



UNIVERSITAT
POLITÈCNICA
DE VALÈNCIA

SERVEI D'ESPORTS

Socio de
deportes

Selecciones

Actividades

Deportivas

Competiciones

2014-2015

Formación

Actividades

Escuelas

Eventos

Información de contacto

Universitat Politècnica de València
Servei d'Esports
Camí de Vera s/n
46022 Valencia

deportes@upv.es
www.upv.es/adept

Instalaciones

Edificio principal	96 387 90 04 Ext. 78371
Pabellón	96 387 77 45 Ext. 77745
Trinquet "Genovés"	96 387 90 86 Ext. 79086
Edificio 5R	96 387 90 04 Ext. 78413

Información

Oficina de Información	96 387 70 04 Ext. 78372
Administración	96 387 90 05 Ext. 78377

Horario de atención

Oficina de Información

- Septiembre y octubre:
De lunes a viernes de 10 a 14 y de lunes a jueves de 17 a 19.
- De noviembre a mayo:
De lunes a viernes de 10 a 13 y de lunes a jueves de 17 a 19.
- Junio y julio:
De lunes a viernes de 10 a 13.

Administración

De lunes a viernes de 10 a 14 y martes y jueves de 16 a 18.

Todas tus gestiones en
un click!!!



Premio Nacional
del Deporte 2000

TROFEO JOAQUÍN BLUME



Gestión
ambiental
verificada
REG. NO. ES-CV. 000030



Presentación

Un año más te proponemos que el deporte forme parte de tu vida universitaria. Te ofrecemos salud, bienestar, forma física y diversión. Todo un mundo deportivo, en el que el protagonista eres TU, la protagonista eres TU !!!

Con una cuota reducida y con una oferta cada vez más variada, tienes todo el deporte a tu disposición.

Además si lo que te gusta es competir... puedes convertirte en Socio de Competiciones por muy poco...,

¿Y tú? ¿Te unes a la vida universitaria?

Nuestro objetivo: Que te diviertas y te pongas en forma.

Por ello te ofrecemos las últimas tendencias en **actividades dirigidas**, las **competiciones de la UPV** en las que puedes jugar con tus amigos, los **cursos de formación** y **talleres** en temas relacionados con la actividad física y el deporte y la oportunidad de formar parte de nuestras **selecciones** y representar a tu universidad.

Si todavía no nos conoces:

- Te atendemos personalmente en el Edificio Principal del Servei d'Esports (Edificio 7C).
- O www.upv.es/adep



Socio de Deportes

Ventajas para socios

LA CONDICIÓN DE SOCIO TE OFRECE EN EXCLUSIVA:

- Reserva de **Instalaciones Deportivas**. La reserva es gratuita siempre que todos los jugadores sean socios de deportes.
- Preferencia en la reserva con 24 horas de antelación al resto de usuarios.
- Acceso sin cuota al programa **En Forma** y **Aula Salud**.
- Acceso sin cuota a las **Escuelas Deportivas** genéricas y con cuota reducida en las escuelas de pago.
- Acceso sin cuota a las **Competiciones Internas**.
- Descuentos en el programa de **Formación Deportiva**.

¿Y tu?
¿Te apuntas?

CON LA GARANTÍA DE PODER DARTE DE BAJA DE SOCIO

Puedes solicitar la devolución de la cuota siempre que no hayas hecho uso de ninguno de los servicios que se ofertan a los socios en Aula Salud, En Forma, Escuelas Deportivas, Competiciones y/o Reserva de instalaciones.

Plazo de devolución **60 días** siguientes a la fecha de alta, y siempre antes del **31 de julio del 2015**.

ALTA DE SOCIO

BAJA DE SOCIO

PREGUNTAS FRECUENTES



Socio de Deportes



Tarifas socio de deportes

	Anual	Semestral	Verano	Competiciones*
Alumno o alumna	65	40	10	15
PAS, PDI y personal de investigación mixto con CSIC	100	60	20	20
Familiares 1º grado mayores de 18 años de PAS y PDI, alumni UPV y personal asimilado**	150	90	30	30
Personas externas con convenio en la UPV ***	250	150	60	40
Personas externas	400	250	80	60

*Socio de competiciones: Tarifa anual válida solo para participar en competiciones internas.

** Se considera personal asimilado, el personal de las concesiones y empresas adjudicatarias que desempeñan su jornada laboral en la UPV, y alumnos de titulaciones propias de la UPV (máster y especialista universitario), el personal de las empresas vinculadas a la CPI y el personal externo de los institutos de la UPV.

***Se considera personal externo con convenio UPV a aquellos colectivos que tengan firmado un convenio con la UPV en vigor, donde se incluya el acceso a los servicios del Servei d'Esports.



¿Cómo hacerse socio?

Si eres de la comunidad universitaria en tu intranet

Si no... acude al despacho de administración del Servei d'Esports (edificio 7C).



CUOTA ANUAL

Del 1 de septiembre de 2014 al 31 de julio de 2015

CUOTA SEMESTRAL

1º Semestre: Del 1 de septiembre de 2014 al 31 de enero de 2015

2º Semestre: Del 1 de febrero de 2015 al 31 de julio de 2015

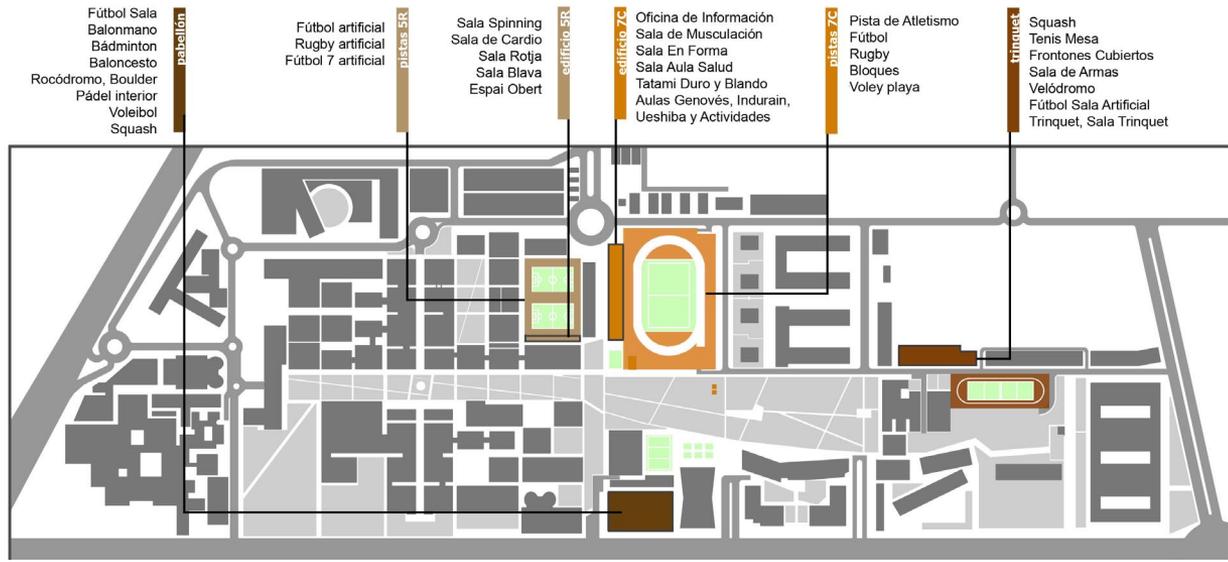
CUOTA DE VERANO

Del 1 de junio de 2015 al 31 de julio de 2015





Instalaciones Deportivas



- pabellon**
Fútbol Sala
Balonmano
Bádminton
Baloncesto
Rocódromo, Boulder
Pádel interior
Voleibol
Squash
- platas SR**
Fútbol artificial
Rugby artificial
Fútbol 7 artificial
- edificio SR**
Sala Spinning
Sala de Cardio
Sala Rotja
Sala Blava
Espai Obert
- edificio 7C**
Oficina de Información
Sala de Musculación
Sala En Forma
Sala Aula Salud
Tatami Duro y Blando
Aulas Genovés, Indurain,
Ueshiba y Actividades
- platas 7C**
Pista de Atletismo
Fútbol
Rugby
Bloques
Voley playa
- trinquet**
Squash
Tenis Mesa
Frontones Cubiertos
Sala de Armas
Velódromo
Fútbol Sala Artificial
Trinquet, Sala Trinquet

Núcleo 1: PABELLÓN DEPORTIVO Horarios de apertura

Fútbol Sala, Balonmano, Bádminton, Baloncesto, Voleibol, Squash, Pádel, **Rocódromo**, Boulder y Sala de Musculación.

Tenis y Pádel al aire libre.

Bloques de Escalada al exterior.

de lunes a viernes de 8 a 24
sábados y domingos de 8 a 22

Núcleo 2: EDIFICIO PRINCIPAL Horarios de apertura

Oficina de Información
Sala de **Musculación**, Sala **En Forma** y **Aula Salud**, **Tatami Duro y Blando** y Aulas de Formación.

Pista de **Atletismo**, **Fútbol**, **Rugby Fútbol 7** y **Voley Playa**.

Campo de **Fútbol/Rugby** de césped artificial y dos Campos de **Fútbol 7**.

5R EDIFICI D'ESPORTS Salas Multiuso y una Sala de Cardio

de lunes a viernes de 8 a 22

Núcleo 3: TRINQUET EL GENOVÉS Horarios de apertura

Squash, **Tenis de Mesa**, **Frontones** Cubiertos y Sala de Armas
Velódromo y **Fútbol Sala** artificial al aire libre.

de lunes a viernes de 8 a 22





Instalaciones Deportivas

¿Cómo puedo reservar?

RESERVA SOCIOS:

Reserva preferente en los **8 días naturales anteriores** al uso de la pista.

RESERVA COMUNIDAD UNIVERSITARIA que no son socios:

Reserva en los 7 días naturales anteriores al uso de la pista.

TEN EN CUENTA QUE...

- Puedes anular la reserva por intranet hasta 24 horas antes de la hora de juego. En el caso de surgirte un imprevisto el mismo día, avísanos por Gregal e intentaremos anulártela.

En caso de una reserva pagada, solicita el cambio de fecha o la devolución a través de gregal

- Confirma el uso de la instalación en las pantallas táctiles, desde 30' antes hasta 30' después de la hora de comienzo de la reserva, para no recibir sanción.
- Te prestamos una taquilla y balón de juego, exclusivamente durante el tiempo de uso de la instalación.
- No se permite el uso de instalaciones para fines profesionales

(consulta las instrucciones de uso de las instalaciones en www.upv.es/adep)

RESERVA PRESENCIAL:

(solo para socios sin tarifa adicional)

De lunes a viernes de 9 a 22h.

Sábados y domingos de 9 a 21h, en el pabellón deportivo

RESERVA INTRANET:

24 horas

cada día a partir de las 9h.

INSTALACIONES DE USO LIBRE

Abiertas a la comunidad universitaria:

rocódromo, boulder, velódromo y pista de atletismo.



ACCESO A RESERVAS

PREGUNTAS FRECUENTES





Instalaciones Deportivas

Tarifas de reserva

Reserva de instalaciones para comunidad universitaria, no socios.	mañanas		tardes	
	no socios	socios con invitados	no socios	socios con invitados
Fútbol sala-balonmano (60')	30	20	40	30
Baloncesto-voleibol (60')	20	10	30	15
Fútbol sala exterior (60')	20	10	30	15
Fútbol 11/Rugby césped artificial (60')	50	30	90	40
Fútbol 11/Rugby césped natural (60')	80	60	120	60
Fútbol 7 (60')	30	20	45	35
Vóley playa (60')	8	5	16	10
Squash (30')	3	2	5	3
Padel (60')	8	5	16	10
tenis (60')	6	4	8	5
Frontón (60')	8	5	16	10
Tenis mesa (60')	2	1	2	1
Bádminton (60')	3	2	3	2
Trinquet (60')	8	5	16	10

Se considerará la tarifa de mañana hasta las 15.00h.

Los socios tienen reserva gratuita de instalaciones deportivas siempre que jueguen con otros socios. En caso de jugar con miembros de la comunidad universitaria o externos no socios, deberán abonar el importe de la reserva de socios con invitados.



El Servei d'Esports se reserva el derecho a cerrar temporalmente aquellas instalaciones que necesiten mantenimiento o remodelación.

RESERVA TU INSTALACIÓN



Actividades Deportivas



Actividades Deportivas

¿Necesito inscribirme?

Amplios horarios y de fácil acceso, con dos modalidades:

ACCESO LIBRE: Asiste a la sesión que quieras hasta completar el aforo de la sala, sin inscripción.

■ **ACCESO CON INSCRIPCIÓN:** Reserva tu plaza asegurándote el acceso a la sesión en las horas de máxima afluencia.

Las plazas que no se ocupen, se completaran por orden de llegada a la sala del resto de usuarios.

Busca el código ■ y reserva tu plaza

■ Inscripción exclusiva para socios

Preinscripción	del 15 al 17 de septiembre
Sorteo	18 de septiembre
Confirmación de plazas	del 19 al 23 de septiembre
Inscripción a plazas vacantes	24 de septiembre

Preinscripción a partir de las 10.00 horas en la intranet

Este año te ofrecemos:

SEVILLANAS, FLAMENCO Y SEXY STYLE !!!

nuevo

Recuerda validar tu asistencia al entrar en la sala

PREINSCRIPCIÓN

¿QUIERES SABER MÁS?



Actividades Deportivas

En Forma

Actividades Deportivas

Acceso libre **TODO EL HORARIO**

	Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
	Sala Aerobic	Tatami Duro	Sala Aerobic	Tatami Duro	Sala Aerobic	Tatami Duro	Sala Aerobic	Tatami Duro	Sala Aerobic	Tatami Duro
7.30-8.00	T-bow			Bars Training	Entrenam Fun.			Bars Training		
8.00-8.30										
8.30-9.00	Cardio Step		Fitness		Cardio Step		T-bow			Bars Training
9.00-9.30										
9.30-10.00	Circuit Training									
10.00-10.30										
10.30-11.00										
11.00-11.30										
12.30-13.00										
13.00-13.30	GAP				GAP					
13.30-14.00	Acondicionam				Acondicionam				Acondicionam	
14.00-14.30										
14.30-15.00	Step		Tonificación	Crossfit*	Aerobic		Tonificación	Crossfit*	2x1	
15.00-15.30										
15.30-16.00	Tonificación		Zumba		Tonificación		Zumba		Tonificación	
16.00-16.30										
16.30-17.00		Bars Training				Bars Training				
17.00-17.30										
17.30-18.00	Fitness		Fitness				Step			
18.00-18.30				GAP	GAP					
18.30-19.00	Aerobox		Aerobic +	Abdo-express	Circuit Training		Fitness		Zumba	
19.00-19.30										
19.30-20.00	Circuit Training	GAP	Step		Step		Acondicionam		Fitness	
20.00-20.30										
20.30-21.00	Crossfit		Fitness		Crossfit		Fitness		Cardio Step	
21.00-21.30										
21.30-22.00	Fitness		2x1		Fitness		2x1			
22.00-22.30										

*Se imparte en la sala Aula Salud



Acceso libre sin inscripción todo el horario

El Servei d'Esports se reserva el derecho de anular aquellas actividades que no tengan suficiente demanda. Si el monitor lo considera necesario, se requerirá certificado médico para continuar en la actividad.

1er. Cuatrimestre

Comienzo **29 de septiembre**

Fin **19 de diciembre**



¿QUIERES SABER MÁS?



Actividades Deportivas

En Forma



Actividades Deportivas

Spinning	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
8.30 - 9.30	AL	AL	AL	AL	
14.30 - 15.30	AL	AL	AL	AL	AL
15.30 - 16.30	AL	AL	AL	AL	AL
18.30 - 19.30	AL	AL	AL	AL	
19.30 - 20.30	■	■	■	■	■
20.30 - 21.30	■	■	■	■	■

Musculación	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
7.30 - 10.30	AL	AL	AL	AL	AL
11.30 - 12.30	AL	AL	AL	AL	AL
12.30 - 14.30	■	■	■	■	■
14.30 - 16.30	AL	AL	AL	AL	AL
17.30 - 18.30	AL	AL	AL	AL	AL
18.30 - 21.30	■	■	■	■	■
21.30 - 22.30	AL	AL	AL	AL	AL

Sala Cardio	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
8.30 - 21.30	AL	AL	AL	AL	AL



El Servei d'Esports se reserva el derecho de anular aquellas actividades que no tengan suficiente demanda. Si el monitor lo considera necesario, se requerirá certificado médico para continuar en la actividad.

■ Actividades con inscripción

Preinscripción **del 15 al 17 de septiembre**

1er. Cuatrimestre **Comienzo 29 de septiembre**

Fin 19 de diciembre



ACCESO A PREINSCRIPCIÓN

¿QUIERES SABER MÁS?



Actividades Deportivas

Aula Salud

Actividades Deportivas

	Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
	Edificio 5R	Edificio 7C	Edificio 5R	Edificio 7C	Edificio 5R	Edificio 7C	Edificio 5R	Edificio 7C	Edificio 5R	Edificio 7C
8.30-9.00	Yoga		Pilates		Yoga		Pilates			
9.00-9.30										
9.30-10.00	Pilates		Taichi		Pilates		Taichi			
10.00-10.30										
10.30-11.00										
11.00-11.30										
11.30-12.00			Gimnasia Suave				Gimnasia Suave			
12.00-12.30										
12.30-13.00										
13.00-13.30										Bailes Latinos
13.30-14.00	Yoga		Pilates		Yoga		Pilates		Pilates	
14.00-14.30										
14.30-15.00	Taichi		Yoga		Taichi		Yoga			
15.00-15.30		GHA		Chikung Adaptado*		GHA		Chikung Adaptado*	Risoterapia	
15.30-16.00	Pilates	GHA	Yoga		Pilates	GHA	Yoga			
16.00-16.30										
16.30-17.00					Espalda Sana					
17.00-17.30										
17.30-18.00		Sexy Style				Sexy Style				
18.00-18.30	Bailes Latinos English				Bailes Latinos					Bailes de Salón
18.30-19.00		Danza del vientre	Pilates	Danza contemporan		Danza del vientre	Pilates	Danza contemporan		
19.00-19.30										
19.30-20.00	Pilates	Capoeira	Yoga	Street latino	Pilates	Capoeira	Yoga	Street Latino		Bailes Latinos avanzado
20.00-20.30										
20.30-21.00	Pilates	Capoeira	Yoga	Swing	Pilates	Capoeira	Yoga	Bailes Latinos		
21.00-21.30										
21.30-22.00		Flamenco			Flamenco					
22.00-22.30										

* Tatami Duro

El Servei d'Esports se reserva el derecho de anular aquellas actividades que no tengan suficiente demanda. Si el monitor lo considera necesario, se requerirá certificado médico para continuar en la actividad.

■ Actividades con inscripción

Preinscripción **del 15 al 17 de septiembre**

Comienzo **29 de septiembre**

1er. Cuatrimestre **Fin 19 de diciembre**

ACCESO A PREINSCRIPCIÓN

¿QUIERES SABER MÁS?



Escuelas Deportivas

Escuelas Deportivas

¿Cuándo me inscribo?

Inscripción exclusiva para socios

Preinscripción	del 15 al 17 de septiembre
Sorteo	18 de septiembre
Confirmación de plazas	del 19 al 23 de septiembre
Inscripción a plazas vacantes	24 de septiembre

Preinscripción a partir de las 10.00 horas en la intranet

Atletismo

Horario: lunes, miércoles y viernes de 19.00 a 21.00

Lugar Pista de atletismo
Del 29 de septiembre al 19 de diciembre

Runners UPV **Acceso libre socios**

nuevo

Horario: lunes, martes y jueves de 19.00 a 21.30

Preparación para el Maratón de Valencia, 10 k y circuitos de carreras populares: UPV, Diputación, Ciudad de Valencia...

Lugar Presencial: Pista de atletismo
On line: inscripción en www.upv.es/adep
(solo Maratón y 10K)
Del 1 de septiembre al 18 de diciembre

Trotting Experience

nuevo

Horario: Martes y jueves de 19.30 a 21.00

Lugar Edificio 5R
Del 30 de septiembre al 18 de diciembre

Ajedrez

Horario: Martes, 16.00 a 18.00

Lugar Trinquet
Cursillo 1 Del 14 de octubre al 4 de noviembre
Cursillo 2 Del 18 de noviembre al 9 de diciembre

Esgrima

Horario: Iniciación: miércoles de 17.30 a 19.30.
Perfeccionamiento: martes y jueves de 16.00 a 17.30

Lugar Tatami Duro
Del 30 de septiembre al 18 de diciembre

Iniciación y tecnificación voleibol femenino

Horario: Miércoles de 14.00 a 15.00

Lugar Pabellón Polideportivo
Del 1 de octubre al 17 de diciembre



ACCESO A PREINSCRIPCIÓN

¿QUIERES SABER MÁS?



El Servei d'Esports se reserva el derecho de anular aquellas actividades que no tengan suficiente demanda.



Escuelas Deportivas

Escuelas Deportivas

Pelota Valenciana

Horario: Iniciación: lunes y miércoles, 18.30 a 20.30

Lugar Trinquet UPV
Del 29 de septiembre al 17 de diciembre

Bádminton

Horario: Miércoles de 14.00 a 15.30

Lugar Pabellón Polideportivo
Del 1 de octubre al 17 de diciembre

Tenis de mesa

Horario: Martes de 19.00 a 20.30

Lugar Trinquet UPV
Del 30 de septiembre al 16 de diciembre

Remo en banco fijo (Ilaüt)

Horario: Sábados y domingos de 10.00 a 12.00 y de 12.00 a 14.00.
Requisito: Licencia federativa en vigor

Lugar Escuela Municipal de Vela
1º curso Del 18 de octubre al 9 de noviembre
2º curso Del 15 al 30 de noviembre

Iniciación y tecnificación fútbol sala femenino

Horario: Miércoles de 17.30 a 19.00

Lugar Pabellón Polideportivo
Del 1 de octubre al 17 de diciembre

Tiro con arco

Horario: Iniciación: sábados de 9.00 a 13.30 y de 15.00 a 18.00. Perfeccionamiento: sábados de 10.30 a 13.30

Lugar Campo de tiro de la UVEG
Del 4 de octubre al 20 de diciembre

Voley playa

Horario: Iniciación: martes y jueves, 13.00 a 14.00. Perfeccionam: martes y jueves, 14.00 a 15.00

Lugar Pistas de voley playa
Del 30 de septiembre al 18 de diciembre

Escalada*

Horario: Iniciación: Lunes y miércoles de 15.00 a 16.00; de 16.00 a 17.00 y de 17.30 a 18.30. Perfeccionamiento: Lunes y miércoles de 13.30 a 15.00 y de 18.30 a 20.00

Lugar Rocódromo del Pabellón Polideportivo
1º curso Del 13 de octubre al 12 de noviembre
2º curso Del 17 de noviembre al 17 de diciembre

*La inscripción no garantiza la obtención de la plaza, el monitor determinará en función de tu nivel la permanencia en la escuela.

Patinaje

Horario: Iniciación: Viernes de 17.00 a 18.30
Perfeccionamiento: Viernes de 18.30 a 20.00

Lugar Frontón UPV
Del 3 de octubre al 19 de diciembre



ACCESO A PREINSCRIPCIÓN

¿QUIERES SABER MÁS?



Escuelas Deportivas

Escuelas de raqueta

Escuelas Deportivas

Inscripción exclusiva para socios

Inscripción presencial en la Oficina de Información (edificio 7C)

Tenis adultos

Horario	Lunes y miércoles o martes y jueves o viernes de 9.00 a 22.00h (clases de 1 hora)
Lugar	En las pistas de tenis de la UPV
1º curso Inscripción	Del 8 de septiembre al 19 de diciembre. Entrega de números: 3 de septiembre (a partir de las 9.00) inscripción por orden de número (a partir del 3 de septiembre)
Precio	1º curso: 106€
Siguiete inscripción: 19 de diciembre	

Tenis niños (de 5 a 14 años)

Horario	Viernes de 18.00 a 21.00 y sábados de 10.00 a 13.00 (clases de 1 hora)
Lugar	En las pistas de tenis de la UPV
1º curso Inscripción:	Del 12 de septiembre al 20 de diciembre. Entrega de números: 3 de septiembre inscripción por orden de número (a partir del 3 de septiembre)
Precio	1º curso: 106€
<i>La asistencia médica correrá a cargo del seguro médico de cada niño</i>	
Siguiete inscripción: 19 de diciembre	

Pádel

Horario	Lunes y miércoles o martes y jueves o viernes de 9.00 a 22.00h
Lugar	En las pistas de pádel de la UPV
1º curso Inscripción	Del 8 de septiembre al 19 de diciembre. Entrega de números: 3 de septiembre (a partir de las 9.00) Inscrición por orden de número (a partir del 3 de septiembre)
Precio	1º curso: 137€ / 4 personas y 162€ / 3 personas
Siguiete inscripción: 19 de diciembre	

A partir del 2º curso en las escuelas de raqueta solo se ofertarán las plazas vacantes.



Escuelas Deportivas

Artes marciales

Escuelas Deportivas

Inscripción exclusiva para socios

Preinscripción	del 15 al 17 de septiembre
Sorteo	18 de septiembre
Confirmación de plazas	del 19 al 23 de septiembre
Inscripción a plazas vacantes	24 de septiembre

Preinscripción a partir de las 10.00 horas en la intranet

	Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
	Tatami blando	Tatami duro	Tatami blando	Tatami duro	Tatami blando	Tatami duro	Tatami blando	Tatami duro	Tatami blando	Tatami duro
12.00-12.30										
12.30-13.00		Taekwondo (i)	Aikido (i)	Karate (i)			Taekwondo (i)	Aikido (i)	Karate (i)	Karate (i)
13.00-13.30									Taekwondo (p)	
13.30-14.00				Karate (p)				Karate (p)		
14.00-14.30										
14.30-15.00										
18.00-18.30	Aikido (i)				Aikido (i)				Aikido (i)	
18.30-19.00	Aikido (p)				Aikido (p)				Aikido (p)	
19.00-19.30			Judo				Judo			
19.30-20.00				Taekwondo (i)				Taekwondo (i)		
20.00-20.30										
20.30-21.00										

(i) iniciación (p) perfeccionamiento



El Servei d'Esports se reserva el derecho de anular aquellas actividades que no tengan suficiente demanda. Si el monitor lo considera necesario, se requerirá certificado médico para continuar en la actividad.

1er. Cuatrimestre

Comienzo **29 de septiembre**

Fin **19 de diciembre**

ACCESO A PREINSCRIPCIÓN

¿QUIERES SABER MÁS?



Competiciones

Socio competiciones



Si no eres socio y quieres participar exclusivamente en las competiciones, aprovecha la tarifa de competición interna y hazte socio de competiciones.

Tramita tu alta de socio de competiciones en la intranet.

Tarifa de competiciones no socios

Alumno y alumna UPV	15
PAS, PDI	20
Familiares 1º grado mayores de 18 años de PAS y PDI, alumni UPV y personal asimilado*	30
Personas externas con convenio en la UPV **	40
Personas externas	60

* Se consideran asimilados el personal de las concesiones y empresas adjudicatarias que desempeñan su jornada laboral en la UPV, y alumnos de titulaciones propias de la UPV (máster y especialista universitario), el personal de las empresas vinculadas a la CPI y el personal externo de los institutos de la UPV.

** Se considerarán externos con convenio UPV a aquellos colectivos que tengan firmado un convenio con la UPV en vigor, donde se incluya

Inscripción Ligas UPV del 4 al 24 de septiembre

En Oficina de información o intranet

fechas juego fase liga del 20 de octubre al 19 de diciembre
raqueta play off enero 2015

fechas juego fase liga del 20 de octubre al 21 de febrero
equipo play off febrero- marzo 2015

ALTA SOCIO COMPETICIÓN

INSCRIPCIÓN LIGAS



Competiciones

Deportes de equipo



Competiciones

Baloncesto

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	equipos por grupo	jugador equipo min-máx	jugadores max acta
masculino	14.30-18.30		10.00-14.00	11.00-15.00		10	7-15	12
femenino				16.00-19.30				

Fútbol 7

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	equipos por grupo	jugador equipo min-máx	jugadores max acta
masculino	12.30-16.15	11.00-14.45	12.30-16.15	11.00-14.45	12.30-16.15	10	9-20	12
		14.45-18.30		14.45-18.30				
	16.15-20.00	18.30-22.15	16.15-20.00	18.30-22.15	16.15-20.00			

Fútbol sala

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	equipos por grupo	jugador equipo min-máx	jugadores max acta
masculino		11.00-14.00				10	7-15	12
		16.00-19.00	10.00-15.00	11.00-15.00				
	17.30-21.30	18.30-21.30	16.30-21.30	16.00-20.00	15.30-20.30			
femenino					15.30-19.30			

Voley-playa

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	equipos por grupo	jugador equipo min-máx	jugadores max acta
masculino		15.00-19.00	12.00-16.00		15.00-19.00	10	2-4	3
femenino	16.00-20.00			15.00-19.00				

Número mínimo de equipos para realizarse, **6 equipos por grupo** para todos los deportes



Inscripción Ligas UPV del **4 al 24** de septiembre

En Oficina de información o intranet

TE AYUDAMOS A MONTAR TU EQUIPO

Si quieres competir y no tienes equipo, insíbete en www.upv.es/adept.

No esperes a última hora!!!



INSCRIPCIÓN EN LIGAS

¿QUIERES SABER MÁS?

RESULTADOS



Competiciones

Deportes de raqueta



Frontenis

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
masculino	18.00 - 20.00	11.00 - 13.00 18.00 - 20.00	13.00 - 15.00	11.00 - 13.00 18.00 - 20.00	15.00 - 20.00

Pádel

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
1a división masculina		15.00 - 23.00	15.00 - 23.00		
2a división masculina	15.00 - 19.00 19.00 - 23.00	15.00 - 19.00 19.00 - 23.00	9.00 - 13.00	15.00 - 19.00 19.00 - 23.00	9.00 - 13.00 15.00 - 19.00
1a división mixta				9.00 - 13.00	15.00 - 19.00
1a división femenina			15.00 - 23.00		19.00 - 23.00

Squash

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
1a división masculina		16.00 - 18.00			
2a división masculina	15.00 - 17.00	17.00 - 19.00	17.00 - 19.00	15.00 - 17.00	15.00 - 17.00

Tenis

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
1a división masculina		15.00 - 19.00 19.00 - 23.00		15.00 - 19.00 19.00 - 23.00	
2a división masculina	15.00 - 19.00 19.00 - 23.00		15.00 - 19.00 19.00 - 23.00		9.00 - 13.00 14.00 - 18.00
femenino					14.00 - 18.00

Tenis mesa

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
masculino	11.00 - 13.00 15.00 - 17.00	15.00 - 17.00	11.00 - 13.00	15.00 - 17.00	15.00 - 17.00
femenino	18.00 - 20.00	18.00 - 20.00	18.00 - 20.00	18.00 - 20.00	

Bádminton

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
única (fem y masc)			15.30 - 17.30		13.30 - 15.00

8 equipos por grupo, mínimo de equipos para realizarse 6 para todos los deportes de raqueta



Inscripción Ligas UPV del 4 al 24 de septiembre

En Oficina de información o intranet



Competiciones



Pádel

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	equipos por grupo
masculino		15.00-21.00	15.00-21.00	15.00-21.00		8

Fútbol Sala (grupo único, días de juego martes y jueves)

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	equipos por grupo
masculino		15.00-16.00		15.00-16.00		8

Mínimo para realizarse 6 equipos.

Inscripción Liga del 4 al 24 de septiembre

En Oficina de información o intranet

Deportes individuales

Ajedrez

inscripción	competición
liga Del 4 de septiembre al 29 de octubre	4, 11, 18 y 25 de noviembre
Torneo navidad Del 10 de noviembre al 11 de diciembre	16 de diciembre de 16.00 a 19.00

Orientación

inscripción	competición
Desde el 4 de septiembre	de octubre a marzo*

*Según el calendario de Federación

Esgrima

inscripción	competición
Desde el 4 de septiembre	Noviembre - Diciembre

Maratón*

inscripción	competición
Del 4 de septiembre al 22 de octubre	16 noviembre

*Para la inscripción de maratón es necesario ser socio de deportes de periodo anual

Arco novel

inscripción	competición
Torneo Navidad Del 10 de noviembre al 11 de diciembre	13 de diciembre de 9.00 a 14.00



Si solo quieres competir
hazte socio de competiciones!!!!



INSCRIPCIÓN A LIGAS

¿QUIERES SABER MÁS?



Selecciones UPV



 No es necesario ser socio

Si quieres representar a la UPV en los Campeonatos Oficiales Universitarios, apúntate y forma parte de las Selecciones UPV.

¡consigue créditos de libre elección o ECTS!

Campeonato Autonómico de Deporte Universitario CADU

DEPORTES DE EQUIPO

La liga CADU, entre todas las universidades de la Comunidad Valenciana se juega de octubre a marzo.

PRUEBAS DE SELECCIÓN

Inscripción a partir del 2 de septiembre y hasta 2 días antes de la prueba en la intranet i en la Oficina de Información

BALONCESTO FEMENINO	15 y 17 de septiembre	19:00 h. Pabellón
BALONCESTO MASCULINO	15 y 17 de septiembre	21:00 h. Pabellón
BALONMANO FEMENINO	22 y 24 de septiembre	19:00 h. Pabellón
BALONMANO MASCULINO	16 y 18 de septiembre	19:00 h. Pabellón
FÚTBOL MASCULINO*	15, 16 y 17 de septiembre	18:30 h. Césped artificial
FÚTBOL 7 FEMENINO	2 de octubre de 2014	19:00 h. Césped artificial
FÚTBOL SALA FEMENINO	22 y 24 de septiembre	19:00 h. Pabellón
FÚTBOL SALA MASCULINO	16 y 18 de septiembre	21:00 h. Pabellón
RUGBY FEMENINO	22 y 24 de septiembre	20:00 h. Césped artificial
RUGBY MASCULINO	16 y 18 de septiembre	20:00 h. Césped artificial
VOLEIBOL FEMENINO	15 y 17 de septiembre	19:00 h. Pabellón
VOLEIBOL MASCULINO	15 y 17 de septiembre	21:00 h. Pabellón

*inscripción a fútbol solo presencial

 **INSCRIPCIÓN PRUEBAS**

NORMATIVA DE SELECCIÓN



Selecciones UPV



 No es necesario ser socio

Campeonato Autonómico de Deporte Universitario CADU

DEPORTES INDIVIDUALES

El Campeonato CADU de deportes individuales se juega entre noviembre y abril según modalidad.

SELECCIÓN DEPORTES INDIVIDUALES

Inscripción a partir del 2 de septiembre y hasta

MARATÓN	21 de octubre
DEPORTES DE RAQUETA bádminton, frontenis, padel, tenis, tenis mesa y squahs	26 de noviembre
AJEDREZ	
CROSS	
ESCALADA	
ESGRIMA	
GOLF	
NATACIÓN	21 de enero
ORIENTACIÓN	
PELOTA VALENCIANA frontó, escala i corda i raspall	
VELA	
DEPORTES DE COMBATE judo, kárate, taekwondo	
ATLETISMO	
TIRO CON ARCO	
TRIATLÓN	25 de febrero
VOLEY PLAYA	

¡Consigue
créditos de libre elección o ECTS!

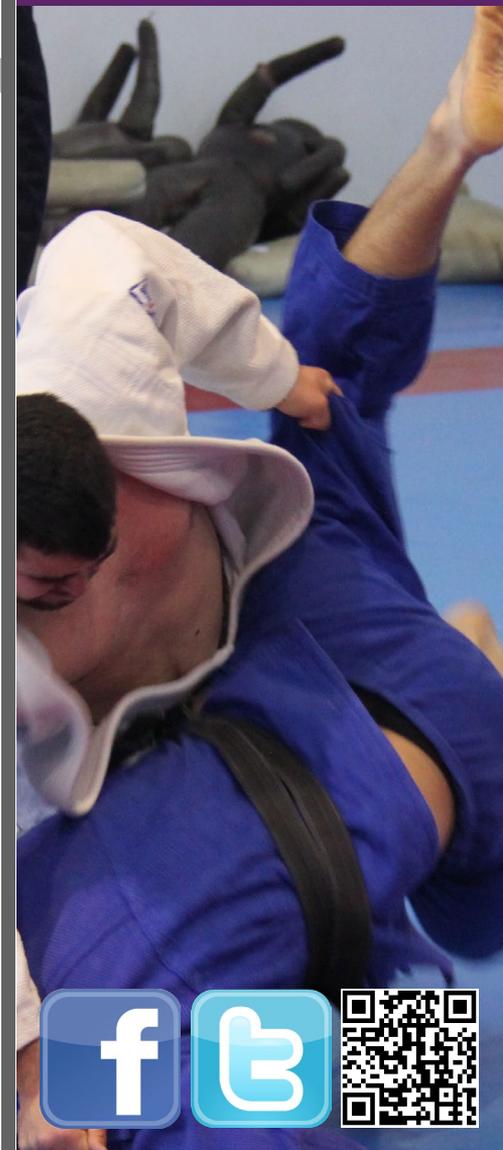
Si quieres formar parte de las selecciones de la UPV, consulta los requisitos e insíbete en la intranet o en la oficina de información del Servei d'Esports antes de la fecha que te indicamos.

¡No esperes a última hora!



INSCRIPCIÓN SELECCIÓN

NORMATIVA DE SELECCIÓN



Eventos



No es necesario ser socio

Fiesta de Bienvenida Deportiva jueves, 2 de octubre

■ DEPORTISTA DE HONOR.

Nombraremos a un deportista de alto prestigio como deportista de honor de la UPV.

■ ENTREGA DE TROFEOS DE LAS LIGAS UPV 2013-2014

Acude a conocer a los deportistas que defienden los colores de la UPV en los Campeonatos de España Universitarios y a los ganadores de las ligas 2013-2014

A las 20.15 en el Paraninfo

III Circuito de carreras populares

■ X VOLTA A PEU. jueves, 2 de octubre

4,4 Kms. Salida y llegada en el Ágora.

¡Forma parte de la marea deportiva!

■ VII SAN SILVESTRE SOLIDARIA. jueves, 18 de diciembre

3,1 Kms. Salida y llegada en la Pista de Atletismo.

La navidad se adelanta en la UPV, DISFRÁZATE y CORRE.
Recuerda que los mejores disfraces tienen premio.

¡¡SE SOLIDARIO!! Inscripción: **2€ por una causa solidaria.**

■ IV "CURSA DE LA DONA UNIVERSITARIA". jueves, 5 de marzo

Te ofrecemos dos opciones de inscripción:

○ INSCRIPCIÓN AL CIRCUITO COMPLETO:

Del 2 al 23 de septiembre en intranet o presencial.
con dorsal personalizado, cronometraje.

○ INSCRIPCIÓN A CADA CARRERA:

Desde 15 días antes de la carrera en la Oficina de Información
con dorsal genérico.

Abierto a toda la comunidad universitaria
Consigue la bolsa del corredor!!!!



BLOG CURSES POPULARS

INSCRIPCIÓN CIRCUITO



Programa de apoyo

Apoyo al Deportista



No es necesario ser socio

Esport Estudi

Si eres deportista de elite (BOE, DOCV, UPV), te ayudamos a compaginar tus obligaciones académicas con tu carrera deportiva. Si lo necesitas solicita el aplazamiento de exámenes y prácticas, cambios de horarios, etc.

Apúntate al programa en el Servei d'Esports

Ayudas para deportistas de alto nivel UPV

Para los deportistas que más hayan destacado en los campeonatos universitarios y competiciones oficiales.

- 5 ayudas de residencia de 600 € al mes
- 5 ayudas de excelencia de 2.000 €
- 75 ayudas a deportistas universitarios de elite de 660€

Solicitudes hasta el 12 de septiembre

Consulta las bases en www.upv.es/adep



FORMA PARTE DE LA LEYENDA!



CONVOCATORIA DE AYUDAS

SOLICITUD ESPORT ESTUDIO



Formación Deportiva

Programa ECTS^o Sport

Formación Deportiva

Dirigido a la Comunidad Universitaria y público en general interesado en la actividad física y el deporte.

Inscripción
desde el 22 de septiembre
en el CFP

Obtén créditos ECTS o CLE

MONOGRÁFICOS ECTS

	FECHAS	HORA	LUGAR
RITMOS LATINOS	Teoría: 14, 16 y 21 de octubre. Práctica: 23, 28 y 30 de octubre. 4, 6, 11, 13, 18, 20, 25 y 27 de noviembre	Teoría: de 18 a 21. Práctica: de 19 a 20.30	A. Genovés + Sala Trinquet
VOLUNTARIADO DEPORTIVO	Teoría: 27 de noviembre y 21 de mayo. Práctica: Colaboración en eventos UPV	Teoría de 16 a 21	A. Indurain + Eventos UPV

JORNADAS TÉCNICAS

	FECHAS	HORA	LUGAR
TAICHI: LA DIVERSIÓN DE UN EJERCICIO MILENARIO	Teoría: 11 y 13 de noviembre. Práctica: del 17 de noviembre al 18 de diciembre	Teoría: de 16.30 a 19.00. Práctica: lunes y miércoles de 14.30 a 15.30. Martes y jueves de 9.30 a 10.30	A. Indurain + Sala Blava
FORTALECE TU ABDOMEN: REEDUCACIÓN POSTURAL, PILATES Y GHA	17, 19 y 24 de noviembre	De 18.00 a 21.30	A. Indurain + Sala Trinquet

SESIONES TÉCNICAS

	FECHAS	HORA	LUGAR
APRENDE A USAR TU PULSÓMETRO	22 de octubre	De 18.00 a 21.00	A. Indurain + Pista de atletismo
ENTRENAMIENTO BOOT CAMP	26 de noviembre	De 18.00 a 21.00	A. Indurain + Aula Salud
REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR Y USO DEL DESA	10 de diciembre	De 18.00 a 21.00	A. Indurain + Sala Trinquet

PRECIOS PROGRAMA ECTS	ALUMNADO DE GRADO UPV*	SOCIO DEPORTES	MIEMBROS UPV	EXTERNOS
MONOGRÁFICOS		30€	35€	55€
JORNADAS TÉCNICAS	GRATUITO**	20€	25€	35€
SESIONES TÉCNICAS		5€	5€	15€

*Preferencia de inscripción durante los tres primeros días de matrícula

**Tasa de inscripción CFP no incluida

¿QUIERES SABER MÁS?

ACCESO A INSCRIPCIÓN



Formación Deportiva

Programa CLE

Formación Deportiva

Dirigido a la Comunidad Universitaria y público en general interesado en la actividad física y el deporte.

Inscripción
desde el 22 de septiembre
en el CFP

Obten créditos CLE

CURSOS CONVALIDABLES POR CRÉDITOS DE LIBRE ELECCIÓN

	FECHAS	HORA	LUGAR
LESIONES DEPORTIVAS: PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO	28 y 30 de octubre, 4 y 6 de noviembre	De 16.00 a 21.00	A. Genovés + Sala Trínquet
NUTRICIÓN DEPORTIVA	25 y 27 de noviembre, 2 y 4 de diciembre	De 16.00 a 21.00	A. Genovés + Sala de Actividades
CUIDADOS DE LA ESPALDA	9, 11, 16 y 18 de diciembre	De 16.00 a 21.00	A. Genovés + Sala Trínquet

CURSOS QUE DOTAN DE TITULACIÓN OFICIAL

	FECHAS	HORA	LUGAR
PATRÓN DE EMBARACIONES DE RECREO (MOTOR)	Del 13 de octubre al 26 de noviembre (lunes y miércoles)	De 19.00 a 21.30	A. Genovés + Sala de Actividades
SOCORRISTA ACUÁTICO	Del 7 de noviembre al 27 de marzo	Teoría: viernes de 16.00 a 20.00. Sábados de 10.00 a 13.30. Práctica: Viernes de 20.30 a 21.45 y sábados de 15.00 a 16.30	A. Genovés + Piscina UPV + CFP

TALLERES

	FECHAS	HORA	LUGAR
FITNESS: ENTRENAMIENTO EN GIMNASIO	16, 21, 23, 28 y 30 de octubre	De 16.30 a 19.00	A. Indurain + Sala de musculación
TÉCNICAS DE RELAJACIÓN	15, 22 y 29 de octubre, 5 y 12 de noviembre	De 16.00 a 18.00	Sala Trínquet
INICIACIÓN AL WINDSURF	18 y 19 de octubre	Sábados de 9.00 a 18.00. Domingos de 10.00 a 14.00	Escola de la Mar de Burriana
DEFENSA PERSONAL FEMENINA: TÉCNICAS ANTIAGRESIÓN	4, 6, 11, 13 y 18 de noviembre	De 17.00 a 19.00	Tatami + A. Indurain
MANIOBRAS BÁSICAS DE ESCALADA EN VÍAS DE VARIOS LARGOS	18, 20 y 25 de noviembre	De 16.00 a 19.00	Rocódromo UPV
MECÁNICA BÁSICA DE LA BICICLETA	2, 4, 9 y 11 de diciembre	De 18.00 a 20.30	Aula Indurain + Sala de Actividades

PRECIOS PROGRAMA CLE	SOCIO DEPORTES	MIEMBROS UPV	EXTERNOS
CURSOS	30€	35€	55€
TALLERES	20€	25€	35€

Precios: A excepción de los cursos que dotan de Titulación Oficial (PER, SOS) y del taller de "Iniciación al windsurf"

¿QUIERES SABER MÁS?

ACCESO A INSCRIPCIÓN



Programa Septiembre

Puertas abiertas

Si no eres socio, del 8 al 12 de septiembre
te invitamos a probar las actividades
(excepto musculación)



En Forma Del 8 al 26 de septiembre

	Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
	Sala Aerobic	Edificio 5R								
7.30-8.00	T-bow		Bars Training		Entrenam Fun.		Bars Training			
8.00-8.30										
8.30-9.00			Fitness	Spinning	Cardio Step		T-bow	Spinning	Bars Training	
9.00-9.30										
13.30-14.00	Acondicionam				Acondicionam				Acondicionam	
14.00-14.30										
14.30-15.00	Step	Spinning	Tonificación	Spinning	Aerobic	Spinning	Tonificación	Spinning	2x1	Spinning
15.00-15.30										
15.30-16.00	Tonificación	Spinning	Zumba		Tonificación	Spinning			Tonificación	Spinning
16.00-16.30										
16.30-17.00	Bars Training				Bars Training					
17.00-17.30										
18.30-19.00		Spinning				Spinning				
19.00-19.30										
19.30-20.00		Spinning	Step	Spinning		Spinning	Acondicionam	Spinning	Fitness	Spinning
20.00-20.30										
20.30-21.00	Crossfit	Spinning	Fitness	Spinning	Crossfit	Spinning	Fitness	Spinning		
21.00-21.30										

* Tatami Duro

Aula Salud Del 8 al 26 de septiembre

	Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
	Edificio 5R	Edificio 7C	Edificio 5R	Edificio 7C	Edificio 5R	Edificio 7C	Edificio 5R	Edificio 7C	Edificio 5R	Edificio 7C
8.30-9.00	Yoga		Pilates		Yoga		Pilates (SB)			
9.00-9.30										
9.30-10.00	Pilates				Pilates					
10.00-10.30										
13.30-14.00	Yoga		Pilates		Yoga		Pilates (SB)		Pilates	
14.00-14.30										
14.30-15.00	Taichi				Taichi					
15.00-15.30		GHA		Chikung Adaptado*				Chikung Adaptado*	Risoterapia	
15.30-16.00	Pilates	GHA	Yoga		Pilates		Yoga			
16.00-16.30										
16.30-17.00					Espalda Sana					
17.00-17.30										
17.30-18.00		Sexy Stile								
18.00-18.30	Bailes Latinos									Bailes de Salón
18.30-19.00	English		Pilates		Danza del Vientre		Pilates	Danza contemporan		
19.00-19.30										
19.30-20.00	Pilates	Capoeira	Yoga	Street latino	Pilates	Capoeira	Yoga			Bailes Latinos avanzado
20.00-20.30										
20.30-21.00	Pilates			Swing	Pilates			Bailes Latinos		
21.00-21.30										
21.30-22.00					Flamenco					
22.00-22.30										

* Tatami Duro

Sala de Musculación

Del 2 al 26 de septiembre en **Acceso exclusivo**
// socios

De lunes a viernes de 7:30 a 10:30; de 11:30 a 16:30 y de
17:30 a 22:30

Sala Cardio

Del 1 al 26 de septiembre en **Acceso exclusivo**
// socios

De lunes a viernes de 8:30 a 21:30

