

ACTIVIDADES DEPORTIVAS 2017-2018

- Información General de Inscripción -----	1.
- Normas de Inscripción -----	2.
- Cuadro de actividades -----	3.
- Actividades Inscripción Rectorado Edif. B:	
• Musculación con Profesor (INEF) -----	4.
- Actividades Inscripción Campus Sur:	
• Bailes de Salón -----	5.
• G.A.P. -----	6.
• Gimnasia de Mantenimiento -----	7.
• Kenpo (Defensa Personal) -----	8.
• Artes Marciales Mixtas (MMA) -----	9.
• Lucha Grappling (Jiu Jitsu Brasileño) -----	10.
• Musculación con Profesor -----	11.
• Padel (grupo martes – grupo jueves) -----	12.
• Padel (sábados) -----	13.
• Pilates -----	14.
• Sambo (Combat Sambo) -----	15.
• Tenis (sábados) -----	16.
• Yoga -----	17.
• Zumba -----	18.
- Actividades Inscripción Campus Montegancedo:	
• Musculación sin Profesor -----	19.
• Pilates -----	20.
- Instalaciones Deportivas y Precios de Alquiler:	
• Instalaciones Deportivas -----	21.
• Precios Alquiler Instalaciones (L a V, no festivos) -----	22.
• Precios Alquiler Instalaciones (Fines de semana y festivos) -----	23.
- Competición Interna y Clubes Deportivos -----	24.
- Selecciones UPM -----	25.
- Trofeo UPM -----	26.
- Datos de contacto -----	27.

INFORMACIÓN GENERAL DE INSCRIPCIÓN

El plazo de inscripción en las actividades deportivas de la UPM para el 1er Cuatrimestre del curso 2017-2018, se realizará online- www.upm.es/deportes - a partir de las 09:00 h. del **11 de Septiembre de 2017** para Alumnos, Personal Docente e Investigador y Personal de Administración y Servicios de la UPM.

Exalumnos y jubilados UPM, otras Universidades en activo y personas ajenas, podrán inscribirse en las actividades a partir de las 09:00 h. del **18 de Septiembre de 2017**. Sólo podrán inscribirse personas mayores de 18 años y con seguro médico.

El número mínimo de alumnos por curso debe ser de **15 personas** para poder iniciar la actividad.

La asignación de las plazas se hará automáticamente según orden de inscripción en los cursos.

Una vez realizada la pre-inscripción en la actividad elegida y en el plazo de 5 días hábiles, será necesario presentar **el justificante de pago original y 2 fotografías tamaño carné en color**, para formalizar la matrícula en el lugar donde se imparta la actividad, salvo:

- La actividad de Musculación de INEF que se hará en Deportes del Rectorado Edificio B.

Deberán presentar además:

- **Alumnos:** la carta de pago
- **P.D.I. y P.A.S.:** carné de la UPM o, en su defecto, el contrato de trabajo.
- **Personas ajenas a la UPM:** fotocopia del seguro médico.

NO SE DEVOLVERÁ EL DINERO UNA VEZ COMENZADAS LAS ACTIVIDADES.

El pago se realizará por **CURSO COMPLETO** o por **CUATRIMESTRE**. Quien opte por el pago CUATRIMESTRAL no podrá cambiar a CURSO COMPLETO. No se admitirán pagos inferiores a un CUATRIMESTRE.

En caso de que Deportes-UPM deba suspender una actividad en el 2º cuatrimestre, a las personas que realizaron el pago de curso completo se les devolverá el 50% del mismo.

La información sobre plazos y formas de pago les será facilitada en el resguardo de confirmación de plaza.

Las actividades comenzarán el día **02 de Octubre de 2017** – siempre supeditadas a un mínimo de **15 alumnos/as por grupo y actividad** – y terminarán el **30 de Junio de 2018**, quedando suspendidas durante los periodos vacacionales de Navidad (**del 15/12/2017 al 07/01/2018**) y de Semana Santa (**del 26 de marzo al 1 de abril de 2018**).

[Volver Al Índice](#)

NORMAS DE INSCRIPCIÓN

• ACTIVIDADES CUATRIMESTRALES:

Quienes opten por inscribirse cuatrimestralmente a las actividades deportivas, deberán tener en cuenta las siguientes normas:

- El 1er cuatrimestre irá del **02/10/2017 al 24/02/2018**
- El 2º cuatrimestre irá del **26/02/2018 al 30/06/2018**
- La inscripción se abre y cierra cada cuatrimestre, no adjudicando plaza directa para el 2º cuatrimestre la inscripción en el 1º.
Por tanto, todos los alumnos de la modalidad cuatrimestral que quieran continuar en el 2º cuatrimestre, deberán volverse a matricular on-line para el 2º cuatrimestre.
- La inscripción en el 2º cuatrimestre, para los miembros de la Comunidad Universitaria, comenzará a las 9:00h. del día **05 de Febrero de 2018**. Exalumnos y jubilados UPM, otras Universidades en activo y personas ajenas, podrán inscribirse en las actividades a partir de las 09:00 h. del día **12 de Febrero de 2018**.

• TENIS y PADEL: (SÁBADOS)

En estas actividades podrán inscribirse tanto miembros de la Comunidad Universitaria UPM (alumnos, PDI y PAS) como cónyuges e hijos del Personal UPM

Para la inscripción de cónyuges e hijos será necesario presentar los siguientes documentos:

- 2 fotografías tamaño carné en color por cada inscrito.
- Carné de la UPM o, en su defecto, el contrato de trabajo de la persona miembro de la Universidad.
- Libro de Familia.
- DNI del cónyuge o hijo inscrito.

Todos los alumnos deberán realizar una **PRUEBA DE NIVEL** que se realizará en el Polideportivo Campus Sur el **primer día de actividad de 10:00 a 12:00 h.**

[Volver Al Índice](#)

ACTIVIDADES DEPORTIVAS UPM 2017/2018

ACTIVIDAD	DÍAS	HORARIO	LUGAR	PRECIOS	
Artes Marciales Mixtas (MMA)	L-X	19:30 h. - 21:00 h.	Campus Sur		
Bailes de Salón (1)	V y S	Iniciación:	V: 19:00 h. - 20:00 h. S: 11:00 h. - 12:00 h.	Viernes en ETSI. Caminos y Sábados en Campus Sur	
		Intermedio	V: 20:00 h. - 21:00 h. S: 12:00 h. - 13:00 h.		
		Avanzado	V: 21:00 h - 22:00 h. S: 13:00 h. - 14:00 h.		
Sambo (Combat Sambo)	M-J	18:00 h. - 19:30 h.	Campus Sur		
G.A.P.	M-J	13:15 h. - 14:15 h.	Campus Sur		
Gimnasia de Mantenimiento	L-X	14:30 h. - 16:00 h.	Campus Sur		
Kenpo (Defensa Personal)	M-J	19:30 h. - 21:00 h.	Campus Sur		
Musculación (con profesor) (*)	L-M-X-J-V / S	08:45 h. - 21:00 h. / 09:00 h. - 14:00h.	Campus Sur	Los precios de cada actividad se detallan en las descripciones de las mismas.	
Musculación (sin profesor)	L-M-X-J-V	09:00 h. - 20:00 h.	Montegancedo		
Musculación (con profesor)	L-M-X-J	16:30 h. - 20:30 h.	INEF		
Padel	M o J	15:00 h. - 17:00 h. (1 h.)	Campus Sur		
Padel	S (**)	10:00 h. - 14:00 h. (1 h.)	Campus Sur		
Pilates	M-J	14:30 h. - 16:00 h.	Campus Sur		
Pilates	M-J	14:30 h. - 16:00 h.	Montegancedo		
Tenis	S (**)	10:00 h a 14:00 h (1h.)	Campus Sur		
Yoga	L-X	14:45 h. - 16:15 h.	Campus Sur		
Zumba	M-J	14:15 h. - 15:15 h.	Campus Sur		
Lucha Grappling (Jiu Jitsu Brasileño)	L-X	18:00 h. - 19:30 h.	Campus Sur		
(*)	Las personas inscritas en esta actividad dispondrán del asesoramiento de un profesor los L y X, en horario de 13:30 a 14:30 h. y de L a J de 16:00 a 17:00 h.				
(**)	A esta actividad también podrán inscribirse cónyuges e hijos del personal de la Universidad.				

[Volver Al Índice](#)

MUSCULACIÓN CON PROFESOR

- **LUGAR:** FAC. DE CC. DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE (INEF).
Av. Martín Fierro, s/n. 28040 - Madrid.
Localización: [Fac. CC. de la Actividad Física y del Deporte](#).
- **INSCRIPCIÓN:** RECTORADO EDIFICIO B.
Paseo Juan XXIII, nº 11. 28040 – Madrid.
Localización: [Rectorado Edificio B](#).
- **DÍAS y HORAS:**
 - De lunes a jueves, de 16:30 h. a 20:30 h.
- **PRECIOS:**
 - **Personal UPM:**
 - Precio cuatrimestre: 95 €
 - Precio curso completo: 135 €
 - **Exalumnos y jubilados UPM, otras universidades en activo:**
 - Precio cuatrimestre: 125 €
 - Precio curso completo: 185 €
 - **Personal ajeno:**
 - Precio cuatrimestre: 150 €
 - Precio curso completo: 240 €
- **PROFESOR:** Miguel Angel Rojo.
- **SINOPSIS ACTIVIDAD:**

El objetivo de la actividad es el de guiar la actividad física de los usuarios de la sala en función de sus objetivos.

El primer objetivo es la adaptación anatómica y a partir de ahí, ir adecuando un entrenamiento más específico en función de las necesidades y condicionantes personales de cada usuario.

Todo ello se realiza de manera personalizada, de forma que todos los usuarios puedan evolucionar hacia una mejor salud y calidad de vida.

[Volver Al Índice](#)

BAILES DE SALÓN (1)

- **LUGAR:** ETSI. CAMINOS, CANALES Y PUERTOS (cafetería).
C/ Profesor Aranguren, 3
Ciudad Universitaria. 28040 – Madrid.
Localización: [ETSI. Caminos, Canales y Puertos](#). (Cafetería).

POLIDEPORTIVO CAMPUS SUR.
Carretera de Valencia, Km. 7.500.
C/ de la Arboleda, s/n. 28031 - Madrid.
Localización: [Polideportivo Campus Sur](#).
- **INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN:** Lugares y horas de la celebración de la actividad.
- **PLAZAS:** 15 parejas / Nivel.
- **HORARIO:**
 - **Nivel Iniciación:**
 - V: de 19:00 h. a 20:00 h. en ETSI. Caminos, Canales y Puertos.
 - S: de 11:00 h. a 12:00 h. en Polideportivo Campus Sur.
 - **Nivel Intermedio:**
 - V: de 20:00 h. a 21:00 h. en ETSI. Caminos, Canales y Puertos.
 - S: de 12:00 h. a 13:00 h. en Polideportivo Campus Sur.
 - **Nivel Avanzado:**
 - V: de 21:00 h. a 22:00 h. en ETSI. Caminos, Canales y Puertos.
 - S: de 13:00 h. a 14:00 h. en Polideportivo Campus Sur.
- **PRECIOS:**
(1) Actividad organizada por el profesor Ricardo León, consultar condiciones Telf. 654 841 897.
- **PROFESOR:** Ricardo León.
- **SINOPSIS ACTIVIDAD:**

En la actividad de Bailes de Salón se estudian los siguientes ritmos: vals, pasodoble, swing, chachachá, tango, rock&roll, merengue, salsa, bachata, v. swing, rueda, casino y hustle, etc., siendo los bailes latinos los que cuentan con una mayor aceptación por parte de los alumnos.

Cada clase comienza con un breve repaso de los movimientos vistos el día anterior, de forma individual y sin música; a continuación con música y finalmente por parejas.

Con el fin de hacer más ameno el curso, se alternan los ritmos latinos con los standard y en cada clase se estudia un nuevo baile, salvo en el caso de la salsa, tango y rock&roll, para los que utilizaremos tres sesiones. De este modo, se consigue que en un mismo curso el alumno trabaje sobre cada baile un mínimo de dos veces.

Por último, destacar los tres niveles en los que está estructurado el curso: iniciación (alumnos de nuevo ingreso), intermedio (alumnos de segundo año) y avanzado (tercer año y/o sucesivos).

[Volver Al Índice](#)

G.A.P. (GLÚTEO-ABDOMEN-PIERNA)

- **LUGAR:** POLIDEPORTIVO CAMPUS SUR.
Carretera de Valencia, Km. 7.500.
C/ de la Arboleda, s/n. 28031- Madrid.
Localización: [Polideportivo Campus Sur.](#)

- **INSCRIPCIÓN:** Polideportivo Campus Sur.
- **DÍAS:** martes y jueves.
- **HORARIO:** de 13:15 h. a 14:15 h.
- **PLAZAS:** 22
- **PRECIOS:**
 - **Personal UPM:**
 - Precio cuatrimestre: 95 €
 - Precio curso completo: 135 €
 - Precio curso completo más **musculación limitada 15:00 a 18:00 h.:** 180 €
 - **Exalumnos y jubilados UPM, otras universidades en activo:**
 - Precio cuatrimestre: 125 €
 - Precio curso completo: 185 €
 - **Personal ajeno:**
 - Precio cuatrimestre: 150 €
 - Precio curso completo: 240 €

- **PROFESOR:** Antonio García Solís.

- **SINOPSIS ACTIVIDAD:**

Se trata de una actividad con alto componente de cardio (sistema respiratorio y circulatorio) con variedad de ejercicios enfocados a 3 partes fundamentales del cuerpo.

Haciendo referencia a las siglas G.A.P. centramos toda la sesión en tres zonas del cuerpo: glúteo, abdomen y pierna. Utilizando diferentes ejercicios y un número alto de repeticiones en cada grupo muscular (todo esto acompañado de una música apropiada) da lugar a una rutina de ejercicios intensa y con unos efectos rápidos y notables.

Dentro de la sesión también se utilizan diferentes materiales: bandas elásticas de diferentes durezas, balones lastrados, fitball de distintos tamaños..., para hacer más efectivos los ejercicios.

La actividad está indicada para cualquier persona y nivel de condición física, ya que permite llevar el ritmo que cada uno pueda mantener, aunque en algunos momentos la intensidad de la sesión puede ser muy fuerte.

Especialmente recomendable para personas que quieren perder peso, definir el tren inferior del cuerpo y mejorar su condición cardiovascular.

[Volver Al Índice](#)

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

- **LUGAR:** POLIDEPORTIVO CAMPUS SUR.
Carretera de Valencia, Km. 7.500.
C/ de la Arboleda, s/n. 28031- Madrid.
Localización: [Polideportivo Campus Sur.](#)
- **INSCRIPCIÓN:** Polideportivo Campus Sur.
- **DÍAS:** lunes y miércoles.
- **HORARIO:** de 14:30 h. a 16:00 h.
- **PLAZAS:** 30
- **PRECIOS:**
 - **Personal UPM:**
 - **Precio cuatrimestre:** 95 €
 - **Precio curso completo:** 135 €
 - **Precio curso completo más musculación limitada 15:00 a 18:00 h.:** 180 €
 - **Exalumnos y jubilados UPM, otras universidades en activo:**
 - **Precio cuatrimestre:** 125 €
 - **Precio curso completo:** 185 €
 - **Personal ajeno:**
 - **Precio cuatrimestre:** 150 €
 - **Precio curso completo:** 240 €
- **PROFESOR:** Antonio García Solís.
- **SINOPSIS ACTIVIDAD:**

Actividad dirigida principalmente a personas que buscan practicar ejercicio físico de forma moderada y continuada.

Durante la sesión se trabajan todas las cualidades físicas básicas: fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad y de manera especial, la coordinación y el equilibrio.

Se trata de sesiones con ejercicios *variados y dinámicos* que abarcan todos los grupos musculares importantes, con una intensidad *media-alta* que resulta asequible para cualquier interesado/a en mejorar su condición física.

Utilizamos material variado y novedoso: bandas elásticas de diferentes intensidades, balones de varios tamaños y pesos, mini-mancuernas, fitball, etc., para obtener los mejores resultados en la práctica de ejercicio así como evitar posibles sesiones rutinarias y aburridas.

[Volver Al Índice](#)

KENPO (DEFENSA PERSONAL)

- **LUGAR:** POLIDEPORTIVO CAMPUS SUR.
Carretera de Valencia, Km. 7.500.
C/ de la Arboleda, s/n. 28031- Madrid.
Localización: [Polideportivo Campus Sur.](#)
- **INSCRIPCIÓN:** Polideportivo Campus Sur.
- **DÍAS:** Martes y Jueves
- **HORARIO:** de 19:30 h. a 21:00 h.
- **PLAZAS:** 25
- **PRECIOS:**
 - **Personal UPM:**
 - **Precio cuatrimestre:** 95 €
 - **Precio curso completo:** 135 €
 - **Precio curso completo más musculación limitada 15:00 a 18:00 h.:** 180 €
 - **Precio de curso completo de dos actividades de deportes de combate:** 180 €
 - **Exalumnos y jubilados UPM, otras universidades en activo:**
 - **Precio cuatrimestre:** 125 €
 - **Precio curso completo:** 185 €
 - **Personal ajeno:**
 - **Precio cuatrimestre:** 150 €
 - **Precio curso completo:** 240 €
- **PROFESOR:**
- **SINOPSIS ACTIVIDAD:**

El desarrollo de la enseñanza se divide principalmente en tres partes:

- Un entrenamiento de *carácter general*, con el que se pretende conseguir un buen estado físico, empleando siempre que sea posible, ejercicios relacionados con el aspecto marcial (por ejemplo, juegos de lucha) para mejorar a su vez el nivel de destreza técnico. Un ejemplo muy básico de esto es: en lugar de realizar abdominales cruzadas con las manos fijas, se realiza la torsión pegando puñetazos directos.
- Un entrenamiento *específico*, relacionado directamente con las características técnicas del Kenpo, mediante un programa compuesto por técnicas de defensa personal, formas, sets de golpeo y trabajos de manipulación, que se va ampliando en cada cinturón.
- Una base *teórica* donde, desde el punto de vista empírico, se pretende hacer entender el porqué de cada fundamento del sistema, además de dar a conocer la historia y desarrollo de este arte marcial.

No se separan las clases por niveles, puesto que se considera que los alumnos más aventajados pueden y deben colaborar en el progreso de los más noveles, lo que influirá positivamente en ambos.

Las divisiones, cuando son estrictamente necesarias, se realizan dentro de la propia clase, proponiendo distintos trabajos a cada grupo.

[Principio del documento](#)

ARTES MARCIALES MIXTAS (MMA)

- **LUGAR:** POLIDEPORTIVO CAMPUS SUR.
Carretera de Valencia, Km. 7.500.
C/ de la Arboleda, s/n. 28031- Madrid.
Localización: [Polideportivo Campus Sur.](#)
- **INSCRIPCIÓN:** Polideportivo Campus Sur.
- **DÍAS:** lunes y miércoles.
- **HORARIO:** de 19:30 h. a 21:00 h.
- **PLAZAS:** 22
- **PRECIOS:**
 - **Personal UPM:**
 - **Precio cuatrimestre:** 95 €
 - **Precio curso completo:** 135 €
 - **Precio de curso completo de dos actividades de deportes de combate:** 180 €
 - **Precio curso completo más musculación limitada 15:00 a 18:00 h.:** 180 €
 - **Exalumnos y jubilados UPM, otras universidades en activo:**
 - **Precio cuatrimestre:** 125 €
 - **Precio curso completo:** 185 €
 - **Personal ajeno:**
 - **Precio cuatrimestre:** 150 €
 - **Precio curso completo:** 240 €
- **PROFESOR:** Ángel Moisés Benito Galán

- **SINOPSIS ACTIVIDAD:**

Las MMA, son un deporte moderno, que se basa en la mezcla de diferentes artes marciales y deportes de combate, en su evolución normal, a día de hoy, cualquier practicante puede conocer técnicas de una amplia variedad de artes marciales.

Las MMA tienen su semilla en los antiguos “Valetudos” que se practicaban en Brasil, cuando la familia Gracie decidió desafiar a todas las artes marciales y deportes de combate para buscar cual era el más eficaz. Estos combates de “Valetudo” pronto tomaron popularidad en todo Brasil, combates de una duración que ponían al límite a los atletas. Cuando el resto del mundo se hizo eco de esta nueva modalidad, decidieron poner reglas en busca de la integridad del deportista y del deporte, apareciendo por primera vez el término MMA.

El objetivo de esta actividad es complementar la lucha de parado o de pie, con la posibilidad de llegar a una confrontación en el suelo donde la lucha se convierte, debido a la posición, en una lucha más técnica y física, donde debemos conocer el funcionamiento de nuestro cuerpo para conseguir derrotar a nuestro oponente. Todo ello dentro de una normativa bien constituida que siempre busca la protección de los practicantes. Las MMA en España están regladas por la Federación Española de Luchas Olímpicas.

DESARROLLO DE LAS CLASES: Cada sesión se divide en tres partes:

- La primera parte de la actividad consiste en una adaptación física, mediante entrenamiento funcional (trx, kettlebell, chaleco lastrado...).
- En la segunda parte trabajaremos todo el contenido técnico y táctico, aprendiendo las técnicas de golpeo, derribo, y trabajo de suelo (golpeo, estrangulaciones, luxaciones...).
- En la tercera fase realizaremos trabajo de lucha, siempre bajo unas medidas de seguridad y control máximas, siendo una parte que nos permitirá desarrollar todo lo aprendido.

[Volver Al Índice](#)

LUCHA GRAPPLING (JUI JITSU BRASILEÑO)

- **LUGAR:** POLIDEPORTIVO CAMPUS SUR.
Carretera de Valencia, Km. 7.500.
C/ de la Arboleda, s/n. 28031- Madrid.
Localización: [Polideportivo Campus Sur.](#)
- **INSCRIPCIÓN:** Polideportivo Campus Sur.
- **DÍAS:** lunes y miércoles.
- **HORARIO:** de 18:00 h. a 19:30 h.
- **PLAZAS:** 22
- **PRECIOS:**
 - **Personal UPM:**
 - Precio cuatrimestre: 95 €
 - Precio curso completo: 135 €
 - Precio curso completo de dos actividades de deportes de combate: 180 €
 - Precio curso completo más musculación limitada 15:00 a 18:00 h.: 180 €
 - **Exalumnos y jubilados UPM, otras universidades en activo:**
 - Precio cuatrimestre: 125 €
 - Precio curso completo: 185 €
 - **Personal ajeno:**
 - Precio cuatrimestre: 150 €
 - Precio curso completo: 240 €
- **PROFESOR:** Ángel Moisés Benito Galán

SINOPSIS ACTIVIDAD: La Lucha Grappling (también llamado Brazilian jiu-jitsu o BJJ) es un arte marcial enfocado principalmente en la lucha cuerpo a cuerpo en el suelo. Sus técnicas incluyen lanzamientos, derribos, luxaciones articulares, estrangulaciones y otros tipos sumisiones. Este arte proviene de las técnicas de combate de piso de la escuela Kodokan de judo (ne waza), que fueron llevados a Brasil por Mitsuyo Maeda y otros judokas. Su aspecto deportivo fue desarrollado sobre todo por Carlos Gracie, quien transmitió sus conocimientos al resto de su familia y éstos lo utilizaron extensamente en el terreno competitivo de los cuadriláteros de Brasil.

Este arte promueve el concepto de que un individuo pequeño y ligero puede defenderse de un oponente más grande y fuerte mediante el uso de técnica, llevando el enfrentamiento al suelo y aplicando sumisiones para someterle. El BJJ suele ser utilizado en el ámbito deportivo de competición. Su sistema de entrenamiento, denominado "rolling", está casi enteramente basado en competición real, y normalmente utiliza un "gi" similar al del judo, aunque también son populares las rutinas de entrenamiento sin él, denominadas "Grappling" o "NoGi". El jiu-jitsu brasileño posee un sistema de rangos basado en el de las artes marciales de Japón.

DESARROLLO DE LAS CLASES: Las clases se desarrollaran de la siguiente manera, dos clases de BJJ por una clase de NoGi.

Cada sesión se divide en tres partes:

- La primera parte de la actividad consiste en una adaptación física, mediante entrenamiento funcional (trx, kettlebell, chaleco lastrado...).
- En la segunda parte trabajaremos todo el contenido técnico y táctico, aprendiendo las técnicas derribo, y trabajo de suelo (posición, estrangulaciones, luxaciones...).
- En la tercera fase realizaremos trabajo de rolling, siempre bajo unas medidas de seguridad y control máximas, siendo una parte que nos permitirá desarrollar todo lo aprendido.

MUSCULACIÓN CON PROFESOR

- **LUGAR:** CAMPUS SUR. Carretera de Valencia, Km. 7.500.
C/ de la Arboleda, s/n. 28031- Madrid.
Localización: [Polideportivo Campus Sur](#).
- **INSCRIPCIÓN:** Polideportivo Campus Sur.
- **DÍAS y HORAS:** A partir del 1 de Octubre una vez formalizada la inscripción.
 - **De lunes a viernes:** de 08:45 h. a 21:00 h.
 - **Sábados:** de 09:00 h. a 14:00 h.

NOTA: El profesor estará a disposición de los usuarios los lunes y miércoles de 13:30 h. a 14:30 h. y de lunes a jueves de 16:00 h. a 17:00 h.

- **PRECIOS:**
 - **Personal UPM:**
 - **Precio cuatrimestre:** 85 €
 - **Precio curso completo:** 125 €
 - **Exalumnos y jubilados UPM, otras universidades en activo:**
 - **Precio cuatrimestre:** 115 €
 - **Precio curso completo:** 175 €
 - **Personal ajeno:**
 - **Precio cuatrimestre:** 130 €
 - **Precio curso completo:** 220 €
- **PROFESOR:** Antonio García Solís.
- **SINOPSIS ACTIVIDAD:**

La práctica de ejercicio físico de manera segura es muy importante y más cuando utilizamos pesas y máquinas que requieren una correcta posición y alineación del cuerpo para no provocar lesiones.

El profesor está a disposición de aquellos usuarios que lo demanden para las siguientes actividades:

- Corrección de ejercicios y movimientos durante el entrenamiento.
- Diseño individualizado de planes de entrenamiento.
- Seguimiento individualizado de ciclos de entrenamiento.
- Asesoramiento nutricional.
- Elaboración de programas y ejercicios de rehabilitación funcional (siempre bajo prescripción médica).
- Asesoramiento en la utilización de las máquinas.

Si es la primera vez que entrenas en un gimnasio o tienes dudas sobre cómo hacerlo bien, déjate aconsejar por el instructor, conseguirás que tu entrenamiento sea más eficaz y saludable.

[Volver Al Índice](#)

PADEL (GRUPO MARTES - GRUPO JUEVES)

- **LUGAR:** CAMPUS SUR. Carretera de Valencia, Km. 7.500.
C/ de la Arboleda, s/n. 28031- Madrid.
Localización: [Polideportivo Campus Sur](#).
- **INSCRIPCIÓN:** Polideportivo Campus Sur.
- **DÍAS y HORAS:** martes o jueves, de 14:30 h. a 16:30 h.(1 h./grupo)
(Prueba de nivel primer día de clase a las 14:30 h.).
- **PLAZAS:** 4/grupo.
- **PRECIOS:**
 - **Personal UPM:**
 - **Precio cuatrimestre:** 105 €
 - **Exalumnos y jubilados UPM, otras universidades en activo:**
 - **Precio cuatrimestre:** 135 €
 - **Personal ajeno:**
 - **Precio cuatrimestre:** 150 €
- **PROFESOR:** Alberto Pérez García
- **SINOPSIS ACTIVIDAD:**

Las clases se impartirán según grupos de nivel. Estos son: iniciación, perfeccionamiento y competición.

En los primeros se tratará de adquirir las destrezas básicas necesarias para que el alumno pueda llegar a practicar por sí solo este deporte, conociendo todos los aspectos del mismo.

Y el grupo de competición se reservará a aquellas personas que deseen orientar su aprendizaje a la competición a cualquiera de sus niveles.

[Volver Al Índice](#)

PADEL (SÁBADOS)

- **LUGAR:** CAMPUS SUR. Carretera de Valencia, Km. 7.500.
C/ de la Arboleda, s/n. 28031- Madrid.
Localización: [Polideportivo Campus Sur](#).
- **INSCRIPCIÓN:** Polideportivo Campus Sur.
- **DÍAS y HORAS:** sábados, de 10:00 h. a 14:00 h. (1 h. /grupo).
(También para cónyuges e hijos del personal de la Universidad).
(Prueba de nivel primer día de clase de 10:00 a 12:00 h.).
- **PLAZAS:** 4/grupo.
- **PRECIOS:**
 - **Personal UPM:**
 - Precio cuatrimestre: 105 €
 - **Exalumnos y jubilados UPM, otras universidades en activo:**
 - Precio cuatrimestre: 135 €
 - **Personal ajeno:**
 - Precio cuatrimestre: 150 €
- **PROFESOR:** Alberto Pérez García
- **SINOPSIS ACTIVIDAD:**

Las clases se impartirán según grupos de nivel. Estos son: iniciación, perfeccionamiento y competición.

En los primeros se tratará de adquirir las destrezas básicas necesarias para que el alumno pueda llegar a practicar por sí solo este deporte, conociendo todos los aspectos del mismo.

Y el grupo de competición se reservará a aquellas personas que deseen orientar su aprendizaje a la competición a cualquiera de sus niveles.

[Volver Al Índice](#)

PILATES

- **LUGAR:** POLIDEPORTIVO CAMPUS SUR.
Carretera de Valencia, Km. 7.500.
C/ de la Arboleda, s/n. 28031 - Madrid.
Localización: [Polideportivo Campus Sur.](#)

- **INSCRIPCIÓN:** Polideportivo Campus Sur.
- **DÍAS:** martes y jueves.
- **HORARIO:** de 14:30 h. a 16:00 h.
- **PLAZAS:** 25/grupo.
- **PRECIOS:**
 - **Personal UPM:**
 - **Precio cuatrimestre:** 95 €
 - **Precio curso completo:** 135 €
 - **Precio curso completo más musculación limitada 15:00 a 18:00 h.:** 180 €
 - **Exalumnos y jubilados UPM, otras universidades en activo:**
 - **Precio cuatrimestre:** 125 €
 - **Precio curso completo:** 185 €
 - **Personal ajeno:**
 - **Precio cuatrimestre:** 150 €
 - **Precio curso completo:** 240 €

- **PROFESOR:** Antonio García Solís.

- **SINOPSIS ACTIVIDAD:**

Actividad específica dirigida a personas que buscan potenciar las cualidades de su cuerpo.

“Pilates es un método de acondicionamiento mental de bajo estrés que puede aliviar el dolor de espalda, aliviar el estrés y los problemas relacionados con el mismo, mejora la elasticidad de los músculos y la flexibilidad de las articulaciones, proporciona resistencia y fortaleza al cuerpo, ayuda a corregir la postura por medio de la apropiada coordinación del cuerpo mediante el equilibrio y la alineación, estimula el sistema circulatorio, oxigena la sangre, ayuda a cicatrizar los tejidos y a prevenir la osteoporosis”.

El método Pilates pueden practicarlo todo tipo de personas, incluso quienes padezcan alguna patología, pues adaptando el ejercicio y la intensidad del mismo a cada persona se pueden obtener distintos beneficios. Todos los ejercicios que realizamos son denominados “de suelo” (matwork), ejercicios variados y adaptados a las posibilidades de los alumnos/as, ya sean principiantes o de niveles medios y avanzados.

Utilizamos material variado, como Thera Band de diferentes colores y fitball de diferentes tamaños.

Se trata por tanto de una actividad personalizada y adaptada a cada persona, cuya práctica continuada mejora la salud mental y corporal.

SAMBO (COMBAT SAMBO)

- **LUGAR:** POLIDEPORTIVO CAMPUS SUR.
Carretera de Valencia, Km. 7.500.
C/ de la Arboleda, s/n. 28031- Madrid.
Localización: [Polideportivo Campus Sur.](#)
- **INSCRIPCIÓN:** Polideportivo Campus Sur.
- **DÍAS:** martes y jueves.
- **HORARIO:** de 18:00 h. a 19:30 h.
- **PLAZAS:** 22
- **PRECIOS:**
 - **Personal UPM:**
 - **Precio cuatrimestre:** 95 €
 - **Precio curso completo:** 135 €
 - **Precio curso completo de dos actividades de deportes de combate 180 €**
 - **Precio curso completo más musculación limitada 15:00 a 18:00 h.:** 180 €
 - **Exalumnos y jubilados UPM, otras universidades en activo:**
 - **Precio cuatrimestre:** 125 €
 - **Precio curso completo:** 185 €
 - **Personal ajeno:**
 - **Precio cuatrimestre:** 150 €
 - **Precio curso completo:** 240 €
- **PROFESOR:** Ángel Moisés Benito Galán
- **SINOPSIS ACTIVIDAD:**

En 1920 un sistema especial de autodefensa fue creado en la URSS para entrenar al Ejército y a la policía. Un grupo de entusiastas de diferentes modalidades deportivas comenzó a dar forma y crear este arte marcial. Una gran variedad de artes marciales y deportes de lucha fueron estudiados y tuvieron una parte significativa en la creación del SAMBO.

Gracias a su origen, el Sambo poseía un gran arsenal de técnicas de golpeo (Combat Sambo) y avanzadas técnicas de derribo en pie, luxaciones y controles en suelo (lucha Sambo).

El Sambo obtuvo su reconocimiento oficial como "autodefensa sin armas", el 16 de noviembre de 1938. Las ventajas técnicas de los luchadores de Sambo se demostraron ya en los primeros años de este deporte, los combatientes de Sambo ganaban todos los combates que les enfrentaban con los representantes de otros deportes individuales de combate. En la actualidad Combat Sambo es un deporte dinámico cuyo desarrollo se sigue perfeccionando.

Internacionalmente el Sambo está reglado por FIAS y en España por la Federación Española de Luchas Olímpicas.

DESARROLLO DE LAS CLASES: Cada sesión se divide en tres partes:

- La primera parte de la actividad consiste en una adaptación física, mediante entrenamiento funcional (trx, kettlebell, chaleco lastrado...).
- En la segunda parte trabajaremos todo el contenido técnico y táctico, aprendiendo las técnicas de golpeo, derribo, y trabajo de suelo (golpeo, inmovilizaciones, luxaciones...).
- En la tercera fase realizaremos trabajo de lucha, siempre bajo unas medidas de seguridad y control máximas, siendo una parte que nos permitirá desarrollar todo lo aprendido.

[Volver Al Índice](#)

TENIS (SÁBADOS)

- **LUGAR:** POLIDEPORTIVO CAMPUS SUR.
Carretera de Valencia, Km. 7.500.
C/ de la Arboleda, s/n. 28031 - Madrid.
Localización: [Polideportivo Campus Sur.](#)
- **INSCRIPCIÓN:** Polideportivo Campus Sur.
- **DÍAS:** sábados.
(También para cónyuges e hijos del personal de la Universidad).
(Prueba de nivel primer día de clase de 10:00 a 12:00 h.).
- **HORARIO:** 10:00 h. a 14:00 h.
- **PLAZAS:** 6 alumnos / h.
- **PRECIOS:**
 - **Personal UPM:**
 - Precio cuatrimestre: 105 €
 - **Exalumnos y jubilados UPM, otras universidades en activo:**
 - Precios cuatrimestre: 135 €
 - **Personal ajeno:**
 - Precio cuatrimestre: 150 €
- **PROFESORES:** Javier Olmos Pérez
- **SINOPSIS ACTIVIDAD:**

La actividad de tenis de los sábados tiene una duración 1 hora cada sábado (en horario de 10 a 14h.). Dicha hora se establecerá tras la prueba de nivel en la que se crearán los grupos en función del nivel y edad de los alumnos.

En esta actividad se imparten una serie de ejercicios en la que se trabajan todos los golpes del tenis: derecha, revés, boleas, remates y saque, además de trabajar la familiarización con la raqueta y la pelota para los más pequeños.

En todas las clases hay tiempo para los juegos al final, donde los alumnos practican lo que han aprendido de forma entretenida.

[Volver Al Índice](#)

YOGA

- **LUGAR:** POLIDEPORTIVO CAMPUS SUR.
Carretera de Valencia, Km. 7.500.
C/ de la Arboleda, s/n. 28031 - Madrid.
Localización: [Polideportivo Campus Sur.](#)
- **INSCRIPCIÓN:** Polideportivo Campus Sur.
- **DÍAS:** lunes y miércoles.
- **HORARIO:** de 14:45 h. a 16:15 h. (Nivel único).
- **PLAZAS:** 30
- **Dos clases libres de puertas abiertas para conocer la actividad, la primera el miércoles 16 de septiembre en la sala 7 del Edificio B del Rectorado, Pº de Juan XXIII nº 11, de 14 a 15,30 h. La segunda clase de puertas abiertas será en el Polideportivo Campus Sur el miércoles 23 de septiembre de 14,45 h. a 16,15 h.**
- **PRECIOS:**
 - **Personal UPM:**
 - Precio cuatrimestre: 95 €
 - Precio curso completo: 135 €
 - Precio curso completo más musculación limitada 15:00 a 18:00 h.: 180 €
 - **Exalumnos y jubilados UPM, otras universidades en activo:**
 - Precio cuatrimestre: 125 €
 - Precio curso completo: 185 €
 - **Personal ajeno:**
 - Precio cuatrimestre: 150 €
 - Precio curso completo: 240 €
- **PROFESOR:** Emilio Hidalgo.
- **SINOPSIS ACTIVIDAD:**

El Yoga IYENGAR® es el método de yoga más practicado actualmente en el mundo y debe su nombre al Maestro de origen indio B.K.S. Iyengar, considerado el yogui más influyente de nuestro tiempo.

La enseñanza de B.K.S. Iyengar pone el énfasis en la intensidad con que la atención debe estar presente en la realización de las posturas de yoga (*asana*) y los ejercicios respiratorios (*pranayama*). Esto se consigue a través de los aspectos técnicos que deben observarse en la ejecución de cada postura y cada ejercicio respiratorio.

En la práctica de las posturas se combina: una serie de acciones físicas intensas del cuerpo (determinadas por la técnica específica de cada postura), una observación estable de esas acciones físicas (lo que supone una implicación mental completa), y una actitud relajada de los nervios (incluso en el esfuerzo físico intenso), que se logra mediante la pasividad de rostro, garganta y ojos, y manteniendo un ritmo estable de la respiración.

Con la práctica del Yoga IYENGAR® obtendrás: fuerza y bienestar físico, capacidad de concentración, estabilidad emocional y calma de los nervios.

Esta actividad está destinada tanto a principiantes como a alumnos con experiencia previa.

[Volver Al Índice](#)

ZUMBA

- **LUGAR:** POLIDEPORTIVO CAMPUS SUR.
Carretera de Valencia, Km. 7.500.
C/ de la Arboleda, s/n. 28031- Madrid.
Localización: [Polideportivo Campus Sur.](#)

- **INSCRIPCIÓN:** Polideportivo Campus Sur.
- **DÍAS:** martes y jueves.
- **HORARIO:** de 14:15 h. a 15:15 h.
- **PLAZAS:** 22
- **PRECIOS:**
 - **Personal UPM:**
 - Precio cuatrimestre: 95 €
 - Precio curso completo: 135 €
 - Precio curso completo más musculación limitada 15:00 a 18:00 h.: 180 €
 - **Exalumnos y jubilados UPM, otras universidades en activo:**
 - Precio cuatrimestre: 125 €
 - Precio curso completo: 185 €
 - **Personal ajeno:**
 - Precio cuatrimestre: 150 €
 - Precio curso completo: 240 €

- **PROFESOR:** Debby Gonzales

- **SINOPSIS ACTIVIDAD:**

Las clases de Zumba® Fitness son divertidas, energéticas y te hacen sentir genial. La combinación de movimientos de alta y baja intensidad hace que disfrutes de una fiesta de acondicionamiento físico con intervalos para quemar calorías.

Un entrenamiento completo que combina todos los elementos del acondicionamiento físico: trabajo cardiovascular y muscular, equilibrio y flexibilidad, aumento de energía y muchísimos beneficios increíbles que disfrutarás después de cada clase.

Por otro lado disfrutarás bailando ritmos latinos y de todo el mundo mientras ejercitas el cuerpo y la mente.

En las clases de Zumba® se encuentran personas de todas las edades, de todos los gustos; así que ya seas chico o chica ANÍMATE te estaremos esperando!!!

[Volver Al Índice](#)

MUSCULACIÓN SIN PROFESOR

- **LUGAR:** INSTALACIONES DEPORTIVAS CAMPUS DE MONTEGANCEDO.
Urbanización Montepríncipe. 28668 – Boadilla del Monte.
Localización: [Instalaciones Deportivas Campus Montegancedo.](#)

- **INSCRIPCIÓN:** Campus de Montegancedo.

- **DÍAS y HORARIO:**
 - De lunes a viernes, de 09:00 h. a 20:00 h.

- **PRECIOS:**
 - **Personal UPM:**
 - Precio cuatrimestre: 75 €
 - Precio curso completo: 115 €
 - **Exalumnos y jubilados UPM, otras universidades en activo:**
 - Precio cuatrimestre: 100 €
 - Precio curso completo: 155 €
 - **Personal ajeno:**
 - Precio cuatrimestre: 115 €
 - Precio curso completo: 195 €

[Volver Al Índice](#)

PILATES

- **LUGAR:** INSTALACIONES DEPORTIVAS CAMPUS DE MONTEGANCEDO.
Urbanización Montepríncipe. 28668 – Boadilla del Monte.
Localización: [Instalaciones Deportivas Campus Montegancedo.](#)

- **INSCRIPCIÓN:** Campus de Montegancedo.
- **DÍAS:** martes y jueves
- **HORARIO:** de 14:30 h. a 16:00 h.
- **PLAZAS:** 15

- **PRECIOS:**
 - **Personal UPM:**
 - Precio curso completo: 135 €
 - **Exalumnos y jubilados UPM, otras universidades en activo:**
 - Precio curso completo: 185 €
 - **Personal ajeno:**
 - Precio curso completo: 260 €

- **PROFESOR:** Gema Álvaro Prieto

- **SINOPSIS ACTIVIDAD:**

Los distintos ejercicios del método de Pilates consisten en una coordinación de la respiración en forma simultánea con la ejercitación de la musculatura. Utiliza la respiración en los movimientos y estiramientos para que el músculo se fortalezca y ceda progresivamente.

En muchos casos exige una flexibilidad y un control del cuerpo muy alto, aunque existen progresiones adaptadas a cada caso.

En los últimos minutos de las sesiones, se practica también la relajación, ayudando a terminar con el cuerpo relajado y libre de tensión.

[Volver Al Índice](#)

INSTALACIONES DEPORTIVAS UPM	
CAMPUS SUR	MONTEGANCEDO
Polideportivo	Baloncesto (exterior)
Fútbol Sala (exterior)	Fútbol 7 (campo hierba artificial)
Padel y Tenis	Fútbol Sala (exterior)
Sala de Artes Marciales	Sala Múltiples Usos
Sala de Expresionismo	Sala Musculación
Sala Musculación	Tenis
Squash	
Tenis de Mesa (sala multiusos)	

E.T.S.I. MONTES
Fútbol 7 (campo hierba artificial)
Tenis
Pista polideportiva (Baloncesto exterior)

[Volver Al Índice](#)

ALQUILER INSTALACIONES U.P.M - DE LUNES A VIERNES, NO FESTIVOS

ACTIVIDAD	PRECIO/HORA ¹		
	Personal UPM	Exalumnos UPM y otras Univ. en activo	Personal ajeno
Baloncesto (Interior - Pista central)	18,00 €	35,00 €	50,00 €
Baloncesto (Interior - Pista lateral)	9,00 €	15,00 €	20,00 €
Balonmano / Fútbol Sala (Interior – Pista central)	25,00 €	45,00 €	60,00 €
Fútbol Sala (Exterior)	10,00 €	12,50 €	15,00 €
Fútbol 7, hierba artificial (Montegancedo)	25,00 €	35,00 €	40,00 €
Fútbol 7, hierba artificial (ETSI Montes)	30,00 €	40,00 €	50,00 €
Pista Polideportiva Ext. -(Montegancedo)	10,00 €	12,50 €	15,00 €
Pista Polideportiva Ext. (E.T.S.I. Montes)	6,00 €	8,00 €	12,00 €
Padel y Tenis (Exterior)	5,00 €	6,00 €	6,50 €
Squash (Interior - ½ hora)	5,00 €	6,00 €	6,50 €
Tenis de Mesa (Interior)	3,50 €	4,00 €	5,00 €
Voleibol (Interior - Pista central)	20,00 €	40,00 €	55,00 €
Voleibol (Interior - Pista lateral)	11,00 €	17,00 €	25,00 €
Sala Múltiples Usos (hasta 10 PAX)	10,00 €	15,00 €	20,00 €
Sala Múltiples Usos (hasta 20 PAX)	16,00 €	23,00 €	30,00 €
PLUS DE ILUMINACIÓN			
Pabellón – (Pista central)	6,00 €	8,00 €	10,00 €
Pabellón – (Pista lateral) y Tenis	3,00 €	4,00 €	6,00 €
Fútbol Sala (Exterior)	5,00 €	7,00 €	8,00 €
Fútbol 7 - (E.T.S.I. Montes)	6,00 €	8,00 €	10,00 €
Tenis Exterior (E.T.S.I. Montes)	4,00 €	5,00 €	7,00 €
Pista Polideportiva Ext.- (E.T.S.I. Montes)	4,00 €	5,00 €	7,00 €
CARNET USUARIO, VESTUARIOS Y DUCHAS			
Válido únicamente para Campus Sur y Montegancedo	10,00€/Mes		
BONOS 10 USOS *			
Padel, Tenis o Squash	35,00 €	40,00 €	50,00 €
Bono multiactividad. Disponible para usuarios ya inscritos en una actividad , siempre que la clase tenga plazas libres y sea aceptado por el profesor/ (excepto padel y tenis)	35,00 €	40,00 €	40,00 €
Tenis de Mesa y musculación (excepto INEF)	18,00 €	25,00 €	30,00 €

¹ La reserva de las instalaciones podrá realizarse en cualquier momento de la semana, iniciándose el plazo de reserva cada lunes a las 09:00 h.

-Los menores de 14 años deberán ir acompañados de un adulto.

-Los bonos de 10 usos tendrán una validez de un año desde la fecha de venta.

[**Volver Al Índice**](#)

ALQUILER INSTALACIONES U.P.M

FINES DE SEMANA Y FESTIVOS ⁽¹⁾

ACTIVIDAD	PRECIO/HORA DE APERTURA ⁽²⁾		
	Personal UPM	Exalumnos UPM y otras Univ. en activo	Personal ajeno
Baloncesto (Pista central)	46,00 €	63,00 €	78,00 €
Balonmano / Fútbol Sala (Pista central)	53,00 €	73,00 €	88,00 €
Fútbol 7, hierba artificial (ETSI Montes)	63,00 €	68,00 €	73,00 €
Voleibol (Pista central)	48,00 €	68,00 €	83,00 €
PLUS DE ILUMINACIÓN			
Baloncesto / Voleibol – (Pista central)	8,00 €	8,00 €	8,00 €
Balonmano / Fútbol Sala – (Pista central)	10,00 €	10,00 €	10,00 €
Plus de Aerotermos de calor	10,00 €	10,00 €	10,00 €
Fútbol 7 - (E.T.S.I. Montes)	10,00 €	10,00 €	10,00 €

(1) La reserva de las instalaciones para los Fines de Semana y Festivos deberá realizarse con 5 días de antelación.

(2) Para utilizar el campo los Fines de Semana debe reservarse como mínimo 2 horas. El tiempo comprende desde la apertura al cierre de la instalación.

[*Volver Al Índice*](#)

COMPETICIÓN INTERNA y CLUBES DEPORTIVOS

La Universidad Politécnica de Madrid cuenta con dieciocho clubes deportivos, uno por cada Escuela o Facultad. Estos clubes fomentan la práctica deportiva dentro de la UPM mediante las inscripciones de sus alumnos/as en las diversas competiciones que Deportes de la UPM oferta a los miembros de la Comunidad Universitaria.

Para participar en cualquier competición deportiva organizada por Deportes de la UPM, debes solicitar la inscripción en el club deportivo de tu Centro, el cual formalizará tu participación en las diversas modalidades existentes en el curso académico 2017/2018.

TELÉFONOS de los CLUBES DEPORTIVOS UPM

<u>CENTRO</u>	<u>TELÉFONO</u>	<u>CORREO ELECTRONICO</u>
ETS. Arquitectura	91-336 4224	deportes.arquitectura@gmail.com
ETS de Edificación	91-336 7572	cd.arquitectnicos@gmail.com
ETSI Aeronáutica y del Espacio	91-336 6623	cdaeronauticos@gmail.com
ETSI Agronómica, Alimentaria y de Biosistemas	91-336 5618	agroclubmadrid@hotmail.com
ETSI Montes, Forestal y Medio Natural	91-336 7132 91-336 7952	club.deportivo.montes@gmail.com clubdeportivoforestal@gmail.com
ETSI Caminos, Canales y Puertos	91-336 6747	cdmadrid@hotmail.com
ETSI Telecomunicación	91-5495700 Ext- 283	deporteleco@gmail.com
ETSI Navales	91-336 7180	clubdeportivonavales@gmail.com
Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte	91-336 4038	
ETSI Civil	91-336 7962	clubdeportivoingc@hotmail.com
ETSI Diseño Industrial	91-336 6884	cdeuiti@gmail.com
ETSI Minas y Energía	91-336 7966	presidente@clubdeportivominas.com
ETSI Industriales	91-336 3083	clubdeportivo@gmail.com
ETSI Informáticos	91-336 6597	cdi@alumnos.upm.es
ETSI Sistemas Informáticos	91-336 7906	clubdeportivo@eui.upm.es
ETSI Sistemas de Telecomunicación	91-336 7771	
ETSI Topografía, Geodesia y Cartografía	91-336 7931	

[Volver Al Índice](#)

SELECCIONES UPM

Si quieres información sobre cómo participar en los Campeonatos Universitarios de Madrid y/o en los Campeonatos de España Universitarios, solicítala en los correos electrónicos de las distintas Selecciones UPM que a continuación se relacionan:

CORREOS SELECCIONES UPM

DEPORTE	CONTACTO
Ajedrez	ajedrez@upm.es
Atletismo	atletismo@upm.es
Bádminton	badminton@upm.es
Baloncesto Femenino	baloncestofem@upm.es
Baloncesto Masculino	baloncestomasc@upm.es
Balonmano Femenino	balonmanofem@upm.es
Balonmano Masculino	balonmanomasc@upm.es
B.T.T.	bicicletademontana@upm.es
Campo a Través	campoatraves@upm.es
Ciclismo	ciclismo@upm.es
Escalada	escalada@upm.es
Esgrima	esgrima@upm.es
Esquí	esqui@upm.es
Frontenis	frontenis@upm.es
Fútbol 7 Femenino	futbol7@upm.es
Fútbol 11 Masculino	futbol11@upm.es
Fútbol Sala Femenino	futbolsalafem@upm.es
Fútbol Sala Masculino	futbolsalamasc@upm.es
Golf	golf@upm.es
Judo	judo@upm.es
Kárate	karate@upm.es
Natación	natacion@upm.es
Orientación	orientacion@upm.es
Pádel	padel@upm.es
Rugby Femenino	rugbyfem@upm.es
Rugby Masculino	rugbymasc@upm.es
Squash	squash@upm.es
Taekwondo	taekwondo@upm.es
Tenis	tenis@upm.es
Tenis de Mesa	tenisdemesa@upm.es
Tiro con Arco	tiroconarco@upm.es
Triatlón	triatlon@upm.es
Voleibol Femenino	voleibolfem@upm.es
Voleibol Masculino	voleibolmasc@upm.es
Voley Playa	voleyplaya@upm.es

[Volver Al Índice](#)

TROFEO UPM

Trofeo UPM es el nombre que reciben los diferentes campeonatos de deportes individuales que la Universidad realiza anualmente durante los meses de octubre, noviembre y diciembre.

En ellos podéis participar, y estáis invitados a hacerlo, tanto alumnos como Personal UPM (PDI y PAS).

Para participar sólo es necesario inscribirse antes de la fecha correspondiente en Deportes del Rectorado-Edificio B, rellenando el formulario de inscripción que aparece en nuestra página web y adjuntando los siguientes documentos:

- **Alumnos:** carta de pago o, en su ausencia, justificante de estar matriculado.
- **P.A.S. y P.D.I.:** fotocopia del carné de la UPM o, en su defecto, del contrato de trabajo.

Los deportes que se disputan son:

- AJEDREZ.
- BÁDMINTON: individual: masculino y femenino; dobles: masculino, femenino y mixto.
- CROSS: esta carrera forma parte, a su vez, del circuito del Campeonato Universitario de Madrid de Cross.
- FRONTENIS: dobles.
- GOLF: individual stableford.
- PÁDEL: dobles: masculino y femenino.
- TENIS: individual masculino, modalidad amateur y modalidad federado; e individual femenino.
- TENIS DE MESA: individual femenino e individual masculino.
- SQUASH: individual masculino e individual femenino.

Para más información consulta nuestra página web www.upm.es/deportes o ponte en contacto con nosotros.

[Volver Al Índice](#)

DATOS DE CONTACTO

Vicerrectorado de Alumnos Deportes	Polideportivo Campus Sur
Rectorado - Edificio B Paseo Juan XXIII, nº 11. Despacho 99.	Carretera de Valencia Km. 7,500
Tfno.: 91 336 62 28 / 6234 / 7991.	Tfno.: 91 336 98 05
Metro: Metropolitano, L: 6.	Metro: Sierra de Guadalupe, L: 1.
BUS: Circular y 132.	BUS: 63, 145 y E. Cercanías Renfe-Vallecas.
Horario: de L a V, de 09:00 a 14:00 h.	Horario: de L a V, de 08:45 a 21:00 h.
e-mail: deportes@upm.es	e-mail: polideportivo.campussur@upm.es

Instalaciones Deportivas de Montegancedo	Instalación Deportiva E.T.S.I. Montes
Campus Montegancedo Boadilla del Monte 28660 - Madrid	Camino de las Moreras, 5 28040 - Madrid
Tfno.: 91 452 49 00, ext. 1610 616 214 278.	Tfno.: 91-336 64 03 / 5037
	METRO: Metropolitano, L: 6
BUS: 573, 574 y 591.	BUS: 132 y F
Horario: de L a V, de 09:00 a 20:00 h.	Horario: de L a V, de 11:00 a 21:00 h.
e-mail: deportes.montegancedo@upm.es	e-mail: ideportes.montes@upm.es

Página Web: www.upm.es/deportes

[Volver Al Índice](#)