



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE MADRID

**ACTIVIDADES  
DEPORTIVAS**  
**CURSO 2019-2020**



POLITÉCNICA

UNIVERSIDAD  
POLITÉCNICA  
DE MADRID

[WWW.UPM.ES/DEPORTES](http://WWW.UPM.ES/DEPORTES)

## ACTIVIDADES DEPORTIVAS 2019-2020

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

## INFORMACIÓN GENERAL DE INSCRIPCIÓN

El plazo de inscripción en las actividades deportivas de la UPM para el 1er Cuatrimestre del curso 2019-2020, se realizará online- [www.upm.es/deportes](http://www.upm.es/deportes) - a partir de las 09:00 h. del **16 de septiembre de 2019** 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 **20 de septiembre de 2019**. 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.

La inscripción en dos actividades dará derecho a ir libremente al resto, **hasta completar las plazas disponibles**, exceptuando yoga, tenis y pádel.

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 **01 de Octubre de 2019** – siempre supeditadas a un mínimo de **15 alumnos/as por grupo y actividad** – y terminarán el **30 de Junio de 2020**, quedando suspendidas durante los periodos vacacionales de Navidad (**del 16/12/2019 al 06/01/2020**) y de Semana Santa (**del 06 al 12 de abril de 2020**).

[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 **01/10/2019 al 23/02/2020**
- El 2º cuatrimestre irá del **24/02/2020 al 30/06/2020**
- 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 **03 de febrero de 2020**. 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 **07 de febrero de 2020**.

### • **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 2019/2020

ACTIVIDAD	DÍAS	HORARIO	LUGAR	PRECIOS
Lucha Grappling – Lucha Olímpica	L-X	19:30 h. - 21:00 h.	Campus Sur	Los precios de cada actividad se detallan en las descripciones de las mismas.
Defensa Personal	M-J	16:30 h. - 18:00 h.	Campus Sur	
G.A.P.	M-J	13:15 h. - 14:15 h.	Campus Sur	
Kenpo	M-J	19:30 h. - 21:00 h.	Campus Sur	
Lucha Grappling (Jiu Jitsu Brasileño)	M-J	18:00 h. - 19:30 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	
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	L-X o M-J	14:30 h. - 16:00 h.	Campus Sur	
Pilates	M-J	14:30 h. - 16:00 h.	Montegancedo	
Lucha Sambo y MMA	L-X	18:00 h. - 19:30 h.	Campus Sur	
Tenis	S(**)	10:00 h. a 14:00 h. (1 h.)	Campus Sur	
Yoga	L-X	15:00 h. - 16:30 h.	Campus Sur	
Zumba	M-J	14:15 h. - 15:15 h.	Campus Sur	
(*)	Las personas inscritas en esta actividad dispondrán del asesoramiento de un <b>profesor</b> 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 (INEF)

- **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 €
    - Precio dos actividades curso completo: 200 €
  - **Exalumnos y jubilados UPM, otras universidades en activo:**
    - Precio cuatrimestre: 125 €
    - Precio curso completo: 185 €
    - Precio dos actividades curso completo: 275 €
  - **Personal ajeno:**
    - Precio cuatrimestre: 150 €
    - Precio curso completo: 240 €
    - Precio dos actividades curso completo: 350 €
- **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](#)

## 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 16:30 h. a 18:00 h.
- **PLAZAS:** 22
- **PRECIOS:**
  - **Personal UPM:**
    - Precio cuatrimestre: 95 €
    - Precio curso completo: 135 €
    - Precio dos actividades curso completo: 200 €
  - **Exalumnos y jubilados UPM, otras universidades en activo:**
    - Precio cuatrimestre: 125 €
    - Precio curso completo: 185 €
    - Precio dos actividades curso completo: 275 €
  - **Personal ajeno:**
    - Precio cuatrimestre: 150 €
    - Precio curso completo: 240 €
    - Precio dos actividades curso completo: 350 €
  
- **PROFESOR:** Jesus Fernández Antolin
  
- **SINOPSIS ACTIVIDAD:**

La defensa personal es el conjunto de habilidades técnicas y tácticas que tienen el objetivo de prevenir, impedir y, en último caso, repeler una agresión. Las clases se enfocan directamente en desarrollar soluciones simples, rápidas y efectivas contra agresiones de todo tipo que se podrían dar en la vida diaria.

La defensa personal es, además de la capacidad física para actuar ante una agresión, un estado de alerta que permite anticiparse a las situaciones de peligro y evitarlas antes de que lleguen a producirse. Por ello una parte importante de las clases consistirá en dinámicas, tanto de combate donde aplicaremos técnicas, como de observación y reacción que nos permitirán prevenir y sofocar una agresión antes de que se produzca.

La estructura de la clase se divide en:

- 1- Calentamiento funcional donde se incluyen movimientos básicos que usaremos durante la clase.
- 2- Exposición de una agresión y desarrollo de soluciones efectivas para resolverla.
- 3- Aplicación de las soluciones desarrolladas a través de ejercicios que simulan una situación real, siempre con unas medidas de seguridad y control que nos permitan mejorar sin lesionarnos.

Si ya tienes conocimientos previos de artes marciales o deportes de contacto esta actividad te proporcionará un enfoque realista para adaptar tus conocimientos a un entorno real. Si por el contrario no tienes conocimientos previos, pero quieres aprender a defenderte, aquí podrás hacerlo prescindiendo de las tradicionales "Katas" de las artes marciales y enfocarte directamente en la defensa personal.

[Volver Al Índice](#)

- **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 dos actividades curso completo: 200 €
  - **Exalumnos y jubilados UPM, otras universidades en activo:**
    - Precio cuatrimestre: 125 €
    - Precio curso completo: 185 €
    - Precio dos actividades curso completo: 275 €
  - **Personal ajeno:**
    - Precio cuatrimestre: 150 €
    - Precio curso completo: 240 €
    - Precio dos actividades curso completo: 350 €
  
- **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](#)



- **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 dos actividades curso completo: 200 €
  - **Exalumnos y jubilados UPM, otras universidades en activo:**
    - Precio cuatrimestre: 125 €
    - Precio curso completo: 185 €
    - Precio dos actividades curso completo: 275 €
  - **Personal ajeno:**
    - Precio cuatrimestre: 150 €
    - Precio curso completo: 240 €
    - Precio dos actividades curso completo: 350 €
- **PROFESOR:** Jesus Fernández Antolin
- **SINOPSIS ACTIVIDAD:**

El Kenpo es un Arte Marcial de origen Hawaiano. Se basa en la unión de técnicas de artes marciales tradicionales con principios físicos y biomecánicos actuales para conseguir mayor efectividad y adaptación en las situaciones de peligro más comunes de hoy en día, con el objetivo de conseguir un sistema de defensa personal efectivo.

Las clases se dividen en tres partes:

1ª parte-Técnica básica: el objetivo es mejorar las capacidades físicas básicas (Velocidad, potencia, fuerza, resistencia y equilibrio) y asimilar los movimientos básicos.

2ª parte-Destreza y soltura: Mediante formas y combinaciones de katas se pretende conseguir soltura y destreza con los movimientos básicos y aprender a combinarlos entre sí.

3ª parte-Aplicación: En esta parte se aplicarán los conceptos y movimientos vistos anteriormente en situaciones de estrés, combate, o dinámicas contra varios oponentes, siempre con unas medidas de seguridad y control que nos permitan mejorar sin lesionarnos.

[Volver Al Índice](#)

# LUCHA GRAPPLING - LUCHA OLIMPICA

- **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 dos actividades curso completo:** 200 €
  - **Exalumnos y jubilados UPM, otras universidades en activo:**
    - **Precio cuatrimestre:** 125 €
    - **Precio curso completo:** 185 €
    - **Precio dos actividades curso completo:** 275 €
  - **Personal ajeno:**
    - **Precio cuatrimestre:** 150 €
    - **Precio curso completo:** 240 €
    - **Precio dos actividades curso completo:** 350 €
  
- **PROFESOR:** Ángel Moisés Benito Galán
  
- **SINOPSIS ACTIVIDAD:**

El grappling se refiere a todos los sistemas de lucha cuerpo a cuerpo que no involucran golpes para vencer al rival, sino que se utilizan técnicas de derribo, de posición o sumisión para conseguir puntos o forzar su rendición.

Este tipo de sistemas son muy utilizados en el mundo con un amplio uso en la defensa personal y distintos deportes.

El grappling puede ser realizado tanto en una situación de lucha de pie, como en el suelo. Las técnicas de agarre de pie incluyen luxaciones y proyecciones, estas técnicas pueden considerarse precursoras de la lucha en el suelo, al forzar al adversario a caer en una posición desfavorable. Diversos sistemas de lucha emplean el agarre como elemento fundamental de habilidad.

Por su parte la lucha olímpica, que era uno de los deportes practicados en la Antigua Grecia, y actual deporte olímpico, consiste en lograr derribar a tu adversario mediante distintas técnicas en las que emplearas tu cuerpo para conseguir desequilibrar y posteriormente derribar a tu oponente.

Estas modalidades están reconocidas por el CSD y regidas en España por la Federación Española de Lucha.

**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 diferentes técnicas.
- En la tercera fase realizaremos trabajo de simulación, siempre bajo unas medidas de seguridad y control máximas, siendo una parte que nos permitirá desarrollar todo lo aprendido.

[Volver Al Índice](#)

## LUCHA GRAPPLING GI (JIU 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:** 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 dos actividades curso completo: 200 €
  - **Exalumnos y jubilados UPM, otras universidades en activo:**
    - Precio cuatrimestre: 125 €
    - Precio curso completo: 185 €
    - Precio dos actividades curso completo: 275 €
  - **Personal ajeno:**
    - Precio cuatrimestre: 150 €
    - Precio curso completo: 240 €
    - Precio dos actividades curso completo: 350 €
- **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. 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.

**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 diferentes técnicas.
- 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.
- [Volver Al Índice](#)

## 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 15:00 h. a 17:00 h.(1 h./grupo)  
(Prueba de nivel primer día de clase a las 15:00 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:**
- **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:**
- **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:** lunes y miércoles o 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 dos actividades curso completo:** 200 €
  - **Exalumnos y jubilados UPM, otras universidades en activo:**
    - **Precio cuatrimestre:** 125 €
    - **Precio curso completo:** 185 €
    - **Precio dos actividades curso completo:** 275 €
  - **Personal ajeno:**
    - **Precio cuatrimestre:** 150 €
    - **Precio curso completo:** 240 €
    - **Precio dos actividades curso completo:** 350 €
  
- **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.

[Volver Al Índice](#)

- **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 dos actividades curso completo:** 200 €
  - **Exalumnos y jubilados UPM, otras universidades en activo:**
    - **Precio cuatrimestre:** 125 €
    - **Precio curso completo:** 185 €
    - **Precio dos actividades curso completo:** 275 €
  - **Personal ajeno:**
    - **Precio cuatrimestre:** 150 €
    - **Precio curso completo:** 240 €
    - **Precio dos actividades curso completo:** 350 €
- **PROFESOR:** Ángel Moisés Benito Galán
- **SINOPSIS ACTIVIDAD:**

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.

Las MMA y el Combat Sambo, son deportes modernos, que se basan 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 cuál 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.

**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 específicas.
- En la tercera fase realizaremos trabajo de simulación, siempre bajo unas medidas de seguridad y control máximas, siendo una parte que nos permitirá desarrollar todo lo aprendido.



## 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:** Ricardo
- **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](#)

- **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 15:00 h. a 16:30 h. (Nivel único).
- **PLAZAS:** 30
- **PRECIOS:**
  - **Personal UPM:**
    - Precio cuatrimestre: 95 €
    - Precio curso completo: 135 €
    - Precio dos actividades curso completo: 200 €
  - **Exalumnos y jubilados UPM, otras universidades en activo:**
    - Precio cuatrimestre: 125 €
    - Precio curso completo: 185 €
    - Precio dos actividades curso completo: 275 €
  - **Personal ajeno:**
    - Precio cuatrimestre: 150 €
    - Precio curso completo: 240 €
    - Precio dos actividades curso completo: 350 €
- **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](#)

- **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 dos actividades curso completo:** 200 €
  - **Exalumnos y jubilados UPM, otras universidades en activo:**
    - **Precio cuatrimestre:** 125 €
    - **Precio curso completo:** 185 €
    - **Precio dos actividades curso completo:** 275 €
  - **Personal ajeno:**
    - **Precio cuatrimestre:** 150 €
    - **Precio curso completo:** 240 €
    - **Precio dos actividades curso completo:** 350 €
  
- **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](#)

<b>INSTALACIONES DEPORTIVAS UPM</b>	
<b>CAMPUS SUR</b>	<b>MONTEGANCEDO</b>
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)	

<b>E.T.S.I. MONTES</b>
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 <sup>1</sup>		
	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 €	6,00 €	6,00 €
Pabellón – (Pista lateral) y Tenis	3,00 €	3,00 €	3,00 €
Fútbol Sala (Exterior)	6,00 €	6,00 €	6,00 €
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			
Vestuarios y Duchas		15,00 €	15,00 €
BONOS 10 USOS *			
Padel, Tenis o Squash	35,00 €	40,00 €	50,00 €
Bono Multiactividad (excepto Yoga, Pádel Tenis y Pilates Montegancedo)	35,00 €	40,00 €	40,00 €
Tenis de Mesa y musculación (excepto INEF)	18,00 €	25,00 €	30,00 €

<sup>1</sup> 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, excepto los bonos de multiactividad y musculación que su validez será de curso académico.

[Volver Al Índice](#)

**ALQUILER INSTALACIONES U.P.M**

**FINES DE SEMANA Y FESTIVOS <sup>(1)</sup>**

ACTIVIDAD	PRECIO/HORA DE APERTURA <sup>(2)</sup>		
	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 2019/2020.

### TELÉFONOS de los CLUBES DEPORTIVOS UPM

<u>CENTRO</u>	<u>TELÉFONO</u>
<b>ETS. Arquitectura</b>	91-336 4224
<b>ETSI. Aeronáuticos</b>	91-336 6295
<b>ETSI. Agrónomos</b>	91-336 5618
<b>ETSI. Caminos, Canales y Puertos</b>	91-336 6747
<b>ETSI. Industriales</b>	91-336 3083
<b>ETSI. Minas</b>	91-336 7966
<b>ETSI. Montes</b>	91-336 7132
<b>ETSI. Navales</b>	91-336 7180
<b>ETSI. Telecomunicación</b>	91-549 5700 Extensión 283
<b>ETSI. Topografía, Geodesia y Cartografía</b>	91-336 7931
<b>Facultad de CC. de la Actividad Física y el Deporte (INEF)</b>	91-336 4038
<b>Facultad Informática</b>	91-336 6597
<b>EU. Arquitectura Técnica</b>	91-336 7572
<b>EU. Informática</b>	91-336 7906
<b>EUIT. Aeronáutica</b>	91-336 6623
<b>EUIT. Agrícolas</b>	91-336 5400
<b>EUIT. Forestales</b>	91-336 7952
<b>EUIT. Industrial</b>	91-336 6884
<b>EUIT. Obras Públicas</b>	91-336 7962
<b>EUIT. Telecomunicación</b>	91-336 7771

[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	<a href="mailto:ajedrez@upm.es">ajedrez@upm.es</a>
Atletismo	<a href="mailto:atletismo@upm.es">atletismo@upm.es</a>
Bádminton	<a href="mailto:badminton@upm.es">badminton@upm.es</a>
Baloncesto Femenino	<a href="mailto:baloncestofem@upm.es">baloncestofem@upm.es</a>
Baloncesto Masculino	<a href="mailto:baloncestomasc@upm.es">baloncestomasc@upm.es</a>
Balonmano Femenino	<a href="mailto:balonmanofem@upm.es">balonmanofem@upm.es</a>
Balonmano Masculino	<a href="mailto:balonmanomasc@upm.es">balonmanomasc@upm.es</a>
Campo a Través	<a href="mailto:campoatraves@upm.es">campoatraves@upm.es</a>
Escalada	<a href="mailto:escalada@upm.es">escalada@upm.es</a>
Esgrima	<a href="mailto:esgrima@upm.es">esgrima@upm.es</a>
Frontenis	<a href="mailto:frontenis@upm.es">frontenis@upm.es</a>
Fútbol 7 Femenino	<a href="mailto:futbol7@upm.es">futbol7@upm.es</a>
Fútbol 11 Masculino	<a href="mailto:futbol11@upm.es">futbol11@upm.es</a>
Fútbol Sala Femenino	<a href="mailto:futbolsalafem@upm.es">futbolsalafem@upm.es</a>
Fútbol Sala Masculino	<a href="mailto:futbolsalamasc@upm.es">futbolsalamasc@upm.es</a>
Golf	<a href="mailto:golf@upm.es">golf@upm.es</a>
Judo	<a href="mailto:judo@upm.es">judo@upm.es</a>
Kárate	<a href="mailto:karate@upm.es">karate@upm.es</a>
Natación	<a href="mailto:natacion@upm.es">natacion@upm.es</a>
Orientación	<a href="mailto:orientacion@upm.es">orientacion@upm.es</a>
Pádel	<a href="mailto:padel@upm.es">padel@upm.es</a>
Rugby Femenino	<a href="mailto:rugbyfem@upm.es">rugbyfem@upm.es</a>
Rugby Masculino	<a href="mailto:rugbymasc@upm.es">rugbymasc@upm.es</a>
Squash	<a href="mailto:squash@upm.es">squash@upm.es</a>
Taekwondo	<a href="mailto:taekwondo@upm.es">taekwondo@upm.es</a>
Tenis	<a href="mailto:tenis@upm.es">tenis@upm.es</a>
Tenis de Mesa	<a href="mailto:tenisdemesa@upm.es">tenisdemesa@upm.es</a>
Tiro con Arco	<a href="mailto:tiroconarco@upm.es">tiroconarco@upm.es</a>
Triatlón	<a href="mailto:triatlon@upm.es">triatlon@upm.es</a>
Voleibol Femenino	<a href="mailto:voleibolfem@upm.es">voleibolfem@upm.es</a>
Voleibol Masculino	<a href="mailto:voleibolmasc@upm.es">voleibolmasc@upm.es</a>
Voley Playa	<a href="mailto:voleyplaya@upm.es">voleyplaya@upm.es</a>

[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](http://www.upm.es/deportes) o ponte en contacto con nosotros.

[Volver Al Índice](#)

## DATOS DE CONTACTO

<b>Vicerrectorado de Alumnos Deportes</b>	<b>Polideportivo Campus Sur</b>
Rectorado - Edificio B Paseo Juan XXIII, nº 11. Despacho 99.	Carretera de Valencia Km. 7,500
Tfno.: 91 067 03 37 / 38 / 36	Tfno.: 91 067 87 40 / 42
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: <a href="mailto:deportes@upm.es">deportes@upm.es</a>	e-mail: <a href="mailto:polideportivo.campussur@upm.es">polideportivo.campussur@upm.es</a>

<b>Instalaciones Deportivas de Montegancedo</b>	<b>Instalación Deportiva E.T.S.I. Montes</b>
Campus Montegancedo Boadilla del Monte 28660 - Madrid	Camino de las Moreras, 5 28040 - Madrid
Tfno.: 91 067 90 49, 616 214 278.	Tfno.: 91 067 14 84
	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: <a href="mailto:deportes.montegancedo@upm.es">deportes.montegancedo@upm.es</a>	e-mail: <a href="mailto:ideportes.montes@upm.es">ideportes.montes@upm.es</a>

Página Web: [www.upm.es/deportes](http://www.upm.es/deportes)

[Volver Al Índice](#)