**AIKIDO**

Es un arte marcial japones, de carácter defensivo, en donde no existe la competencia, a pesar de que pertenece al Comité Olímpico Chileno y cada cierto tiempo se hacen Olimpiadas de Aikido, pero con otro sentido, el mostrar las habilidades de distintos países con respecto al arte. El Aikido presenta habilidades de concentración y habilidades físicas, desarrolla la agudeza y la busca de soluciones en diversas direcciones. Es un arte donde se perfecciona el control de articulaciones en la lucha cuerpo a cuerpo y desarrolla las habilidades de combatir con armas Bokken (Katana de madera), Jo (bastón de madera) y Tanto (cuchillo de madera). El Aikido se practica en la policía japonesa actualmente y en diversas entidades policiales de otros países. En la Ucn se puede practicar este deporte de la infancia a través de talleres infantiles, juveniles y adultos damas y varones. Las actividades son formativas y de exhibición

**AJEDREZ**

Juego de mesa o salón, también conocido como Deporte Ciencia, en el que se enfrentan dos jugadores, cada uno de los cuales tiene 16 piezas (un **rey**, una **reina**, dos **torres**, dos **caballos**, dos **alfiles** y ocho **peones**) que puede mover, según ciertas reglas, sobre un tablero dividido en 64 cuadros alternativamente blancos y negros; gana el jugador que consigue dar mate al rey de su contrincante. Esta rama participa en campeonatos de la Federación Nacional Universitaria de Deportes - FENAUDE y por invitación. En la Ucn muy pocas damas han integrado esta rama, y es desarrollada mayoritariamente por varones

**ATLETISMO**

Dentro del Atletismo nos encontramos diversas modalidades de pruebas. Están las carreras a pie: velocidad, media distancia, fondo, salto de vallas, relevos, pruebas combinadas, cross country y maratón. Están también los saltos de longitud o altura y los lanzamientos: peso, jabalina, martillo, además la marcha atlética y las pruebas combinadas. Esta rama participa en la Liga Deportiva de la Educación Superior – LDES y en competencias federadas y es integrada por damas y varones

**BALONMANO**

En este deporte participan dos equipos de siete integrantes cada uno. El equipo ganador es aquel que logra anotar más **goles durante los 60 minutos de partido en 2 tiempos de 30 minutos. Se juega en una cancha rectangular de 40m x 20m y sus arcos son un poco más largos y bajos que los que se ocupan en deportes como futsal. Esta rama participa en competencias Federadas y de la Federación Nacional Universitaria de Deportes – FENAUDE. La Ucn tiene representativos damas y varones**

**BALONCESTO**

El **Baloncesto** es un **deporte** en el cual compiten dos equipos de cinco jugadores cada uno. El objetivo es **introducir la pelota o balón en el aro (cesta o canasta) del equipo contrario**, que se encuentra ubicado a **3,05 metros de altura**. Los partidos tienen una duración de l 40 minutos divididos en 4 tiempos de 10 minutos. Esta rama damas y varones compite en campeonatos de la Liga Deportiva de la Educación Superior - LDES y en el ámbito Federado

Existe una adaptación llamada Basquetbol 3x3 que se practica en una cancha de 11 metros de ancho y 15 metros de largo, lo que es equivalente a dividir la cancha del baloncesto normal en dos. La cancha tiene un solo aro y ambos equipos alternan entre ataque y defensa. Esta rama damas y varones compite en campeonatos de la Federación Nacional Universitaria de Deportes - Fenaude

**BÉISBOL**

Deporte que se practica en un campo denominado Diamante de Béisbol, el cual es cuadrado y mide 30 mt por lado. Los equipos están compuestos por nueve jugadores cada uno; se trata de golpear con un bate una pequeña pelota lanzada con la mano por un contrario quien después de tirar, corre por el perímetro interior del campo pasando por las cuatro esquinas o bases antes que el rival recupere el control del juego; gana el equipo que más veces lo consigue a lo largo de las nueve partes o entradas que consta el partido. En la última década esta rama ha obtenido el primer lugar local en forma consecutiva. Tanto el Director Técnico como algunos jugadores han sido nominados a la Selección Nacional de Béisbol. Esta rama está integrada solo por varones y su participación es sólo en campeonatos federados

**CICLISMO**

Se conoce como **Ciclismo de competición** a la **disciplina** que consiste en tratar de recorrer una cierta distancia en el menor tiempo posible. La participación se desarrolla en los ámbitos de Federado y eventos por invitación. Esta rama está integrada por damas y varones. Las competencias pueden ser:

* **Ciclismo de Ruta**: se caracteriza por disputarse sobre asfalto, las pruebas de este tipo de mayor éxito se denominan clásicas y dentro ellas destacan los llamados Monumentos del Ciclismo y las Pruebas por Etapas que se disputan en un mínimo de dos días con una clasificación por tiempos
* **Montainbike**: esta prueba consiste en dar un número determinado de vueltas a un circuito no asfaltado con piedras, pequeños saltos y con irregularidades, cuya longitud suele estar comprendida entre los 8 y los 11 kilómetros

**ESCALADA**

Considerado como un deporte emergente, ya que ha tomado fuerza dentro de los últimos 10 años en Chile. Si bien hay varios tipos de Escalada, en la UCN practicamos dos: el Boulder con paredes donde la altura es de 3 mt y Escalada Deportiva, donde se ascienden un Muro de mayor altura, con los respectivos implementos de seguridad. La rama cuenta con dos Muros de 8 metros de altura y dos zonas de Boulder. Su ámbito de participación es la Federación Nacional Universitaria de Deportes - FENAUDE, competencias por invitación y exhibiciones. Esta rama está integrada por damas y varones

**FUTBOL**

Deporte que se practica entre dos equipos de once jugadores que tratan de introducir un balón en la portería del contrario impulsándolo con los pies, la cabeza o cualquier parte del cuerpo excepto las manos y los brazos; en cada equipo hay un portero, que puede tocar el balón con las manos, aunque solamente dentro del área. Esta rama participa en competencias federadas, Liga Universitaria de la Educación Superior - LDES y campeonatos por invitación

**FUTSAL**

El Futsal, fútbol sala, futsala o micro fútbol es un deporte colectivo que deriva de otra disciplina como el fútbol en la esencia del juego, también del baloncesto, waterpolo y balonmano en táctico y técnico así como también en lo reglamentario. Participan cinco jugadores por cada equipo incluyendo al arquero. Las medidas de la cancha son 40 mt de largo por 20 de ancho. Este es uno de los pocos deportes colectivos cronometrados. Los jugadores de este deporte precisan de gran habilidad técnica con el balón así como velocidad, precisión y trabajo colectivo. Su participación es en la Liga Deportiva de la Educación Superior - LDES y campeonatos por invitación. La rama está integrada por damas y varones

**GIMNASIA ARTÍSTICA**

La Gimnasia Artística es una rama de la gimnasia, la cual se caracteriza por ser practicada tanto por damas como varones, en gran diversidad de aparatos o en su defecto en una superficie con un diseño especial para la práctica de dicha disciplina. Es considerado uno de los deportesolímpicos más importantes. Las especialidades con aparatos más conocidas son: salto del potro, suelo, anillas, barra fija, barras paralelas, barra de equilibrio, barras asimétricas. Esta rama participa en competencias de la Federación Nacional Universitaria de Deportes - FENAUDE y realiza exhibiciones de dichas especialidades. También contamos con una Escuela Formativa Infantil femenina

**HOCKEY CESPED**

En el **Hockey sobre Césped**, se caracteriza porque cada **equipo** está integrado por once jugadoras, existe también una adaptación de 7 jugadoras, llamada Hockey Seven, en el cual la rama de la UCN tiene su participación en competencias Federadas y de la Federación Nacional Universitaria de Deportes - FENAUDE. La portera utiliza un equipo diferente al resto de las jugadoras, que la protege de la dureza de la pelota: casco, pachs (protector de piernas), kickers (protector de pies), guantes, una pechera, coderas, protector pélvico, rodilleras, camiseta y pantalón, a ella la acompañan diez o 6 jugadoras de campo (dependiendo el tipo de la competencia), quienes utilizan un **bastón** o stick para impulsar la **pelota**. La cancha de Hockey Seven tiene 55 mt de largo por 45,70 mt de ancho, correspondiente solo medio campo del hockey reglamentario. En la Ucn esta rama es solo femenina

**JUDO**

El Judo es un deporte de combate, el cual se basa en **derribar o proyectar al contrario contra un tapete denominado Tatami** cuya superficie que amortigua las caídas de los combatientes. La indumentaria que se utiliza es llama “Judoki” la cual es bastante resistente a los roces y jalones. Este deporte es bastante exigente y por ello es necesario llevar a cabo una preparación tanto física (técnicas y táctica) como psicológica para que el deportista pueda cumplir con las exigencias de este. Esta rama participa en competencias de la Liga Deportiva de la Educación Superior - LDES y competencias federadas. La rama está integrada por damas y varones. También se realiza un taller infantil mixto

**KÁRATE**

Consiste en dar golpes que se pueden propinar con los pies, las manos o los codos. Actualmente esta técnica es practicada como deporte y con el propósito de lograr una defensapersonal. Además de esto, el Kárate se fundamenta en los valores como filosofía de vida ya que para los que practican este deporte el **honor**, el valor, la paciencia, la integridad, el autocontrol y la lealtad son muy importantes, y sobre todo jamás debe utilizarse para atacar sino para **defenderse**. Esta rama participa en competencias de la Federación Nacional Universitaria de Deportes – FENAUDE, campeonatos por invitación y exhibiciones

**KENDO**

Estas actividades tienen como objetivo fomentar las actividades culturales y/o deportivas japonesas efectuadas en el tiempo libre, con enfoque de género, con exigencias al alcance de toda persona, de acuerdo con su estado físico y a su edad, con el fin de propender a mejorar la calidad de vida y la salud de los participantes, así como fomentar la convivencia familiar, social e inclusión real. En la Ucn pueden participar niños y niñas de 5 años en adelante. La rama adulta está integrada por damas y varones. Su ámbito de participación se relaciona sólo a exhibiciones

KENDO: Esgrima Japonesa: kihon Kendo Kata, Nippon Kendo Kata

BUNKA: Cultura Japonesa: Festividades, Idioma, Caligrafía, Origami, Cocina, Anime, etc.

**LEVANTAMIENTO DE PESAS**

Deporte que consiste en el levantamiento de halteras o pesas. Los participantes se dividen en diferentes categorías según su peso y vence aquel que consigue levantar mayor peso sumando los obtenidos en los dos movimientos realizados: el de arrancada y envión. Esta rama participa en competencias de la Federación Nacional Universitaria de Deportes - FENAUDE, competencias federadas, por invitación y exhibiciones

**MONTAÑISMO**

La Rama de Montañismo nace como una forma de entregar la formación y práctica en deportes de montaña a todos los amantes de la naturaleza y el aire libre de la comunidad universitaria, donde podrán vivir grandes experiencias y aprendizajes, que nos ayuda a desarrollarnos como mejores personas y profesionales. Su participación se ajusta a un calendario de salidas a terreno que la Directiva programa al inicio de cada temporada. La rama está compuesta por damas y varones, pudiendo ser alumnos, funcionarios y/o externos

**NATACIÓN**

Las pruebas de Natación pueden corresponder a cuatro estilos: **crol olibre**, el cual es el estilo más rápido; **espalda**, es el único estilo en que se adopta un tendido supino, es decir, de espaldas al agua; **braza o pecho**, que se nada en tendido prono; y **mariposa**, segundo estilo más rápido, aunque exige unos altos niveles de fuerza y coordinación en su ejecución. De estos estilos nacen dos divisiones como las pruebas y postas combinadas. Esta rama participa en competencias de la Liga Universitaria de la Educación Superior – LDES y en campeonatos por invitación

**RUGBY**

**Deporte** que enfrenta a dos equipos formados por **quince jugadores** cada uno. El objetivo es llevar una **pelota o balón ovalado** hasta detrás de la línea que supone el final del campo, o hacer pasar esta pelota entre dos postes y un travesaño que se ubican en la misma línea. Se juega en una cancha similar a la del fútbol y se diferencia por los arcos. Se encuentra distintas versiones como:

* El **Rugby Unión**, que es la modalidad más conocida y que disputan dos equipos de 15 jugadores cada uno. La participación de la Ucn de esta modalidad es en el ámbito federado
* El **Rugby Seven**, donde sólo hay 7 jugadores por equipo y el partido se divide en dos tiempos, que pueden ser de 7 o de 10 minutos, según se trate de partidos normales o finales. La participación de la Ucn en esta modalidad es en campeonatos de la Federación Nacional Universitaria de Deportes - FENAUDE

La Ucn cuenta con varias divisiones partiendo por una escuela infantil mixta. Las divisiones juveniles y old están integradas sólo por varones, mientras que la División Adulta está integrada por damas y varones

**TAE KWON DO**

El Tae Kwon Do es un arte marcial de origen coreano, considerado hoy día como un deporte olímpico. El sello de esta disciplina es el desarrollo de la capacidad aeróbica, la versatilidad en las técnicas de pierna y un alto desarrollo táctico en combate deportivo. El ámbito de participación es en la Liga Deportiva de la Educación Superior - LDES y exhibiciones. Es desarrollado tanto por damas como por varones

**TENIS DE CAMPO**

El Tenis de Campo se divide en **puntos**, **juegos** (**games**), **sets y match**. Al sumar cuatro puntos, se obtiene un juego. Dichos puntos se cuentan sucesivamente de la siguiente forma: **15, 30, 40** y **game**. En caso de que los competidores igualen en 40, deben ganar dos puntos consecutivos para quedarse con el **juego**. Luego, cuando un jugador gana seis juegos, obtiene un **set**. El ganador del partido es aquel que gana dos o tres sets, de acuerdo con las características del torneo. Las principales modalidades de juego son el tenis individual o en dobles. Esta rama participa en campeonatos de la Federación Nacional Universitaria de Deportes - FENAUDE, campeonatos federados y por invitación. La rama está compuesta por varones. En la última década ha tenido una escasa y esporádica participación femenina

**TENIS DE MESA**

El objetivo en el Tenis de Mesa es el mismo que en el tenis convencional. La cancha, en este caso la mesa, se divide a la mitad con una **red**. Los jugadores golpean la pelota alternadamente con una paleta que debe estar cubierta por una goma especial, haciendo que rebote en el sector de la cancha de su rival. Cuando uno de los jugadores no consigue devolver la pelota, su oponente logra un punto.

Los **puntos**, en el Tenis de Mesa, se contabilizan de a uno. Para quedarse con un **set**, un jugador debe obtener siete u once puntos (con dos puntos de diferencia con su rival), de acuerdo con el tipo de torneo. El ganador del encuentro es quien suma dos, tres o cinco sets, según el tipo de **competencia**. Esta rama participa en campeonatos federados, por invitación y de la Liga Deportiva de la Educación Superior - LDES. En los últimos años la participación de varones ha sido constante, sin embargo el equipo de damas ha tenido una participación esporádica

**VÓLEIBOL**

Deporte en el cual dos conjuntos de seis jugadores cada uno, deben mantener un esquema preestablecido en el campo de juego y se van rotando en la medida que se logran puntos, donde tres jugadores forman la línea delantera en tareas de ataque y los otros tres se colocan detrás y actúan de defensores o zagueros. Compiten en una cancha rectangular que está dividida a la mitad por una red de 1 mt de alto ubicada a una altura de 2,43 mt para varones y de 2,24 mt para damas. El objetivo es **impulsar el balón con las manos por arriba de la red en no más de 3 toques para que caiga sobre la superficie del campo rival**. Esta rama participa en competencias Federadas y de la Liga Deportiva de la Educación Superior - LDES. En la Ucn la rama está integrada por damas y varones

**VÓLEIBOL PLAYA**

Disciplina deportiva quese disputa en una cancha de arena por lo general en sectores costeros y que presenta varias modificaciones reglamentarias respecto a la disciplina original. Algunas de estas diferencias son las siguientes:

* en la versión de playa, la cantidad de jugadores por equipo puede ser de 2 o 4, siendo la modalidad de 2 jugadores la empleada por la rama de la UCN, tanto en damas como en varones
* los uniformes reglamentarios se adaptan a las condiciones térmicas de cada caso

Esta rama participa en competencias de la Federación Nacional Universitaria de Deportes - FENAUDE y por invitación. El año 2019 se obtuvo el 1er lugar Nacional Universitario en damas, quienes ganaron el derecho a representar a Chile al año siguiente en el Campeonato Mundial Universitario de la especialidad que se realizaría en España, pero a raíz de la pandemia fue suspendido y no se ha reprogramado hasta la fecha