VALIYAVAL

2023

பெரியார் கலைக்கல்லூரி , கடலூர்-607001

உடற்கல்வித்துறை

மாணவிகளுக்கான உடற் தகுதி போட்டி

"நான் வலியவள் 2023"

சுற்றறிக்கை

நமது கல்லூரியில் பயிலும் அனைத்து மாணவிகளுக்குமான உடற் தகுதி போட்டி நடத்தி அதில் முதல் 50 பேருக்கு உலக மகளிர் தினத்தை முன்னிட்டு பதக்கங்கள் வழங்கி ஊக்கப்படுத்தும் விதமாக கீழ்கண்ட ஆறு கூறுகளில் உடற் தகுதி சோதனை நடைபெறும்.

சோதனைகள்

1. நெகிழ்ச்சித்திறன்(Flexibility) V Sit and reach
2. பிரதான வலிமை(Core Strength) Partial Curl Up
3. தசை பொறுதித்திறன்(Muscular Endurance) Push ups
4. உடல் நிறை குறியீடு(Body Mass Index BMI)
5. இருதய திறன்(Cardio vascular Endurance, 2km walk /run or Harvard Step test)
6. நிலையான சமநிலை(Static Balance, Flamingo Balance test)

ஒவ்வொரு சோதனைக்கும் 10 புள்ளிகள் வீதம் ஆறு தகுதி நிலைகளில் சோதனை நடத்தி முதல் 50 இடங்களை பெறும் மாணவிகளுக்கு **"நான் வலியவள் 2023"** என்ற பதக்கம் வழங்கப்படும்.

விதிமுறைகள்

1. ஒவ்வொரு வகுப்பிலிருந்தும் குறைந்தபட்சம் ஐந்து மாணவிகள் பங்கு பெற வேண்டும்
2. அதிக பங்களிப்பு அளிக்கும் துறைக்கு"வலியவள் முனைப்பில் முதலிடம்"என்ற கேடயம் வழங்கப்படும்
3. சோதனைகள் அனைத்தும் FIT India Mission வழிமுறைகளை பின்பற்றி நடைபெறும்
4. பங்கு பெறும் அனைவருக்கும் அவர்களின் தரவுகளுடன் கூடிய சான்றிதழ் வழங்கப்படும்
5. முதல் 50 இடங்களில் முதலாம் ஆண்டு மாணவிகள் இடம்பெற்றிருந்தால் அவர்களுக்கு பதக்கமும் "வலியவள் நம்பிக்கை நட்சத்திரம்"என்ற சான்றிதழும் வழங்கப்படும்
6. முதல் மூன்று இடங்களை பெறும் மாணவிகளுக்கு பதக்கமும் தனிச்சிறப்பு சான்றிதழ் வழங்கப்படும்.
7. ஒவ்வொரு துறையில் இருந்தும் ஒரு பெண் பேராசிரியர் தங்கள் துறையின் மாணவிகளுக்கு பொறுப்பெடுத்து போட்டி தினங்களில் அழைத்து வர கேட்டுக் கொள்ளப்படுகிறார்கள்.

போட்டி கால அட்டவணை

01.03.23	(சோதனை 1,2,4)	காலை 11.00
02.03.23	(சோதனை 3,6)	
03.03.23	(சோதனை 5)	

போட்டி விதிமுறைகளை தெரிந்துகொள்ள www.pacc.in என்ற நமது கல்லூரி இணையதளத்தில் காண்க.

தேதி : 24.02.2023

இடம் : கடலூர்