





## DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION



**THIRUTHANGALNADAR COLLEGE**  
(Belongs to the Chennasabhai Thiruthangal Illafo Nadar Unnivasal Dharma Trust)  
A Self-Organizing Co-Educational College of Arts & Science  
Affiliated to the University of Madras  
Accredited with 'B' Grade by NAAC  
An ISO 9001:2015 Certified Institution



23/08/22


**DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION**

A hearty wishes to our first year students ,  
the Department of Physical Education is offering coaching  
and training for various games. Interested students can enroll  
their names according to their choice of interest .The  
department also wants you to be fit as a fiddle, The  
“**Silambam & Gym**” training is open to all. We expect all of  
you to take part and make use of these opportunities. For  
further details, students can contact the Department of  
Physical Education after 12:45 pm.

*N. Sathya Bama*  
**DIRECTOR OF PHYSICAL EDUCATION**  
DIRECTOR OF PHYSICAL EDUCATION  
Department of Physical Education  
THIRUTHANGAL NADAR COLLEGE  
SELAVAYAL, CHENNAI - 600 051.

*[Signature]*  
**PRINCIPAL**  
Principal  
THIRUTHANGAL NADAR COLLEGE  
SELAVAYAL, CHENNAI-600 051.





**THIRUTHANGAL NADAR COLLEGE**  
(Belongs to the Chennalvazh Thiruthangal Hindu Nadar Urvivamsal Dharma Fund)  
Affiliated to the University of Madras  
Re-Accredited 'B++' Grade by NAAC

**DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION**



சிலம்பம்

**SILAMBAM**

VALUE ADDED COURSE SYLLABUS


Course Duration - 30 Hrs

B.com (AF)

Day	Date	Day of Week	Syllabus	Duration	Total Duration
1	05/08/2022	Friday	1. Students' self-introduction & awareness about Silambam 2. Silambam introduction by Silambam Master 3. Uses of Silambam	1.00 Hrs 45 min 45 min	2.30 Hrs
2	12/08/2022	Friday	1. Silambam Irai vanakam & Oruthi mozhi 2. History & Evolution of Silambam from Olden days to Modern days, Also Root for all Martial arts 3. References in our old literature texts books and in Modern cinemas. 4. Important Classifications in Silambam	25 min 55 min 45 min 30 min	2.30 Hrs
3	18/08/2022	Thursday	1. Guru vanakam – Importance of Guru with examples referring to historical stories, 2. Class discipline. 3. Guru vanakam with stick, 4. Kaal Paadam – (Ondi adi, Pindapai, Kiriki, Ekki Paadam )	30 min 15 min 15 min 1.00 Hrs	2.00 Hrs
4	26/08/2022	Friday	1. Day 3 lesson 2& 3 Recap 2. About Stick (Kombu) and its Handling Methods (Kombu Pidi vagai) 3. Nedung kombu – Guru vanakam, Kaal Paadam	30 min 30 min 1.00 Hrs	2.00 Hrs



 <b>THIRUTHANGAL NADAR COLLEGE</b> <small>(Belongs to the Chennai-based Thiruthangal Hindu Nadar Urvanmural Dharma Fend)</small> Affiliated to the University of Madras Re-Accredited 'B++' Grade by NAAC					
Day	Date	Day of Week	Syllabus	Duration	Total Duration
5	02/09/2022	Friday	1. Day 3 lesson 2& 3 Recap 2. Day 4 lesson 2& 3 Recap 3. Nedung Kombu – Guruvanakm (Salam) 4. Nadu kombu – Chakara suttru (Star) & Thalal suttru. 5. Adi Kombu – Veechu (Mun veechu, Padai veechu)	20 min 20 min 20 min 45 min 45 min	2.30 Hrs
6	09/09/2022	Friday	1. Guru Poojai & Aayuda Poojai 2. Issuing of Stick (Kombu) 3. Avai Vanakam, Sabai vanakam 4. Practice with stick.	45 min 30 min 20 min 55 min	2.30 Hrs
7	16/09/2022	Friday	Practical Lesson- With Holding stick – only Kaal Paadam 1. Ondi adi 2. Kiriki 3. Practice	45 min 45 min 30 min	2.00 Hrs
8	23/09/2022	Friday	1. Day 7 class repeat 2. Day 7 class with stick practical lesson	30 min 1.30 Hrs	2.00 Hrs
9	30/09/2022	Friday	Practical Lesson- With Holding stick – only Kaal Paadam 1. Pinda Pai 2. Ekkipadam 3. Practice	30min 45 min 45 min 30 min	2.30 Hrs
10	07/10/2022	Friday	1. Day 9 class repeat 2. Day 9 class with stick practical lesson	30 min 1.30 Hrs	2.00 Hrs
11	14/10/2022	Friday	1. Day 8 & 10 Lessons Repeat & Practice with stick 2. Guru vanakam (Nedung kombu) Practice with stick	1.30 Hrs 1.00 Hrs	2.30 Hrs





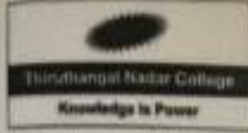
Thiruthangal Nadar College  
Knowledge is Power

NAAC CYCLE III - AQAR

1.2.2 & 1.2.3 Add-on / Certificates / MoU

1.2 Academic Flexibility

Year: 2022-2023



## THIRUTHANGAL NADAR COLLEGE

(Belongs to the Chennai Vazh Thiruthangal Hindu Nadar Uraivumural Dharma Fund)


Affiliated to the University of Madras

Re-Accredited 'B++' Grade by NAAC

Day	Date	Day of Week	Syllabus	Duration	Total Duration
12	21/10/2022	Friday	With stick practical lessons 1. Nadu kombu – Chakara suttru (Star) & Thalai suttru. 2. Adi Kombu – Veechu (Mun veechu, Padai veechu) 3. Practice	45 min 45 min 1.00 Hrs	2.30 Hrs
13	28/10/2022	Friday	Full Practice		2.30 Hrs







**THIRUTHANGAL NADAR COLLEGE**  
Affiliated to the University of Madras  
Re-Accredited 'B++' Grade by NAAC

C-Abishek  
II BSc AF

21BcomAF 06

## DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION

### VALUE ADDED COURSE (SILAMBAM)

1. ஆட்டகளைத்தின் சுற்றளவு - 22 + 2 + 3 மீட்டர் = சரியா / தவறா
2. தனித்திறன் போட்டிக்கு நடுவர்கள் எத்தனை பேர் களத்தில் இருக்க வேண்டும் - 6/5 = சரியா / தவறா
3. தனித்திறன் ஆட்டகளத்தில் எத்தனை நடுவர்கள் இருக்க வேண்டும் 4+1 = 5 = சரியா / தவறா
4. ஓர் தனித்திறன் ஆட்டகளத்தில் எத்தனை நடுவர்கள் மதிப்பெண் வழங்குபவர் இருப்பார் 4+1+2=7 = சரியா / தவறா
5. தனித்திறன் போட்டியில் ஒரு நடுவர் போட்டியாளருக்கு குறைந்த பட்சம் எத்தனை மதிப்பெண் வழங்கலாம் = 5 புள்ளிகள் / மூதல் 10 புள்ளிகள் வரை. = சரியா / தவறா
6. தனித்திறன் போட்டியில் நடுவர் ஒரு போட்டியாளருக்கு அதிகபட்சம் எத்தனை மதிப்பெண் வழங்கலாம் = 8 புள்ளிகள் / 10 புள்ளிகள் = சரியா / தவறா
7. தனித்திறன் போட்டியில் ஒரு போட்டியாளர் எத்தனை மதிப்பெண் பெற்றால் தகுதி நீக்கம் செய்யலாம் = 05 மதிப்பெண்ணுக்கும் குறைவாக / 6 மதிப்பெண்ணுக்கும் குறைவாக = சரியா / தவறா
8. தனித்திறன் போட்டியில் ஒரு போட்டியாளருக்கு எத்தனை நடுவர்கள் அளித்த புள்ளிகளை கணக்கில் கொள்ளலாம் = 3 நடுவர்கள் / 5 நடுவர்கள் = சரியா / தவறா
9. தனித்திறன் போட்டியில் ஒரு போட்டியாளருக்கு எத்தனை நடுவர்கள் அளித்த புள்ளிகள் கணக்கில் எடுத்துக் கொள்ள முடியாது = 3 நடுவர்கள் / 2 நடுவர்கள் = சரியா / தவறா
10. தனித்திறன் போட்டியில் ஒரு போட்டியாளருக்கு 5 நடுவர்கள் அளித்த புள்ளிகளில் எந்தெந்த நடுவர்கள் அளித்த புள்ளிகள் கணக்கில் எடுத்துக் கொள்ளக்கூடாது.
  1. அபிசேகப் புள்ளிகள் / குறைந்த பட்ச புள்ளிகள் = சரியா / தவறா
  2. குறைந்தபட்ச புள்ளிகள் / நடுபக்க புள்ளிகள் = சரியா / தவறா
  3. நடுபக்க புள்ளிகள் / அதிகபட்ச புள்ளிகள் = சரியா / தவறா
11. தனித்திறன் போட்டியில் ஒரு போட்டியாளருக்கு அளிக்கப்படும் அதிகபட்ச நேரம் எவ்வளவு = 1 நிமிடம் / 2 நிமிடம் = சரியா / தவறா
12. தனித்திறன் போட்டியில் ஒரு போட்டியாளருக்கு அளிக்கப்படும் குறைந்த பட்ச நேரம் = 3 நிமிடம் / 1 நிமிடம் = சரியா / தவறா
13. தனித்திறன் போட்டிக்கு எத்தனை நடுவர்கள், மதிப்பெண் வழங்குபவர் களத்தில் இருப்பார் = 5+1 / 5+2 = சரியா / தவறா
14. தனித்திறன் போட்டியில் இருவர் சம்புள்ளிகள் பெற்றிருக்கையில் வெற்றியாளரை எப்படி தீர்மானிப்பது = மீண்டும் போட்டி நடத்துதல் / குறுக்கில் முறையில் = சரியா / தவறா
15. குறுத்திறன் போட்டியில் ஓர் அணியில் எத்தனை போட்டியாளர்கள் பங்கேற்கலாம் - 5/3 (அ) 5/4 = சரியா / தவறா



Thiruthangal Nadar College  
Knowledge is Power

NAAC CYCLE III - AQAR

1.2.2 & 1.2.3 Add-on / Certificates / MoU

1.2 Academic Flexibility

Year: 2022-2023



## THIRUTHANGAL NADAR COLLEGE

(Belongs to the Chennaivazh Thiruthangal Hindu Nadar Uravinmurai Dharma Fund)  
A Self – Financing Co-Educational College of Arts and Science  
Affiliated to the University of Madras  
Re-accredited at "B++" Grade by NAAC | An ISO 9001 : 2015 Certified Institution  
Selavayal, Chennai-51.

### CERTIFICATE OF APPRECIATION

This is to certify that Mr/Ms: CHANDU of II BLOM AF has successfully

completed a course in **VALUE ADDED COURSE ON SELF DEFENCE (SILAMBAM)** during the academic year

from 2022 to 2023

Reg.No: 312113086

Date: 01/03/2023

N. Sathya Bava  
Director of Physical Education

V. Devi  
Principal

N.N.  
Secretary & Correspondent  
THIRUTHANGAL NADAR COLLEGE  
SELAVAYAL, CHENNAI-600 051  
Secretary & Correspondent





Thiruthangal Nadar College  
Knowledge is Power

NAAC CYCLE III - AQAR

1.2.2 & 1.2.3 Add-on / Certificates / MoU

1.2 Academic Flexibility

Year: 2022-2023



# THIRUTHANGAL NADAR COLLEGE

(Belongs to the Chennaivazh Thiruthangal Hindu Nadar Uravinmural Dharma Fund)  
A Self – Financing Co-Educational College of Arts and Science  
Affiliated to the University of Madras  
Re-accredited at "B++" Grade by NAAC | An ISO 9001 : 2015 Certified Institution  
Selavayal, Chennai-51.

## CERTIFICATE OF APPRECIATION

This is to certify that Mr/Ms: **MOHANA MURALI V** of **J BLDM AP**.....has successfully  
completed a course in **VALUE ADDED COURSE ON SELF DEFENCE (SILAMBAM)** during the academic year  
from **2022**..... to **2023**.....

Reg.No: **312113093**.....

Date : 01/03/2023 **N. Satya Devan**  
Director of Physical Education

**V. Devi**  
Principal

**N.N.**  
Secretary & Correspondent,  
THIRUTHANGAL NADAR COLLEGE  
SELAVAYAL, CHENNAI-600 051  
Secretary & Correspondent



## THIRUTHANGAL NADAR COLLEGE

(Belongs to the Chennai-based Thiruthangal Hindu Nadar Uraivimurali Dharma Fund)

Affiliated to the University of Madras

Re-Accredited 'B++' Grade by NAAC

28/04/2023

### SILAMBAM VALUE ADDED COURSE REPORT

The Department of Physical Education conducted the "VALUE ADDED COURSE ON SELF DEFENCE-SILAMBAM" during the academic year 2022-2023. The course was commenced from 05/08/2022 to 28/10/2022. The department of B.Com (AF) Students actively participated and the course was conducted every Friday in the 5<sup>th</sup> hour.

Totally 35 students participated in the course and were benefitted from it.

*N. Satya Barani*  
**Director of Physical Education**

Head of the Department  
Department of Physical Education  
Thiruthangal Nadar College