



Phone : (02692) 226815
Fax No. : (02692) 236475

SARDAR PATEL UNIVERSITY
VALLABH VIDYANAGAR (GUJARAT)-388120

NAAC Accredited with Grade 'A' (10-01-2023 to 09-01-2028)

Notification

It is notified for the information to all concerned that the Executive Council No.1 meeting held on dated 04/04/2024 vide item no.23 exam structure has approved of Internal Auditor & Swimming Coach and Executive Council No.2 meeting held on dated 21/06/2024 vide item no.46 Syllabus has also approved of Internal Auditor & Swimming Coach.


Registrar

No.B/S/3449
Vallabh Vidyanagar
Date : 04/09/2024

To

- (1) All section of Sardar Patel University, Vallabh Vidyanagar.
- (2) I/c Director, G. H. Patel Computer Centre, for published on Website.
- (3) Syndicate Section for information and reference of Excecutive Council No.1 Resolution No.23 dated 04/04/2024
- (4) Syndicate Section for information and reference of Excecutive Council No.2 Resolution No.46 dated 21/06/2024



સરદાર પટેલ યુનિવર્સિટી

વલ્લભ વિધાનગર (ગુજરાત)-૩૮૮૧૨૦

NAAC Accredited with Grade 'A' (10-01-2023 to 09-01-2028)

આંતરિક અન્વયેષક (Internal Auditor)ની જગ્યાઓ માટે પરીક્ષાનું માળખું અને પસંદગી પ્રક્રિયા

પરીક્ષા પદ્ધતિ :

જગ્યા ઉપર પસંદગી પામવાના હેતુસર ઉમેદવારે ભાગ-૧ની પ્રાથમિક કસોટી, ભાગ-૨ કોમ્પ્યુટર પ્રોફિસીયન્સી ટેસ્ટમાંથી પસાર થવાનું રહેશે.

સામાન્ય સૂચનાઓ :

૧.	જગ્યા ઉપરની પસંદગી યાદી તૈયાર કરવા માટે ઉમેદવારે ભાગ-૧ની પ્રાથમિક કસોટી Multiple Choice Question (MCQ) પદ્ધતિની રહેશે અને ભાગ-૨ની કોમ્પ્યુટર પ્રોફિસીયન્સી કસોટીની પ્રક્રિયામાંથી પસાર થવાનું રહેશે.
૨.	ભાગ-૧ની પ્રાથમિક કસોટી અને ભાગ-૨ની કોમ્પ્યુટર પ્રોફિસીયન્સી કસોટીનું માધ્યમ અંગ્રેજી/ગુજરાતીમાં રહેશે.
૩.	Multiple Choice Question (MCQ)માં દરેક પ્રશ્ન ૦૧ (એક) ગુણનો રહેશે. જેનો સમયગાળો ૯૦ મીનિટનો રહેશે.
૪.	ખોટા જવાબ દીઠ, તેમજ એક કરતાં વધુ વિકલ્પ પસંદ કરેલ હોય તો મેળવેલ ગુણમાંથી ૦.૨૫ ગુણ કમી કરવામાં આવશે. નેગેટીવ માર્કિંગ લાગુ પડશે. પરંતુ ઉમેદવાર કોઈ પ્રશ્નનો જવાબ આપવા ના ઇચ્છતા હોય તો "E" "Not Attempted"નો વિકલ્પ પસંદ કરી શકાશે. "Not Attempted"નો વિકલ્પ પસંદ કરવાના કિસ્સામાં નેગેટીવ માર્કિંગ લાગુ પડશે નહિ.
૫.	પ્રશ્નના આપેલ બધા વિકલ્પોમાંથી કોઈપણ વિકલ્પ પસંદ નહીં કરવામા આવે તો મેળવેલ ગુણમાંથી ૦.૨૫ ગુણ કમી (નેગેટીવ માર્કિંગ) કરવામાં આવશે.
૬.	ભાગ-૧ના મેરીટના આધારે ભરવાની થતી જગ્યાના આઠ ગણા ઉમેદવારોને ભાગ-૨ની કોમ્પ્યુટર પ્રોફિસીયન્સી (કાર્યક્ષમતા કસોટી)ની ટેસ્ટ માટે બોલાવવામાં આવશે.
૭.	ભાગ-૨ની કોમ્પ્યુટર પ્રોફિસીયન્સી (કાર્યક્ષમતા કસોટી) ૯૦ મીનિટનો રહેશે.
૮.	ઉક્ત સંવર્ગની પસંદગી યાદી ભાગ-૧ (૧૫૦ ગુણ) પ્રાથમિક કસોટી, ભાગ-૨ (૧૦૦ ગુણ) કોમ્પ્યુટર પ્રોફિસીયન્સી કસોટીમાં મેળવેલ ગુણના આધારે તૈયાર કરવામાં આવશે.
૯.	Annexure-1 માં દર્શાવેલ જગ્યાઓ માટે ઉમેદવારોએ ઉક્ત પ્રથમ તબક્કામાં પ્રાથમિક કસોટી ભાગ-૧ની લેખિત પરીક્ષા અને બીજા તબક્કા ભાગ-૨ની કોમ્પ્યુટર પ્રોફિસીયન્સી ટેસ્ટ એમ બંને કસોટીમાં મેળવેલ સંયુક્ત ગુણના મેરીટના આધારે પસંદગી યાદી તૈયાર કરવામાં આવશે.
૧૦.	ઉક્ત સંવર્ગની સ્પર્ધાત્મક પરીક્ષા દરમિયાન તૈયાર થયેલ કુલ મેરીટ એકસરખું થાય ત્યારે નીચેની વિગતો ધ્યાને લઈ ચોક્કસ કરવામાં આવશે. (૧) જો એક કરતા વધારે ઉમેદવારોના કુલ મેરીટ એક સરખું આવેલ હોય તેવા ઉમેદવારો માટે લેખિત પરીક્ષા (ભાગ-૧)માં મેળવેલ ગુણને ધ્યાને લઈ તે મુજબ મેરીટ નક્કી કરવામાં આવશે. (૨) ઉક્ત (૧) મુજબ લેખિત પરીક્ષા (ભાગ-૧)માં મેળવેલ ગુણ સરખા હોય ત્યારે શૈક્ષણિક લાયકાત સ્નાતક કક્ષામાં (ટી.વાંચ./અંતિમ વર્ષમાં) મેળવેલા કુલ ગુણ ધ્યાને લઈ તે મુજબ મેરીટ નક્કી કરવામાં આવશે. (૩) ઉક્ત (૨) મુજબ ગુણ સરખા થાય ત્યારે તેવા કિસ્સામાં જન્મ તારીખ (મોટી ઉંમરના ઉમેદવારને પ્રાધાન્ય) ધ્યાને રાખી તે મુજબ મેરીટ નક્કી કરવામાં આવશે.

સ્થળ : વલ્લભ વિધાનગર



કુલસચિવ
કુલસચિવ

સરદાર પટેલ યુનિવર્સિટી
વલ્લભ વિધાનગર

Annexure-1

(૧) આંતરિક અન્વયેષક (Internal Auditor),

ભાગ-૧

લેખિત કસોટી : પ્રશ્નપત્ર (ગુણ-૧૫૦) (સમય : ૯૦ મિનિટ)

નં.	વિષય	ગુણ
૧.	સામાન્ય જ્ઞાન : ગુજરાતનો ઇતિહાસ અને સાંસ્કૃતિક વારસો, ભારતનું પ્રાથમિક બંધારણ, રમતગમત, સામાન્ય વિજ્ઞાન, ભારત અને ગુજરાતના વર્તમાન પ્રવાહો, કોમ્પ્યુટરને લગતું સામાન્ય જ્ઞાન, પર્યાવરણ, જાહેર વહીવટ, સરકારી યોજનાઓ, પંચાયતી રાજ અને ડીઝાસ્ટર મેનેજમેન્ટ, ગાણિતિક અને તાર્કિક કસોટીઓ	૩૦
૨.	ગુજરાતી વ્યાકરણ અને સાહિત્ય	૨૦
૩.	અંગ્રેજી વ્યાકરણ	૧૦
૪.	જગ્યાની તાંત્રિક શૈક્ષણિક લાયકાતને સંબંધિત વિષયનો અભ્યાસક્રમ (બિડાણ-બ મુજબ)	૯૦
		૧૫૦

બિડાણ-બ

નં.	જગ્યા	
૧.	આંતરિક અન્વયેષક	જગ્યાની તાંત્રિક શૈક્ષણિક લાયકાતને સંબંધિત અભ્યાસક્રમના પ્રશ્નો

ભાગ-૨

કોમ્પ્યુટર પ્રોફીશીયન્સી (કોમ્પ્યુટર કાર્યક્ષમતા) કસોટી : (ગુણ-૧૦૦) (સમય : ૯૦ મિનિટ)

નં.	વિષય	ગુણ
૧.	એમ.એસ.વર્ડ, એક્સેલ સ્પ્રેડશીટ	૩૦
૨.	પાવર પોઇન્ટ પ્રેઝન્ટેશન, ઈ-મેઇલ કરવા (વીથ ફાઇલ એટેચમેન્ટ)	૨૦
૩.	Tally Accounting with budget, Bank Reconciliation taxation (Direct and Indirect) with all others features	૫૦
	કુલ ગુણ	૧૦૦



X-----X-----X-----X



સરદાર પટેલ યુનિવર્સિટી

વલ્લભ વિદ્યાનગર – ૩૮૮૧૨૦

NAAC Accreditation with Grade - 'A' (10-01-2023 'u 09-01-2028)

Syllabus For the Post of Internal Auditor

No	Particulars
1	Introduction to Accounting: Meaning, Concept and Conventions of Accounting, Accounting Principles, Bookkeeping and Accounting Basic Accounting Terms, Types of Errors, Journal, Ledger Posting, Trial Balance, Final Accounts, Recording Accounting Transaction in Cash Book (Two Column/ Three column), Bank Reconciliation Statement, Cash Flow Statement (IND As 7), Assets Management, Working Capital Management at University.
2.	Banking: Different Banking Terminology, Types of Accounts, Internet Banking, NEFT, RTGS, IMPS, Payment Gateway, Bank Overdraft, Cash Credit, Non-Performing Assets (NPA), Repo Rate, Reverse Repo Rate, Deposits Management, FCRA
3.	University Accounting System: University Budget, Various Part of Budget, Cash System of Accounting, Mercantile System of Accounting, Management of Cash Receipt and Payment, Advance Payment, Various Deposits, Investment Management, Understanding of PFMS, IFSM, Accounting of NDCPS, GPF, CPF, Sources of Fund for University
4	Tax Provisions: Direct Taxes: Basic Terminology and Concept of Taxation, Provisions of TDS/TCS as per IT Act, Provision of Advance Tax as per Income Tax, Interest and Penalty as per IT Act, PAN, TAN Indirect Taxes: Basic Terminology and Concept of Indirect Taxes, Concept and various Provisions of GST and GST-TDS, GST for Non-Government Organizations, Provisions of Professional Tax
5.	Audit: Concept of Audit, Types of Audit, Vouching, Valuation of Assets, Statutory v/s Internal Audit, Pre and Post Audit, Government Audit, Provisions of Audit by CAG and Local Fund, Forensic Audit, Utilization Certificates (UC), Delegation of Power, Investigation v/s Auditing, Audit Programme, Audit Report, Types of Audit Report, Responsibilities of Auditor, Power of Auditor, Internal Control, Internal Check, Audit Manual Provision of Universities: The Gujarat Local Fund Audit Act, 1963, The Gujarat Local Fund Audit Rules, 1974 Audit In case of Following: Cash Balance, Receivables, Advances, Fixed Assets, Inventor, Intangible Assets, Government Grants, Donation, Endowment Fund, Expenses, Other Income, Interest Income, Investment, NDCPS, GPF, CPF, Payroll, Human Resource Management, Information Technology, Remittances / Bills for Collection – Inward and Outward, House Keeping, Deposit

સ્થળ : વલ્લભ વિદ્યાનગર




કુલસચિવ
સરદાર પટેલ યુનિવર્સિટી
વલ્લભ વિદ્યાનગર



સરદાર પટેલ યુનિવર્સિટી

વલ્લભ વિધાનગર (ગુજરાત)-૩૮૮૧૨૦

NAAC Accredited with Grade 'A' (10-01-2023 to 09-01-2028)

સ્વીમિંગ કોચની જગ્યાઓ માટે પરીક્ષાનું માળખું અને પસંદગી પ્રક્રિયા

પરીક્ષા પદ્ધતિ :

જગ્યા ઉપર પસંદગી પામવાના હેતુસર ઉમેદવારે ભાગ-૧ની પ્રાથમિક કસોટી અને ભાગ-૨ની પ્રેક્ટીકલ પરીક્ષા (ટ્રેડ ટેસ્ટ) માંથી પસાર થવાનું રહેશે.

સામાન્ય સૂચનાઓ :

૧.	જગ્યા ઉપરની પસંદગી યાદી તૈયાર કરવા માટે ઉમેદવારે ભાગ-૧ની પ્રાથમિક કસોટી Multiple Choice Question (MCQ) પદ્ધતિની રહેશે અને ભાગ-૨ની પ્રેક્ટીકલ પરીક્ષા (ટ્રેડ ટેસ્ટ)ની પ્રક્રિયામાંથી પસાર થવાનું રહેશે.
૨.	ભાગ-૧ની પ્રાથમિક કસોટીનું માધ્યમ અંગ્રેજી/ગુજરાતીમાં રહેશે.
૩.	Multiple Choice Question (MCQ)માં દરેક પ્રશ્ન ૦૧ (એક) ગુણનો રહેશે. જેનો સમયગાળો ૯૦ મીનિટનો રહેશે.
૪.	ખોટા જવાબ દીઠ, તેમજ એક કરતાં વધુ વિકલ્પ પસંદ કરેલ હોય તો મેળવેલ ગુણમાંથી ૦.૨૫ ગુણ કમી કરવામાં આવશે. નેગેટીવ માર્કિંગ લાગુ પડશે. પરંતુ ઉમેદવાર કોઈ પ્રશ્નનો જવાબ આપવા ના ઈચ્છતા હોય તો "E" "Not Attempted"નો વિકલ્પ પસંદ કરી શકાશે. "Not Attempted"નો વિકલ્પ પસંદ કરવાના કિસ્સામાં નેગેટીવ માર્કિંગ લાગુ પડશે નહિ.
૫.	પ્રશ્નના આપેલ બધા વિકલ્પોમાંથી કોઈપણ વિકલ્પ પસંદ નહીં કરવામા આવે તો મેળવેલ ગુણમાંથી ૦.૨૫ ગુણ કમી (નેગેટીવ માર્કિંગ) કરવામાં આવશે.
૬.	ભાગ-૧ના મેરીટના આધારે જે-તે કેટેગરી વાઈઝ ભરવાની થતી જગ્યાના પાંચ ગણા ઉમેદવારોને ભાગ-૨ની પ્રેક્ટીકલ પરીક્ષા (ટ્રેડ ટેસ્ટ) માટે બોલાવવામાં આવશે.
૭.	ભાગ-૨નો પ્રેક્ટીકલ પરીક્ષા (ટ્રેડ ટેસ્ટ) ૯૦ મીનિટનો રહેશે.
૮.	ઉક્ત સંવર્ગની પસંદગી યાદી ભાગ-૧ (૧૫૦ ગુણ) પ્રાથમિક કસોટી, ભાગ-૨ (૧૦૦ ગુણ) પ્રેક્ટીકલ પરીક્ષા (ટ્રેડ ટેસ્ટ)માં મેળવેલ ગુણના આધારે તૈયાર કરવામાં આવશે.
૯.	Annexure-1 માં દર્શાવેલ જગ્યાઓ માટે ઉમેદવારોએ ઉક્ત પ્રથમ તબક્કામાં પ્રાથમિક કસોટી ભાગ-૧ની લેખિત પરીક્ષા અને બીજા તબક્કાની ભાગ-૨ની પ્રેક્ટીકલ પરીક્ષા (ટ્રેડ ટેસ્ટ) એમ બંને કસોટીમાં મેળવેલ સંયુક્ત ગુણના મેરીટના આધારે કેટેગરી વાઈઝ ભરવાની થતી જગ્યાની વિગતો ધ્યાને લઈ પસંદગી યાદી તૈયાર કરવામાં આવશે.
૧૦.	ઉક્ત સંવર્ગની સ્પર્ધાત્મક પરીક્ષા દરમિયાન તૈયાર થયેલ કુલ મેરીટ એકસરખુ થાય ત્યારે નીચેની વિગતો ધ્યાને લઈ ચોચ કરવામાં આવશે.
	(૧) જો એક કરતા વધારે ઉમેદવારોના કુલ મેરીટ એક સરખું આવેલ હોય તેવા ઉમેદવારો માટે લેખિત પરીક્ષા (ભાગ-૧)માં મેળવેલ ગુણને ધ્યાને લઈ તે મુજબ મેરીટ નક્કી કરવામાં આવશે.
	(૨) ઉક્ત (૧) મુજબ લેખિત પરીક્ષા (ભાગ-૧)માં મેળવેલ ગુણ સરખા હોય ત્યારે શૈક્ષણિક લાયકાત સ્નાતક કક્ષામાં (ટી.વાય./અંતિમ વર્ષમાં) મેળવેલા કુલ ગુણ ધ્યાને લઈ તે મુજબ મેરીટ નક્કી કરવામાં આવશે.
	(૩) ઉક્ત (૨) મુજબ ગુણ સરખા થાય ત્યારે તેવા કિસ્સામાં જન્મ તારીખ (મોટી ઉંમરના ઉમેદવારને પ્રાધાન્ય) ધ્યાને રાખી તે મુજબ મેરીટ નક્કી કરવામાં આવશે.

સ્થળ : વલ્લભ વિધાનગર



કુલસચિવ
કુલસચિવ
સરદાર પટેલ યુનિવર્સિટી
વલ્લભ વિધાનગર

Annexure-1

સ્વીમિંગ કોચ

ભાગ-૧

લેખિત કસોટી : પ્રશ્નપત્ર (ગુણ-૧૫૦) (સમય : ૯૦ મિનિટ)

નં.	વિષય	ગુણ
૧.	સામાન્ય જ્ઞાન : ગુજરાતનો ઇતિહાસ અને સાંસ્કૃતિક વારસો, ભારતનું પ્રાથમિક બંધારણ, સ્વતંત્રતા, સામાન્ય વિજ્ઞાન, ભારત અને ગુજરાતના વર્તમાન પ્રવાહો, કોમ્પ્યુટરને લગતું સામાન્ય જ્ઞાન, પર્યાવરણ, જાહેર વહીવટ, સરકારી યોજનાઓ, પંચાયતી રાજ અને ડીઝાસ્ટર મેનેજમેન્ટ, ગાણિતિક અને તાર્કિક કસોટીઓ	૩૦
૨.	ગુજરાતી વ્યાકરણ અને સાહિત્ય	૨૦
૩.	અંગ્રેજી વ્યાકરણ	૧૦
૪.	જ્ઞાની તાંત્રિક શૈક્ષણિક લાયકાતને સંબંધિત વિષયનું પેપર (બિડાણ-બ મુજબ)	૯૦
		૧૫૦

બિડાણ-બ

નં.	જ્ઞા	
૧.	સ્વીમિંગ કોચ	જ્ઞાની તાંત્રિક શૈક્ષણિક લાયકાતને સંબંધિત અભ્યાસક્રમને સંબંધિત પ્રશ્નો

ભાગ-૨

પ્રેક્ટિકલ પરીક્ષા : (ગુણ-૧૦૦) (સમય : ૯૦ મિનિટ)

નં.	વિષય
૧.	સ્વીમિંગને લગતો ટ્રેડ ટેસ્ટ
૨.	પ્રાથમિક સારવારને લગતી તાલીમ (first aid training)

X-----X-----X-----X





સરદાર પટેલ યુનિવર્સિટી

વલ્લભ વિધાનગર – ૩૮૮૧૨૦

NAAC Accreditation with Grade - 'A' (10-01-2023 'u 09-01-2028)

Syllabus For the Post of Swimming Coach

SYLLABUS

THEORY & SCEINCE OF SWIMMING -I

Sr. no.

Topics

1. **History, development and organizations:**
 - a) Development of modern competitive strokes
 - b) FINA
 - c) Swimming federation of India
2. **Rules and their Interpretation:**
 - a) FINA
 - b) Terminology used
3. **Organization and Management of competition:**
 - a) Swimming
 - b) Water polo
 - c) Diving
4. **Facilities and their management**
 - a) Construction of swimming pool
 - b) Maintenance
 - c) Pool water tests
 - d) Chemicals required
 - e) Safety
 - f) Maintenance of equipments.
5. **Common diseases for swimmers and their causes and prevention**
6. **Requisites of a Swimming Coach:**
 - a) Philosophy of coaching
 - a) The qualities of an Ideal Swimming Coach
 - b) Duties of a Swimming Coach
 - c) Code of conduct and ethics of a Swimming Coach



7. Prerequisites of an elite swimmer.

- a) Anthropometrical
- b) Physiological
- c) Psychological
- d) Knowledge of general, technical know-how of competition

8. Methods of Teaching/Coaching.

- a) Class Organization
- b) Class Management:-
 - i) Principles
 - ii) Organization
 - iii) Formation
 - iv) Control

9. Water Polo:

- a. Interpretation of FINA W/P Rules
- b. Profiles of a top level Water polo Player
- c. The beginner's exercises for ball handling, individual, pair and group.
- d. Category of passes
- e. Types of passes
- f. Types of Water Polo shorts
- g. Golden hints for offensive players
- h. Jewels for defensive players
- i. Specific training for goalkeepers
- j. Analysis of individual and team offensive tactics
- k. Analysis of individual and team defensive tactics
- l. Play systems.

10. Diving:

- a) The Interpretations of FINA Diving rules.
- b) Pre-requisites of a diver for high performances
- c) Teaching basic divers to novices.

11. Land conditioning:

- a) Calisthenics, flexibility exercises and endurance training.
- b) Medicine ball, Iso- Kinetics machine exercises and stroke related pulley work outs.
- c) Strength development on land including weight training.
- d) Circuit training
- e) Co-ordinative ability



12. Identification of talent and development:

- a) Selection criteria based on scientific principles, tests and measurements.
- b) Training for age group swimmers.

13. Methods and procedures followed for selecting teams, captains for swimming, diving and water polo.

14. Life savings:

- a) Methods
- b) Approach factors
- c) Causes of drowning
- d) Types of holds and releases
- e) CPR
- f) Mouth to mouth resuscitation.

15. Contributing and detracting factors



SYLLABUS

THEORY & SCIENCE OF SWIMMING -II

Sr. no.	Topics
1.	Warming up and limbering down. a) Types i. General ii) Specific b) Methods & Means
2.	Teaching swimming to beginners: a) Basic swimming skills. b) Laws of learning applied in Swimming c) Methods of teaching d) Sequence of teaching competitive swimming strokes.
3.	Mechanical principles involved in Swimming. a) Resistance and propulsion b) Action and reaction c) Bernoulli's effect d) Theoretical square law e) Continuity of movements f) Transfer of momentum
4.1.	Technical Analysis. a) The Front Crawl: i) The body position ii) Horizontal body alignment i) Lateral body alignment ii) The flutter kick iii) The arm stroke iv) Mechanics of breathing v) Co-ordination.



b) Starts: i) Various Starts

ii) Free style start

c) Turns:

a. Various turns

b. Advantages of flip turn

4.2 Back Stroke Analysis:

a) The Back Stroke.

i) The body position

ii) The leg action

iii) The Arm action-pull

iv) The recovery

v) The body roll

vi) The breathing

vii) The co-ordination.

b) The Start

c) Turns

4.3 Breast Stroke:

a. The leg action:

i. Body position

ii. The leg action (whip kick)

iii. The recovery

b. The arm action:

i. The pull

ii. Recovery

c. Breathing:

i) Inhalation

ii) Exhalation

d. The Co-ordination

e. Breast stroke start

f. Breast stroke turn.

4.4 Butterfly :

a) Introduction – Rules governing the stroke

b) Body position

c) The Dolphin kick

d) The arm pull

e) The recovery

f) Transition from recovery to pull

g) Breathing action and timing

h) Breathing to the side

i) How often to breath

j) The start



k) The turn

5. Tactics in Relay Swimming

- a) Importance of tactics
 - b) Offensive strategy
 - c) Defensive strategy
 - d) Basic traits of a relay swimming
- Race patterns

6. Planning and periodization

- a) Short term planning
- b) Long term planning
- c) Lesson plan
- d) Single periodization
- e) Multiple periodization

7. Training methods and sets used in Swimming.

7.1 Training the swimmer for various distance

- a) Training the sprinter
- b) Training the middle distance swimmers
- c) Training the distance swimmers
- d) Training the I.M swimmers
- e) Training the relay swimmers

8. Training Load (Basic and High performance)

- a) Types
- b) The principles of load
- c) The components of load
- d) The volume
- e) The speed – intensity
- f) Interval of rest
- g) Frequency
- h) DIRT
- i) The judgment of load
- j) The arrangement of load

9. Fundamentals of preparing a training schedule

10. Individual medley events switch over turn

11. Specific Swimming tests

- 1. Swimming performance ability test
 - Speed test (6x25)
 - Endurance (800 m, 1500 m, 2000m,
 - 20x50 at 90%RI 10, 6x200m at 85%RI)
- 2. Swimming technique start and turn evaluation
 - Technique check list
 - Stroke frequency test



Stroke length test

3x50 m test

57.5 m test

Maximum heart rate test

12. Training systems :

- g) zone -1 aerobic (A₁, A₂, A₃)
- h) zone -2 anaerobic threshold
- i) zone -3 high performance endurance
- j) zone -4 anaerobic (race –pace training , lactate training)
- k) zone-5 sprint

13. Development of specific motor abilities in Swimming.

14. Diet and nutrition for swimmers

- a) Every day diet during training
- b) Diet before after and during the competition
- c) Fluid and glycogen replenishments

-X-X-X-X-X-X-X-X-X-X-X-X-X-X-X-X-X-X-

स्थल : वल्लभ विधानगर



कुलसचिव
वल्लभ विधानगर

सरदार पटेल युनिवर्सिटी
वल्लभ विधानगर