

Exem Date - 28/10/22

पुस्तिका में पृष्ठों की संख्या : 32

No. of Pages in Booklet : 32

पुस्तिका में प्रश्नों की संख्या : 150

No. of Questions in Booklet : 150

Paper Code : 22

SUBJECT : Coach-Hockey

LS-22

7200097

प्रश्न पुस्तिका संख्या /  
Question Booklet No.

समय : 3.00 घण्टे

Paper-II

अधिकतम अंक : 300

Time: 3.00 Hours

Maximum Marks: 300

प्रश्न पुस्तिका के पेपर सील/पॉलिथिन बैग को खोलने पर परीक्षार्थी यह सुनिश्चित कर लें कि प्रश्न पुस्तिका संख्या तथा ओ.एम.आर. उत्तर-पत्रक पर अंकित बारकोड समान हैं। इसमें कोई भिन्नता हो, तो परीक्षार्थी वीक्षक से दूसरा प्रश्न-पत्र प्राप्त कर लें। ऐसा सुनिश्चित करने की जिम्मेदारी अभ्यर्थी की होगी।

**On opening the paper seal/ polythene bag of the Question Booklet the candidate should ensure that Question Booklet Number and Barcode of OMR Answer Sheet must be same. If there is any difference, candidate must obtain another Question Booklet from Invigilator. Candidate himself shall be responsible for ensuring this.**

## परीक्षार्थियों के लिए निर्देश

1. सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिए।
2. सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।
3. प्रत्येक प्रश्न का केवल एक ही उत्तर दीजिए।
4. एक से अधिक उत्तर देने की दशा में प्रश्न के उत्तर को गलत माना जाएगा।
5. प्रत्येक प्रश्न के चार वैकल्पिक उत्तर दिये गये हैं, जिन्हें क्रमशः 1, 2, 3, 4 अंकित किया गया है। अभ्यर्थी को सही उत्तर निर्दिष्ट करते हुए उनमें से केवल एक गोले अथवा बबल को उत्तर-पत्रक पर नीले बॉल प्वाइंट पेन से गहरा करना है।
6. OMR उत्तर-पत्रक इस परीक्षा पुस्तिका के अन्दर रखा है। जब आपको परीक्षा पुस्तिका खोलने को कहा जाए, तो उत्तर-पत्रक निकाल कर ध्यान से केवल नीले बॉल प्वाइंट पेन से विवरण भरें।
7. प्रत्येक गलत उत्तर के लिए प्रश्न अंक का 1/3 भाग काटा जायेगा। गलत उत्तर से तात्पर्य अशुद्ध उत्तर अथवा किसी भी प्रश्न के एक से अधिक उत्तर से है। किसी भी प्रश्न से संबंधित गोले या बबल को खाली छोड़ना गलत उत्तर नहीं माना जायेगा।
8. मोबाइल फोन अथवा इलेक्ट्रॉनिक यंत्र का परीक्षा हॉल में प्रयोग पूर्णतया वर्जित है। यदि किसी अभ्यर्थी के पास ऐसी कोई वर्जित सामग्री मिलती है, तो उसके विरुद्ध आयोग द्वारा नियमानुसार कार्यवाही की जायेगी।
9. कृपया अपना रोल नम्बर ओ.एम.आर. पत्रक पर सावधानी पूर्वक सही भरें। गलत अथवा अपूर्ण रोल नम्बर भरने पर 5 अंक कुल प्राप्तांकों में से काटे जा सकते हैं।
10. यदि किसी प्रश्न में किसी प्रकार की कोई मुद्रण या तथ्यात्मक प्रकार की त्रुटि हो, तो प्रश्न के हिन्दी तथा अंग्रेजी रूपान्तरों में से अंग्रेजी रूपान्तर मान्य होगा।

**चेतावनी :** अगर कोई अभ्यर्थी नकल करते पकड़ा जाता है या उसके पास से कोई अनधिकृत सामग्री पाई जाती है, तो उस अभ्यर्थी के विरुद्ध पुलिस में प्राथमिकी दर्ज कराते हुए विविध नियमों-प्रावधानों के तहत कार्यवाही की जाएगी। साथ ही विभाग ऐसे अभ्यर्थी को भविष्य में होने वाली विभाग की समस्त परीक्षाओं से विवर्जित कर सकता है।

## INSTRUCTIONS FOR CANDIDATES

1. Answer all questions.
2. All questions carry equal marks.
3. Only one answer is to be given for each question.
4. If more than one answers are marked, it would be treated as wrong answer.
5. Each question has four alternative responses marked serially as 1, 2, 3, 4. You have to darken only one circle or bubble indicating the correct answer on the Answer Sheet using **BLUE BALL POINT PEN**.
6. The OMR Answer Sheet is inside this Test Booklet. When you are directed to open the Test Booklet, take out the Answer Sheet and fill in the particulars carefully with **blue ball point pen** only.
7. **1/3 part of the mark(s) of each question will be deducted for each wrong answer.** A wrong answer means an incorrect answer or more than one answers for any question. Leaving all the relevant circles or bubbles of any question blank will not be considered as wrong answer.
8. Mobile Phone or any other electronic gadget in the examination hall is strictly prohibited. A candidate found with any of such objectionable material with him/her will be strictly dealt as per rules.
9. Please correctly fill your Roll Number in O.M.R. Sheet. **5 Marks** can be deducted for filling wrong or incomplete Roll Number.
10. If there is any sort of ambiguity/mistake either of printing or factual nature, then out of Hindi and English Version of the question, the English Version will be treated as standard.

**Warning :** If a candidate is found copying or if any unauthorized material is found in his/her possession, F.I.R. would be lodged against him/her in the Police Station and he/she would liable to be prosecuted. Department may also debar him/her permanently from all future examinations.

**इस परीक्षा पुस्तिका को तब तक न खोलें जब तक कहा न जाए।**

**Do not open this Test Booklet until you are asked to do so.**



Adda247

# Test Prime

**ALL EXAMS, ONE SUBSCRIPTION**



**80,000+**  
Mock Tests



**Personalised  
Report Card**



**Unlimited  
Re-Attempt**



**600+**  
Exam Covered



**20,000+** Previous  
Year Papers



**500%**  
Refund



**ATTEMPT FREE MOCK NOW**

1. Which one of the following pair is not correctly matched?
  - (1) Pythian games – 586 BC
  - (2) Isthmian games – 580 BC
  - (3) Ancient Olympic games – 776 BC
  - (4) Nemean games – 573 BC
2. The inner layer of the heart is called -
  - (1) Cardiovascular
  - (2) Pericardium
  - (3) Myocardium
  - (4) Endocarditis
3. Two statements are given –  
 Statement I : Growth is a product of the interaction both heredity & environment.  
 Statement II : Growth is quantitative only.  
 Choose the correct option -
  - (1) Only statement I is correct
  - (2) Only statement II is correct
  - (3) Both statements are incorrect
  - (4) Both statements are correct
4. The oldest School of Philosophy in Physical Education is -
  - (1) Idealism
  - (2) Pragmatism
  - (3) Naturalism
  - (4) Realism
5. Reactive method is also called -
  - (1) Depth Jumping
  - (2) Isotonic method
  - (3) Circuit Training
  - (4) Dynamic Concentric method
1. निम्न में से कौनसा जोड़ा सही तरह से मेल नहीं करता?
  - (1) पाइथियन खेल – 586 ई.पू.
  - (2) इस्थमियन खेल – 580 ई.पू.
  - (3) प्राचीन ओलम्पिक खेल – 776 ई.पू.
  - (4) निमियन खेल – 573 ई.पू.
2. हृदय की अन्दरूनी परत को कहा जाता है –
  - (1) हृदयावरण
  - (2) पेरीकार्डियम
  - (3) मायोकार्डियम
  - (4) एंडोकार्डिटिस
3. दो कथन दिए गए हैं –  
 कथन I : वृद्धि आनुवांशिकता और वातावरण दोनों की परस्परक्रिया का उत्पाद होती है।  
 कथन II : वृद्धि केवल परिमाणात्मक होती है।  
 सही विकल्प चुनिए –
  - (1) केवल कथन I सही है
  - (2) केवल कथन II सही है
  - (3) दोनों कथन गलत हैं
  - (4) दोनों कथन सही हैं
4. शारीरिक शिक्षा दर्शन की प्राचीनतम शिक्षणशाला है –
  - (1) आदर्शवाद
  - (2) प्रयोजनवाद
  - (3) प्रकृतिवाद
  - (4) यथार्थवाद
5. प्रतिक्रियात्मक विधि कहलाती है –
  - (1) डेप्थ जंपिंग
  - (2) आइसोटॉनिक विधि
  - (3) चक्रिय प्रशिक्षण
  - (4) गतिशील केन्द्रीय विधि

6. Which type of school record is service book?
  - (1) Finance
  - (2) Correspondence
  - (3) General
  - (4) Educational
7. In which type of competitions pre-planned and systematic training cycle are used to achieve peak performance?
  - (1) Build up competition
  - (2) Main competition
  - (3) Competition frequency
  - (4) None of them
8. Which register is not necessary for administration of Physical Education?
  - (1) Register of intramural competition
  - (2) Register of Physical measurement
  - (3) Stock register
  - (4) Vehicle register
9. Transverse friction massage was first demonstrated by -
  - (1) Pehr Henrik Ling
  - (2) Dr. Johann Georg Mezger
  - (3) Dr. James Cyriax
  - (4) Dr. George Taylor
10. Transition period aims at -
  - (1) recovery
  - (2) recreation
  - (3) super compensation
  - (4) stabilization of performance
6. सर्विस पुस्तक किस प्रकार का विद्यालय अभिलेख होता है?
  - (1) वित्त
  - (2) पत्राचार
  - (3) सामान्य
  - (4) शैक्षिक
7. किस प्रकार की प्रतियोगिताओं हेतु शिखर प्रदर्शन की प्राप्ति के लिए पूर्व नियोजित एवं क्रमबद्ध ट्रेनिंग चक्रों का उपयोग होता है?
  - (1) निर्मित प्रतियोगिताएं
  - (2) मुख्य प्रतियोगिताएं
  - (3) प्रतियोगिता आवृत्ति
  - (4) उपरोक्त में से कोई नहीं
8. शारीरिक शिक्षा के प्रशासन के लिए कौनसा रजिस्टर आवश्यक नहीं है?
  - (1) अन्तरसदनीय प्रतियोगिता का रजिस्टर
  - (2) शारीरिक मापन का रजिस्टर
  - (3) स्टॉक रजिस्टर
  - (4) वाहन रजिस्टर
9. अनुप्रस्थ घर्षण मालिश प्रथम बार किसके द्वारा प्रदर्शित की गई?
  - (1) पेहर हेनरिक लिंग
  - (2) डॉ. जोहान जॉर्ज मेज़गर
  - (3) डॉ. जेम्स साइरिक्स
  - (4) डॉ. जॉर्ज टेलर
10. संक्रमण काल का उद्देश्य है -
  - (1) क्षतिपूर्ति
  - (2) मनोरंजन
  - (3) सुपर कंपनसेशन
  - (4) प्रदर्शन की स्थिरता

11. "Physical education is a Fundamental Right of every individual." It can be seen in the Charter of -  
 (1) U.N.E.S.C.O.  
 (2) M.H.R.D.  
 (3) W.H.O.  
 (4) S.N.I.P.E.S.
12. Who is not related to pragmatism?  
 (1) William James  
 (2) J.J. Rousseau  
 (3) Charles Sanders Peirce  
 (4) John Dewey
13. Fartlek training was first adopted in --  
 (1) USA  
 (2) England  
 (3) Sweden  
 (4) Brazil
14. Three statements are given -  
 Statement - I There are four Vice Presidents in IOC Executive Board.  
 Statement - II There are ten other members in IOC Executive Board.  
 Statement - III IOC Executive Board is founded in 1920.  
 Choose the correct option -  
 (1) All three statement are correct  
 (2) Only statement I is correct  
 (3) Only statement II and III are correct  
 (4) Only statement I and II are correct
15. Full form of EPOC is -  
 (1) Extra Post Exercise Oxygen Consumption  
 (2) Excess Post Exercise Oxygen Consumption  
 (3) Extra Pre-enzyme Organic Concentration  
 (4) Electrochemical Promotion of Organic Consumption
11. "शारीरिक शिक्षा प्रत्येक व्यक्ति का मौलिक अधिकार है, यह किस चार्टर में उद्धृत है?  
 (1) यूनाइटेड नेशन्स एजुकेशनल, साइंटिफिक एण्ड क्लचरल ऑर्गेनाइजेशन  
 (2) मानव संसाधन विकास मंत्रालय  
 (3) विश्व स्वास्थ्य संगठन  
 (4) सोसायटी फॉर नेशनल इन्स्टीट्यूट ऑफ फिजिकल एजुकेशन एण्ड स्पोर्ट्स
12. कौन प्रयोजनवाद से संबंधित नहीं है?  
 (1) विलियम जेम्स  
 (2) जे.जे. रूसो  
 (3) चार्ल्स सेन्डर्स पियर्स  
 (4) जॉन डीवी
13. फार्टलेक प्रशिक्षण सर्वप्रथम किसके द्वारा अंगीकार किया गया था?  
 (1) यू.एस.ए.  
 (2) इंग्लैण्ड  
 (3) स्वीडन  
 (4) ब्राज़ील
14. तीन कथन दिए गए हैं -  
 कथन-I आई.ओ.सी. कार्यकारी मण्डल में चार उपाध्यक्ष होते हैं।  
 कथन-II आई.ओ.सी. कार्यकारी मण्डल में दस अन्य सदस्य होते हैं।  
 कथन-III आई.ओ.सी. कार्यकारी मण्डल 1920 में गठित किया गया।  
 सही विकल्प चुनिए -  
 (1) सभी तीनों कथन सही हैं  
 (2) केवल कथन I सही है  
 (3) केवल कथन II व III सही हैं  
 (4) केवल कथन I व II सही हैं
15. EPOC का पूर्ण प्रारूप है -  
 (1) एक्स्ट्रा पोस्ट एक्सरसाइज़ ऑक्सीजन कंजम्पशन  
 (2) एक्सेस पोस्ट एक्सरसाइज़ ऑक्सीजन कंजम्पशन  
 (3) एक्स्ट्रा प्री-एन्ज़ाइम ऑर्गेनिक कन्सट्रक्शन  
 (4) इलेक्ट्रो-केमिकल प्रमोशन ऑफ ऑर्गेनिक कंजम्पशन

16. "Physical Education should aim at making the child physically, mentally and emotionally fit and also to develop in him personal and social qualities which will help to live happily with others and builds a good citizen." Who states this?
- (1) Ministry of Education and National Planning for Physical Education and Recreation
  - (2) Central Advisory Board of Physical Education & Recreation
  - (3) Charles A. Bucher
  - (4) The National Plan of Physical Education
17. Which is not an important factor to be considered for talent identification?
- (1) Age
  - (2) Socio-economical condition
  - (3) Performance and training state
  - (4) Peer group
18. Which one of the following is not a quality of official?
- (1) Minute observation
  - (2) Knowledge of rules
  - (3) Proper uniform
  - (4) Excited and flexible
19. Super compensation means -
- (1) second wind
  - (2) fatigue
  - (3) adaptation to load
  - (4) oxygen debt
16. "शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य बच्चे को शारीरिक, मानसिक व संवेगात्मक रूप से स्वस्थ बनाना एवं व्यक्तिगत व सामाजिक गुणों को विकसित करना होना चाहिए, जो दूसरों के साथ खुशी से रहने में सहायता एवं अच्छे नागरिक का निर्माण कर सके।" यह किसने कहा है?
- (1) शारीरिक शिक्षा और मनोरंजन के लिए शिक्षा एवं राष्ट्रीय योजना मंत्रालय
  - (2) शारीरिक शिक्षा और मनोरंजन का केन्द्रीय सलाहकार बोर्ड
  - (3) चार्ल्स ए. बुचर
  - (4) शारीरिक शिक्षा की राष्ट्रीय योजना
17. प्रतिभा पहचान के लिए कौनसा महत्वपूर्ण कारक नहीं माना जाता है?
- (1) आयु
  - (2) सामाजिक आर्थिक स्थिति
  - (3) प्रदर्शन एवं प्रशिक्षण अवस्था
  - (4) समवयस्क समूह
18. निम्न में से कौन-सा एक निर्णायक का गुण नहीं है?
- (1) सूक्ष्म अवलोकन
  - (2) नियमों का ज्ञान
  - (3) उपयुक्त वेशभूषा
  - (4) उत्साही और लचीला
19. सुपर कंपनसेशन का अर्थ होता है -
- (1) द्वितीयक वायु
  - (2) थकान
  - (3) भार की अनुकूलता
  - (4) ऑक्सीजन ऋण



20. Match the following –

(I) General Record	(i) Scholarship register
(II) Educational Record	(ii) Leave register
(III) Finance Record	(iii) Sports property register
(IV) Maintenance Record	(iv) Admission register

	I	II	III	IV
(1)	(iii)	(i)	(iv)	(ii)
(2)	(ii)	(iv)	(i)	(iii)
(3)	(i)	(ii)	(iii)	(iv)
(4)	(iv)	(iii)	(i)	(ii)

21. Setting standards for any performance is the action to be done in phase of Management -

- (1) leading
- (2) controlling
- (3) planning
- (4) organizing

22. How many National Centres of Excellence are running by Sports Authority of India?

- (1) 28
- (2) 25
- (3) 23
- (4) 21

23. Two statements are given –

Statement-I	Advance tactical knowledge is found in high performance training.
Statement -II	Development of special coordinative abilities is found in basic training.

Choose the correct option -

- (1) Both the statements are correct
- (2) Only statement I is correct
- (3) Only statement II is correct
- (4) Both the statements are incorrect

20. निम्नलिखित को सुमेल कीजिए –

(I) सामान्य अभिलेख	(i) छात्रवृत्ति रजिस्टर
(II) शैक्षिक अभिलेख	(ii) अवकाश रजिस्टर
(III) वित्त अभिलेख	(iii) खेल सम्पत्ति रजिस्टर
(IV) रख-रखाव अभिलेख	(iv) प्रवेश रजिस्टर

	I	II	III	IV
(1)	(iii)	(i)	(iv)	(ii)
(2)	(ii)	(iv)	(i)	(iii)
(3)	(i)	(ii)	(iii)	(iv)
(4)	(iv)	(iii)	(i)	(ii)

21. किसी भी प्रदर्शन के लिए मानक निर्धारित करना प्रबंधन के चरण में किया जाने वाला कार्य है –

- (1) प्रधान
- (2) नियंत्रण
- (3) योजना
- (4) आयोजन

22. भारतीय खेल प्राधिकरण द्वारा कितने उत्कृष्टता के राष्ट्रीय केन्द्र चलाए जा रहे हैं?

- (1) 28
- (2) 25
- (3) 23
- (4) 21

23. दो कथन दिए गए हैं –

कथन-I	उच्च प्रदर्शन प्रशिक्षण में उच्च युक्तिपूर्ण प्रशिक्षण पाया जाता है।
कथन-II	मूलभूत प्रशिक्षण में विशिष्ट समन्वय योग्यताओं का विकास पाया जाता है।

सही कथन चुनिए –

- (1) दोनों कथन सही हैं
- (2) केवल कथन I सही है
- (3) केवल कथन II सही है
- (4) दोनों कथन गलत हैं

24. Rehabilitation is made intervention at level of -  
 (1) Primary prevention  
 (2) Secondary prevention  
 (3) Territory prevention  
 (4) All options are wrong
25. Which one is not the disconnection about Physical Education?  
 (1) It is about building body.  
 (2) It has lot of job opportunity.  
 (3) Wastage of money only.  
 (4) It is only about the participation in games.
26. "Personality is the sum total of the actual or potential behaviour patterns of the organism" is stated by -  
 (1) Eysenck  
 (2) Allport  
 (3) Morton Prince  
 (4) Watson
27. Scoliosis is a postural deformity related to -  
 (1) Heart  
 (2) Lungs  
 (3) Legs  
 (4) Vertebral column
28. Based on which Committee recommendations, National Fitness Corps was formed?  
 (1) Kunzru Committee  
 (2) Tarachand Committee  
 (3) Kaul Kapoor Committee  
 (4) Yashpal Committee
29. Which one is not the quality of Physical Education teacher?  
 (1) Upright character and high intellect  
 (2) Ethically inferior  
 (3) Commitment to the profession  
 (4) Good physique
24. पुनर्वास के स्तर पर उपचार करने का तरीका है -  
 (1) प्राथमिक निवारण  
 (2) द्वितीयक निवारण  
 (3) तृतीयक निवारण  
 (4) सभी उत्तर गलत हैं
25. कौनसी शारीरिक शिक्षा के बारे में भ्रान्ति नहीं है?  
 (1) यह शरीर निर्माण से संबंधित है।  
 (2) यह बहुत सारी नौकरी के अवसर रखता है।  
 (3) केवल धन की बर्बादी।  
 (4) यह केवल खेलों में भाग लेने से संबंधित है।
26. "व्यक्तित्व जीव के वास्तविक या संभावित व्यवहार के प्रतिमानों या नमूनों का कुल जोड़ होता है।" यह तथ्य है -  
 (1) ईसनेक  
 (2) ऑल्पोर्ट  
 (3) मॉर्टन प्रिंस  
 (4) वाटसन
27. स्कोलियोसिस एक आसनीय से संबंधित विकृति है -  
 (1) हृदय  
 (2) फेफड़े  
 (3) पाँव  
 (4) मेरुदण्ड
28. किस समिति की अनुशंसा पर, राष्ट्रीय फिटनेस कॉर्प्स की स्थापना हुई?  
 (1) कुंज़रु समिति  
 (2) ताराचन्द्र समिति  
 (3) कौल कूपर समिति  
 (4) यशपाल समिति
29. निम्न में से कौनसा शारीरिक शिक्षा शिक्षक का गुण नहीं है?  
 (1) अच्छा चरित्र एवं उच्च बुद्धिमत्ता  
 (2) नैतिक रूप से हीन  
 (3) पेशे के प्रति प्रतिबद्ध  
 (4) अच्छा शरीर सोष्ठव



30. Three statements are given –  
Statement I : Lordotic posture is characterized by an increase in the lumbosacral angle.  
Statement II : Scoliosis is a sagittal plane deformity.  
Statement III : Lateral curvature in the spine is called scoliosis.  
Choose the correct option -  
(1) All the statements are correct  
(2) Only statement II and III are correct  
(3) Only statement I and III are correct  
(4) Only statement I and II are correct
31. The total amount of work done in a training is-  
(1) intensity of load  
(2) frequency of load  
(3) volume of load  
(4) degree of load
32. Who acts as a Spokesman of the Intramural Committee?  
(1) Chairman  
(2) Treasurer  
(3) Assistant Secretary  
(4) Secretary
33. Supervision is an essential aspect of management in Physical Education and Sports with -  
(1) a single motive  
(2) multifarious function  
(3) a limited objective  
(4) varied policies
34. Which Emperor banned the ancient Olympics games?  
(1) Nero  
(2) Theodosius II  
(3) Theodosius I  
(4) King Edward
30. तीन कथन दिए गए हैं –  
कथन I : अग्रकुब्जीय आसन को कटि त्रिकास्थि कोण में वृद्धि के द्वारा विशेषित किया जाता है।  
कथन II : पार्श्वकुब्जता एक सेजाइटल तल की विरूपता है।  
कथन III : मेरुदण्ड में पार्श्व वक्रता पार्श्व कुब्जता कहलाती है।  
सही कथन चुनिए –  
(1) सभी कथन सही हैं  
(2) केवल कथन II व III सही हैं  
(3) केवल कथन I व III सही हैं  
(4) केवल कथन I व II सही हैं
31. प्रशिक्षण में संपन्न कार्य की कुल मात्रा कहलाती है –  
(1) भार की तीव्रता  
(2) भार की बारम्बारता  
(3) भार की मात्रा  
(4) भार की डिग्री
32. अन्तरसदनीय समिति के प्रवक्ता के रूप में कौन कार्य करता है?  
(1) अध्यक्ष  
(2) कोषाध्यक्ष  
(3) सहायक सचिव  
(4) सचिव
33. पर्यवेक्षक, शारीरिक शिक्षा और खेलकूद में प्रबंधन का एक अनिवार्य पहलू संबंधित है –  
(1) एकल मकसद  
(2) विविध कार्य  
(3) सीमित उद्देश्य  
(4) विविध नीतियां
34. किस शासक द्वारा प्राचीन ओलम्पिक खेलों पर प्रतिबंध लगाया गया?  
(1) नीरो  
(2) थियोडोसियस II  
(3) थियोडोसियस I  
(4) किंग एडवर्ड

35. Which theory is not considered as Theory of Play?

- (1) Experience Theory
- (2) Surplus Energy Theory
- (3) Anticipatory Theory
- (4) Play is Life Theory

36. Match the following –

- |                            |                      |
|----------------------------|----------------------|
| (I) Relaxation Theory      | (i) Herbert Spencer  |
| (II) Recapitulation Theory | (ii) G.P.W. Patrick  |
| (III) Anticipatory Theory  | (iii) Karl Groos     |
| (IV) Surplus energy Theory | (iv) G. Stanley Hall |

- |           |       |       |     |
|-----------|-------|-------|-----|
| I         | II    | III   | IV  |
| (1) (ii)  | (iv)  | (iii) | (i) |
| (2) (iii) | (iv)  | (ii)  | (i) |
| (3) (iv)  | (iii) | (ii)  | (i) |
| (4) (ii)  | (iii) | (iv)  | (i) |

37. The total number of phalanges bones in human body are -

- (1) 28 bones
- (2) 27 bones
- (3) 30 bones
- (4) 34 bones

38. The smallest contractile unit of skeletal muscle is -

- (1) fascicle
- (2) muscle fiber
- (3) endomysium
- (4) perimysium

39. Three statements are given –

- Statement-I Sagittal, frontal and horizontal plane are called cardinal plane.
- Statement-II Transverse plane divides the body into superior and inferior position.
- Statement-III The sagittal which divides the body into equal left and right halves called para sagittal.

Choose the correct option -

- (1) All three statements are correct
- (2) Only statement II is correct
- (3) Only statement I is correct
- (4) Only statements I and II are correct

35. किस सिद्धांत को खेल के सिद्धांत के रूप में नहीं जाना जाता है?

- (1) अनुभव का सिद्धांत
- (2) अतिरिक्त ऊर्जा का सिद्धांत
- (3) पूर्वानुमान का सिद्धांत
- (4) खेल ही जीवन का सिद्धांत

36. निम्नलिखित को सुमेल कीजिए –

- |                                 |                               |
|---------------------------------|-------------------------------|
| (I) शिथिलीकरण सिद्धांत          | (i) हर्बर्ट स्पेन्सर          |
| (II) पुनर्कथन सिद्धांत          | (ii) जी. पी. डब्ल्यू. पैट्रिक |
| (III) पूर्वानुमानित सिद्धांत    | (iii) कार्ल ग्रूस             |
| (IV) अतिरिक्त ऊर्जा का सिद्धांत | (iv) जी. स्टेनले हॉल          |

- |           |       |       |     |
|-----------|-------|-------|-----|
| I         | II    | III   | IV  |
| (1) (ii)  | (iv)  | (iii) | (i) |
| (2) (iii) | (iv)  | (ii)  | (i) |
| (3) (iv)  | (iii) | (ii)  | (i) |
| (4) (ii)  | (iii) | (iv)  | (i) |

37. मानव शरीर में फलंजेस हड्डियों की कुल संख्या होती है –

- (1) 28 हड्डियां
- (2) 27 हड्डियां
- (3) 30 हड्डियां
- (4) 34 हड्डियां

38. कंकाल पेशी की सबसे छोटी संकुचनशील इकाई होती है –

- (1) फैसिकल
- (2) पेशी तंतु
- (3) एण्डोमाइसियम
- (4) पेरिमाइसियम

39. तीन कथन दिए गए हैं –

- कथन-I सेजाइटल, फ्रन्टल व क्षैतिजीय तल कार्डिनल तल कहलाते हैं।
- कथन-II अनुप्रस्थ तल शरीर को ऊपरी व निचले भाग में विभाजित करता है।
- कथन-III वह सेजाइटल तल जो शरीर को बराबर बायें व दायें भाग में विभाजित करता है, पेरा सेजाइटल कहलाता है।

सही विकल्प चुनिए –

- (1) सभी तीनों कथन सही हैं
- (2) केवल कथन II सही है
- (3) केवल कथन I सही है
- (4) केवल कथन I व II सही हैं

40. Macro cycle is the -  
 (1) smallest cycle of training  
 (2) medium duration of training  
 (3) largest cycle of training  
 (4) None of the above
41. What was the term of Pierre de Coubertin as a President of the IOC?  
 (1) 1896 – 1926  
 (2) 1896 – 1925  
 (3) 1897 – 1928  
 (4) 1898 – 1928
42. Laws of Learning by Thorndike is -  
 (1) Law of Readiness  
 (2) Law of Exercise  
 (3) Law of Effect  
 (4) All of the above
43. Which statement is not correct for operating budget?  
 (1) Remit all daily collections to the bank immediately.  
 (2) Review the financial position from time to time.  
 (3) No need to obtain written sanction before spending money.  
 (4) Follow the standard procedure of making purchases.
44. Competition is simply -  
 (1) a learning of social process  
 (2) a productive strategy for character development  
 (3) essential for growth of individual  
 (4) essential for human development
45. The fastest period of growth in Human beings is -  
 (1) Infancy  
 (2) Childhood  
 (3) Adolescence  
 (4) Puberty
40. मेक्रोसायकिल है -  
 (1) प्रशिक्षण का सबसे छोटा चक्र  
 (2) प्रशिक्षण की मध्यम अवधि  
 (3) प्रशिक्षण का सबसे बड़ा चक्र  
 (4) उपरोक्त में से कोई नहीं
41. आई.ओ.सी. के अध्यक्ष के रूप में पियरे डे कोबेर्टिन का कार्यकाल क्या रहा?  
 (1) 1896 – 1926  
 (2) 1896 – 1925  
 (3) 1897 – 1928  
 (4) 1898 – 1928
42. थार्नडाईक के सीखने के नियम हैं -  
 (1) तत्परता का नियम  
 (2) अभ्यास का नियम  
 (3) प्रभाव का नियम  
 (4) उपरोक्त सभी
43. बजट परिचालन के लिए कौनसा कथन सही नहीं है?  
 (1) सभी दैनिक संग्रह तुरन्त बैंक को भेजें।  
 (2) वित्तीय स्थिति की समय-समय पर समीक्षा करना।  
 (3) धन व्यय करने से पूर्व लिखित स्वीकृति प्राप्त करने की कोई आवश्यकता नहीं।  
 (4) क्रय करने हेतु मानक कार्यविधि का अनुसरण करना।
44. प्रतियोगिता साधारणतया है -  
 (1) एक सीखी जा रही सामाजिक प्रक्रिया  
 (2) चरित्र निर्माण के लिए उत्पादक रणनीति  
 (3) व्यक्ति की वृद्धि के लिए आवश्यक  
 (4) व्यक्ति के विकास के लिए आवश्यक
45. मानव में सबसे तीव्र वृद्धि काल है -  
 (1) शैशावस्था  
 (2) बाल्यावस्था  
 (3) किशोरावस्था  
 (4) यौवनारंभ अवस्था

46. What is technique training percentage of advanced training in team games?
- 55%
  - 45%
  - 40%
  - 25%
47. Intramural program creates in students the sense of -
- mass participation
  - selfishness
  - enemity
  - maximum involvement
- Find the correct combination -
- a, b
  - b, d
  - a, d
  - b, c
48. In darkness an individual can easily touch the nose by his finger, which sense helps in it?
- Kinesthetic sense
  - Visual sense
  - Vestibular apparatus
  - Acoustic sense
49. What is the effect of massage on body parts?
- Increase in skin temperature
  - Bone strength
  - Decreased accumulation of fatty tissue
  - Both (1) and (3)
50. Three statements are given -
- Statement-I Immovable joint also called Synarthrosis joint.
- Statement-II Amphiarthrosis is a cartilaginous joint.
- Statement-III Synovial joint is Diarthrosis joint.
- Choose the correct option -
- Statement I and II are correct
  - Statement I and III are correct
  - Statement II and III are correct
  - All statements are correct
46. दलीय खेलों में उच्च प्रशिक्षण का तकनीक प्रशिक्षण प्रतिशत क्या है?
- 55%
  - 45%
  - 40%
  - 25%
47. अन्तःविद्यालयीन कार्यक्रम छात्रों में सृजन करते हैं -
- सामूहिक भागीदारी का
  - स्वार्थपरता का
  - शत्रुता का
  - अधिकतम भागीदारी का
- सही जोड़ी ढूँढिए-
- a, b
  - b, d
  - a, d
  - b, c
48. अंधेरे में एक व्यक्ति अपनी अंगुली से आसानी से नाक को छू सकता है, कौनसा बोध सहायता करता है?
- क्रिया बोध
  - दृश्य बोध
  - कर्णकोटिक उपकरण
  - श्रवण बोध
49. मालिश का शारीरिक अंगों पर किस प्रकार का प्रभाव पड़ता है?
- त्वचा के तापमान में वृद्धि
  - हड्डियों में मजबूती
  - वसीय ऊतकों के संग्रह कमी
  - (1) एवं (3) दोनों
50. तीन कथन दिए गए हैं -
- कथन-I अचल संधि को साइनआर्थ्रोसिस संधि भी कहते हैं।
- कथन-II एम्फीआर्थ्रोसिस, उपास्थिमय संधि होती है।
- कथन-III साइनोवियल संधि, डाइआर्थ्रोसिस संधि होती है।
- सही विकल्प चुनिए -
- केवल कथन I व II सही हैं
  - केवल कथन I व III सही हैं
  - केवल कथन II व III सही हैं
  - सभी तीनों कथन सही हैं



51. During the organisation of Athletic Meet, what is the role of recorder?
- (1) To maintain discipline
  - (2) To announce the result
  - (3) Maintain results and records
  - (4) Scoring
52. The most important quality of an effective teacher is -
- (1) a strict disciplinarian
  - (2) a good motivator
  - (3) inadequate knowledge of subject
  - (4) good rapport with students
53. Lordosis is also called as -
- (1) back curve
  - (2) round back
  - (3) hollow back
  - (4) lateral back
54. Two statements are given -
- Statement I      Coupling ability is the ability to coordinate body part movement with one another.
- Statement II      Orientation ability is the ability to achieve a high level of fine tuning or harmony of individual movement phases and body part movement.
- Choose the correct option -
- (1) Both the statements are correct
  - (2) Only statement I is correct
  - (3) Only statement II is correct
  - (4) Both the statements are incorrect
55. For effective administration the Physical Education teacher must possess -
- (1) high qualification
  - (2) good personality
  - (3) technical knowledge and skill
  - (4) teaching ability only
56. Degree of effort being made by the sportsman while doing an exercise is called -
- (1) load volume
  - (2) load intensity
  - (3) density of load
  - (4) frequency of load
51. एथलेटिक मीट के आयोजन के दौरान, रिकॉर्डर की क्या भूमिका होती है?
- (1) अनुशासन बनाए रखना
  - (2) परिणामों की घोषणा करना
  - (3) परिणाम एवं अभिलेखों का रखरखाव
  - (4) अंकन करना
52. एक प्रभावी शिक्षक का सबसे महत्वपूर्ण गुण है -
- (1) एक सख्त अनुशासक
  - (2) अच्छा प्रेरक
  - (3) विषय का अपर्याप्त ज्ञान
  - (4) छात्रों के साथ अच्छे संबंध
53. अग्रकुब्जता ये भी कहलाता है -
- (1) बैक कर्व
  - (2) गोल पीठ
  - (3) खोखली पीठ
  - (4) लेटरल पीठ
54. दो कथन दिए गए हैं -
- कथन I      युग्मन योग्यता एक दूसरे के साथ शरीर के अंगों की गतिविधि के समन्वय की योग्यता है।
- कथन II      निर्धारण योग्यता व्यक्तिगत गतिविधि चरणों एवं शरीर के अंगों की गतिविधि के उच्च स्तर की अच्छी ट्यूनिंग या समरसता को प्राप्त करने की योग्यता होती है।
- सही कथन चुनिए -
- (1) दोनों कथन सही हैं
  - (2) केवल कथन I सही है
  - (3) केवल कथन II सही है
  - (4) दोनों कथन सही नहीं हैं
55. प्रभावी प्रशासन के लिए एक शारीरिक शिक्षक के पास होना चाहिए -
- (1) उच्च योग्यता
  - (2) अच्छा व्यक्तित्व
  - (3) तकनीकी जानकारी एवं कौशल
  - (4) सिर्फ शिक्षण क्षमता
56. व्यायाम के दौरान खिलाड़ी द्वारा किए जा रहे प्रयास की मात्रा कहलाती है -
- (1) भार आयतन
  - (2) भार तीव्रता
  - (3) भार का घनत्व
  - (4) भार की आवृत्ति

57. Two statements are given –

Statement I A-band contains the Myosin filament.

Statement II I-band contains only Actin filament.

Choose the correct option -

- (1) Statement I is correct
- (2) Statement II is correct
- (3) Both the statements are correct
- (4) Both the statements are incorrect

58. The extra oxygen that must be used after a period of strenuous exercise is called -

- (1) second wind
- (2) oxygen debt
- (3) anaerobic capacity
- (4) fatigue

59. The ideal B.M.I. for adults should be –

- (1) 18.5 to 24.9
- (2) 16.5 to 22.8
- (3) 25.0 to 29.9
- (4) 20.5 to 27.9

60. Two statements are given –

Statement I Acceleration speed is the ability to maintain maximum speed for maximum possible duration.

Statement II Movement speed is the ability to do a single movement in minimum of time.

Choose the correct option -

- (1) Statement I is correct
- (2) Statement II is correct
- (3) Both statements are correct
- (4) Both statements are incorrect

61. Paralympics games were earlier known as –

- (1) Panhellenic games
- (2) Disabled games
- (3) Stoke Mandeville games
- (4) Spartakiad

57. दो कथन दिए गए हैं –

कथन I A-बैंड में मायोसिन तंतु होता है।

कथन II I-बैंड में केवल एक्टिन तंतु होता है।

सही कथन चुनिए –

- (1) केवल कथन I सही है
- (2) केवल कथन II सही है
- (3) दोनों कथन सही हैं
- (4) दोनों कथन गलत हैं

58. अतिरिक्त ऑक्सीजन जो कठिन व्यायाम की अवधि के पश्चात् उपयोग की जानी चाहिए, कहलाती है–

- (1) द्वितीयक वायु
- (2) ऑक्सीजन ऋण
- (3) अनॉक्सीकृत क्षमता
- (4) थकान

59. एक वयस्क व्यक्ति का आदर्श बी.एम.आई. (B.M.I.) होना चाहिए –

- (1) 18.5 से 24.9
- (2) 16.5 से 22.8
- (3) 25.0 से 29.9
- (4) 20.5 से 27.9

60. दो कथन दिए गए हैं –

कथन I त्वरण चाल अधिकतम संभव अवधि के लिए अधिकतम चाल को बनाए रखने की योग्यता होती है।

कथन II गतिविधि चाल न्यूनतम समय में एकल गतिविधि को करने की योग्यता होती है।

सही कथन चुनिए –

- (1) केवल कथन I सही है
- (2) केवल कथन II सही है
- (3) दोनों कथन सही हैं
- (4) दोनों कथन गलत हैं

61. पैरालिम्पिक्स खेल पहले इस नाम से जाने जाते थे?

- (1) पेनहेलेनिक खेल
- (2) डिसएबल्ड खेल
- (3) स्टोक मेन्डेविल खेल
- (4) स्पार्टाकियाड

62. By which method the upper and lower part of the muscles are touched due to which blood circulation increases?
- (1) Hand care manipulation method
  - (2) Effleurage manipulation method
  - (3) Pressure manipulation method
  - (4) Both (1) and (2)
63. Extramural programs creates a feeling of .....in the students.
- (1) achievement
  - (2) enjoyment
  - (3) humour
  - (4) involvement
64. 400 meter sprint is an example of which type of endurance?
- (1) Short time endurance
  - (2) Medium time endurance
  - (3) Long time endurance
  - (4) Speed endurance
65. Among the following what is the Principle of Talent identification?
- (1) Progression of Load
  - (2) Principle of Cyclicity
  - (3) Principle of ensuring results
  - (4) Less trainable factors should be given more weightage
66. Which one is not the major objective of extramural competitions?
- (1) Providing optimal opportunity to greater number of students for acquiring the skill and art of organising and administering.
  - (2) To bring laurels to the institution by registering victory.
  - (3) To develop brotherhood and friendship among participating institutions.
  - (4) To encourage social interaction among the teams.
62. कौन सी विधि द्वारा मांसपेशी के ऊपरी व निचले भाग को सहलाया जाता है, जिससे रक्त संचार बढ़ता है?
- (1) सहलाने की हस्त-कौशल विधि
  - (2) ऐफ्लेयूरेज हस्त-कौशल विधि
  - (3) दबाव की हस्त-कौशल विधि
  - (4) (1) एवं (2) दोनों
63. अन्तर्विद्यालयीन कार्यक्रम छात्रों में ..... भावना पैदा करते हैं।
- (1) उपलब्धि की
  - (2) आनन्द की
  - (3) ह्यूमर की
  - (4) भागीदारी की
64. 400 मीटर की तेज दौड़ किस प्रकार की सहनशीलता का उदाहरण है?
- (1) सूक्ष्मकालीन सहनशीलता
  - (2) मध्यकालीन सहनशीलता
  - (3) दीर्घकालीन सहनशीलता
  - (4) चाल सहनशीलता
65. निम्न में से प्रतिभा खोज का सिद्धांत कौनसा है?
- (1) भार की प्रगतिशीलता
  - (2) चक्रियता का सिद्धांत
  - (3) परिणाम सुनिश्चितता का सिद्धांत
  - (4) कम प्रशिक्षण योग्य कारकों को अधिक महत्त्व दिया जाना चाहिए
66. कौनसा अन्तर्विद्यालयी प्रतियोगिताओं का मुख्य उद्देश्य नहीं है?
- (1) अधिक से अधिक संख्या में विद्यार्थियों को आयोजन एवं प्रशासन के कौशल व कला को प्राप्त करने के लिए इष्टतम अवसर प्रदान करना।
  - (2) जीत दर्ज करके संस्था का नाम रोशन करना।
  - (3) प्रतिभागी संस्थाओं के मध्य बंधुत्व व मित्रता विकसित करना।
  - (4) टीमों के मध्य सामाजिक परस्परक्रिया को प्रोत्साहित करना।

67. Match the following –

- |                         |                                      |
|-------------------------|--------------------------------------|
| (A) Technical Committee | (1) To provide shifting facilities   |
| (B) Finance Committee   | (2) To resolve the dispute           |
| (C) Transport Committee | (3) To deal with money & expenditure |
| (D) Publicity Committee | (4) Advertise the event              |

Code -

- |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|
|     | A   | B   | C   | D   |
| (1) | (2) | (3) | (1) | (4) |
| (2) | (3) | (2) | (1) | (4) |
| (3) | (2) | (3) | (4) | (1) |
| (4) | (4) | (3) | (1) | (2) |

68. The main part of budget in physical education-

- (1) income
- (2) expenditure
- (3) last year savings
- (4) Both (1) and (2)

69. Through warm up, the core temperature of the body increases by  $1^{\circ}\text{C}$  than basal metabolic rate is increased by -

- (1) 10%
- (2) 12%
- (3) 14%
- (4) 18%

70. Two statements are given –

Statement-I Talent identification is a future oriented process.

Statement-II Sports talent is a product of heredity and environment.

Choose the correct option -

- (1) Only statement I is correct
- (2) Only statement II is correct
- (3) Both statements are correct
- (4) Both statements are incorrect

67. निम्नलिखित को मिलाएं –

- |                         |                                   |
|-------------------------|-----------------------------------|
| (A) टेक्निकल समिति      | (1) आवागमन की सुविधा प्रदान करना  |
| (B) वित्त समिति         | (2) विवाद सुलझाना                 |
| (C) आवागमन समिति        | (3) आय एवं व्यय का हिसाब          |
| (D) प्रचार-प्रसार समिति | (4) प्रतिस्पर्धा का विज्ञापन करना |

कोड –

- |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|
|     | A   | B   | C   | D   |
| (1) | (2) | (3) | (1) | (4) |
| (2) | (3) | (2) | (1) | (4) |
| (3) | (2) | (3) | (4) | (1) |
| (4) | (4) | (3) | (1) | (2) |

68. शारीरिक शिक्षा में बजट के प्रमुख भाग होते हैं –

- (1) आय
- (2) व्यय
- (3) पिछले वर्ष का बचा धन
- (4) (1) एवं (2) दोनों

69. वॉर्म अप के द्वारा शरीर का कोर तापमान  $1^{\circ}\text{C}$  बढ़ता है, तब बेसल मेटाबोलिक रेट बढ़ता है –

- (1) 10%
- (2) 12%
- (3) 14%
- (4) 18%

70. दो कथन दिए गए हैं –

कथन-I प्रतिभा खोज भविष्योन्मुखी प्रक्रिया है।

कथन-II खेल प्रतिभा आनुवांशिकता और वातावरण का उत्पाद होती है।

सही कथन चुनिए –

- (1) केवल कथन I सही है
- (2) केवल कथन II सही है
- (3) दोनों कथन सही हैं
- (4) दोनों कथन गलत हैं



71. Which one of the following is the performance symptom of overload?
- (1) Loss of weight
  - (2) Decreased contact with coach
  - (3) Loss of sleep
  - (4) Decrease in the ability to differentiate.
72. Which of the following committee was responsible for the creation of 'National Fitness Corps'?
- (1) Kaul-Kapoor Committee
  - (2) Ad-hoc Enquiry Committee
  - (3) University Grants Commission
  - (4) Kunzru committee
73. The social process by which people interact and behave in a group environment is called –
- (1) group dynamics
  - (2) interaction
  - (3) socialization
  - (4) tradition
74. Three statements are given –
- Statement - I A good warm up prepares the exerciser for efficient and safe functioning of the heart, blood vessels and lungs.
- Statement - II A good warm up reduce the amount of muscles and joint soreness.
- Statement - III An acceptable warm-up would begin with 10-15 minutes stretching followed by 10-15 minutes high intensity activity.
- Choose the correct option -
- (1) All three statements are correct
  - (2) Only statement I and II are correct
  - (3) Only statement II and III are correct
  - (4) Only statement I and III are correct
71. निम्न में से कौनसा अधिभार का प्रदर्शन लक्षण है?
- (1) वजन में गिरावट
  - (2) प्रशिक्षक के साथ संपर्क में कमी
  - (3) नींद का अभाव
  - (4) पृथक्करण की योग्यता में कमी
72. 'नेशनल फिटनेस कॉर्प्स' की निर्मिती के लिए कौन सी समिति उत्तरदायी है?
- (1) कौल-कपूर समिति
  - (2) एड-हॉक जाँच समिति
  - (3) विश्वविद्यालय अनुदान आयोग
  - (4) कुन्जरू समिति
73. वह सामाजिक प्रक्रिया जिसके द्वारा लोग समूह वातावरण में अंतःक्रिया और व्यवहार करते हैं, कहलाती है –
- (1) समूह गतिशीलता
  - (2) परस्परक्रिया
  - (3) सामाजीकरण
  - (4) परम्परा
74. तीन कथन दिए गए हैं –
- कथन-I एक अच्छा वॉर्मअप हृदय रक्त वाहिकाओं एवं फुफ्फुस के प्रभावी एवं सुरक्षित कार्य के लिए व्यायामकर्ता को तैयार करता है।
- कथन-II एक अच्छा वॉर्मअप माँसपेशियों व संधि के दर्द की मात्रा को कम करता है।
- कथन-III एक स्वीकार्य वॉर्मअप 10-15 मिनट के खिंचाव के व्यायाम के साथ प्रारंभ होगा और उसके बाद 10-15 मिनट की उच्च तीव्रता वाली गतिविधि होगी।
- सही विकल्प चुनिए –
- (1) सभी तीनों कथन सही हैं
  - (2) केवल कथन I व II सही हैं
  - (3) केवल कथन II व III सही हैं
  - (4) केवल कथन I व III सही हैं

75. Which component is related to health related physical fitness?
- (1) Speed
  - (2) Agility
  - (3) Flexibility
  - (4) Coordination
76. When will be the first time Youth Olympic Games were organised in Africa?
- (1) 2024
  - (2) 2026
  - (3) 2028
  - (4) 2030
77. What is the other name of Speed Play Method?
- (1) Interval Method
  - (2) Repetition Method
  - (3) Fartlek Method
  - (4) All of the above
78. What is a dynamometer used for?
- (1) Measurement to heart capacity
  - (2) Measurement to flexibility
  - (3) Measurement back and leg strength
  - (4) measurement to endurance
79. The steps in constructing a budget are -
- I Collecting the necessary information.
  - II Classifying the information.
  - III Presenting and adopting the budget.
- Choose the correct option -
- (1) Only step II and III are correct
  - (2) Only step I and III are correct
  - (3) Only step I and II are correct
  - (4) All steps are correct
75. कौनसा घटक स्वास्थ्य संबंधी शारीरिक दक्षता से संबंधित है?
- (1) चाल
  - (2) चपलता
  - (3) लचीलापन
  - (4) समन्वय
76. अफ्रीका में पहली बार यूथ ओलम्पिक खेल कब आयोजित होंगे?
- (1) 2024
  - (2) 2026
  - (3) 2028
  - (4) 2030
77. स्पीड प्ले विधि को अन्य किस नाम से जाना जाता है?
- (1) अन्तराल विधि
  - (2) पुनरावृत्ति विधि
  - (3) फार्टलैक विधि
  - (4) उपरोक्त सभी
78. डायनेमोमीटर का उपयोग किसके लिए होता है?
- (1) हृदय की ताकत का मापन
  - (2) लचीलेपन का मापन
  - (3) पीठ एवं पैरों की ताकत का मापन
  - (4) सहनशीलता का मापन
79. बजट निर्माण के चरण इस प्रकार हैं -
- I आवश्यक सूचना एकत्रित करना।
  - II सूचना का वर्गीकरण करना।
  - III बजट को प्रस्तुत एवं ग्रहण करना।
- सही विकल्प चुनिए -
- (1) केवल चरण II व III सही हैं
  - (2) केवल चरण I व III सही हैं
  - (3) केवल चरण I व II सही हैं
  - (4) समस्त चरण सही हैं

80. Match the following –

- |                        |                                  |
|------------------------|----------------------------------|
| (I) Subscapularis      | (i) Bent over lateral raises     |
| (II) Rectus Abdominis  | (ii) Knee extension              |
| (III) Rectus Femoris   | (iii) Dumbbell internal rotation |
| (IV) Posterior Deltoid | (iv) Twists                      |

- |     |       |       |       |       |
|-----|-------|-------|-------|-------|
|     | I     | II    | III   | IV    |
| (1) | (iii) | (iv)  | (ii)  | (i)   |
| (2) | (i)   | (iv)  | (iii) | (ii)  |
| (3) | (iv)  | (i)   | (ii)  | (iii) |
| (4) | (ii)  | (iii) | (iv)  | (i)   |

81. Two statements are given –

Statement I : Physical Education teacher should feel responsible for building up character and personality of each of the student.

Statement II : Physical Education teacher should prepare students for shouldering social responsibility.

Choose the correct option -

- (1) Only statement I is correct
- (2) Only statement II is correct
- (3) Both statements are correct
- (4) Both statements are incorrect

82. By whom and when was the Harvard step test created?

- (1) Thomas, 1940
- (2) Brouha, 1943
- (3) Herre, 1948
- (4) Brunt, 1943

83. The longest period of Periodization is -

- (1) preparatory period
- (2) competition period
- (3) transitional period
- (4) functional period

84. Which vein drains blood from liver?

- (1) Hepatic
- (2) Renal
- (3) Gastric
- (4) Iliac

80. निम्नलिखित को सुमेल कीजिए –

- |                        |                            |
|------------------------|----------------------------|
| (I) सबस्केप्युलरिस     | (i) बेन्ट ओवर लेटेरल रेजेस |
| (II) रेक्टस एब्डोमिनिस | (ii) नी एक्सटेंशन          |
| (III) रेक्टस फिमोरिस   | (iii) डम्बल इन्टरनल रोटेशन |
| (IV) पश्च डेल्टॉयड     | (iv) ट्विस्ट               |

- |     |       |       |       |       |
|-----|-------|-------|-------|-------|
|     | I     | II    | III   | IV    |
| (1) | (iii) | (iv)  | (ii)  | (i)   |
| (2) | (i)   | (iv)  | (iii) | (ii)  |
| (3) | (iv)  | (i)   | (ii)  | (iii) |
| (4) | (ii)  | (iii) | (iv)  | (i)   |

81. दो कथन दिए गए हैं –

कथन I : शारीरिक शिक्षा शिक्षक को प्रत्येक विद्यार्थी में चरित्र एवं व्यक्तित्व विकास के लिए उत्तरदायी अनुभव करना चाहिए।

कथन II : शारीरिक शिक्षा शिक्षक को विद्यार्थियों को सामाजिक उत्तरदायित्व उठाने के लिए तैयार करना चाहिए।

सही विकल्प चुनिए –

- (1) केवल कथन I सही है
- (2) केवल कथन II सही है
- (3) दोनों कथन सही हैं
- (4) दोनों कथन गलत हैं

82. हार्वर्ड स्टेप परीक्षण किसके द्वारा व कब निर्मित किया गया?

- (1) थॉमस, 1940
- (2) ब्रोहा, 1943
- (3) हैरे, 1948
- (4) ब्रुन्ट, 1943

83. पिरियोडाइजेशन का सबसे लंबा अवधि काल है –

- (1) उपक्रमात्मक काल
- (2) प्रतियोगिता काल
- (3) संक्रांति काल
- (4) कार्यात्मक काल

84. यकृत से कौन सी शिरा रक्त का निकास (ड्रेन) करती है?

- (1) हेपेटिक
- (2) रीनल
- (3) गैस्ट्रिक
- (4) इलियाक

85. Theory of Psycho-analysis was given by -

- (1) John Dewey
- (2) Sigmund Freud
- (3) William McDougall
- (4) Lord Kames

86. Long term sports training process involves following stages -

- (a) Basic training
- (b) Training for high performance
- (c) Training for maintaining performance
- (d) Advanced training

Arrange in proper sequential phase -

- (1) (a) (c) (d) (b)
- (2) (b) (a) (c) (d)
- (3) (a) (d) (b) (c)
- (4) (c) (b) (a) (d)

87. Advantages of inter-school sports are -

- (a) Development of proficiency in skills
- (b) Over emphasis on winning
- (c) Less emphasis on mass participation
- (d) Development of high level of physical fitness

Find the correct combination -

- (1) a, b
- (2) b, c
- (3) a, d
- (4) b, d

88. Which testing may be performed by assessing the muscle tension generated throughout a range of motion at a constant angular velocity?

- (1) Isotonic testing
- (2) Isometric testing
- (3) Isokinetic testing
- (4) Cardiovascular testing

85. मनोविश्लेषण सिद्धांत दिया गया -

- (1) जॉन डीवी
- (2) सिगमंड फ्रायड
- (3) विलियम मैकडॉगल
- (4) लॉर्ड केम्स

86. लंबी अवधि की प्रशिक्षण प्रक्रिया में निम्नलिखित चरण होते हैं -

- (a) बुनियादी प्रशिक्षण
- (b) उच्च प्रदर्शन के लिए प्रशिक्षण
- (c) प्रदर्शन को बनाए रखने हेतु प्रशिक्षण
- (d) उन्नत प्रशिक्षण

उपरोक्त चरणों को व्यवस्थित क्रमबद्ध करिए -

- (1) (a) (c) (d) (b)
- (2) (b) (a) (c) (d)
- (3) (a) (d) (b) (c)
- (4) (c) (b) (a) (d)

87. अन्तरविद्यालयीन प्रतियोगिता के फायदे हैं -

- (a) कौशल प्रवीणता का विकास
- (b) जीतने पर अत्याधिक जोर
- (c) सामूहिक भागीदारी पर कम जोर
- (d) उच्च शारीरिक दक्षता का विकास

सही जोड़ी ढूँढिए-

- (1) a, b
- (2) b, c
- (3) a, d
- (4) b, d

88. निरन्तर कोणीय वेग पर गति के प्रसार में उत्पन्न मांसपेशियों के तनाव का आकलन करके कौनसा परीक्षण किया जा सकता है?

- (1) आइसोटॉनिक परीक्षण
- (2) आइसोमेट्रिक परीक्षण
- (3) आइसोकाइनेटिक परीक्षण
- (4) हृदयवाहिका परीक्षण



89. Which one is not related to Principle of Sports Training?
- (1) Principle of Cyclicity
  - (2) Principle of Planned and Systematic Training
  - (3) Principle of Relaxation
  - (4) Principle of Progression of Load
90. How many periods comes under periodization?
- (1) 6
  - (2) 5
  - (3) 3
  - (4) 8
91. Who said it that, "Adolescence is an age of great stress & strain and storm & strife"?
- (1) Lord Kames
  - (2) G. Stanley Hall
  - (3) E.L. Thorndike
  - (4) Sigmund Freud
92. Demonstration, an aspect of command method is known as -
- (1) learning speed
  - (2) show-off potential
  - (3) precision and directness
  - (4) eye to eye contact
93. Two statements are given -  
Statement-I The best way to accomplish cool down is to slowly reduce the intensity of the endurance activity.  
Statement-II Stopping abruptly after an endurance exercise, catecholamine level might be elevated during the immediate recovery period.  
Choose the correct option -
- (1) Only statement I is correct
  - (2) Only statement II is correct
  - (3) Both statements are correct
  - (4) Both statements are incorrect
89. निम्न में से कौनसा खेल प्रशिक्षण का सिद्धांत नहीं है?
- (1) चक्रीयता का सिद्धांत
  - (2) नियोजित एवं व्यवस्थित प्रशिक्षण का सिद्धांत
  - (3) शिथिलीकरण का सिद्धांत
  - (4) भार की प्रगतिशीलता का सिद्धांत
90. अवधि कालीनता के अन्तर्गत कितने काल आते हैं?
- (1) 6
  - (2) 5
  - (3) 3
  - (4) 8
91. यह किसने कहा कि "किशोरवस्था बहुत तनाव व खिंचाव और तूफान व संघर्ष की अवस्था है"?
- (1) लॉर्ड केम्स
  - (2) जी. स्टेनले हॉल
  - (3) ई.एल. थार्नडाइक
  - (4) सिगमंड फ्रायड
92. प्रदर्शन, अदिश विधि के एक पहलु के रूप में जाना जाता है -
- (1) सीखने की गति
  - (2) क्षमता दिखाना
  - (3) सटीकता और प्रत्यक्षता
  - (4) आँख से आँख मिलाना
93. दो कथन दिए गए हैं -  
कथन-I शीतलीकरण की पूर्णता का सर्वोत्तम तरीका सहनशीलता गतिविधि की तीव्रता को कम करना है।  
कथन-II सहनशीलता वाले व्यायाम के पश्चात् अचानक रुक जाने से तुरन्त क्षतिपूर्ति काल के दौरान कैटेकोलेमाइन का स्तर ऊँचा हो सकता है।  
सही कथन चुनिए -
- (1) केवल कथन I सही है
  - (2) केवल कथन II सही है
  - (3) दोनों कथन सही हैं
  - (4) दोनों कथन सही नहीं हैं

94. Two statements are given –  
Statement I : Biceps curl is an example of class 3 lever.  
Statement II : Triceps extension is an example of class 2 lever.

Choose the correct option -

- (1) Only statement II is correct
- (2) Only statement I is correct
- (3) Both the statements are correct
- (4) Both the statements are incorrect

95. Which of the following is a characteristic of high performance training?

- (1) Very high training load
- (2) More use of special exercise
- (3) Less competition
- (4) No periodization

96. The venue for the "Hockey World Cup, 2023 for men" -

- (1) Rourkela and Cuttack
- (2) Bhubaneswar and Cuttack
- (3) New Delhi and Lucknow
- (4) Bhubaneswar and Rourkela

97. At a penalty stroke, time is stopped when -

- (1) the offence occurs
- (2) the umpire awards the stroke
- (3) only when both attacker and goal keeper are ready
- (4) attacker is ready to take stroke

98. Full form of JCR test is -

- (1) Jog, Crunch, Reach
- (2) Jump, Chin, Run
- (3) Javelin, Crawling, Roping
- (4) Jumping, Cresting, Running

94. दो कथन दिए गए हैं -

कथन I : बाइसेप्स कर्ल तृतीय श्रेणी उत्तोलक का एक उदाहरण है।

कथन II : ट्राइसेप्स एक्सटेंशन द्वितीय श्रेणी उत्तोलक का एक उदाहरण है।

सही कथन चुनिए -

- (1) केवल कथन II सही है
- (2) केवल कथन I सही है
- (3) दोनों कथन सत्य हैं
- (4) दोनों कथन असत्य हैं

95. निम्न में से कौन सी उच्च प्रदर्शन प्रशिक्षण की विशेषता है?

- (1) बहुत उच्च प्रशिक्षण भार
- (2) विशिष्ट व्यायामों का अधिक उपयोग
- (3) कम प्रतियोगिताएं
- (4) कोई अवधिकालीनता नहीं

96. "पुरुष हॉकी विश्व कप, 2023" आयोजित होगा -

- (1) राउरकेला व कटक
- (2) भुवनेश्वर व कटक
- (3) नई दिल्ली व लखनऊ
- (4) भुवनेश्वर व राउरकेला

97. पेनल्टी स्ट्रोक पर, टाइम रोक दिया जाता है -

- (1) जब ऑफेंस होता है
- (2) जब अंपायर स्ट्रोक देता है
- (3) केवल जब अटेकर और गोलकीपर दोनों तैयार होते हैं
- (4) जब अटेकर स्ट्रोक लेने के लिए तैयार होता है

98. जे.सी.आर. परीक्षण का पूर्ण स्वरूप है -

- (1) जॉग, क्रंच, रीच
- (2) जंप, चिन, रन
- (3) जैवलिन, क्रॉलिंग, रोपिंग
- (4) जंपिंग, क्रैस्टिंग, रनिंग

99. Famous penalty corner specialist Floris Bovelanders belongs to -
- (1) Holland
  - (2) Australia
  - (3) Argentina
  - (4) Germany
100. What is the name of the first mobile app of National Anti-Doping agency?
- (1) Healthy India
  - (2) Nada India
  - (3) Indian Andop
  - (4) Indian Doping
101. The distance between two broken lines outside the shooting circles -
- (1) 30 cm
  - (2) 3 meters
  - (3) 19.63 meters
  - (4) 14.63 meters
102. "Fit hai to hit hai India" is a program launched for the fitness of -
- (1) College students
  - (2) School students
  - (3) Senior citizens
  - (4) Women's only
103. How does a Goalkeeper have to position himself when defending a penalty stroke?
- (1) With both the feet on the goal line
  - (2) With both the feet behind the goal line
  - (3) With both the feet just in front of the goal line
  - (4) At least one leg on the goal line
99. प्रसिद्ध पेनल्टी कॉर्नर विशेषज्ञ फ्लोरिस बोवेलैंडर का संबंध है -
- (1) हॉलैंड
  - (2) ऑस्ट्रेलिया
  - (3) अर्जेंटीना
  - (4) जर्मनी
100. राष्ट्रीय एंटी-डोपिंग एजेंसी के पहले मोबाइल ऐप का नाम क्या है?
- (1) हेल्थी इंडिया
  - (2) नाडा इंडिया
  - (3) इंडियन एंडोप
  - (4) इंडियन डोपिंग
101. शूटिंग सर्कल के बाहर दो ब्रोक्न लाइनों के बीच की दूरी होती है -
- (1) 30 सेमी.
  - (2) 3 मीटर
  - (3) 19.63 मीटर
  - (4) 14.63 मीटर
102. "फिट है तो हिट है इंडिया" कार्यक्रम किसकी फिटनेस के लिये शुरू किया गया है?
- (1) कॉलेज के छात्रों
  - (2) स्कूल के छात्रों
  - (3) वरिष्ठ नागरिकों
  - (4) केवल महिलाओं
103. पेनल्टी स्ट्रोक का बचाव करते समय कैसे एक गोलकीपर खुद को पोजीशन करता है?
- (1) गोल लाइन पर दोनों पैरों के साथ
  - (2) गोल लाइन के पीछे दोनों पैरों के साथ
  - (3) गोल लाइन के ठीक सामने दोनों पैरों के साथ
  - (4) गोल लाइन पर कम से कम एक पैर

- 104.** The process of breaking a tie by 11 players of one – sided Hockey match leading to a draw is called –
- (1) Penalty shoot – out
  - (2) Penalty stroke
  - (3) Challenge shoot – out
  - (4) Challenges
- 105.** The length of Hockey field is -
- (1) 91.40 yards
  - (2) 89.40 meters
  - (3) 91.60 meters
  - (4) 91.40 meters
- 106.** The longer perimeter edges of the Hockey field is known as -
- (1) Side line
  - (2) Back line
  - (3) Goal line
  - (4) Centre line
- 107.** Which nation has been crowned as Hockey World Champion for 4 times?
- (1) India
  - (2) Pakistan
  - (3) Australia
  - (4) Netherland
- 108.** The “Best Hockey Player” declared by the International Hockey Federation in 2019 is -
- (1) P.R. Sreejesh (G.K)
  - (2) Manpreet Singh
  - (3) Baljeet Singh
  - (4) Harmanpreet Singh
- 109.** The back-line between the goal-posts is known as -
- (1) back line
  - (2) goal line
  - (3) side line
  - (4) center goal line
- 104.** 11 खिलाड़ियों के एक पक्ष वाले, हॉकी मैच ड्रा होने पर टाई तोड़ने की प्रक्रिया करते हैं, को कहते हैं –
- (1) पेनल्टी शूट आउट
  - (2) पेनल्टी स्ट्रोक
  - (3) चैलेंज शूट आउट
  - (4) चैलेंज (प्रतियोगिता)
- 105.** हॉकी मैदान की लम्बाई है –
- (1) 91.40 गज
  - (2) 89.40 मीटर
  - (3) 91.60 मीटर
  - (4) 91.40 मीटर
- 106.** हॉकी मैदान की लंबवत् परिमापी रेखा कहलाती है –
- (1) साइड लाइन
  - (2) बैक लाइन
  - (3) गोल लाइन
  - (4) सेंटर लाइन
- 107.** कौन सा देश है, जिसने हॉकी का विश्वकप चार बार जीता?
- (1) भारत
  - (2) पाकिस्तान
  - (3) ऑस्ट्रेलिया
  - (4) नीदरलैण्ड
- 108.** अन्तर्राष्ट्रीय हॉकी महासंघ द्वारा वर्ष 2019 में, “सर्वश्रेष्ठ हॉकी खिलाड़ी” घोषित किया गया था—
- (1) पी.आर. श्रीजेश (गोलकीपर)
  - (2) मनप्रीत सिंह
  - (3) बलजीत सिंह
  - (4) हरमनप्रीत सिंह
- 109.** गोल पोस्ट के बीच की बैक लाइन को क्या कहा जाता है?
- (1) बैक लाइन
  - (2) गोल लाइन
  - (3) साइड लाइन
  - (4) सेंटर – गोल लाइन



110. The weight of the hockey ball shall be -  
 (1) 136 – 143 grams  
 (2) 0.225 kg  
 (3) 146 – 153 grams  
 (4) 156 – 163 grams
111. The “Bully” may not be played within -  
 (1) only inside the circle  
 (2) 5 metres from the back-line  
 (3) 10 metres from the back-line  
 (4) 15 metres from the back-line
112. What is the “Length” and “Weight” of a Hockey stick?  
 (1) More than 737 grams and length 105cm (Measuring from top to handle)  
 (2) More than 637 grams and length 102cm (Measuring from top to handle)  
 (3) More than 657 grams and length 107cm (Measuring from top to handle)  
 (4) More than 746 grams and length 109cm (Measuring from top to handle)
113. When and where was Women Hockey included in Olympic Games?  
 (1) Tokyo Olympics, 1964  
 (2) Mexico Olympics, 1968  
 (3) Munich Olympics, 1972  
 (4) Moscow Olympics, 1980
114. The duration of “Break” between 1<sup>st</sup> and 2<sup>nd</sup> quarter is -  
 (1) 5 minutes  
 (2) 10 minutes  
 (3) 2 minutes  
 (4) 1 minute
115. Who is the specialist in penalty corner attack?  
 (1) Goalkeeper  
 (2) Dasher  
 (3) Injector  
 (4) Drag flicker
110. हॉकी में गेंद का वज़न .....होना चाहिए।  
 (1) 136 – 143 ग्राम  
 (2) 0.225 किलोग्राम  
 (3) 146 – 153 ग्राम  
 (4) 156 – 163 ग्राम
111. इनमें “बुली” नहीं खेली जा सकती है –  
 (1) केवल सर्कल के अन्दर  
 (2) पीछे की रेखा से 5 मीटर  
 (3) पीछे की रेखा से 10 मीटर  
 (4) पीछे की रेखा से 15 मीटर
112. हॉकी स्टिक की “लम्बाई” एवं “वज़न” कितना होना चाहिये?  
 (1) अधिक से अधिक 737 ग्राम और लम्बाई 105 से.मी. (ऊपर से हैंडल तक मापन)  
 (2) अधिक से अधिक 637 ग्राम और लम्बाई 102 से.मी. (ऊपर से हैंडल तक मापन)  
 (3) अधिक से अधिक 657 ग्राम और लम्बाई 107 से.मी. (ऊपर से हैंडल तक मापन)  
 (4) अधिक से अधिक 746 ग्राम और लम्बाई 109 से.मी. (ऊपर से हैंडल तक मापन)
113. महिला हॉकी को ओलंपिक खेलों में कब और कहाँ शामिल किया गया?  
 (1) टोक्यो ओलंपिक्स, 1964  
 (2) मेक्सिको ओलंपिक्स, 1968  
 (3) म्यूनिख ओलंपिक्स, 1972  
 (4) मॉस्को ओलंपिक्स, 1980
114. पहले और दूसरे क्वाटर के बीच में “विराम” की अवधि है –  
 (1) 5 मिनट  
 (2) 10 मिनट  
 (3) 2 मिनट  
 (4) 1 मिनट
115. पेनल्टी कॉर्नर अटैक के विशेषज्ञ कौन हैं?  
 (1) गोलकीपर  
 (2) डैशर  
 (3) इंजेक्टर  
 (4) ड्रैग फ्लिकर

116. During Hockey match the ball is stuck in the goalkeeper "Pad", from where the game will re-start?
- (1) A hit from outside the "D"
  - (2) Bully in front of 15m goal line
  - (3) Centre pass
  - (4) Hit from the side line
117. The recipient of Dronacharya award in hockey is -
- (1) M.K. Kaushik
  - (2) Harendra Singh
  - (3) Merzban Patel
  - (4) All (1), (2) and (3)
118. Penalty shootout time in Hockey is -
- (1) 10 second
  - (2) 12 second
  - (3) 13 second
  - (4) 8 second
119. The player that does the push on a penalty corner -
- (1) Trapper
  - (2) Stopper
  - (3) Injector
  - (4) Hitter
120. Which male hockey player was given the first Arjuna Award and in which year?
- (1) Prithipal Singh - 1961
  - (2) Harmeeek Singh - 1959
  - (3) Tajender Singh - 1963
  - (4) Mohammad Shahid - 1970
121. When does a hockey player go to the penalty box?
- (1) When he gets injured
  - (2) When he gets a green card
  - (3) When he gets yellow card
  - (4) When he gets a red card
116. हॉकी मैच के दौरान, यदि बॉल गोलकीपर के "पैड" में फंस जाये तो खेल पुनः आरंभ कहाँ से होगा?
- (1) "डी" के बाहर से हिट द्वारा
  - (2) बुली द्वारा 15 मीटर गोल लाइन के आगे से
  - (3) सेन्टर पास द्वारा
  - (4) साइड लाइन से हिट द्वारा
117. हॉकी में द्रोणाचार्य पुरस्कार प्राप्तकर्ता हैं -
- (1) एम. के. कौशिक
  - (2) हरेन्द्र सिंह
  - (3) मर्ज़बान पटेल
  - (4) सभी (1), (2) और (3)
118. हॉकी में पेनल्टी शूट आउट का समय है -
- (1) 10 सेकण्ड
  - (2) 12 सेकण्ड
  - (3) 13 सेकण्ड
  - (4) 8 सेकण्ड
119. वह खिलाड़ी जो पेनल्टी कॉर्नर पर पुश करता है -
- (1) ट्रेपर
  - (2) स्टोपर
  - (3) इन्जेक्टर
  - (4) हिटर
120. पहला पुरुष अर्जुन पुरस्कार किस हॉकी खिलाड़ी को दिया गया तथा किस वर्ष?
- (1) पृथ्वीपाल सिंह - 1961
  - (2) हरमीक सिंह - 1959
  - (3) तजेन्द्र सिंह - 1963
  - (4) मोहम्मद शाहिद - 1970
121. हॉकी खिलाड़ी पेनल्टी बॉक्स में कब जाता है?
- (1) जब खिलाड़ी को चोट लग जाती है
  - (2) जब खिलाड़ी को हरा कार्ड दिखाया जाता है
  - (3) जब खिलाड़ी को पीला कार्ड दिखाया जाता है
  - (4) जब खिलाड़ी को लाल कार्ड दिखाया जाता है

122. In which year and where F.I.H. was founded?
- (1) 7 February, 1922, Paris, France
  - (2) 14 January, 1934, Mexico
  - (3) 8 March, 1924, Munich
  - (4) 7 January, 1924, Paris, France
123. When and where men hockey was included in Olympic games?
- (1) Amsterdam 1928
  - (2) Berlin 1936
  - (3) London 1948
  - (4) London 1908
124. Who is known as the father of hockey in world hockey?
- (1) Major Dhyan Chand
  - (2) Captain James Sutherland
  - (3) Balbir Singh
  - (4) Ric Charlesworth
125. Where and when Indian Hockey Federation was formed?
- (1) Gwalior, 7 November, 1925
  - (2) Mumbai, 16 September, 1940
  - (3) Delhi, 20 August, 1938
  - (4) Madras (T.N.) 24 November, 1927
126. The Captain of Indian Women Hockey team in Commonwealth Games, 2022 was -
- (1) Savita Punia
  - (2) Rani Rampal
  - (3) Sushila Chanu
  - (4) Saba Anjum
122. एफ.आई.एच. की स्थापना कब और कहाँ हुई थी?
- (1) 7 फरवरी, 1922, पेरिस, फ्रांस
  - (2) 14 जनवरी, 1934, मेक्सिको
  - (3) 8 मार्च, 1924, म्यूनिख
  - (4) 7 जनवरी, 1924, पेरिस, फ्रांस
123. ओलंपिक खेलों में, पुरुष हॉकी की शुरुआत किस वर्ष में और कहाँ हुई?
- (1) एम्सटर्डम 1928
  - (2) बर्लिन 1936
  - (3) लंदन 1948
  - (4) लंदन 1908
124. विश्व हॉकी में किसे "फादर ऑफ हॉकी" के नाम से जाना जाता है?
- (1) मेजर ध्यानचंद
  - (2) कैप्टन जेम्स सदरलैण्ड
  - (3) बलबीर सिंह
  - (4) रिक चार्ल्सवर्थ
125. इंडियन हॉकी फेडरेशन की स्थापना कहाँ और कब हुई थी?
- (1) ग्वालियर, 7 नवम्बर, 1925
  - (2) मुम्बई, 16 सितम्बर, 1940
  - (3) दिल्ली, 20 अगस्त, 1938
  - (4) मद्रास (तमिलनाडु), 24 नवम्बर, 1927
126. कॉमन वेल्थ गेम्स 2022 में, भारतीय महिला हॉकी टीम की कप्तान थीं -
- (1) सविता पुनिया
  - (2) रानी रामपाल
  - (3) सुशीला चानू
  - (4) सबा अंजुम

127. When and where has India won its first gold medal in Hockey in the Olympic Games?
- (1) In 1928, Amsterdam
  - (2) In 1908, London
  - (3) In 1924, Barcelona
  - (4) In 1918, Helsinki
128. The shorter perimeter edges of the hockey field is known as -
- (1) Side line
  - (2) Back line
  - (3) Goal line
  - (4) 23 m line
129. FIH headquarters is located in -
- (1) London, England
  - (2) Lausanne, Switzerland
  - (3) Tokyo, Japan
  - (4) New Delhi, India
130. Which country hosts the Sultan Azlan Shah hockey tournament?
- (1) Pakistan
  - (2) Malaysia
  - (3) Japan
  - (4) Singapore
131. The diameter of the penalty spot is -
- (1) 6.40 m
  - (2) 150 mm
  - (3) 75 mm
  - (4) 120 mm
132. What is the length of the small lines on each back line on both side of the goal at 5 metres and 10 metres "from the outer edge of the nearer goal - post"?
- (1) 30 inches
  - (2) 3 meter
  - (3) 300 mm
  - (4) 12 cm
127. ओलंपिक खेलों में भारत ने हॉकी में पहला स्वर्ण पदक कब और कहाँ जीता था?
- (1) 1928 एम्सटर्डम में
  - (2) 1908 लंदन में
  - (3) 1924 बार्सिलोना में
  - (4) 1918 हेलसिंकी में
128. हॉकी मैदान की छोटी परिमापी रेखा कहलाती है -
- (1) साइड लाइन
  - (2) बैक लाइन
  - (3) गोल लाइन
  - (4) 23 मीटर लाइन
129. एफ.आई.एच. मुख्यालय स्थित है -
- (1) लंदन, इंग्लैण्ड
  - (2) लुसाने, स्विट्ज़रलैंड
  - (3) टोक्यो, जापान
  - (4) नई दिल्ली, भारत
130. सुल्तान अजलान शाह हॉकी टूर्नामेंट किस देश द्वारा आयोजित किया जाता है?
- (1) पाकिस्तान
  - (2) मलेशिया
  - (3) जापान
  - (4) सिंगापुर
131. पेनल्टी स्पॉट का व्यास है -
- (1) 6.40 मी.
  - (2) 150 मि.मी.
  - (3) 75 मि.मी.
  - (4) 120 मि.मी.
132. 5 मीटर और 10 मीटर पर गोल के दोनों ओर प्रत्येक पीछे रेखा पर छोटी रेखा की लम्बाई "निकटतम गोल पोस्ट के बाहरी किनारे" से कितनी होती है?
- (1) 30 इंच
  - (2) 3 मीटर
  - (3) 300 मि.मी.
  - (4) 12 से.मी.

133. In which situation a goal-keeper must not take part in the match?
- (1) Outside the 23 metres area they are defending
  - (2) Outside the half-court (centre-line) they are defending
  - (3) Outside the shooting circle they are defending
  - (4) Inside the 23 metres area they are defending
134. The attacker taking the penalty corner push or hit from the back-line must have -
- (1) at least one foot inside the field
  - (2) both foot inside the field
  - (3) at least one foot outside the field
  - (4) All the above (1), (2) and (3) correct
135. The shooting circle in a Hockey field is -
- (1) 16 yd. from the baseline (14.63 m)
  - (2) 18 yd. from the baseline (16.70 m)
  - (3) 17 yd. from the goal line (15.80 m)
  - (4) 15 yd. from the 25 yard line (12.80 m)
136. Is the attacker permitted to intentionally enter the goal of their opponent?
- (1) Sometimes
  - (2) Yes
  - (3) No
  - (4) Yes, only during penalty corner
137. A move used by player to take a legal lifted shot on goal during penalty corner -
- (1) drag push
  - (2) hit
  - (3) drag flick
  - (4) scoop
133. किन परिस्थितियों में गोल कीपर को मैच में हिस्सा नहीं लेना चाहिए?
- (1) अपने रक्षा क्षेत्र के 23 मीटर के बाहर
  - (2) अपने रक्षा क्षेत्र की मध्य रेखा के बाहर
  - (3) अपने रक्षा क्षेत्र के शूटिंग सर्कल के बाहर
  - (4) 23 मीटर के अन्दर जहाँ बचाव कर रहे हैं
134. अग्रिम पंक्ति का खिलाड़ी पेनल्टी कॉर्नर बैकलाइन से पुश और हिट लेता है, जब -
- (1) एक पैर ग्राउंड के अंदर होना चाहिए
  - (2) दोनों पैर ग्राउंड के अंदर होना चाहिए
  - (3) कम से कम एक पैर ग्राउंड के बाहर होना चाहिए
  - (4) यह सभी (1), (2) और (3) सही हैं
135. हॉकी के मैदान में शूटिंग सर्कल हैं-
- (1) 16 गज आधार रेखा से 14.63 मीटर
  - (2) 18 गज आधार रेखा से 16.70 मीटर
  - (3) 17 गज गोल लाइन से 15.80 मीटर
  - (4) 25 गज, 15 गज लाइन से 12.80 मीटर
136. क्या अटेकर जानबूझकर अपने प्रतिद्वंदी के गोल में प्रवेश कर सकता है?
- (1) कभी-कभी
  - (2) हाँ
  - (3) नहीं
  - (4) हाँ, केवल पेनल्टी कॉर्नर के दौरान
137. पेनल्टी कॉर्नर के दौरान गोल पर सही रूप से लिफ्ट किए गये शॉट को लेने के लिए एक खिलाड़ी द्वारा काम में लिया जाता है -
- (1) ड्रेग पुश
  - (2) हिट
  - (3) ड्रेग फ्लिक
  - (4) स्कूप



138. The originator of modern hockey game is -
- (1) India
  - (2) England
  - (3) Malaysia
  - (4) Pakistan
139. When can a player change his hockey stick while taking a penalty stroke?
- (1) Yes any time
  - (2) No his own stick to be used
  - (3) To take substitute player's stick any time
  - (4) To take goalkeeper stick anytime
140. What is the name of the world's first Hockey Club?
- (1) Blackheath Rugby and Hockey Club
  - (2) Parsi Gymkhana Club, India (Hockey and T.T)
  - (3) Cosco Club, Moscow (Basketball Rugby)
  - (4) New Star, Germany
141. When a penalty corner is awarded, the time is stopped for -
- (1) 30 Seconds
  - (2) 20 Seconds
  - (3) 45 Seconds
  - (4) 40 Seconds
142. The maximum and minimum number of players required from both teams required at the beginning of the match is -
- (1) 22
  - (2) 11
  - (3) 20
  - (4) 18
138. आधुनिक हॉकी खेल का जन्मदाता है -
- (1) भारत
  - (2) इंग्लैण्ड
  - (3) मलेशिया
  - (4) पाकिस्तान
139. क्या एक खिलाड़ी पेनल्टी स्ट्रोक लेते समय अपनी हॉकी स्टिक बदल सकता है?
- (1) हाँ किसी भी समय
  - (2) नहीं अपनी हॉकी स्टिक से ही लेना होगा
  - (3) अपनी टीम के खिलाड़ी की हॉकी स्टिक कभी भी
  - (4) गोलकीपर की हॉकी स्टिक कभी भी
140. विश्व के पहले हॉकी क्लब का नाम क्या है?
- (1) ब्लैकहीथ रग्बी और हॉकी क्लब
  - (2) पारसी जिमखाना क्लब, भारत (हॉकी और टी.टी.)
  - (3) कोस्को क्लब, मोस्को (बॉस्केटबॉल रग्बी)
  - (4) न्यू स्टार, जर्मनी
141. पेनल्टी कॉर्नर दिये जाने पर समय को ..... रोका जाता है।
- (1) 30 सेकंड के लिए
  - (2) 20 सेकंड के लिए
  - (3) 45 सेकंड के लिए
  - (4) 40 सेकंड के लिए
142. हॉकी मैच में दोनों टीमों के खिलाड़ियों की अधिकतम एवं न्यूनतम संख्या, जो हॉकी मैच के शुरू होने पर आवश्यक है -
- (1) 22
  - (2) 11
  - (3) 20
  - (4) 18

143. What is the maximum size of the Hockey goal "Net mesh"?
- (1) 50 mm
  - (2) 35 mm
  - (3) 30 mm
  - (4) 45 mm
144. What is the name of International Hockey Federation monthly newsletter?
- (1) The Hockey Times
  - (2) Hockey Pulse
  - (3) Hockey Telegraph
  - (4) The Hockey Journal
145. How many broken lines or dotted lines are there on one side of the Hockey field?
- (1) 18
  - (2) 19
  - (3) 20
  - (4) 17
146. The duration of minimum suspension period of the player who is shown yellow card is -
- (1) 4 minutes
  - (2) 10 minutes
  - (3) 5 minutes
  - (4) 2 minutes
147. The format of Hockey competitions in Olympic Games is -
- (1) League
  - (2) Knock - out
  - (3) Knock - out cum league
  - (4) League cum knock - out
143. हॉकी गोल "पोस्ट के नेट" के खानों का अधिकतम माप कितना होता है?
- (1) 50 mm
  - (2) 35 mm
  - (3) 30 mm
  - (4) 45 mm
144. अन्तर्राष्ट्रीय हॉकी महासंघ की मासिक समाचार पत्रिका का क्या नाम है?
- (1) द हॉकी टाइम्स
  - (2) हॉकी पल्स
  - (3) हॉकी टेलीग्राफ
  - (4) द हॉकी जर्नल
145. हॉकी मैदान के एक तरफ पर कितनी ब्रोकन लाइनें या बिंदीदार लाइनें होती हैं?
- (1) 18
  - (2) 19
  - (3) 20
  - (4) 17
146. एक खिलाड़ी को पीला कार्ड दिखाने के उपरांत न्यूनतम निलंबन अवधि है -
- (1) 4 मिनट
  - (2) 10 मिनट
  - (3) 5 मिनट
  - (4) 2 मिनट
147. ओलंपिक खेलों में हॉकी प्रतियोगिताओं का फॉरमेट है -
- (1) लीग
  - (2) नॉक - आउट
  - (3) नॉक - आउट कम लीग
  - (4) लीग कम नॉक - आउट

148. The height of the Flag – Posts in Hockey field corners are -
- (1) between 1.20 to 1.50 metres
  - (2) 1.20 metres
  - (3) 1.50 metres
  - (4) 4.00 feet
149. The terminology “3D” skills means -
- (1) lifting the ball of the ground
  - (2) tackling
  - (3) interception
  - (4) goal
150. Name a hockey player who has the unique distinction of representing his country in four Olympics, winning three “Gold” and a “Silver” -
- (1) Major Dhyan Chand
  - (2) Sr. Balbir Singh
  - (3) Leslie Claudius
  - (4) Ajeet Pal Singh
148. हॉकी मैदान के किनारों पर लगने वाले झण्डों की ऊँचाई होती है -
- (1) 1.20 से 1.50 मीटर के बीच
  - (2) 1.20 मीटर
  - (3) 1.50 मीटर
  - (4) 4.00 फीट
149. शब्दावली “3D” कौशल का मतलब है -
- (1) बॉल को ग्राउंड से उठाना
  - (2) टैकलिंग
  - (3) इंटरसेप्शन
  - (4) गोल
150. एक हॉकी खिलाड़ी का नाम बताइए जिसने चार ओलंपिक में, तीन “स्वर्ण” और एक “रजत” पदक जीतकर अपने प्रतिनिधित्व करने का अनूठा गौरव प्राप्त किया है -
- (1) मेजर ध्यान चंद
  - (2) सीनियर बलबीर सिंह
  - (3) लेस्ली क्लॉडियस
  - (4) अजीत पाल सिंह

**Space for Rough Work / रफ कार्य के लिये जगह**

