

Exam Date - 21.10.22

पुस्तिका में पृष्ठों की संख्या : 32  
No. of Pages in Booklet : 32  
पुस्तिका में प्रश्नों की संख्या : 130  
No. of Questions in Booklet : 130  
Paper Code : 26

LS-22



9100733

प्रश्न पुस्तिका संख्या /  
Question Booklet No.

SUBJECT : Physical Education

समय : 2.00 घण्टे

Paper-II

अधिकतम अंक : 260

Time: 2.00 Hours

Maximum Marks: 260

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

- सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिए।
- सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।
- प्रत्येक प्रश्न का केवल एक ही उत्तर दीजिए।
- एक से अधिक उत्तर देने की दशा में प्रश्न के उत्तर को गलत माना जाएगा।
- 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।
- 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।
- 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।
- 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।
- 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।
- 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

- Answer all questions.
- All questions carry equal marks.
- Only one answer is to be given for each question.
- If more than one answers are marked, it would be treated as wrong answer.
- 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**.
- 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.
- 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.
- 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.
- Please correctly fill your Roll Number in O.M.R. Sheet. **5 Marks** can be deducted for filling wrong or incomplete Roll Number.
- 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. In which year Indian Education Commission recommended that "Physical training be promoted in the interest of the youth by the encouragement of native games"?
  - (1) 1880
  - (2) 1882
  - (3) 1890
  - (4) 1894
2. When was the Rajasthan State Sports Council formed?
  - (1) 1954
  - (2) 1957
  - (3) 1967
  - (4) 1976
3. In which teaching method students are given an opportunity to perform in their own time?
  - (1) Imitation method
  - (2) Demonstration method
  - (3) At-will method
  - (4) Command method
4. Independent India's first ever National Physical Efficiency Drive came into existence in -
  - (1) 1954
  - (2) 1965
  - (3) 1952
  - (4) 1959
1. भारतीय शिक्षा आयोग ने किस वर्ष में सिफारिश की थी कि "युवाओं के हित में स्थानीय खेलों को ध्यान में रखते हुए शारीरिक प्रशिक्षण को बढ़ावा दिया जाना चाहिए।"
  - (1) 1880
  - (2) 1882
  - (3) 1890
  - (4) 1894
2. राजस्थान स्टेट स्पोर्ट्स काउंसिल का गठन कब हुआ था?
  - (1) 1954
  - (2) 1957
  - (3) 1967
  - (4) 1976
3. किस शिक्षण विधि में विद्यार्थी को अपने अनुसार प्रदर्शन करने का अवसर दिया जाता है?
  - (1) अनुसरण विधि
  - (2) प्रदर्शन विधि
  - (3) स्वेच्छा विधि
  - (4) आदेश विधि
4. स्वतंत्र भारत का सर्वप्रथम राष्ट्रीय शारीरिक दक्षता अभियान ..... में अस्तित्व में आया।
  - (1) 1954
  - (2) 1965
  - (3) 1952
  - (4) 1959

5. The first step of planning is -

- (1) identification of target group
- (2) determination of goals
- (3) mobilization of resources
- (4) provision of facilities

6. Word 'yoga' is derived from -

- (1) Yug
- (2) Yoj
- (3) Yuj
- (4) Yog

7. Which of these asanas is suggested for relief from lordosis?

- (1) Chakrasana
- (2) Vajrasana
- (3) Halasana
- (4) Matsyasana

8. The events in Powerlifting are -

- (1) Squat, Pull Over, Curl
- (2) Dead Lift, Bench Press, Curls
- (3) Squat, Bench Press, Curls
- (4) Squat, Bench Press, Dead Lift

9. Laceration is a -

- (1) irregular cut on skin
- (2) tissue injury
- (3) swelling
- (4) ligament injury

5. प्लानिंग का पहला चरण है -

- (1) लक्षित समूह की पहचान
- (2) लक्ष्यों का निर्धारण
- (3) संसाधन जुटाना
- (4) सुविधाओं का प्रावधान

6. 'योग' शब्द कहां से व्युत्पन्न हुआ है?

- (1) युग
- (2) योज
- (3) युज
- (4) योग

7. निम्न में से कौनसा आसन अग्रकुब्जता से राहत के लिए सुझाया जाता है?

- (1) चक्रासन
- (2) वज्रासन
- (3) हलासन
- (4) मत्स्यासन

8. पावर लिफ्टिंग प्रतियोगिता की प्रतियोगिताएं हैं -

- (1) स्क्वॉट, पुल ओवर, कर्ल
- (2) डेड लिफ्ट, बेंच प्रेस, कर्ल
- (3) स्क्वॉट, बेंच प्रेस, कर्ल
- (4) स्क्वॉट, बेंच प्रेस, डेड लिफ्ट

9. लैसरेशन क्या है?

- (1) त्वचा का इर्रगुलर कटना
- (2) टिशू इन्जरी
- (3) सूजन
- (4) लिगामेंट चोट

10. The Women Sports festival was first introduced in India in -
- (1) 1965
  - (2) 1970
  - (3) 1974
  - (4) 1975
11. Who is the first Swimmer in India to qualify for the Olympics?
- (1) Khajan Singh
  - (2) J.J. Kutty
  - (3) Sachin Nag
  - (4) Sajan Prakash
12. The ability of a person to change direction while moving at or near full speed is called -
- (1) Speeding ability
  - (2) Reaction ability
  - (3) Agility
  - (4) Endurance
13. Which of the following test is not used to measure muscular endurance?
- (1) Sit up
  - (2) Flexed arm hand
  - (3) Distance walk
  - (4) Squat thrust
10. भारत में महिला खेल उत्सव पहली बार कब मनाया गया?
- (1) 1965
  - (2) 1970
  - (3) 1974
  - (4) 1975
11. स्विमिंग में भारत से ओलम्पिक के लिए क्वालीफाई करने वाले पहले तैराक हैं -
- (1) खजान सिंह
  - (2) जे.जे. कुट्टी
  - (3) सचिन नाग
  - (4) साजन प्रकाश
12. किसी व्यक्ति की दिशा व गति बदलने की क्षमता, जब वह अपनी पूर्ण गति या उसके समकक्ष हो, को कहते हैं -
- (1) गतिज क्षमता
  - (2) प्रतिक्रिया क्षमता
  - (3) चपलता
  - (4) सहनशीलता
13. निम्नलिखित में से कौनसा टेस्ट मांसपेशीय सहनशक्ति को मापने के काम नहीं आता है?
- (1) सिट अप
  - (2) फ्लेक्स्ड आर्म हैंड
  - (3) डिस्टेंस वॉक
  - (4) स्क्वाट थ्रस्ट

14. Select the correct 4 key concepts of developing group dynamics in sports -
- (1) Calling, Grouping, Discussing, Developing
  - (2) Forming, Storming, Conforming, Performing
  - (3) Grouping, Discussing, Forming, Conforming
  - (4) Designing, Discussing, Developing, Drawing.
15. Sports Authority of India was formed in the year -
- (1) 1983
  - (2) 1984
  - (3) 1985
  - (4) 1986
16. The camp crafts involves -
- (1) motor skills
  - (2) racial skills
  - (3) mechanical skills
  - (4) mental skills
17. What is balance diet?
- (1) Consists of all essential food elements
  - (2) Consists of carbohydrates
  - (3) Consists of protein
  - (4) Consists of tasty food with fats
14. खेलों में ग्रुप डायनामिक्स के विकास की उचित चार प्रमुख अवधारणाओं का चयन करें -
- (1) आमंत्रण, समूहीकरण, चर्चा, विकास
  - (2) गठन, आक्रामकरूप, अनुरूपण, प्रदर्शन
  - (3) समूहीकरण, चर्चा, गठन, अनुरूपण
  - (4) रचना, चर्चा, विकास, रेखण
15. भारतीय खेल प्राधिकरण का गठन किस वर्ष में हुआ था?
- (1) 1983
  - (2) 1984
  - (3) 1985
  - (4) 1986
16. शिविर शिल्प में समाहित है -
- (1) मोटर कौशल
  - (2) नस्लीय कौशल
  - (3) यांत्रिक कौशल
  - (4) मानसिक कौशल
17. एक संतुलित आहार कैसे बनता है?
- (1) सभी आवश्यक खाद्य तत्वों से मिलकर बनता है
  - (2) कार्बोहाइड्रेट से मिलकर बनता है
  - (3) प्रोटीन से मिलकर बनता है
  - (4) वसा युक्त स्वादिष्ट व्यंजन से बनता है

18. Who is first Indian woman to carry National Flag in Summer Olympics?
- (1) P. T. Usha
  - (2) Shiny Abraham Wilson
  - (3) Saina Nehwal
  - (4) Karnam Malleswari
19. According to the five factor model, which component of personality is associated with irritability, nervousness and emotional instability?
- (1) Extraversion
  - (2) Neuroticism
  - (3) Conscientiousness
  - (4) Openness
20. The long term effect of exercise on cardio vascular system is -
- (1) Cardiac Hypertrophy
  - (2) Increased stroke volume
  - (3) Increased number of capillaries
  - (4) All of above
21. Which of the following does not include in the Principle of Sports training?
- (1) Economy of movement
  - (2) Progression of load
  - (3) Cyclicity of training
  - (4) Continuity
18. समर ओलंपिक में भारतीय ध्वजवाहक बनाने वाली पहली महिला कौन हैं?
- (1) पीटी ऊषा
  - (2) शाइनी अब्राहम विल्सन
  - (3) साइना नेहवाल
  - (4) कर्णम मल्लेश्वरी
19. पांच घटक मॉडल के आधार पर, व्यक्तित्व का कौनसा घटक चिड़चिड़ापन, घबराहट और भावनात्मक अस्थिरता से जुड़ा है?
- (1) एक्स्ट्रावर्जन/बहिर्मुखी
  - (2) न्यूरोटीसिस्म/मनोविक्षुब्धता
  - (3) कर्तव्यनिष्ठा
  - (4) खुलापन
20. दीर्घकालीन व्यायाम का हृदय प्रणाली पर पड़ने वाला प्रभाव है -
- (1) हृदय अतिवृद्धि
  - (2) स्ट्रोक वॉल्यूम में वृद्धि
  - (3) रक्त कोशिकाओं की संख्या में वृद्धि
  - (4) उपरोक्त सभी
21. निम्न में से किसे खेल प्रशिक्षण के सिद्धांत में शामिल नहीं किया जा सकता?
- (1) मूवमेंट इकोनोमी
  - (2) प्रगतिशील भार
  - (3) प्रशिक्षण की चक्रियता
  - (4) निरंतरता



22. The main objective of a recreational activity is -
- (1) To pass the time
  - (2) To do some extra work
  - (3) To enjoy and have fun in activity
  - (4) To do something which is not done yet
23. The most important factor in the organisation of recreation is -
- (1) materials
  - (2) leadership
  - (3) facilities
  - (4) planning
24. If 17 teams are participating, then how many matches will be played in first round of knockout tournament?
- (1) 2
  - (2) 1
  - (3) 4
  - (4) 3
25. What is anorexia nervosa?
- (1) Mental disorder
  - (2) Eating disorder
  - (3) Sleeping disorder
  - (4) Visual disorder
26. Which of the asana as following is beneficial in reducing obesity?
- (1) Matsyasana
  - (2) Gomukhasana
  - (3) Paschimottanasana
  - (4) Vajrasana
22. मनोरंजनात्मक गतिविधियों का मुख्य उद्देश्य होता है -
- (1) समय बिताना
  - (2) कुछ अतिरिक्त कार्य करना
  - (3) गतिविधि में आनंद लें एवं मजा करें
  - (4) कुछ ऐसा करें जो अभी तक नहीं किया गया
23. एक मनोरंजन के संगठन में सबसे महत्वपूर्ण कारक है -
- (1) सामग्री
  - (2) नेतृत्व
  - (3) सुविधाएं
  - (4) योजना
24. एक नॉक आउट प्रतियोगिताओं में जहां 17 टीमों हिस्सा ले रही हैं वहां पहले राउण्ड में कितने मैच खेले जाएंगे?
- (1) 2
  - (2) 1
  - (3) 4
  - (4) 3
25. एनोरेक्सिया नर्वोसा क्या है?
- (1) मानसिक विकार
  - (2) खाने का विकार
  - (3) नींद का विकार
  - (4) दृष्टि का विकार
26. मोटापा को कम करने में कौनसा आसन सहायक है?
- (1) मत्स्यासन
  - (2) गौमुखआसन
  - (3) पश्चिमोत्तनासन
  - (4) वज्रासन



27. Which of the following is balancing factor in human?
- (1) Eardrum
  - (2) Vestibular region
  - (3) Cochlea
  - (4) Organ of corti
28. Which of the following is a motor educability test?
- (1) J.C.R. test
  - (2) I.O.W.A. test
  - (3) AAHPER test
  - (4) Fleishman test
29. In which year did the Olympic committee banned the use of performance – enhancing drug?
- (1) 1923
  - (2) 1948
  - (3) 1967
  - (4) 1972
30. Which of the following controls the heart rate, breathing and blood pressure?
- (1) Cerebellum
  - (2) Hypothalamus
  - (3) Thalamus
  - (4) Medulla oblongata
31. Circuit training is an effective method for developing -
- (1) speed
  - (2) extra strength
  - (3) strength endurance
  - (4) agility
27. मानव शरीर में संतुलन बनाने का कार्य निम्न में से कौन करता है?
- (1) कान का परदा
  - (2) वेस्टिबुलर रीजन
  - (3) कोक्लीआ
  - (4) आर्गन ऑफ कोर्टी
28. निम्नलिखित में से कौन सा एक मोटर एजुकैबिलिटी परीक्षण है?
- (1) जे.सी.आर. परीक्षण
  - (2) आई.ओ.डब्ल्यू.ए. परीक्षण
  - (3) ए.ए.एच.पी.ई.आर परीक्षण
  - (4) फ्लेशमैन परीक्षण
29. ओलंपिक कमेटी ने किस वर्ष में प्रदर्शन में सुधार लाने वाली (मादक पदार्थ) ड्रग्स को प्रतिबंधित किया था?
- (1) 1923
  - (2) 1948
  - (3) 1967
  - (4) 1972
30. श्वसन क्रिया, हृदय गति व रक्त चाप को निम्न में से कौन नियंत्रित करता है?
- (1) सेरीबेलम
  - (2) हाइपोथैलेमस
  - (3) थैलेमस
  - (4) मेड्यूला ऑब्लोंगटा
31. सर्किट ट्रेनिंग निम्न में से किसे विकसित करने का एक प्रभावी तरीका है?
- (1) गति
  - (2) अतिरिक्त शक्ति
  - (3) शक्ति सहनशीलता
  - (4) चपलता

32. The three agitos in Paralympic symbol reflects -
- (1) Future in mind
  - (2) Spirit in motion
  - (3) Will and win
  - (4) Inclusiveness and sport
33. What is the aim and objective of yoga education?
- (1) To enable the student to have good health
  - (2) To practice mental hygiene
  - (3) To possess emotional stability
  - (4) All of the above
34. Recreation Movement in India was started by-
- (1) De Mellow
  - (2) G.D. Sondhi
  - (3) H.C. Buck
  - (4) Vaidya P.R.
35. Cardio respiratory endurance is also known as -
- (1) Total Endurance
  - (2) Aerobic fitness
  - (3) Anaerobic capacity
  - (4) Muscular Endurance
36. Who is Father of Recreation in the world?
- (1) Joseph Lee
  - (2) John Dewey
  - (3) H.C. Buck
  - (4) Ramsey
32. पैरालिम्पिक प्रतीक के तीन एजिटोज दर्शाते हैं -
- (1) भविष्य को ध्यान में रखते हुए
  - (2) भावना में गति
  - (3) इच्छाशक्ति और जीत
  - (4) समावेश और खेल
33. यौगिक शिक्षा के उद्देश्य हैं -
- (1) छात्र को अच्छे स्वास्थ्य के लिए सक्षम बनाना
  - (2) मानसिक स्वच्छता का अभ्यास कराना
  - (3) भावनात्मक स्थिरता बनाने को प्रेरित करना
  - (4) उपरोक्त सभी
34. भारत में मनोरंजन आंदोलन के जनक हैं -
- (1) डी. मेलो
  - (2) जी.डी. सोंधी
  - (3) एच.सी. बक
  - (4) वैद्य पी.आर.
35. कार्डियो रेस्पिरेटरी सहनशीलता को दूसरे किस तरह जाना जाता है?
- (1) सम्पूर्ण सहनशीलता
  - (2) ऐरोबिक फिटनेस
  - (3) अवायवीय क्षमता
  - (4) मांसपेशीय सहनशीलता
36. संसार में मनोरंजन के जनक कौन हैं?
- (1) जोसेफ ली
  - (2) जॉन डीवी
  - (3) एच.सी. बक
  - (4) रैमसे

37. Which is the smallest bone in the human body? 37. मानव शरीर में सबसे छोटी हड्डी कौन सी है?
- (1) Pisiform (1) पीसीफॉर्म
- (2) Stapes (2) स्टेपीज
- (3) Scaphoid (3) स्केफॉइड
- (4) Malleus (4) मेलियस
38. Which of the following is against the principle of organisation? 38. निम्न में से क्या संगठन के सिद्धांतों के विरुद्ध है?
- (1) Delegation of power (1) शक्तियों का प्रत्यायोजन
- (2) Proper communication (2) उचित संचार
- (3) Proper decentralization (3) उचित विकेन्द्रीकरण
- (4) Overlapping of authorities (4) अतिव्यापी प्राधिकरण
39. Which one of the following is not the benefit of exercise? 39. निम्नलिखित में से कौन सा व्यायाम से होने वाला फायदा नहीं है?
- (1) Improves mood (1) मूड में सुधार करता है
- (2) Improves self confidence (2) आत्म विश्वास में सुधार करता है
- (3) Improves anxiety (3) चिंता में सुधार करता है
- (4) Improves flexibility (4) लचीलेपन में सुधार करता है
40. ATP is stored in - 40. एटीपी कहाँ संग्रहित होता है?
- (1) Liver (1) यकृत में
- (2) Muscle (2) मांसपेशियों में
- (3) Nerve (3) नसों में
- (4) Tissue (4) ऊतकों में
41. Early Classical Theory of Play known as Surplus Energy Theory was discovered by - 41. खेल का प्रारंभिक शास्त्रीय सिद्धांत जिसे अधिशेष ऊर्जा सिद्धांत के रूप में जाना जाता है, उसकी खोज की थी -
- (1) Appleton (1) एप्पलटन
- (2) Lang & Claparde (2) लैंग व क्लैपर्ड
- (3) Buhler & Anna Freud (3) बुहलर व ऐना फ्रायड
- (4) Schiller and Spencer (4) शिलर व स्पेंसर

42. What is most important factor when looking for a camping spot?
- (1) Time and Date
  - (2) Season
  - (3) Location
  - (4) Companion
43. Chin, chinmaya and aadi are the names of -
- (1) Pranayama
  - (2) Kriya
  - (3) Mudra
  - (4) Aasan
44. Utility and changes are the basic principles of -
- (1) realism
  - (2) naturalism
  - (3) pragmatism
  - (4) idealism
45. What is human anatomy?
- (1) Human anatomy is the study of the function of body parts
  - (2) Human anatomy is the study of the structure of the human body
  - (3) Human anatomy is the study of the bacteria and virus
  - (4) Human anatomy is the study of disease and its causes
46. Which one of the following is not a technique of supervision?
- (1) Visit
  - (2) Get-together
  - (3) Conference
  - (4) Workshop
42. शिविर स्थल के चयन में सबसे महत्वपूर्ण कारक क्या है?
- (1) तिथि एवं समय
  - (2) ऋतु
  - (3) स्थान
  - (4) साथी
43. चिन, चिन्मय व आदि जिनके नाम हैं, वह हैं -
- (1) प्राणायाम
  - (2) क्रिया
  - (3) मुद्रा
  - (4) आसन
44. उपयोगिता तथा परिवर्तन किसके मूलभूत सिद्धान्त हैं?
- (1) यथार्थवाद
  - (2) प्रकृतिवाद
  - (3) व्यवहारवाद
  - (4) आदर्शवाद
45. मानव शरीर रचना विज्ञान है -
- (1) मानव शरीर के विभिन्न अंगों के कार्य का अध्ययन
  - (2) मानव शरीर की संरचना का अध्ययन
  - (3) बैक्टीरिया और वायरस का अध्ययन
  - (4) विभिन्न बीमारियों एवं उनके कारणों का अध्ययन
46. निम्नलिखित में से कौन सी पर्यवेक्षण की तकनीक नहीं है?
- (1) भेंट
  - (2) एकत्रित होना
  - (3) सम्मेलन
  - (4) कार्यशाला



47. The bracketing of the research study, based on the researcher's decision of what to include or exclude, is known as -
- (1) Delimitation
  - (2) Marginalisation
  - (3) Dissertation
  - (4) Limitation
48. The best yogasan for strengthening the back muscles -
- (1) shavasana शवासन
  - (2) vakrasana वक्रासन
  - (3) vajrasana वज्रासन
  - (4) shalabhasana शलभासन
49. From the following, identify the discrete variable -
- (1) Height
  - (2) VO<sub>2</sub> max
  - (3) Dips
  - (4) 100 mt. sprint time
50. Who is known as Father of Asian Games?
- (1) Pierre de Coubertin
  - (2) Johann Basedow
  - (3) Dr. P.M. Joseph
  - (4) G.D. Sondhi
51. Which of the following method of teaching will encourage indirect learning?
- (1) Lecturing with examples
  - (2) Team teaching
  - (3) Demonstration on a subject
  - (4) Collaborative projects
47. शोध अध्ययन का सीमांकन जिसमें शोधकर्ता निर्णय लेता है कि क्या शामिल किया जाए क्या बाहर रखा जाए, कहलाता है -
- (1) डीलमिटेशन (हदबंदी)
  - (2) मार्जिनलाईजेशन (उपेक्षा)
  - (3) डिज़र्टेशन (शोध निबंध)
  - (4) लिमिटेशन (परिसीमन)
48. शरीर के पृष्ठ भाग की मांसपेशियों को ताकत देने के लिए उपयुक्त आसन है -
- (1) शवासन
  - (2) वक्रासन
  - (3) वज्रासन
  - (4) शलभासन
49. निम्नलिखित में से असतत चर की पहचान करें -
- (1) हाइट/ऊँचाई
  - (2) VO<sub>2</sub> max
  - (3) डिप्स
  - (4) 100 mt. स्प्रिन्ट समय
50. एशियन गेम्स के पिता के नाम से किसे जाना जाता है?
- (1) पियरे डी कौबर्टिन
  - (2) जोहान बेस्डो
  - (3) डॉ. पी.एम. जोसेफ
  - (4) जी.डी. सोंधी
51. निम्नलिखित में से शिक्षण की कौन सी विधि अप्रत्यक्ष अधिगम को प्रोत्साहित करती है?
- (1) उदाहरण के साथ व्याख्यान
  - (2) टीम शिक्षण
  - (3) विषय पर प्रदर्शन
  - (4) सहयोगात्मक परियोजनाएं

52. Aim of sports training is -

- (1) improvement in physical fitness
- (2) improvement of technical skills
- (3) improvement of tactical skills
- (4) gaining of top form in competition

53. 15 teams are participating in a double knockout tournament. If one team wins the tournament without losing a single match, what will be the total number of matches in the tournament?

- (1) 30
- (2) 28
- (3) 14
- (4) 29

54. When was the Sports Authority of India founded?

- (1) 24<sup>th</sup> February
- (2) 25<sup>th</sup> January
- (3) 25<sup>th</sup> June
- (4) 27<sup>th</sup> January

55. An anxiety disorder is -

- (1) an emotional state identified by panic attacks
- (2) an emotional condition classified by excessive checking
- (3) disordered thinking
- (4) an excessive or aroused state characterized by feeling of apprehension, uncertainty and fear

52. खेल प्रशिक्षण का मुख्य उद्देश्य है -

- (1) शारीरिक स्वस्थता का विकास
- (2) तकनीकी कौशल का विकास
- (3) सामरिक कौशल का विकास
- (4) प्रतियोगिता के समय टॉपफॉर्म हासिल करना

53. एक डबल नॉक आउट प्रतियोगिता में 15 टीमों भाग ले रही हैं। यदि कोई टीम बिना एक भी मैच हारे प्रतियोगिता जीत जाती है, तो प्रतियोगिता में कितने मैच होंगे?

- (1) 30
- (2) 28
- (3) 14
- (4) 29

54. भारतीय खेल प्राधिकरण की स्थापना कब हुई थी?

- (1) 24 फरवरी
- (2) 25 जनवरी
- (3) 25 जून
- (4) 27 जनवरी

55. दुश्चिंता एक विकार है -

- (1) घबड़ाहट के दौरों से पहचानी जाने वाली भावनात्मक स्थिति
- (2) अत्यधिक जांच द्वारा वर्गीकृत एक भावनात्मक स्थिति
- (3) अव्यवस्थित सोच
- (4) एक अत्यधिक या उत्तेजित अवस्था जिसमें आशंका अनिश्चितता और भय की भावना होती है

56. Three statements are given -

Statement I: On 20 July 2021, IOC approved a change in Olympic motto.

Statement II: Latest motto in French version is "Plus vite, Plus haut, Plus fort-Ensemble".

Statement III: Original motto was designed by Coubertin.

Choose the correct option -

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

57. Who is Father of Physical Education in India?

- (1) Henry George
- (2) Charles A. Butcher
- (3) Harry Crowe Buck
- (4) Pierre de Coubertin

58. Who said "Sound mind in a sound body"?

- (1) Descartes
- (2) Rousseau
- (3) Aristotle
- (4) Plato

59. Three model paths to appreciate the spirit are -

- (1) Karma yog, Chitt yog, Bhakti yog
- (2) Sat yog, Chitt yog, Anand yog
- (3) Gyana yog, Bhakti yog, Karma yog
- (4) Gyana yog, Sat yog, Chitt yog

56. तीन कथन दिए गए हैं -

कथन I: 20 जुलाई 2021 को आई.ओ.सी. ने ओलम्पिक ध्येय वाक्य में परिवर्तन को स्वीकृति दी।

कथन II: फ्रेंच संस्करण में वर्तमान ध्येय वाक्य "प्लस विटे, प्लस हौट, प्लस फोर्ट - एनसेंबल" है।

कथन III: मूल ध्येय वाक्य कौबर्टिन द्वारा निर्मित किया गया था।

सही विकल्प चुनिए -

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

57. भारत में शारीरिक शिक्षा के जनक हैं -

- (1) हेनरी जॉर्ज
- (2) चार्ल्स ए बुचर
- (3) हैरी क्रो बक
- (4) पियरे डी कौबर्टिन

58. "स्वस्थ शरीर में स्वस्थ दिमाग रहता है" किसने कहा था?

- (1) डिसकार्टस
- (2) रूसो
- (3) एरिस्टोटल
- (4) प्लेटो

59. आत्मा की सराहना के लिए आदर्श मार्ग हैं -

- (1) कर्म योग, चित्त योग, भक्ति योग
- (2) सत् योग, चित्त योग, आनन्द योग
- (3) ज्ञान योग, भक्ति योग, कर्म योग
- (4) ज्ञान योग, सत् योग, चित्त योग

60. While scoring in matches through MS Excel, the symbol ' $\Sigma$ ' is used for -
- (1) multiply digits in a row
  - (2) deduct numbers in a column
  - (3) sum a row of numbers
  - (4) multiply digits in a column
61. For effective administration, the Physical Education teacher must possess -
- (1) high qualification
  - (2) good personality
  - (3) technical knowledge and skills
  - (4) teaching ability
62. The Therapy of Psychoanalysis was developed by -
- (1) Skinner
  - (2) Sigmund Freud
  - (3) Plato
  - (4) Darwin
63. .... is an ancient science that harmonises the body, mind and spirit.
- (1) Yoga
  - (2) Wrestling
  - (3) Outdoor games
  - (4) Sword fight
64. What type of motivation is not applicable to young children?
- (1) Intrinsic Motivation
  - (2) Extrinsic Motivation
  - (3) Achievement Motivation
  - (4) None of the above
60. एम.एस. एक्सेल के माध्यम से एक मैच में स्कोरिंग करते समय ' $\Sigma$ ' प्रतीक के उपयोग का कारण है -
- (1) एक पंक्ति के अंकों को गुणा करने हेतु
  - (2) एक कॉलम के अंकों को घटाने हेतु
  - (3) एक पंक्ति के अंकों के योग हेतु
  - (4) एक कॉलम में अंकों को गुणा करने हेतु
61. प्रभावी प्रशासन के लिए शारीरिक शिक्षक के पास होनी चाहिए -
- (1) उच्च योग्यता
  - (2) अच्छा व्यक्तित्व
  - (3) तकनीकी ज्ञान और कौशल
  - (4) शिक्षण क्षमता
62. मनोविश्लेषण की चिकित्सा किसके द्वारा विकसित की गई थी?
- (1) स्कीनर
  - (2) सिगमंड फ्रायड
  - (3) प्लेटो
  - (4) डार्विन
63. .... एक प्राचीन विज्ञान है जो शरीर, मस्तिष्क और आत्मा में सामन्जस्य स्थापित करता है।
- (1) योग
  - (2) कुश्ती
  - (3) बाह्य खेल
  - (4) तलवारबाजी
64. निम्नलिखित में से कौन सी अभिप्रेरणा का प्रकार बच्चों पर लागू नहीं होता है?
- (1) आन्तरिक प्रेरणा
  - (2) बाह्य प्रेरणा
  - (3) उपलब्धि प्रेरणा
  - (4) उपरोक्त में से कोई नहीं



65. The Vitamin responsible for the absorption of iron is -
- (1) Vitamin B12
  - (2) Vitamin B6
  - (3) Vitamin C
  - (4) Vitamin A
66. Calisthenic exercises are done -
- (1) with heavy weights
  - (2) with dumbles
  - (3) with own body weight
  - (4) with the help of a partner
67. Three statements are given -
- Statement I: Basketball Ring's diameter is 16 inch.
- Statement II: Basketball game is governed by nine rules.
- Statement III: Center circle shall be marked with a radius of 1.80 meters in basketball.
- Choose the correct option -
- (1) Only statements I and III are correct
  - (2) Only statements II and III are correct
  - (3) Only statements I and II are correct
  - (4) All three statements are correct
65. आयरन (लौहत्व) को अवशोषण कौन सा विटामिन करवाता है?
- (1) विटामिन बी12
  - (2) विटामिन बी6
  - (3) विटामिन सी
  - (4) विटामिन ए
66. कैलीस्थेनिक व्यायाम किया जाता है -
- (1) भारी वजन के साथ
  - (2) डम्बल्स के साथ
  - (3) अपने शरीर के वजन के साथ
  - (4) पार्टनर की मदद से
67. तीन कथन दिए गए हैं -
- कथन I: बास्केटबॉल रिंग का व्यास 16 इंच होता है।
- कथन II: बास्केटबॉल खेल नौ नियमों से संचालित होता है।
- कथन III: बास्केटबॉल में केन्द्रिय वृत्त 1.80 मीटर की त्रिज्या से अंकन किया जाता है।
- सही विकल्प चुनिए -
- (1) केवल कथन I व III सही हैं
  - (2) केवल कथन II व III सही हैं
  - (3) केवल कथन I व II सही हैं
  - (4) सभी तीनों कथन सही हैं



68. Match the following used for development of strength in a player -

- |                        |   |
|------------------------|---|
| a. Isotonic exercise   | i When muscle contracts maximally at constant speed against a variable resistance |
| b. Isometric exercise  | ii When tension in the muscle develops without change in length                   |
| c. Isokinetic exercise | iii When stimulated muscles changes length eccentrically or concentrically        |

- (1) a-i, b-ii, c-iii  
(2) a-iii, b-ii, c-i  
(3) a-ii, b-iii, c-i  
(4) a-i, b-iii, c-ii

69. Basketball was introduced by James Naismith in the year -

- (1) 1891  
(2) 1892  
(3) 1896  
(4) 1897

70. What is the importance of 18-25 September 1960, Rome event?

- (1) Milkha Singh won gold medal  
(2) 27<sup>th</sup> Olympiad games were played  
(3) Indian Hockey team won gold medal  
(4) 1<sup>st</sup> Paralympic games were played

68. एक खिलाड़ी के शक्ति विकास में उपयोगी निम्न को सुमेलित कीजिए -

- |                         |  |
|-------------------------|--|
| a. आइसोटोनिक व्यायाम    | i जब मांसपेशी अस्थिर प्रतिरोध के खिलाफ स्थिर गति से अधिकतम रूप से गति करती है। |
| b. आइसोमैट्रिक व्यायाम  | ii जब पेशिय तनाव उसकी लंबाई को प्रभावित नहीं करता है।                          |
| c. आइसोकाइनेटिक व्यायाम | iii जब उद्दीपक पेशी की लंबाई में उत्केंद्रित या अभिकेंद्रित परिवर्तन करता है।  |

- (1) a-i, b-ii, c-iii  
(2) a-iii, b-ii, c-i  
(3) a-ii, b-iii, c-i  
(4) a-i, b-iii, c-ii

69. बास्केटबॉल जेम्स नाइस्मिथ द्वारा किस सन् में आरम्भ किया गया?

- (1) 1891  
(2) 1892  
(3) 1896  
(4) 1897

70. 18-25 सितंबर 1960, रोम स्पर्धा का क्या महत्त्व है?

- (1) मिल्खा सिंह ने स्वर्ण पदक जीता  
(2) 27<sup>वें</sup> ओलम्पिक खेल खेले गए  
(3) भारतीय हॉकी टीम ने स्वर्ण पदक जीता  
(4) पहला पैरालम्पिक खेल खेले गये

71. Prolonged alcohol consumption results in -
- (1) Liver cirrhosis and gastric ulcer
  - (2) High blood pressure and Heart disease
  - (3) Loss of appetite
  - (4) All of the above
72. Neck joint is an example of -
- (1) Pivot joint
  - (2) Hinge joint
  - (3) Saddle joint
  - (4) Condylloid joint
73. Which of the following cell in the pancreas make insulin?
- (1) Alpha cells
  - (2) Beta cells
  - (3) Delta cells
  - (4) Gama cells
74. The functional unit of contraction in a skeletal muscle fiber is -
- (1) Sarcomere
  - (2) Sarcolemma
  - (3) Myofilament
  - (4) Myofibril
75. Asana which can be performed directly after eating meals -
- (1) Vajrasana
  - (2) Trikonasana
  - (3) Padmasana
  - (4) Hastottanasana
71. लम्बे समय तक शराब का सेवन करने के परिणाम हैं -
- (1) यकृत सिरोसिस व गैस्ट्रिक अल्सर
  - (2) उक्त रक्तचाप एवं दिल की बीमारी
  - (3) भूख ना लगना
  - (4) उपरोक्त सभी
72. गर्दन का जोड़ किसका उदाहरण है?
- (1) पिवट जोड़
  - (2) हिन्ज जोड़
  - (3) सैडल जोड़
  - (4) कोन्डीलॉयड जोड़
73. निम्न में से कौन सी कोशिकाएं अग्नाशय में इंसुलिन बनाने का कार्य करती हैं?
- (1) अल्फा कोशिकाएं
  - (2) बीटा कोशिकाएं
  - (3) गामा कोशिकाएं
  - (4) डेल्टा कोशिकाएं
74. कंकाल मांसपेशी के संकुचन की कार्यात्मक इकाई है -
- (1) सार्कोमियर
  - (2) सार्कोलीमा
  - (3) मायोफिलामेंट
  - (4) मायोफाइब्रिल
75. खाना खाने के तुरन्त पश्चात् कौनसा आसन किया जा सकता है?
- (1) वज्रासन
  - (2) त्रिकोणासन
  - (3) पद्मासन
  - (4) हस्तोत्तासान

76. Which asana is helpful in maintaining normal blood pressure?
- (1) Shavasana
  - (2) Padmasana
  - (3) Sheershasana
  - (4) Shalabhasana
77. What is the duration of one half in the game of handball?
- (1) 15 minutes
  - (2) 20 minutes
  - (3) 25 minutes
  - (4) 30 minutes
78. How is Psychology defined today?
- (1) The Science of behaviour and mental processes.
  - (2) The Science of mind.
  - (3) The Science of human behaviour and mental processes.
  - (4) The study of motivation, emotion, personality, adjustment and abnormality.
79. Which blood cell secretes antibody?
- (1) Eosinophils
  - (2) Monocytes
  - (3) Lymphocytes
  - (4) Neutrophils
80. Blood doping with erythropoietin improves an athlete's performance by what process?
- (1) Cooling the blood
  - (2) Making blood circulate much faster
  - (3) Thinning the blood
  - (4) Increasing the number of red blood cells in the blood
76. सामान्य रक्तचाप बनाये रखने में कौनसा आसन सहायक है?
- (1) शव आसन
  - (2) पद्मासन
  - (3) शीर्षासन
  - (4) शलभासन
77. हैण्डबाल खेल के एक हॉफ के लिए कितना समय निर्धारित है?
- (1) 15 मिनट
  - (2) 20 मिनट
  - (3) 25 मिनट
  - (4) 30 मिनट
78. वर्तमान में मनोविज्ञान को कैसे परिभाषित किया जाता है?
- (1) व्यवहार और मानसिक प्रक्रियाओं का विज्ञान
  - (2) मन का विज्ञान
  - (3) मानव व्यवहार और मानसिक प्रक्रियाओं का विज्ञान
  - (4) प्रेरणा, भावना, व्यक्तित्व, समायोजन एवं असामान्यता का अध्ययन
79. किन रक्त कोशिकाओं से एंटीबॉडी का स्रावित होता है?
- (1) ईसिनोफिल
  - (2) मोनोसाइट्स
  - (3) लिम्फोसाइट्स
  - (4) न्यूट्रोफिल्स
80. रक्त डोपिंग एरिथ्रोपॉइटिन के साथ एक खिलाड़ी के प्रदर्शन में किस प्रक्रिया से सुधार लाता है?
- (1) रक्त को ठंडा करके
  - (2) रक्त का प्रवाह तेज़ करके
  - (3) रक्त को पतला करके
  - (4) रक्त में लाल रुधिर कणिकाओं की मात्रा बढ़ाकर



81. The type of Hepatitis caused after blood transfusion is -
- (1) Hepatitis A
  - (2) Hepatitis B
  - (3) Hepatitis C
  - (4) Hepatitis D
82. Which of the following is not a cause of 'bow legs'?
- (1) Overweight
  - (2) Improper way of walking
  - (3) Vitamin D deficiency
  - (4) Injury to the spine
83. Match the following -
- |                  |                     |
|------------------|---------------------|
| I Dumbbell       | i Scalene           |
|                  | external rotation   |
| II Reverse curls | ii Pectoralis major |
| III Manual neck  | iii Infraspinatus   |
|                  | flexion             |
| IV Dumbbell flys | iv Brachioradialis  |
- (1) I-ii, II-iii, III-i, IV-iv
  - (2) I-iii, II-iv, III-ii, IV-i
  - (3) I-iii, II-iv, III-i, IV-ii
  - (4) I-iv, II-i, III-ii, IV-iii
84. Measles is caused by -
- (1) Variola virus
  - (2) Rubeola virus
  - (3) Varicella zoster
  - (4) Herpes virus
81. रक्त आधान के बाद किस प्रकार का हेपेटाइटिस होता है?
- (1) हेपेटाइटिस ए
  - (2) हेपेटाइटिस बी
  - (3) हेपेटाइटिस सी
  - (4) हेपेटाइटिस डी
82. निम्नलिखित में से कौनसा कारण 'बो लेग्स' के लिए नहीं है?
- (1) अधिक वजन
  - (2) चलने का गलत तरीका
  - (3) विटामिन डी की कमी
  - (4) रीढ़ की हड्डी में चोट
83. निम्नलिखित को सुमेलित कीजिए -
- |                   |                      |
|-------------------|----------------------|
| I डम्बेल          | i स्केलीन            |
|                   | एक्सटर्नल            |
|                   | रोटेशन               |
| II रिवर्स कर्ल    | ii पेक्टोरैलिस मेजर  |
| III मैन्युअल नेक  | iii इन्फ्रास्पाइनैटस |
|                   | फ्लेक्शन             |
| IV डम्बेल फ्लायज़ | iv ब्रेकियोरैडियलिस  |
- (1) I-ii, II-iii, III-i, IV-iv
  - (2) I-iii, II-iv, III-ii, IV-i
  - (3) I-iii, II-iv, III-i, IV-ii
  - (4) I-iv, II-i, III-ii, IV-iii
84. खसरा किस वाइरस के कारण होता है?
- (1) वेरिओला वाइरस
  - (2) रूबेला वाइरस
  - (3) वैरिसेला जोस्टर
  - (4) हर्पीस वाइरस

85. Choose the correct combination of achievements grabbed by Achanta Sharath Kamal -

- (a) 13 Commonwealth Games Medal
- (b) 3 CWG Gold Medal
- (c) Olympic Games Medal
- (d) Khel Ratna Award
- (e) Doubles World Champion
- (f) Padam Shri
- (g) 10 Times National Champion
- (h) Asian Games Bronze Medal
- (i) 12 Times National Champion

- (1) b, e, i
- (2) d, e, h
- (3) a, f, g
- (4) c, i, d

86. Which trait of human being is determined by heredity?

- (1) Moral
- (2) Temperament
- (3) Intelligence
- (4) Social

87. After acquiring mastery of skills stress is laid on -

- (1) Development of motor skills
- (2) Development of fitness components
- (3) Tactical training
- (4) Both (1) and (2)

85. अचंता शरथ कमल द्वारा प्राप्त की गई उपलब्धियों के उचित युग्म को चुनिए -

- (a) कॉमनवैल्थ खेलों में 13 पदक
- (b) कॉमनवैल्थ खेलों में 3 स्वर्ण पदक
- (c) ओलंपिक खेलों में पदक
- (d) खेल रत्न अवॉर्ड
- (e) युगल वर्ल्ड चैंपियन
- (f) पदम श्री
- (g) 10 बार राष्ट्रीय चैंपियन
- (h) एशियाई खेल कांस्य पदक
- (i) 12 बार राष्ट्रीय चैंपियन

- (1) b, e, i
- (2) d, e, h
- (3) a, f, g
- (4) c, i, d

86. मनुष्य का कौन-सा गुण अनुवांशिकता द्वारा निर्धारित किया जाता है?

- (1) नैतिकता
- (2) प्रकृति/स्वभाव
- (3) बुद्धिमत्ता
- (4) समाजिकता

87. किसी खेल के कौशल पर महारत हासिल करने के पश्चात् किस पर जोर दिया जाता है?

- (1) मोटर कौशल विकास पर
- (2) फिटनेस घटकों के विकास पर
- (3) टैक्टिकल प्रशिक्षण पर
- (4) (1) व (2) दोनों

88. When was NSNIS established?

- (1) 7 May, 1961
- (2) 15 August, 1962
- (3) 23 January, 1963
- (4) 26 January, 1964

89. The stress condition is -

- (1) Advantageous to the performer
- (2) Detrimental to the performer
- (3) Helpful in the development of strength
- (4) Improves skill performance

90. Which sportsperson received the highest civilian award 'Bharat Ratna'?

- (1) Milkha Singh
- (2) Major Dhyan Chand
- (3) Sachin Tendulkar
- (4) Neeraj Chopra

91. Angular motion of a joint is also known as -

- (1) flexion
- (2) extension
- (3) rotation
- (4) circumduction

92. Which one of the following concepts reflects the true nature of modern physical education?

- (1) Science of movement
- (2) Movement education
- (3) Athleticism
- (4) Physical training

88. एन.एस.एन.आई.एस. (NSNIS) किस वर्ष स्थापित हुआ था?

- (1) 7 मई, 1961
- (2) 15 अगस्त, 1962
- (3) 23 जनवरी, 1963
- (4) 26 जनवरी, 1964

89. तनाव की स्थिति है -

- (1) प्रदर्शनकर्ता के लिए फायदेमंद
- (2) प्रदर्शनकर्ता के लिए हानिकारक
- (3) शक्ति के विकास में सहायक
- (4) कौशल प्रदर्शन में सुधार करता है

90. इनमें से किस खिलाड़ी को सर्वोच्च नागरिक सम्मान 'भारत रत्न' दिया गया है?

- (1) मिल्खा सिंह
- (2) मेजर ध्यानचंद
- (3) सचिन तेंदुलकर
- (4) नीरज चोपड़ा

91. संधि की कोणीय गति को इस नाम से भी जाना जाता है -

- (1) आकुंचन
- (2) प्रसारण
- (3) वर्तन
- (4) पर्यावर्तन

92. निम्नलिखित में से कौन सी अवधारणा आधुनिक शारीरिक शिक्षा की वास्तविक प्रकृति को दर्शाती है?

- (1) गति का विज्ञान
- (2) आंदोलन शिक्षा
- (3) एथलेटिसिस्म
- (4) शारीरिक प्रशिक्षण

93. The football stadium named over Baichung Bhutia is located at -
- (1) Siliguri, Bengal
  - (2) Saltlake, Kolkata
  - (3) Namchi, Sikkim
  - (4) Panji, Goa
94. Which of the following vitamins is water soluble?
- (1) D and K
  - (2) A and D
  - (3) B1 and B5
  - (4) C and B
95. Which of the following is a hereditary disease?
- (1) Rabies
  - (2) Colour blindness
  - (3) Polio
  - (4) Small pox
96. Which massage technique is made up of long stroking movements which are performed using a flat hand or fingers?
- (1) Effleurage
  - (2) Petrissage
  - (3) Tapotement
  - (4) Friction
97. Neeraj Chopra secured first position in Diamond League Meeting in Lausanne, Switzerland. The distance covered by his javelin in this attempt was -
- (1) 89.08 meter
  - (2) 88.39 meter
  - (3) 87.58 meter
  - (4) 90.54 meter
93. बाईचुंग भूटिया के नाम वाला फुटबॉल स्टेडियम स्थित है -
- (1) सिलिगुड़ी, बंगाल
  - (2) सॉल्टलेक, कोलकाता
  - (3) नामची, सिक्किम
  - (4) पणजी, गोआ
94. निम्न में से कौन से विटामिन पानी में घुलनशील हैं?
- (1) डी एवं के
  - (2) ए एवं बी
  - (3) बी<sub>1</sub> एवं बी<sub>5</sub>
  - (4) सी एवं बी
95. निम्न में से कौन सी बीमारी अनुवांशिक है?
- (1) रेबीज़
  - (2) रंग दृष्टिहीनता
  - (3) पोलियो
  - (4) चेचक
96. मसाज की वो कौन सी तकनीक है जिसमें हाथों व अंगुलियों से स्ट्रोकिंग मूवमेंट किया जाता है?
- (1) एफ्लूरेज
  - (2) पेट्रिसेज
  - (3) टेपोटमेण्ट
  - (4) फ्रिक्शन
97. लुज़ेन, स्विट्ज़रलैंड में आयोजित डायमंड लीग प्रतियोगिता में नीरज चोपड़ा ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। उनके भाले द्वारा तय की गई कुल दूरी थी?
- (1) 89.08 मीटर
  - (2) 88.39 मीटर
  - (3) 87.58 मीटर
  - (4) 90.54 मीटर



98. Choose the correct combination of words speaking about Psychoanalytic theory of Personality by Sigmund Freud -
- (a) Introvert (d) Super ego  
(b) Ambient (e) Extrovert  
(c) Id (f) Ego
- (1) a, b, e  
(2) a, e, f  
(3) b, e, c  
(4) c, d, f
99. Which of these is not one of the variables used in calculating  $VO_2$  max according to the formula for the Rockport Fitness Walking Test?
- (1) Height  
(2) Weight  
(3) Age  
(4) Gender
100. Who compiled 'Hatha yoga Pradipika'?
- (1) Patanjali  
(2) Gheranda  
(3) Svatmarama  
(4) Vivekananda
101. The first step of the lesson plan as per 'Herbartian Approach' is -
- (1) presentation  
(2) application  
(3) association  
(4) preparation
98. सिग्मंड फ्रायड द्वारा व्यक्तित्व के मनोविश्लेषणात्मक सिद्धांत के संदर्भ में बता रहे सही शब्दों का संयोजन चुनें -
- (a) अंतर्मुखी (d) महाअहंकारी  
(b) उभयमुखी (e) बहिर्मुखी  
(c) आग्रही (f) अहंकारी
- (1) a, b, e  
(2) a, e, f  
(3) b, e, c  
(4) c, d, f
99. निम्न में से रॉकपोर्ट फिटनेस टेस्ट के सूत्र के अनुसार कौनसा चर  $VO_2$  max की गणना में उपयोग में नहीं लिया जाता?
- (1) ऊंचाई  
(2) भार  
(3) आयु  
(4) लिंग
100. 'हठयोग प्रदीपिका' किसने संकलित की है?
- (1) पतंजलि  
(2) घेरण्ड  
(3) स्वात्मारमा  
(4) विवेकानंद
101. 'हर्बर्टीअन दृष्टिकोण' के अनुसार पाठ योजना का पहला चरण क्या है?
- (1) प्रस्तुति  
(2) आवेदन  
(3) संघ  
(4) तैयारी

- 102.** How many teams will be placed in III<sup>rd</sup> quarter, if 31 teams are participating in a knockout tournament?
- (1) 6
  - (2) 7
  - (3) 8
  - (4) None of the above
- 103.** Physical Education is the study of -
- (1) body, mind and soul
  - (2) physical structure of human being only
  - (3) chronological age of human being only
  - (4) behaviour of human being only
- 104.** Judo was introduced in Olympic games in the year -
- (1) 1960
  - (2) 1962
  - (3) 1968
  - (4) 1964
- 105.** Which highest award was given to Dr. P.M. Joseph for his contribution to Physical Education?
- (1) Khel Ratna
  - (2) Padma Shri
  - (3) Padma Bhushan
  - (4) Padma Vibhushan
- 106.** The lactic acid fermentation occurs in -
- (1) meristematic tissue
  - (2) epidermal tissue
  - (3) xylem tissue
  - (4) skeletal muscle
- 102.** एक नॉक आउट प्रतियोगिताओं में जहां 31 टीमों हिस्सा ले रही हैं, वहां तीसरे क्वार्टर में कुल कितनी टीमों आएंगी?
- (1) 6
  - (2) 7
  - (3) 8
  - (4) उपरोक्त में से कोई नहीं
- 103.** शारीरिक शिक्षा में अध्ययन किया जाता है -
- (1) शरीर, मस्तिष्क और आत्मा का
  - (2) सिर्फ मानव की शारीरिक संरचना का
  - (3) मानव की कालानुक्रमिक आयु का
  - (4) सिर्फ मानव व्यवहार का
- 104.** जूडो को ओलम्पिक खेलों में किस वर्ष में शामिल किया गया?
- (1) 1960
  - (2) 1962
  - (3) 1968
  - (4) 1964
- 105.** डॉ. पी.एम. जोसेफ को उनके शारीरिक शिक्षा में दिए गए योगदान के लिए कौनसा सर्वोच्च नागरिक सम्मान दिया गया था?
- (1) खेल रत्न
  - (2) पद्म श्री
  - (3) पद्म भूषण
  - (4) पद्म विभूषण
- 106.** लैक्टिक एसिड किण्वन होता है-
- (1) मेरिस्टेमेटिक ऊतक में
  - (2) एपिडर्मल ऊतक में
  - (3) जाइलम ऊतक में
  - (4) कंकाल मांसपेशी में

- 107.** Dhanurasana, Matsyendrasana, Shalabhasana Surya-Namaskar are helpful in -
- (1) Stomach pain
  - (2) Asthma
  - (3) Diabetes
  - (4) Cancer
- 108.** Number of total health related motor components in Physical Education are -
- (1) Two
  - (2) Five
  - (3) Ten
  - (4) Twelve
- 109.** The winner is decided on the point basis only at the end of all matches in -
- (1) League tournaments
  - (2) Challenge tournaments
  - (3) Combination tournaments
  - (4) Knock out tournaments
- 110.** In which type of lever, the weight is in between force and fulcrum?
- (1) Type - I
  - (2) Type - II
  - (3) Type - III
  - (4) Type - IV
- 111.** Which of the following data-gathering techniques is not used in case study?
- (1) Measurement
  - (2) Observation
  - (3) Interview
  - (4) Personality inventory
- 107.** धनुरासन, मत्स्येन्द्रासन, शलभासन, सूर्य नमस्कार किसके उपचार में सहायक हैं?
- (1) पेटदर्द में
  - (2) अस्थमा में
  - (3) मधुमेह में
  - (4) कैंसर में
- 108.** शारीरिक शिक्षा में स्वास्थ्य से संबंधित गामक घटकों की कुल संख्या है -
- (1) दो
  - (2) पांच
  - (3) दस
  - (4) बारह
- 109.** किस प्रतियोगिता में विजेता का निर्धारण सभी मैचों की समाप्ति के बाद अंकों के आधार पर किया जाता है?
- (1) लीग प्रतियोगिताओं में
  - (2) चैलेंज प्रतियोगिताओं में
  - (3) कॉम्बिनेशन प्रतियोगिताओं में
  - (4) नॉक आउट प्रतियोगिताओं में
- 110.** किस प्रकार के उत्तोलक में भार, बल और आलंब के बीच होता है?
- (1) प्रथम प्रकार
  - (2) द्वितीय प्रकार
  - (3) तृतीय प्रकार
  - (4) चतुर्थ प्रकार
- 111.** निम्नलिखित में से कौनसी आँकड़ों को इकट्ठा करने की तकनीक है, जो केस स्टडी में काम में नहीं ली जाती?
- (1) मापन
  - (2) अवलोकन
  - (3) साक्षात्कार
  - (4) व्यक्तित्व सूची

- 112.** Which is the highest Sports Award given to Athletes in India?
- (1) Arjuna Award
  - (2) Major Dhyan Chand Khel Ratna Award
  - (3) Rajiv Gandhi Khel Ratna Award
  - (4) Dronacharya Award
- 113.** 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) Only statement I is correct
  - (2) Only statement II is correct
  - (3) Both the statements I and II are correct
  - (4) Both the statements I and II are incorrect
- 114.** Who is the first Indian woman to win a medal for India at International level in Fencing to qualify for Olympics?
- (1) Bhavani Devi
  - (2) Sudha Devi
  - (3) Sunita Rani
  - (4) M. D. Valsamma
- 115.** Tests like SAT are used to measure -
- (1) aptitude
  - (2) intelligence
  - (3) achievement
  - (4) performance
- 112.** भारत में खिलाड़ी को दिया जाने वाला सर्वोच्च पुरस्कार है –
- (1) अर्जुन अवॉर्ड
  - (2) मेजर ध्यानचंद खेल रत्न पुरस्कार
  - (3) राजीव गांधी खेल रत्न पुरस्कार
  - (4) द्रोणाचार्य अवॉर्ड
- 113.** दो कथन दिए गए हैं –  
कथन I: 'A' ब्रेण्ड में मायोसिन तंतु होता है।  
कथन II: 'I' ब्रेण्ड में केवल एक्टिन तंतु होता है।  
सही विकल्प का चयन कीजिए –
- (1) केवल कथन I सही है
  - (2) केवल कथन II सही है
  - (3) दोनों कथन I व II सही हैं
  - (4) दोनों कथन I व II गलत हैं
- 114.** फेंसिंग में अन्तर्राष्ट्रीय पदक जीतने वाली एवं ओलम्पिक के लिए क्वालीफाई करने वाली पहली भारतीय महिला कौन हैं?
- (1) भवानी देवी
  - (2) सुधा देवी
  - (3) सुनीता रानी
  - (4) एम.डी. वलसम्मा
- 115.** SAT टेस्ट क्या मापने के लिए प्रयुक्त होता है?
- (1) योग्यता
  - (2) बुद्धिमत्ता
  - (3) उपलब्धि
  - (4) प्रदर्शन

116. Sprain is a type of injury of the -  
 (1) muscle  
 (2) ligament  
 (3) joint  
 (4) bone
117. The Law of readiness was proposed by -  
 (1) Pavlov  
 (2) Thorndike  
 (3) Spencer  
 (4) Sigmund Freud
118. The aim of Physical Education is -  
 (1) physical development of an individual  
 (2) social development of an individual  
 (3) mental development of an individual  
 (4) All of the above
119. Who introduced isokinetic method?  
 (1) Plato  
 (2) J.J. Parrine  
 (3) B.P. Carbertin  
 (4) Jacobson
120. Water borne disease is -  
 (1) Tuberculosis  
 (2) Cholera  
 (3) Measles  
 (4) Influenza
121. The first metamorphosis falls between the ages of -  
 (1) 7 to 10 yrs.  
 (2) 2 to 4 yrs.  
 (3) 3 to 5 yrs.  
 (4) 11 to 14 yrs.
116. स्प्रेन (Sprain) एक ..... की चोट का प्रकार है।  
 (1) मांसपेशी  
 (2) लिगामेंट  
 (3) जोड़  
 (4) हड्डी
117. तत्परता का नियम किसके द्वारा प्रतिपादित किया गया था?  
 (1) पावलोव  
 (2) थॉर्नडाइक  
 (3) स्पेंसर  
 (4) सिगमंड फ्रायड
118. शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य है -  
 (1) व्यक्ति का शारीरिक विकास  
 (2) व्यक्ति का सामाजिक विकास  
 (3) व्यक्ति का मानसिक विकास  
 (4) उपरोक्त सभी
119. आइसोकाइनेटिक पद्धति से किसने परिचय कराया?  
 (1) प्लेटो  
 (2) जे.जे. पैरिन  
 (3) बी.पी. कारबर्टिन  
 (4) जैकबसन
120. पानी से उत्पन्न होने वाली बीमारी है -  
 (1) टीबी  
 (2) हैजा  
 (3) खसरा  
 (4) इंपलूएंज़ा
121. प्रथम कायान्तरण की आयु है -  
 (1) 7 से 10 वर्ष  
 (2) 2 से 4 वर्ष  
 (3) 3 से 5 वर्ष  
 (4) 11 से 14 वर्ष



- 122.** The full form of SPSS used in sports research is -
- (1) Statistical Package for the Sports Sciences
  - (2) Statistical Procedure for the Sports Studies
  - (3) Statistical Procedure for Social Sciences
  - (4) Statistical Package for the Social Sciences
- 123.** Which of the following is not an attribute of agreeableness personality dimension?
- (1) Altruism
  - (2) Complexity
  - (3) Trust
  - (4) Modesty
- 124.** In case two weight lifters have lifted the same combined weight, then how tie breaks?
- (1) The one who has lifted more weight in snatch is declared winner.
  - (2) The one with the lesser body weight is declared winner.
  - (3) The one who has lifted more weight in clean and jerk is declared winner.
  - (4) The one who has lifted more weight in deadlift is declared winner.
- 125.** The physical makeup of a person's body is called their -
- (1) body type
  - (2) size
  - (3) shape
  - (4) physique
- 122.** खेल अनुसंधान में प्रयुक्त एस.पी.एस.एस. का पूर्ण रूप है -
- (1) खेल विज्ञान के लिए सांख्यिकीय पैकेज
  - (2) खेल अध्ययन के लिए सांख्यिकीय प्रक्रियाएं
  - (3) सामाजिक विज्ञान के लिए सांख्यिकीय प्रक्रियाएं
  - (4) सामाजिक विज्ञान के लिए सांख्यिकीय पैकेज
- 123.** निम्नलिखित में से कौन सी एक विशेषता स्वीकार्यता व्यक्तित्व आयाम की नहीं है?
- (1) परोपकारिता
  - (2) जटिलता
  - (3) विश्वास
  - (4) विनय
- 124.** यदि 2 भारोत्तोलकों ने एक ही संयुक्त भार उठाया है, तो टाई कैसे टूटती है?
- (1) स्नैच में अधिक वजन उठाने वाले को विजेता घोषित करते हैं।
  - (2) कम शारीरिक वजन वाले को विजेता घोषित करते हैं।
  - (3) क्लीन एंड जर्क में अधिक वजन उठाने वाले को विजेता घोषित करते हैं।
  - (4) डैडलिफ्ट में अधिक वजन उठाने वाले को विजेता घोषित करते हैं।
- 125.** किसी व्यक्ति के शारीरिक श्रृंगार को उनका कहा जाता है -
- (1) शरीर का प्रकार
  - (2) आकार
  - (3) आकृति
  - (4) काया

126. Ashtang yoga has eight components, also known as the eight fold path of life-Niyama, Asana, Pranayama, Dhyana, Samādhi are five of them. Which are the other three?
- (1) Savichar, Santosh, Tap
  - (2) Astey, Aparigrah, Brahmcharya
  - (3) Ananda, Asmita, Aachaar
  - (4) Yama, Dharana, Pratyahara
127. Which country is said to be the pioneer in starting the Recreation Movement in the world?
- (1) USA
  - (2) England
  - (3) India
  - (4) Germany
128. Limbering down exercises are done -
- (1) before starting the main exercises
  - (2) after the whole session of exercises or play practice
  - (3) in between the exercises during rest time
  - (4) while doing small set of exercises
129. The Mascot of 44<sup>th</sup> Chess Olympiad was -
- (1) Jaya – The Blackbuck
  - (2) Thambi – The Horse
  - (3) Vijay – The Tiger
  - (4) Veera – An Elephant
126. अष्टांग योग के आठ घटक हैं, जिन्हें जीवन के अष्टमार्ग के नाम से भी जाना जाता है – नियम, आसन, प्राणायाम, ध्यान, समाधी उनमें से पांच हैं, अन्य तीन कौन से हैं?
- (1) सुविचार, संतोष, तप
  - (2) अस्तेय, अपरिग्रह, ब्रह्मचर्य
  - (3) आनन्द, अस्मिता, आचार
  - (4) यम, धारणा, प्रत्याहार
127. दुनिया में मनोरंजन आंदोलन लाने में किस देश को अग्रणी कहा जाता है?
- (1) यू.एस.ए.
  - (2) इंग्लैण्ड
  - (3) भारत
  - (4) जर्मनी
128. लिम्बरिंग डाउन व्यायाम किये जाते हैं –
- (1) मुख्य व्यायाम शुरू करने से पहले
  - (2) एक पूरे व्यायाम सत्र के या खेल अभ्यास के बाद
  - (3) व्यायाम के मध्य रेस्ट टाइम में
  - (4) व्यायाम के छोटे सेट करते समय
129. 44 वें शतरंज ओलम्पियाड के शुभंकर थे –
- (1) जया – एक काला हिरण
  - (2) थम्बी – एक घोड़ा
  - (3) विजय – एक चीता
  - (4) वीरा – एक हाथी

130. In which type of fracture the bone does not break?

- (1) Simple fracture
- (2) Greenstick fracture
- (3) Compound fracture
- (4) Transverse fracture

130. किस प्रकार के फ्रैक्चर में हड्डी नहीं टूटती है?

- (1) सिम्पल फ्रैक्चर
- (2) ग्रीनस्टिक फ्रैक्चर
- (3) कम्पाउण्ड फ्रैक्चर
- (4) ट्रान्सवर्स फ्रैक्चर



Space for Rough Work / रफ कार्य के लिये जगह

