

789401

प्रश्न-पुस्तिका संख्या व बारकोड /  
Question Booklet No. & Barcode

Paper Code : 51

CSL-25

इस प्रश्न-पुस्तिका को तब तक न खोलें जब तक  
कहा न जाए। Do not open this Question  
Booklet until you are asked to do so.

पुस्तिका में पृष्ठों की संख्या : 48  
Number of Pages in Booklet : 48  
पुस्तिका में प्रश्नों की संख्या : 150  
No. of Questions in Booklet : 150



Paper – II

Sub : Coach-Football

समय : 03:00 घण्टे + 10 मिनट अतिरिक्त\*

Time : 03:00 Hours + 10 Minutes Extra\*

परीक्षा तिथि :- 04/07/2024

अधिकतम अंक : 300

Maximum Marks : 300

प्रश्न-पुस्तिका के पेपर की सील/पोलिथीन बैग को खोलने पर प्रश्न-पत्र हल करने से पूर्व परीक्षार्थी यह सुनिश्चित कर लें कि :

- प्रश्न-पुस्तिका संख्या तथा ओ.एम.आर. उत्तर-पत्रक पर अंकित बारकोड संख्या समान हैं।
- प्रश्न-पुस्तिका एवं ओ.एम.आर. उत्तर-पत्रक के सभी पृष्ठ व सभी प्रश्न सही मुद्रित हैं। समस्त प्रश्न, जैसा कि ऊपर वर्णित है, उपलब्ध हैं तथा कोई भी पृष्ठ कम नहीं है/ मुद्रण त्रुटि नहीं है। किसी भी प्रकार की विसंगति या दोषपूर्ण होने पर परीक्षार्थी वीक्षक से दूसरा प्रश्न-पत्र प्राप्त कर लें। यह सुनिश्चित करने की जिम्मेदारी अभ्यर्थी की होगी। परीक्षा प्रारम्भ होने के 5 मिनट पश्चात् ऐसे किसी दावे/आपत्ति पर कोई विचार नहीं किया जायेगा।

On opening the paper seal/polythene bag of the Question Booklet before attempting the question paper, the candidate should ensure that :

- Question Booklet Number and Barcode Number of OMR Answer Sheet are same.
- All pages & Questions of Question Booklet and OMR Answer Sheet are properly printed. All questions as mentioned above are available and no page is missing/misprinted.

If there is any discrepancy/defect, candidate must obtain another Question Booklet from Invigilator. Candidate himself shall be responsible for ensuring this. No claim/objection in this regard will be entertained after five minutes of start of examination.

### परीक्षार्थियों के लिए निर्देश

1. प्रत्येक प्रश्न के लिये एक विकल्प भरना अनिवार्य है।
  2. सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।
  3. प्रत्येक प्रश्न का मात्र एक ही उत्तर दीजिए। एक से अधिक उत्तर देने की दशा में प्रश्न के उत्तर को गलत माना जाएगा।
  4. OMR उत्तर-पत्रक इस प्रश्न-पुस्तिका के अन्दर रखा है। जब आपको प्रश्न-पुस्तिका खोलने को कहा जाए, तो उत्तर-पत्रक निकाल कर ध्यान से केवल नीले बॉल पॉइंट पेन से विवरण भरें।
  5. कृपया अपना रोल नम्बर ओ.एम.आर. उत्तर-पत्रक पर सावधानीपूर्वक सही भरें। गलत रोल नम्बर भरने पर परीक्षार्थी स्वयं उत्तरदायी होगा।
  6. ओ.एम.आर. उत्तर-पत्रक में करेक्शन पेन/व्हाइटनर/सफेदा का उपयोग निषिद्ध है।
  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।
  8. प्रत्येक प्रश्न के पाँच विकल्प दिये गये हैं, जिन्हें क्रमशः 1, 2, 3, 4, 5 अंकित किया गया है। अभ्यर्थी को सही उत्तर निर्दिष्ट करते हुए उनमें से केवल एक गोले (बबल) को उत्तर-पत्रक पर नीले बॉल पॉइंट पेन से गहरा करना है।
  9. यदि आप प्रश्न का उत्तर नहीं देना चाहते हैं तो उत्तर-पत्रक में पाँचवें (5) विकल्प को गहरा करें। यदि पाँच में से कोई भी गोला गहरा नहीं किया जाता है, तो ऐसे प्रश्न के लिये प्रश्न अंक का 1/3 भाग काटा जायेगा।
  - 10.\* प्रश्न-पत्र हल करने के उपरांत अभ्यर्थी अनिवार्य रूप से ओ.एम.आर. उत्तर-पत्रक जाँच लें कि समस्त प्रश्नों के लिये एक विकल्प (गोला) भर दिया गया है। इसके लिये ही निर्धारित समय से 10 मिनट का अतिरिक्त समय दिया गया है।
  11. यदि अभ्यर्थी 10% से अधिक प्रश्नों में पाँच विकल्पों में से कोई भी विकल्प अंकित नहीं करता है तो उसको अयोग्य माना जायेगा।
  12. 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।
  13. मोबाइल फोन अथवा अन्य किसी 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।
- 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 राजस्थान सार्वजनिक परीक्षा (भर्ती में अनुचित साधनों की रोकथाम अध्यापय) अधिनियम, 2022 तथा अन्य प्रभावी कानून एवं आयोग के नियमों-प्रावधानों के तहत कार्यवाही की जाएगी। साथ ही आयोग ऐसे अभ्यर्थी को भविष्य में होने वाली आयोग की समस्त परीक्षाओं से विवर्जित कर सकता है।

### INSTRUCTIONS FOR CANDIDATES

1. It is mandatory to fill one option for each question.
2. All questions carry equal marks.
3. Only one answer is to be given for each question. If more than one answers are marked, it would be treated as wrong answer.
4. The OMR Answer Sheet is inside this Question Booklet. When you are directed to open the Question Booklet, take out the Answer Sheet and fill in the particulars carefully with Blue Ball Point Pen only.
5. Please correctly fill your Roll Number in OMR Answer Sheet. Candidates will themselves be responsible for filling wrong Roll No.
6. Use of Correction Pen/Whitener in the OMR Answer Sheet is strictly forbidden.
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.
8. Each question has five options marked as 1, 2, 3, 4, 5. You have to darken only one circle (bubble) indicating the correct answer on the Answer Sheet using BLUE BALL POINT PEN.
9. If you are not attempting a question then you have to darken the circle '5'. If none of the five circles is darkened, one third (1/3) part of the marks of question shall be deducted.
- 10.\* After solving question paper, candidate must ascertain that he/she has darkened one of the circles (bubbles) for each of the questions. Extra time of 10 minutes beyond scheduled time, is provided for this.
11. A candidate who has not darkened any of the five circles in more than 10% questions shall be disqualified.
12. If there is any sort of ambiguity/mistake either of printing or factual nature then out of Hindi and English Versions of the question, the English Version will be treated as standard.
13. 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 with as per rules.

**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 be liable to be prosecuted under Rajasthan Public Examination (Measures for Prevention of Unfair means in Recruitment) Act, 2022 & any other laws applicable and Commission's Rules-Regulations. Commission may also debar him/her permanently from all future examinations.

उत्तर-पत्रक में दो प्रतियाँ हैं - मूल प्रति और कार्बन प्रति। परीक्षा समाप्ति पर परीक्षा कक्ष छोड़ने से पूर्व परीक्षार्थी उत्तर-पत्रक की दोनों प्रतियाँ वीक्षक को सौंपेंगे, परीक्षार्थी स्वयं कार्बन प्रति अलग नहीं करें। वीक्षक उत्तर-पत्रक की मूल प्रति को अपने पास जमा कर, कार्बन प्रति को मूल प्रति से कट लाइन से मोड़ कर सावधानीपूर्वक अलग कर परीक्षार्थी को सौंपेंगे, जिसे परीक्षार्थी अपने साथ ले जायेंगे। परीक्षार्थी को उत्तर-पत्रक की कार्बन प्रति चयन प्रक्रिया पूर्ण होने तक सुरक्षित रखनी होगी एवं आयोग द्वारा माँगे जाने पर प्रस्तुत करनी होगी।



1. जब किसी गेंद को किक किया जाता है, तो गेंद का त्वरण किक करने वाले के पैर द्वारा गेंद पर लगाए गए बल के समानुपाती होगा और गेंद के द्रव्यमान के व्युत्क्रमानुपाती होगा, यह न्यूटन के किस नियम का एक उदाहरण है ?

- (1) जड़त्व का नियम
- (2) संवेग का नियम
- (3) अंतःक्रिया का नियम
- (4) प्रभाव का नियम
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

2. पंजों के बल खड़े होना किस वर्ग के उत्तोलक का उदाहरण है ?

- (1) प्रथम वर्ग उत्तोलक
- (2) द्वितीय वर्ग उत्तोलक
- (3) तृतीय वर्ग उत्तोलक
- (4) प्रथम व तृतीय वर्ग उत्तोलक का संयोजन
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

3. सूची-I का सूची-II से मिलान करें तथा नीचे दिए गए कूट की सहायता से सही उत्तर का चुनाव करें :

सूची-I (आयोजन वर्ष)	सूची-II (आयोजक शहर)
A. IVवाँ ओलंपिक, 1908	i. एम्सटर्डम
B. IXवाँ, ओलंपिक, 1928	ii. सिडनी
C. XXIवाँ ओलंपिक, 1976	iii. लंदन
D. XXVIIवाँ ओलंपिक, 2000	iv. मॉण्ट्रियल

कूट :

- |         |     |    |    |
|---------|-----|----|----|
| A       | B   | C  | D  |
| (1) iii | iv  | i  | ii |
| (2) iii | ii  | iv | i  |
| (3) iii | i   | iv | ii |
| (4) i   | iii | iv | ii |

(5) अनुत्तरित प्रश्न

4. जब बिलियर्ड्स खेल में क्यू गेंद किसी दूसरी गेंद से टकराती है, तो सिस्टम का समस्त संवेग प्रभाव से पहले और बाद में समान रहता है, क्योंकि

- (1) गेंदें पूरी तरह से लोचदार होती हैं।
- (2) सिस्टम पर कोई बाहरी बल कार्य नहीं करता है।
- (3) क्यू स्टिक द्वारा एक स्थिर बल लगाया जाता है।
- (4) गेंदों का द्रव्यमान बराबर होता है।
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

1. When a ball is kicked, the acceleration of the ball will be proportional to the force applied to the ball by the kicker's foot and inversely proportional to the mass of the ball, is an example of Newton's

- (1) Law of Inertia
- (2) Law of Momentum
- (3) Law of Interaction
- (4) Law of Effect
- (5) Question not attempted

2. Standing on tiptoe is an example of which type of lever ?

- (1) 1<sup>st</sup> class lever
- (2) 2<sup>nd</sup> class lever
- (3) 3<sup>rd</sup> class lever
- (4) Combination of 1<sup>st</sup> & 3<sup>rd</sup> class lever
- (5) Question not attempted

3. Match List - I with List - II and select the correct answer by using the codes given below :

List - I (Planning Year)	List - II (Planning City)
A. IV <sup>th</sup> Olympics, 1908	i. Amsterdam
B. IX <sup>th</sup> Olympics, 1928	ii. Sydney
C. XXI <sup>st</sup> Olympics, 1976	iii. London
D. XXVII <sup>th</sup> Olympics, 2000	iv. Montreal

Codes :

- |     |     |     |    |    |
|-----|-----|-----|----|----|
|     | A   | B   | C  | D  |
| (1) | iii | iv  | i  | ii |
| (2) | iii | ii  | iv | i  |
| (3) | iii | i   | iv | ii |
| (4) | i   | iii | iv | ii |

(5) Question not attempted

4. When the cue ball hits another ball in a billiards game, the system's overall momentum, both before and after the impact, stays the same because

- (1) the balls are completely elastic.
- (2) there is no outside force acting on the system.
- (3) a steady force is applied by the cue stick.
- (4) the masses of the balls are equal.
- (5) Question not attempted



5. निम्न में से कौन सा कथन सही नहीं है ?

- (1) फ्रंटल प्लेन में जब पैर का तलवा घूर्णन एंटेरोपोस्टीरियर धुरी के सहारे बाहरी ओर होता है उसे इवर्सन कहा जाता है।
- (2) फ्रंटल प्लेन में जब पैर का तलवा घूर्णन एंटेरोपोस्टीरियर धुरी के सहारे भीतरी ओर होता है इसे इनवर्सन कहते हैं।
- (3) रेडियोअलनर संधि पर सुप्रोइनफीरियर धुरी के चारों ओर जब हथेली का घूर्णन शरीर से दूरी की ओर घूमता है उसे प्रोनेशन कहते हैं।
- (4) कलाई पर एंटेरोपोस्टीरियर धुरी के चारों ओर फ्रंटल प्लेन में गति को विचलन कहते हैं।
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

6. मांसपेशी एवं उनके उद्भव का संदर्भ ग्रहण करते हुए सूची-I का सूची-II से मिलान करते हुए नीचे दिए गए कूट की सहायता से सही उत्तर का चुनाव करें :

**सूची-I**

**सूची-II**

- |                                  |                               |
|----------------------------------|-------------------------------|
| A. एडक्टर लॉगस                   | i. इस्कियम के ट्यूबरोसिटी पर  |
| B. बाइसेप्स फेमोरिस का लंब शीर्ष | ii. प्यूबिस के उठे हुए भाग पर |
| C. रेक्टस एब्डोमिनिस             | iii. इलियम की बाहरी सतह पर    |
| D. ग्लूटियस मीडियस               | iv. प्यूबिस के अग्र भाग पर    |

**कूट :**

- |     | A                | B  | C   | D   |
|-----|------------------|----|-----|-----|
| (1) | i                | iv | ii  | iii |
| (2) | i                | iv | iii | ii  |
| (3) | iv               | i  | iii | ii  |
| (4) | iv               | i  | ii  | iii |
| (5) | अनुत्तरित प्रश्न |    |     |     |

7. किसी मांसपेशी या मांसपेशी समूह को पकड़ते या दबाते हुए, दबाव का प्रयोग कर तथा धीरे-धीरे, आराम से लयबद्धता के साथ दबाव को घटाने की तकनीकी, मालिश का एक प्रकार होती है :

- |                      |              |
|----------------------|--------------|
| (1) स्ट्रॉकिंग       | (2) इफ्लूरेज |
| (3) पेट्रिसाज        | (4) निडिंग   |
| (5) अनुत्तरित प्रश्न |              |

5. Which of the following statement is not correct ?

- (1) Sole of the foot rotates outward through anteroposterior axis in frontal plane is called as eversion.
- (2) Sole of the foot rotates inward through anteroposterior axis in frontal plane is called as inversion.
- (3) Rotation of palm at radioulnar joint around a suproinferior axis to turn away from the body is called pronation.
- (4) Frontal plane motion around an anteroposterior axis at the wrist is called deviation.
- (5) Question not attempted

6. Match List - I with List - II and select the correct answer by using the codes given below the lists considering muscles and their origins :

**List - I**

**List - II**

- |                                |                                 |
|--------------------------------|---------------------------------|
| A. Adductor longus             | i. Tuberosity of the ischium    |
| B. Long head of biceps femoris | ii. Crest of the pubis          |
| C. Rectus abdominis            | iii. Outer surface of the ilium |
| D. Gluteus medius              | iv. Anterior part of the pubis  |

**Codes :**

- |     | A                      | B  | C   | D   |
|-----|------------------------|----|-----|-----|
| (1) | i                      | iv | ii  | iii |
| (2) | i                      | iv | iii | ii  |
| (3) | iv                     | i  | iii | ii  |
| (4) | iv                     | i  | ii  | iii |
| (5) | Question not attempted |    |     |     |

7. Grasping or compressing a muscle or muscle group, applying pressure and then releasing the pressure slowly, gently and rhythmically is a kind of massage :

- |                            |               |
|----------------------------|---------------|
| (1) Stroking               | (2) Efflurage |
| (3) Petrissage             | (4) Kneading  |
| (5) Question not attempted |               |



8. निम्न में से कौन से उपचारीय पद्धतियों के मुख्य उद्देश्य हैं ?

- (a) परिसंचरण का घटाव
- (b) सूजन का घटाव
- (c) ऊतक स्वास्थ्य का प्रोत्साहन
- (d) फाईब्रस ऊतक की कमी

नीचे दिए गए कूट की सहायता से सही उत्तर का चुनाव करें :

कूट :

- (1) (a), (b) और (c)
- (2) (b), (c) और (d)
- (3) (a), (c) और (d)
- (4) केवल (b) और (c)
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

9. निम्नलिखित में से कौन सा कारक भाला फेंक खेल में प्रक्षेप्य सीमा को अधिकतम करने पर सबसे अधिक प्रभाव डालता है ?

- (1) प्रारंभिक वेग और रिलीज का कोण
- (2) प्रक्षेप्य का द्रव्यमान
- (3) फेंकने वाले का घूर्णी जड़त्व
- (4) जमीन के सापेक्ष एथलीट की ऊँचाई
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

10. यदि टक्कर की गति बढ़ जाती है, तो प्रत्यवस्थापना गुणांक पर क्या प्रभाव पड़ेगा ?

- (1) प्रत्यवस्थापना गुणांक बढ़ जाएगा ।
- (2) प्रत्यवस्थापना गुणांक घट जाएगा ।
- (3) प्रत्यवस्थापना गुणांक स्थिर रहेगा ।
- (4) प्रत्यवस्थापना गुणांक पूर्ण टक्कर की ओर पहुँच जाएगा ।
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

8. Which of the following are the main goals of therapeutic modalities ?

- (a) Reduction of circulation
- (b) Reduction of oedema
- (c) Promotion of tissue healing
- (d) Reduction of fibrous tissue

Select the correct answer using the codes given below :

Codes :

- (1) (a), (b) & (c)
- (2) (b), (c) & (d)
- (3) (a), (c) & (d)
- (4) (b) & (c) only
- (5) Question not attempted

9. Which of the following factor has the greatest influence on maximizing projectile range in Javelin ?

- (1) Initial velocity and angle of release
- (2) Mass of the projectile
- (3) Rotational inertia of thrower
- (4) Height of the athlete relative to the ground
- (5) Question not attempted

10. What will be the effect on Coefficient of Restitution, if speed of the collision increases ?

- (1) Coefficient of Restitution will increase.
- (2) Coefficient of Restitution will decrease.
- (3) Coefficient of Restitution will remain constant.
- (4) Coefficient of Restitution will reach towards perfect collision.
- (5) Question not attempted



11. निम्नलिखित में से किसे खींचने के कोण में क्षैतिज घटक माना जाता है ?

- (1) रोटरी घटक (2) गैर-रोटरी घटक  
(3) स्थिर घटक (4) विस्थापित घटक  
(5) अनुत्तरित प्रश्न

12. 33वें ओलंपिक के दौरान मुख्य आधिकारिक टाइम कीपिंग की साझेदारी किसको दी गई ?

- (1) ओमेगा (2) सीको  
(3) ओरीस (4) हुब्लोट  
(5) अनुत्तरित प्रश्न

13. सूची - I को सूची - II से मिलाएँ :

सूची - I (विकृति)	सूची - II (लक्षण)
A. काइफोसिस	i. बड़ी हुई पार्श्व वक्रता
B. लॉर्डोसिस	ii. पैर की आर्क का ना होना
C. स्कोलियोसिस	iii. वक्षीय रीढ़ की सामान्य उत्तलता में वृद्धि
D. फ्लैट फुट	iv. कटिस्नायुशूल रीढ़ की सामान्य अवतलता में वृद्धि

कूट :

- |         |                  |     |    |
|---------|------------------|-----|----|
| A       | B                | C   | D  |
| (1) iii | iv               | ii  | i  |
| (2) iii | i                | iii | ii |
| (3) iii | iv               | i   | ii |
| (4) i   | iii              | iv  | ii |
| (5)     | अनुत्तरित प्रश्न |     |    |

14. निम्न में से किस चोट का पता करने हेतु लैचमेन टेस्ट बनाया गया ?

- (1) मध्य संपार्श्विक स्नायु  
(2) अग्र क्रूसिएट स्नायु  
(3) मध्य मेनिस्कस  
(4) पश्च क्रूसिएट स्नायु  
(5) अनुत्तरित प्रश्न

11. Which one of the following is considered as Horizontal component in Angle of Pull ?

- (1) Rotary component  
(2) Non-rotary component  
(3) Stabilizing component  
(4) Dislocating component  
(5) Question not attempted

12. Which of the following company is associated the main official timekeeping in the 33<sup>rd</sup> Olympics ?

- (1) OMEGA (2) SEIKO  
(3) ORIS (4) HUBLOT  
(5) Question not attempted

13. Match the List - I with List - II :

List - I (Deformities)	List - II (Symptoms)
A. Kyphosis	i. Exaggerated lateral curvature
B. Lordosis	ii. Loss of Foot Arch
C. Scoliosis	iii. Exaggeration of normal convexity of thoracic region
D. Flat Foot	iv. Increase in normal concavity of lumbar region

Codes :

- |         |                        |     |    |
|---------|------------------------|-----|----|
| A       | B                      | C   | D  |
| (1) iii | iv                     | ii  | i  |
| (2) iii | i                      | iii | ii |
| (3) iii | iv                     | i   | ii |
| (4) i   | iii                    | iv  | ii |
| (5)     | Question not attempted |     |    |

14. The Lachman's test is designed to detect the injury of which of the following ?

- (1) Medial collateral ligament  
(2) Anterior cruciate ligament  
(3) Medial meniscus  
(4) Posterior cruciate ligament  
(5) Question not attempted



15. वह बिंदु जिसके ऊपर किसी वस्तु का भार सभी दिशाओं में समान रूप से संतुलित होता है, उसे क्या कहा जाता है ?

- (1) अनुप्रयोग बिंदु
- (2) गैर-संपर्क बल
- (3) गुरुत्वाकर्षण केंद्र
- (4) इक्विलिब्रियम
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

16. निम्नलिखित में से कौन सा युग्म सही ढंग से सुमेलित नहीं है ?

- (1) स्ट्रेप मांसपेशी – साटोरियस मांसपेशी
- (2) मल्टीपेनेट – डेल्टोइड मांसपेशी
- (3) स्फिंक्टर – ट्रेपिजियस मांसपेशी
- (4) फ्लैट मांसपेशी – रेक्टस एब्डोमिनिस मांसपेशी
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

17. सूची – I का सूची – II के साथ मिलान करें तथा सूची के नीचे दिए गए कूट की सहायता से सही उत्तर का चुनाव करें :

सूची – I  
(बैंडेज के प्रकार)

सूची – II  
(कार्य)

- |                     |   |
|---------------------|---|
| A. गॉज बैंडेज       | i. रक्तस्राव बन्द करने हेतु             |
| B. कंप्रेशन बैंडेज  | ii. ड्रेसिंग को स्थान पर बनाए रखने हेतु |
| C. त्रिकोणीय बैंडेज | iii. शिरा अलसर                          |
| D. ट्यूब बैंडेज     | iv. क्रावेट बैंडेज                      |

कूट :

- |     | A                | B   | C  | D  |
|-----|------------------|-----|----|----|
| (1) | iii              | ii  | iv | i  |
| (2) | ii               | iii | iv | i  |
| (3) | ii               | iii | i  | iv |
| (4) | iii              | ii  | i  | iv |
| (5) | अनुत्तरित प्रश्न |     |    |    |

15. The point upon which a body's weight is equally balanced in all directions is known as

- (1) Point of Application
- (2) Non-contact force
- (3) Centre of Gravity
- (4) Equilibrium
- (5) Question not attempted

16. Which one of the following pair is not correctly matched ?

- (1) Strap muscle – Sartorius muscle
- (2) Multipennate – Deltoid muscle
- (3) Sphincter – Trapezius muscle
- (4) Flat muscle – Rectus abdominis muscle
- (5) Question not attempted

17. Match List – I with List – II and select the correct answer by using the codes given below the lists :

List – I  
(Types of Bandage)

List – II  
(Function)

- |                        |                                 |
|------------------------|---------------------------------|
| A. Gauze Bandage       | i. Stops bleeding               |
| B. Compression Bandage | ii. Holding a dressing in place |
| C. Triangular Bandage  | iii. Venous ulcers              |
| D. Tube Bandage        | iv. Cravat Bandage              |

Codes :

- |     | A                      | B   | C  | D  |
|-----|------------------------|-----|----|----|
| (1) | iii                    | ii  | iv | i  |
| (2) | ii                     | iii | iv | i  |
| (3) | ii                     | iii | i  | iv |
| (4) | iii                    | ii  | i  | iv |
| (5) | Question not attempted |     |    |    |



18. मशीन पर रोईंग व्यायाम करते समय कूल्हे की प्रसार गति में कौन सी मांसपेशियाँ शामिल होती हैं ?

- सेमी-टेंडीनस
- सेमी-मेम्ब्रेनस
- पेक्टिनियस
- ग्लूटियस मैक्सिमस

नीचे दिए गए कूट की सहायता से सही उत्तर का चुनाव करें :

**कूट :**

- (1) a, b और c
- (2) b, c और d
- (3) a, b और d
- (4) a, c और d
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

19. लेग लिफ्टर व्यायाम के दौरान ऐंकल डोर्सीफ्लेक्शन गति में निम्न में से कौन सी एगोनिस्ट मांसपेशियाँ शामिल होंगी ?

- गैस्ट्रोस्नेमियस
- टिबियालिस इन्टेरियर
- पेरोनियस टेरटियस
- एक्सटेन्सर डिजिटोरम लॉन्गस

नीचे दिए गए कूट की सहायता से सही उत्तर का चुनाव करें :

**कूट :**

- (1) a, b एवं c
- (2) a, c एवं d
- (3) केवल b एवं c
- (4) b, c एवं d
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

20. एक सेटर ने स्पाईकर के लिए गेंद सेट की। गेंद सेटर की उँगली से 2 मीटर की ऊँचाई पर छूटी और ऊपर की ओर इसका ऊर्ध्वाधर वेग 5 मीटर/सेकण्ड है। गेंद जमीन से कितनी ऊँचाई तक जाएगी ?

- (1) 2.59 मीटर
- (2) 3.50 मीटर
- (3) 3.27 मीटर
- (4) 3.90 मीटर
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

18. Which muscles are involved in the hip extension movement while doing rowing exercise on machine ?

- Semi-tendinous
- Semi-membranous
- Pectineus
- Gluteus maximus

Select the correct answer using the codes given below :

**Codes :**

- (1) a, b & c
- (2) b, c & d
- (3) a, b & d
- (4) a, c & d
- (5) Question not attempted

19. Which of the following are the agonist muscles during ankle dorsiflexion movement in leg lifter exercise ?

- Gastrocnemius
- Tibialis anterior
- Peroneus tertius
- Extensor Digitorum longus

Select the correct answer using codes given below :

**Codes :**

- (1) a, b & c
- (2) a, c & d
- (3) b & c only
- (4) b, c & d
- (5) Question not attempted

20. A setter set the ball for the spiker. The ball left the setter's finger at height of 2 mt. and has a vertical velocity of 5 m/s upward. How high the ball will go from the ground ?

- (1) 2.59 mt.
- (2) 3.50 mt.
- (3) 3.27 mt.
- (4) 3.90 mt.
- (5) Question not attempted



21. राष्ट्रीय फिटनेस कोर की अनुशंसा किस समिति ने की थी ?

- (1) ताराचंद समिति
- (2) कुंजुरु समिति
- (3) कौल कपूर समिति
- (4) तदर्थ जाँच समिति
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

22. निम्नलिखित में से कौन सी श्रेष्ठ बजट की मूल विशेषता नहीं होनी चाहिए ?

- (1) बजट लचीला होना चाहिए ।
- (2) बजट सभी आवश्यकताओं की वास्तविकता पर आधारित होना चाहिए ।
- (3) बजट वित्तीय वर्ष प्रारंभ होने के बहुत पहले ही तैयार कर लेना चाहिए ।
- (4) बजट बनाने से पहले सारे खर्चे कर देने चाहिए ।
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

23. किस प्रकार की प्रशासन प्रणाली में प्रशासक हाथ पीछे खींच लेता है और समूह के सदस्यों को निर्णय लेने की अनुमति देता है ?

- (1) लेसेज फेयर प्रशासन
- (2) निरंकुश प्रशासन
- (3) लोकतांत्रिक प्रशासन
- (4) एथलीट प्रशासन
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

24. लम्बी दूरी दौड़ प्रतियोगिता में ड्राफ्टिंग तकनीक अपनाने से निम्नलिखित में से कौन सा कर्षण (ड्रैग) कम हो जाता है ?

- (1) सतही कर्षण
- (2) दबाव कर्षण
- (3) तरंग कर्षण
- (4) चिपचिपा कर्षण
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

21. National Fitness Corps was recommended by which committee ?

- (1) Tarachand Committee
- (2) Kunzuru Committee
- (3) Kaul Kapoor Committee
- (4) Adhoc Enquiry Committee
- (5) Question not attempted

22. Which among the following should not be the basic feature of a good budget ?

- (1) The budget should be flexible.
- (2) The budget should be based on the reality of all necessities.
- (3) The budget should be prepared well in advance before the financial year starts.
- (4) All the expenses should be done before preparing the budget.
- (5) Question not attempted

23. In which type of administration system, administrator hands-off and allows group members to make the decisions ?

- (1) Laissez Faire Administration
- (2) Autocratic Administration
- (3) Democratic Administration
- (4) Athlete Administration
- (5) Question not attempted

24. Which one of the following drag is reduced by adopting drafting technique in long distance running events ?

- (1) Surface Drag
- (2) Pressure Drag
- (3) Wave Drag
- (4) Viscous Drag
- (5) Question not attempted



25. निम्नलिखित में से कौन से कथन सही हैं ?

- बजट कार्यक्रम की आवश्यकताओं के अनुरूप होना चाहिए।
- बजट का सिद्धांत आकस्मिकताओं के लिए 30% की योजना बनाना है।
- बजट बनाने में योजना प्रक्रिया से प्रभावित समस्त लोगों को शामिल करें।
- बजट बनाते समय उच्च अधिकारियों द्वारा उचित अनुमोदन सुनिश्चित करें।

सही विकल्प चुनें :

- a, b, c
- b, c, d
- a, c, d
- a, b, c, d
- अनुत्तरित प्रश्न

26. बजट बनाने की प्रक्रिया के चरणों को आरोही क्रम में व्यवस्थित करें :

- आँकड़ों को एकत्रित करें।
- बजट का निर्माण करें।
- आँकड़ों को उचित ठहराएँ और बजट प्रस्तुत करें।
- बजट की व्याख्या और मूल्यांकन करें।
- पिछले बजट, सुविधाओं का विश्लेषण करें।

सही विकल्प चुनें :

- a, c, d, e, b
- a, d, e, b, c
- a, b, c, e, d
- a, e, b, c, d
- अनुत्तरित प्रश्न

27. यदि 21 टीमों हैं तो नॉकआउट प्रणाली में निचले हाफ में कितनी बाई दी जाएँगी ?

- 5
- 4
- 6
- 7
- अनुत्तरित प्रश्न

25. Which of the following statements are correct ?

- The budget should grow out of the needs of the program.
- Principle of budgeting is to plan for 30% for contingencies.
- In budgeting, involve all people affected in planning process.
- In budgeting, ensure proper approvals by higher authorities.

Choose the correct option :

- a, b, c
- b, c, d
- a, c, d
- a, b, c, d
- Question not attempted

26. Arrange the steps of budgeting process in ascending order :

- Gather the data.
- Construct the budget.
- Justify the figures and present the budget.
- Interpret & evaluate the budget.
- Analyze the past budget, facilities.

Choose the correct option :

- a, c, d, e, b
- a, d, e, b, c
- a, b, c, e, d
- a, e, b, c, d
- Question not attempted

27. How many byes will be given to lower half in knock-out system if teams are 21 ?

- 5
- 4
- 6
- 7
- Question not attempted



28. निम्नलिखित में से कौन सा उद्देश्य इंद्राम्यूरल टूर्नामेंट में शामिल है ?

- (1) किसी संस्थान में सामूहिक भागीदारी को प्रोत्साहित करना
- (2) अन्य संस्थान के साथ एकीकरण की भावना विकसित करना
- (3) उच्चतम स्तर पर प्रदर्शन का अवसर
- (4) अंतर-संस्था प्रतियोगिता
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

29. निम्नलिखित में से कौन सी समिति टूर्नामेंट के उद्घाटन और समापन समारोह के आयोजन के लिए जिम्मेदार है ?

- (1) वित्त समिति
- (2) लॉजिस्टिक्स समिति
- (3) तकनीकी समिति
- (4) आतिथ्य समिति
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

30. निम्नलिखित का मिलान करें और विभिन्न समितियों के कार्यों के लिए सही विकल्प चुनें:

सूची - I (समिति)	सूची - II (कार्य)
A. तकनीकी समिति	i. कंपनियों के साथ समझौता ज्ञापन तैयार करना
B. लॉजिस्टिक्स समिति	ii. अधिकारियों की पुष्टि
C. वित्त समिति	iii. दर्शकों का प्रबंधन
D. विपणन समिति	iv. लेखा

कूट :

- |                      |     |     |    |
|----------------------|-----|-----|----|
| A                    | B   | C   | D  |
| (1) i                | iii | ii  | iv |
| (2) ii               | iii | iv  | i  |
| (3) ii               | i   | iii | iv |
| (4) iv               | iii | ii  | i  |
| (5) अनुत्तरित प्रश्न |     |     |    |

28. Which of the following objectives is included in intramural tournaments ?

- (1) Encouraging mass participation in an institute
- (2) Developing the feeling of integration with other institution
- (3) Opportunity for performance at highest level
- (4) Inter-institution competition
- (5) Question not attempted

29. Which of the following committee is responsible for holding the opening and closing ceremony of the tournament ?

- (1) Finance committee
- (2) Logistics committee
- (3) Technical committee
- (4) Hospitality committee
- (5) Question not attempted

30. Match the following and select correct option of functions of the various committee :

List - I (Committee)	List - II (Work)
A. Technical committee	i. Preparing the MoU with companies
B. Logistics committee	ii. Confirmation of officials
C. Finance committee	iii. Management of spectators
D. Marketing committee	iv. Accounting

Codes :

- |                            |     |     |    |
|----------------------------|-----|-----|----|
| A                          | B   | C   | D  |
| (1) i                      | iii | ii  | iv |
| (2) ii                     | iii | iv  | i  |
| (3) ii                     | i   | iii | iv |
| (4) iv                     | iii | ii  | i  |
| (5) Question not attempted |     |     |    |



31. नॉक-आउट प्रतियोगिताओं में प्रयुक्त वह विधि जो श्रेष्ठ खिलाड़ी अथवा टीमों ही फाइनल में खेलें, यह प्रयास करती है क्या कहलाती है ?

- (1) बाई
- (2) सीडिंग
- (3) विलोपन (इलिमिनेशन)
- (4) सांत्वना पुरस्कार
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

32. निम्नलिखित में से कौन सी विधि राउण्ड रोबिन प्रतियोगिताओं के विजेताओं को निर्धारित करने में प्रयुक्त नहीं होती है ?

- (1) प्रतिशत विधि
- (2) कनाडियन विधि
- (3) ब्रिटिश विधि
- (4) अनुपात विधि
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

33. संगठित समूह के नेतृत्व कर्तव्य को प्रदर्शित करने को यह भी कहा जाता है :

- (1) प्रतीकात्मक नेतृत्व
- (2) औपचारिक नेतृत्व
- (3) क्रियात्मक नेतृत्व
- (4) अनौपचारिक नेतृत्व
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

34. लीग टूर्नामेंट प्रणाली में यदि 8 टीमों हैं तो कितने मैच खेले जाएँगे ?

- (1) 24
- (2) 26
- (3) 22
- (4) 28
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

35. निम्नलिखित में से कौन बाह्य प्रतिस्पर्धा के अंतर्गत नहीं आता है ?

- (1) अभ्यास मैच
- (2) खुली प्रतियोगिता
- (3) बंद प्रतियोगिता
- (4) अंतर-हाउस प्रतियोगिता
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

31. A method used in knock-out tournaments that attempts to have the best players or teams meet in the final is known as

- (1) Bye
- (2) Seeding
- (3) Elimination
- (4) Consolation
- (5) Question not attempted

32. Which of the following is not a method used to determine the winner of a Round Robin tournaments ?

- (1) Percentage method
- (2) Canadian method
- (3) British method
- (4) Ratio method
- (5) Question not attempted

33. The leadership role performed in an organised group is also termed as

- (1) Symbolic leadership
- (2) Formal leadership
- (3) Functional leadership
- (4) Informal leadership
- (5) Question not attempted

34. How many matches will be played in league tournament system if teams are 8 ?

- (1) 24
- (2) 26
- (3) 22
- (4) 28
- (5) Question not attempted

35. Which among the following does not come under extramural competition ?

- (1) Practice matches
- (2) Open competition
- (3) Closed competition
- (4) Inter-house competition
- (5) Question not attempted



36. रीढ़ की हड्डी में निम्नलिखित में से कौन सा आवर्तक अवरोध है ?

- (1) गॉली टेंडन ऑर्गन
- (2) रेनशा कोशिकाएँ
- (3) सुप्रास्पाइनल इनहिबिटरी
- (4) रफिनी एंडिंग्स
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

37. निम्नलिखित में से कौन सी अवधारणा हेनमैन आकार सिद्धांत को संदर्भित करती है ?

- (1) लोड को प्रगतिशील तरीके से बढ़ाना चाहिए ।
- (2) मोटर इकाई की भर्ती सबसे छोटी से सबसे बड़ी क्रम में ।
- (3) मोटर इकाई की भर्ती सबसे बड़ी से सबसे छोटी क्रम में ।
- (4) अनुकूलन होने पर लोड का आकार बढ़ता है ।
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

38. शरीर में संगृहीत एटीपी की अनुमानित मात्रा कितनी है ?

- (1) 85 g लगभग
- (2) 95 g लगभग
- (3) 100 g लगभग
- (4) 105 g लगभग
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

39. प्राणधारिता क्षमता निम्नलिखित में से किन पर निर्भर करती है ?

- a. इंटरकोस्टल मांसपेशियों की ताकत
  - b. हृदय की ताकत एवं आकार
  - c. फेफड़ों और छाती गुहा का आकार
  - d. क्रियाशील एल्वियोली की संख्या
- (1) a, b और d      (2) a, c और d  
(3) b, c और d      (4) a, b और c  
(5) अनुत्तरित प्रश्न

36. Which one of the following is recurrent inhibition in the spinal cord ?

- (1) Golgi Tendon organ
- (2) Renshaw cells
- (3) Supraspinal inhibitory
- (4) Ruffini Endings
- (5) Question not attempted

37. Which of the following concept refers to Hennemann size principle ?

- (1) Load should increase in progressive manner.
- (2) Recruitment of motor unit from smallest to largest
- (3) Recruitment of motor unit from largest to smallest
- (4) Size of load increases as adaptation occurs.
- (5) Question not attempted

38. What is the approximate amount of ATP stored within the body ?

- (1) 85 g approximately
- (2) 95 g approximately
- (3) 100 g approximately
- (4) 105 g approximately
- (5) Question not attempted

39. Vital capacity depends on which of the following ?

- a. Strength of intercostal muscles
  - b. Size and strength of heart
  - c. Size of lung and chest cavity
  - d. Number of active alveoli
- (1) a, b & d      (2) a, c & d  
(3) b, c & d      (4) a, b & c  
(5) Question not attempted



40. निम्नलिखित में से कौन से एनाबोलिक स्टेरॉयड मुख के द्वारा लिए जाते हैं ?

- स्टैनोजोलोल
- ऑक्सेन्ड्रोलोन
- पैरोबोलोन
- एथिलेस्ट्रेनोल

नीचे दिए गए कूट की सहायता से सही उत्तर का चुनाव करें :

कूट :

- (1) a, b और c
- (2) a, c और d
- (3) b, c और d
- (4) a, b और d
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

41. "एथलीट की आंतरिकीकृत भागीदारी का कारण आंतरिक पुरस्कार और दण्ड से जुड़ा होता है", निम्नलिखित में से किस नियामक शैली में आता है ?

- (1) आंतरिक प्रेरणा
- (2) बाह्य नियमन
- (3) पहचानी गई नियमन
- (4) अंतःक्षिप्त नियमन
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

42. अभिकथन (A) : अंतर्नोद-न्यूनीकरण सिद्धान्त (ड्राइव रिडक्शन थ्योरी) के अनुसार, प्रत्येक जीवित प्राणी की कुछ निश्चित जैविक आवश्यकताएँ होती हैं।

कारण (R) : जब उनकी इन आवश्यकताओं की पूर्ति हो जाती है तो प्रेरक की संतुष्टि में अभिवृद्धि हो जाती है।

कूट :

- (1) (A) एवं (R) दोनों सही हैं तथा (R), (A) की सही व्याख्या है।
- (2) (A) एवं (R) दोनों सही हैं लेकिन (R), (A) की गलत व्याख्या है।
- (3) (A) सही है, लेकिन (R) गलत है।
- (4) (A) गलत है, लेकिन (R) सही है।
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

40. Which of the following are oral anabolic steroid ?

- Stanozolol
- Oxandrolone
- Parabolan
- Ethylestrenol

Select the correct answer by using codes below :

Codes :

- (1) a, b & c
- (2) a, c & d
- (3) b, c & d
- (4) a, b & d
- (5) Question not attempted

41. "Athlete's internalized reasons for participation are tied to internal rewards and punishment" falls in which of the following regulatory style ?

- (1) Internal motivation
- (2) External regulation
- (3) Identified regulation
- (4) Introjected regulation
- (5) Question not attempted

42. Assertion (A) : Drive reduction theory grew out of the concept that all living being have certain biological needs.

Reason (R) : When their need is satisfied, the drive to satisfy them increases.

Codes :

- (1) Both (A) and (R) are true and (R) is the correct explanation of (A).
- (2) Both (A) and (R) are true but (R) is not the correct explanation of (A).
- (3) (A) is true but (R) is false.
- (4) (A) is false but (R) is true.
- (5) Question not attempted



43. अभिकथन (A) : एथलीट के प्रारंभिक वर्षों के दौरान बहुपक्षीय विकास प्रशिक्षण की बाद की अवधि के लिए आधार तैयार करता है, जहाँ विशेषज्ञता प्रशिक्षण योजना का अधिक ध्यान केंद्रित करती है।

कारण (R) : जैसे जैसे एथलीट परिपक्व होते हैं विशेषज्ञता की डिग्री बढ़ती है।

कूट :

- (1) (A) और (R) दोनों अलग-अलग सत्य हैं और (R), (A) का सही स्पष्टीकरण है।
- (2) (A) और (R) दोनों अलग-अलग सत्य हैं और (R), (A) का सही स्पष्टीकरण नहीं है।
- (3) (A) सत्य है, लेकिन (R) असत्य है।
- (4) (A) असत्य है, लेकिन (R) सत्य है।
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

44. निम्नलिखित में से कौन सा दृष्टिकोण खेलों में प्रेरणा के लिए 'वैलेंस' पुरस्कार से संबंधित है ?

- (1) शैक्षिक दृष्टिकोण
- (2) सामाजिक समर्थन रणनीति
- (3) संज्ञानात्मक दृष्टिकोण
- (4) सुविधा दृष्टिकोण
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

45. निम्नलिखित में से कौन सी मल्टीएक्सिल प्रकार की संधियाँ हैं ?

- a. कोन्डीलॉयड
- b. आथ्रोडायल
- c. एनआथ्रोडायल
- d. सेलर

नीचे दिए गए कूट की सहायता से सही उत्तर का चयन करें :

कूट :

- (1) a, b और c
- (2) a, c और d
- (3) b, c और d
- (4) a, b और d
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

43. Assertion (A) : Multilateral development during the athlete's formative years lays the groundwork for later periods of training when specialization becomes a greater focus of the training plan.

Reason (R) : As the athlete matures, the degree of specialization increases.

Codes :

- (1) Both (A) and (R) are individually true and (R) is the correct explanation of (A).
- (2) Both (A) and (R) are individually true and (R) is not the correct explanation of (A).
- (3) (A) is true but (R) is false.
- (4) (A) is false but (R) is true.
- (5) Question not attempted

44. Which of the following approach is related to 'Valence' reward for motivation in sports ?

- (1) Pedagogical approach
- (2) Social support strategy
- (3) Cognitive approach
- (4) Facilitation approach
- (5) Question not attempted

45. Which of the following are multiaxial type joints ?

- a. Condylod
- b. Arthrodial
- c. Enarthrodial
- d. Sellar

Select the correct answer using the codes given below :

Codes :

- (1) a, b & c
- (2) a, c & d
- (3) b, c & d
- (4) a, b & d
- (5) Question not attempted



46. निम्नलिखित में से कौन सा घटक मांसपेशियों की क्षति का परिणाम नहीं है ?

- (1) एसिडोसिस
- (2) माइटोकॉण्ड्रिया में सूजन
- (3) मायोफाइब्रिलर का विरूपण
- (4) सैक्रोलेमा विघटन
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

47. सूची - I को सूची - II से सुमेलित करें और सूचियों के नीचे दिए गए कूट का उपयोग करके सही उत्तर चुनें :

**सूची - I**

**सूची - II**

- |                           |  |
|---------------------------|--|
| A. हेनमैन आकार सिद्धान्त  | 1. उत्केन्द्री और संकेंद्रिक मांसपेशी क्रिया का संयोजन       |
| B. एसिंक्रोनस             | 2. मोटर इकाई का आकार इसकी सक्रियता को निर्धारित करता है।     |
| C. स्ट्रेच शॉर्टनिंग चक्र | 3. अधिकतम ताकत और शक्ति प्रदर्शित करने की क्षमता             |
| D. टाइप II मांसपेशी फाइबर | 4. एक इकाई निष्क्रिय हो जाती है जबकि अन्य सक्रिय हो जाती है। |

कूट :

- |     |                  |   |   |   |
|-----|------------------|---|---|---|
|     | A                | B | C | D |
| (1) | 1                | 2 | 3 | 4 |
| (2) | 2                | 4 | 1 | 3 |
| (3) | 2                | 3 | 1 | 4 |
| (4) | 4                | 3 | 2 | 1 |
| (5) | अनुत्तरित प्रश्न |   |   |   |

48. एक व्यक्ति हार्वर्ड स्टेप टेस्ट पर पाँच मिनट तक व्यायाम करता है। व्यायाम के बाद उसकी रिकवरी पल्स गणना 1 से 1½ मिनट में 83, 2 से 2½ मिनट में 67 और 3 से 3½ मिनट में 50 है। निम्नलिखित में से कौन सा व्यक्ति का शारीरिक दक्षता सूचकांक है ?

- |                      |         |
|----------------------|---------|
| (1) 75               | (2) 85  |
| (3) 95               | (4) 105 |
| (5) अनुत्तरित प्रश्न |         |

46. Which one of the following component is not the result of muscle damage ?

- (1) Acidosis
- (2) Swollen Mitochondria
- (3) Distortion of Myofibrillar
- (4) Sacrolemma disruption
- (5) Question not attempted

47. Match List - I with List - II and select the correct answer by using the codes given below the lists :

**List - I**

**List - II**

- |                             |  |
|-----------------------------|--|
| A. Hennemann size principle | 1. Combination of eccentric and concentric muscle action |
| B. Asynchronous             | 2. Size of the motor unit dictates its activation        |
| C. Stretch shortening cycle | 3. Ability to exhibit maximum strength and power         |
| D. Type II muscle fibre     | 4. One unit deactivates while other activates            |

Codes :

- |     |                        |   |   |   |
|-----|------------------------|---|---|---|
|     | A                      | B | C | D |
| (1) | 1                      | 2 | 3 | 4 |
| (2) | 2                      | 4 | 1 | 3 |
| (3) | 2                      | 3 | 1 | 4 |
| (4) | 4                      | 3 | 2 | 1 |
| (5) | Question not attempted |   |   |   |

48. A subject exercises for 5 minutes on Harvard step test. His recovery pulse count after exercise for 1 to 1½ min. is 83, 2 to 2½ min. is 67 and 3 to 3½ min. is 50. Which of the following is the physical efficiency index of the subject ?

- |                            |         |
|----------------------------|---------|
| (1) 75                     | (2) 85  |
| (3) 95                     | (4) 105 |
| (5) Question not attempted |         |



49. निम्नलिखित में से प्रदर्शन का कौन सा पहलू प्रतिभा सूचक के रूप में नहीं माना जाता है ?

- (1) प्रदर्शन की वृद्धि की दर
- (2) प्रदर्शन स्थिरता
- (3) भार सहन करने की क्षमता
- (4) मोटर विकास
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

50. निम्नलिखित में से कौन से कथन सही हैं ?

- a. ऑपरेटिव योजना को मिसो चक्र योजना भी कहा जाता है ।
- b. वार्षिक योजना प्रशिक्षण संकल्पना के आधार पर तैयार की जाती है ।
- c. प्रशिक्षण संकल्पना सभी प्रकार की प्रशिक्षण योजनाओं का आधार बनाती है ।
- d. सूक्ष्म चक्र योजना मैक्रो चक्र योजना का आधार बनाती है ।

नीचे दिए गये कूट में से सही विकल्प का चयन कीजिए :

- (1) a, c और d
- (2) a, b और d
- (3) a, b और c
- (4) b, c और d
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

51. पूर्वानुमान लगाने की क्षमता मुख्य रूप से निम्नलिखित में से किस पर निर्भर करती है ?

- a. संचलन संरचना
- b. अनुभव
- c. चकमा देना
- d. चातुर्यपूर्ण प्रतिरूप

नीचे दिए गये कूट में से सही विकल्प का चयन कीजिए :

- (1) a, b और c
- (2) a, c और d
- (3) a, b और d
- (4) b, c और d
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

49. Which one of the following aspects of performance is not considered as talent indicator ?

- (1) Rate of increase of performance
- (2) Performance stability
- (3) Ability of tolerate load
- (4) Motor development
- (5) Question not attempted

50. Which of the following statements are correct ?

- a. Operative plan is also called meso-cycle plan.
- b. Yearly plan is prepared on the basis of training conception.
- c. Training conception forms the basis of all types of training plans.
- d. Micro cycle plan forms the basis of macro cycle plans.

Choose the correct option from the codes given below :

- (1) a, c & d
- (2) a, b & d
- (3) a, b & c
- (4) b, c & d
- (5) Question not attempted

51. The ability to anticipate depends primarily on which of the following ?

- a. Movement structure
- b. Experience
- c. Deception
- d. Tactical pattern

Choose the correct option from the codes given below :

- (1) a, b & c
- (2) a, c & d
- (3) a, b & d
- (4) b, c & d
- (5) Question not attempted



52. निम्नलिखित में से कौन प्रतिस्पर्धी चरण का उद्देश्य नहीं है ?

- थकान दूर करना और तत्परता बढ़ाना ।
- प्रतिस्पर्धी अनुभव प्राप्त करना ।
- नई तकनीक और रणनीति सीखना ।
- खेल-विशिष्ट फिटनेस बनाए रखना ।

सही कूट चुनें :

- (1) केवल a, b और c सही हैं ।
- (2) केवल a, c और d सही हैं ।
- (3) केवल a, b और d सही हैं ।
- (4) केवल a और c सही हैं ।
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

53. निम्नलिखित में से कौन सा तैयारी चरण का उद्देश्य नहीं है ?

- एथलीटों को अगले चरण में महारत हासिल करने वाले बुनियादी रणनीतिक अभ्यासों से परिचित कराना ।
- एथलीटों को खेल के लिए विशिष्ट प्रशिक्षण के सिद्धांत और कार्यप्रणाली सिखाना ।
- एक व्यक्तिगत और खेल-विशिष्ट पोषण योजना विकसित करना ।
- केवल मनोवैज्ञानिक लक्षणों को विकसित करना ।

सही कूट चुनें :

- (1) केवल a, b और c सही हैं ।
- (2) केवल a, c और d सही हैं ।
- (3) केवल a, b और d सही हैं ।
- (4) केवल a और c सही हैं ।
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

54. मुख्य प्रतिस्पर्धी उप-चरण की विशेषताओं के बारे में निम्नलिखित में से कौन सा सही नहीं है ?

- (1) तकनीकी महारत, गति और ताकत की आवश्यकता वाले खेलों के लिए तैयारी चरण के स्तर पर प्रशिक्षण की मात्रा काफी कम की जाती है ।
- (2) प्रशिक्षण की तीव्रता धीरे-धीरे बढ़ाई जाती है ।
- (3) मुख्य प्रतियोगिता से 1 सप्ताह पहले प्रशिक्षण की तीव्रता सबसे अधिक की जाती है ।
- (4) सहनशक्ति वाले खेलों के लिए प्रशिक्षण की मात्रा उच्च रखी जाती है ।
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

52. Which of the following is not the objective of the Competitive Phase ?

- Dissipating fatigue and elevating readiness
- Gaining competitive experience
- Learn new technique and tactic
- Maintaining sport-specific fitness

Select the correct code :

- (1) Only a, b & c are correct.
- (2) Only a, c & d are correct.
- (3) Only a, b & d are correct.
- (4) Only a & c are correct.
- (5) Question not attempted

53. Which of the following is not the objective of preparatory phase ?

- To familiarize athletes with the basic strategic manoeuvres mastered in the following phase.
- To teach athletes the theory and methodology of training specific to the sport.
- To develop individualized and sport-specific nutrition plan.
- To cultivate psychological traits only.

Select the correct code :

- (1) Only a, b & c are correct.
- (2) Only a, c & d are correct.
- (3) Only a, b & d are correct.
- (4) Only a & c are correct.
- (5) Question not attempted

54. Which of the following is not correct about the characteristics of Main Competitive Subphase ?

- (1) Training volume is significantly reduced of the level of the preparatory phase for sports that require technical mastery, speed & strength.
- (2) Intensity of training is gradually increased.
- (3) Training intensity becomes highest 1 week prior to the main competition.
- (4) Training volume kept high for endurance sports.
- (5) Question not attempted



55. वह व्यायाम जो बार-बार छोटे से लेकर लंबे अंतरालों में आमतौर पर लैक्टेट सीमा पर या उससे ऊपर किए जाते हैं, जिसमें आराम या कम तीव्रता वाले व्यायाम की अवधि शामिल होती है, उसे क्या कहा जाता है ?

- (1) फार्टलेक प्रशिक्षण
- (2) अंतराल प्रशिक्षण
- (3) उच्च तीव्रता प्रशिक्षण
- (4) लैक्टेट प्रशिक्षण
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

56. श्रेष्ठ फिजियोलॉजिकल अनुकूलन के लिए क्या आवश्यक है ?

- (1) भार में वृद्धि क्रमिक रूप से होनी चाहिए ।
- (2) अपर्याप्त पुनर्प्राप्ति की अवधि ।
- (3) प्रशिक्षण भार में एक अचानक, आकस्मिक वृद्धि ।
- (4) प्रशिक्षण भार में समय के साथ कमी ।
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

57. मुख्य प्रतियोगिता के तत्काल पूर्व विशिष्ट प्रशिक्षण अवधि में टेपरिंग की निम्नलिखित में से कौन सी विशेषता होती है ?

- (1) अरेखीय पद्धति में प्रेरक को घटाना ।
- (2) रेखीय पद्धति में प्रेरक को बढ़ाना ।
- (3) प्रेरक को रेखीय पद्धति द्वारा घटाना ।
- (4) प्रेरक को स्थिर रखा जाता है ।
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

58. गामक कार्य को करने की गामक प्रक्रिया को निम्नलिखित में से किसके द्वारा परिभाषित किया जाता है ?

- (1) गतिविधि निष्पादन
- (2) समन्वय
- (3) गामक अधिगम
- (4) तकनीक
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

55. The repeated short to long bouts of exercise usually performed at or above the lactate threshold interspersed with periods of rest or low-intensity exercise is known as

- (1) Fartlek training
- (2) Interval training
- (3) High intensity training
- (4) Lactate training
- (5) Question not attempted

56. What is necessary for superior physiological adaptations to occur ?

- (1) Load must be increased progressively.
- (2) Inadequate periods of recovery.
- (3) A sudden, dramatic increase in training load.
- (4) A decrease in training load over time.
- (5) Question not attempted

57. Which of the following is the characteristic of tapering in special training period immediately preceding the main competition ?

- (1) Stimulus is reduced in a non-linear manner.
- (2) Stimulus is increased in a linear manner.
- (3) Stimulus is reduced in a linear manner.
- (4) Stimulus is kept constant.
- (5) Question not attempted

58. Which of the following is defined as the motor procedure for tackling a motor task ?

- (1) Movement execution
- (2) Coordination
- (3) Motor learning
- (4) Technique
- (5) Question not attempted



59. मैक्सएक्स ट्रेनिंग किस प्रकार के प्रशिक्षण से संबंधित है ?

- (1) भारी प्रतिरोध के बाद लचीलापन प्रशिक्षण
- (2) कम प्रतिरोध के बाद गति प्रशिक्षण
- (3) गति प्रशिक्षण के बाद भारी प्रतिरोध
- (4) भारी भार के बाद विस्फोटक गतिविधि
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

60. विस्फोटक शक्ति में सुधार के लिए डेप्थ जंप की अवधारणा किसने पेश की ?

- (1) जॉन एंडमैन
- (2) पाओलो कैवांगा
- (3) वी. कोमी
- (4) युरी वेरहोशनस्की
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

61. अभिकथन (A) : यदि एथलीट विकास के लगभग समान स्तर और प्रशिक्षण के चरण पर हैं तो प्रशिक्षण योजना से कम वैयक्तिकरण की आवश्यकता है ।

कारण (R) : एक एथलीट जिसकी कालानुक्रमिक आयु अधिक है और प्रशिक्षण आयु कम है उसे बहुपक्षीय और कौशल निष्पादन प्रशिक्षण की आवश्यकता हो सकती है ।

- (1) (A) और (R) दोनों व्यक्तिगत रूप से सत्य हैं और (R), (A) का सही स्पष्टीकरण है ।
- (2) (A) और (R) दोनों व्यक्तिगत रूप से सत्य हैं और (R), (A) का सही स्पष्टीकरण नहीं है ।
- (3) (A) सत्य है, लेकिन (R) असत्य है ।
- (4) (A) असत्य है, लेकिन (R) सत्य है ।
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

59. Which type of training is associated with Maxex training ?

- (1) Heavier resistance followed by flexibility training
- (2) Lower resistance followed by speed training
- (3) Speed training followed by heavier resistance
- (4) Heavier load followed by explosive movements
- (5) Question not attempted

60. Who introduced the concept of depth jump to improve the explosive strength ?

- (1) John Endermann
- (2) Paolo Cavanga
- (3) V. Komi
- (4) Yuri Verhoshansky
- (5) Question not attempted

61. Assertion (A) : If athletes are roughly at the same level of development and stage of training, less individualization of the training plan is needed.

Reason (R) : An athlete who has high chronological age in conjunction with a low training age may need more multilateral and skill acquisition training.

- (1) Both (A) and (R) are individually true and (R) is the correct explanation of (A).
- (2) Both (A) and (R) are individually true and (R) is not the correct explanation of (A).
- (3) (A) is true but (R) is false.
- (4) (A) is false but (R) is true.
- (5) Question not attempted



62. खेल प्रतिभा के निर्णय के लिए किस आयु वर्ग को उचित और काफी सटीक माना जाता है ?

- (1) 7 – 10 वर्ष
- (2) 18 – 21 वर्ष
- (3) 13 – 14 वर्ष
- (4) 14 – 17 वर्ष
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

63. प्रतिक्रिया क्षमता के निम्नलिखित चरणों को सही क्रम में व्यवस्थित करें :

- a. किसी संवेदी अंग द्वारा तंत्रिका आवेग उत्पन्न करने में लिया गया समय ।
- b. तंत्रिका आवेग द्वारा केंद्रीय तंत्रिका तंत्र में संबंधित केन्द्र तक पहुँचने में लिया गया समय ।
- c. संकेत द्वारा संवेदी अंग को सक्रिय करने में लिया गया समय ।
- d. मोटर तंत्रिका आवेग द्वारा मांसपेशी तक पहुँचने में लिया गया समय ।
- e. केंद्रीय तंत्रिका तंत्र द्वारा मोटर आवेग उत्पन्न करने में लिया गया समय ।
- f. विलंब समय

कूट :

- (1) c, a, b, e, d, f
- (2) a, b, e, d, c, f
- (3) b, f, e, d, c, a
- (4) f, e, d, a, b, c
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

64. निम्नलिखित में से कौन सा युग्म सही ढंग से सुमेलित नहीं है ?

- (1) फार्टलेक प्रशिक्षण विधि – एच आर % अधिकतम भिन्न होता है ।
- (2) निरंतर गति प्रशिक्षण – एच आर पर लैक्टेट थ्रेशोल्ड
- (3) एरोबिक अन्तराल – 80% से 100%
- (4) एनारोबिक अन्तराल – <60%
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

62. In which age group Sports talent can be judged fairly and accurately ?

- (1) 7 – 10 years
- (2) 18 – 21 years
- (3) 13 – 14 years
- (4) 14 – 17 years
- (5) Question not attempted

63. Arrange the following phases of reaction ability in correct sequence :

- a. Time taken by sense organ to generate nerve impulse.
- b. Time taken by nerve impulse to reach concerned center in CNS.
- c. Time taken by signal to reach the sense organ.
- d. Time taken by motor nerve impulse to reach muscle.
- e. Time taken by CNS to generate a motor impulse.
- f. Latent time

Codes :

- (1) c, a, b, e, d, f
- (2) a, b, e, d, c, f
- (3) b, f, e, d, c, a
- (4) f, e, d, a, b, c
- (5) Question not attempted

64. Which one of the following pair is not correctly matched ?

- (1) Fartlek training method – HR% max varies
- (2) Continuous pace training – at lactate threshold HR
- (3) Aerobic interval – 80% – 100%
- (4) Anaerobic interval – <60%
- (5) Question not attempted



65. अभिकथन (A) : सभी खेलों में तकनीक और गति दक्षता के बीच संबंध महत्वपूर्ण है।

कारण (R) : यदि कोई धावक तकनीकी रूप से कुशल हो जाता है और अपने स्ट्राइड रेट और ग्राउण्ड कांटेक्ट टाईम को इष्टतम कर सकता है, वह अधिक कुशल होगा।

- (1) (A) और (R) दोनों अलग-अलग सत्य हैं और (R), (A) का सही स्पष्टीकरण है।
- (2) (A) और (R) दोनों अलग-अलग सत्य हैं और (R), (A) का सही स्पष्टीकरण नहीं है।
- (3) (A) सत्य है, लेकिन (R) असत्य है।
- (4) (A) असत्य है, लेकिन (R) सत्य है।
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

66. 12 मिनट  $VO_2$  max कूपर परीक्षण में खिलाड़ी अगर 3400 meters की दूरी तय करता है तो उसका  $VO_2$  max क्या होगा ?

- (1) 60.55 ml/kg/min
- (2) 64.72 ml/kg/min
- (3) 66.82 ml/kg/min
- (4) 68.94 ml/kg/min
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

67. अभिकथन (A) : पूर्व-प्रतियोगी चरण का मुख्य उद्देश्य खिलाड़ियों को अनौपचारिक प्रतियोगिताओं का अनुभव प्रदान करना है।

कारण (R) : ये प्रतियोगिताएँ कोच को खिलाड़ी की विभिन्न प्रशिक्षण पहलुओं में तैयारियों का वस्तुनिष्ठ आकलन करने में सहायता करती हैं।

सही विकल्प का चयन करें :

- (1) (A) और (R) दोनों व्यक्तिगत रूप से सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या करता है।
- (2) (A) और (R) दोनों व्यक्तिगत रूप से सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या नहीं करता है।
- (3) (A) सत्य है, लेकिन (R) गलत है।
- (4) (A) गलत है, लेकिन (R) सत्य है।
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

65. Assertion (A) : The relationship between technique and movement efficiency is important in all sports.

Reason (R) : If a runner became technically skilled and can optimize his stride rate and ground contact time, he will be very efficient.

- (1) Both (A) and (R) are individually true and (R) is the correct explanation of (A).
- (2) Both (A) and (R) are individually true and (R) is not the correct explanation of (A).
- (3) (A) is true but (R) is false.
- (4) (A) is false but (R) is true.
- (5) Question not attempted

66. If an athlete completes a total distance of 3400 meters in the 12 minutes Cooper  $VO_2$  max test, then what is his  $VO_2$  max ?

- (1) 60.55 ml/kg/min
- (2) 64.72 ml/kg/min
- (3) 66.82 ml/kg/min
- (4) 68.94 ml/kg/min
- (5) Question not attempted

67. Assertion (A) : The pre-competitive phase primarily aims to expose athletes to unofficial meets.

Reason (R) : These meets enable the coach to objectively assess the athlete's readiness across various training aspects.

Select the correct option :

- (1) Both (A) and (R) are individually true and (R) is the correct explanation of (A).
- (2) Both (A) and (R) are individually true and (R) is not the correct explanation of (A).
- (3) (A) is true but (R) is false.
- (4) (A) is false but (R) is true.
- (5) Question not attempted



68. किसी निश्चित समय इकाई में एथलीट को एक शृंखला में दिए गए उद्दीपनों (स्टिमुली) की आवृत्ति को क्या कहा जाता है ?

- (1) प्रशिक्षण आयतन (2) प्रशिक्षण घनत्व
- (3) प्रशिक्षण तीव्रता (4) परम तीव्रता
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

69. अपने शरीर के वजन के अनपेक्ष अधिकतम बल लगाने की एथलीट की क्षमता को क्या कहा जाता है ?

- (1) सापेक्षिक शक्ति (2) परम शक्ति
- (3) शक्ति (Power) (4) अधिकतम शक्ति
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

70. खेल प्रशिक्षण में FITT का क्या अर्थ है ?

- (1) फ्रीक्वेंसी, इंटेन्सिटी, टाइम और टाइप ऑफ एक्सरसाइज
- (2) फ्लेक्सिबिलिटी, इंटेन्सिटी, टाइम और टाइप ऑफ एक्सरसाइज
- (3) फ्रीक्वेंसी, इंटेन्सिटी, टाइम और ट्रेनिंग
- (4) फ्लेक्सिबिलिटी, इंटेन्सिटी, टाइम और ट्रेनिंग
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

71. निम्नलिखित में से कौन सा कार्डियो-वैस्कुलर एंड्योरेंस परीक्षण है ?

- (1) टटल पल्स अनुपात परीक्षण
- (2) मार्गारिया पावर परीक्षण
- (3) फिलिप्स जे.सी.आर. परीक्षण
- (4) स्कॉट मोटर क्षमता परीक्षण
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

72. बिल्ड-अप प्रतियोगिताएँ निम्न के विकास में उपयोगी होती हैं :

- a. प्रदर्शन क्षमता b. तकनीकी कौशल
- c. युक्तिपरक योग्यता d. अनुकूलन स्तर

नीचे दिए गए कूट का प्रयोग करते हुए सही उत्तर का चुनाव करें :

- (1) केवल a, b और c
- (2) a, b, c और d सभी
- (3) केवल a और b
- (4) केवल b और c
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

68. The frequency at which an athlete is exposed to a series of stimuli per unit of time is called

- (1) Volume of training
- (2) Density of training
- (3) Intensity of training
- (4) Absolute intensity
- (5) Question not attempted

69. The ability of an athlete to exert maximum force regardless of own body weight is known as

- (1) Relative strength
- (2) Absolute strength
- (3) Power
- (4) Maximum strength
- (5) Question not attempted

70. What does FITT stand for in sports training ?

- (1) Frequency, Intensity, Time & Type of Exercise
- (2) Flexibility, Intensity, Time and Type of Exercise
- (3) Frequency, Intensity, Time and Training
- (4) Flexibility, Intensity, Time and Training
- (5) Question not attempted

71. Which one of the following is cardio-vascular endurance test ?

- (1) Tuttle Pulse Ratio Test
- (2) Margaria Power Test
- (3) Phillip's J.C.R. Test
- (4) Scott Motor Ability Test
- (5) Question not attempted

72. Build-up competitions are useful for development of the following :

- a. Performance capacity
- b. Technical skill
- c. Tactical ability
- d. Conditioning level

Select the correct answer using codes given below :

- (1) a, b & c only
- (2) All a, b, c & d
- (3) a & b only
- (4) b & c only
- (5) Question not attempted



73. सूची - I का सूची - II से मिलान करें तथा सूचियों के नीचे दिए गए कूट की सहायता से सही उत्तर का चुनाव करें :

सूची - I (अवधि)	सूची - II (गुण)
A. तैयारी चरण	i. तकनीकी का समाहितीकरण
B. पूर्व-प्रतियोगिता चरण	ii. जैविक पुनरोद्भव
C. प्रतियोगिता चरण	iii. सामान्य शारीरिक तैयारी प्राप्त करना
D. संक्रमण चरण	iv. प्रदर्शन कारकों का संबंधन

कूट :

	A	B	C	D
(1)	iii	iv	ii	i
(2)	iv	iii	ii	i
(3)	iii	iv	i	ii
(4)	iv	iii	i	ii
(5)	अनुत्तरित प्रश्न			

74. प्रशिक्षण के बाद रिकवरी चरण के दौरान रिकवरी प्री-ट्रेनिंग स्तर पर समाप्त नहीं होती है, बल्कि यह प्री-ट्रेनिंग स्तर को पार कर जाती है, जिसे किस रूप में जाना जाता है ?

- (1) ऑवरकम्पनसेशन
- (2) सुपरकम्पनसेशन
- (3) अंडरकम्पनसेशन
- (4) लोड अनुकूलन
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

75. सुपरकम्पनसेशन के चरणों के लिए निम्नलिखित में से किसका मिलान सही नहीं है ?

- (1) चरण I : 1 से 12 घंटे की अवधि
- (2) चरण II : 24 से 48 घंटे की अवधि
- (3) चरण III : 36 से 72 घंटे की अवधि
- (4) चरण IV : 3 से 7 दिनों की अवधि
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

73. Match List - I with List - II and select the correct answer by using the codes given below the lists :

List - I (Periods)	List - II (Characteristics)
A. Preparatory phase	i. Consolidation of technique
B. Pre-competition phase	ii. Biological regeneration
C. Competitive phase	iii. Acquire general physical preparation
D. Transition phase	iv. Linkage of performance factors

Codes :

	A	B	C	D
(1)	iii	iv	ii	i
(2)	iv	iii	ii	i
(3)	iii	iv	i	ii
(4)	iv	iii	i	ii
(5)	Question not attempted			

74. During recovery phase after training, the recovery does not end at pre-training but it over shoots the pre-training level, which is known as

- (1) Overcompensation
- (2) Supercompensation
- (3) Undercompensation
- (4) Load adaptation
- (5) Question not attempted

75. Which of the following is not correctly matched for phases of supercompensation ?

- (1) Phase I : Duration of 1 to 12 hours
- (2) Phase II : Duration of 24 to 48 hours
- (3) Phase III : Duration of 36 to 72 hours
- (4) Phase IV : Duration of 3 to 7 days
- (5) Question not attempted



76. अगर बैडमिंटन में फोरहैंड का कौशल सीखा है तो स्क्वाश में उसी कौशल को सीखने में सुविधा होगी, यह प्रशिक्षण स्थानांतरण के किस प्रकार के अंतर्गत आता है ?

- (1) शून्य स्थानांतरण
- (2) नकारात्मक स्थानांतरण
- (3) सकारात्मक स्थानांतरण
- (4) प्रतिपुष्टि स्थानांतरण
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

77. सूची-I का सूची-II से मिलान करें :

सूची-I	सूची-II
A. कार्य-उन्मुख नेता	1. लोगों को प्रेरित करना कि वे अनुसरण करें।
B. व्यावहारिक दृष्टिकोण	2. अच्छे पारस्परिक संबंध बनाए रखना।
C. संबंध-उन्मुख नेता	3. नेता बनाए जाते हैं, जन्मजात नहीं होते।
D. परिवर्तनकारी नेतृत्व	4. लक्ष्य निर्धारित करना और कार्य पूरा करना।

नीचे दिए गए कूट का उपयोग करके सही उत्तर चुनें :  
कूट :

- |     |                  |   |   |   |
|-----|------------------|---|---|---|
|     | A                | B | C | D |
| (1) | 3                | 1 | 4 | 2 |
| (2) | 4                | 2 | 1 | 3 |
| (3) | 2                | 3 | 4 | 1 |
| (4) | 3                | 2 | 1 | 4 |
| (5) | अनुत्तरित प्रश्न |   |   |   |

78. सूची-I और सूची-II का मिलान करें और नीचे दिए गए कूट का उपयोग करके सही उत्तर चुनें :

सूची-I (विकास)	सूची-II (विकासात्मक उद्देश्य)
A. न्यूरो-मस्क्युलर समन्वय	I. चुनौती का सामना करना
B. बौद्धिक विकास	II. शक्ति का विकास
C. भावनात्मक प्रतिक्रियाएँ	III. सामान्य मोटर क्षमता
D. ऑर्गेनिक शक्ति	IV. समस्या हल करना

कूट :

- |     |                  |     |    |    |
|-----|------------------|-----|----|----|
|     | A                | B   | C  | D  |
| (1) | III              | IV  | I  | II |
| (2) | III              | IV  | II | I  |
| (3) | IV               | III | I  | II |
| (4) | IV               | III | II | I  |
| (5) | अनुत्तरित प्रश्न |     |    |    |

76. Forehand skill learned in Badminton, will facilitate the learning of same skill in Squash will come under which type of transfer of training ?

- (1) Zero transfer
- (2) Negative transfer
- (3) Positive transfer
- (4) Feedback transfer
- (5) Question not attempted

77. Match List - I with List - II :

List - I	List - II
A. Task-oriented leader	1. Inspires people to follow
B. Behavioural approach	2. Maintaining a good interpersonal relationship
C. Relationship-oriented leader	3. Leaders are made, not born
D. Transformational leadership	4. Setting goals and getting the job done

Select the correct answer by using the codes given below :

Codes :

- |     |                        |   |   |   |
|-----|------------------------|---|---|---|
|     | A                      | B | C | D |
| (1) | 3                      | 1 | 4 | 2 |
| (2) | 4                      | 2 | 1 | 3 |
| (3) | 2                      | 3 | 4 | 1 |
| (4) | 3                      | 2 | 1 | 4 |
| (5) | Question not attempted |   |   |   |

78. Match List - I and List - II and select the correct answer by using the codes given below the lists :

List - I (Development)	List - II (Developmental Objectives)
A. Neuro-muscular coordination	I. Face challenge
B. Intellectual Development	II. Development of strength
C. Emotional responses	III. General motor ability
D. Organic Power	IV. Solve problem

Codes :

- |     |                        |     |    |    |
|-----|------------------------|-----|----|----|
|     | A                      | B   | C  | D  |
| (1) | III                    | IV  | I  | II |
| (2) | III                    | IV  | II | I  |
| (3) | IV                     | III | I  | II |
| (4) | IV                     | III | II | I  |
| (5) | Question not attempted |     |    |    |



79. निम्न सूची-I का सूची-II से मेल करें :

सूची-I (विकासात्मक आयु)	सूची-II (विशेषताएँ)
A. शारीरिक संरचना आयु	i. किशोरावस्था की शुरुआत
B. मानसिक आयु	ii. मानसिक परिपक्वता
C. कालानुक्रमिक आयु	iii. कंकाल तंत्र
D. दैहिक आयु	iv. वर्ष, माह और दिन

सही कूट का चयन करें :

कूट :

	A	B	C	D
(1)	ii	iii	i	iv
(2)	ii	iii	iv	i
(3)	iii	ii	iv	i
(4)	iii	ii	i	iv
(5)	अनुत्तरित प्रश्न			

80. निम्नलिखित में से कौन सा युग्म सही रूप से सुमेलित नहीं है ?

- (1) कार्बोहाइड्रेट - मानव शरीर के लिए प्रमुख ऊर्जा स्रोत
- (2) आहार फाइबर - शरीर में वसा कोशिकाएँ
- (3) ट्रांस फैटी एसिड - ठोस वसा
- (4) स्टेरॉल - व्युत्पन्न वसा
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

81. निम्न में से कौन सा दर्शन यह दर्शाता है कि मन का अस्तित्व वास्तविकता पर निर्भर करता है और यह सत्य सार्वभौमिक व पूर्ण है ?

- (1) प्रत्ययवाद
- (2) प्रगतिवाद
- (3) मानवतावाद
- (4) प्रकृतवाद
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

79. Match the following List - I with List - II :

List - I (Developmental Age)	List - II (Characteristics)
---------------------------------	--------------------------------

A. Anatomical age	i. Onset of puberty
B. Mental age	ii. Mental maturation
C. Chronological age	iii. Skeletal system
D. Physiological age	iv. Year, month and days

Select the correct code :

Codes :

	A	B	C	D
(1)	ii	iii	i	iv
(2)	ii	iii	iv	i
(3)	iii	ii	iv	i
(4)	iii	ii	i	iv
(5)	Question not attempted			

80. Which one of the following pairs is not correctly matched ?

- (1) Carbohydrates - Major source of energy for the human body
- (2) Dietary fiber - Fat cells in the body
- (3) Trans fatty acid - Solidified fat
- (4) Sterols - Derived fats
- (5) Question not attempted

81. Which of the following philosophical theory advocates that reality depends on the mind for existence and that truth is universal and absolute ?

- (1) Idealism
- (2) Progressivism
- (3) Humanism
- (4) Naturalism
- (5) Question not attempted



82. निम्नलिखित का मिलान करें और नीचे दिए गए कूट से सही विकल्प चुनें :

**सूची - I**  
(दर्शन की शाखा)

- A. ज्ञानमीमांसा  
B. तर्क  
C. तत्त्वमीमांसा  
D. सौंदर्यशास्त्र

**सूची - II**  
(केन्द्रित है)

- i. व्यवस्थित तर्क  
ii. ज्ञान और विधि  
iii. सौंदर्य और कला  
iv. वास्तविकता की प्रकृति

**कूट :**

- |     | A                | B  | C   | D   |
|-----|------------------|----|-----|-----|
| (1) | i                | ii | iii | iv  |
| (2) | ii               | i  | iv  | iii |
| (3) | i                | ii | iv  | iii |
| (4) | ii               | i  | iii | iv  |
| (5) | अनुत्तरित प्रश्न |    |     |     |

83. बुकवाल्टर के अनुसार, निम्नलिखित में से कौन सा शारीरिक शिक्षा के तीन मुख्य उद्देश्यों में से एक नहीं है ?

- (1) स्वास्थ्य  
(2) नैतिक चरित्र  
(3) सामाजिक दक्षता  
(4) अवकाश के समय का उचित उपयोग  
(5) अनुत्तरित प्रश्न

84. अभिकथन (A) : एक वार्मिंग-अप के व्यायाम सत्र में कम तीव्रता, कैलीस्थेनिक्स प्रकार के और स्ट्रेचिंग व्यायाम होने चाहिए।

**कारण (R) :** ऐसा वार्म-अप काल हृदय की धड़कन एवं साँस लेने की दर को बढ़ाता है और मांसपेशियों एवं जोड़ों के दर्द को कम करता है।

सही विकल्प चुनें :

**कूट :**

- (1) (A) और (R) दोनों व्यक्तिगत रूप से सत्य हैं और (R), (A) का सही स्पष्टीकरण है।  
(2) (A) और (R) दोनों व्यक्तिगत रूप से सत्य हैं लेकिन (R), (A) का सही स्पष्टीकरण नहीं है।  
(3) (A) सत्य है, लेकिन (R) गलत है।  
(4) (A) गलत है, लेकिन (R) सत्य है।  
(5) अनुत्तरित प्रश्न

82. Match the following and select the correct option from codes given below :

**List - I**  
(Branch of Philosophy)

- A. Epistemology  
B. Logic  
C. Metaphysics  
D. Aesthetics

**List - II**  
(Focused on)

- i. Orderly reasoning  
ii. Knowledge and method  
iii. Beauty and art  
iv. Nature of reality

**Codes :**

- |     | A                      | B  | C   | D   |
|-----|------------------------|----|-----|-----|
| (1) | i                      | ii | iii | iv  |
| (2) | ii                     | i  | iv  | iii |
| (3) | i                      | ii | iv  | iii |
| (4) | ii                     | i  | iii | iv  |
| (5) | Question not attempted |    |     |     |

83. According to Bookwalter, which of the following is not one of the three main objectives of physical education ?

- (1) Health  
(2) Ethical character  
(3) Social efficiency  
(4) Worthy use of leisure time  
(5) Question not attempted

84. **Assertion (A) :** A warming-up should include an exercise session with low-intensity, callisthenic type and stretching exercises.

**Reason (R) :** Such a warm-up period increases both heart rate, breathing and reduces the amount of muscle and joint soreness.

Choose the correct option :

**Codes :**

- (1) Both (A) & (R) are individually true and (R) is the correct explanation of (A).  
(2) Both (A) & (R) are individually true but (R) is not the correct explanation of (A).  
(3) (A) is true but (R) is false.  
(4) (A) is false but (R) is true.  
(5) Question not attempted



85. निम्नलिखित का मिलान करें और नीचे दिए गए कूट में से सही विकल्प चुनें :

सूची - I

(चरण)

सूची - II

(विकासात्मक मील के पत्थर)

- |                      |                                   |
|----------------------|-----------------------------------|
| A. शैशवावस्था        | i. लिंग पहचान                     |
| B. उत्तर बाल्यावस्था | ii. भाषाविज्ञान                   |
| C. किशोरावस्था       | iii. समाज में अच्छी तरह से एकीकृत |
| D. प्रारंभिक वयस्कता | iv. विकास में तेजी                |

कूट :

- |     |                  |    |     |     |
|-----|------------------|----|-----|-----|
|     | A                | B  | C   | D   |
| (1) | ii               | i  | iii | iv  |
| (2) | i                | ii | iv  | iii |
| (3) | i                | ii | iii | iv  |
| (4) | ii               | i  | iv  | iii |
| (5) | अनुत्तरित प्रश्न |    |     |     |

86. खेल का पुनरावर्तन सिद्धांत किसके द्वारा प्रस्तावित किया गया था ?

- (1) लुमली
- (2) ब्रांड एस. मेसन
- (3) जी. स्टेनली हॉल
- (4) हर्बर्ट स्पेंसर
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

87. निम्नलिखित में से कौन सा कथन सही है ?

- (1) आवश्यक वसा वह वसा है जो एडिपोज ऊतक में संगृहीत होती है।
- (2) आवश्यक वसा चयापचय के लिए ऊर्जा स्रोत के रूप में कार्य करती है।
- (3) आवश्यक वसा ऊतकों जैसे मांसपेशियों और तंत्रिका कोशिकाओं में पाई जाती है।
- (4) आवश्यक वसा शरीर की गर्मी बनाए रखने के लिए एक इन्सुलेटर के रूप में कार्य करती है।
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

85. Match the following and select the correct option from codes given below :

List - I

(Stages)

List - II

(Developmental Milestones)

- |                    |                                   |
|--------------------|-----------------------------------|
| A. Infancy         | i. Gender identification          |
| B. Late childhood  | ii. Linguistics                   |
| C. Adolescence     | iii. Well integrated into society |
| D. Early adulthood | iv. Growth spurt                  |

Codes :

- |     |                        |    |     |     |
|-----|------------------------|----|-----|-----|
|     | A                      | B  | C   | D   |
| (1) | ii                     | i  | iii | iv  |
| (2) | i                      | ii | iv  | iii |
| (3) | i                      | ii | iii | iv  |
| (4) | ii                     | i  | iv  | iii |
| (5) | Question not attempted |    |     |     |

86. Recapitulatory theory of play was proposed by.

- (1) Lumley
- (2) Brand S. Mason
- (3) G. Stanley Hall
- (4) Herbert Spencer
- (5) Question not attempted

87. Which one of the following statements is correct ?

- (1) Essential fat is the fat stored in the adipose tissue.
- (2) Essential fat serves as an energy substrate for metabolism.
- (3) The essential type of fat is found within tissues such as muscles and nerve cells.
- (4) Essential fat acts as an insulator to retain body heat.
- (5) Question not attempted



88. निम्नलिखित में से स्वास्थ्य संबंधी फिटनेस के घटक कौन से हैं ?

- I. शारीरिक संरचना
- II. संतुलन
- III. मांसपेशियों की ताकत
- IV. समन्वय

कूट :

- (1) केवल I और II
- (2) केवल II और III
- (3) केवल II, III और IV
- (4) केवल I और III
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

89. खेल को इस रूप में किसने परिभाषित किया : "खेल बचपन की जर्मिनल पत्तियों का प्राकृतिक खुलासा है" ?

- (1) फ्रोबेल (2) हेरोल्ड
- (3) जे.पी. थॉमस (4) सी.ए. बुचर
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

90. यंग के अनुसार, दर्शकों के तीन प्रकार क्या हैं ?

- (1) सूचनार्थी, अनुसूचित, मनोविनोदार्थी
- (2) मतपरिवर्तनीय दर्शक, आकस्मिक दर्शक, सूचनार्थी
- (3) सूचनार्थी, मनोविनोदार्थी, मतपरिवर्तनीय दर्शक
- (4) स्वकेन्द्रित, विरोधी, आत्मीय
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

91. किस ओलंपिक में महिलाओं ने प्रत्येक खेल में प्रतिस्पर्धा की ?

- (1) एंटवर्प ओलंपिक (1920)
- (2) लंदन ओलंपिक (2012)
- (3) लंदन ओलंपिक (1908)
- (4) पेरिस ओलंपिक (1900)
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

88. Which of the following are health related fitness components ?

- I. Body composition
- II. Balance
- III. Muscular strength
- IV. Coordination

Codes :

- (1) I and II only
- (2) II and III only
- (3) II, III and IV only
- (4) I and III only
- (5) Question not attempted

89. Who has defined play as : "Play is the natural unfolding of germinal leaves of childhood" ?

- (1) Froebel
- (2) Harold
- (3) J.P. Thomas
- (4) C.A. Bucher
- (5) Question not attempted

90. According to young, three types of audience are

- (1) Information seeking, Scheduled, Recreation seeking
- (2) Conversional audience, Casual audience, Information seeking
- (3) Information seeking, Recreation seeking, Conversional audience
- (4) Self-centered, Hostile, Cordial
- (5) Question not attempted

91. From which Olympics women competed in every sports ?

- (1) Antwerp Olympics (1920)
- (2) London Olympics (2012)
- (3) London Olympics (1908)
- (4) Paris Olympics (1900)
- (5) Question not attempted



92. निम्नलिखित सूचियों का मिलान करें :

**सूची - I**

- A. सामाजिक संपर्क सिद्धांत  
B. मनोविश्लेषणात्मक सिद्धांत  
C. मूलप्रवृत्ति सिद्धांत  
D. अधिगम-अंतरण सिद्धांत

**सूची - II**

- i. ई. थॉर्नडाइक और एस. वुडवर्थ  
ii. प्लेटो  
iii. सिगमंड फ्रायड  
iv. मैकडूगल

**कूट :**

- |     | A                | B   | C  | D  |
|-----|------------------|-----|----|----|
| (1) | iii              | ii  | iv | i  |
| (2) | ii               | iii | i  | iv |
| (3) | iii              | ii  | i  | iv |
| (4) | ii               | iii | iv | i  |
| (5) | अनुत्तरित प्रश्न |     |    |    |

93. निम्नलिखित में से किसने स्वास्थ्य को इस रूप में परिभाषित किया है "स्वास्थ्य एक सक्रिय प्रक्रिया है जिसके माध्यम से लोग जागरूक होते हैं और अधिक सफल अस्तित्व के लिए चुनाव करते हैं" ?

- (1) डब्ल्यू.एच.ओ.  
(2) विलियम आर. कॉर्बिन  
(3) नेशनल वेलनेस इंस्टीट्यूट  
(4) करेन ए. वेल्क  
(5) अनुत्तरित प्रश्न

94. शारीरिक शिक्षा में मानवतावादी दर्शन का प्राथमिक फोकस क्या है ?

- (1) जीत और प्रतिस्पर्धा  
(2) प्रत्येक व्यक्ति की पूर्ण क्षमता का विकास  
(3) सभी छात्रों के लिए मानकीकृत कार्यक्रम  
(4) टीम खेलों पर जोर  
(5) अनुत्तरित प्रश्न

95. एक्सियोलॉजी के दो विस्तार क्या हैं ?

- (1) नैतिकता और तत्त्वमीमांसा  
(2) नैतिकता और सौंदर्यशास्त्र  
(3) सौंदर्यशास्त्र और ज्ञानमीमांसा  
(4) नैतिकता और तर्क  
(5) अनुत्तरित प्रश्न

92. Match the following lists :

**List - I**

- A. Social contact theory  
B. Psycho-analytic theory  
C. Instinct theory  
D. Transfer of learning theory

**List - II**

- i. E. Thorndike & S. Woodworth  
ii. Plato  
iii. Sigmund Freud  
iv. McDoughll

**Codes :**

- |     | A                      | B   | C  | D  |
|-----|------------------------|-----|----|----|
| (1) | iii                    | ii  | iv | i  |
| (2) | ii                     | iii | i  | iv |
| (3) | iii                    | ii  | i  | iv |
| (4) | ii                     | iii | iv | i  |
| (5) | Question not attempted |     |    |    |

93. Which of the following has defined wellness as "Wellness is an active process through which people become aware of, and make choices towards, a more successful existence" ?

- (1) W.H.O.  
(2) William R. Corbin  
(3) National Wellness Institute  
(4) Karen A. Welk  
(5) Question not attempted

94. What is the primary focus of a humanistic philosophy in physical education ?

- (1) Winning and competition  
(2) Development of the full potential of each individual  
(3) Standardized programs for all students  
(4) Emphasis on team sports  
(5) Question not attempted

95. What are the two extensions of axiology ?

- (1) Ethics and metaphysics  
(2) Ethics and aesthetics  
(3) Aesthetics and epistemology  
(4) Ethics and logic  
(5) Question not attempted



96. निम्नलिखित में से कौन सा वीडियो सहायक रेफरी (VAR) द्वारा समीक्षा योग्य नहीं है ?

- (1) सीधे रेड कार्ड के निर्णय
- (2) पेनल्टी / कोई पेनल्टी नहीं के निर्णय
- (3) दूसरा पीला कार्ड निर्णय
- (4) गोल / कोई गोल नहीं के निर्णय
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

97. जब अस्थिबंधक अपनी सीमा से परे खींच जाये, तो क्या कहलाता है ?

- (1) मोच
- (2) खिंचाव
- (3) अस्थिभंग
- (4) विदारण
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

98. "नियंत्रण की विकर्ण प्रणाली" क्या है ?

- (1) खिलाड़ियों के लिए पिच पर आगे बढ़ने की एक प्रणाली ।
- (2) गोलकीपरो को गोल की रक्षा कैसे करनी चाहिए, इसकी एक प्रणाली ।
- (3) रेफरी और सहायक रेफरी के लिए एक समान पोजिशनिंग रणनीति ।
- (4) फाउल कॉल करने की एक प्रणाली ।
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

99. निम्नलिखित में से किस स्थिति में वीडियो असिस्टेंट रेफरी (VAR) हस्तक्षेप कर सकता है ?

- (1) रेफरी गलत तरीके से थ्रो-इन दे देता है ।
- (2) एक खिलाड़ी दूसरा पीला कार्ड अपराध करता है ।
- (3) एक गोल हो गया है लेकिन संभावित ऑफसाइड है ।
- (4) कोई प्रतिस्थापन गलत तरीके से किया गया है ।
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

96. Which of the following is not reviewable by Video Assistant Referee (VAR) ?

- (1) Direct red card decisions
- (2) Penalty / no penalty decisions
- (3) Second yellow card decisions
- (4) Goal / no goal decisions
- (5) Question not attempted

97. When ligament stretches beyond its limit, it is called

- (1) Sprain
- (2) Strain
- (3) Fracture
- (4) Laceration
- (5) Question not attempted

98. What is the "diagonal system of control" ?

- (1) A system for the players to move down the pitch
- (2) A system of how the goal-keepers should defend the goal
- (3) A common positioning strategy for referees and assistant referees
- (4) A system for calling fouls
- (5) Question not attempted

99. In which of the following situations can a Video Assistant Referee (VAR) intervene ?

- (1) A referee incorrectly awards a throw-in.
- (2) A player commits a second yellow card offence.
- (3) A goal is scored but there is a possible offside.
- (4) A substitution is made incorrectly.
- (5) Question not attempted



100. ऑफसाइड स्थिति में होने के बारे में निम्नलिखित में से कौन सा कथन सत्य है ?

- (1) एक खिलाड़ी को हमेशा ऑफसाइड स्थिति में होने के लिए दंडित किया जाता है।
- (2) ऑफसाइड का निर्धारण करते समय खिलाड़ी के हाथों और भुजाओं पर विचार किया जाता है।
- (3) एक खिलाड़ी ऑफसाइड स्थिति में है यदि सिर, शरीर या पैर का कोई भी हिस्सा प्रतिद्वंद्वी के आधे हिस्से में है और दूसरे-अंतिम प्रतिद्वंद्वी और गेंद दोनों की तुलना में गोल रेखा के करीब है।
- (4) यदि कोई खिलाड़ी दूसरे-आखिरी प्रतिद्वंद्वी के बराबर है तो वह ऑफसाइड है।
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

101. वर्ष 2022 में बेलन डी' ओर पुरस्कार किसने जीता ?

- (1) लियोनेल मैसी
- (2) क्रिस्टियानो रोनाल्डो
- (3) रोड्री
- (4) करिम बेन्जेमा
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

102. फिलिप्स जेसीआर टेस्ट में किन घटकों का मूल्यांकन किया जाता है ?

- (1) शक्ति, गति, चपलता और मांसपेशियों की सहनशक्ति
- (2) लचीलापन, संतुलन और प्रतिक्रिया समय
- (3) समन्वय, सहनशक्ति और सजगता
- (4) धीरज, फेफड़ों की क्षमता और दृष्टि
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

100. Which of the following statements is true about in an offside position ?

- (1) A player is always penalized for being in an offside position.
- (2) A player's hands and arms are considered when determining offside.
- (3) A player is in an offside position if any part of the head, body, or feet is in the opponent's half and closer to the goal line than both the ball and the second-last opponent.
- (4) A player is offside if they are level with the second – last opponent.
- (5) Question not attempted

101. Who has won the BALLON D' OR Award in the year 2022 ?

- (1) Lionel Messi
- (2) Cristiano Ronaldo
- (3) Rodri
- (4) Karim Benzema
- (5) Question not attempted

102. Which components are assessed in the Phillips JCR test ?

- (1) Power, speed, agility and muscular endurance
- (2) Flexibility, balance and reaction time
- (3) Coordination, stamina and reflexes
- (4) Endurance, lung capacity and vision
- (5) Question not attempted



103. चौथे अधिकारी की क्या भूमिका है ?

- (1) पेनल्टी क्षेत्र के निर्णयों में सहायता के लिए गोल रेखा पर स्थिति
- (2) प्रतिस्थापन और तकनीकी क्षेत्रों पर नज़र रखता है।
- (3) टचलाइन पर ऑफसाइड निर्णयों को नियंत्रित करता है।
- (4) स्पष्ट और प्रकट त्रुटियों के लिए वीडियो फुटेज की समीक्षा।
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

104. इलेक्ट्रॉनिक प्रदर्शन और ट्रैकिंग सिस्टम (ईपीटीएस) क्या करता है ?

- (1) खिलाड़ी के प्रदर्शन डेटा को रिकॉर्ड और विश्लेषण करता है।
- (2) खेल के दौरान गेंद की गति को ट्रैक करता है।
- (3) निर्णय लेने में रेफरी की सहायता करता है।
- (4) 'गोल' और 'थ्रो-इन' का रिकॉर्ड और विश्लेषण करता है।
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

105. अस्थायी बर्खास्तगी की अवधि निम्नलिखित के मध्य होनी चाहिए :

- (1) कुल खेल समय का 5-10%
- (2) कुल खेल समय का 8-12%
- (3) कुल खेल समय का 10-15%
- (4) कुल खेल समय का 15-20%
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

103. What is the role of a fourth official ?

- (1) Positioned on the goal line to help with penalty area decisions.
- (2) Monitors substitutions and technical area.
- (3) Controls offside decisions on the touchline.
- (4) Review video footage for clear and obvious errors.
- (5) Question not attempted

104. What does an Electronic Performance Tracking System (EPTS) do ?

- (1) Records and analyses player's performance data.
- (2) Tracks ball movement during the game.
- (3) Assist referee with decision making.
- (4) Records and analyses 'goal' and 'throw in'
- (5) Question not attempted

105. The length of the temporary dismissal should be between

- (1) 5-10% of the total playing time
- (2) 8-12% of the total playing time
- (3) 10-15% of the total playing time
- (4) 15-20% of the total playing time
- (5) Question not attempted



106. निम्न में से कौन सी पाँव की चोट नहीं है ?

- (1) प्लेन्टर फेसिटिस
- (2) हील स्पर्स
- (3) मोरटोन्स फुट
- (4) शिन स्पलिट्स
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

107. निम्नलिखित में से किस स्थिति को ज्वाइंट माइस भी कहा जाता है क्योंकि हड्डियों के छोटे टुकड़े जो संधि से उखड़ गए हैं या टूट गए हैं, संधि कैप्सूल के अन्दर तैरते हैं ?

- (1) प्रदाहित बरसा
- (2) ऑस्टियोकोण्ड्राइटिस डिसेकेन्स
- (3) मायोसाइटिस ऑसिफिकेन्स
- (4) पटेला का अस्थिभंग
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

108. तीन कथन दिये गए हैं :

**कथन I :** फीफा काउंसिल में 8 उपाध्यक्ष होते हैं ।

**कथन II :** प्रत्येक संघ से कम से कम एक महिला प्रतिनिधि का चुनाव किया जाना चाहिए ।

**कथन III :** फीफा अध्यक्ष अधिकतम दो कार्यकाल तक पद पर रह सकता है ।

सही विकल्प का चुनाव कीजिए :

- (1) सभी तीनों कथन सही हैं ।
- (2) केवल कथन I और III सही हैं ।
- (3) केवल कथन II और III सही हैं ।
- (4) केवल कथन I और II सही हैं ।
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

106. Which of the following is not a foot injury ?

- (1) Planter Fasciitis
- (2) Heel Spurs
- (3) Morton's Foot
- (4) Shin Splints
- (5) Question not attempted

107. Which of the following condition is also called joint mice because small pieces of bones that have been dislodged or chipped from the joint are floating within the joint capsule ?

- (1) Inflamed Bursae
- (2) Osteochondritis Dissecans
- (3) Myositis Ossificans
- (4) Patellar Fracture
- (5) Question not attempted

108. Three statements are given :

**Statement I :** There are 8 vice-president in FIFA Council.

**Statement II :** A minimum of one female representative must be elected per confederation.

**Statement III :** FIFA president may serve for not more than two terms of office.

Choose the correct option :

- (1) All three statements are correct.
- (2) Only statements I and III are correct.
- (3) Only statements II and III are correct.
- (4) Only statements I and II are correct.
- (5) Question not attempted



109. AAHPER यूथ शारीरिक दक्षता परीक्षण पहली

बार कब संशोधित किया गया ?

(1) 1976

(2) 1965

(3) 1972

(4) 1980

(5) अनुत्तरित प्रश्न

110. सूची - I को सूची - II से मेल कीजिए एवं सही

उत्तर को नीचे दिये गये उत्तर कूट से चुनिए :

सूची - I

सूची - II

I. आईएफएबी

a. शासी निकाय

II. फीफा

b. महाद्वीपीय फुटबॉल

III. कॉन्फिडरेशन

c. राष्ट्रीय फुटबॉल

IV. राष्ट्रीय फुटबॉल

d. ब्रिटिश की चार 'एफ

संघ

ए' एवं फीफा से बनी

व्यवस्था

उत्तर कूट :

a b c d

(1) II III IV I

(2) III II IV I

(3) IV III II I

(4) IV II III I

(5) अनुत्तरित प्रश्न

109. When was AAHPER youth

physical fitness test first revised ?

(1) 1976

(2) 1965

(3) 1972

(4) 1980

(5) Question not attempted

110. Match the List-I with List-II and

find out the correct answer from

the answer code given below :

List-I

List-II

I. The IFAB

a. The Governing Body

II. FIFA

b. Football in Continent

III. Confederation

c. Football in Country

IV. National Football Association

d. Composed of four British FAs and FIFA

Answer Codes :

a b c d

(1) II III IV I

(2) III II IV I

(3) IV III II I

(4) IV II III I

(5) Question not attempted



111. फुटबॉल में टखने की चोट के प्रबंधन के संदर्भ में निम्नलिखित में से कौन सा तृतीयक रोकथाम का सबसे अच्छा वर्णन करता है ?

- (1) यह चोट लगने से पहले जोखिम कारकों की पहचान करने पर ध्यान केंद्रित करता है ताकि इसे पूरी तरह से रोका जा सके।
- (2) इसका उद्देश्य चोट लगने के तुरंत बाद उसके प्रभाव को कम करना है।
- (3) इसमें चोट के परिणामों को सीमित करने और फिर से चोट लगने से रोकने के लिए दीर्घकालिक रणनीतियाँ शामिल हैं।
- (4) यह मुख्य रूप से उपकरणों और खेल की सतहों को बेहतर बनाने से संबंधित है।
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

112. अभिकथन (A) : IFAB राष्ट्रीय फुटबॉल संघों (FAs) को युवाओं, दिगंजों, विकलांग लोगों और जमीनी स्तर के फुटबॉल के लिए विशिष्ट नियमों को संशोधित करने की अनुमति देता है।

कारण (R) : मैदान का आकार, गेंद का वजन, खिलाड़ियों की संख्या और अस्थायी बर्खास्तगी जैसे संशोधन फुटबॉल की विभिन्न श्रेणियों के अनुरूप खेल को अनुकूलित करने में मदद करते हैं।

विकल्प :

- (1) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) का सही स्पष्टीकरण है।
- (2) (A) और (R) दोनों सत्य हैं, लेकिन (R), (A) का सही स्पष्टीकरण नहीं है।
- (3) (A) सत्य है, लेकिन (R) असत्य है।
- (4) (A) असत्य है, लेकिन (R) सत्य है।
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

111. Which of the following accurately describes tertiary prevention in the context of managing ankle injuries in football ?

- (1) It focuses on identifying risk factors before an injury has occurred to prevent it entirely.
- (2) It aims to minimize the impact of an injury immediately after it happens.
- (3) It involves long-term strategies to limit the consequences of an injury and prevent re-injury.
- (4) It deals primarily with improving equipment and playing surfaces.
- (5) Question not attempted

112. Assertion (A) : The IFAB permits National Football Associations (FAs) to modify specific rules for youth, veterans, people with disabilities and grassroots football.

Reason (R) : Modifications such as field size, ball weight, number of players, and temporary dismissals help adapt the game to suit different categories of football.

Options :

- (1) Both (A) and (R) are true and (R) is the correct explanation of (A).
- (2) Both (A) and (R) are true, but (R) is not the correct explanation of (A).
- (3) (A) is true, but (R) is false.
- (4) (A) is false, but (R) is true.
- (5) Question not attempted



113. निम्न में से कौन सा परीक्षण फुटबॉल खिलाड़ी के कौशल परीक्षण को नहीं मापता है ?

- (1) मेकडोनाल्ड सॉकर स्किल टेस्ट (1951)
- (2) मिशेल-मेकडोनाल्ड सॉकर टेस्ट (1963) मोडिफाइड
- (3) SAI (साई) फुटबॉल स्किल टेस्ट (1992)
- (4) जोन्सन फुटबॉल फिटनेस टेस्ट (1992)
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

114. किसको सर्वप्रथम फुटबॉल खेल के लिए अर्जुन पुरस्कार दिया गया था ?

- (1) तुलसीदास बलराम
- (2) चुन्नी गोस्वामी
- (3) पीटर थंगाराज
- (4) पी.के. बैनर्जी
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

115. 'कोपा अमेरिका' फुटबॉल प्रतियोगिता किस वर्ष प्रारम्भ हुई थी ?

- (1) 1916
- (2) 1886
- (3) 1830
- (4) 1930
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

116. दिल्ली में प्रत्येक वर्ष किसके द्वारा 'डूरण्ड कप' प्रतियोगिता का आयोजन कराया जाता है ?

- (1) एशिया की फुटबॉल की कार्यदायी संस्था द्वारा
- (2) भारतीय रक्षा सेनाओं द्वारा
- (3) केवल जल सेना द्वारा
- (4) दक्षिण एशियाई फुटबॉल कार्यदायी संस्था द्वारा
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

113. Which of the following is not used for skill testing of a football player ?

- (1) McDonald Soccer Skill Test (1951)
- (2) Mitchell-McDonald Soccer Test (1963) Modified
- (3) SAI Football Skill Test (1992)
- (4) Johnson Football Fitness Test (1992)
- (5) Question not attempted

114. Who has received the first Arjuna Award in football game ?

- (1) Tulsidas Balram
- (2) Chunni Goswami
- (3) Peter Thangaraj
- (4) P.K. Banerjee
- (5) Question not attempted

115. When was the 'Copa America' football tournament first contested ?

- (1) 1916
- (2) 1886
- (3) 1830
- (4) 1930
- (5) Question not attempted

116. Who organizes 'Durand Cup' in New Delhi every year ?

- (1) Governing body of football in Asia
- (2) Indian Defence Services
- (3) Only Naval Forces
- (4) Governing body of football in South Asia
- (5) Question not attempted



117. पहली बार वर्ष 1888 में डूरण्ड कप कहाँ खेला गया था ?

- (1) कलकत्ता
- (2) गोवा
- (3) शिमला
- (4) दिल्ली
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

118. द्रोणाचार्य पुरस्कार को प्राप्त करने वाले एकमात्र फुटबॉल प्रशिक्षक कौन थे ?

- (1) सैय्यद नईमुद्दीन
- (2) एस.ए. रहीम
- (3) पी.के. बैनर्जी
- (4) पीटर थंगाराज
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

119. कब एक घायल खिलाड़ी को मैदान पर चिकित्सा उपचार मिल सकता है और वह मैदान से बाहर जाए बिना मैदान पर रह सकता है ?

- (1) केवल तभी जब रेफरी को लगता है कि खिलाड़ी गंभीर रूप से घायल है।
- (2) यदि चोट किसी शारीरिक आघात के कारण लगी हो जिसके लिए प्रतिद्वंद्वी को चेतावनी दी गई हो या मैदान से बाहर भेज दिया गया हो।
- (3) जब भी खिलाड़ी को लगे कि वह खेलना जारी रख सकता है।
- (4) जब टीम में पहले से ही दस खिलाड़ी रह गए हों।
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

117. In 1888, where was Durand Cup played for the first time ?

- (1) Calcutta
- (2) Goa
- (3) Shimla
- (4) Delhi
- (5) Question not attempted

118. Name the only football coach, who received Dronacharya award.

- (1) Sayeed Nayeemuddin
- (2) S.A. Rahim
- (3) P.K. Banerjee
- (4) Peter Thangaraj
- (5) Question not attempted

119. When can an injured player receive on-field medical treatment and stay on the field of play without leaving ?

- (1) Only when the referee believes the player is severely injured.
- (2) If the injury occurs due to a physical offence for which an opponent is cautioned or sent off.
- (3) Anytime the player feels they can continue playing.
- (4) When the team is already reduced to ten players.
- (5) Question not attempted



120. खेलों में उच्च प्रदर्शन करने वाले खिलाड़ियों के लिए अर्जुन पुरस्कार की किस वर्ष स्थापना की गयी थी ?

- (1) वर्ष 1957 में
- (2) वर्ष 1963 में
- (3) वर्ष 1961 में
- (4) वर्ष 1954 में
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

121. फुटबॉल में 'फेन्टिंग' का क्या अर्थ है ?

- (1) किसी प्रतिद्वंद्वी को भ्रमित करने के लिए की गई कार्रवाई ।
- (2) एक रेफरी का गलत सीटी बजाना ।
- (3) एक खिलाड़ी घायल होने का नाटक करता हुआ ।
- (4) एक टीम जानबूझकर खेल में देरी कर रही है ।
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

122. ऐसी स्थिति जिसमें पटेला की पश्च उपास्थि सतह नरम और घिस जाती है, इससे भी जानी जाती है

- (1) कोलाटेरल लिगामेंट चोट
- (2) क्रुशिएट लिगामेंट चोट
- (3) कोण्ड्रोमेलेशिया
- (4) ओसगुड-शेटर्स रोग
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

120. In which year the Arjuna Award was instituted for outstanding performers in games ?

- (1) In the year 1957
- (2) In the year 1963
- (3) In the year 1961
- (4) In the year 1954
- (5) Question not attempted

121. What does 'feinting' mean in football ?

- (1) An action meant to confuse an opponent
- (2) A referee giving a fake whistle
- (3) A player pretending to be injured
- (4) A team delaying play intentionally
- (5) Question not attempted

122. A condition in which softening and wearing out of the posterior cartilage surface of patella is also known as

- (1) Collateral Ligament Injury
- (2) Cruciate Ligament Injury
- (3) Chondromalacia
- (4) Osgood – Schatter's disease
- (5) Question not attempted



123. आक्रामक टीम के सदस्यों से लिए जाने वाली फ्री-किक के समय रक्षात्मक टीम के खिलाड़ियों की पोजीशन क्या होनी चाहिए ?

- (1) सभी विरोधी खिलाड़ी गेंद से कम से कम 9.15 मी. की दूरी पर रहेंगे ।
- (2) सभी विरोधी खिलाड़ी गेंद से 12 गज की दूरी पर रहेंगे ।
- (3) सभी विरोधी खिलाड़ी खेल मैदान में कहीं भी खड़े रह सकते हैं ।
- (4) विरोधी खिलाड़ी पेनल्टी क्षेत्र से बाहर खड़े रहेंगे ।
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

124. फुटबॉल में खेल के नियमों को लागू करने के लिए कौन सी शासी संस्था जिम्मेदार है ?

- (1) फेडरेशन इंटरनेशनल डी फुटबॉल एसोसिएशन (फीफा)
- (2) अंतर्राष्ट्रीय ओलंपिक समिति (आईओसी)
- (3) अंतर्राष्ट्रीय फुटबॉल एसोसिएशन बोर्ड (आईएफएबी)
- (4) यूरोपीय फुटबॉल संघों का संघ (यूईएफए)
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

125. किस महाद्वीप की एसोसिएशन फुटबॉल की शासी संस्था को "CONCACAF" के नाम से जाना जाता है ?

- (1) उत्तरी अमेरिका
- (2) दक्षिण अमेरिका
- (3) एशिया
- (4) यूरोप
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

123. What should be the position of defending team members at the time of taking free kick by the attackers ?

- (1) All opponents must be at least 9.15 m. from the ball.
- (2) All opponents should position 12 yards from the ball.
- (3) All opponents may stand anywhere in the ground.
- (4) Opponents will stand away from the penalty area.
- (5) Question not attempted

124. Which governing body is responsible for administering the laws of the game in football ?

- (1) Federation Internationale de Football Association (FIFA)
- (2) International Olympic Committee (IOC)
- (3) The International Football Association Board (IFAB)
- (4) Union of European Football Associations (UEFA)
- (5) Question not attempted

125. Which continent's governing body of association football is known as "CONCACAF" ?

- (1) North America
- (2) South America
- (3) Asia
- (4) Europe
- (5) Question not attempted



126. राजस्थान से अर्जुन पुरस्कार पाने वाले पहले भारतीय फुटबॉलर कौन थे ?

- (1) मगन सिंह राजवी
- (2) पी.के. बैनर्जी
- (3) यूसुफ खान
- (4) बाइचुंग भूटिया
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

127. कौन सा देश विस्तारित प्रारूप के साथ 2025 फीफा क्लब विश्व कप की मेजबानी करेगा ?

- (1) संयुक्त राज्य अमेरिका
- (2) सऊदी अरब
- (3) कतर
- (4) चीन
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

128. संतोष ट्रॉफी का नाम किस व्यक्तित्व के नाम पर रखा गया है ?

- (1) सर मन्मथ नाथ रॉय चौधरी
- (2) संतोष कुमार
- (3) महाराजा संतोष सिंह
- (4) सर राजेंद्र प्रसाद
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

129. आधी लाइन का उद्देश्य क्या है ?

- (1) पेनल्टी क्षेत्र की शुरुआत को चिह्नित करने के लिए
- (2) दो टचलाइनों के मध्य बिंदुओं को जोड़ने के लिए
- (3) गोल क्षेत्र को विभाजित करने के लिए
- (4) पेनल्टी बक्सों को अलग करने के लिए
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

126. Who was the first Indian footballer to receive the Arjuna Award from Rajasthan ?

- (1) Magan Singh Rajvi
- (2) P.K. Banerjee
- (3) Yusuf Khan
- (4) Baichung Bhutia
- (5) Question not attempted

127. Which country will host the 2025 FIFA club world cup with an expanded format ?

- (1) United States
- (2) Saudi Arabia
- (3) Qatar
- (4) China
- (5) Question not attempted

128. The Santosh Trophy is named after which personality ?

- (1) Sir Manmatha Nath Roy Choudhary
- (2) Santosh Kumar
- (3) Maharaja Santosh Singh
- (4) Sir Rajendra Prasad
- (5) Question not attempted

129. What is the purpose of the halfway line ?

- (1) To mark the start of the penalty area.
- (2) To join the midpoints of the two touchlines.
- (3) To divide the goal area.
- (4) To separate the penalty boxes.
- (5) Question not attempted



130. फुटबॉल में मस्तिष्क आघात (concussion)

चोट लगने का प्राथमिक कारण क्या है ?

- (1) सिर पर सीधा प्रहार
- (2) खोपड़ी के अंदर मस्तिष्क का त्वरण
- (3) सिर पर कट लगना
- (4) चेतना की हानि
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

131. फीफा विश्व कप 2026 में कितनी टीमों भाग लेंगी ?

- (1) 32                      (2) 40
- (3) 48                      (4) 64
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

132. वर्ष 2023-24 के एआईएफएफ सर्वश्रेष्ठ पुरुष खिलाड़ी का पुरस्कार किसने जीता ?

- (1) सुनील छेत्री
- (2) गुरप्रीत सिंह संधू
- (3) लालियानजुआला चांगते
- (4) मनवीर सिंह
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

133. टीम अधिकारियों, स्थानापन्नों और प्रतिस्थापित खिलाड़ियों के लिए निर्दिष्ट बैठने के क्षेत्र को कहा जाता है

- (1) तकनीकी क्षेत्र
- (2) स्थानापन्न क्षेत्र
- (3) प्रशासनिक क्षेत्र
- (4) अधिकारी क्षेत्र
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

130. What is the primary cause of a concussion in football ?

- (1) A direct blow to the head
- (2) Acceleration of the brain inside the skull
- (3) A cut on the scalp
- (4) Loss of consciousness
- (5) Question not attempted

131. How many teams will participate in the FIFA World Cup 2026 ?

- (1) 32                      (2) 40
- (3) 48                      (4) 64
- (5) Question not attempted

132. Who won the AIFF men's best player award of the year in 2023-24 ?

- (1) Sunil Chhetri
- (2) Gurpreet Singh Sandhu
- (3) Lallianzuala Chhangte
- (4) Manvir Singh
- (5) Question not attempted

133. A designated sitting area for team officials, substitutes and substituted players is called

- (1) The technical area
- (2) The substitute area
- (3) The administrative area
- (4) The official area
- (5) Question not attempted



134. सीधा खड़ा वाणिज्यिक विज्ञापन कम से कम होना चाहिए

- (1) टचलाइन्स से 1 मीटर दूर
- (2) टचलाइन्स से 2 मीटर दूर
- (3) टचलाइन्स से 3 मीटर दूर
- (4) टचलाइन्स से 4 मीटर दूर
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

135. कौन सी चोट कभी-कभी हलकी सिर की चोट कहलाती है ?

- (1) मस्तिष्क आघात
- (2) आघात अस्थिभंग
- (3) डिप्रेस्ड अस्थिभंग
- (4) ऐंठन
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

136. कौन सा अस्थिभंग अस्थि की एक विफलता है जिसमें एक अस्थि का टुकड़ा उसके मुख्य भाग से जुड़े मृदु ऊतक द्वारा दूर खींच लिया जाता है ?

- (1) आघात अस्थिभंग
- (2) रोगात्मक अस्थिभंग
- (3) ग्रीन स्टिक अस्थिभंग
- (4) अलगाव अस्थिभंग
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

134. Upright Commercial Advertising must be at least

- (1) 1 metre from the touchlines
- (2) 2 metre from the touchlines
- (3) 3 metre from the touchlines
- (4) 4 metre from the touchlines
- (5) Question not attempted

135. Which injury is sometimes called mild head injury ?

- (1) Concussion
- (2) Impact fracture
- (3) Depressed fracture
- (4) Spasm
- (5) Question not attempted

136. Which fracture is a failure of bone in which a bone fragment is pulled away from its main body by soft tissue that is attached to it ?

- (1) Impact fracture
- (2) Pathological fracture
- (3) Green stick fracture
- (4) Avulsion fracture
- (5) Question not attempted



137. निम्न का मिलान कीजिए :

सूची-I (फील्ड एरिया)	सूची-II (माप)
I. कॉर्नर आर्क	(i) 9.15 मीटर
II. पेनल्टी एरिया	(ii) 1 मीटर
III. केन्द्रीय गोलाई की रेडियस	(iii) 5.5 मीटर
IV. गोल एरिया	(iv) 16.5 मीटर

सही उत्तर चुनिए :

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

138. दो कथन दिये गए हैं :

कथन I : गोल के क्रॉसबार के निचले सिरे से जमीन तक की दूरी 2.44 मीटर होती है।

कथन II : टूर्नामेंट गेंदों में वायु का दबाव समुद्र तल पर 0.6 – 1.1 वायुमंडल (600-1100 g/cm<sup>2</sup>) के बराबर होना चाहिए।

सही विकल्प चुनें :

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

139. फीफा महिला विश्व कप 2027 की मेजबानी कौन करेगा ?

- (1) अर्जेन्टिना
- (2) इंग्लैण्ड
- (3) ब्राजील
- (4) फ्रांस
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

137. Match the following :

List-I (Field area)	List-II (Measurement)
I. Corner Arc	(i) 9.15 metres
II. Penalty area	(ii) 1 metre
III. Radius of the centre circle	(iii) 5.5 metres
IV. Goal area	(iv) 16.5 metres

Choose the correct answer :

I	II	III	IV
(1) (iv)	(i)	(ii)	(iii)
(2) (ii)	(iii)	(iv)	(i)
(3) (ii)	(iv)	(i)	(iii)
(4) (iii)	(ii)	(i)	(iv)
(5) Question not attempted			

138. Two statements are given :

**Statement I :** The height between the lower edge of the goal's crossbar to the ground is 2.44 metre.

**Statement II :** Tournament balls must be of a pressure between 0.6 – 1.1 atmosphere (600 – 1100 g/cm<sup>2</sup>) at sea level.

Choose the correct option :

- (1) Only statement I is correct.
- (2) Both the statements are correct.
- (3) Both the statements are incorrect.
- (4) Only statement II is correct.
- (5) Question not attempted

139. Who will host the FIFA Women's World Cup 2027 ?

- (1) Argentina
- (2) England
- (3) Brazil
- (4) France
- (5) Question not attempted



140. एक ऑफसाइड खिलाड़ी के सन्दर्भ में, निम्न में से क्या सही नहीं है ?

- (1) खेल में दखलंदाजी करता है।
- (2) विरोधी के साथ हस्तक्षेप में शामिल होता है।
- (3) गोल किक से सीधा गेंद को प्राप्त करता है।
- (4) जब वह अपने विरोधी के पाले में होता है।
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

141. अभिकथन (A) : पेनल्टी क्षेत्र के अंदर गैर-जानबूझकर हैंडबॉल करके विरोधी टीम को गोल करने का अवसर से रोकने वाले खिलाड़ी को बाहर नहीं भेजा जाता है।

कारण (R) : IFAB कानून 12 में कहा गया है कि यदि रेफरी गैर-जानबूझकर हैंडबॉल आघात के लिए पेनल्टी किक देता है, तो खिलाड़ी को केवल चेतावनी दी जाती है, बाहर नहीं भेजा जाता है।

सही विकल्प चुनें :

- (1) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) का सही स्पष्टीकरण है।
- (2) (A) और (R) दोनों सत्य हैं, लेकिन (R), (A) का सही स्पष्टीकरण नहीं है।
- (3) (A) सत्य है, लेकिन (R) असत्य है।
- (4) (A) असत्य है, लेकिन (R) सत्य है।
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

142. भारत की फुटबॉल की वह कौन सी प्रतियोगिता है, जो विश्व की दूसरी सबसे पुरानी फुटबॉल प्रतियोगिता मानी जाती है ?

- (1) फुटबॉल टूर्नामेंट कप
- (2) सन्तोष ट्रॉफी
- (3) एशियन चैंपियनशिप
- (4) 1896 के ओलम्पिक खेलों की फुटबॉल प्रतियोगिता
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

140. Which of the following is not true for a football player with reference to his offside position in the field of play ?

- (1) Interfering with play
- (2) Interfering with an opponent
- (3) Receiving the ball directly from a goal kick
- (4) He is standing in the opponent's half.
- (5) Question not attempted

141. Assertion (A) : A player who denies the opposing team a goal-scoring opportunity by a non-deliberate handball inside the penalty area is not sent off.

Reason (R) : The IFAB Law 12 states that if the referee awards a penalty kick for a non-deliberate handball offence, the player is only cautioned, not sent off.

Choose the correct option :

- (1) Both (A) and (R) are true and (R) is the correct explanation of (A).
- (2) Both (A) and (R) are true, but (R) is not the correct explanation of (A).
- (3) (A) is true, but (R) is false.
- (4) (A) is false, but (R) is true.
- (5) Question not attempted

142. Which Indian tournament of football is the second oldest football tournament in the world ?

- (1) Durand cup for football
- (2) Santosh trophy
- (3) Asian championship
- (4) 1896 Olympic games football competition
- (5) Question not attempted



143. दो कथन दिये गए हैं :

**कथन I** : वीडियो ऑपरेशन कक्ष जहाँ वीडियो सहायक रेफरी और सहायक वीडियो सहायक रेफरी कार्य करते हैं। इन दोनों के अलावा किसी अन्य को इसमें प्रवेश की अनुमति नहीं है।

**कथन II** : वीडियो ऑपरेशन कक्ष में प्रवेश करने वाले खिलाड़ी, स्थानापन्न या टीम अधिकारी को बाहर भेज दिया जायेगा।

सही विकल्प चुनें :

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

144. फीफा द्वारा निर्धारित किसी आधिकारिक प्रतियोगिता में अधिकतम कितने खिलाड़ियों का स्थानापन्न हो सकता है ?

- (1) पाँच स्थानापन्न
- (2) केवल तीन स्थानापन्न
- (3) चार स्थानापन्न
- (4) सात स्थानापन्न
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

145. एक गोल होने के बाद खेल पुनः प्रारम्भ होने पर अगर रेफरी को यह पता चल गया कि खेल मैदान में एक अतिरिक्त खिलाड़ी मौजूद था, तब रेफरी का क्या फैसला होगा ?

- (1) खेल रोका जायेगा।
- (2) अतिरिक्त खिलाड़ी को बाहर किया जायेगा
- (3) खेल ड्रॉप बॉल अथवा फ्री किक (जैसा भी उचित है) से खेल पुनः प्रारम्भ करेगा।
- (4) इन सभी बातों को अपनाना चाहिए।
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

143. Two statements are given :

**Statement I** : Video operation room is where video assistant referee and assistant video assistant referee work. Other than these two no one is allowed to enter in it.

**Statement II** : A player, substitute or team official, who enter in the video operation room will be sent off.

Choose the correct option :

- (1) Only statement I is correct.
- (2) Only statement II is correct.
- (3) Both the statements are correct.
- (4) Both the statements are incorrect.
- (5) Question not attempted

144. How many substitutions (maximum) can be used in an official competition determined by FIFA ?

- (1) Five substitution
- (2) Only three substitution
- (3) Four substitution
- (4) Seven substitution
- (5) Question not attempted

145. If the play has restarted, the referee realizes an extra person was on the field of play when the goal was scored; the referee decision should be

- (1) Stop play
- (2) Have the extra person removed
- (3) Restart with a dropped ball or free kick as appropriate
- (4) All of these options should be followed
- (5) Question not attempted



146. किन परिस्थितियों में रेफरी गोल को रद्द कर सकता है यदि गोल किए जाने के समय मैदान पर कोई अतिरिक्त व्यक्ति मौजूद था ?

- (1) यदि अतिरिक्त व्यक्ति उस टीम का खिलाड़ी था जिसने गोल स्वीकार किया था ।
- (2) यदि अतिरिक्त व्यक्ति कोई बाहरी ऐजेंट था जिसने खेल में हस्तक्षेप नहीं किया ।
- (3) यदि अतिरिक्त व्यक्ति स्कोरिंग टीम का कोई टीम अधिकारी था जिसने खेल में हस्तक्षेप किया ।
- (4) यदि अतिरिक्त व्यक्ति अग्रिम पंक्ति में बैठा कोई दर्शक था ।
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

147. वे कौन सी परिस्थितियाँ हैं जिनमें गोलकीपर के पेनल्टी क्षेत्र में अप्रत्यक्ष फ्री किक दी जाती है ?

- (1) जब गोलकीपर जानबूझकर गेंद को सीमा से बाहर किक करता है ।
- (2) जब गोलकीपर गेंद को छोड़ने से पहले छह सेकंड से अधिक समय तक हाथों से नियंत्रित करता है ।
- (3) जब गोलकीपर शॉट बचाता है और फिर उसे फिर से उठाता है ।
- (4) जब गोलकीपर गोल किक के बाद टीम के साथी से गेंद प्राप्त करता है ।
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

146. In what circumstances may a referee nullify a goal if an additional individual was present on the field at the time it was scored ?

- (1) If the extra person was a player from the team that conceded the goal.
- (2) If the extra person was an outside agent who did not interfere with play.
- (3) If the extra person was a team official of the scoring team who interfered with play.
- (4) If the extra person was a spectator sitting in the front row.
- (5) Question not attempted

147. What are the circumstances under which an indirect free kick is awarded within a goalkeeper's penalty area ?

- (1) When the goalkeeper kicks the ball out of bounds intentionally.
- (2) When the goalkeeper controls the ball with the hands for more than six seconds before releasing it.
- (3) When the goalkeeper saves a shot and then picks it up again.
- (4) When the goalkeeper receives the ball from a teammate after a goal kick.
- (5) Question not attempted



148. 2024/25 सत्र के लिए अपडेट किए गए IFAB खेल नियमों के अनुसार, निम्नलिखित में से कौन सा कथन सही है ?

- (1) अब VAR टीम द्वारा रेफरी की पुष्टि के बिना सीधे गोल की सूचना दी जा सकती है।
- (2) कप्तानों को अब पहचान वाला आर्मबैंड पहनने की आवश्यकता नहीं है।
- (3) प्रतियोगिताओं में अब अतिरिक्त स्थायी कंक्यूशन प्रतिस्थापन की अनुमति है।
- (4) गोलकीपरों के लिए ट्रैक बॉटम्स को अब अनिवार्य उपकरण माना जाता है।
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

149. निम्नलिखित में से पिरामिड टूर्नामेंट कौन सा टूर्नामेंट का प्रकार है ?

- (1) लीग टूर्नामेंट
- (2) नॉकआउट टूर्नामेंट
- (3) चैलेंज टूर्नामेंट
- (4) राउण्ड रॉबिन टूर्नामेंट
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

150. निम्नलिखित में से कौन सा SAI फुटबॉल कौशल परीक्षण की टेस्ट बैटरी में शामिल नहीं है ?

- (1) गेंद के साथ 30 मीटर दौड़ना
- (2) ड्रिब्लिंग
- (3) किकिंग सटीकता
- (4) करतब दिखाना
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

148. According to the updated IFAB Laws of the Game for the 2024/25 season, which of the following statements is accurate ?

- (1) A goal can now be communicated directly by the VAR team without referee confirmation.
- (2) Captains are no longer required to wear an identifying armband.
- (3) Additional permanent concussion substitutions are now allowed in competitions.
- (4) Track bottoms for goalkeepers are now considered compulsory equipment.
- (5) Question not attempted

149. Which type of tournament is pyramid tournament out of the following ?

- (1) League Tournament
- (2) Knock-out Tournament
- (3) Challenge Tournament
- (4) Round Robin Tournament
- (5) Question not attempted

150. Which of the following is not included in the test battery of the SAI football skill test ?

- (1) 30-metre running with the ball
- (2) Dribbling
- (3) Kicking accuracy
- (4) Juggling
- (5) Question not attempted



## रफ कार्य के लिए स्थान / SPACE FOR ROUGH WORK

148. According to the updated IPAB laws of the Game for the 2021-22 season which of the following statements is accurate?

- (1) A goal can now be communicated directly by the VAR team without referee consultation.
- (2) Captains are no longer required to wear an identifying armband.
- (3) Additional permanent concession substitutions are now allowed in competitions.
- (4) Track bottoms for goalkeepers are now considered compulsory equipment.
- (5) Question not attempted.

149. Which type of tournament is a round-robin tournament out of the following?

- (1) League Tournament
- (2) Knock-out Tournament
- (3) Challenge Tournament
- (4) Round Robin Tournament
- (5) Question not attempted.

150. Which of the following is not included in the test battery of the SAJ football skill test?

- (1) 30-meter running with the ball
- (2) Dribbling
- (3) Kicking accuracy
- (4) Juggling
- (5) Question not attempted.

148. 2021-22 के लिए अपडेटेड IPAB के खेल कानून के अनुसार निम्नलिखित में से कौन सा कथन सही है?

- (1) VAR टीम द्वारा सीधे गोल की सूचना बिना रेफरी से परामर्श के दी जा सकती है।
- (2) कप्तान को अब पहचान चार्ज पहनना आवश्यक नहीं है।
- (3) प्रतियोगिताओं में अब अतिरिक्त स्थायी प्रतिस्थापन अनुमति है।
- (4) गोलकीपरों के लिए ट्रैक बॉटम अब आवश्यक सामान्य उपकरण है।
- (5) अनुमानित प्रश्न

149. निम्नलिखित में से निम्नलिखित किस प्रकार का प्रतियोगिता है?

- (1) लीग प्रतियोगिता
- (2) फाइनल प्रतियोगिता
- (3) चैलेंज प्रतियोगिता
- (4) राउंड रॉबिन प्रतियोगिता
- (5) अनुमानित प्रश्न

150. निम्नलिखित में से कौन सा SAJ फुटबॉल कौशल परीक्षण में शामिल नहीं है?

- (1) 30 मीटर दौड़ के साथ गेंद के साथ दौड़ना
- (2) ड्रिबलिंग
- (3) शूटिंग की सटीकता
- (4) कूल्हा
- (5) अनुमानित प्रश्न