

प्रास्तापत्र एवं कोच उरिभोगीपरीक्षा-२०२५ (माध्यम शिक्षा विभाग)

CSL-25

789853

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

Paper Code : 54

Paper - II

Sub : Coach-Wrestling

समय : 03:00 घण्टे + 10 मिनट अतिरिक्त*

Time : 03:00 Hours + 10 Minutes Extra*

पुस्तिका में पृष्ठों की संख्या : 40
Number of Pages in Booklet : 40
पुस्तिका में प्रश्नों की संख्या : 150
No. of Questions in Booklet : 150



अधिकतम अंक : 300

Maximum Marks : 300

प्रश्न-पुस्तिका के पेपर की सील/पॉलिथीन 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 विरंगमति 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 करेशन 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 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)

- A. IVवाँ ओलंपिक, 1908
- B. IXवाँ, ओलंपिक, 1928
- C. XXIवाँ ओलंपिक, 1976
- D. XXVIIवाँ ओलंपिक, 2000

सूची-II
(आयोजक शहर)

- i. एम्सटर्डम
- ii. सिडनी
- iii. लंदन
- 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) 1st class lever
- (2) 2nd class lever
- (3) 3rd class lever
- (4) Combination of 1st & 3rd 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)

- A. IVth Olympics, 1908
- B. IXth Olympics, 1928
- C. XXIst Olympics, 1976
- D. XXVIIth Olympics, 2000

List - II
(Planning City)

- i. Amsterdam
- ii. Sydney
- iii. London
- 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 लॉंगस | 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) फाइब्रस 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) ओरिस (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 33rd 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 – सार्टोरियस 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 अल्सर
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 ऐंक्ल डोर्सिफ्लेक्शन गति में निम्न में से कौन सी एगोनिस्ट मांसपेशियाँ शामिल होंगी ?

- गैस्ट्रोस्नेमियस
- टिबियालिस इन्टेरियर
- पेरोनियस टेर्टियस
- 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 :

- (1) a, b, c
- (2) b, c, d
- (3) a, c, d
- (4) a, b, c, d
- (5) 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 :

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

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

- (1) 5
- (2) 4
- (3) 6
- (4) 7
- (5) 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 :

- (1) a, b, c
- (2) b, c, d
- (3) a, c, d
- (4) a, b, c, d
- (5) 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 :

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

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

- (1) 5
- (2) 4
- (3) 6
- (4) 7
- (5) Question not attempted

28. निम्नलिखित में से कौन सा उद्देश्य इंटराम्यूरल 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 जाएंगे ?

- (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
- पैरोबोलेन
- 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 मल्टीएक्सिसल 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 सेंकेंद्रिक 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 काफ़ी 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. केन्द्रीय 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 टाइम 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 ?
- प्रशिक्षण आयतन
 - प्रशिक्षण घनत्व
 - प्रशिक्षण तीव्रता
 - परम तीव्रता
 - अनुत्तरित प्रश्न
69. अपने शरीर के वजन के अनपेक्ष अधिकतम बल लगाने की एथलीट की क्षमता को क्या कहा जाता है ?
- सापेक्षिक शक्ति
 - परम शक्ति
 - शक्ति (Power)
 - अधिकतम शक्ति
 - अनुत्तरित प्रश्न
70. खेल प्रशिक्षण में FITT का क्या अर्थ है ?
- फ्रीक्वेंसी, इंटेन्सिटी, टाइम और टाइप ऑफ एक्सरसाइज
 - फ्लेक्सिबिलिटी, इंटेन्सिटी, टाइम और टाइप ऑफ एक्सरसाइज
 - फ्रीक्वेंसी, इंटेन्सिटी, टाइम और ट्रेनिंग
 - फ्लेक्सिबिलिटी, इंटेन्सिटी, टाइम और ट्रेनिंग
 - अनुत्तरित प्रश्न
71. निम्नलिखित में से कौन सा कार्डियो-वैस्कुलर एंड्योरेंस परीक्षण है ?
- टटल पल्स अनुपात परीक्षण
 - मार्गारिया पावर परीक्षण
 - फिलिप्स जे.सी.आर. परीक्षण
 - स्कॉट मोटर क्षमता परीक्षण
 - अनुत्तरित प्रश्न
72. बिल्ड-अप प्रतियोगिताएँ निम्न के विकास में उपयोगी होती हैं :
- प्रदर्शन क्षमता
 - तकनीकी कौशल
 - युक्तिपरक योग्यता
 - अनुकूलन स्तर
- नीचे दिए गए कूट का प्रयोग करते हुए सही उत्तर का चुनाव करें :
- केवल a, b और c
 - a, b, c और d सभी
 - केवल a और b
 - केवल b और c
 - अनुत्तरित प्रश्न

68. The frequency at which an athlete is exposed to a series of stimuli per unit of time is called
- Volume of training
 - Density of training
 - Intensity of training
 - Absolute intensity
 - Question not attempted
69. The ability of an athlete to exert maximum force regardless of own body weight is known as
- Relative strength
 - Absolute strength
 - Power
 - Maximum strength
 - Question not attempted
70. What does FITT stand for in sports training ?
- Frequency, Intensity, Time & Type of Exercise
 - Flexibility, Intensity, Time and Type of Exercise
 - Frequency, Intensity, Time and Training
 - Flexibility, Intensity, Time and Training
 - Question not attempted
71. Which one of the following is cardio-vascular endurance test ?
- Tuttle Pulse Ratio Test
 - Margaria Power Test
 - Phillip's J.C.R. Test
 - Scott Motor Ability Test
 - Question not attempted
72. Build-up competitions are useful for development of the following :
- Performance capacity
 - Technical skill
 - Tactical ability
 - Conditioning level
- Select the correct answer using codes given below :
- a, b & c only
 - All a, b, c & d
 - a & b only
 - b & c only
 - 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)

सूची - II
(केन्द्रित है)

- | | |
|-------------------|---------------------------|
| A. ज्ञानमीमांसा | i. व्यवस्थित तर्क |
| B. तर्क | ii. ज्ञान और विधि |
| C. तत्त्वमीमांसा | iii. सौंदर्य और कला |
| D. सौंदर्यशास्त्र | 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, कैलीस्थेनिकस 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)

List - II
(Focused on)

- | | |
|-----------------|--------------------------|
| A. Epistemology | i. Orderly reasoning |
| B. Logic | ii. Knowledge and method |
| C. Metaphysics | iii. Beauty and art |
| D. Aesthetics | 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 पथर)

- | | |
|----------------------|-----------------------------------|
| 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) Conversational audience, Casual audience, Information seeking
- (3) Information seeking, Recreation seeking, Conversational 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

सूची - II

- A. सामाजिक संपर्क सिद्धांत i. ई. थॉर्नडाइक और एस. वुडवर्थ
B. मनोविश्लेषणात्मक सिद्धांत ii. प्लेटो
C. मूलप्रवृत्ति सिद्धांत iii. सिगमंड फ्रायड
D. अधिगम-अंतरण सिद्धांत 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) क्रेन 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

List - II

- A. Social contact theory i. E. Thorndike & S. Woodworth
B. Psycho-analytic theory ii. Plato
C. Instinct theory iii. Sigmund Freud
D. Transfer of learning theory 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. एक पहलवान की बढ़ी हुई मांसपेशी को क्या कहते हैं ?

- (1) हाइपरफेसिया
- (2) मसल्स एट्रोफी
- (3) मांसपेशीय (मसल्स) हाइपरट्रोफी
- (4) ऑस्टियोपोरोसिस
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

97. संयुक्त विश्व कुश्ती (UWW) संगठन प्रतियोगिता में ग्रीको-रोमन और फ्री-स्टाइल कुश्ती के बीच मुख्य अंतर क्या है ?

- (1) फ्री-स्टाइल में पैरों पर हमला किया जा सकता है, ग्रीको-रोमन में नहीं।
- (2) ग्रीको-रोमन में पैरों पर हमला किया जा सकता है, फ्री-स्टाइल में नहीं।
- (3) दोनों शैलियों के नियम समान होते हैं।
- (4) केवल ग्रीको-रोमन ओलंपिक में खेला जाता है।
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

98. यदि नॉकआउट प्रतियोगिता में पहलवानों की संख्या 21 है तो कितनी बाई दी जायेगी ?

- (1) 11 (2) 16
- (3) 14 (4) 17
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

99. सिंगल नॉकआउट टूर्नामेंट में यदि 19 पहलवान भाग ले रहे हैं तो कुल कितनी कुश्ती खेली जायेगी ?

- (1) 17 (2) 18
- (3) 19 (4) 16
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

100. अन्तर्राष्ट्रीय कुश्ती टूर्नामेंट का संचालन कौन सा संगठन करता है ?

- (1) फेडरेशन इंटरनेशनल डी फुटबॉल एसोसिएशन (अन्तर्राष्ट्रीय फुटबॉल संघ)
- (2) यूनाइटेड वर्ल्ड रेसलिंग (यू डब्ल्यू डब्ल्यू)
- (3) अन्तर्राष्ट्रीय क्रिकेट परिषद (आई सी सी)
- (4) नेशनल बास्केटबॉल एसोसिएशन (एन बी ए)
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

96. Increased muscle mass of a wrestler is called

- (1) Hyperphasia
- (2) Muscle Atrophy
- (3) Muscular Hypertrophy
- (4) Osteoporosis
- (5) Question not attempted

97. What is the main difference between Greco-Roman and freestyle wrestling in United World Wrestling (UWW) tournaments ?

- (1) Freestyle allows leg attacks; Greco-Roman does not.
- (2) Greco-Roman allows leg attacks; Freestyle does not.
- (3) Both styles have the same rules.
- (4) Only Greco-Roman is played in the Olympics.
- (5) Question not attempted

98. If the number of wrestlers in the Knockout Tournaments or Competition is 21, then how many BYES will be given ?

- (1) 11 (2) 16
- (3) 14 (4) 17
- (5) Question not attempted

99. How many Bouts will be played in the Single Knockout tournament in which 19 wrestlers are participating ?

- (1) 17 (2) 18
- (3) 19 (4) 16
- (5) Question not attempted

100. Which organization governs International wrestling tournaments ?

- (1) Federation Internationale de Football Association (FIFA)
- (2) United World Wrestling (UWW)
- (3) International Cricket Council (ICC)
- (4) National Basketball Association (NBA)
- (5) Question not attempted

101. नॉकआउट टूर्नामेंट में रेपेचेज प्रणाली से पहलवानों को क्या लाभ होता है ?

- (1) इससे मैचों की संख्या कम हो जाती है।
- (2) इससे अन्तिम राउण्ड (फाइनलिस्ट) से हारने वाले पहलवानों को दूसरा मौका मिलता है।
- (3) इससे पदक की गारंटी मिलती है।
- (4) इससे पुरस्कार राशि मिलती है।
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

102. इनमें से कौन सी संयुक्त विश्व कुश्ती (United World Wrestling) संगठन द्वारा मान्यता प्राप्त कुश्ती शैली नहीं है ?

- (1) फ्री-स्टाइल कुश्ती
- (2) ग्रीको-रोमन कुश्ती
- (3) फोक-स्टाइल कुश्ती
- (4) बीच कुश्ती
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

103. कुश्ती मैच के सही अनुक्रम को व्यवस्थित करें :

1. रेफरी द्वारा मैच शुरू किया जाता है।
2. पहलवान टेकडाउन का प्रयास करता है।
3. स्कोरिंग और निर्णय लिया जाता है।
4. मैच समाप्त होता है।

उत्तर :

- (1) 2 → 1 → 4 → 3
- (2) 1 → 2 → 3 → 4
- (3) 3 → 1 → 2 → 4
- (4) 1 → 3 → 2 → 4
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

104. दुनिया के सबसे महान फ्री-स्टाइल पहलवानों में से एक जाने-माने किस पहलवान का 2 मार्च, 2025 को 49 वर्ष की आयु में निधन हो गया था ?

- (1) अब्दुलराशिद सादुलाेव
- (2) रोमन व्लासोव
- (3) बुवैसर सैटिव
- (4) अलेक्जेंडर केरलिन
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

101. How does a Repechage system benefit wrestlers in a knockout tournament ?

- (1) It reduces the number of matches.
- (2) It gives a second chance to wrestlers who lost to a finalist.
- (3) It guarantees a medal.
- (4) It offers prize money.
- (5) Question not attempted

102. Which of these is not a UWW-recognized wrestling style ?

- (1) Freestyle Wrestling
- (2) Greco-Roman Wrestling
- (3) Folkstyle Wrestling
- (4) Beach Wrestling
- (5) Question not attempted

103. Arrange the correct sequence of a wrestling match :

1. The referee starts the match.
2. The wrestler attempts a takedown.
3. Scoring and decision making happen.
4. The match ends.

Answer :

- (1) 2 → 1 → 4 → 3
- (2) 1 → 2 → 3 → 4
- (3) 3 → 1 → 2 → 4
- (4) 1 → 3 → 2 → 4
- (5) Question not attempted

104. Who, regarded as one of the greatest freestyle wrestlers in the world, passed away at the age of 49 on 2 March, 2025 ?

- (1) Abdulrashid Sadulaev
- (2) Roman Vlasov
- (3) Buvaisar Saitiev
- (4) Alexander Karlin
- (5) Question not attempted

105. निम्नलिखित का मिलान करें :

- (A) अंडर-15 (i) 16-17 वर्ष (मेडिकल और पैतृक प्रमाण-पत्र के साथ 15 से)
 (B) कैडेट (ii) 14-15 वर्ष (मेडिकल और पैतृक प्रमाण-पत्र के साथ 13 से)
 (C) जूनियर (iii) 19-23 वर्ष (मेडिकल और पैतृक प्रमाण-पत्र के साथ 18 से)
 (D) सीनियर (iv) 18-20 वर्ष (मेडिकल और अंडर-23 पैतृक प्रमाण-पत्र के साथ 17 से)

कूट :

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

106. कुश्ती मुकाबले में अंडर-15 (U-15), कैडेट और बुजुर्गों के लिए प्रत्येक अवधि क्या है ?

- (1) 1 मिनट (2) 2 मिनट
 (3) 3 मिनट (4) 4 मिनट
 (5) अनुत्तरित प्रश्न

107. यदि रेफरी और जज के बीच कोई असहमति हो तो हस्तक्षेप करने का अधिकार किसके पास है ?

- (1) टीम कोच (2) रेफरी
 (3) मैट चेयरमैन (4) दर्शक
 (5) अनुत्तरित प्रश्न

108. ओलम्पिक कुश्ती में रेपेचेज प्रणाली का उपयोग करके कितने कांस्य पदक दिये जाते हैं ?

- (1) एक (2) दो
 (3) तीन (4) चार
 (5) अनुत्तरित प्रश्न

109. ओलम्पिक में कुश्ती के लिए अक्सर किस टूर्नामेंट प्रारूप का उपयोग किया जाता है ?

- (1) लीग
 (2) नॉकआउट के साथ रेपेचेज
 (3) लैडर
 (4) राउण्ड रॉबिन
 (5) अनुत्तरित प्रश्न

105. Match the following :

- (A) U-15 (i) 16-17 Years (From 15 with medical and parental certificate)
 (B) Cadets (ii) 14-15 Years (From 13 with medical and parental certificate)
 (C) Juniors (iii) 19-23 Years (From 18 with medical and parental certificate)
 (D) Seniors (iv) 18-20 Years (From U-23 17 with medical and parental certificate)

Codes :

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

106. What is the duration of each period for U-15, cadets and veterans in a wrestling bout ?

- (1) 1 minute (2) 2 minutes
 (3) 3 minutes (4) 4 minutes
 (5) Question not attempted

107. Who has the authority to intervene if there is a disagreement between the referee and the judge ?

- (1) Team Coach
 (2) Referee
 (3) Mat Chairman
 (4) Spectators
 (5) Question not attempted

108. How many bronze medals are awarded in Olympic wrestling using the repechage system ?

- (1) One (2) Two
 (3) Three (4) Four
 (5) Question not attempted

109. Which tournament format is often used in the Olympics for wrestling ?

- (1) League
 (2) Knock-out with Repechage
 (3) Ladder
 (4) Round Robin
 (5) Question not attempted

110. महिलाओं की कुश्ती को ग्रीष्मकालीन ओलम्पिक खेलों में किस वर्ष जोड़ा गया था ?

- (1) 1996 (2) 2000
(3) 2004 (4) 2008
(5) अनुत्तरित प्रश्न

111. भारतीय कुश्ती में पहला अर्जुन अवार्डी कौन है ?

- (1) मास्टर चंदगी राम (2) हनुमान
(3) दारा सिंह (4) उदय चंद
(5) अनुत्तरित प्रश्न

112. किस राजस्थानी पहलवान को वर्ष 2004-05 का महाराणा प्रताप पुरस्कार मिला है ?

- (1) रेखा राठौड़ (2) नरेन्द्र कुमार
(3) जय भगवान (4) कविता पराशर
(5) अनुत्तरित प्रश्न

113. कुश्ती इतिहास में 'द ग्रेट गामा' के नाम से कौन प्रसिद्ध है ?

- (1) दारा सिंह
(2) गुलाम मुहम्मद बक्श
(3) सुशील कुमार
(4) चंदगी राम
(5) अनुत्तरित प्रश्न

114. सीनियर विश्व कुश्ती चैम्पियनशिप में स्वर्ण पदक जीतने वाले पहले भारतीय पहलवान कौन हैं ?

- (1) सुशील कुमार
(2) बजरंग पूनिया
(3) विनेश फोगाट
(4) रवि कुमार दहिया
(5) अनुत्तरित प्रश्न

115. कुश्ती में 'फॉल' या 'पिन' का क्या अर्थ है ?

- (1) जब दोनों पहलवान मैट छोड़ देते हैं
(2) जब पहलवान के कंधे कुछ समय तक मैट पर टिके रहें।
(3) जब पहलवान को अयोग्य घोषित किया जाता है।
(4) जब पहलवान अंकों से जीतता है।
(5) अनुत्तरित प्रश्न

110. In which year women's wrestling added to the Summer Olympics Games ?

- (1) 1996 (2) 2000
(3) 2004 (4) 2008
(5) Question not attempted

111. Who is first Arjuna Awardee in Indian wrestling ?

- (1) Master Chandgi Ram
(2) Hanuman
(3) Dara Singh
(4) Uday Chand
(5) Question not attempted

112. Which Rajasthan wrestler has received the Maharana Pratap Award in year 2004-05 ?

- (1) Rekha Rathod
(2) Narender Kumar
(3) Jai Bhagwan
(4) Kavita Parasar
(5) Question not attempted

113. Who is known as 'The Great Gama' in wrestling history ?

- (1) Dara Singh
(2) Ghulam Muhammad Baksh
(3) Sushil Kumar
(4) Chandgi Ram
(5) Question not attempted

114. Who is the first Indian wrestler to win a Gold medal at the Senior World Wrestling Championship ?

- (1) Sushil Kumar
(2) Bajrang Punia
(3) Vinesh Phogat
(4) Ravi Kumar Dahiya
(5) Question not attempted

115. What does the term 'fall' or 'pin' mean in wrestling ?

- (1) When both wrestlers leave the mat.
(2) When a wrestler's shoulders touch the mat for a certain time.
(3) When a wrestler is disqualified.
(4) When a wrestler wins by points.
(5) Question not attempted

116. कुश्ती में बेन्ट नी 'सिटअप्स' का मुख्य उद्देश्य क्या है ?

- (1) धड़ की मांसपेशीय शक्ति एवं सहनशक्ति का मापन
- (2) पैर की विस्फोटक क्षमता का मापन
- (3) हाथ की मांसपेशीय सहनशक्ति का मापन
- (4) कॉर्डियो-वास्कुलर सहनशक्ति का मापन
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

117. सीनियर एशियन कुश्ती प्रतियोगिता-2025 का आयोजन कहाँ हुआ है ?

- (1) भारत (जयपुर)
- (2) जॉर्डन (आमान)
- (3) अमेरिका (न्यू जर्सी)
- (4) जर्मनी (बर्लिन)
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

118. कुश्ती में उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए 2024 का अर्जुन पुरस्कार किसे दिया गया ?

- (1) अमन
- (2) साक्षी मलिक
- (3) विनेश फोगाट
- (4) अलका तोमर
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

119. कुश्ती में 'रिवर्सल' का क्या अर्थ है ?

- (1) नीचे से ऊपर की स्थिति में बदलना
- (2) प्रतिद्वंद्वी से दूर भाग जाना
- (3) प्रतिद्वंद्वी को मैट से बाहर फेंकना
- (4) मैच को ड्रॉ कराना
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

120. इनमें से कौन सी कैटेगरी सीनियर फ्री-स्टाइल पुरुष कुश्ती ओलम्पिक खेलों में शामिल है ?

- (1) 86 किलोग्राम
- (2) 60 किलोग्राम
- (3) 61 किलोग्राम
- (4) 70 किलोग्राम
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

121. राउण्ड रोबिन का संबंध है

- (1) कॉम्बिनेशन प्रतियोगिता से
- (2) लैडर प्रतियोगिता से
- (3) नॉकआउट प्रतियोगिता से
- (4) लीग (नारडीक) प्रतियोगिता से
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

116. What is main purpose of Bent Knee 'Situps' in wrestling ?

- (1) To measure muscular strength and endurance of trunk
- (2) To measure explosive strength of legs
- (3) To measure muscular endurance of arm
- (4) To measure cardio-vascular endurance
- (5) Question not attempted

117. Where was Senior Asian Wrestling Championship-2025 organised ?

- (1) India (Jaipur)
- (2) Jordan (Amman)
- (3) America (New Jersey)
- (4) Germany (Berlin)
- (5) Question not attempted

118. Who has been given the Arjuna Award of 2024 for outstanding performance in wrestling ?

- (1) Aman
- (2) Sakshi Malik
- (3) Vinesh Phogat
- (4) Alka Tomar
- (5) Question not attempted

119. What does 'Reversal' mean in wrestling ?

- (1) Changing position from bottom to top
- (2) Running away from the opponent
- (3) Flipping the opponent out of the mat
- (4) Ending the match in a draw
- (5) Question not attempted

120. Which of the following category is included in Senior Men's Freestyle Wrestling in Olympic Games ?

- (1) 86 kilogram
- (2) 60 kilogram
- (3) 61 kilogram
- (4) 70 kilogram
- (5) Question not attempted

121. Round Robin is related to

- (1) Combination tournament
- (2) Ladder tournament
- (3) Knockout tournament
- (4) League (Nordic) tournament
- (5) Question not attempted

122. 2021 में कुश्ती में मेजर ध्यानचन्द खेल रत्न पुरस्कार किसे मिला है ?

- (1) रवि कुमार (2) बजरंग पूनिया
- (3) विनेश फोगाट (4) साक्षी मलिक
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

123. कुश्ती में 'निष्क्रियता' का क्या अर्थ है ?

- (1) जब पहलवान आक्रामक रूप से हमला करता है।
- (2) जब पहलवान कोई कार्रवाई नहीं कर रहा हो।
- (3) जब पहलवान टेकडाउन करता है।
- (4) जब पहलवान मैच जीत जाता है।
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

124. यूनाइटेड वर्ल्ड रेसलिंग के अध्यक्ष कौन हैं ?

- (1) नेनद लेलोविक
- (2) चार्ल्स बूचर
- (3) मिखाइल मामिआशविलि
- (4) अखरोल्डजन रुजिव
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

125. वर्तमान समय में भारतीय कुश्ती संघ का कोषाध्यक्ष कौन है ?

- (1) संजय कुमार सिंह
- (2) सत्य पाल सिंह देशवाल
- (3) उम्मेद सिंह
- (4) पप्पू यादव
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

126. कुश्ती में टेकडाउन क्या होता है ?

- (1) जब पहलवान भाग कर अंक अर्जित करता है।
- (2) जब पहलवान प्रतिद्वन्द्वी को नियंत्रण में मैट पर गिराता है।
- (3) जब पहलवान को दंडित किया जाता है।
- (4) जब पहलवान अंकों से जीतता है।
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

127. पेरिस 2024 के ओलम्पिक खेलों में कुश्ती प्रतियोगिता में कांस्य पदक विजेता अमन सेहरावत ने किस भार वर्ग में भाग लिया था ?

- (1) 57 कि.ग्रा. फ्री-स्टाइल
- (2) 57 कि.ग्रा. ग्रीको-रोमन
- (3) 65 कि.ग्रा. फ्री-स्टाइल
- (4) 65 कि.ग्रा. ग्रीको-रोमन
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

122. Who has received Major Dhyan Chand Khel Ratna Award in wrestling in 2021 ?

- (1) Ravi Kumar
- (2) Bajrang Punia
- (3) Vinesh Phogat
- (4) Sakshi Malik
- (5) Question not attempted

123. What does 'passivity' mean in wrestling ?

- (1) When a wrestler actively attacks
- (2) When a wrestler is not engaging in action
- (3) When a wrestler performs a takedown
- (4) When a wrestler wins the match
- (5) Question not attempted

124. Who is the President of United World Wrestling ?

- (1) Nenad Lalovic
- (2) Charles Bucher
- (3) Mikhail Mamiashvili
- (4) Akhroldjan Ruziev
- (5) Question not attempted

125. Who is the present treasurer of Wrestling Federation of India ?

- (1) Sanjay Kumar Singh
- (2) Satya Pal Singh Deshwal
- (3) Ummed Singh
- (4) Pappu Yadav
- (5) Question not attempted

126. What is takedown in wrestling ?

- (1) When a wrestler scores by escaping.
- (2) When a wrestler brings the opponent to the mat with control.
- (3) When a wrestler is penalized.
- (4) When a wrestler wins by points.
- (5) Question not attempted

127. Wrestling Bronze medalist Aman Sehrawat participated in which weight category at Paris 2024 Olympic Games ?

- (1) 57 kg Freestyle
- (2) 57 kg Greco-Roman
- (3) 65 kg Freestyle
- (4) 65 kg Greco-Roman
- (5) Question not attempted

128. सीनियर एशियन कुश्ती चैम्पियनशिप-2025 में किस भारतीय महिला ने 62 कि.ग्रा. भार वर्ग में स्वर्ण पदक जीता है ?

- (1) मानसी (2) मुस्कान
(3) मनीषा भानवाला (4) रीतिका
(5) अनुत्तरित प्रश्न

129. विद्यालय के बालक एवं कैडेट की कुश्ती अवधि कितनी होती है ?

- (1) दो काल, 02 मिनट एवं 30 सेकण्ड ब्रेक
(2) दो काल, 02 मिनट एवं 20 सेकण्ड ब्रेक
(3) दो काल, 03 मिनट एवं 30 सेकण्ड ब्रेक
(4) दो काल, 03 मिनट एवं 20 सेकण्ड ब्रेक
(5) अनुत्तरित प्रश्न

130. वर्तमान में, कुश्ती मैट में प्रोटेक्शन एरिया (सुरक्षा क्षेत्र) कितना होता है ?

- (1) 1.50 मीटर (2) 1.60 मीटर
(3) 1.70 मीटर (4) 1.40 मीटर
(5) अनुत्तरित प्रश्न

131. यदि कोई पहलवान खड़े-(खड़े) अवस्था से सीधे अपने प्रतिद्वंद्वी को खतरनाक स्थिति में ले आता है तो उसे कितने अंक दिये जायेंगे ?

- (1) 03 अंक (2) 04 अंक
(3) 05 अंक (4) 02 अंक
(5) अनुत्तरित प्रश्न

132. महिला सीनियर कुश्ती प्रतियोगिता में दो पीरियड के बीच में कितने समय का अंतराल दिया जाता है ?

- (1) 30 सेकण्ड (2) 20 सेकण्ड
(3) 01 मिनट (4) 03 मिनट
(5) अनुत्तरित प्रश्न

133. कुश्ती मैट क्षेत्र का केन्द्रीय डायमीटर (व्यास) कितना होता है ?

- (1) 09 मीटर (2) 12 मीटर
(3) 06 मीटर (4) 07 मीटर
(5) अनुत्तरित प्रश्न

128. Which Indian woman has won the Gold medal in 62 kg weight category in the Senior Asian Wrestling Championship-2025 ?

- (1) Mansi
(2) Muskan
(3) Manisha Bhanwala
(4) Ritika
(5) Question not attempted

129. What is the duration of a Bout for school boys and cadets in wrestling ?

- (1) Two periods of 02 minutes with a 30 seconds Break.
(2) Two periods of 02 minutes with a 20 seconds Break.
(3) Two periods of 03 minutes with a 30 seconds Break.
(4) Two periods of 03 minutes with a 20 seconds Break.
(5) Question not attempted

130. What is the size of the protection area of a wrestling mat at present time ?

- (1) 1.50 metre (2) 1.60 metre
(3) 1.70 metre (4) 1.40 metre
(5) Question not attempted

131. If a wrestler brings his opponent into a dangerous position directly from a standing position, how many points will be given ?

- (1) 03 points (2) 04 points
(3) 05 points (4) 02 points
(5) Question not attempted

132. What is the duration of Break between two periods in Senior Women Wrestling Competition ?

- (1) 30 seconds (2) 20 seconds
(3) 01 minute (4) 03 minutes
(5) Question not attempted

133. What is size of central wrestling mat area ?

- (1) 09 m diameter
(2) 12 m diameter
(3) 06 m diameter
(4) 07 m diameter
(5) Question not attempted

134. फ्री-स्टाइल कुश्ती में 'टेक्निकल फॉल' क्या है ?

- (1) रेफरी के निर्णय के बाद जीतना
- (2) प्रतिद्वंद्वी की चोट के कारण जीतना
- (3) प्रतिद्वंद्वी को पिन करके जीतना
- (4) दस या अधिक अंकों से जीतना
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

135. भारतीय पहलवानों ने ओलम्पिक खेलों में अभी तक कुल कितने मेडल जीते हैं ?

- (1) 02 रजत, 06 कांस्य
- (2) 03 रजत, 03 कांस्य
- (3) 04 रजत, 03 कांस्य
- (4) 01 रजत, 03 कांस्य
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

136. कुश्ती मैच के दौरान होने वाली सॉफ्ट टिशू चोट का तुरंत उपचार है

- (1) इलेक्ट्रोथैरेपी
- (2) आर आई सी ई प्रोटोकॉल
- (3) वार्मिंग अप
- (4) मालिश
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

137. कुश्ती प्रशिक्षण में अवस्था परिवर्तन काल का मुख्य लक्ष्य है

- (1) सुपर कम्पनसेशन
- (2) स्थिरीकरण
- (3) पुनर्प्राप्ति
- (4) मनोरंजन
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

138. 2025 राष्ट्रीय अंडर-20 (U-20) कुश्ती प्रतियोगिता का आयोजन हुआ -

- (1) कोयम्बटूर
- (2) कोटा
- (3) जयपुर
- (4) भोपाल
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

139. विश्व कुश्ती चैम्पियनशिप का आयोजन किस शासी निकाय द्वारा किया जाता है ?

- (1) अन्तर्राष्ट्रीय ओलम्पिक समिति (IOC)
- (2) फीफा (FIFA)
- (3) यूनाइटेड वर्ल्ड रेसलिंग (UWW)
- (4) अन्तर्राष्ट्रीय मुक्केबाजी संघ (IBA)
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

134. What is a 'Technical Fall' in freestyle wrestling ?

- (1) Winning after a referee's decision
- (2) Winning due to opponent's injury
- (3) Winning by pinning the opponent
- (4) Winning by 10 or more points
- (5) Question not attempted

135. Total number of medals won by Indian wrestlers in Olympic Games till now

- (1) 02 silver, 06 bronze
- (2) 03 silver, 03 bronze
- (3) 04 silver, 03 bronze
- (4) 01 silver, 03 bronze
- (5) Question not attempted

136. The immediate treatment of any soft tissue injury during a wrestling bout is called

- (1) Electrotherapy
- (2) RICE Protocol
- (3) Warming up
- (4) Massage
- (5) Question not attempted

137. The main aim of transitional period in wrestling training

- (1) Super compensation
- (2) Stabilization
- (3) Recovery
- (4) Recreation
- (5) Question not attempted

138. Under-20 National Wrestling Championship-2025 was organised at

- (1) Coimbatore
- (2) Kota
- (3) Jaipur
- (4) Bhopal
- (5) Question not attempted

139. The World Wrestling Championships are organized by which governing body ?

- (1) International Olympic Committee (IOC)
- (2) Federation Internationale de Football Association (FIFA)
- (3) United World Wrestling (UWW)
- (4) International Boxing Association (IBA)
- (5) Question not attempted

140. भारत में पारंपरिक कुश्ती को क्या कहा जाता है ?

- (1) जूडो (2) कुश्ती
- (3) सूमो (4) ग्रीको-रोमन
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

141. कुश्ती की सभी प्रतियोगिताओं में रेफरिंग बाडी इस प्रकार से होगी

- (1) 02 मैट चेयरमैन एवं 01 जज
- (2) 03 रेफरी
- (3) 02 जज एवं 01 रेफरी
- (4) 01 मैट चेयरमैन, 01 रेफरी एवं 01 जज
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

142. ग्रीको-रोमन कुश्ती में पहलवान शरीर के किन अंगों का उपयोग अटैक के लिए कर सकता है ?

- (1) सिर्फ ऊपरी शरीर
- (2) ऊपरी और निचला शरीर दोनों
- (3) सिर्फ पैर
- (4) सिर्फ हाथ
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

143. कुश्ती कौशल परीक्षण में सहनशक्ति का मूल्यांकन कैसे किया जाता है ?

- (1) निर्धारित समय में एकाधिक गिराने के दाँव लगाकर
- (2) भार उठाकर
- (3) तेज दौड़ लगाकर
- (4) हाथों के बल उठक-बैठक लगाकर
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

144. किसी पहलवान के आत्म-विश्वास का प्रदर्शन पर क्या प्रभाव पड़ता है ?

- (1) उच्च आत्म-विश्वास से बेहतर प्रदर्शन होता है।
- (2) आत्म-विश्वास की कमी पहलवानों को मजबूत बनाती है।
- (3) आत्म-विश्वास प्रदर्शन को प्रभावित नहीं करता।
- (4) केवल आहार मायने रखता है, आत्म-विश्वास नहीं।
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

140. What is the traditional form of wrestling in India called ?

- (1) Judo (2) Kushti
- (3) Sumo (4) Greco-Roman
- (5) Question not attempted

141. The Refereeing Body in all wrestling competitions will be as following :

- (1) 02 Mat Chairman and 01 Judge
- (2) 03 Referee
- (3) 02 Judge and 01 Referee
- (4) 01 Mat Chairman, 01 Referee and 01 Judge
- (5) Question not attempted

142. In Greco-Roman wrestling, which body parts can a wrestler use to attack ?

- (1) Only upper body
- (2) Upper and lower body
- (3) Only legs
- (4) Only hands
- (5) Question not attempted

143. In a wrestling skill test, how endurance is evaluated ?

- (1) By performing multiple takedowns in a limited time
- (2) By lifting weights
- (3) By sprinting
- (4) By doing push-ups
- (5) Question not attempted

144. How does a wrestler's confidence affect performance ?

- (1) High self-confidence tend to perform better.
- (2) Less self-confidence makes wrestlers stronger.
- (3) Self-confidence does not impact performance.
- (4) Only diet matters, not confidence.
- (5) Question not attempted

145. के.डी. जाधव को किस ओलम्पिक खेलों में कांस्य पदक मिला था ?

- (1) हेलसिंकी (2) लंदन
(3) मेलबर्न (4) रोम
(5) अनुत्तरित प्रश्न

146. किस प्रकार का प्रशिक्षण पहलवानों में एनारोबिक क्षमता को बढ़ाता है ?

- (1) लम्बी दूरी की दौड़
(2) अन्तराल प्रशिक्षण
(3) योग सत्र
(4) हलकी दौड़
(5) अनुत्तरित प्रश्न

147. कूपर परीक्षण का उपयोग पहलवान की मापने के लिए किया जाता है ।

- (1) कार्डियोवस्कुलर सहनशक्ति
(2) लोच
(3) न्यूनतम मांसपेशीय शक्ति
(4) हाथ एवं पैर का प्रतिक्रिया समय
(5) अनुत्तरित प्रश्न

148. निम्न में से कौन सा जे.सी.आर. परीक्षण का टेस्ट आइटम नहीं है ?

- (1) शटल रन
(2) वर्टिकल जम्प
(3) चिन-अप्स
(4) 600 यार्ड रन-वाक
(5) अनुत्तरित प्रश्न

149. बैलिस्टिक विधि कुश्ती में उपयोग से क्या बढ़ता है ?

- (1) लचीलापन (2) सहनशक्ति
(3) प्रतिक्रिया समय (4) शक्ति
(5) अनुत्तरित प्रश्न

150. फार्टलेक प्रशिक्षण का प्रयोग विशेष रूप से पहलवान की _____ विकसित करने के लिए किया जाता है ।

- (1) लचीलापन (2) समन्वयन योग्यता
(3) गति (4) सहनशीलता
(5) अनुत्तरित प्रश्न

145. In which Olympic games K.D. Jadhav won the bronze medal ?

- (1) Helsinki (2) London
(3) Melbourne (4) Rome
(5) Question not attempted

146. Which type of training enhances anaerobic capacity in wrestlers ?

- (1) Long distance running
(2) Interval training
(3) Yoga sessions
(4) Light Jogging
(5) Question not attempted

147. Cooper test used to measure wrestler's

- (1) Endurance of cardiovascular
(2) Flexibility
(3) Minimum muscular strength
(4) Hand and foot reaction time
(5) Question not attempted

148. Which of the following is not a test item of JCR Test ?

- (1) Shuttle Run
(2) Vertical Jump
(3) Chin-ups
(4) 600 Yard Run-walk
(5) Question not attempted

149. The Ballistic method is used to develop _____ in wrestling.

- (1) Flexibility (2) Endurance
(3) Reaction time (4) Strength
(5) Question not attempted

150. Fartlek training is specifically used to develop the wrestler's

- (1) Flexibility
(2) Co-ordination ability
(3) Speed
(4) Endurance
(5) Question not attempted

रफ कार्य के लिए स्थान / SPACE FOR ROUGH WORK

143. Jadhav won the bronze medal in which Olympic Games (K.D.)
- (1) Helsinki (2) London
 - (3) Melbourne (4) Rome
 - (5) Question not attempted

144. Which type of training enhances anaerobic capacity in wrestlers?
- (1) Long distance running
 - (2) Interval training
 - (3) Yoga asanas
 - (4) Lactic jogging
 - (5) Question not attempted

145. Cooper test used to measure wrestler's
- (1) Endurance of cardiovascular
 - (2) Flexibility
 - (3) Minimum muscular strength
 - (4) Hand and foot reaction time
 - (5) Question not attempted

146. Which of the following is not a test item of JCH Test?
- (1) Shuttle Run
 - (2) Vertical Jump
 - (3) Chin-ups
 - (4) 600 Yard Run-walk
 - (5) Question not attempted

147. The Ballistic method is used to develop _____ in wrestling.
- (1) Flexibility (2) Endurance
 - (3) Reaction time (4) Strength
 - (5) Question not attempted

148. Pankaj training is specifically used to develop the wrestler's
- (1) Flexibility
 - (2) Co-ordination ability
 - (3) Speed
 - (4) Endurance
 - (5) Question not attempted

149. कौन सा एथलीट ब्रॉन्ज पदक जीता था ?
- (1) हेलसिंकी (2) लंदन
 - (3) मेलबोर्न (4) रोम
 - (5) प्रश्न को नहीं पूछा गया

150. किस प्रकार का प्रशिक्षण मुश्किल में प्रतिक्रियात्मक क्षमता को बढ़ाता है ?
- (1) लंबी दूरी की दौड़
 - (2) अंतराल प्रशिक्षण
 - (3) योग आसना
 - (4) लैक्टिक जॉगिंग
 - (5) प्रश्न को नहीं पूछा गया

151. कोपर टेस्ट का उपयोग मुश्किल में प्रतिक्रियात्मक क्षमता को मापने के लिए किया जाता है।
- (1) कार्डियोवैस्कुलर एंडरेंस
 - (2) लचीलापन
 - (3) न्यूनतम मांसपेशीय शक्ति
 - (4) हाथ और पैर की प्रतिक्रिया समय
 - (5) प्रश्न को नहीं पूछा गया

152. निम्न में से कौन सी चीज आर. गिडिंग का टेस्ट आइटम नहीं है ?
- (1) शटल रन
 - (2) वर्टिकल जंप
 - (3) चिन-अप्स
 - (4) 600 यार्ड रन-वॉक
 - (5) प्रश्न को नहीं पूछा गया

153. बॉलस्टिक विधि कुश्ती में उपयोग में क्या करता है ?
- (1) लचीलापन
 - (2) एंडरेंस
 - (3) प्रतिक्रियात्मक क्षमता
 - (4) शक्ति
 - (5) प्रश्न को नहीं पूछा गया

154. पंजाब प्रशिक्षण का उपयोग मुश्किल में प्रतिक्रियात्मक क्षमता को बढ़ा करने के लिए किया जाता है।
- (1) लचीलापन
 - (2) समन्वय क्षमता
 - (3) गति
 - (4) एंडरेंस
 - (5) प्रश्न को नहीं पूछा गया