

जी.टी.आई. & लाइसेंसिंग (विश्व शिक्षा विभाग) प्री परीक्षा 2024
इस प्रश्न पुस्तिका को तब तक न खोलें जब तक कहा न जाए। / Do not open this Question Booklet until you are asked to do so.

परीक्षा तिथि - 08/05/2025

पुस्तिका में पृष्ठों की संख्या : 32
No. of Pages in Booklet : 32
पुस्तिका में प्रश्नों की संख्या : 150
No. of Questions in Booklet : 150
Paper Code : 60

SPL-25

Paper-I



6002341

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

Physical Training Instructor

समय : 03:00 घण्टे + 10 मिनट अतिरिक्त*

Time : 03:00 Hours + 10 Minutes Extra*

अधिकतम अंक : 75

Maximum Marks: 75

प्रश्न पुस्तिका के पेपर की सील/पॉलिथिन 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 है।
 - प्रश्न पुस्तिका एवं ओ.एम.आर. उत्तर-पत्रक के सभी पृष्ठ व सभी प्रश्न सही मुद्रित हैं। समस्त प्रश्न जैसा कि ऊपर वर्णित है, उपलब्ध हैं तथा कोई भी पृष्ठ कम नहीं है/मुद्रण त्रुटि नहीं है।
- किसी भी प्रकार की विसंगति या दोषपूर्ण होने पर परीक्षार्थी वीक्षक से दूसरी प्रश्न पुस्तिका 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 दीजिये। 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 प्वाइंट पेन से विवरण भरें।
5. कृपया अपना रोल नम्बर ओ.एम.आर. उत्तर-पत्रक पर सावधानीपूर्वक सही भरें। गलत रोल नम्बर भरने पर परीक्षार्थी स्वयं उत्तरदायी होगा।
6. ओ.एम.आर. उत्तर-पत्रक में करेक्शन पेन/व्हाइटनर/सफेदा का उपयोग निषिद्ध है।
7. प्रत्येक गलत उत्तर के लिए प्रश्न अंक का 1/3 भाग काटा जायेगा। गलत उत्तर से तात्पर्य अशुद्ध उत्तर अथवा किसी भी प्रश्न के एक से अधिक उत्तर से है।
8. प्रत्येक प्रश्न के पांच 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 प्वाइंट पेन से गहरा करना है।
9. यदि आप प्रश्न का उत्तर नहीं देना चाहते हैं, तो उत्तर-पत्रक में पांचवें (5) विकल्प को गहरा करें। यदि पांच 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. आंसर शीट जांच 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 पांच 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 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 और राजस्थान सार्वजनिक परीक्षा (भर्ती में अनुचित साधनों की रोकथाम अध्यापन) 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. Candidate will himself/herself be responsible for filling wrong Roll Number.
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 the 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 Version 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 by the Commission 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 liable to be prosecuted under Rajasthan Public Examination (Measures for Prevention of Unfair Means in Recruitment) Act, 2022, other laws applicable and Commission's Regulations. Commission may also debar him/her permanently from all future examinations.

उत्तर-पत्रक में दो प्रतियां हैं - मूल प्रति और कार्बन प्रति। परीक्षा समाप्ति पर परीक्षा कक्ष छोड़ने से पूर्व परीक्षार्थी उत्तर-पत्रक की दोनों प्रतियां 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 लाईन से मोड़कर 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 मांगे जाने पर प्रस्तुत करनी होगी।



Test Prime

**ALL EXAMS,
ONE SUBSCRIPTION**



70,000+
Mock Tests



**Personalised
Report Card**



**Unlimited
Re-Attempt**



600+
Exam Covered



**Previous Year
Papers**



500%
Refund



ATTEMPT FREE MOCK NOW

1. In Inaugural Kho-Kho World Cup, which countries played final match in Men & Women group?
 (1) India and Bhutan (2) India and France
 (3) India and U.S.A. (4) India and Nepal
 (5) Question not attempted
2. Which of the followings are correct about Training Intensity?
 (i) It is the degree of effort during an exercise.
 (ii) The parameter of intensity in the throw is distance.
 (iii) The degree of efforts is considered in terms of time.
 Select the correct code -
 (1) All (i), (ii) and (iii) are correct
 (2) Only (i) and (iii) are correct
 (3) Only (ii) and (iii) are correct
 (4) Only (i) and (ii) are correct
 (5) Question not attempted
3. "Physical education is a process through which an individual obtains optimal physical, mental and social skills and fitness through physical activity". This definition was given by
 (1) Barrow & Barrow (2) Lumpkin
 (3) Edward Hitchcock (4) J.F. Williams
 (5) Question not attempted
4. Movement is done with a swing in a rhythmic manner to its maximum is known as -
 (1) Ballistic method
 (2) Slow stretching and holding method
 (3) Slow stretching method
 (4) Post-isometric stretch method
 (5) Question not attempted
5. When was Olympic flag first hoisted?
 (1) 1920 (2) 1924
 (3) 1932 (4) 1928
 (5) Question not attempted
6. "Answer books written by students are given scores by the examiner" is an example of
 (1) Selection (2) Test
 (3) Evaluation (4) Measurement
 (5) Question not attempted
1. पहले खो-खो विश्वकप में पुरुष और महिला ग्रुप में किन देशों ने फाइनल मैच खेले?
 (1) भारत और भूटान (2) भारत और फ्रांस
 (3) भारत और यू.एस.ए. (4) भारत और नेपाल
 (5) अनुत्तरित प्रश्न
2. निम्नलिखित में से कौनसे प्रशिक्षण तीव्रता सही हैं?
 (i) यह एक अभ्यास के दौरान प्रयास की डिग्री है।
 (ii) फेंकता (throw) में तीव्रता का पैरामीटर दूरी है।
 (iii) प्रयासों की डिग्री को समय के संदर्भ में माना जाता है।
 सही कूट चुनें -
 (1) सभी (i), (ii) और (iii) सही हैं
 (2) केवल (i) और (iii) सही हैं
 (3) केवल (ii) और (iii) सही हैं
 (4) केवल (i) और (ii) सही हैं
 (5) अनुत्तरित प्रश्न
3. "शारीरिक शिक्षा एक ऐसी प्रक्रिया है जिसके माध्यम से एक व्यक्ति शारीरिक गतिविधि के माध्यम से इष्टतम शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कौशल और फिटनेस प्राप्त करता है।" यह परिभाषा.....द्वारा दी गई थी।
 (1) बैरो और बैरो (2) लम्पकिन
 (3) एडवर्ड हिचकॉक (4) जे.एफ. विलियम्स
 (5) अनुत्तरित प्रश्न
4. गति को अपने अधिकतम तक लयबद्ध तरीके से झूलते हुए किया जाना क्या कहलाता है?
 (1) बैलिस्टिक विधि
 (2) धीमी गति से खींचने और रुकने की विधि
 (3) धीमी गति से खींचने की विधि
 (4) पोस्ट - आइसोमेट्रिक स्ट्रेच विधि
 (5) अनुत्तरित प्रश्न
5. ओलम्पिक ध्वज पहली बार कब फहराया गया?
 (1) 1920 (2) 1924
 (3) 1932 (4) 1928
 (5) अनुत्तरित प्रश्न
6. "छात्रों द्वारा लिखी गई उत्तर पुस्तिकाओं को परीक्षक द्वारा अंक दिए जाते हैं"..... का एक उदाहरण है।
 (1) चयन (2) परीक्षण
 (3) मूल्यांकन (4) मापन
 (5) अनुत्तरित प्रश्न

7. According to UGC Curriculum and Credit Framework for Undergraduate Programme as per NEP-2020, students who wish to undergo a 3-year UG Programme will be awarded UG Degree in a major discipline after successful completion of three years and securing how many credits?
(1) 120 (2) 140
(3) 110 (4) 130
(5) Question not attempted
8. Which of the followings are correct about Gymnastics?
(i) The Federation of International Gymnastics was founded in 1891.
(ii) Men's gymnastics are part of "Modern" Olympic Games since 1896.
(iii) Women gymnasts were included in Olympic Games in 1986.
Select the correct code -
(1) Only (ii) and (iii) are correct
(2) Only (i) and (iii) are correct
(3) Only (i) and (ii) are correct
(4) All (i), (ii) and (iii) are correct
(5) Question not attempted
9. Rapid performance of Rechaka and Puraka like the bellows of a blacksmith is.....
(1) Kapalbhathi (2) Bhastrika
(3) Anuloma Viloma (4) Bhramari
(5) Question not attempted
10. The standard skin fold callipers are supposed to exert a pressure of during the skin fold measurements.
(1) 20 gm per millimetre square
(2) 10 gm per millimetre square
(3) 12 gm per millimetre square
(4) 14 gm per millimetre square
(5) Question not attempted
11. All India Council of Sports was established by the Union Ministry of Education in which of the following year?
(1) 1959 (2) 1956
(3) 1958 (4) 1954
(5) Question not attempted
7. NEP-2020 के अनुसार स्नातक कार्यक्रम के लिए UGC पाठ्यक्रम और क्रेडिट फ्रेमवर्क के अनुसार, जो छात्र 3-वर्षीय UG कार्यक्रम करना चाहते हैं, उन्हें तीन साल सफलतापूर्वक पूरे करने पर और कितने क्रेडिट हासिल करने के बाद प्रमुख विषय में UG डिग्री प्रदान की जाएगी?
(1) 120 (2) 140
(3) 110 (4) 130
(5) अनुत्तरित प्रश्न
8. जिमनास्टिक के बारे में निम्नलिखित में से कौनसे कथन सही हैं?
(i) फेडरेशन ऑफ इंटरनेशनल जिमनास्टिक्स की स्थापना 1891 में हुई थी।
(ii) पुरुष जिमनास्टिक 1896 से "आधुनिक" ओलंपिक खेलों का हिस्सा हैं।
(iii) महिला जिमनास्ट को 1986 में ओलंपिक खेलों में शामिल किया गया था।
सही कूट चुनें -
(1) केवल (ii) और (iii) सही हैं
(2) केवल (i) और (iii) सही हैं
(3) केवल (i) और (ii) सही हैं
(4) सभी (i), (ii) और (iii) सही हैं
(5) अनुत्तरित प्रश्न
9. लुहार की धौंकनी के समान शीघ्रता से रेचक और पूरक प्रदर्शन है।
(1) कपालभाति (2) भस्त्रिका
(3) अनुलोम विलोम (4) भ्रामरी
(5) अनुत्तरित प्रश्न
10. एक मानक स्किन फोल्ड कैलिपर एक स्किन फोल्ड माप में कितना प्रेशर डालता है?
(1) 20 ग्राम/मिमी. स्क्वेर
(2) 10 ग्राम/मिमी. स्क्वेर
(3) 12 ग्राम/मिमी. स्क्वेर
(4) 14 ग्राम/मिमी. स्क्वेर
(5) अनुत्तरित प्रश्न
11. अखिल भारतीय खेल परिषद की स्थापना केंद्रीय शिक्षा मंत्रालय द्वारा किस वर्ष की गई थी?
(1) 1959 (2) 1956
(3) 1958 (4) 1954
(5) अनुत्तरित प्रश्न

12. Which of the followings are correct?
(i) Test determines "How Well"
(ii) Measurement determines "How Much"
(iii) Evaluation determines "How Good"
Select the correct code -
(1) Only (i) and (ii) are correct
(2) Only (ii) and (iii) are correct
(3) All (i), (ii) and (iii) are correct
(4) Only (i) and (iii) are correct
(5) Question not attempted
13. Dronacharya Award for outstanding coaches in Sports and Games 2024 in Hockey was awarded to -
(1) Shri Subhash Rana
(2) Shri Sandeep Sangwan
(3) Smt. Deepali Deshpande
(4) Shri Abhishek
(5) Question not attempted
14. Well-being is a very wide term, but from the view point of health and happiness, it is the highest state of physical, mental, intellectual and emotional wellness in which an individual
(1) lives best and serves best.
(2) lives busy but serves best.
(3) lives comfortable and serves best.
(4) lives most and serves best.
(5) Question not attempted
15. Mid-day Meal Scheme is also known as
(1) National Programme of Nutritional Support to Higher-Secondary Education.
(2) National Programme of Nutritional Support to Nursery Education.
(3) National Programme of Nutritional Support to Primary Education.
(4) National Programme of Nutritional Support to Secondary Education.
(5) Question not attempted
12. निम्नलिखित में से कौनसे सही हैं?
(i) परीक्षण यह निर्धारित करता है कि "कितना अच्छा है"।
(ii) मापन "कितना" निर्धारित करता है।
(iii) मूल्यांकन "कितना अच्छा" निर्धारित करता है।
सही कूट चुनें -
(1) केवल (i) और (ii) सही हैं
(2) केवल (ii) और (iii) सही हैं
(3) सभी (i), (ii) और (iii) सही हैं
(4) केवल (i) और (iii) सही हैं
(5) अनुत्तरित प्रश्न
13. हॉकी खेल में 2024 का उत्कृष्ट कोच के लिए द्रोणाचार्य पुरस्कार से किसको सम्मानित किया गया?
(1) श्री सुभाष राणा
(2) श्री संदीप सांगवान
(3) श्रीमती दीपाली देशपांडे
(4) श्री अभिषेक
(5) अनुत्तरित प्रश्न
14. तंदुरुस्ती एक बहुत व्यापक शब्द है, लेकिन स्वास्थ्य और खुशी के दृष्टिकोण से, यह शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक और भावनात्मक कल्याण की उच्चतम स्थिति है जिसमें एक व्यक्ति
(1) अच्छा जीता है और अच्छी सेवा करता है।
(2) व्यस्त रहता है लेकिन अच्छी सेवा करता है।
(3) आराम से रहता है और अच्छी सेवा करता है।
(4) सम्पूर्ण जीता है और अच्छी सेवा करता है।
(5) अनुत्तरित प्रश्न
15. मध्याह्न भोजन योजना को के नाम से भी जाना जाता है।
(1) उच्च-माध्यमिक शिक्षा के लिए पोषण संबंधी सहायता प्राप्त राष्ट्रीय कार्यक्रम।
(2) नर्सरी शिक्षा के लिए पोषण संबंधी सहायता प्राप्त राष्ट्रीय कार्यक्रम।
(3) प्राथमिक शिक्षा के लिए पोषण संबंधी सहायता प्राप्त राष्ट्रीय कार्यक्रम।
(4) माध्यमिक शिक्षा के लिए पोषण संबंधी सहायता प्राप्त राष्ट्रीय कार्यक्रम।
(5) अनुत्तरित प्रश्न

16. Which of the following/s is/are correct about the Pythian and Isthmian Games?
- Pythian Games were organised in the honour of God Poseidon.
 - Isthmian Games were organised after every 2 years.
 - Isthmian Games were organised in the honour of God Apollo.
- Select the correct code -
- Only (i) and (ii) are correct
 - Only (ii) is correct
 - Only (ii) and (iii) are correct
 - Only (i) and (iii) are correct
 - Question not attempted
17. According to NCTE-2014 notification, which of the following professional programme is meant for preparing Physical Education Teachers for elementary stages of School Education (Class 1st to 8th)?
- B.P.E.S.
 - C.P.Ed.
 - D.P.Ed.
 - B.P.Ed.
 - Question not attempted
18. The monitoring of the National Coaching Scheme is done by -
- Ministry of Health
 - Ministry of Education
 - Ministry of Youth Affairs & Sports
 - Sports Authority of India
 - Question not attempted
19. Which of the following is not a parameter of External Load?
- Concentration
 - Intensity
 - Type of Exercise
 - Volume
 - Question not attempted
20. In which Olympic Games full gender parity was achieved?
- Paris, 2024
 - Sydney, 2000
 - Paris, 1924
 - London, 2012
 - Question not attempted
16. पाइथियन और इस्थमियन खेलों के बारे में निम्नलिखित में से कौनसा/से कथन सही है/हैं?
- पाइथियन खेलों का आयोजन भगवान पोसीडॉन के सम्मान में किया गया था।
 - इस्थमियन खेलों का आयोजन हर 2 साल बाद किया जाता था।
 - इस्थमियन खेलों का आयोजन भगवान अपोलो के सम्मान में किया जाता था।
- सही कूट चुनें -
- केवल (i) और (ii) सही हैं
 - केवल (ii) सही है
 - केवल (ii) और (iii) सही हैं
 - केवल (i) और (iii) सही हैं
 - अनुत्तरित प्रश्न
17. एनसीटीई, 2014 की अधिसूचना के अनुसार, निम्नलिखित में से कौनसा व्यावसायिक कार्यक्रम स्कूली शिक्षा के प्रारंभिक चरणों (कक्षा 1 से 8वीं तक) के लिए शारीरिक शिक्षा शिक्षकों को तैयार करने के लिए है?
- B.P.E.S.
 - C.P.Ed.
 - D.P.Ed.
 - B.P.Ed.
 - अनुत्तरित प्रश्न
18. राष्ट्रीय कोचिंग स्कीम की निगरानी किसके द्वारा की जाती है?
- स्वास्थ्य मंत्रालय
 - शिक्षा मंत्रालय
 - खेल एवं युवा कल्याण मंत्रालय
 - भारतीय खेल प्राधिकरण
 - अनुत्तरित प्रश्न
19. निम्नलिखित में से कौनसा बाह्य लोड का पैरामीटर नहीं है?
- एकाग्रता
 - तीव्रता
 - व्यायाम का प्रकार
 - आयतन
 - अनुत्तरित प्रश्न
20. किस ओलंपिक खेलों में पूर्ण लिंग समानता हासिल की गई थी?
- पेरिस, 2024
 - सिडनी, 2000
 - पेरिस, 1924
 - लंदन, 2012
 - अनुत्तरित प्रश्न

21. Which of the followings are correct about Carbohydrate Loading?
- It is effective for endurance event that lasts more than 10 minutes.
 - 1 gram of muscle glycogen is stored along with 3-4 grams of water.
 - Due to it, around 1-2 kg of extra water is stored in body.
- Select the correct code -
- Only (ii) and (iii) are correct
 - Only (i) and (ii) are correct
 - All (i), (ii) and (iii) are correct
 - Only (i) and (iii) are correct
 - Question not attempted
22. What is the full form of HDL - Cholesterol?
- Heat Dependent Lipoprotein - Cholesterol
 - High Density Lipoprotein - Cholesterol
 - Heat Dry Lipoprotein - Cholesterol
 - Heavy Density Lipoprotein - Cholesterol
 - Question not attempted
23. Full form of NCTE is -
- National Committee for Technical Education
 - National Committee for Teacher Education
 - National Council for Technical Education
 - National Council for Teacher Education
 - Question not attempted
24. Which among the following is not a test item of Phillip's J.C.R. test?
- Chinning
 - Shuttle Run
 - Vertical Jump
 - Standing Broad Jump
 - Question not attempted
25. The first match of National Cricket Championship known as Ranji Trophy was played on -
- 12th March, 1935
 - 4th November, 1934
 - 12th January, 1935
 - 4th September, 1934
 - Question not attempted
21. कार्बोहाइड्रेट लोडिंग के बारे में निम्नलिखित में से कौनसे सही हैं?
- यह 10 मिनट से अधिक समय तक चलने वाली सहनशक्ति की स्पर्धा के लिए प्रभावी होता है।
 - 1 ग्राम मांसपेशी ग्लाइकोजन 3-4 ग्राम पानी के साथ संग्रहीत होता है।
 - इसके कारण शरीर में लगभग 1-2 किलोग्राम अतिरिक्त पानी जमा हो जाता है।
- सही कूट चुनें -
- केवल (ii) और (iii) सही हैं
 - केवल (i) और (ii) सही हैं
 - सभी (i), (ii) और (iii) सही हैं
 - केवल (i) और (iii) सही हैं
 - अनुत्तरित प्रश्न
22. HDL - कोलेस्ट्रॉल का फुल फॉर्म क्या है?
- हीट आश्रित लिपोप्रोटीन - कोलेस्ट्रॉल
 - हाई डेन्सिटी लिपोप्रोटीन - कोलेस्ट्रॉल
 - हीट ड्राई लिपोप्रोटीन - कोलेस्ट्रॉल
 - हेवी डेन्सिटी लिपोप्रोटीन - कोलेस्ट्रॉल
 - अनुत्तरित प्रश्न
23. एनसीटीई का पूर्ण रूप है।
- राष्ट्रीय तकनीकी शिक्षा समिति
 - राष्ट्रीय अध्यापक शिक्षा समिति
 - राष्ट्रीय तकनीकी शिक्षा परिषद
 - राष्ट्रीय अध्यापक शिक्षा परिषद
 - अनुत्तरित प्रश्न
24. निम्नलिखित में से क्या फिलिप्स J.C.R. परीक्षण का एक टेस्ट आइटम नहीं है?
- चिनिंग
 - शटल रन
 - वर्टिकल जम्प
 - स्टैंडिंग ब्रॉड जम्प
 - अनुत्तरित प्रश्न
25. रणजी ट्रॉफी के नाम से जानी जाने वाली राष्ट्रीय क्रिकेट चैंपियनशिप का पहला मैच कब खेला गया था?
- 12 मार्च, 1935
 - 4 नवम्बर, 1934
 - 12 जनवरी, 1935
 - 4 सितम्बर, 1934
 - अनुत्तरित प्रश्न

26. The word hygiene is derived from Hygeia. What does it signifies?
 (1) Queen of Hygiene (2) Goddess of Health
 (3) Lord of Hygiene (4) God of Health
 (5) Question not attempted
27. Which of the followings are correct about strength?
 (i) Dynamic strength is ability to overcome against resistance.
 (ii) Static strength is the ability to act against any resistance.
 (iii) Relative strength is not a strength ability.
 Select the correct code -
 (1) All (i), (ii) and (iii) are correct
 (2) Only (ii) and (iii) are correct
 (3) Only (i) and (iii) are correct
 (4) Only (i) and (ii) are correct
 (5) Question not attempted
28. **Assertion (A) :** The learner centered curriculum design takes care of each individual's needs, interest and goals.
Reason (R) : It seeks to empower pupils and allow them to shape their education through choices.
 (1) (A) is true but (R) is false.
 (2) (A) is false but (R) is true.
 (3) Both (A) and (R) are individually true but (R) is not correct explanation of (A).
 (4) Both (A) and (R) are individually true and (R) is correct explanation of (A).
 (5) Question not attempted
29. According to UGC Curriculum and Credit Framework for Undergraduate Programme as per NEP-2020, a student who opts to exit after completion of the first year and have secured how many credits so that a UG certificate can be awarded to him?
 (1) 40 (2) 50
 (3) 45 (4) 55
 (5) Question not attempted
26. हाइजीन शब्द हाइजीया से बना है। क्या महत्व का है ये?
 (1) स्वच्छता की रानी (2) स्वास्थ्य की देवी
 (3) स्वच्छता का लॉर्ड (4) स्वास्थ्य का भगवान
 (5) अनुत्तरित प्रश्न
27. ताकत के बारे में निम्नलिखित में से कौनसे सही हैं?
 (i) गतिशील ताकत प्रतिरोध पर काबू पाने की क्षमता है।
 (ii) स्थैतिक ताकत किसी भी प्रतिरोध के खिलाफ कार्य करने की क्षमता है।
 (iii) सापेक्ष ताकत एक ताकत क्षमता नहीं है।
 सही कूट चुनें -
 (1) सभी (i), (ii) और (iii) सही हैं
 (2) केवल (ii) और (iii) सही हैं
 (3) केवल (i) और (iii) सही हैं
 (4) केवल (i) और (ii) सही हैं
 (5) अनुत्तरित प्रश्न
28. **अभिकथन (A) :** शिक्षार्थी केंद्रित पाठ्यक्रम डिज़ाइन प्रत्येक व्यक्ति की आवश्यकता, रुचि एवं लक्ष्य का ध्यान रखता है।
तर्क (R) : ये व्यक्ति को अपने रुचि के हिसाब से उनको शिक्षा के माध्यम से सशक्त बनाती है।
 (1) (A) सही है (R) गलत है।
 (2) (A) गलत है (R) सही है।
 (3) दोनों (A) और (R) सही हैं और (R), (A) का सही स्पष्टीकरण नहीं है।
 (4) दोनों (A) और (R) सही हैं और (R), (A) का सही स्पष्टीकरण है।
 (5) अनुत्तरित प्रश्न
29. एनईपी-2020 के अनुसार स्नातक कार्यक्रम के लिए यूजीसी पाठ्यक्रम और क्रेडिट फ्रेमवर्क के अनुसार, एक छात्र जो पहला वर्ष पूरा होने के बाद बाहर निकलने का विकल्प चुनता है और उसने कितने क्रेडिट हासिल किए हैं ताकि उसे यूजी प्रमाणपत्र प्रदान किया जा सके?
 (1) 40 (2) 50
 (3) 45 (4) 55
 (5) अनुत्तरित प्रश्न

30. Which of the followings are correct about the Table Tennis?

- (i) International Table Tennis Federation was founded in 1926.
- (ii) Table Tennis was introduced in Olympics in 1988.
- (iii) Table Tennis Federation of India was formed in 1926.

Select the correct code -

- (1) Only (i) and (iii) are correct
- (2) All (i), (ii) and (iii) are correct
- (3) Only (i) and (ii) are correct
- (4) Only (ii) and (iii) are correct
- (5) Question not attempted

31. Full form of IFAB -

- (1) The International Football Association Board
- (2) International Football Amateur Board
- (3) Indian Football Association Board
- (4) International Football Accreditation Board
- (5) Question not attempted

32. Which of the following is not a test?

- (1) Questionnaire of survey
- (2) Question Paper
- (3) Weight in Kg
- (4) Weighing machine
- (5) Question not attempted

33. What is the duration of Hockey Game?

- (1) 70 minutes
- (2) 60 minutes
- (3) 120 minutes
- (4) 90 minutes
- (5) Question not attempted

34. Which of the following is not a Tennis Grand Slam Tournaments?

- (1) US Open
- (2) Davis Cup
- (3) Wimbledon
- (4) Australian Open
- (5) Question not attempted

35. Poole Long Serve Test in Badminton is to measure the ability to serve high and deep into the opponent's

- (1) Back lobby
- (2) Frontcourt
- (3) Backcourt
- (4) Side lobby
- (5) Question not attempted

30. टेबल टेनिस के बारे में निम्नलिखित में से कौनसे कथन सही हैं?

- (i) अंतर्राष्ट्रीय टेबल टेनिस महासंघ की स्थापना 1926 में हुई थी।
- (ii) टेबल टेनिस को 1988 में ओलंपिक में शामिल किया गया था।
- (iii) भारतीय टेबल टेनिस महासंघ का गठन 1926 में हुआ था।

सही कूट चुनें -

- (1) केवल (i) और (iii) सही हैं
- (2) सभी (i), (ii) और (iii) सही हैं
- (3) केवल (i) और (ii) सही हैं
- (4) केवल (ii) और (iii) सही हैं
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

31. IFAB का पूरा नाम -

- (1) द अंतर्राष्ट्रीय फुटबॉल एसोसिएशन बोर्ड
- (2) अंतर्राष्ट्रीय फुटबॉल एमेच्योर बोर्ड
- (3) भारतीय फुटबॉल एसोसिएशन बोर्ड
- (4) अंतर्राष्ट्रीय फुटबॉल एक्रेडिटेशन बोर्ड
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

32. निम्नलिखित में से कौनसा परीक्षण नहीं है?

- (1) सर्वेक्षण प्रश्नावली
- (2) प्रश्न-पत्र
- (3) वजन किलोग्राम में
- (4) वजन मापने की मशीन
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

33. हॉकी गेम की समय मर्यादा क्या है?

- (1) 70 मिनट
- (2) 60 मिनट
- (3) 120 मिनट
- (4) 90 मिनट
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

34. निम्नलिखित में से कौनसा टेनिस ग्रैंड स्लैम टूर्नामेंट नहीं है?

- (1) यूएस ओपन
- (2) डेविस कप
- (3) विंबलडन
- (4) ऑस्ट्रेलियन ओपन
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

35. बैडमिंटन में पूल लॉन्ग सर्व टेस्ट प्रतिद्वंद्वी के में उच्च और गहराई तक सर्विस करने की क्षमता को मापने के लिए है।

- (1) बैक लॉबी
- (2) फ्रंटकोर्ट
- (3) बैककोर्ट
- (4) साइड लॉबी
- (5) अनुत्तरित प्रश्न



36. The Recommended Dietary Allowance (RDA) of vitamins for 19 to 50 years male, which of the following is not correctly matched?
- Vitamin B3 - 16 mg/day
 - Vitamin B2 - 1.3 mg/day
 - Vitamin B1 - 6.3 mg/day
 - Vitamin A - 900 μ g/day
 - Question not attempted
37. When a "World Athletics Certified Start Information System is in use", Recall is given when the reaction time is less than -
- 0.200 second
 - 0.150 second
 - 0.100 second
 - 0.050 second
 - Question not attempted
38. The stop board of white colour and made of wood or other suitable material is used in which athletic event?
- Shot put
 - Javelin throw
 - Hammer throw
 - Discus throw
 - Question not attempted
39. Kabaddi was demonstrated for the first time at the international level during 1936 in Berlin Olympics by -
- Kabaddi Federation of India
 - Indian Army
 - YMCA, Madras
 - Hanuman Vyayam Pracharak Mandal, Amravati
 - Question not attempted
40. What is not a method to improve the flexibility?
- Plyometric method
 - Slow stretch & hold method
 - Post-isometric stretch
 - Ballistic method
 - Question not attempted
41. What are proximate principles?
- Protein and Carbohydrates
 - Fats and Carbohydrates
 - Proteins, Fats and Carbohydrates
 - Protein and Fats
 - Question not attempted
36. 19 से 50 वर्ष के पुरुषों के लिए विटामिन की अनुशंसित आहार भत्ता (RDA) के लिए निम्नलिखित में से कौनसा सही ढंग से मेल नहीं खाता है?
- विटामिन B3 - 16 मिलीग्राम/दिन
 - विटामिन B2 - 1.3 मिलीग्राम/दिन
 - विटामिन B1 - 6.3 मिलीग्राम/दिन
 - विटामिन A - 900 μ g/दिन
 - अनुत्तरित प्रश्न
37. "जब विश्व एथलेटिक्स प्रमाणित स्टार्ट सूचना प्रणाली उपयोग में होती है", तो प्रतिक्रिया समय कितने सेकंड से कम होने पर गलत शुरुआत (रिकॉल) दी जाती है?
- 0.200 सेकंड
 - 0.150 सेकंड
 - 0.100 सेकंड
 - 0.050 सेकंड
 - अनुत्तरित प्रश्न
38. सफेद रंग का स्टॉप बोर्ड जो कि लकड़ी या उचित सामग्री का बना होता है, किस एथलेटिक इवेंट के लिए उपयोग में आता है?
- गोला फेंक
 - भाला फेंक
 - तार गोला फेंक
 - चक्का फेंक
 - अनुत्तरित प्रश्न
39. कबड्डी का प्रदर्शन पहली बार अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर 1936 के बर्लिन ओलंपिक में किसके द्वारा किया गया था?
- भारतीय कबड्डी महासंघ
 - भारतीय सेना
 - वाईएमसीए, मद्रास
 - हनुमान व्यायाम प्रचारक मंडल, अमरावती
 - अनुत्तरित प्रश्न
40. कौनसा तरीका लचीलेपन के विकास के लिए काम नहीं आता?
- प्लायोमेट्रिक मेथड
 - स्लो स्ट्रेचिंग एंड होल्डिंग मेथड
 - पोस्ट-आइसोमेट्रिक स्ट्रेच
 - बैलिस्टिक मेथड
 - अनुत्तरित प्रश्न
41. किसे प्रॉक्सीमेट सिद्धांत कहा जाता है?
- प्रोटीन एवं कार्बोहाइड्रेट
 - वसा एवं कार्बोहाइड्रेट
 - प्रोटीन, वसा एवं कार्बोहाइड्रेट
 - प्रोटीन एवं वसा
 - अनुत्तरित प्रश्न

42. The total amount of work done while performing an exercise or in training session is known as -
 (1) Density of load (2) Stimuli of load
 (3) Intensity of load (4) Volume of load
 (5) Question not attempted
43. Who founded a system of gymnastics known as Swedish Gymnastics?
 (1) Niels Bukh (2) Per Henrik Ling
 (3) GutsMuths (4) Franz Nachtegall
 (5) Question not attempted
44. Isokinetic method was first introduced in the year 1968 by whom?
 (1) Sieger (2) Prof. Hare
 (3) J.J. Perrine (4) Cooper
 (5) Question not attempted
45. Match List-I with List-II and select the correct code using the lists given below -
- List-I**
 (A) Bio-medical concept of Health
 (B) Ecological concept of Health
 (C) Psycho-social concept of Health
 (D) Holistic concept of Health
- List-II**
 (i) dynamic equilibrium between man & environment
 (ii) freedom from disease
 (iii) social and psychological
 (iv) wellbeing
- Code -**
 (1) (A)-(ii), (B)-(i), (C)-(iii), (D)-(iv)
 (2) (A)-(iii), (B)-(iv), (C)-(i), (D)-(ii)
 (3) (A)-(iv), (B)-(iii), (C)-(ii), (D)-(i)
 (4) (A)-(i), (B)-(ii), (C)-(iii), (D)-(iv)
 (5) Question not attempted
46. In Traditional Assessment in physical education, teacher relied on how many types of assessment to measure students learning?
 (1) Two (2) Five
 (3) Three (4) Four
 (5) Question not attempted
42. व्यायाम करते समय या प्रशिक्षण सत्र में किए गए कार्य की कुल मात्रा क्या कहलाती है?
 (1) भार का घनत्व (2) भार की उत्तेजना
 (3) भार की तीव्रता (4) भार की मात्रा
 (5) अनुत्तरित प्रश्न
43. किसने जिमनास्टिक प्रणाली की स्थापना की जिसे स्वीडिश जिमनास्टिक कहा गया?
 (1) नील्स बुख (2) पेर हेनरिक लिंग
 (3) गट्समुथ्स (4) फ्रांज नैचटेगल
 (5) अनुत्तरित प्रश्न
44. 1968 में आइसोकाइनेटिक विधि का पहली बार किसने परिचय करवाया?
 (1) सीगर (2) प्रो. हरे
 (3) जे.जे. पेरिन (4) कूपर
 (5) अनुत्तरित प्रश्न
45. सूची-I को सूची-II से मिलाते हुए उचित कूट का चुनाव कर सही उत्तर दीजिए -
- सूची-I**
 (A) स्वास्थ्य की बायोमेडिकल अवधारणा
 (B) स्वास्थ्य की पारिस्थितिक अवधारणा
 (C) मनो-सामाजिक स्वास्थ्य अवधारणा
 (D) संपूर्ण (समग्र) स्वास्थ्य अवधारणा
- सूची-II**
 (i) मनुष्य एवं पर्यावरण के बीच गतिशील संतुलन
 (ii) बीमारी से आजादी
 (iii) सामाजिक एवं मनोवैज्ञानिक
 (iv) वेलबीइंग
- कूट -**
 (1) (A)-(ii), (B)-(i), (C)-(iii), (D)-(iv)
 (2) (A)-(iii), (B)-(iv), (C)-(i), (D)-(ii)
 (3) (A)-(iv), (B)-(iii), (C)-(ii), (D)-(i)
 (4) (A)-(i), (B)-(ii), (C)-(iii), (D)-(iv)
 (5) अनुत्तरित प्रश्न
46. शारीरिक शिक्षा में पारंपरिक मूल्यांकन में, शिक्षक छात्रों के सीखने को मापने के लिए कितने प्रकार के मूल्यांकन पर भरोसा करते थे?
 (1) दो (2) पाँच
 (3) तीन (4) चार
 (5) अनुत्तरित प्रश्न

47. Which one of the following Institution was established principally to work for the cause of indigenous physical activities?
- (1) Nagpur Sharirik Shikshan Mahavidyalaya, Nagpur
 - (2) Christian College of Physical Education, Lucknow
 - (3) Shree Hanuman Vyayam Pracharak (Prasarak) Mandal, Amravati
 - (4) Lakshmbai National Institute of Physical Education, Gwalior
 - (5) Question not attempted
48. Which of the following/s is/are not correct about Tuberculosis?
- (i) Tuberculosis is caused by Mycobacterium tuberculosis.
 - (ii) Tuberculosis is caused by Mycobacterium bovis.
- Select the correct code -
- (1) Both (i) and (ii) are incorrect
 - (2) Only (i) is correct
 - (3) Both (i) and (ii) are correct
 - (4) Only (ii) is correct
 - (5) Question not attempted
49. Which of the following/s is/are correct about Sports Training?
- (i) Sports Training is the basic form of preparation of sportsmen.
 - (ii) Sports Training is a systematic process extending over a long period.
- Select the correct code -
- (1) Only (ii) is correct
 - (2) Both (i) and (ii) are correct
 - (3) Both (i) and (ii) are incorrect
 - (4) Only (i) is correct
 - (5) Question not attempted
50. Body development in terms of relative status with respect to one's body weight is known as -
- (1) Body Mass Index
 - (2) Body Build Index
 - (3) Body Surface Index
 - (4) Body Weight Index
 - (5) Question not attempted
47. निम्नलिखित में से कौनसी संस्था की स्थापना सैद्धांतिक रूप से स्वदेशी शारीरिक गतिविधियों के लिए कार्य करने के लिए की गई थी?
- (1) नागपुर शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, नागपुर
 - (2) क्रिश्चियन कॉलेज ऑफ फिजिकल एजुकेशन, लखनऊ
 - (3) श्री हनुमान व्यायाम प्रसारक मंडल, अमरावती
 - (4) लक्ष्मीबाई राष्ट्रीय शारीरिक शिक्षा संस्थान, ग्वालियर
 - (5) अनुत्तरित प्रश्न
48. तपेदिक के बारे में निम्नलिखित में से कौनसा/से कथन सही नहीं है/हैं?
- (i) तपेदिक माइकोबैक्टीरियम ट्यूबरकुलोसिस के कारण होता है।
 - (ii) तपेदिक माइकोबैक्टीरियम बोविस के कारण होता है।
- सही कूट चुनें -
- (1) (i) और (ii) दोनों गलत हैं
 - (2) केवल (i) सही है
 - (3) (i) और (ii) दोनों सही हैं
 - (4) केवल (ii) सही है
 - (5) अनुत्तरित प्रश्न
49. खेल प्रशिक्षण के बारे में निम्नलिखित में से कौनसा/से कथन सही है/हैं?
- (i) खेल प्रशिक्षण खिलाड़ियों की तैयारी का मूल रूप है।
 - (ii) खेल प्रशिक्षण एक लंबी अवधि तक चलने वाली एक व्यवस्थित प्रक्रिया है।
- सही कूट चुनें -
- (1) केवल (ii) सही है
 - (2) (i) और (ii) दोनों सही हैं
 - (3) (i) और (ii) दोनों गलत हैं
 - (4) केवल (i) सही है
 - (5) अनुत्तरित प्रश्न
50. किसी व्यक्ति के शरीर के वजन के सापेक्ष शारीरिक विकास को किस रूप में जाना जाता है?
- (1) बॉडी मास इंडेक्स
 - (2) बॉडी बिल्ड इंडेक्स
 - (3) बॉडी सरफेस इंडेक्स
 - (4) बॉडी वेट इंडेक्स
 - (5) अनुत्तरित प्रश्न

51. The first ever Indian woman weightlifter "Karnam Malleswari" got bronze medal in which Olympic Games?
- 1996 Atlanta, USA
 - 2004 Athens, Greece
 - 2008 Beijing, China
 - 2000 Sydney, Australia
 - Question not attempted
52. The Kraus-Weber Test was developed to test which of the following?
- Cardiovascular endurance
 - Minimum muscular fitness
 - Maximum muscular strength
 - Muscular endurance
 - Question not attempted
53. When was ancient Olympic Games abolished by Roman Emperor Theodosius?
- 396 A.D.
 - 395 A.D.
 - 394 A.D.
 - 398 A.D.
 - Question not attempted
54. The first genuine attempt to suggest general guidelines for the development of teacher education programmed in physical education in the country and to ensure quality teacher education, was made by
- Tara Chand Committee, 1948.
 - All India Council of Sports, 1950.
 - Sports Authority of India, 1988.
 - The Central Advisory Board of Physical and Recreation in 1956.
 - Question not attempted
55. Lakshmibai College of Physical Education (Now Lakshmibai National Institute of Physical Education), Gwalior was established in.....
- 1967
 - 1977
 - 1957
 - 1947
 - Question not attempted
51. किस ओलम्पिक खेल में भारत की प्रथम महिला भारोत्तोलक "कर्णम मल्लेश्वरी" ने कांस्य पदक जीता था?
- 1996 अटलान्टा, यू.एस.ए.
 - 2004 एथेन्स, ग्रीस
 - 2008 बीजिंग, चाइना
 - 2000 सिडनी, ऑस्ट्रेलिया
 - अनुत्तरित प्रश्न
52. क्रॉस-वेबर परीक्षण निम्न में से किसके परीक्षण के लिए बनाया गया?
- कार्डियोवैस्कुलर धैर्य
 - न्यूनतम मांसपेशीय फिटनेस
 - अधिकतम मांसपेशीय शक्ति
 - मांसपेशीय धैर्य
 - अनुत्तरित प्रश्न
53. रोमन सम्राट थियोडोसियस द्वारा प्राचीन ओलंपिक खेलों को कब समाप्त किया गया?
- 396 A.D.
 - 395 A.D.
 - 394 A.D.
 - 398 A.D.
 - अनुत्तरित प्रश्न
54. देश में शारीरिक शिक्षा में यथार्थ शिक्षक शिक्षा के विकास के लिए सामान्य दिशानिर्देश सुझाने और गुणवत्तापूर्ण शिक्षक शिक्षा सुनिश्चित करने का पहला वास्तविक प्रयास द्वारा किया गया था।
- तारा चंद समिति, 1948
 - अखिल भारतीय खेल परिषद, 1950
 - भारतीय खेल प्राधिकरण, 1988
 - 1956 में केंद्रीय शारीरिक एवं मनोरंजन सलाहकार बोर्ड
 - अनुत्तरित प्रश्न
55. लक्ष्मीबाई कॉलेज ऑफ फिजिकल एजुकेशन (अब लक्ष्मीबाई नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ फिजिकल एजुकेशन), ग्वालियर की स्थापना में हुई थी।
- 1967
 - 1977
 - 1957
 - 1947
 - अनुत्तरित प्रश्न

56. Which of the followings are correct about WADA 2025 list of Banned substances?
(i) Stimulants are Prohibited only during competitions.
(ii) Caffeine is not Prohibited Substance.
(iii) Beta-blockers are prohibited In-Competition only for Archery.
Select the correct code -
(1) Only (i) and (ii) are correct
(2) Only (ii) and (iii) are correct
(3) Only (i) and (iii) are correct
(4) All (i), (ii) and (iii) are correct
(5) Question not attempted
57. Which among the following pair is not correctly matched?
(1) Normal range - BMI 18.50 - 24.99
(2) Underweight - BMI < 18.50
(3) Pre-obese - BMI 20.00 - 25.00
(4) Overweight - BMI ≥ 25.00
(5) Question not attempted
58. Which among the following is not a component of Health related physical fitness?
(1) Muscular Endurance
(2) Flexibility
(3) Muscular Strength
(4) Agility
(5) Question not attempted
59. Which of the following statements is/are correct about Kho-Kho?
(i) Length and width of Court: 27m and 18m
(ii) The central lane is 24m long
(iii) Height of poles is 140 to 145cm
Select the correct code -
(1) Only (i) and (iii) are correct
(2) Only (ii) and (iii) are correct
(3) Only (ii) is correct
(4) Only (i) and (ii) are correct
(5) Question not attempted
60. According to UGC 10 - Points Grading System in CBCS, which among the following is not correctly matched?
(1) O - Outstanding 10 (2) B - Good 7
(3) A⁺ - Excellent 9 (4) A - Very Good 8
(5) Question not attempted
56. WADA 2025 प्रतिबंधित पदार्थों की सूची के बारे में निम्नलिखित में से कौनसे सही हैं?
(i) उत्तेजक पदार्थ केवल प्रतियोगिताओं के दौरान प्रतिबंधित हैं।
(ii) कैफीन एक निषिद्ध पदार्थ नहीं है।
(iii) बीटा-ब्लॉकर्स केवल तीरंदाजी के लिए प्रतियोगिता में प्रतिबंधित हैं।
सही कूट चुनें -
(1) केवल (i) और (ii) सही हैं
(2) केवल (ii) और (iii) सही हैं
(3) केवल (i) और (iii) सही हैं
(4) सभी (i), (ii) और (iii) सही हैं
(5) अनुत्तरित प्रश्न
57. निम्नलिखित में कौनसे जोड़े का मेल सही नहीं है?
(1) सामान्य श्रेणी - BMI 18.50 - 24.99
(2) कम वजन - BMI < 18.50
(3) पूर्व मोटापे से ग्रस्त - BMI 20.00 - 25.00
(4) अधिक वजन - BMI ≥ 25.00
(5) अनुत्तरित प्रश्न
58. हेल्थ रिलेटेड फिजिकल फिटनेस का निम्नलिखित में से क्या एक अंग नहीं है?
(1) मांसपेशीय धैर्य
(2) लचीलापन
(3) मांसपेशीय शक्ति
(4) चपलता
(5) अनुत्तरित प्रश्न
59. खो-खो के बारे में निम्नलिखित में से कौनसा/से कथन सही है/हैं?
(i) कोर्ट की लंबाई और चौड़ाई: 27 मीटर और 18 मीटर
(ii) केंद्रीय लेन 24 मीटर लंबी होती है
(iii) पोल की ऊँचाई 140 से 145 से.मी. होती है
सही कूट चुनें -
(1) केवल (i) और (iii) सही हैं
(2) केवल (ii) और (iii) सही हैं
(3) केवल (ii) सही है
(4) केवल (i) और (ii) सही हैं
(5) अनुत्तरित प्रश्न
60. सी.बी.सी.एस. के अंतर्गत यू.जी.सी. के दस बिन्दु प्रणाली के अनुसार निम्नलिखित में से कौनसा जोड़ा सही नहीं है?
(1) O - आउटस्टैंडिंग 10 (2) B - गुड 7
(3) A⁺ - एक्सीलेंट 9 (4) A - वेरी गुड 8
(5) अनुत्तरित प्रश्न

61. Match List-I with List-II and select the correct answer by using the code given below the lists –

List-I

- (A) Gymnastics
(B) Aquatics
(C) Traditional Exercise
(D) Adventurous Activity

List-II

- (1) Diving
(2) Malkhamb
(3) Hiking
(4) Roman Rings

Code -

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

62. Which Indian Olympian player has won two medals in a single Olympics in the history?

- (1) Neeraj Chopra (2) P.V. Sindhu
(3) Harmanpreet Singh (4) Manu Bhaker
(5) Question not attempted

63. The loudness of the noise is measured in unit.

- (1) meible (mB) (2) neible (nB)
(3) oeible (oB) (4) decibel (dB)
(5) Question not attempted

64. In a balanced diet for a common person the percentage of carbohydrate, fat and protein should be -

- (1) Carbohydrate-60% to 65%; Fat-not more than 25% (less than 15% saturated) and Protein-15% to 20%.
(2) Carbohydrate-45% to 50%; Fat-not more than 35% (less than 20% saturated) and Protein-20% to 25%.
(3) Carbohydrate-55% to 60%; Fat-not more than 25% (less than 20% saturated) and Protein-20% to 25%.
(4) Carbohydrate-55% to 60%; Fat-not more than 35% (less than 10% saturated) and Protein-10% to 15%.
(5) Question not attempted

61. सूची-I को सूची-II से मिलाएँ एवं दिए गए कूट में से सही उत्तर चुनिए –

सूची-I

- (A) जिमनास्टिक्स
(B) एक्लेटिक्स
(C) पारम्परिक व्यायाम
(D) साहसिक गतिविधि

सूची-II

- (1) डाइविंग
(2) मलखम्ब
(3) हाइकिंग
(4) रोमन रिंग

कूट -

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

62. भारतीय ओलंपियन खिलाड़ी जिसने इतिहास में एक ही ओलंपिक में दो पदक जीते हैं –

- (1) नीरज चोपड़ा (2) पी.वी. सिन्धु
(3) हरमनप्रीत सिंह (4) मनु भाकर
(5) अनुत्तरित प्रश्न

63. शोर की तीव्रता इकाई में मापी जाती है।

- (1) मेसिबल (mB) (2) नेसिबल (nB)
(3) ओसिबल (oB) (4) डेसिबल (dB)
(5) अनुत्तरित प्रश्न

64. एक आम व्यक्ति के लिए संतुलित आहार में कार्बोहाइड्रेट, वसा और प्रोटीन का प्रतिशत कितना होना चाहिए?

- (1) कार्बोहाइड्रेट-60% से 65%; वसा-25% से अधिक नहीं (15% से कम संतृप्त) और प्रोटीन-15% से 20%।
(2) कार्बोहाइड्रेट-45% से 50%; वसा-35% से अधिक नहीं (20% से कम संतृप्त) और प्रोटीन-20% से 25%।
(3) कार्बोहाइड्रेट-55% से 60%; वसा-25% से अधिक नहीं (20% से कम संतृप्त) और प्रोटीन-20% से 25%।
(4) कार्बोहाइड्रेट-55% से 60%; वसा-35% से अधिक नहीं (10% से कम संतृप्त) और प्रोटीन-10% से 15%।
(5) अनुत्तरित प्रश्न

65. NCTE Regional Centers are located at
- (1) Jodhpur, Kolkata, Chennai and Ujjain
 - (2) Udaipur, Trivandrum, Chennai and Bhopal
 - (3) Jaipur, Bangalore, Bhubaneswar and Bhopal
 - (4) Jaipur, Kolkata, Chennai and Bhopal
 - (5) Question not attempted
66. The parameters of load volume for running will be -
- (1) Duration
 - (2) Both Duration and Distance
 - (3) Frequency
 - (4) Distance
 - (5) Question not attempted
67. Which one of the following is not a First aid measure for second degree burns?
- (1) Remove jewellery, belts and other restrictive items, especially from around burned areas like the neck.
 - (2) Take painkillers to relieve the pain if necessary.
 - (3) Cover the burn with adhesive bandage.
 - (4) Protect the burned person from further harm.
 - (5) Question not attempted
68. Which of the followings are the effect of Diuretics?
- (i) Increased urine production
 - (ii) Temporary weight reduction
 - (iii) Masking agent for drugs
- Select the correct code -
- (1) Only (i) and (ii) are correct
 - (2) All (i), (ii) and (iii) are correct
 - (3) Only (i) and (iii) are correct
 - (4) Only (ii) and (iii) are correct
 - (5) Question not attempted
69. Which of the following is not a Measurement?
- (1) Pass in individual paper
 - (2) Score by a researcher
 - (3) Temperature in Degree
 - (4) Score given by an examiner after evaluation of answer book
 - (5) Question not attempted
65. एनसीटीई क्षेत्रीय केंद्र में स्थित हैं।
- (1) जोधपुर, कोलकाता, चेन्नई और उज्जैन
 - (2) उदयपुर, त्रिवेन्द्रम, चेन्नई और भोपाल
 - (3) जयपुर, बेंगलुरु, भुवनेश्वर और भोपाल
 - (4) जयपुर, कोलकाता, चेन्नई और भोपाल
 - (5) अनुत्तरित प्रश्न
66. रनिंग के लिए लोड वॉल्यूम के पैरामीटर क्या होंगे?
- (1) अवधि
 - (2) अवधि और दूरी दोनों
 - (3) आवृत्ति
 - (4) दूरी
 - (5) अनुत्तरित प्रश्न
67. निम्नलिखित में से कौनसा दूसरी डिग्री के जलने के लिए प्राथमिक उपचार का उपाय नहीं है?
- (1) गहने, बेल्ट और अन्य प्रतिबंधात्मक वस्तुएं हटा दें, विशेष रूप से गर्दन जैसे जले हुए क्षेत्रों के आसपास से।
 - (2) यदि आवश्यक हो तो दर्द से राहत के लिए दर्द निवारक दवाएँ लें।
 - (3) जले को चिपकने वाली पट्टी से ढकें।
 - (4) जले हुए व्यक्ति को और अधिक हानि से बचाएं।
 - (5) अनुत्तरित प्रश्न
68. निम्नलिखित में से कौनसे मूत्रवर्धक का प्रभाव हैं?
- (i) मूत्र उत्पादन में वृद्धि
 - (ii) अस्थायी रूप से वजन में कमी
 - (iii) दवाओं के लिए मास्किंग एजेंट
- सही कूट चुनें -
- (1) केवल (i) और (ii) सही हैं
 - (2) सभी (i), (ii) और (iii) सही हैं
 - (3) केवल (i) और (iii) सही हैं
 - (4) केवल (ii) और (iii) सही हैं
 - (5) अनुत्तरित प्रश्न
69. निम्नलिखित में से कौनसा मापन नहीं है?
- (1) व्यक्तिगत पेपर में उत्तीर्णता
 - (2) शोधकर्ता द्वारा प्राप्त अंक
 - (3) डिग्री में तापमान
 - (4) उत्तर पुस्तिका के मूल्यांकन के बाद परीक्षक द्वारा दिया गया अंक
 - (5) अनुत्तरित प्रश्न

70. Russell-Lange Skill Test is a skill test of which of the following games?
 (1) Hockey (2) Volleyball
 (3) Basketball (4) Soccer (Football)
 (5) Question not attempted
71. The motor procedure for tackling a motor task is known as -
 (1) Style (2) Tactics
 (3) Technique (4) Skill
 (5) Question not attempted
72. During the Fartlek Method of training, what should be the range of heart rate per minute?
 (1) 150-170 (2) 130-150
 (3) 140-160 (4) 140-180
 (5) Question not attempted
73. Write the correct sequence of Ashtanga Yoga -
 (1) Samadhi - Yama - Asana - Niyama - Pranayama - Pratyahara - Dhyana - Dharna
 (2) Asana - Yama - Samadhi - Niyama - Pranayama - Dhyana - Dharna - Pratyahara
 (3) Yama - Niyama - Asana - Pranayama - Pratyahara - Dharna - Dhyana - Samadhi
 (4) Yama - Niyama - Pranayama - Pratyahara - Asana - Dhyana - Dharna - Samadhi
 (5) Question not attempted
74. Which is wrong combination of Warrior and Weapon?
 (1) Yudhisthir - Pinaka (Bow)
 (2) Shivaji - Bhavani Talwar (Sword)
 (3) Krishna - Sudarshan (Chakra)
 (4) Arjuna - Gandiva (Bow)
 (5) Question not attempted
75. The Pupil-Teacher ratio for physical education recommended by experts in India in 1956 was -
 (1) 300 : 1 (2) 190 : 1
 (3) 250 : 1 (4) 150 : 1
 (5) Question not attempted
76. What is the chemical name of Vitamin B2?
 (1) Retinol (2) Niacin
 (3) Thiamin (4) Riboflavin
 (5) Question not attempted
70. रसेल-लैंग स्किल परीक्षण निम्नलिखित में से किस खेल के लिए है?
 (1) हॉकी (2) वॉलीबॉल
 (3) बास्केटबॉल (4) सॉकर (फुटबॉल)
 (5) अनुत्तरित प्रश्न
71. एक मोटर विधि - जिसमें एक मोटर कार्य को टैकल किया जाता है, उसे क्या कहते हैं?
 (1) स्टाइल (2) टैक्टिक्स
 (3) तकनीक (4) स्किल
 (5) अनुत्तरित प्रश्न
72. ट्रेनिंग की फार्टलेक विधि के दौरान हृदय गति की प्रति मिनट सीमा क्या होनी चाहिए?
 (1) 150-170 (2) 130-150
 (3) 140-160 (4) 140-180
 (5) अनुत्तरित प्रश्न
73. अष्टांग योग का सही क्रम लिखें -
 (1) समाधि - यम - आसन - नियम - प्राणायाम - प्रत्याहार - ध्यान - धारणा
 (2) आसन - यम - समाधि - नियम - प्राणायाम - ध्यान - धारणा - प्रत्याहार
 (3) यम - नियम - आसन - प्राणायाम - प्रत्याहार - धारणा - ध्यान - समाधि
 (4) यम - नियम - प्राणायाम - प्रत्याहार - आसन - ध्यान - धारणा - समाधि
 (5) अनुत्तरित प्रश्न
74. योद्धा और हथियार का कौनसा संयोजन/जोड़ी गलत है?
 (1) युधिष्ठिर - पिनाक (धनुष)
 (2) शिवाजी - भवानी तलवार
 (3) कृष्ण - सुदर्शन (चक्र)
 (4) अर्जुन - गांडीव (धनुष)
 (5) अनुत्तरित प्रश्न
75. भारत में विशेषज्ञों ने शारीरिक शिक्षा में छात्र-शिक्षक अनुपात की सिफारिश, सन् 1956 में क्या थी?
 (1) 300 : 1 (2) 190 : 1
 (3) 250 : 1 (4) 150 : 1
 (5) अनुत्तरित प्रश्न
76. विटामिन बी2 का रासायनिक नाम क्या है?
 (1) रेटिनोल (2) नियासिन
 (3) थायमिन (4) राइबोफ्लेविन
 (5) अनुत्तरित प्रश्न

77. Which one of the following characteristics of sports training is not true?
- (1) Sports training is systematic and planned.
 - (2) Sports training is scientific.
 - (3) Sports training is not an individual process.
 - (4) Sports training is an educational process.
 - (5) Question not attempted
78. What are micronutrients?
- (1) Protein and Fat
 - (2) Protein and Carbohydrates
 - (3) Carbohydrates and Fat
 - (4) Vitamins and Minerals
 - (5) Question not attempted
79. What is the 'SWAYAM'?
- (1) Free self-coaching scheme for sports.
 - (2) Free degree courses exam portal.
 - (3) Own pace data handle website.
 - (4) Free online education website of Govt. of India.
 - (5) Question not attempted
80. To celebrate 'June 21' as the 'International Yoga Day' the proposal was approved in United Nations General Assembly on -
- (1) 19th November, 2014
 - (2) 11th December, 2014
 - (3) 11th November, 2014
 - (4) 19th December, 2014
 - (5) Question not attempted
81. Which of the following pair is not correctly matched?
- (1) Mesocycle – Yearly cycle
 - (2) Microcycle – Weekly cycle
 - (3) Training Session – Daily plan
 - (4) Macrocycle – Longest training cycle
 - (5) Question not attempted
77. निम्नलिखित में से खेल प्रशिक्षण की कौनसी एक विशेषता सत्य नहीं है?
- (1) खेल प्रशिक्षण व्यवस्थित एवं योजनाबद्ध है।
 - (2) खेल प्रशिक्षण वैज्ञानिक है।
 - (3) खेल प्रशिक्षण कोई व्यक्तिगत प्रक्रिया नहीं है।
 - (4) खेल प्रशिक्षण एक शैक्षणिक प्रक्रिया है।
 - (5) अनुत्तरित प्रश्न
78. किन्हें सूक्ष्मपोषक कहा जाता है?
- (1) प्रोटीन एवं वसा
 - (2) प्रोटीन एवं कार्बोहाइड्रेट्स
 - (3) कार्बोहाइड्रेट्स एवं वसा
 - (4) विटामिन एवं खनिज तत्त्व
 - (5) अनुत्तरित प्रश्न
79. 'स्वयं' (SWAYAM) क्या है?
- (1) खेलों की मुफ्त स्वकोचिंग स्कीम।
 - (2) निशुल्क डिग्री कोर्स परीक्षा पोर्टल।
 - (3) स्वसंचालित डेटा हैंडल वेबसाइट।
 - (4) भारत सरकार की निशुल्क ऑनलाइन शिक्षा वेबसाइट।
 - (5) अनुत्तरित प्रश्न
80. '21 जून' को 'अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस' के रूप में मनाने के प्रस्ताव को संयुक्त राष्ट्र महासभा में कब मंजूरी दी गई?
- (1) 19 नवम्बर, 2014
 - (2) 11 दिसम्बर, 2014
 - (3) 11 नवम्बर, 2014
 - (4) 19 दिसम्बर, 2014
 - (5) अनुत्तरित प्रश्न
81. निम्नलिखित में से कौनसे जोड़े का सही मिलान नहीं किया गया है?
- (1) मेसोचक्र – सालाना चक्र
 - (2) माइक्रोचक्र – साप्ताहिक चक्र
 - (3) प्रशिक्षण सत्र – प्रतिदिन प्लान
 - (4) मैक्रोचक्र – सबसे लम्बा प्रशिक्षण चक्र
 - (5) अनुत्तरित प्रश्न

82. Match List-I with List-II and select the correct answer using the code given below -

List-I

- (A) Viral
(B) Bacterial
(C) Protozoal
(D) Helminthic

List-II

- (i) typhoid
(ii) hepatitis E
(iii) roundworm
(iv) amoebiasis

Code -

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

83. Oral Polio Vaccine (OPV) was described by Sabin in -

- (1) 1957 (2) 1987
(3) 1977 (4) 1967
(5) Question not attempted

84. The Body Build Index is measured with which of the following formula?

- (1) $(\text{Height in m})^2 / \text{weight (Kg)} \times 100$
(2) $(\text{Height in cm})^3 / \text{weight (Kg)} \times 100$
(3) $(\text{Height in m})^3 / \text{weight (Kg)} \times 50$
(4) $(\text{Height in cm})^2 / \text{weight (Kg)} \times 50$
(5) Question not attempted

85. Following are the principles/criteria for Good test -

- (a) Precision and accuracy
(b) Reliability
(c) Objectivity
(d) Validity
(e) Administrative feasibility

Arrange the individual principles in descending order of their importance -

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

82. सूची-I को सूची-II से मिलाइए तथा दिए गए कूट से सही उत्तर चुनें -

सूची-I

- (अ) वायरल
(ब) बैक्टीरियल
(स) प्रोटोजोअल
(द) हैलमिनथिक

सूची-II

- (i) आंत्र ज्वर
(ii) हेपेटाइटिस ई
(iii) गोल कृमि
(iv) अमीबियासिस

कूट -

- (1) (अ)-(ii), (ब)-(i), (स)-(iv), (द)-(iii)
(2) (अ)-(iv), (ब)-(iii), (स)-(ii), (द)-(i)
(3) (अ)-(i), (ब)-(ii), (स)-(iii), (द)-(iv)
(4) (अ)-(iii), (ब)-(iv), (स)-(i), (द)-(ii)
(5) अनुत्तरित प्रश्न

83. ओरल पोलियो वैक्सीन (ओपीवी) का वर्णन सबिन के द्वारा कब किया गया?

- (1) 1957 (2) 1987
(3) 1977 (4) 1967
(5) अनुत्तरित प्रश्न

84. बॉडी बिल्ड इंडेक्स को निम्न में से किस सूत्र से मापा जाता है?

- (1) $(\text{ऊँचाई मीटर में})^2 / \text{वजन (किलोग्राम)} \times 100$
(2) $(\text{ऊँचाई से.मी. में})^3 / \text{वजन (किलोग्राम)} \times 100$
(3) $(\text{ऊँचाई मीटर में})^3 / \text{वजन (किलोग्राम)} \times 50$
(4) $(\text{ऊँचाई से.मी. में})^2 / \text{वजन (किलोग्राम)} \times 50$
(5) अनुत्तरित प्रश्न

85. निम्नलिखित एक अच्छे परीक्षण के सिद्धांत/मानदंड हैं -

- (a) परिशुद्धता और सटीकता
(b) विश्वसनीयता
(c) वस्तुनिष्ठता
(d) वैधता
(e) प्रशासनिक व्यवहार्यता

ऊपर दिए गए सिद्धांतों/मानदंडों को उनके महत्त्व के आधार पर घटते क्रम में लगाएँ (ज्यादा से कम)

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

86. Which of the following is the host city of Winter Olympic Games 2034?
 (1) Salt Lake City-Utah, Canada
 (2) Salt Lake City-Utah, France
 (3) Salt Lake City-Utah, Switzerland
 (4) Salt Lake City-Utah, USA
 (5) Question not attempted
87. In which year the Central Government established "Central Advisory Board of Physical Education and Recreation"?
 (1) 1950 (2) 1954
 (3) 1952 (4) 1956
 (5) Question not attempted
88. For the muscle hypertrophy, what should be the intensity?
 (1) 70-80% (2) 80-90%
 (3) 90-95% (4) 60-70%
 (5) Question not attempted
89. The phenomenon by which one's expectations of a substance determine the body's response to it is known as -
 (1) Ergogenic effect (2) Side effect
 (3) Placebo effect (4) Matching effect
 (5) Question not attempted
90. In which year the Government College of Physical Education, Hyderabad was established?
 (1) 1933 (2) 1931
 (3) 1934 (4) 1935
 (5) Question not attempted
91. Which of the followings are correct about Sports-integrated learning of NEP 2020?
 (i) Help students adopt fitness as a lifelong attitude.
 (ii) To achieve the related life skills along with the levels of fitness.
 (iii) To achieve excellence in sports.
 Select the correct code -
 (1) All (i), (ii) and (iii) are correct
 (2) Only (i) and (iii) are correct
 (3) Only (ii) and (iii) are correct
 (4) Only (i) and (ii) are correct
 (5) Question not attempted
86. निम्नलिखित में से कौनसा शहर 2034 के शीतकालीन ओलंपिक खेलों का मेजबान शहर है?
 (1) साल्ट लेक सिटी-यूटा, कनाडा
 (2) साल्ट लेक सिटी-यूटा, फ्रांस
 (3) साल्ट लेक सिटी-यूटा, स्विट्ज़रलैंड
 (4) साल्ट लेक सिटी-यूटा, यू.एस.ए.
 (5) अनुत्तरित प्रश्न
87. केंद्र सरकार ने किस वर्ष "केन्द्रीय शारीरिक शिक्षा और मनोरंजन सलाहकार बोर्ड" की स्थापना की?
 (1) 1950 (2) 1954
 (3) 1952 (4) 1956
 (5) अनुत्तरित प्रश्न
88. मांसपेशी अतिवृद्धि के लिए, तीव्रता क्या होनी चाहिए?
 (1) 70-80% (2) 80-90%
 (3) 90-95% (4) 60-70%
 (5) अनुत्तरित प्रश्न
89. वह घटना जिसके द्वारा किसी पदार्थ के प्रति व्यक्ति की अपेक्षाएं उसके प्रति शरीर की प्रतिक्रिया को निर्धारित करती हैं, उसे क्या कहा जाता है?
 (1) एर्गोजेनिक इफेक्ट (2) साइड इफेक्ट
 (3) प्लेसबो इफेक्ट (4) मैचिंग इफेक्ट
 (5) अनुत्तरित प्रश्न
90. हैदराबाद में सरकारी शारीरिक शिक्षा महाविद्यालय की स्थापना किस वर्ष हुई थी?
 (1) 1933 (2) 1931
 (3) 1934 (4) 1935
 (5) अनुत्तरित प्रश्न
91. NEP 2020 के खेल-एकीकृत शिक्षण के बारे में निम्नलिखित में से कौनसे कथन सही हैं?
 (i) छात्रों को आजीवन दृष्टिकोण के रूप में फिटनेस अपनाने में मदद करना।
 (ii) फिटनेस के स्तर के साथ-साथ संबंधित जीवन कौशल हासिल करना।
 (iii) खेलों में उत्कृष्टता हासिल करना।
 सही कूट चुनें -
 (1) सभी (i), (ii) और (iii) सही हैं
 (2) केवल (i) और (iii) सही हैं
 (3) केवल (ii) और (iii) सही हैं
 (4) केवल (i) और (ii) सही हैं
 (5) अनुत्तरित प्रश्न

92. Friedel Skill Test is a skill test of which of the following games?
 (1) Kabaddi (2) Hockey
 (3) Volleyball (4) Football
 (5) Question not attempted
93. Which among the following is not a test item in Basic Basketball Skill Test of Johnson Basketball Test Battery?
 (1) Basketball Dribble Test
 (2) Basketball Throw for Accuracy
 (3) Jumping and Throwing Test
 (4) Field Goal Speed Test
 (5) Question not attempted
94. Full form of "AAHPERD" test is
 (1) American Amateur for Health, Physical Education, Recreation and Dance.
 (2) American Assurance for Health, Physical Education, Recreation and Dance.
 (3) American Agreement for Health, Physical Education, Recreation and Dance.
 (4) American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance.
 (5) Question not attempted
95. Which of the following/s is/are correct about Basketball?
 (i) Violation is an infraction of the rules.
 (ii) A closely guarded player must pass, shoot or dribble the ball within 3 seconds.
 (iii) A team must bring the ball in the front court within 8 seconds.
 Select the correct code -
 (1) Only (i) is correct
 (2) Only (i) and (iii) are correct
 (3) Only (ii) and (iii) are correct
 (4) Only (i) and (ii) are correct
 (5) Question not attempted
92. फ्रीडल स्किल परीक्षण निम्न में से किस खेल के लिए है?
 (1) कबड्डी (2) हॉकी
 (3) वॉलीबॉल (4) फुटबॉल
 (5) अनुत्तरित प्रश्न
93. जॉनसन बास्केटबॉल टेस्ट बैटरी में कौनसा टेस्ट आइटम नहीं है, जो कि सामान्य बास्केटबॉल स्किल टेस्ट के लिए होता है?
 (1) बास्केटबॉल ड्रिबल टेस्ट
 (2) बास्केटबॉल थ्रो फॉर एक्यूरेसी
 (3) जम्पिंग एवं थ्रोइंग टेस्ट
 (4) फील्ड गोल स्पीड टेस्ट
 (5) अनुत्तरित प्रश्न
94. "AAHPERD" परीक्षण का पूर्ण रूप है।
 (1) स्वास्थ्य, शारीरिक शिक्षा, मनोरंजन और नृत्य के लिए अमेरिकी अव्यवसायी (शौकिया)।
 (2) स्वास्थ्य, शारीरिक शिक्षा, मनोरंजन और नृत्य के लिए अमेरिकी आश्वासन।
 (3) स्वास्थ्य, शारीरिक शिक्षा, मनोरंजन और नृत्य के लिए अमेरिकी समझौता।
 (4) स्वास्थ्य, शारीरिक शिक्षा, मनोरंजन और नृत्य के लिए अमेरिकन संधि (एलायंस)।
 (5) अनुत्तरित प्रश्न
95. बास्केटबॉल के बारे में निम्नलिखित में से कौनसा/से सही है/हैं?
 (i) उल्लंघन, नियमों का उल्लंघन है।
 (ii) एक करीबी पहरेदार खिलाड़ी को 3 सेकंड के भीतर गेंद को पास, शूट या ड्रिबल करना चाहिए।
 (iii) एक टीम को 8 सेकंड के भीतर गेंद को सामने के कोर्ट में लाना चाहिए।
 सही कूट चुनें -
 (1) केवल (i) सही है
 (2) केवल (i) और (iii) सही हैं
 (3) केवल (ii) और (iii) सही हैं
 (4) केवल (i) और (ii) सही हैं
 (5) अनुत्तरित प्रश्न

96. Which of the following/s is/are correct about dimensions of hurdles in Athletics?
- Height of hurdle for 110m men 1.067m, weight more than 10kg.
 - Height of hurdle for 100m men 1.067m, weight not more than 5kg.
 - Height of hurdle for 400m men 0.914m, height of the top bar 70mm.
- Select the correct code -
- Only (iii) is correct
 - Only (i) and (ii) are correct
 - Only (i) and (iii) are correct
 - Only (ii) and (iii) are correct
 - Question not attempted
97. Which of the following are test items of INDIANA Motor Fitness Test, for the College men?
- Pull-ups, Straddle chins, Vertical Jump and Standing Broad Jump
 - Pull-ups, Floor push-ups, Standing Broad Jump and Vertical Jump
 - Pull-ups or Straddle chins, Floor push-ups and Vertical Jump or Standing Broad Jump
 - Straddle chins, Floor push-ups, Standing Broad Jump and Vertical Jump
 - Question not attempted
98. Which of the following is the Cooper 12 minutes run test equation for measuring the VO₂max?
- 11.2878 (Distance in Miles in 12 Min.) - 35.9712
 - 35.9712 (Distance in Km. in 12 Min.) - 11.2878
 - 11.2878 (Distance in Km. in 12 Min.) - 35.9712
 - 35.9712 (Distance in Miles in 12 Min.) - 11.2878
 - Question not attempted
99. From training point of view competitions can be classified into how many types?
- Three
 - Two
 - Four
 - Five
 - Question not attempted
96. एथलेटिक्स में बाधाओं के आयामों के बारे में निम्नलिखित में से कौनसा/से सही है/हैं?
- 110 मीटर पुरुषों के लिए बाधा की ऊंचाई 1.067 मीटर, वजन 10 किलोग्राम से अधिक।
 - 100 मीटर पुरुषों के लिए बाधा की ऊंचाई 1.067 मीटर, वजन 5 किलोग्राम से अधिक नहीं।
 - 400 मीटर पुरुषों के लिए बाधा की ऊंचाई 0.914 मीटर, शीर्ष पट्टी की ऊंचाई 70 मि.मी।
- सही कूट चुनें -
- केवल (iii) सही है
 - केवल (i) और (ii) सही हैं
 - केवल (i) और (iii) सही हैं
 - केवल (ii) और (iii) सही हैं
 - अनुत्तरित प्रश्न
97. कॉलेज के पुरुषों के लिए INDIANA मोटर फिटनेस टेस्ट के निम्नलिखित में से कौनसे परीक्षण आइटम हैं?
- पुल-अप्स, स्ट्रैडल चिन, वर्टिकल जंप और स्टैंडिंग ब्रॉड जंप
 - पुल-अप्स, फ्लोर पुशअप्स, स्टैंडिंग ब्रॉड जंप और वर्टिकल जंप
 - पुल-अप्स या स्ट्रैडल चिन, फ्लोर पुशअप्स और वर्टिकल जंप या स्टैंडिंग ब्रॉड जंप
 - स्ट्रैडल चिन, फ्लोर पुशअप्स, स्टैंडिंग ब्रॉड जंप और वर्टिकल जंप
 - अनुत्तरित प्रश्न
98. कूपर 12 मिनट रन टेस्ट से VO₂max को मापने के लिए निम्नलिखित में से कौनसा समीकरण है?
- 11.2878 (12 मिनट में मील में दूरी) - 35.9712
 - 35.9712 (12 मिनट में किलोमीटर में दूरी) - 11.2878
 - 11.2878 (12 मिनट में किलोमीटर में दूरी) - 35.9712
 - 35.9712 (12 मिनट में मील में दूरी) - 11.2878
 - अनुत्तरित प्रश्न
99. प्रशिक्षण की दृष्टि से प्रतियोगिताओं को कितने प्रकारों में वर्गीकृत किया जा सकता है?
- तीन
 - दो
 - चार
 - पाँच
 - अनुत्तरित प्रश्न

100. After Fatigue, during recovery phase the recovery doesn't end at pre-activity level but it shoots pre-activity level, this phenomenon is known as -
 (1) Super Compensation
 (2) Super Recharging
 (3) Super Adaptation
 (4) Super Recovery
 (5) Question not attempted
101. The study of human size, shape, proportion, composition, maturation and gross function is known as -
 (1) Kinanthropometry (2) Health Education
 (3) Kinesiology (4) Somatotyping
 (5) Question not attempted
102. The ability to maintain the maximum speed of locomotion for maximum duration possible is known as -
 (1) Acceleration Ability
 (2) Speed Endurance
 (3) Locomotor Ability
 (4) Movement Speed
 (5) Question not attempted
103. Who was the founder of Y.M.C.A. College of Physical Education at Madras?
 (1) P.M. Joseph (2) John Dewey
 (3) T.P. Nunn (4) H.C. Buck
 (5) Question not attempted
104. Which of the following is not a determining factor for flexibility?
 (1) Endurance
 (2) Strength
 (3) Ligament of the Joint
 (4) Co-ordination
 (5) Question not attempted
105. Swachh Bharat Mission was started in -
 (1) 2010 (2) 2015
 (3) 2014 (4) 2018
 (5) Question not attempted
106. According to NCTE-2014 notification, what is the maximum duration for completing M.P.Ed. (2 Years) Programme?
 (1) 3 Years (2) 5 Years
 (3) 4 Years (4) 2 Years
 (5) Question not attempted
100. थकान के बाद, रिकवरी चरण के दौरान रिकवरी पूर्व गतिविधि स्तर पर समाप्त नहीं होती है, बल्कि यह पूर्व गतिविधि स्तर से भी बढ़ती है, इस घटना को क्या कहा जाता है?
 (1) सुपर मुआवजा
 (2) सुपर रिचार्जिंग
 (3) सुपर अनुकूलन
 (4) सुपर रिकवरी
 (5) अनुत्तरित प्रश्न
101. मनुष्य के आकार, अनुपात, रचना, परिपक्वता और स्थूल कार्य का अध्ययन क्या कहलाता है?
 (1) किनाथ्रोपमेट्री (2) स्वास्थ्य शिक्षा
 (3) काइनेसियोलॉजी (4) सोमाटोटाइपिंग
 (5) अनुत्तरित प्रश्न
102. अधिकतम संभव अवधि के लिए अधिकतम गति बनाए रखने की क्षमता को क्या कहा जाता है?
 (1) त्वरण क्षमता
 (2) गति सहनशीलता
 (3) लोकोमोटर क्षमता
 (4) मूवमेंट स्पीड (गति)
 (5) अनुत्तरित प्रश्न
103. मद्रास में वाई.एम.सी.ए. कॉलेज ऑफ फिजिकल एजुकेशन के संस्थापक कौन थे?
 (1) पी.एम. जोसेफ (2) जॉन डेवी
 (3) टी.पी. नन (4) एच.सी. बक
 (5) अनुत्तरित प्रश्न
104. निम्नलिखित में से कौनसा लचीलापन का निर्धारण करने वाला कारक नहीं है?
 (1) सहनशक्ति
 (2) ताकत
 (3) जोड़ की लिगामेंट
 (4) समन्वय
 (5) अनुत्तरित प्रश्न
105. स्वच्छ भारत मिशन शुरू हुआ -
 (1) 2010 में (2) 2015 में
 (3) 2014 में (4) 2018 में
 (5) अनुत्तरित प्रश्न
106. एनसीटीई-2014 की अधिसूचना के अनुसार एम.पी.एड. (2 वर्ष) कार्यक्रम पूरा करने की अधिकतम अवधि क्या है?
 (1) 3 वर्ष (2) 5 वर्ष
 (3) 4 वर्ष (4) 2 वर्ष
 (5) अनुत्तरित प्रश्न

107. Anorexia Nervosa is related to -

- (1) Cerebral Disorder
- (2) Eating Disorder
- (3) Sleeping Disorder
- (4) Nervous system function
- (5) Question not attempted

108. What is the diameter of outer circle of circular target for Johnson basketball throw for passing accuracy test?

- (1) 38" (2) 58"
- (3) 48" (4) 28"
- (5) Question not attempted

109. As soon as the coach is convinced that there are signs of overloading; which one of the following things should not be done?

- (1) The training should be restarted with a revised plan.
- (2) Competitions and trials to be maintained.
- (3) Meeting with parents and other important persons be arranged.
- (4) The training load should be considerably reduced.
- (5) Question not attempted

110. The ability to do sports movements with high speed under condition of fatigue is known as -

- (1) Speed Endurance
- (2) Strength Endurance
- (3) Maximum Endurance
- (4) Explosive Strength
- (5) Question not attempted

111. For 3000m steeplechase event there shall be -

- (1) 30 hurdle jumps and 6 water jumps
- (2) 24 hurdle jumps and 5 water jumps
- (3) 28 hurdle jumps and 7 water jumps
- (4) 22 hurdle jumps and 4 water jumps
- (5) Question not attempted

112. India's most prestigious institution "The National Institute of Sports, Patiala" was established in the year

- (1) 1981 (2) 1961
- (3) 1971 (4) 1991
- (5) Question not attempted

107. एनोरेक्सिया नर्वोसा क्या है?

- (1) सेरेब्रल विकार
- (2) खाने का विकार
- (3) सोने के विकार
- (4) स्नायु तंत्र के कार्य
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

108. जॉनसन बास्केटबॉल थ्रो के सटीकता पास परीक्षण में वृत्ताकार लक्ष्य के बाहरी वृत्त का व्यास क्या होगा?

- (1) 38" (2) 58"
- (3) 48" (4) 28"
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

109. जैसे ही कोच आश्वस्त हो जाता है कि ओवरलोडिंग के संकेत हैं; निम्नलिखित में से कौनसा कार्य नहीं करना चाहिए?

- (1) प्रशिक्षण को संशोधित योजना के साथ पुनः प्रारम्भ किया जाए।
- (2) प्रतियोगिताएं और ट्रायल बनाए रखना।
- (3) माता-पिता और अन्य महत्वपूर्ण व्यक्तियों के साथ बैठक की व्यवस्था किया जाना।
- (4) प्रशिक्षण का भार काफी कम किया जाना चाहिए।
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

110. थकावट की स्थिति में उच्च गति से खेल गतिविधि करने की क्षमता क्या कहलाती है?

- (1) स्पीड धैर्य
- (2) शक्ति धैर्य
- (3) उच्च धैर्य
- (4) विस्फोटक शक्ति
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

111. 3000 मी. स्टीपलचेज इवेंट में ये होते हैं -

- (1) 30 बाधा कूद एवं 6 पानी के ऊपर कूद
- (2) 24 बाधा कूद एवं 5 पानी के ऊपर कूद
- (3) 28 बाधा कूद एवं 7 पानी के ऊपर कूद
- (4) 22 बाधा कूद एवं 4 पानी के ऊपर कूद
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

112. भारत का सबसे प्रतिष्ठित संस्थान "राष्ट्रीय खेल संस्थान, पटियाला" वर्ष में स्थापित किया गया था।

- (1) 1981 (2) 1961
- (3) 1971 (4) 1991
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

113. Which of the following/s is/are correct?

- (i) Physical Fitness is sum of total five motor abilities i.e. Strength, Speed, Flexibility, Endurance and Agility.
- (ii) Improvement and maintenance of the Physical Fitness is the most important aim of sports training.

Select the correct code -

- (1) Only (i) is correct
- (2) Only (ii) is correct
- (3) Both (i) and (ii) are incorrect
- (4) Both (i) and (ii) are correct
- (5) Question not attempted

114. The process of evaluating the degree to which a test measures the factor for which it was designed is called -

- (1) Norms
- (2) Reliability
- (3) Validity
- (4) Objectivity
- (5) Question not attempted

115. Which of the following are training and competition demands?

- (i) Intensity
- (ii) Supercompensation
- (iii) Volume
- (iv) Quality of execution of exercise
- (v) Type of Training Means

Select the correct code -

- (1) (i), (ii), (iii), (v) (2) (i), (ii), (v)
- (3) (ii), (iii), (iv), (v) (4) (i), (iii), (iv), (v)
- (5) Question not attempted

116. "World Health Day" is celebrated every year on

- (1) 6th April (2) 7th April
- (3) 8th April (4) 5th April
- (5) Question not attempted

117. Which of the following is not a test item of AAHPERD Basketball Test?

- (1) Basketball Speed Shot Shooting Test
- (2) Basketball Passing Test
- (3) Basketball Defensive Movement Test
- (4) Basketball Handling Test
- (5) Question not attempted

113. निम्नलिखित में से कौनसा/से सही है/हैं?

- (i) शारीरिक फिटनेस कुल पाँच मोटर क्षमताओं यानी शक्ति, गति, लचीलापन, सहनशक्ति और चपलता का योग है।
- (ii) शारीरिक फिटनेस में सुधार और बरकरार खेल प्रशिक्षण का सबसे महत्वपूर्ण तत्त्व है।

सही कूट चुनें -

- (1) केवल (i) सही है
- (2) केवल (ii) सही है
- (3) (i) और (ii) दोनों गलत हैं
- (4) (i) और (ii) दोनों सही हैं
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

114. एक मूल्यांकन प्रक्रिया जिसमें एक परीक्षण किसी कारक को उस डिग्री से मापता है जिसके लिए उसे डिज़ाइन किया गया है, क्या कहलाती है?

- (1) मानदंड
- (2) विश्वसनीयता
- (3) वैधता
- (4) निष्पक्षतावाद (वस्तुनिष्ठ)
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

115. निम्नलिखित में से कौन-कौनसे प्रशिक्षण एवं प्रतियोगिता की माँग है?

- (i) तीव्रता
- (ii) सुपरकंपेंसेशन
- (iii) वॉल्यूम
- (iv) व्यायाम के निष्पादन की गुणवत्ता
- (v) प्रशिक्षण साधनों का प्रकार

सही कूट चुनें -

- (1) (i), (ii), (iii), (v) (2) (i), (ii), (v)
- (3) (ii), (iii), (iv), (v) (4) (i), (iii), (iv), (v)
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

116. "विश्व स्वास्थ्य दिवस" हर साल को मनाया जाता है।

- (1) 6 अप्रैल (2) 7 अप्रैल
- (3) 8 अप्रैल (4) 5 अप्रैल
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

117. निम्नलिखित में से कौन AAHPERD बास्केटबॉल टेस्ट का परीक्षण आइटम नहीं है?

- (1) बास्केटबॉल स्पीड शॉट शूटिंग टेस्ट
- (2) बास्केटबॉल पासिंग टेस्ट
- (3) बास्केटबॉल डिफेंसिव मूवमेंट टेस्ट
- (4) बास्केटबॉल हैंडलिंग टेस्ट
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

118. Which among the following is not an example of recognition based objective test item?
- Recall test item
 - Matching test item
 - Multiple choice test item
 - Alternate choice test item
 - Question not attempted
119. CPR can help to save life during Cardiac Arrest. What is CPR?
- Chest Pulse Respiration
 - Cardiopulmonary Resuscitation
 - Cardiopulmonary Repair
 - Cardiac Permanent Recreate
 - Question not attempted
120. Physiological and psychological demands placed on the individual through a motor stimulus (movement) resulting in improvement and maintenance of performance capacity is known as -
- Adaptation
 - Training Load
 - Load Intensity
 - Periodisation
 - Question not attempted
121. The cycle is usually divided into preparatory, competition and transitional periods known as -
- Macrocycle
 - Mesocycle
 - Micro and Meso cycle
 - Microcycle
 - Question not attempted
122. Seat of intellectual awareness is obtained through
- Anahata Chakra
 - Muladhara Chakra
 - Vishuddhi Chakra
 - Sahasrara Chakra
 - Question not attempted
123. Which of the following European country first introduced Gymnastics class in its school curriculum?
- Denmark
 - Sweden
 - Russia
 - England
 - Question not attempted
118. निम्नलिखित में से कौनसा मान्यता आधारित वस्तुनिष्ठ परीक्षण आइटम का उदाहरण नहीं है?
- स्मरण परीक्षण आइटम
 - मिलान परीक्षण आइटम
 - बहुविकल्पी विकल्प परीक्षण आइटम
 - वैकल्पिक विकल्प परीक्षण आइटम
 - अनुत्तरित प्रश्न
119. सी.पी.आर. दिल के दौरे के दौरान जान बचा सकता है। सी.पी.आर. क्या है?
- चेस्ट पल्स रेस्पिरेशन
 - कार्डियोपल्मोनेरी रिससिटेशन
 - कार्डियोपल्मोनेरी रिपेयर
 - कार्डियक परमानेन्ट रीक्रीएट
 - अनुत्तरित प्रश्न
120. मोटर उत्तेजना (हलचल) के माध्यम से व्यक्ति पर शारीरिक और मनोवैज्ञानिक मांगें रखी जाती हैं जिसके परिणामस्वरूप प्रदर्शन क्षमता में सुधार और रखरखाव होता है, क्या कहलाता है?
- अनुकूलन
 - प्रशिक्षण भार
 - भार तीव्रता
 - अवधिकरण
 - अनुत्तरित प्रश्न
121. किस चक्र को आमतौर पर तैयारी, प्रतियोगिता और संक्रमणकालीन अवधि में विभाजित किया जाता है?
- मेक्रोचक्र
 - मेसोचक्र
 - सूक्ष्म और मेसो चक्र
 - सूक्ष्मचक्र
 - अनुत्तरित प्रश्न
122.के माध्यम से बौद्धिक जागरूकता के स्थान की उपलब्धि होती है।
- अनाहत चक्र
 - मूलाधार चक्र
 - विशुद्धि चक्र
 - सहस्रार चक्र
 - अनुत्तरित प्रश्न
123. निम्नलिखित में से किस यूरोपीय देश ने सबसे पहले अपने स्कूल पाठ्यक्रम में जिमनास्टिक्स क्लास शुरू की?
- डेनमार्क
 - स्वीडन
 - रूस
 - इंग्लैंड
 - अनुत्तरित प्रश्न

124. A adult person executing muscular work needs calories.
- (1) up to 4000 (2) up to 1500
(3) up to 2000 (4) up to 2500
(5) Question not attempted
125. Which of the following/s is/are correct about β -Blockers?
- (i) They reduce the effects of stimulation by the non-sympathetic nervous system.
(ii) β -Blockers can enhance performance in sports such as shooting events.
(iii) β -Blockers can enhance performance in golf.
- Select the correct code -
- (1) Only (ii) is correct
(2) Only (i) and (ii) are correct
(3) Only (i) and (iii) are correct
(4) Only (ii) and (iii) are correct
(5) Question not attempted
126. Great Universities like Taxila and Nalanda developed during In this period there was a happy correlation of the physical, intellectual and aesthetic training at these centers of learning.
- (1) Later Hindu Period (320 A.D. – 1000 A.D.)
(2) Vedic Period (2500 B.C. – 600 B.C.)
(3) Early Hindu Period (600 B.C. – 320 A.D.)
(4) Medieval Period (1000 A.D. – 1757 A.D.)
(5) Question not attempted
127. "Night blindness" is a sign of deficiency.
- (1) Vitamin C (2) Vitamin A
(3) Vitamin D (4) Vitamin B
(5) Question not attempted
128. What was decided in the World Health Assembly to launch a movement in 1977?
- (1) Humanity for all by the year 2000
(2) Happiness for all by the year 2000
(3) Hygiene for all by the year 2000
(4) Health for all by the year 2000
(5) Question not attempted
124. मांसपेशियों का काम करने वाले वयस्क व्यक्ति को कैलोरी की आवश्यकता होती है।
- (1) 4000 तक (2) 1500 तक
(3) 2000 तक (4) 2500 तक
(5) अनुत्तरित प्रश्न
125. β -ब्लॉकर्स के बारे में निम्नलिखित में से कौनसा/से कथन सही है/हैं?
- (i) वे गैर-सहानुभूति तंत्रिका तंत्र द्वारा उत्तेजना के प्रभावों को कम करते हैं।
(ii) β -ब्लॉकर्स शूटिंग जैसे खेलों में प्रदर्शन को बढ़ा सकते हैं।
(iii) β -ब्लॉकर्स गोल्फ में प्रदर्शन को बढ़ा सकते हैं।
- सही कूट चुनें -
- (1) केवल (ii) सही है
(2) केवल (i) और (ii) सही हैं
(3) केवल (i) और (iii) सही हैं
(4) केवल (ii) और (iii) सही हैं
(5) अनुत्तरित प्रश्न
126. तक्षशिला और नालंदा जैसे महान विश्वविद्यालय के दौरान विकसित हुए। इस अवधि में शिक्षा के इन केंद्रों में शारीरिक, बौद्धिक और सौंदर्य प्रशिक्षण का एक सुखद सहसंबंध था।
- (1) बाद का हिंदू काल (320 ई. – 1000 ई.)
(2) वैदिक काल (2500 ई. पूर्व – 600 ई. पूर्व)
(3) प्रारंभिक हिंदू काल (600 ई. पूर्व – 320 ई.)
(4) मध्यकाल (1000 ई. – 1757 ई.)
(5) अनुत्तरित प्रश्न
127. "रतौंधी" की कमी का संकेत है।
- (1) विटामिन सी (2) विटामिन ए
(3) विटामिन डी (4) विटामिन बी
(5) अनुत्तरित प्रश्न
128. विश्व स्वास्थ्य सभा ने 1977 में किस आंदोलन को आरंभ करने का निर्णय लिया?
- (1) सभी के लिए मानवता वर्ष 2000 तक
(2) सभी के लिए खुशी वर्ष 2000 तक
(3) सभी के लिए स्वच्छता वर्ष 2000 तक
(4) सभी के लिए स्वास्थ्य वर्ष 2000 तक
(5) अनुत्तरित प्रश्न

129. Which of the followings are correct about Glycemic Index (GI)?
- Before exercise, low-GI foods would be preferred.
 - During exercise, high-GI foods should be an advantage.
 - During recovery from intense and prolonged exercise, foods with high GI should be preferred.
- Select the correct code -
- Only (i) and (iii) are correct
 - Only (i) and (ii) are correct
 - Only (ii) and (iii) are correct
 - All (i), (ii) and (iii) are correct
 - Question not attempted
130. Which of the following/s is/are correct?
- In sports training, load is not always given to improvement but also for maintenance and stabilisation of performance capacity.
 - Load is also given some time for the purpose of accelerating the recovery process.
- Select the correct code -
- Only (ii) is correct
 - Both (i) and (ii) are correct
 - Both (i) and (ii) are incorrect
 - Only (i) is correct
 - Question not attempted
131. Which among the following pair is not correctly matched?
- Compound fracture - a closed fracture .
 - Impacted fracture - two ends of a bone get driven into each other
 - Comminuted fracture - bones broken into several pieces
 - Greenstick fracture - occurs in young infant and children
 - Question not attempted
132. What is another name of Rabies?
- Myophobia
 - Hydrophobia
 - Cryophobia
 - Lyophobia
 - Question not attempted
129. निम्नलिखित में से कौनसे ग्लाइसेमिक इंडेक्स (जीआई) सही हैं?
- व्यायाम से पहले, कम-जीआई खाद्य पदार्थों को प्राथमिकता दी जानी चाहिए।
 - व्यायाम के दौरान, उच्च-जीआई खाद्य पदार्थों को लेने का लाभ होता है।
 - गहन और लंबे समय तक व्यायाम से उबरने के दौरान, उच्च जीआई वाले खाद्य पदार्थों को प्राथमिकता दी जानी चाहिए।
- सही कूट चुनें -
- केवल (i) और (iii) सही हैं
 - केवल (i) और (ii) सही हैं
 - केवल (ii) और (iii) सही हैं
 - सभी (i), (ii) और (iii) सही हैं
 - अनुत्तरित प्रश्न
130. निम्नलिखित में से कौनसा/से सही है/हैं?
- खेल प्रशिक्षण में, लोड हमेशा सुधार के लिए ही नहीं दिया जाता है, बल्कि प्रदर्शन क्षमता के बरकार और स्थिरीकरण के लिए भी दिया जाता है।
 - रिकवरी प्रक्रिया में तेजी लाने के उद्देश्य से भी कुछ समय के लिए लोड दिया जाता है।
- सही कूट चुनें -
- केवल (ii) सही है
 - (i) और (ii) दोनों सही हैं
 - (i) और (ii) दोनों गलत हैं
 - केवल (i) सही है
 - अनुत्तरित प्रश्न
131. निम्नलिखित में से कौनसा जोड़ा सही मेल नहीं है?
- यौगिक अस्थिभंग - एक बंद फ्रैक्चर
 - प्रभावित अस्थिभंग - हड्डी के दो सिरे एक दूसरे में धँसे हुए
 - विखण्डित अस्थिभंग - हड्डियों का कई टुकड़ों में टूटना
 - ग्रीनस्टिक अस्थिभंग - छोटे शिशु एवं बच्चों में होना
 - अनुत्तरित प्रश्न
132. रेबीज का दूसरा नाम क्या है?
- मायोफोबिया
 - हाइड्रोफोबिया
 - क्रायोफोबिया
 - लायोफोबिया
 - अनुत्तरित प्रश्न

133. Following are the steps in Curriculum Evaluation -

- (i) Defining the standards
- (ii) Investigating the performance and data collection
- (iii) Formulating recommendation
- (iv) Feeding recommendation
- (v) Synthesizing the results

Arrange these curriculum evaluation steps in proper sequence -

- (1) (iii), (iv), (v), (ii), (i)
- (2) (i), (ii), (iii), (iv), (v)
- (3) (i), (ii), (v), (iii), (iv)
- (4) (iv), (iii), (ii), (i), (v)
- (5) Question not attempted

134. Which of the following/s is/are correct about effects of Basic Methods of Conditioning?

- (i) In Continuous Method improves basic endurance.
- (ii) In Intensive Interval Method improves general endurance.
- (iii) In Extensive Interval Method improves speed endurance.

Select the correct code -

- (1) Only (ii) and (iii) are correct
- (2) Only (i) and (iii) are correct
- (3) Only (i) and (ii) are correct
- (4) Only (i) is correct
- (5) Question not attempted

135. The Sports Competition Anxiety Test for Children (SCAT-C) in the year 1977 was developed by -

- (1) Allen
- (2) Miller
- (3) Nelson
- (4) Martens
- (5) Question not attempted

136. An activity voluntarily engaged in during leisure time and primarily motivated by the satisfaction of pleasure is called

- (1) Fitness
- (2) Sports
- (3) Recreation
- (4) Games
- (5) Question not attempted

133. निम्नलिखित पाठ्यक्रम मूल्यांकन के चरण हैं -

- (i) मानकों (स्तर) को परिभाषित करना
- (ii) प्रदर्शन की जाँच एवं आंकड़े इकट्ठा करना
- (iii) अनुशंसा करना
- (iv) अनुशंसा फीड करना
- (v) निष्कर्षों का संश्लेषण

पाठ्यक्रम मूल्यांकन के चरणों को सही क्रम में लगाइए -

- (1) (iii), (iv), (v), (ii), (i)
- (2) (i), (ii), (iii), (iv), (v)
- (3) (i), (ii), (v), (iii), (iv)
- (4) (iv), (iii), (ii), (i), (v)
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

134. कंडीशनिंग के बुनियादी तरीकों के प्रभावों के बारे में निम्नलिखित में से कौनसा/से सही है/हैं?

- (i) निरंतर विधि बुनियादी सहनशक्ति में सुधार करती है।
- (ii) गहन अंतराल विधि सामान्य सहनशक्ति में सुधार करती है।
- (iii) व्यापक अंतराल विधि गति सहनशक्ति में सुधार करती है।

सही कूट चुनें -

- (1) केवल (ii) और (iii) सही हैं
- (2) केवल (i) और (iii) सही हैं
- (3) केवल (i) और (ii) सही हैं
- (4) केवल (i) सही है
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

135. स्पोर्ट्स कॉम्पिटिशन एंग्जाइटी टेस्ट जो कि (SCAT-C) बच्चों के लिए 1977 में किसके द्वारा बनाया गया?

- (1) ऐलन
- (2) मिलर
- (3) नेल्सन
- (4) मार्टेंस
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

136. वह गतिविधि जो खुशी के लिए स्वेच्छा से की जाती है और मुख्य रूप से आनंद की संतुष्टि से प्रेरित होती है उसे क्या कहते हैं?

- (1) फिटनेस
- (2) स्पोर्ट्स
- (3) रिक्रिएशन
- (4) खेल
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

137. Which of the followings are correct about Swimming?
- Swimming was included in the first modern Olympic Games at Athens in 1896.
 - Diving events were added in 1904.
 - National Swimming Association of India was founded in 1949.
- Select the correct code -
- Only (i) and (ii) are correct
 - Only (i) and (iii) are correct
 - All (i), (ii) and (iii) are correct
 - Only (ii) and (iii) are correct
 - Question not attempted
138. The ease and thoroughness with which one learns new motor skills -
- Motor Fitness
 - Motor Educability
 - Motor Learning
 - Motor Capacity
 - Question not attempted
139. Anthropometry was first introduced in physical education by a physician,
- Dr. Barrow
 - Dr. D.A. Sargent
 - Dr. Edward Hitchcock
 - Dr. Lumpkin
 - Question not attempted
140. Which of the followings are correct about microcycle?
- In a microcycle training load should remain constant.
 - In a microcycle training task must be varied.
 - On the last day of the microcycle complete rest should be given.
- Select the correct code -
- All (i), (ii) and (iii) are correct
 - Only (i) and (iii) are correct
 - Only (ii) and (iii) are correct
 - Only (i) and (ii) are correct
 - Question not attempted
137. तैराकी के बारे में निम्नलिखित में से कौनसे कथन सही हैं?
- तैराकी को 1896 में एथेंस में पहले आधुनिक ओलंपिक खेलों में शामिल किया गया था।
 - डाइविंग स्पर्धाओं को 1904 में जोड़ा गया था।
 - भारतीय राष्ट्रीय तैराकी संघ की स्थापना 1949 में हुई थी।
- सही कूट चुनें -
- केवल (i) और (ii) सही हैं
 - केवल (i) और (iii) सही हैं
 - सभी (i), (ii) और (iii) सही हैं
 - केवल (ii) और (iii) सही हैं
 - अनुत्तरित प्रश्न
138. वह सहजता और संपूर्णता जिसके साथ कोई व्यक्ति नए मोटर कौशल सीखता है -
- गामक (मोटर) फिटनेस
 - गामक (मोटर) शिक्षणीयता
 - गामक (मोटर) अधिगम
 - गामक (मोटर) क्षमता
 - अनुत्तरित प्रश्न
139. एंथ्रोपोमेट्री को पहली बार शारीरिक शिक्षा में एक चिकित्सक द्वारा पेश किया गया था।
- डॉ. बैरो
 - डॉ. डी.ए. सार्जेंट
 - डॉ. एडवर्ड हिचकॉक
 - डॉ. लम्पकिन
 - अनुत्तरित प्रश्न
140. माइक्रोसाइकिल के बारे में निम्नलिखित में से कौनसे सही हैं?
- माइक्रोसाइकिल प्रशिक्षण में लोड स्थिर रहना चाहिए।
 - माइक्रोसाइकिल प्रशिक्षण कार्य में विविधता होनी चाहिए।
 - माइक्रोसाइकिल के अंतिम दिन पूर्ण विश्राम दिया जाना चाहिए।
- सही कूट चुनें -
- सभी (i), (ii) और (iii) सही हैं
 - केवल (i) और (iii) सही हैं
 - केवल (ii) और (iii) सही हैं
 - केवल (i) और (ii) सही हैं
 - अनुत्तरित प्रश्न

141. Who has given the definition of play as "play is an activity which is in itself free, aimless, amusing and diverting"?
- (1) Stern (2) James S. Ross
(3) Lazarus (4) Gullick
(5) Question not attempted
142. Which among the following is not a correct criterion used in determining Test Reliability?
- (1) Test-Retest criterion
(2) Split half criterion
(3) Measurement error criterion
(4) Construct criterion
(5) Question not attempted
143. Which of the following is the regression equation for finding Barrow General Motor Ability Score?
- (1) 2.6 (Standing Broad Jump) + 1.6 (Softball throw) + 1.4 (Zig-zag Run) + 1.2 (Wall Pass) + 1.2 (Medicine ball Put) + time of 60 yards dash
(2) 2.4 (Standing Broad Jump) + 1.8 (Softball throw) + 1.6 (Zig-zag Run) + 1.2 (Wall Pass) + 1.0 (Medicine ball Put) + time of 60 yards dash
(3) 2.4 (Standing Broad Jump) + 1.8 (Softball throw) + 1.4 (Zig-zag Run) + 1.2 (Wall Pass) + 1.0 (Medicine ball Put) + time of 60 yards dash
(4) 2.2 (Standing Broad Jump) + 1.6 (Softball throw) + 1.6 (Zig-zag Run) + 1.3 (Wall Pass) + 1.2 (Medicine ball Put) + time of 60 yards dash
(5) Question not attempted
144. If the three pulse count of Harvard Step Test are 90, 85 and 75, what will be the Fitness Index?
- (1) 60 (2) 70
(3) 75 (4) 65
(5) Question not attempted
145. Keeping in mind, the nature of the activity, the endurance can be classified into how many types?
- (1) Two (2) Four
(3) Three (4) Five
(5) Question not attempted
141. यह खेल की परिभाषा किसने दी है "खेल एक ऐसी गतिविधि है जो अपने आप में स्वतंत्र, लक्ष्यहीन, मनोरंजक और ध्यान भटकाने वाली है"?
- (1) स्टर्न (2) जेम्स एस. रॉस
(3) लज़ारस (4) गुलिक
(5) अनुत्तरित प्रश्न
142. किसी टेस्ट की विश्वसनीयता की जाँच करने के लिए निम्नलिखित में से क्या सही मानदंड नहीं है?
- (1) टेस्ट-रीटेस्ट मानदंड
(2) स्प्लिट हॉफ मानदंड
(3) मापन त्रुटि मानदंड
(4) कस्ट्रक्ट मानदंड
(5) अनुत्तरित प्रश्न
143. बैरो जनरल मोटर क्षमता स्कोर ज्ञात करने के लिए निम्नलिखित में से कौनसा प्रतिगमन समीकरण है?
- (1) 2.6 (स्टैंडिंग ब्रॉड जंप) + 1.6 (सॉफ्टबॉल थ्रो) + 1.4 (ज़िग-ज़ैग रन) + 1.2 (वॉल पास) + 1.2 (मेडिसिन बॉल पुट) + 60 गज की दौड़ का समय
(2) 2.4 (स्टैंडिंग ब्रॉड जंप) + 1.8 (सॉफ्टबॉल थ्रो) + 1.6 (ज़िग-ज़ैग रन) + 1.2 (वॉल पास) + 1.0 (मेडिसिन बॉल पुट) + 60 गज की दौड़ का समय
(3) 2.4 (स्टैंडिंग ब्रॉड जंप) + 1.8 (सॉफ्टबॉल थ्रो) + 1.4 (ज़िग-ज़ैग रन) + 1.2 (वॉल पास) + 1.0 (मेडिसिन बॉल पुट) + 60 गज की दौड़ का समय
(4) 2.2 (स्टैंडिंग ब्रॉड जंप) + 1.6 (सॉफ्टबॉल थ्रो) + 1.6 (ज़िग-ज़ैग रन) + 1.3 (वाल पास) + 1.2 (मेडिसिन बॉल पुट) + 60 गज की दौड़ का समय
(5) अनुत्तरित प्रश्न
144. यदि हार्वर्ड स्टेप परीक्षण की तीन पल्स काउंट 90, 85 और 75 हैं, तो फिटनेस इंडेक्स क्या होगा?
- (1) 60 (2) 70
(3) 75 (4) 65
(5) अनुत्तरित प्रश्न
145. गतिविधि की प्रकृति को ध्यान में रखते हुए, सहनशक्ति को कितने प्रकारों में वर्गीकृत किया जा सकता है?
- (1) दो (2) चार
(3) तीन (4) पाँच
(5) अनुत्तरित प्रश्न

146. Bulletin Board serves as a good medium of communication between the students and
 (1) Friends (2) Parents
 (3) Pupils (4) Administrator
 (5) Question not attempted
147. Wimbledon Championships were played in London first time in which of the following year?
 (1) 1877 (2) 1888
 (3) 1895 (4) 1890
 (5) Question not attempted
148. In plyometric training, loads should be included for the development of which three components?
 (1) Strength, speed and agility
 (2) Strength, endurance and flexibility
 (3) Strength, endurance and coordination
 (4) Strength, speed and endurance
 (5) Question not attempted
149. If following are the list of events of Day-1 of Men's Decathlon -
 (i) 100m Race
 (ii) Shot-put
 (iii) High jump
 (iv) 400m Race
 (v) Long jump
 Arrange the sequence of events in order of their conduct.
 (1) (v)→(iv)→(iii)→(ii)→(i)
 (2) (i)→(ii)→(iii)→(iv)→(v)
 (3) (i)→(v)→(ii)→(iii)→(iv)
 (4) (ii)→(i)→(iv)→(iii)→(v)
 (5) Question not attempted
150. Which of the following factor doesn't affect the Reliability of a test?
 (1) Specificity of the group
 (2) Nature of Examiner
 (3) Length of test
 (4) Motivational factor
 (5) Question not attempted
146. बुलेटिन बोर्ड छात्रों एवं के बीच संचार का एक अच्छा माध्यम है।
 (1) मित्र (2) अभिभावक
 (3) व्यक्ति (4) प्रशासक
 (5) अनुत्तरित प्रश्न
147. विंबलडन चैंपियनशिप पहली बार लंदन में निम्नलिखित में से किस वर्ष खेली गई थी?
 (1) 1877 (2) 1888
 (3) 1895 (4) 1890
 (5) अनुत्तरित प्रश्न
148. प्लायोमेट्रिक प्रशिक्षण में किन तीन घटकों के विकास के लिए भार शामिल किया जाना चाहिए?
 (1) शक्ति, गति और चपलता
 (2) शक्ति, सहनशक्ति और लचीलापन
 (3) शक्ति, सहनशक्ति और समन्वय
 (4) शक्ति, गति और सहनशक्ति
 (5) अनुत्तरित प्रश्न
149. निम्नलिखित पुरुष डेकाथलॉन के प्रथम दिन के इवेंट्स हैं -
 (i) 100 मी. दौड़
 (ii) गोला फेंक
 (iii) ऊँची कूद
 (iv) 400 मी. दौड़
 (v) लम्बी कूद
 दिए गए इवेंट्स को उनके आयोजन के क्रम के अनुसार व्यवस्थित करें।
 (1) (v)→(iv)→(iii)→(ii)→(i)
 (2) (i)→(ii)→(iii)→(iv)→(v)
 (3) (i)→(v)→(ii)→(iii)→(iv)
 (4) (ii)→(i)→(iv)→(iii)→(v)
 (5) अनुत्तरित प्रश्न
150. निम्नलिखित में से कौनसा कारक किसी परीक्षण की विश्वसनीयता को प्रभावित नहीं करता है?
 (1) समूह की विशिष्टता
 (2) परीक्षक की प्रकृति
 (3) परीक्षण की अवधि
 (4) प्रेरक कारक
 (5) अनुत्तरित प्रश्न



Space for Rough Work / रफ कार्य के लिए जगह

