

UP TGT

**Previous Year Paper
(Physical Education)
8th Mar 2019**



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

125 Questions

Que. 1 ओलंपिक ध्वज के पांच अलग-अलग रंगों के पांच अंतःस्थापित छल्ले क्या दर्शाते हैं?

1. दुनिया की एकता
2. मानवों का भाईचारा
3. अंतरराष्ट्रीय संबंध
4. वैश्वीकरण

Correct Option - 1

Que. 2 इनमें से कौन सा एक कोई भी ऊर्जा प्रदान नहीं कर सकता है?

1. कार्बोहाइड्रेट
2. वसा
3. विटामिन
4. प्रोटीन

Correct Option - 3

Que. 3 रीढ़ की हड्डी में पार्श्व विचलन को _____ के माध्यम से मापा जाता है।

1. वर्टिब्रो ग्राफ
2. स्कोलियोमीटर
3. इन्फ्रा स्कोलियो
4. गोनीओ स्पाइन

Correct Option - 2

Que. 4 निम्नलिखित में से कौन सी विशेषता मेसोमोर्फिक व्यक्तियों में पाई जाती है?

1. गर्दन छोटी और मोटी होती है।
2. वसायुक्त स्तन के साथ छाती।
3. गर्दन मजबूत और लम्बी होती है।
4. गर्दन लम्बी और पतली होती है।

Correct Option - 3

Que. 5 सर्वप्रथम अधिगम के सिद्धान्तों की खोज किसने की?

1. हल
2. थॉर्नडाइक
3. पॉवलोव
4. कोहलर

Correct Option - 2

Que. 6 हॉकी मैदान में 23 मीटर क्षेत्रफल कौन सा है?

1. 22.90 मीटर × 55 मीटर
2. 22.95 मीटर × 55 मीटर

3. 22.92 मीटर × 55 मीटर
4. 22.98 मीटर × 55 मीटर

Correct Option - 1

Que. 7 फुटबाल मैदान का गोल क्षेत्र _____ का होता है।

1. 6 गज × 20 गज
2. 6 गज × 18 गज
3. 18 गज × 44 गज
4. 8 गज × 20 गज

Correct Option - 1

Que. 8 निम्नलिखित में से क्या अच्छे परीक्षण का मानदंड नहीं है?

1. वस्तुनिष्ठता
2. व्यक्तिपरकता
3. विश्वसनीयता
4. वैधता

Correct Option - 2

Que. 9 कार्डियोवैस्कुलर दक्षता निर्धारित करने के परीक्षण का नाम बताइए।

1. हार्वर्ड टेस्ट
2. कूपर्स टेस्ट
3. मार्गरिया स्टेप टेस्ट
4. बेंच टेस्ट

Correct Option - 2

Que. 10 _____ नियोजन प्रक्रिया का प्रथम चरण है।

1. लक्ष्यों का निर्धारण
2. सुविधाएँ उपलब्ध कराना
3. संसाधन जुटाना
4. लक्षित समूहों की पहचान

Correct Option - 1

Que. 11 हॉकी में कॉर्नर हिट कहाँ से ली जाती है?

1. बैक-लाइन
2. सेंटर-लाइन
3. 25 गज लाइन
4. गोल-लाइन

Correct Option - 3

Que. 12 मैरथन दौड़ की दूरी कितनी होती है?

1. 43.195 किलोमीटर
2. 42.195 किलोमीटर

3. 41.185 किलोमीटर
4. 40.165 किलोमीटर

Correct Option - 2

Que. 13 किस खेल में तीन सेकंड नियम लागू किया जाता है?

1. बास्केटबॉल
2. कबड्डी
3. खो-खो
4. टेबल टेनिस

Correct Option - 1

Que. 14 खेल की शीर्ष फॉर्म किस पर निर्भर करती है?

1. प्रशिक्षण
2. दैहिक सीमा
3. आहार
4. उपकरण

Correct Option - 2

Que. 15 सफलता और विफलता, गतिविधियों के अधिगम में किससे संबंधित है?

1. प्राप्ति की लालसा की ताकत
2. प्रदर्शन में उत्तरोत्तर सुधार का इरादा
3. महत्वाकांक्षा का स्तर
4. संतुष्टि और क्लेश का अनुभव

Correct Option - 1

Que. 16 संस्थान की चार दीवारी के भीतर आयोजित प्रतियोगिताएँ हैं

1. इन्ट्राम्युरल
2. एक्स्ट्राम्युरल
3. इंडोर प्रतियोगिताएँ
4. आउटडोर प्रतियोगिताएँ

Correct Option - 1

Que. 17 एथलेटिक व्यक्तित्व की विशेषताओं में किसे छोड़कर सभी शामिल है?

1. आत्मविश्वास
2. बहिमुखता
3. लड़ने की भावना
4. आत्मसमर्पणता

Correct Option - 4

Que. 18 निम्नलिखित में से कौन सा किसी खेल कार्यक्रम का पहला चरण होता है?

1. निर्देशन
2. कार्मिक व्यवस्था

3. नियोजन
4. बजटन

Correct Option - 3

Que. 19 इन्टरम्युरल कार्यक्रम छात्रों में कैसी भावना उत्पन्न करता है?

1. उपलब्धि
2. भागीदारी
3. हास्य
4. आनंद

Correct Option - 2

Que. 20 प्रतियोगिता योजना के ब्लू प्रिंट को क्या कहा जाता है?

1. तकनीक
2. युक्ति
3. रणनीति
4. कौशल

Correct Option - 3

Que. 21 किस भारतीय कप्तान को ओलंपिक के दौरान पहली बार जीत के स्टैंड पर चढ़ने का अवसर मिला?

1. ध्यान चंद
2. जयपाल सिंह
3. के. डी. सिंह बाबू
4. कपिल देव

Correct Option - 2

Que. 22 पहले "विशेष ओलंपिक" की मेजबानी किस देश ने की?

1. अमेरिका
2. इंग्लैंड
3. भारत
4. जर्मनी

Correct Option - 1

Que. 23 ओलंपिक का प्रतीक (चिन्ह) किसने डिजाइन किया?

1. पियरे डी क्यूबर्टिन
2. किंग जॉर्ज
3. डेमेट्रियस विकेलस
4. हेनरी डी बैलेट

Correct Option - 1

Que. 24 वर्ष 2021 में भारतीय ओलंपिक संघ के अध्यक्ष कौन थे?

1. नरिंदर ध्रुव बत्रा
2. नारायण रामचंद्रन

3. राजा भालिंद्रा सिंह
4. मिल्खा सिंह

Correct Option - 1

Que. 25 ओलंपिया शहर _____ में है।

1. रोम
2. इटली
3. यूनान
4. जर्मनी

Correct Option - 3

Que. 26 शिक्षकों को छात्रों के अनुकरणीय व्यक्ति के रूप में शिक्षा का कौन सा दर्शन परिभाषित करता है?

1. आदर्शवाद
2. प्रकृतिवाद
3. यथार्थवाद
4. अस्तित्ववाद

Correct Option - 1

Que. 27 "शारीरिक शिक्षा प्रत्येक नागरिक का मौलिक अधिकार है", इसे _____ में शामिल किया गया है।

1. डब्ल्यू.एच.ओ. चार्टर
2. एस.एन.आई.पी.ई.एस. चार्टर
3. मानव संसाधन विकास मंत्रालय चार्टर
4. यूनेस्को चार्टर

Correct Option - 4

Que. 28 हॉकी मैच कैसे शुरू होता है?

1. बैक पास के साथ
2. फॉरवर्ड पास के साथ
3. बुली द्वारा
4. हिट करने के साथ

Correct Option - 1

Que. 29 भारत में खेल प्रशिक्षक को दिया जाने वाला उच्चतम पुरस्कार _____ है।

1. अर्जुन पुरस्कार
2. खेल रत्न पुरस्कार
3. अति वशिष्ट ज्योति
4. द्रोणाचार्य पुरस्कार

Correct Option - 4

Que. 30 एस.ए.आई. के पदेन अध्यक्ष हैं

1. भारत के राष्ट्रपति
2. भारत के प्रधानमंत्री

3. खेल एवं युवा सम्बन्धित केंद्रीय मंत्री
4. महानिदेशक

Correct Option - 2

Que. 31 शीतकालीन ओलंपिक किस वर्ष में शुरू किए गए थे?

1. 1942
2. 1956
3. 1952
4. 1924

Correct Option - 4

Que. 32 निम्नलिखित में से कौन कृत्रिम अभिप्रेरणा का प्रकार नहीं है?

1. प्रशंसा और भ्रमना
2. पुरस्कार एवं दण्ड
3. प्रभाव का नियम
4. सहज क्रियाएँ

Correct Option - 4

Que. 33 खेल में लगने वाली चोट पर एक एथलीट को प्रदान किया गया तत्काल उपचार है

1. लघु तरंग डायथर्मि
2. क्रयोथेरेपी
3. कॉन्ट्रास्ट बाथ
4. वर्ल्डपूल

Correct Option - 2

Que. 34 जॉगिंग, तैराकी और साइकलिंग _____ का एक हिस्सा है।

1. निरंतर प्रशिक्षण
2. वजन प्रशिक्षण
3. अंतराल प्रशिक्षण
4. फार्टलेक प्रशिक्षण

Correct Option - 1

Que. 35 'माइकल फेरिआ' किस खेल से जुड़ा हुआ है?

1. शतरंज
2. बिलियर्ड्स
3. गोल्फ
4. घुड़सवारी

Correct Option - 2

Que. 36 फेफड़ों की क्षमता को साधारणतः मापा जाता है:

1. बैरोमीटर द्वारा
2. थर्मोमीटर द्वारा

3. स्पायरोमीटर द्वारा
4. अनीमोमीटर द्वारा

Correct Option - 3

Que. 37 पद्मश्री पुरस्कार से सम्मानित होने वाले पहले एथलीट कौन थे?

1. पी. टी. उषा
2. जी. एस. रंधवा
3. वी. एस. चौहान
4. मिलखा सिंह

Correct Option - 4

Que. 38 निम्नलिखित में से कौन सा एक गौण स्त्रोत है?

1. सचित्र रिकॉर्ड
2. मैकेनिकल रिकॉर्ड
3. व्यक्तिगत रिकॉर्ड
4. पाठ्य पुस्तकें

Correct Option - 4

Que. 39 कोहनी संधि द्वारा कौनसी गति नहीं की जा सकती?

1. आकुंचन
2. विस्तारण
3. घूर्णन
4. अधोवर्तन

Correct Option - 3

Que. 40 "एर्गोग्राफ" _____ को मापता है।

1. मांसपेशीय ताकत
2. मांसपेशीय सहनशीलता
3. मांसपेशियों की लंबाई
4. मांसपेशियों का आकार

Correct Option - 2

Que. 41 निम्नलिखित में से किसने ओलंपिक 'आदर्श वाक्य' दिया था?

1. हिटर
2. काउबेटीन
3. हेनरी डीडियन
4. सुकरात

Correct Option - 3

Que. 42 स्पोर्ट्स में एर्गोजेनिक एड्स _____ में मदद करता है।

- I. शक्ति और सहनशक्ति को बढ़ाने
- II. एकाग्रता बढ़ाने

III. दर्द बढ़ाने

IV. थकान को शीघ्र शुरुआत करने

1. I और II सही हैं
2. II और III सही हैं
3. I और IV सही हैं
4. III और IV सही हैं

Correct Option - 1

Que. 43 'अर्जुन पुरस्कार' प्राप्त करने वाली प्रथम महिला खिलाड़ी कौन है?

1. एम. डिसुजा
2. के. सन्धू
3. एम. शाह
4. एस. डिसुजा

Correct Option - 3

Que. 44 वालीबॉल में 'स्मेशिंग' इस नाम से भी जानी जाती है

1. लिफ्टिंग
2. स्पाइकिंग
3. सर्विस
4. ब्लॉकिंग

Correct Option - 2

Que. 45 एक परिस्थिति से दूसरी स्थिति में अधिगम _____ होता है।

1. अधिगम वक्र
2. नकारात्मक अधिगम
3. अधिगम का स्थानांतरण
4. पठार

Correct Option - 3

Que. 46 एक एक्टोमोर्फ व्यक्ति के पास _____ होता है।

1. पतला और स्लेंडर फ्रेम
2. भारी और भंडारित शरीर
3. मांसपेशीय और एथलेटिक फ्रेम
4. शरीर की सुंदर छवि

Correct Option - 1

Que. 47 व्यायाम से संबंधित तनाव फ्रैक्चर _____ हड्डियों में होता है।

1. घुटने के नीचे
2. स्पाइनल कॉलम में
3. गर्दन के ऊपर
4. बांह में

Correct Option - 4

Que. 48 'बुली' किस खेल से सम्बन्धित है?

1. क्रिकेट
2. फुटबाल
3. गोल्फ
4. हॉकी

Correct Option - 4

Que. 49 स्प्रिंटिंग दौड़ में, कौन सा महत्वपूर्ण कारक नहीं है?

1. पैरों की शक्ति
2. पेशीय सहनशीलता
3. पैर की लंबाई
4. मांसपेशी फाइबर का प्रकार

Correct Option - 2

Que. 50 निम्नलिखित में से क्या रीढ़ की हड्डी के चोट से सम्बन्धित नहीं है?

1. एब्रेज़न
2. फ्रेक्चर
3. डिसलोकेशन
4. स्लिप डिस्क

Correct Option - 1

Que. 51 निम्नलिखित में से कौन सा इवेंट हेप्टाथलॉन में शामिल नहीं है?

1. ऊँची छलांग
2. 100 मी. स्प्रिंट
3. भाला फेंक
4. डिस्कस थ्रो

Correct Option - 4

Que. 52 खेल में उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए दिया जाने वाला पुरस्कार है

1. भारत रत्न
2. पद्मश्री पुरस्कार
3. अर्जुन पुरस्कार
4. द्रोणाचार्य पुरस्कार

Correct Option - 3

Que. 53 राष्ट्रमंडल खेल 2018 में भारत द्वारा कितने स्वर्ण पदक जीते गए हैं?

1. 25
2. 26
3. 23
4. 20

Correct Option - 2

Que. 54 इंसुलिन _____ द्वारा स्त्रावित होता है।

1. लीवर
2. पिट्यूटरी
3. अग्न्याशय
4. थाइरोइड

Correct Option - 3

Que. 55 नीचे दिए गए कोड का उपयोग करके सूची - I का मिलान सूची - II से करें।

सूची - I	सूची - II
a. भाला फेंक	1. प्रदर्शन विधि
b. इन्स्टेप किक	2. अनुक्रमिक भाग विधि
c. मार्चिंग	3. मौखिक विधि
d. कक्षा शिक्षण	4. पूरे - भाग - पूरी विधि

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

Correct Option - 4

Que. 56 पहला अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस कब मनाया गया था?

1. 21 जून 2015
2. 21 जून 2016
3. 23 जुलाई 2015
4. 23 जुलाई 2016

Correct Option - 1

Que. 57 भारत का राष्ट्रीय खेल कौन सा है?

1. क्रिकेट
2. फुटबॉल
3. कबड्डी
4. हॉकी

Correct Option - 4

Que. 58 'मीना शाह' किस खेल से संबंधित है?

1. तैराकी
2. जुडो
3. टेबल-टेनिस
4. बैडमिंटन

Correct Option - 4

Que. 59 निम्नलिखित में से किसे आनुवंशिक अनुमोदन माना जाता है?

1. सहनशीलता
2. लचीलापन
3. गति
4. शक्ति

Correct Option - 3

Que. 60 'ग्रीवा संधि' उदाहरण है

1. कब्जा संधि
2. विसर्पी संधि
3. कीलक संधि
4. कंदुक-खल्लिका संधि

Correct Option - 3

Que. 61 प्रकृतिवाद के जनक है:

1. प्लेटो
2. जॉन डेवी
3. अरस्तू
4. रूसो

Correct Option - 4

Que. 62 खेल प्रशासन का सबसे अच्छा तरीका है

1. निरंकुश
2. जनतंत्रवादी
3. तानाशाही
4. अबंध नीति

Correct Option - 2

Que. 63 शिक्षक शिक्षा का इंटरनेशिप कार्यक्रम _____ प्रदान करता है।

1. सामग्री पाठ्यक्रम
2. प्रैक्टिकल कोर्स
3. पूर्ण स्कूली पर्यावरण
4. अनुसंधान पाठ्यक्रम

Correct Option - 2

Que. 64 अंतर्राष्ट्रीय ओलंपिक समिति द्वारा निम्नलिखित में से किस ड्रग पर प्रतिबंध नहीं है?

1. कोकीन
2. मारिजुआना
3. शराब
4. एफिड्रइन

Correct Option - 3

Que. 65 न्यूटन का गति का द्वितीय नियम है:

1. जड़त्व का नियम
2. विपरीत बल का नियम
3. त्वरण का नियम
4. गुरुत्वाकर्षण का नियम

Correct Option - 3

Que. 66 माँसपेशियों के संकुचन के दौरान यदि माँसपेशियों के आकार में कोई परिवर्तन नहीं होता है, इस संकुचन को कहते हैं

1. आईसोटोनिक
2. आईसोमेट्रिक
3. आईसोकाइनेटिक
4. काइनेटिक

Correct Option - 2

Que. 67 पहले शारीरिक शिक्षा विशारद कौन थे, जिन्हें द्रोणाचार्य पुरस्कार मिला?

1. प्रो. अजमेर सिंह
2. प्रो. रोबसन
3. प्रो. ए. के. उप्पल
4. प्रो. कर्ण सिंह

Correct Option - 4

Que. 68 बोनस अंक केवल तब मिलता है जब कबड्डी मैट/मैदान पर _____ रक्षक होते हैं।

1. 5 रक्षक
2. 4 रक्षक
3. 6 रक्षक या अधिक
4. 3 रक्षक

Correct Option - 3

Que. 69 लीग टूर्नामेंट में कुल कितने मैच खेले जाएंगे, यदि टीमों की संख्या दस (10) है?

1. 45
2. 44
3. 46
4. 47

Correct Option - 1

Que. 70 नॉकआउट टूर्नामेंट में निचले अर्ध में कितनी बाई दी जाएगी, जब 11 (ग्यारह) टीम होती हैं?

1. 2
2. 3
3. 1
4. 4

Correct Option - 2

Que. 71 मैकडॉनल्ड्स फुटबॉल परीक्षण में शामिल है

1. बैकबोर्ड पर फुटबॉल को जमीन पर गिरे बिना मारना
2. फुटबॉल को जमीन पर गिरे बिना मारना और दूरी के लिए फुटबॉल को किक भी मारना
3. फुटबॉल को जमीन पर गिरे बिना मारना और दूरी के लिए फुटबॉल को किक मारना और गति के लिए ड्रिबल करना
4. दूरी के लिए फुटबॉल को किक मारना और गति के लिए ड्रिबल करना

Correct Option - 1

Que. 72 पुरुषों की 110 मीटर बाधा दौड़ में बाधा की ऊँचाई क्या होती है?

1. 0.840 मीटर
2. 0.920 मीटर
3. 1.067 मीटर
4. 1.11 मीटर

Correct Option - 3

Que. 73 फुटबॉल में पेनल्टी किक स्पॉट कितनी दूरी पर चिह्नित किया जाता है?

1. 12 गज
2. 8 गज
3. 10 गज
4. 16 गज

Correct Option - 1

Que. 74 3000 मीटर स्टीपल चेज में, वाटर जंप की संख्या कितनी होती है?

1. 6
2. 7
3. 8
4. 9

Correct Option - 2

Que. 75 डेकाथलॉन में कितनी स्पर्धा होती है?

1. 6 ट्रैक और 4 फ़्रील्ड स्पर्धा
2. 4 ट्रैक और 6 फ़्रील्ड स्पर्धा
3. 3 ट्रैक और 7 फ़्रील्ड स्पर्धा
4. 7 ट्रैक और 3 फ़्रील्ड स्पर्धा

Correct Option - 2

Que. 76 भारोत्तोलन प्रतिस्पर्धा में दो प्रयासों के बीच वजन में वृद्धि कितने से कम नहीं होनी चाहिए?

1. 2.5 किलोग्राम
2. 5 किलोग्राम
3. 10 किलोग्राम
4. 2 किलोग्राम

Correct Option - 2

Que. 77 'राउन्ड रोबिन' सम्बन्धित है

1. नाक आउट प्रतियोगिता से
2. लैंडर प्रतियोगिता से
3. कम्बीनेशन प्रतियोगिता से
4. लीग प्रतियोगिता से

Correct Option - 4

Que. 78 IAAF का अर्थ क्या है?

1. इंटरनेशनल एसोसिएशन ऑफ एथलेटिक फेडरेशन
2. इंडियन एमेच्योर एथलेटिक फेडरेशन
3. इंटरनेशनल एथलेटिक एमेच्योर फेडरेशन
4. इंडियन एथलेटिक एमेच्योर फेडरेशन

Correct Option - 1

Que. 79 किस दिन को राष्ट्रीय खेल दिवस के रूप में मनाया जाता है?

1. अगस्त 28
2. अगस्त 29
3. अगस्त 21
4. अगस्त 23

Correct Option - 2

Que. 80 शिक्षण की प्रभावशीलता का निर्धारण किसके द्वारा किया जा सकता है?

1. अच्छी विषय सामग्री
2. सख्त अनुशासन
3. छात्रों पर प्रभाव
4. छात्रों के लिए स्वतंत्रता

Correct Option - 3

Que. 81 खेल प्रतिभा खोज छात्रवृत्ति योजना कब शुरू की गई थी?

1. 1970-71
2. 1975-76
3. 1977-78
4. 1980-81

Correct Option - 1

Que. 82 क्या बनाये रखने के लिए खेल प्रबंधन में प्रभावी बातचीत आवश्यक है?

1. गतिशीलता
2. लक्षण
3. सिद्धांत
4. आधार

Correct Option - 1

Que. 83 2008 के बीजिंग ओलंपिक में भारत ने किस स्पर्धा में स्वर्ण पदक जीता था?

1. निशानेबाजी
2. तैराकी
3. मुक्केबाजी
4. तीरंदाजी

Correct Option - 1

Que. 84 पहले ओलंपिक खेलों का आयोजन ओलंपिया में वर्ष _____ में किया गया था।

1. 300 ईसा पूर्व
2. 872 ईसा पूर्व
3. 776 ईसा पूर्व
4. 205 ईसा पूर्व

Correct Option - 3

Que. 85 विशेष ओलंपिक में कौन प्रतिभागी होते हैं?

1. शारीरिक रूप से दिव्यांग
2. मानसिक रूप से मंद बच्चे और वयस्क
3. (A) और (B) दोनों
4. बुजुर्ग

Correct Option - 2

Que. 86 2022 राष्ट्रमंडल खेलों का आयोजन _____ शहर में किया जाएगा?

1. गोल्ड कोस्ट, क्वींसलैंड
2. कुआला लुम्पुर
3. एडमोंटन
4. बर्मिंघम

Correct Option - 4

Que. 87 प्रथम एशियाई खेलों का आयोजन वर्ष _____ में हुआ था।

1. 1949
2. 1951
3. 1950
4. 1952

Correct Option - 2

Que. 88 शारीरिक शिक्षा में व्यावसायिक नैतिकता _____ को शामिल करती हैं।

1. शारीरिक कुशलता
2. निष्पक्षता
3. नैतिक मूल्य
4. भावनात्मक स्थिरता

Correct Option - 2

Que. 89 भारत में, राष्ट्रीय फिटनेस कोर की स्थापना _____ में हुई थी।

1. 1954
2. 1971
3. 1959
4. 1965

Correct Option - 4

Que. 90 शारीरिक शिक्षा का क्या उद्देश्य है?

1. शारीरिक विकास
2. व्यक्ति का संपूर्ण विकास
3. वृद्धि और विकास
4. उपरोक्त सभी

Correct Option - 2

Que. 91 "राजीव गांधी खेल रत्न" पुरस्कार प्राप्त करने वाले पहले व्यक्ति कौन थे?

1. के. मल्लेश्वरी
2. बाइचुंग भूटिया
3. विश्वनाथन आनंद
4. सचिन तेंदुलकर

Correct Option - 3

Que. 92 ट्रैक स्पर्धा में विश्व रिकॉर्ड पर विचार करने से पहले कितने टाइम कीपर्स को प्रदर्शन की जांच करनी चाहिए?

1. मुख्य टाइम कीपर सहित 3
2. मुख्य टाइम कीपर सहित 2
3. मुख्य टाइम कीपर सहित 4
4. मुख्य टाइम कीपर सहित 5

Correct Option - 1

Que. 93 आम तौर पर राष्ट्रीय चैंपियनशिप में भाग लेने के लिए मुक्केबाज के लिए अधिकतम आयु सीमा क्या है?

1. 35 वर्ष
2. 37 वर्ष
3. 38 वर्ष
4. 39 वर्ष

Correct Option - 2

Que. 94 शब्द 'नाइन पीनल ओप्फेंसेस' _____ से संबंधित है।

1. हॉकी
2. फुटबॉल
3. जूडो
4. टक्कोंडो

Correct Option - 2

Que. 95 अधिक ऊँचाई पर ट्रेनिंग लोड के अनुकूलन को _____ के रूप में जाना जाता है।

1. एक्लाइमेटाइजेशन
2. सुपर कम्पनसेशन
3. थर्मोरिग्युलेशन
4. उपरोक्त में से कोई भी नहीं

Correct Option - 1

Que. 96 एरोबिक फिटनेस को _____ के माध्यम से सबसे अच्छा हासिल किया जाता है।

1. तैराकी
2. सर्किट प्रशिक्षण
3. शॉर्ट स्पिंट्स
4. लंबी दूरी की दौड़

Correct Option - 4

Que. 97 भारतीय किंवदंती हॉकी खिलाड़ी 'ध्यानचंद' का उपनाम क्या था?

1. 'हॉकी के जादूगर'
2. 'हॉकी मैन'
3. 'हॉकी जॉकी'
4. 'लिटिल मास्टर'

Correct Option - 1

Que. 98 कबड्डी की किस शैली को आधिकारिक तौर पर मान्यता प्राप्त है?

1. राष्ट्रीय
2. संजीवनी
3. वृत्त
4. संवाहिनी

Correct Option - 2

Que. 99 प्रथम कशेरुका को कहते हैं

1. अक्ष
2. मेरुरज्जु
3. एटलस
4. पसलियां

Correct Option - 3

Que. 100 'लीन बॉडी मास' (दुबले शरीर द्रव्यमान) _____ है।

1. मांसपेशियाँ, हड्डी और शरीर के अन्य वसा रहित ऊतक
2. शरीर के वसायुक्त ऊतक
3. शरीर का कुल वजन
4. उपरोक्त में से कोई भी नहीं

Correct Option - 1

Que. 101 पहला विश्व ट्रेक और फील्ड चैम्पियनशिप किस वर्ष आयोजित की गई थी?

1. 1981
2. 1982
3. 1983
4. 1984

Correct Option - 3

Que. 102 उरोस्थि भाग है

1. वक्ष कशेरुक
2. श्रेणिमेखला
3. अंसमेखला
4. इनमें से कोई नहीं

Correct Option - 1

Que. 103 निम्न में से किस परीक्षण का उपयोग मांसपेशियों की सहनशक्ति को मापने के लिए नहीं किया जाता है?

1. सिट अप
2. फ्लेक्स्ड आर्म हैंग
3. 12 मी. दौड़ एवं चलना
4. दूर तक चलना

Correct Option - 4

Que. 104 निम्न में से शरीर का कौन सा तल इसे ऊपरी और निचले हिस्सों में विभाजित करता है?

1. सेजिटल
2. ट्रांसवर्स(अनुप्रस्थ/क्षैतिज)
3. वर्टिकल(लंबवत)
4. फ्रंटल(अग्र)

Correct Option - 2

Que. 105 निम्नलिखित में से कौन सा खेल का आंतरिक पुरस्कार है?

1. मान्यता
2. प्रतिष्ठा
3. ध्यान देना
4. आत्म सम्मान

Correct Option - 4

Que. 106 एशियन खेल आन्दोलन की कल्पना किसने की?

1. प्रो. जी. डी. सोंधी
2. महाराजा यादवेन्द्रसिंह पटियाला
3. एम. सी. धवन
4. श्रीमति प्रकाश धवन

Correct Option - 1

Que. 107 ग्ल्यूटस मैक्सिमस मांसपेशी _____ में स्थित होती है।

1. जांघ
2. बांह
3. निचली टांग
4. नितम्ब

Correct Option - 4

Que. 108 भारतीय हॉकी टीम ने निम्नलिखित ओलंपिक पदक जीते हैं

1. 8 स्वर्ण, 1 रजत, 1 कांस्य
2. 7 स्वर्ण, 2 रजत, 2 कांस्य
3. 8 स्वर्ण, 1 रजत, 2 कांस्य
4. 7 स्वर्ण, 1 रजत, 1 कांस्य

Correct Option - 3

Que. 109 व्यक्ति को बालक व किशोर में वर्गीकृत करने की कानूनी कसौटी है

1. कालानुक्रमिक आयु
2. शरीर रचना आयु
3. क्रियात्मक आयु
4. मानसिक आयु

Correct Option - 1

Que. 110 वह कारक कौन सा है जो शारीरिक शिक्षा में शिक्षक शिक्षण को सबसे अधिक प्रतिकूल रूप से प्रभावित करता है?

1. सरकारी नीति
2. पाठ्यचर्या की गैर - समानता
3. रोजगार की कमी
4. नेतृत्व की कमी

Correct Option - 3

Que. 111 'खिचाव' चोट है

1. स्नायु अस्थिबंधों की
2. माँसपेशियों की
3. हड्डियों की
4. ऊतकों की

Correct Option - 1

Que. 112 हाइपर एक्सटेंशन तब होता है जब एक्सटेंशन का कोण _____ के परे होता है।

1. 60°
2. 90°
3. 180°
4. 80°

Correct Option - 3

Que. 113 निम्नलिखित में से कौन से खेल में प्रतियोगिता के दौरान समय अवकाश प्रदान नहीं किया जाता?

1. वालीबॉल
2. फुटबॉल
3. हेन्डबॉल
4. बास्केटबॉल

Correct Option - 2

Que. 114 2018 एशियाई खेलों का आयोजन _____ में किया गया था।

1. इंडोनेशिया
2. थाईलैंड
3. सिंगापुर
4. मालदीव

Correct Option - 1

Que. 115 बोनस लाइन निम्नलिखित में से किस खेल में चिह्नित है?

1. रग्बी
2. खो - खो
3. कबड्डी
4. जूडो

Correct Option - 3

Que. 116 कार्डिएक आउटपुट (हृदय संबंधी किया गया कार्य) वैट्रिकल (निलय) द्वारा पंप किए गए रक्त की मात्रा है।

1. एक बार में
2. एक मिनट में
3. एक संकुचन में
4. एक सेकंड में

Correct Option - 2

Que. 117 _____ की कमी के कारण रतौंधी होती है।

1. विटामिन D
2. विटामिन A
3. विटामिन E
4. विटामिन K

Correct Option - 2

Que. 118 पहली भारतीय महिला ओलंपिक पदक विजेता है

1. साइना नेहवाल
2. एम. सी. मैरी कॉम
3. कर्णम मल्लेश्वरी
4. साक्षी मलिक

Correct Option - 3

Que. 119 निम्नलिखित में से किसे 'प्रमुख ग्रन्थि' कहते हैं?

1. अवटुग्रंथि
2. अधश्चेतक (हाइपोथैलेमस) ग्रन्थि
3. पीयूष ग्रन्थि
4. उपरोक्त में से कोई नहीं

Correct Option - 3

Que. 120 निम्नलिखित में से कौन सा एक विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रम से संबंधित नहीं है?

1. कैरियर (कार्य क्षेत्र सम्बन्धी) परामर्श
2. स्वास्थ्य सम्बन्धी दस्तावेज रखना
3. स्वच्छता
4. रोगों का उपचार

Correct Option - 1

Que. 121 भारत में पहला शारीरिक शिक्षण शिक्षक प्रशिक्षण महाविद्यालय _____ में शुरू किया गया था।

1. लखनऊ
2. कांदावली
3. चेन्नई
4. अमरावती

Correct Option - 3

Que. 122 एक पेशेवर संस्थान का निर्णय _____ द्वारा किया जाता है।

1. समाज की सद्भावना
2. अनुभव
3. दक्षता
4. स्थान

Correct Option - 3

Que. 123 उच्च रक्त शर्करा का स्तर _____ द्वारा नियंत्रित किया जाता है।

1. ग्लूकोज
2. थायरोक्सिन
3. इंसुलिन
4. एड्रेनेलिन

Correct Option - 3

Que. 124 निम्नलिखित में से कौन सा एक स्वास्थ्य संबंधित फिटनेस घटक है?

1. प्रतिक्रिया क्षमता
2. चपलता
3. गति
4. शरीर संरचना

Correct Option - 4

Que. 125 निम्नलिखित में से शिक्षक के किस गुण को छात्रों द्वारा सबसे ज्यादा पसंद किया जाएगा?

1. आदर्शवादी दर्शन
2. करुणा
3. अनुशासन
4. मनोरंजक

Correct Option - 2

