

DO NOT OPEN THE SEAL OF THE BOOKLET UNTIL YOU ARE TOLD TO DO SO

इस पुस्तिका की सील तब तक न खोले जब तक कहा न जाए

POST CODE/पोस्ट कोड :

145/12, 146/12, 173/14,
174/14

OBJECTIVE TYPE TIER - II EXAMINATION

वस्तुनिष्ठ टियर - II परीक्षा

Time Allowed : 2 hours

JDD-78/PGT- PHYEDU/TIER-II/X-15

Maximum Marks : 200

निर्धारित समय : 2 घंटे

अधिकतम अंक : 200

Read the following instructions carefully before you begin to answer the questions.

प्रश्नों के उत्तर देने से पहले नीचे लिखे अनुदेशों को ध्यान से पढ़ लें।

IMPORTANT INSTRUCTIONS TO CANDIDATES

1. This Booklet contains 200 questions in all comprising the following test component :

Sl.No.	Test Component	No. of Questions
1)	Post Specific subject related questions.	200

2. All questions are compulsory and carry equal marks.
3. The paper carries negative markings. For each wrong answer 0.25 mark will be deducted.
4. In case of any discrepancy between the English and Hindi versions of any question, the English version will be treated as final/authentic.
5. OMR Answer-Sheet is enclosed in this Booklet. You must complete the details of Roll Number, Question Booklet No., etc., on the Answer-Sheet and Answer-Sheet No. on the space provided above in this Question Booklet, before you actually start answering the questions, failing which your Answer-Sheet will not be evaluated and you will be awarded 'ZERO' mark.
6. You must not tear off or remove any sheet from this Booklet. The Answer-Sheet must be handed over to the invigilator before you leave the Examination Hall.
7. Use of Calculator/Palmtop/Laptop/Other Digital Instrument/Mobile/Cell Phone/Pager is not allowed.
8. Candidates found guilty of misconduct/using unfair means in the Examination Hall will be liable for appropriate penal/legal action.
9. The manner in which different questions are to be answered has been explained at the back of this Booklet, which you should read carefully before actually answering the questions.
10. No Rough Work is to be done on the Answer-Sheet.

उम्मीदवारों के लिए महत्वपूर्ण अनुदेश

1. इस पुस्तिका में कुल 200 प्रश्न हैं, जिनमें निम्नलिखित परीक्षण विषय शामिल हैं :

क्र. सं.	परीक्षण विषय	प्रश्नों की संख्या
1)	पोस्ट स्पेसिफिक विषय-संबंधी प्रश्न	200

2. सभी प्रश्न अनिवार्य हैं तथा सबके बराबर अंक हैं।
3. प्रश्न पत्र में नकारात्मक अंकन होगा। हर गलत उत्तर के लिए 0.25 अंक काटा जावेगा।
4. यदि किसी प्रश्न के हिन्दी तथा अंग्रेजी अनुवाद में कोई अंतर है तो अंग्रेजी अनुवाद को ही सही समझा जावेगा।
5. इस पुस्तिका में ओ.एम.आर. उत्तर-पत्रिका संलग्न है। प्रश्नों के उत्तर भरतक में शुरू करने से पहले आप उत्तर-पत्रिका में अपना रोल नम्बर, प्रश्न पुस्तिका संख्या, इत्यादि तथा इस प्रश्न पुस्तिका में उपरोक्त विवरण स्वयं पर उत्तर-पत्रिका की संख्या लिखें। अन्यथा आपकी उत्तर-पत्रिका को जांचा नहीं जायेगा और शून्य अंक दिया जायेगा।
6. इस पुस्तिका से कोई पन्ना फाड़ना या अलग करना मना है। परीक्षा-भवन छोड़ने से पहले उत्तर-पत्रिका निरीक्षक के हस्ताक्षर कर दें।
7. कैलकुलेटर/पामटॉप/लैपटॉप/अन्य डिजिटल उपकरण/मोबाइल/सेल फोन/पेजर का उपयोग वर्जित है।
8. परीक्षा-भवन में अनुचित व्यवहार एवं कार्य के लिए रोपी पाये गये अभ्यर्थी बुक्तिमंगल घंटीनीय/वैधानिक कार्यवाही के पात्र होंगे।
9. विभिन्न प्रश्नों के उत्तर देने की विधि इस पुस्तिका के पीछे छपे हुए निर्देशों में दे दी गई है, इसे आप प्रश्नों के उत्तर देने से पहले ध्यानपूर्वक पढ़ लें।
10. कोई रफ कार्य उत्तर-पत्रिका पर नहीं करना है।

Go through instructions given in Page No. 48 (Back Cover Page)



1. What is the aim of Physical Education ?
 - (A) A wholesome development of an individual
 - (B) Physical development
 - (C) Growth and development
 - (D) All of the above
2. The body which controls the participation of the Indian teams in Olympic games is
 - (A) A.A.F.I.
 - (B) I.O.C.
 - (C) I.O.A.
 - (D) O.C.A.
3. The first modern Olympic games were held in the year
 - (A) 1896
 - (B) 1900
 - (C) 1904
 - (D) None of the above
4. When was I.O.A. formed ?
 - (A) 1925
 - (B) 1926
 - (C) 1927
 - (D) 1928
5. To which of the following is the hosting of Olympic games awarded ?
 - (A) To the city
 - (B) To the country
 - (C) To the district
 - (D) To the capital
6. Which Indian captain mounted on the victory stand for first time during Olympics ?
 - (A) Dhyan Chand
 - (B) Jaipal Singh
 - (C) K.D. Singh Babu
 - (D) Kapil Dev
7. "Lean Body Mass" is
 - (A) Muscle, bone and other non-fat tissues of the body
 - (B) Fatly tissues of the body
 - (C) Total body weight
 - (D) None of the above
8. Which of the following is/are considered for preparing the physical profile of a sports person?
 - (A) Weight
 - (B) Height
 - (C) Both (A) and (B)
 - (D) Muscle strength
9. Who are the participants in Special Olympics ?
 - (A) Physically handicapped
 - (B) Mentally retarded children and adults
 - (C) Both (A) and (B)
 - (D) Veterans

1. शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य क्या है ?
 - (A) व्यक्ति का संपूर्ण विकास
 - (B) शारीरिक विकास
 - (C) वृद्धि और विकास
 - (D) ऊपरी सभी
2. ओलिंपिक खेलों में भाग लेने के लिए भारतीय टिमों का नियंत्रण कौनसी संस्था करती है ?
 - (A) A.A.F.I. (B) I.O.C.
 - (C) I.O.A. (D) O.C.A.
3. पहले आधुनिक ओलिंपिक खेल इस वर्ष आयोजित किये गये थे
 - (A) 1896
 - (B) 1900
 - (C) 1904
 - (D) ऊपरी कोई नहीं
4. I.O.A. की स्थापना कब हुई ?
 - (A) 1925 (B) 1926
 - (C) 1927 (D) 1928
5. निम्न में से किसे ओलिंपिक खेलों की मेजबानी दी जाती है ?
 - (A) शहर (B) देश
 - (C) जिला (D) राजधानी
6. कौनसे भारतीय कॅप्टन ने ओलिंपिक्स के दौरान पहली बार विकटरी स्टैंड पर चढ़ाई की ?
 - (A) ध्यान चन्द
 - (B) जयपाल सिंह
 - (C) के. डी. सिंह बाबू
 - (D) कपिल देव
7. 'लीन बॉडी मास' है
 - (A) शरीर की पेशी , हड्डी और दूसरे बसावहीत टिश्यूज
 - (B) शरीर के बसावहीत टिश्यूज
 - (C) शरीर का कुल वजन
 - (D) ऊपरी कोई नहीं
8. खिलाड़ी का शारीरिक पार्श्वचित्र बनाते समय निम्न में से किसे ध्यान में रखा जाता है ?
 - (A) वजन
 - (B) ऊँचाई
 - (C) (A) और (B) दोनों
 - (D) पेशियों का सामर्थ्य
9. स्पेशल ओलिंपिक में कौन हिस्सा लेते हैं ?
 - (A) शारीरिक असमर्थ
 - (B) मानसिक विलंबित बच्चे और बालिग
 - (C) (A) और (B) दोनों
 - (D) अनुभवी

10. "Physical Education is a Fundamental Right to Every Citizen" is included in
- (A) WHO Charter
(B) SNIPES Charter
(C) HRD Ministry Charter
(D) UNESCO Charter
11. Which organisation leads the Olympic movement within each country ?
- (A) NOC (B) IOC
(C) IFC (D) NGB
12. What is chronological age ?
- (A) Age in years, months and days
(B) Indicated by bones and dentition
(C) Determined by signs of puberty
(D) Determined by use of intelligence tests
13. The growth of females is more rapid than boys in
- (A) 6 – 10 years
(B) 13 – 19 years
(C) 19 – 25 years
(D) Above 25 years
14. Which of the following is not the benefit of exercise ?
- (A) Reduce fat
(B) Maintain blood pressure
(C) Injuries
(D) Freedom from diseases
15. Which event was the first and original event for Olympics ?
- (A) Foot race (B) Chariot
(C) Boxing (D) Wrestling
16. 2004 Olympic was held in
- (A) Beijing (B) Atlanta
(C) Athens (D) Munich
17. What is the maximum duration of days for which the Olympic games are held?
- (A) 12 days (B) 14 days
(C) 15 days (D) 16 days
18. The term 'Marathon' race is named after a
- (A) Person (B) Place
(C) Foot race (D) Chariot
19. Heart rate is defined as
- (A) Quantity of blood pumped away by heart in one minute
(B) Number of systolic contractions per minute
(C) Number of diastolic contractions per minute
(D) Number of heart contractions per minute
20. During heavy exercise the supply of blood increases towards
- (A) Brain
(B) Skeletal Muscle
(C) Skin
(D) Kidneys

10. "शारीरिक शिक्षा प्रति नागरिक का मूल अधिकार है" यह इसमें शामिल है
- (A) WHO चार्टर
(B) SNIPES चार्टर
(C) HRD मंत्रालय के घोषणापत्र
(D) UNESCO का घोषणापत्र
11. हर देश के भीतर कौनसी संस्था ओलिंपिक आंदोलन चलाती है ?
- (A) NOC (B) IOC
(C) IFC (D) NGB
12. नैतिक उमर क्या है ?
- (A) वर्ष, महीना और दिनों में उमर
(B) हड्डियाँ और दांतों से दिखाई जानेवाली उमर
(C) तारुण्य के चिह्नों से दिखाई जानेवाली उमर
(D) बुद्धिमत्ता परीक्षा से जानी गई उमर
13. लड़कों की अपेक्षा लड़कियों का विकास से अधिक तेज होता है
- (A) 6-10 वर्ष (B) 13-19 वर्ष
(C) 19-25 वर्ष (D) 25 वर्ष से ऊपर
14. निम्न में से कौनसा व्यायाम का लाभ नहीं है ?
- (A) वसा को घटाना
(B) रक्तचाप को बनाये रखना
(C) चोट
(D) रोगों से मुक्ति

15. ओलिंपिक के लिए पहला और मूल खेल कौनसा था ?
- (A) पावोंकी दौड़ (B) रथोंकी दौड़
(C) मुक्केबाजी (D) कुश्ती
16. 2004 के ओलिंपिक यहाँ संपन्न हुए
- (A) बेजिंग (B) एटलांटा
(C) एथेन्स (D) म्युनिच
17. ओलिंपिक खेल अधिकतम कितनी अवधि के लिए चलते हैं ?
- (A) 12 दिन (B) 14 दिन
(C) 15 दिन (D) 16 दिन
18. 'मॅरघन' दौड़ का नाम इस पर पडा है
- (A) व्यक्ति (B) स्थान
(C) पैदल दौड़ (D) रथों की दौड़
19. हृदय गति को ऐसे परिभाषित किया है
- (A) एक मिनट में हृदय द्वारा पम्प की गई रक्त की मात्रा
(B) एक मिनट में होनेवाले प्रकुंचन संकुंचन की संख्या
(C) एक मिनट में होनेवाले प्रसारणी संकुंचन की संख्या
(D) एक मिनट में हृदय के संकुंचन हाने की संख्या
20. भारी व्यायाम के समय इसकी ओर रक्त की आपूर्ति बढ़ती है
- (A) मस्तिष्क (B) कंकाली पेशियाँ
(C) त्वचा (D) वृक्क



21. F.I.M.S. stands for
- (A) Federation of Indian Medicine and Surgery
(B) Federation of International Medicine and Sports
(C) International Federation of Medico-sportive
(D) Federation of International Medico-Sportive
22. Drugs that increase muscle bulk and extra power for muscle contraction are
- (A) Caffeine
(B) Androgenic steroids
(C) Cortico steroids
(D) Betablockers
23. Sports injuries can be minimized by
- (A) Massage
(B) Sauna bath
(C) Steam bath
(D) None of the above
24. Knee cartilage injuries are commonly associated with
- (A) Swimming
(B) Rowing
(C) Boxing
(D) Football
25. Shoulder dislocation injuries are commonly associated with
- (A) Rowing (B) Basketball
(C) Volleyball (D) Judo
26. Which of the following does not belong to the category of dope?
- (A) Ergogenic aids
(B) Caffeine
(C) Nicotine
(D) All the above
27. For complete treatment of sports injuries one should depend upon
- (A) Physiotherapy
(B) Corrective exercise therapy
(C) Both the above
(D) Conditioning
28. Which of the following is associated with rickets?
- (A) Knock knee
(B) Pigeon chest
(C) Oedema
(D) Abrasion
29. Stress fracture is common among
- (A) Dancers and Athletes
(B) Factory workers
(C) Women
(D) General population

21. F.I.M.S. का मतलब है
- (A) फेडरेशन ऑफ इंडियन मेडिसिन एण्ड सर्जरी
(B) फेडरेशन ऑफ इंटरनेशनल मेडिसिन एण्ड स्पोर्ट्स
(C) इंटरनेशनल फेडरेशन ऑफ मेडिको-स्पोर्टिव
(D) फेडरेशन ऑफ इंटरनेशनल मेडिको-स्पोर्टिव
22. जो दवाइयाँ पेशियों का परिमाण बढ़ाती हैं और पेशियों के संकुचन के लिए अधिक सामर्थ्य देती हैं, वे हैं
- (A) कॉफीन
(B) एंड्रोजेनिक स्टीरॉइड
(C) कोर्टिको स्टीरॉइड
(D) बिटाब्लॉकर्स
23. खेल की चोटों इससे न्यूनतम की जा सकती हैं
- (A) मसाज
(B) सौना स्नान
(C) वाष्प स्नान
(D) ऊपरी कोई नहीं
24. घुटने की कुस्कुरी (कोमलास्थि) की चोटों सामान्यतः इससे सम्बन्धित हैं
- (A) तैरना
(B) नाव / खेना
(C) मुक्केबाजी
(D) फुटबॉल
25. कंधे की विस्थापन चोटें सामान्यतः इससे जुड़ी होती हैं
- (A) नाव / खेना (B) बास्केटबॉल
(C) वॉलिबॉल (D) जुडो
26. निम्न में से कौन डोप (मादक औषध) के वर्ग में नहीं आता ?
- (A) एर्गोजेनिक सहायक (B) कॉफीन
(C) निकोटिन (D) ऊपरी सभी
27. खेल की चोटों के पूर्ण इलाज के लिए इस पर निर्भर रहना चाहिए
- (A) भौतिक चिकित्सा
(B) दोष निवारक व्यायाम चिकित्सा
(C) ऊपरी दोनों
(D) अनुकूलन
28. निम्न में से क्या रिकेट्स से सम्बन्धित है ?
- (A) खटखटानेवाला घुटना
(B) कबूतर छाती (पिजन चैस्ट)
(C) शोथ (ओडेमा)
(D) छीलन
29. तनाव के कारण भंग इनमें सामान्य है
- (A) नृत्य करनेवाले और व्यायामी
(B) फैक्टरी के मजदूर
(C) औरतें
(D) सामान्य जनसंख्या

A



30. The quickest and most effective way to stop bleeding is
- (A) Direct pressure on the wound
(B) Cryotherapy
(C) Hydrotherapy
(D) Tourniquet
31. Which of the following is NOT a spinal injury ?
- (A) Fracture
(B) Dislocation
(C) Slipped Disc
(D) Laceration
32. "Hydrotherapy" is given using
- (A) Ice (B) Water
(C) Wax (D) Heat
33. What is the percentage of water in human body ?
- (A) 50% (B) 60%
(C) 70% (D) 80%
34. Which of the following has the highest percentage of water in it ?
- (A) Gastric Juices and Saliva
(B) Gastric juices
(C) Blood
(D) Muscle tissues
35. The main function of WBC is to
- (A) Transport substances
(B) Remove dead cells
(C) Increase blood circulation
(D) Fight against infection
36. Weight of the heart in humans is
- (A) 200 gms (B) 400 gms
(C) 220 – 260 gms (D) 300 gms
37. If a muscle is injured after a vigorous workout, one can exercise after
- (A) 12 hrs (B) 24 hrs
(C) 36 hrs (D) 48 hrs
38. Largest muscle in the human body
- (A) Trapezius
(B) Gluteus maximus
(C) Soleus
(D) Pectoralis major
39. Volume of air breathed per minute around
- (A) 5 litres (B) 7 litres
(C) 9 litres (D) 11 litres
40. In a trained Athlete, the minute volume of the heart
- (A) Decreases
(B) Increases
(C) Remains same
(D) None of the above

30. रक्तस्राव रोकने का अत्यंत प्रभावी और तुरन्त उपाय है
- (A) घाव पर सीधे दाब डालना
(B) हिमचिकित्सा (क्रायोथेरेपी)
(C) जलचिकित्सा
(D) रक्तबन्ध
31. निम्न में से कौनसी रीढ़ की चोट नहीं है ?
- (A) भंग
(B) विस्थापन
(C) डिस्क फिसलना (स्लीपड् डिस्क)
(D) चीरा
32. 'जलचिकित्सा' में यह उपयोग करते हैं
- (A) बरफ (B) पानी
(C) मोम (D) ऊष्मा
33. मानव शरीर में पानी का प्रतिशत कितना होता है ?
- (A) 50% (B) 60%
(C) 70% (D) 80%
34. निम्न में से किसमें पानी का प्रतिशत अधिकतम होता है ?
- (A) आमाशय रस और लार
(B) आमाशय रस
(C) रक्त
(D) पेशियों के टिश्यू
35. WBC का मुख्य कार्य है
- (A) द्रव्यों का परिवहन करना
(B) मरी हुई कोशिकाओं को निकालना
(C) रक्त संचरण को बढ़ाना
(D) संक्रामण विरुद्ध लड़ना
36. मानव हृदय का वजन होता है
- (A) 200 gms (B) 400 gms
(C) 220 - 260 gms (D) 300 gms
37. यदि जोरदार काम से पेशी को चोट पहुँची हो, तो व्यायाम इतने घण्टों के बाद किया जा सकता है
- (A) 12 hrs (B) 24 hrs
(C) 36 hrs (D) 48 hrs
38. मानव शरीर में सबसे बड़ी पेशी होती है
- (A) चतुष्कोणी अस्थि (ट्रैपज़ाएस)
(B) नितंब पेशी
(C) सुतल (सोलियस)
(D) महावक्ष
39. एक मिनट में श्वसन किये गये वायु का लगभग परिमाण है
- (A) 5 लिटर (B) 7 लिटर
(C) 9 लिटर (D) 11 लिटर
40. प्रशिक्षित व्यायामी में हृदय का सूक्ष्म परिमाण
- (A) घटता है (B) बढ़ता है
(C) स्थिर रहता है (D) ऊपरी कोई नहीं

41. Central nervous system consists of
- (A) Brains and spinal column
(B) Ribs and vertebral column
(C) Brain and Neurons
(D) Dendrites and Axons
42. Which of the following is required for clotting of blood ?
- (A) Iron
(B) Calcium
(C) Sodium
(D) Phosphorous
43. Name the proteins present in the muscle fibres
- (A) Actin
(B) Myosin
(C) Both (A) and (B)
(D) None of the above
44. The respiration of the cell is controlled by
- (A) Lysosome
(B) Nucleus
(C) Golgi bodies
(D) Mitochondria
45. The controlling centre of the cell is
- (A) Mitochondria (B) Nucleus
(C) Golgi (D) Mitosis
46. Which of the following is the largest gland ?
- (A) Lungs (B) Kidneys
(C) Liver (D) Thyroid
47. Type of energy used in playing football is
- (A) Kinetic energy
(B) Electrical energy
(C) Thermal energy
(D) Muscular energy
48. Increased blood flow and increase in the rate of cell metabolism indicates
- (A) Redness (B) Swelling
(C) Pain (D) Heat
49. Energy requirements depend upon
- (A) Age
(B) Sex
(C) Physical activity
(D) All the above
50. Which of the following is not a fat soluble vitamin ?
- (A) Vitamin A (B) Vitamin C
(C) Vitamin D (D) Vitamin E

41. केन्द्रिय तंत्रिका तंत्र में होते हैं
 (A) मस्तिष्क और रीढ़
 (B) पसलियाँ और कशेरुका स्तंभ
 (C) मस्तिष्क और तंत्रिका कोशिकाएँ
 (D) द्रुमाश्रम और अक्षतन्तु
42. रक्त के थक्के के लिए निम्न में से किसकी आवश्यकता है ?
 (A) लौह (B) कैल्शियम
 (C) सोडियम (D) फॉस्फोरस
43. पेशी रेशाओं में बसा हुआ प्रोटीन होता है
 (A) एक्टिन
 (B) मायोसिन
 (C) (A) और (B) दोनों
 (D) ऊपरी कोई नहीं
44. कोशिका का श्वसन यह नियंत्रण करता है
 (A) लाइसोसोम (B) न्युक्लियस
 (C) गोल्जी बॉडीज (D) माइटोकॉण्ड्रिया
45. कोशिका का नियंत्रण केन्द्र है
 (A) माइटोकॉण्ड्रिया
 (B) न्युक्लियस
 (C) गोल्जी
 (D) माइटोसिस
46. निम्न में से कौनसी सबसे बड़ी ग्रन्थि है ?
 (A) फुफ्फुस
 (B) वृक्क
 (C) यकृत
 (D) अवटु
47. फुटबॉल खेलते समय इस प्रकार की ऊर्जा उपयोग में आती है
 (A) गतिज ऊर्जा
 (B) विद्युत ऊर्जा
 (C) ऊष्मीय ऊर्जा
 (D) पेशीय ऊर्जा
48. शरीर पर बढ़ता हुआ रक्त का आघात और कोशिका के मेटेबोलिज्म का बढ़ा हुआ दर दर्शाता है
 (A) लालपन (B) सूजन
 (C) दर्द (D) ऊष्मा
49. ऊर्जा की जरूरत इस पर निर्भर है
 (A) उमर
 (B) लिंग
 (C) शारीरिक हलचल
 (D) ऊपरी सभी
50. निम्न में से कौनसा विलेय विटामिन नहीं है ?
 (A) विटामिन A (B) विटामिन C
 (C) विटामिन D (D) विटामिन E

A



51. The cardiovascular endurance capacity is
- (A) Overall body endurance
(B) Stamina
(C) Aerobic power
(D) None of the above
52. What is cardiac hypertrophy ?
- (A) Changes in heart size
(B) Due to training size of heart increases
(C) Normal thickness in the ventricular wall
(D) It is an Athletic heart
53. What is the percentage of muscles in the body ?
- (A) 40% (B) 60%
(C) 80% (D) 100%
54. Study of joints is called
- (A) Kinesiology
(B) Biology
(C) Anthropometry
(D) Arthrology
55. Largest bone in the human body is
- (A) Tibia (B) Femur
(C) Fibula (D) Humerus
56. "Neck joint" is an example of
- (A) Pivot joint
(B) Hinge joint
(C) Saddle joint
(D) Condyloid joint
57. The force experienced by a spinning ball as it moves through the air is called
- (A) Tensile force
(B) Magnus force
(C) Compressive force
(D) Contract force
58. Which of the following has maximum percentage in composition of bone ?
- (A) Calcium sulphate
(B) Calcium phosphate
(C) Chloride
(D) Fluoride
59. Technique of ossification of bones of right hand is used to determine
- (A) Height
(B) Age
(C) Weight
(D) Equilibrium Ability
60. Synovial joints are
- (A) Slightly movable
(B) Freely movable
(C) Both (A) and (B)
(D) None of the above

51. हृदय की तितिक्षा क्षमता है

- (A) पूरे शरीर की तितिक्षा
(B) क्षमता
(C) वायुजीवी सामर्थ्य
(D) ऊपरी कोई नहीं

52. हृदय की अतिवृद्धि क्या है ?

- (A) हृदय के आकार में परिवर्तन
(B) प्रशिक्षण की वजह से हृदय का आकार बढ़ता है
(C) निलय - भित्ति में सामान्य चौड़ाई
(D) वह व्यायामी हृदय है

53. शरीर में पेशियों का प्रतिशत कितना है ?

- (A) 40%
(B) 60%
(C) 80%
(D) 100%

54. जोड़ों के अध्ययन को कहते हैं

- (A) कायनेसियोलॉजी
(B) जीवशास्त्र
(C) मानवमिति
(D) आर्थ्रोलाॅजी

55. मानव शरीर में सबसे लम्बी अस्थि है

- (A) टिबिया (B) ऊर्वस्थि
(C) बहिर्जंघिका (D) प्रगण्डिका

56. 'गले का जोड़' इसका उदाहरण है

- (A) धुराग्र सन्धि
(B) कोर सन्धि
(C) सॅडल जॉइंट
(D) कॉडिलोयड् जॉइंट

57. घूमनेवाले बॉल द्वारा अनुभव किया बल जब वह हवा में चलता है, उसे कहते हैं

- (A) तनन बल (B) मॅगनस फोर्स
(C) सम्पीडक बल (D) संकुचन बल

58. निम्न में से किसमें अत्यधिक हड्डी के संयोजन का प्रतिशत होता है ?

- (A) कॅल्सियम सलफेट
(B) कॅल्सियम फॉस्फेट
(C) क्लोराइड
(D) फ्लोराइड

59. दाहिने हाथ के अस्थिके अस्थिकरण तकनीक का उपयोग इसके निर्धारण में होता है

- (A) ऊँचाई (B) उमर
(C) वजन (D) सन्तुलन क्षमता

60. श्लेषक संधि है

- (A) किंचित चल
(B) मुक्तता चल
(C) (A) और (B) दोनों
(D) ऊपरी कोई नहीं

A

61. The scapula bone is situated in
(A) Leg
(B) Hip
(C) Upper back
(D) Arm
62. The movements around ball and socket joints are
(A) Flexion and extension
(B) Rotation and circumduction
(C) Hyper extension
(D) All of the above
63. At the time of release of discus
(A) Centripetal is more than centrifugal force
(B) Centrifugal force is more than centripetal force
(C) Centripetal and centrifugal forces becomes zero
(D) None of the above
64. The sternum is located in
(A) Foot (B) Palm
(C) Chest (D) Skull
65. The Rajiv Khel Ratna Award Scheme was launched in
(A) 1991 - 92 (B) 1992 - 93
(C) 1993 - 94 (D) 1994 - 95
66. Award given to coaches who have trained sports persons or teams making outstanding achievements the year is
(A) Arjuna Award
(B) Rajiv Gandhi Khel Ratna Award
(C) Dronacharya Award
(D) None
67. Which of the following countries won maximum number of medals in 16th Commonwealth Games ?
(A) Australia (B) England
(C) Canada (D) India
68. Density of bones is greater in
(A) Men
(B) Women
(C) Both (A) and (B)
(D) None of the above
69. An Athlete covering 100 m distance in 10 seconds, ran at a speed of
(A) 10 m/s (B) 100 m/s
(C) 20 m/s (D) 1000 m/s
70. The forces acting on a runner near the end of a race are
(A) Weight
(B) Friction
(C) All resistance
(D) All of the above



71. Every movement has
 (A) One axis
 (B) One plane
 (C) One axis and plane
 (D) None of the above
72. What is change in position ?
 (A) Speed
 (B) Displacement
 (C) Distance
 (D) Velocity
73. Which technique is used in the treatment of fracture ?
 (A) Traction (B) Effleurage
 (C) Petrissage (D) Tapotment
74. The point where by the entire mass or weight of the body may be considered to be concentrated as
 (A) Centre of mass
 (B) Centre of gravity
 (C) Torque
 (D) Lever
75. Reaction time is component of
 (A) Physical fitness
 (B) Motor fitness
 (C) Health related physical fitness
 (D) None of the above
76. These are the conditions related with stress except
 (A) Hypertension
 (B) Anemia
 (C) Peptic ulcer
 (D) Mental illness
77. The best method for training of emotions in sports is
 (A) Repression
 (B) Redirection
 (C) Inhibition
 (D) Sublimation
78. Who gave laws of learning ?
 (A) Watson (B) Gestalt
 (C) Carlus (D) Thorndike
79. What type of motivation is not applicable to young children ?
 (A) Intrinsic motivation
 (B) Extrinsic motivation
 (C) Achievement motivation
 (D) None of the above
80. In the childhood, individuals behaviour is most influenced by
 (A) Community (B) School
 (C) Peer group (D) Family

71. प्रत्येक संचरण में होता है
 (A) एक धुरी
 (B) एक तल
 (C) एक धुरी और तल
 (D) ऊपरी कोई नहीं
72. स्थिति में परिवर्तन क्या है ?
 (A) गति (B) विस्थापन
 (C) दूरी (D) वेग
73. भंग के इलाज में कौनसी तकनीक अपनाते है ?
 (A) कर्षण (B) एफ्ल्युरेज
 (C) स्तम्भन (D) धपक
74. जिस बिन्दु पर शरीर का संपूर्ण द्रव्यमान या वजन केन्द्रित हो सकता है, उसे कहते हैं
 (A) द्रव्यमान केन्द्र
 (B) गुरुत्वमध्य
 (C) ऐंठन
 (D) उत्तोलक
75. प्रतिक्रिया अवधि इसका एक घटक है
 (A) शारीरिक क्षमता
 (B) मोटर क्षमता
 (C) स्वास्थ्य से सम्बन्धित शारीरिक क्षमता
 (D) ऊपरी कोई नहीं

76. तनाव से सम्बन्धित यह सभी स्थितियाँ है
 सिवाय
 (A) उच्चरक्तचाप (B) रक्तक्षीणता
 (C) पाचक अलसर (D) दिमागी रोग
77. खेलों में संवेदनों के प्रशिक्षण का बेहतर तरीका है
 (A) दमन (B) अनुप्रेषण
 (C) निषेध (D) उदात्तिकरण
78. ज्ञान का नियम किसने दिया ?
 (A) वॉटसन (B) गेस्टाल्ट
 (C) कार्लस् (D) थोर्नडाइक
79. छोटे बच्चों में किस प्रकार की प्रेरणा काम नहीं करती ?
 (A) अन्तरस्थ प्रेरणा
 (B) बहिरस्थ प्रेरणा
 (C) उपलब्धि प्रेरणा
 (D) ऊपरी कोई नहीं
80. बचपन में बच्चे का बर्ताव इससे सबसे अधिक प्रभावित होता है
 (A) समुदाय (B) स्कूल
 (C) समकक्ष समूह (D) परिवार

A

81. The cause of frustration among sports person is
- Result of own performance
 - Normally due to mismatched level of aspiration and ability
 - Result of good performance
 - Natural outcome of competitive of sports
82. The period of growth and development from 9-11 years is known as
- Early childhood
 - Later childhood
 - Puberty
 - Adulthood
83. The reason for lower performance in sports competition is
- Fear of failure
 - Anxiety
 - Aggression
 - Motivation
84. During adolescence, the behaviour of a person is influenced by
- Family
 - Peer group
 - School
 - Society
85. Concentration is the narrowest path of
- Aggression
 - Arousal
 - Activation
 - Attention
86. The personal feedback is facilitated through
- Television
 - Tape recorder
 - Kinesthetic knowledge
 - All of the above
87. Achievement motivation relates to
- Need of the person
 - Knowledge of the person
 - Experience of the person
 - Aptitude of the person
88. How is Psychology defined today
- The science of behaviour and mental processes
 - The science of human behaviour and mental processes
 - The science of mind
 - The study of motivation, emotion, personality, adjustment and abnormality
89. Emotion is defined as
- Feeling
 - Disturbed
 - Fearful future
 - State of organism
90. Psycho-sexual development takes place during
- Later childhood
 - Adolescence
 - Young age
 - Adulthood

81. खिलाड़ियों में निराशा की भावना का कारण है
 (A) अपना खुदका प्रदर्शन
 (B) सामान्यतः आकांक्षा और क्षमता स्तरों में अन्तर होने से
 (C) अच्छे प्रदर्शन का नतीजा
 (D) खेलों में प्रतिस्पर्धा का स्वाभाविक परिणाम
82. 9-11 वर्षों के वृद्धि और विकास के अवधि को कहते हैं
 (A) पूर्व बचपन (B) परवर्ती बचपन
 (C) तारुण्य (D) वयस्कता
83. खेल प्रतिस्पर्धा में निम्न प्रदर्शन का कारण है
 (A) विफलता का डर (B) चिन्ता
 (C) आक्रमण (D) प्रेरणा
84. कुमारावस्था में व्यक्ति का बर्ताव इससे प्रभावित होता है
 (A) परिवार (B) समकक्ष समूह
 (C) स्कूल (D) समुदाय
85. एकाग्रता यह इसका सबसे करीबी रास्ता है
 (A) आक्रमण (B) उत्तेजन
 (C) सक्रियण (D) ध्यान
86. व्यक्तिगत पुनर्निवेशन इसके द्वारा सरल बनता है
 (A) टेलिविजन (B) टेप रिकार्डर
 (C) गतिबोधक ज्ञान (D) ऊपरी सभी
87. उपलब्धि प्रेरणा इससे सम्बन्धित है
 (A) व्यक्ति की आवश्यकता
 (B) व्यक्ति का ज्ञान
 (C) व्यक्ति का अनुभव
 (D) व्यक्ति की प्रवृत्ति
88. आजकल मनोविज्ञान को कैसे परिभाषित किया जाता है ?
 (A) आचरण और मानसिक प्रक्रिया का विज्ञान
 (B) मानव आचरण और मानसिक प्रक्रिया का विज्ञान
 (C) मन का विज्ञान
 (D) प्रेरणा, मनोभाव, व्यक्तित्व, समन्वय और असामान्यता का अध्ययन
89. मनोभाव को इस प्रकार परिभाषित करते हैं
 (A) अनुभूति
 (B) विचलित
 (C) डरावना भविष्य
 (D) जीव की स्थिति
90. मनो-लैंगिक विकास इस समय होता है
 (A) परवर्ती बचपन (B) कुमारावस्था
 (C) बचपन (D) वयस्कता

A



91. Sports performance is the bi-product of
- (A) Skill
 - (B) Conditional ability
 - (C) Total personality
 - (D) Tactical ability
92. The first metamorphosis falls between the age of
- (A) 7 – 10 years
 - (B) 3 – 5 years
 - (C) 11– 14 years
 - (D) 2 – 4 years
93. Body mind relationship was first promulgated by
- (A) Socrates
 - (B) Plato
 - (C) Hitler
 - (D) Homer
94. The personal factors in learning are
- (A) Heredity factors
 - (B) Fitness factors
 - (C) Psychological factors
 - (D) All the above
95. Feedback method
- (A) is helpful to the learner
 - (B) is detrimental to the learner
 - (C) is neither helpful nor detrimental
 - (D) none of the above
96. Mental development includes
- (A) External and internal organs
 - (B) Reasoning and thinking
 - (C) Ethical and moral
 - (D) Emotional maturity
97. Stress is
- (A) Advantageous to the player
 - (B) Detrimental to his abilities
 - (C) Both advantageous and detrimental as per the situation
 - (D) None
98. Which of the following is an intrinsic motivation ?
- (A) Play
 - (B) Promotion
 - (C) Feedback
 - (D) Interest of play
99. Most appropriately physical education curriculum can be defined as
- (A) Division of the subjects for study
 - (B) Putting educational philosophy into action
 - (C) Prescribed course of subjects for study
 - (D) None of the above
100. Which of the following was the first to facilitate the introduction of modern physical education in schools ?
- (A) National fitness corps
 - (B) The plan of physical education and recreation
 - (C) N.C.E.R.T. syllabus
 - (D) National policy of education, 1980

91. खेल प्रदर्शन इसका अर्थ-उत्पाद है
 (A) कौशल
 (B) सप्रतिबन्ध क्षमता
 (C) संपूर्ण व्यक्तित्व
 (D) सामरिक क्षमता
92. पहला कायान्तर इस उमर के अवधि में होता है
 (A) 7-10 वर्ष (B) 3-5 वर्ष
 (C) 11-14 वर्ष (D) 2-4 वर्ष
93. शरीर-मन का सम्बन्ध किसने पहले घोषित किया ?
 (A) सॉक्रेटिस (B) प्लेटो
 (C) हिटलर (D) होमर
94. ज्ञान में व्यक्तिगत घटक है
 (A) परम्परागत घटक (B) कौशल घटक
 (C) मनोवैज्ञानिक घटक (D) ऊपरी सभी
95. पुनर्निवेशन पद्धति
 (A) नौसिखिये के लिए सहायक है
 (B) नौसिखिये के लिए हानिकारक है
 (C) ना तो सहायक है या तो हानिकारक है
 (D) ऊपरी कोई नहीं
96. मानसिक विकास में सम्मिलित है
 (A) बाहरी और अंदरूनी अंग
 (B) तर्क और सोचना
 (C) नैतिक और आचार
 (D) भावात्मक परिपक्वता
97. तनाव है
 (A) खिलाड़ी के लिए लाभकर
 (B) उसकी क्षमता के लिए हानिकर
 (C) लाभकर या हानिकर दोनों, स्थिति के अनुसार
 (D) कोई नहीं
98. निम्न में से कौनसी एक अन्तरस्थ प्रेरणा है ?
 (A) खेल
 (B) तरक्की
 (C) पुनर्निवेश
 (D) खेल में दिलचस्पी
99. शारीरिक शिक्षण पाठ्यक्रम को अत्यंत उपयुक्त तरीके से इस तरह परिभाषित करते हैं
 (A) अध्ययन के लिए विषयों का विभाजन
 (B) शिक्षा तत्वज्ञान को कार्यान्वित करना
 (C) अध्ययन के लिए विषयों का निर्धारित पाठ्यक्रम
 (D) ऊपरी कोई नहीं
100. निम्न में से किसने सबसे पहले स्कूलों में आधुनिक शारीरिक शिक्षण शुरुआत करने की पहल की ?
 (A) नेशनल फिटनेस कॉर्प्स
 (B) शारीरिक शिक्षण और मनोरंजन योजना
 (C) N.C.E.R.T. पाठ्यक्रम
 (D) राष्ट्रीय शिक्षा नीति, 1980

101. When was Laxmi Bai National College, Gwalior of Physical Education [LNCPE] established ?
- (A) 1958
(B) 1957
(C) 1963
(D) 1961
102. Which of the following is not a scheme/programme by S.A.I. for spotting talent ?
- (A) NSTC
(B) SAG
(C) SPDA
(D) SGFI
103. What does time table indicate ?
- (A) Load of work on teachers only
(B) Working hours of the school only
(C) Location of class or teacher at a particular time
(D) All the above
104. Which of the following factors affect time-table ?
- (A) Number of students
(B) Equipment available
(C) Climatic conditions
(D) All of the above
105. Y.M.C.A. College of Physical Education is situated at
- (A) Kolkatta
(B) Bangalore
(C) Mumbai
(D) Chennai
106. Which was the first institute in India to propagate the cause of indigenous physical education ?
- (A) Y.M.C.A., Madras
(B) L.N.C.P.E., Gwalior
(C) Hanuman Vyayam Prasarak Mandal, Amravati
(D) Punjab Govt. College of Physical Education, Patiala
107. Which of the following is an apex body for promotion of sports talent search scholarship scheme ?
- (A) LNCPE
(B) NSNIS
(C) SAI
(D) Punjab State Sports Council
108. In 1953, who presented the first project for organised sports coaching in India ?
- (A) Jawaharlal Nehru
(B) Raj Kumari Amrit Kour
(C) Rajendra Prasad
(D) Sir Dorabji Jamshedji Tata

101. ग्वालियर का लक्ष्मी बाई शारीरिक शिक्षा नेशनल कॉलेज (LNCPE) कब प्रारम्भ हुआ ?

(A) 1958

(B) 1957

(C) 1963

(D) 1961

102. प्रतिभा खोज के लिए S.A.I. का निम्न में से कौनसी योजना/ कार्यक्रम नहीं है ?

(A) NSTC (B) SAG

(C) SPDA (D) SGFI

103. टाइम टेबल क्या सूचित करता है ?

(A) केवल टीचर पर काम का बोझ

(B) स्कूल की कार्यसंचालन अवधि

(C) विशिष्ट समय पर क्लास या टीचर का स्थान

(D) ऊपरी सभी

104. निम्न में से कौनसा घटक टाइम टेबल पर प्रभाव डालता है ?

(A) विद्यार्थी की संख्या

(B) उपकरण उपलब्ध

(C) मौसम की स्थिति

(D) ऊपरी सभी

105. Y.M.C.A. शारीरिक शिक्षा कॉलेज कहा है

(A) कोलकता (B) बेंगलोर

(C) मुम्बई (D) चेन्नई

106. भारत की पहली कौनसी संस्था थी जिसने देशी शारीरिक शिक्षा के उद्देश्य को आगे बढ़ाया ?

(A) Y.M.C.A., मद्रास

(B) L.N.C.P.E., ग्वालियर

(C) हनुमान व्यायाम प्रसारक मण्डल, अमरावति

(D) पंजाब राज्य शारीरिक शिक्षा कॉलेज, पटियाला

107. निम्न में से खेल प्रतिभा खोज स्कालरशिप योजना की एक शीर्ष संस्था है

(A) LNCPE

(B) NSNIS

(C) SAI

(D) पंजाब राज्य खेल परिषद

108. 1953 में भारत में पहली बार किसने खेल प्रशिक्षण की योजना सामने रखी ?

(A) जवाहरलाल नेहरू

(B) राजकुमारी अमृत कौर

(C) राजेन्द्र प्रसाद

(D) सर दोरबजी जमशेदजी टाटा

109. What is the minimum qualification to become a coach in India ?
- (A) NSNIS Diploma
(B) B.Ph.Ed.
(C) M.Ph.Ed.
(D) M.Phil.
110. The average energy expenditure of an individual engaged in normal daily activity is
- (A) 2000 – 4000 K. Cal.
(B) 3500 – 6000 K. Cal.
(C) 1800 – 2700 K. Cal.
(D) 1500 – 3000 K. Cal.
111. ATP is stored in
- (A) Muscle
(B) Gall bladder
(C) Pancreas
(D) Liver
112. Discomfort or decreased efficiency resulting from prolonged or excessive exercise is known as
- (A) Spasm
(B) Ischaemia
(C) Fatigue
(D) Tiredness
113. Which muscles contract only when stimulated by nervous system ?
- (A) Skeletal muscles
(B) Smooth muscles
(C) Cardiac muscles
(D) All
114. The substance which reduces surface tension in alveoli in order to avoid their collapse
- (A) Blood
(B) Oxygen
(C) Surfactant
(D) Alkali
115. What is the average of total surface area of our lungs ?
- (A) 65 sq.mt.
(B) 72 sq.mt.
(C) 75 sq.mt.
(D) 79 sq.mt.
116. What is the percentage of oxygen bound to haemoglobin in blood ?
- (A) 90.8%
(B) 92.5%
(C) 95%
(D) 98.5%

109. भारत में कोच बनने के लिए न्यूनतम अर्हता क्या है ?

- (A) NSNIS का डिप्लोमा
(B) B.Ph.Ed.
(C) M.Ph.Ed.
(D) M.Phil.

110. सामान्य रोजमरी गतिविधियों में व्यस्त व्यक्ति की कितनी औसत ऊर्जा खर्च होती है ?

- (A) 2000 – 4000 K. Cal.
(B) 3500 – 6000 K. Cal.
(C) 1800 – 2700 K. Cal.
(D) 1500 – 3000 K. Cal.

111. ATP का संचयन यहाँ होता है

- (A) पेशी (B) पित्ताशय
(C) अम्याशय (D) यकृत

112. अधिक समय तक या अधिक व्यायाम करने से जो असुविधा या कम हुई क्षमता को कहते हैं

- (A) जकड (B) शोष
(C) गहरी थकान (D) थकावट

113. कौनसी पेशी केवल तंत्रिकीय तन्त्र द्वारा उद्दीपीत करने से ही आकुंचित होती है ?

- (A) कंकाली पेशी
(B) मुलायम पेशी
(C) हृदय पेशी
(D) सभी

114. अल्वियोली (Alveoli) में पृष्ठताण कम कर देर होने से बच्चे में कौनसा द्रव्य शामिल है ?

- (A) रक्त
(B) ऑक्सिजन
(C) सरफॉक्टेंट
(D) अल्कली

115. हमारे फुफ्फुस का कुल औसत पृष्ठ विस्तार कितना है ?

- (A) 65 sq.mt.
(B) 72 sq.mt.
(C) 75 sq.mt.
(D) 79 sq.mt.

116. रक्त में होनेवाले हीमोग्लोबिन का ऑक्सिजन से बन्ध का प्रतिशत कितना होता है ?

- (A) 90.8%
(B) 92.5%
(C) 95%
(D) 98.5%



117. The muscle which is strongest in human body is
- (A) Quadriceps
 - (B) Rectus femoris
 - (C) Sternomastoid
 - (D) Triceps
118. Trachea splits into two bronchi. The right bronchus divides again into
- (A) Two bronchi
 - (B) Two Alveoli
 - (C) Three bronchi
 - (D) Four Alveoli
119. Breathing centre is located in
- (A) Cerebrum
 - (B) Cerebellum
 - (C) Spine
 - (D) Medulla
120. What is the average minimum duration for the complete resynthesis of muscle glycogen after exercise ?
- (A) 1 – 2 hours
 - (B) 24 hours
 - (C) 48 hours
 - (D) 72 hours
121. Which is the most common site of fracture ?
- (A) Wrist
 - (B) Forearm
 - (C) Hand
 - (D) Ankle
122. Hairline fracture is also called
- (A) Infraction fracture
 - (B) Torus
 - (C) Greenstick fracture
 - (D) Impacted fracture
123. Which chemical is used in the treatment of muscle and joint inflammatory reactions ?
- (A) Cortisone
 - (B) Botulinum
 - (C) Epidural steroid injections
 - (D) None of the above
124. The stroke volume of an average adult is
- (A) 70 ml.
 - (B) 80 ml.
 - (C) 85 ml.
 - (D) 90 ml.

117. मानव शरीर की सबसे मजबूत पेशी होती है

- (A) क्वाड्रीसेप्स
- (B) रेक्टस फिमोरिस
- (C) स्टर्नोमैस्टॉइड
- (D) ट्राइसेप्स

118. श्वासप्रणाल दो श्वसनी में विभाजित होती है। दाहिनी श्वसनी फिर विभाजित होती है

- (A) दो श्वसनी
- (B) दो अल्वियोलि
- (C) तीन श्वसनी
- (D) चार अल्वियोलि

119. श्वसन केन्द्र यहाँ स्थित है

- (A) मस्तिष्क
- (B) अनुमस्तिष्क
- (C) रीढ़
- (D) मज्जाका

120. व्यायाम के बाद पेशी के पूर्ण पुनर्श्लेषण के लिए औसत न्यूनतम अवधि कितनी है ?

- (A) 1 - 2 घण्टे
- (B) 24 घण्टे
- (C) 48 घण्टे
- (D) 72 घण्टे

121. भंग (फ्रैक्चर) की अतिसामान्य जगह कौनसी है ?

- (A) कलाई
- (B) प्रबाहु
- (C) हाथ
- (D) टखना

122. हेयरलाइन फ्रैक्चर को यह भी कहते हैं

- (A) भंजन भंग
- (B) टोरस
- (C) ग्रीनस्टिक फ्रैक्चर
- (D) इम्पैक्टेड फ्रैक्चर

123. पेशी और सन्धि दाह प्रतिक्रिया के उपचार में कौनसा रसायन उपयोग होता है ?

- (A) कॉर्टीसन
- (B) बोट्यूलिनम
- (C) एपिड्यूरल स्टीरॉइड इंजेक्शन
- (D) ऊपरी कोई नहीं

124. औसत बालिग का आघात परिमाण है

- (A) 70 ml.
- (B) 80 ml.
- (C) 85 ml.
- (D) 90 ml.

125. What is the correct sequence of blood circulation ?
- (A) Heart → arteries arterioles capillaries
- (B) Arteries heart arterioles capillaries
- (C) Heart arterioles arteries capillaries
- (D) Heart capillaries arterioles arteries
126. Fuel used by the body while doing the exercise of severe intensity is
- (A) Carbohydrate
- (B) Carbohydrate and fat equally
- (C) Less carbohydrates
- (D) None of the above
127. Deficiency of vitamin D causes
- (A) Beri-beri
- (B) Scurvy
- (C) Rickets
- (D) Night blindness
128. Faulty bone development among children is caused due to
- (A) Scurvy
- (B) Rickets
- (C) Beri-beri
- (D) Typhoid
129. Total number of vitamins required human body are
- (A) 10 (B) 11
- (C) 12 (D) 13
130. Which of the following minerals keep brain, nails and hair healthy ?
- (A) Potassium
- (B) Sulphur
- (C) Phosphorus
- (D) Calcium
131. Proteins from the major part of diet
- (A) Strength dominating sports
- (B) Endurance dominating sports
- (C) Both (A) and (B)
- (D) Neither (A) nor (B)
132. For endurance dominating sports, diet should be rich in
- (A) Protein
- (B) Fat
- (C) Minerals
- (D) Carbohydrates
133. Which of the following has great food value ?
- (A) White eggs
- (B) Brown eggs
- (C) Both (A) and (B)
- (D) Duck eggs

125. रक्त संचलन का सही क्रम क्या है ?
 (A) हृदय → धमनी धमनिका केशिका
 (B) धमनी हृदय धमनिका केशिका
 (C) हृदय धमनिका धमनी केशिका
 (D) हृदय केशिका धमनिका धमनी
126. बहुत तीव्रता का व्यायाम करते समय शरीर के द्वारा उपयोग किया गया इन्धन है
 (A) कार्बोहाइड्रेट
 (B) कार्बोहाइड्रेट और वसा एक समान
 (C) कार्बोहाइड्रेट कम
 (D) ऊपरी कोई नहीं
127. विटामिन D के अभाव के कारण होता है
 (A) बेरीबेरी
 (B) स्कर्वि
 (C) रिकेट्स
 (D) रतींधी
128. बच्चों में दोषयुक्त अस्थि का विकास इस कारण होता है
 (A) स्कर्वि
 (B) रिकेट्स
 (C) बेरीबेरी
 (D) टाइफाइड
129. मानव शरीर के लिए आवश्यक विटामिनों की संख्या है
 (A) 10 (B) 11
 (C) 12 (D) 13
130. निम्न में से कौनसा खनिज दिमाग, नाखून और बालों को स्वस्थ रखता है ?
 (A) पोटैसियम (B) सल्फर
 (C) फॉस्फोरस (D) कैल्सियम
131. खुराक का प्रोटीन हिस्सा प्रमुख होता है इसके लिए
 (A) बल प्रमुख खेल
 (B) क्षमता प्रमुख खेल
 (C) (A) और (B) दोनों
 (D) (A) या (B) दोनों नहीं
132. क्षमता प्रमुख खेलों में खुराक में इसकी विपुलता होनी चाहिए
 (A) प्रोटीन (B) वसा
 (C) खनिज (D) कार्बोहाइड्रेट्स
133. निम्न में से किसका अत्रमूल्य अधिक है ?
 (A) सफेद अण्डा
 (B) भूरा अण्डा
 (C) (A) और (B) दोनों
 (D) बतख का अण्डा

134. Necessary basic conditions for good health include
- (A) Proper Diet
 - (B) Personal and Domestic hygiene
 - (C) Exercise and Rest
 - (D) All the above
135. Which activity burns the maximum calories ?
- (A) Cycling (5.5 miles/hr.)
 - (B) Squash
 - (C) Running (10 miles/hr.)
 - (D) Swimming (20 yd./min.)
136. Sports Medicine field does not include
- (A) Nutrition and diet
 - (B) Treatment and prevention of injuries
 - (C) Conditioning and training
 - (D) Grants for sports promotion
137. For complete treatment of the sports injuries one should depend upon
- (A) Physiotherapy only
 - (B) Corrective exercise therapy only
 - (C) Both the above
 - (D) None of the above
138. Which of the following is a viral disease affecting central nervous system ?
- (A) Chicken Pox
 - (B) Rabies
 - (C) Tetanus
 - (D) Leprosy
139. Which disease is transmitted from infected mammals to man ?
- (A) Chicken Pox
 - (B) Malaria
 - (C) Rabies
 - (D) AIDS
140. Which of the following is not a source of protein ?
- (A) Eggs
 - (B) Meat
 - (C) Oil
 - (D) Milk
141. How many calories are required per Kg. of body weight every hour ?
- (A) 1K Cal.
 - (B) 1.3 K Cal.
 - (C) 2 K Cal.
 - (D) 2.5 K Cal.

134. अच्छे स्वास्थ्य के लिए आवश्यक मूल शर्तें हैं

- (A) सही भोजन
- (B) व्यक्तिगत और पारिवारिक स्वच्छता
- (C) व्यायाम और आराम
- (D) ऊपरी सभी

135. कौनसी क्रिया अत्यधिक केलारी जलाती है ?

- (A) साइक्लींग (5.5 miles/hr.)
- (B) स्कवॉश
- (C) दौड़ना (10 miles/hr.)
- (D) तैराकी (20 yd./min.)

136. खेल दवाई क्षेत्र में यह सम्मिलित नहीं है

- (A) पोषण और आहार
- (B) चोटों से बचना और उनका इलाज
- (C) तैयार करना और प्रशिक्षण
- (D) खेल की अभिवृद्धि में सहायता

137. खेल की चोटों के पूर्ण इलाज के लिए हमें इस पर निर्भर होना है

- (A) केवल भौतिक चिकित्सा
- (B) केवल दोष निवारक व्यायाम चिकित्सा
- (C) ऊपरी दोनों
- (D) ऊपरी कोई नहीं

138. निम्न में से कौनसा वाइरल रोग है जो केन्द्रीय तंत्रिकीय तन्त्र पर असर करता है ?

- (A) छोटी माता
- (B) रेबिस
- (C) टिटैनस
- (D) कुष्ठ

139. कौनसा रोग सांक्रामित सस्तनियों से आदमी को आता है ?

- (A) छोटी माता
- (B) मलेरिया
- (C) रेबिस
- (D) AIDS

140. निम्न में से कौन प्रोटीन का स्रोत नहीं है ?

- (A) अण्डा
- (B) मांस
- (C) तेल
- (D) दूध

141. हर घण्टे एक किलो शरीर के वजन के लिए कितनी केलरी आवश्यक हैं ?

- (A) 1K Cal.
- (B) 1.3 K Cal.
- (C) 2 K Cal.
- (D) 2.5 K Cal.

142. Obesity does not cause
- (A) Infertility
 - (B) Cancer
 - (C) Diabetes
 - (D) Ischaemic heart disease
143. Poor illumination in industries is a cause of
- (A) Physical Hazard
 - (B) Chemical Hazard
 - (C) Biological Hazard
 - (D) Mechanical Hazard
144. Lung cancer is caused due to
- (A) Physical agents
 - (B) Chemical agents
 - (C) Biological agents
 - (D) Mechanical agents
145. Which communicable disease is also called as Hansen's disease ?
- (A) Hepatitis A
 - (B) Tuberculosis
 - (C) Rabies
 - (D) Leprosy
146. Unhealthy eating patterns do not cause
- (A) Anemia
 - (B) AIDS
 - (C) Dental caries
 - (D) Obesity
147. An Athlete weighing 50 kg who trained for two hours required an intake of energy approximately
- (A) 2410 K Cal.
 - (B) 2800 K Cal.
 - (C) 3000 K Cal.
 - (D) 4500 K Cal.
148. Sugar, sweets, bread and cake are rich sources of
- (A) Carbohydrates
 - (B) Fats
 - (C) Proteins
 - (D) Roughage
149. What is "a state of complete physical, mental and social well being and not merely the absence of disease and deformity" ?
- (A) Physiology
 - (B) Recreation
 - (C) Health
 - (D) Growth
150. Physical education as well as sports were experienced a "golden age" in which ancient country ?
- (A) Greece
 - (B) Italy
 - (C) Rome
 - (D) Germany

142. मोटापन इसका कारण नहीं है
- (A) बाँझपन
(B) कैसर
(C) मधुमेह
(D) इस्कैमिक हृदय रोग
143. उद्योगों में अपर्याप्त प्रकाश इसका कारण होता है
- (A) भौतिक खतरा
(B) रासायनिक खतरा
(C) जैविक खतरा
(D) मशीनी खतरा
144. फुफ्फुस कैंसर का कारण है
- (A) भौतिक कारक
(B) रासायनिक कारक
(C) जैविक कारक
(D) मशीनी कारक
145. कौनसे संक्रामक रोग को हेनसेन का रोग भी कहते हैं ?
- (A) हेपेटिटिस A (B) क्षय रोग
(C) रेबिस (D) कुष्ठ
146. अस्वास्थ्यकर भोजन पैटर्न से यह नहीं होता
- (A) रक्तक्षीणता
(B) AIDS
(C) दांतों में केरिस (Caries)
(D) मोटापन
147. 50 kg वजनवाला एक व्यायामी जो 2 घण्टे प्रशिक्षण लेता है उसका आवश्यक खुराक होगा
- (A) 2410 K Cal.
(B) 2800 K Cal.
(C) 3000 K Cal.
(D) 4500 K Cal.
148. शर्करा, मिठाई, ब्रेड और केक से सब इसके विपुल स्रोत हैं
- (A) कार्बोहाइड्रेट्स
(B) वसा
(C) प्रोटीन
(D) रूखांश
149. "केवल रोग और विकृति की छुट्टी नहीं बल्कि संपूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक हित" क्या है ?
- (A) शरीर विज्ञान
(B) मनोरंजन
(C) स्वास्थ्य
(D) विकास
150. कौनसे प्राचीन देश में शारीरिक शिक्षा के साथ साथ खेल ने 'सुनहरा युग' महसूस किया ?
- (A) ग्रीस (B) इटली
(C) रोम (D) जर्मनी

151. The first Olympics Games were held in
- (A) 726 B.C.
 - (B) 776 B.C.
 - (C) 756 B.C.
 - (D) 784 B.C.
152. The Olympic Games are held every
- (A) Third year
 - (B) Fifth year
 - (C) Second year
 - (D) Fourth year
153. Physical ability which enables a person to rapidly change body position and difference in a precise manner is called
- (A) Speed
 - (B) Balance
 - (C) Co-ordination
 - (D) Agility
154. Aerobic fitness is best achieved through
- (A) Swimming
 - (B) Circuit training
 - (C) Short sprints
 - (D) Long distance running
155. 'Stadiometer' is used to measure
- (A) Strength
 - (B) Weight
 - (C) Height
 - (D) Stadium area
156. Leg strength can be best improved by
- (A) High jumps
 - (B) Depth jumps
 - (C) Push ups
 - (D) Chin ups
157. Interval training is good for
- (A) Off season
 - (B) Mid season
 - (C) Competition period
 - (D) None of the above
158. Circuit training is an effective method for developing
- (A) Speed
 - (B) Flexibility
 - (C) Strength endurance
 - (D) Ability
159. Which of the following is a cyclic sport?
- (A) Swimming
 - (B) Rowing
 - (C) Football
 - (D) Both (A) and (B)

151. पहले ओलिंपिक खेल आयोजित हुए
- (A) 726 B.C.
(B) 776 B.C.
(C) 756 B.C.
(D) 784 B.C.
152. ओलिंपिक खेल कितने सालों में आयोजित होते हैं ?
- (A) हर तीसरे वर्ष
(B) हर पाँचवें वर्ष
(C) हर दूसरे वर्ष
(D) हर चौथे वर्ष
153. जो शारीरिक क्षमता व्यक्ति को तुरन्त अपनी शरीर स्थिति और भेद को सुस्पष्ट तरीके से बदलने में प्रभावी होती है वह है
- (A) गति
(B) सन्तुलन
(C) समन्वय
(D) फुर्ती
154. वायुजीवी स्वास्थ्य बेहतर तरीके से इसके द्वारा पाया जा सकता है
- (A) तैरना
(B) परिक्रमा प्रशिक्षण
(C) छोटी तेज दौड़
(D) बड़ी दूरी की दौड़
155. 'स्टैडिओमीटर' का उपयोग इसे मापने में होता है
- (A) बल
(B) वजन
(C) ऊँचाई
(D) स्टेडियम का विस्तार
156. पैर बल को इससे सुधारा जा सकता है
- (A) ऊँची कूद (B) डेपथ जम्प
(C) पुश अप्स (D) चिन अप्स
157. मध्यावधि प्रशिक्षण इसके लिए अच्छा है
- (A) मन्दी अवधि
(B) मध्यावधि
(C) प्रतियोगिता की अवधि
(D) ऊपरी कोई नहीं
158. परिक्रमा प्रशिक्षण यह इसके विकास का प्रभावी प्रकार है
- (A) गति (B) लचीलापन
(C) बल तितिक्षा (D) क्षमता
159. निम्न में से कौनसा चक्रीय खेल है ?
- (A) तैराकी
(B) रोविंग
(C) फुटबॉल
(D) (A) और (B) दोनों



160. What is the duration of football ?
 (A) 45 – 10 – 45 (min.)
 (B) 40 – 10 – 40 (min.)
 (C) 35 – 10 – 35 (min.)
 (D) 45 – 2 – 45 (min.)
161. The range of points awarded in 'Decathlon' is
 (A) 1 – 1200 (B) 1 – 1000
 (C) 5 – 1000 (D) 12000
162. Number of flights in 110 m (Hurdle) race is
 (A) 8 (B) 9
 (C) 10 (D) 11
163. Distance of Marathon race is
 (A) 43.195 k.m. (B) 42.195 k.m.
 (C) 41.185 k.m. (D) 40.165 k.m.
164. How many total jumps are there in 3000 m steeplechase race ?
 (A) 34 (B) 36
 (C) 35 (D) 33
165. Dimension of the volleyball court are
 (A) 9 m × 18 m (B × L)
 (B) 10 m × 20 m (B × L)
 (C) 11 m × 21 m (B × L)
 (D) 8 m × 16 m (B × L)
166. Height of the volleyball net for men
 (A) 2.40 m (B) 2.41 m
 (C) 2.42 m (D) 2.43 m
167. What is the duration of a round Boxing ?
 (A) 1 minute (B) 2 minutes
 (C) 3 minutes (D) 4 minutes
168. Events in 'Power lifting' are
 (A) Squat, bench press, Dead lift
 (B) Squat, pollovers, curls
 (C) Dead lift, bench press, chin ups
 (D) None of the above
169. How many weight categories are there in the game of Judo (seniomen) ?
 (A) 7 (B) 8
 (C) 9 (D) 10
170. What is the length of Standard Swimming Pool ?
 (A) 50 mtrs. (B) 60 mtrs.
 (C) 70 mtrs. (D) 8 mtrs.
171. In weight lifting competition the increase in weight between two attempts must not be less than
 (A) 2.5 kg (B) 5 kg
 (C) 10 kg (D) 2 kg

160. फुटबॉल की अवधि कितनी होती है ?
 (A) 45 – 10 – 45 (मिनट)
 (B) 40 – 10 – 40 (मिनट)
 (C) 35 – 10 – 35 (मिनट)
 (D) 45 – 2 – 45 (मिनट)
161. 'डेकेथलॉन' पॉइंट देने की सीमा होती है
 (A) 1 – 1200 (B) 1 – 1000
 (C) 5 – 1000 (D) 12000
162. 110 m (बाधा) दौड़ में द्रुत गति (फ्लाइट) की संख्या होती है
 (A) 8 (B) 9
 (C) 10 (D) 11
163. मेरेथॉन दौड़ में दूरी होती है
 (A) 43.195 k.m. (B) 42.195 k.m.
 (C) 41.185 k.m. (D) 40.165 k.m.
164. 3000 m स्टीपलचेज दौड़ में कुल कितने जम्प होते हैं ?
 (A) 34 (B) 36
 (C) 35 (D) 33
165. वॉलिबॉल मैदान (कोर्ट) का विस्तार होता है
 (A) 9 m × 18 m (B × L)
 (B) 10 m × 20 m (B × L)
 (C) 11m × 21 m (B × L)
 (D) 8 m × 16 m (B × L)
166. पुरुष वॉलिबॉल में नेट की ऊँचाई होती है
 (A) 2.40 m (B) 2.41 m
 (C) 2.42 m (D) 2.43 m
167. मुक्केबाजी में एक पाली (राउंड) की अवधि होती है
 (A) 1 मिनट (B) 2 मिनट
 (C) 3 मिनट (D) 4 मिनट
168. 'पावर लिफ्टिंग' में प्रकार होते हैं
 (A) स्क्वॉड, बेंच प्रेस, डेड लिफ्ट
 (B) स्क्वॉट, पुलओवर, कर्लस
 (C) डेड लिफ्ट, बेंच प्रेस, चिन अप्स
 (D) ऊपरी कोई नहीं
169. जुडो (सिनिओमेन)के खेल में वजन के कितने प्रकार होते हैं ?
 (A) 7 (B) 8
 (C) 9 (D) 10
170. सामान्य तैरने के तालाब (स्विमिंग पूल) की लम्बाई कितनी होती है ?
 (A) 50 मीटर (B) 60 मीटर
 (C) 70 मीटर (D) 8 मीटर
171. वजन उत्तोलन प्रतियोगिता में दो प्रयासों के बीच के वजन का बढ़ाना इससे कम नहीं होना चाहिए
 (A) 2.5 kg (B) 5 kg
 (C) 10 kg (D) 2 kg

172. To take penalty stroke in Hockey, any skill can be used except
 (A) Push (B) Flick
 (C) Scoop (D) Hit
173. The final event in 'Decathlon' is always
 (A) Javelin throw
 (B) 110 mtr. hurdles
 (C) 1500 mtr. race
 (D) 800 mtr. race
174. Aerobic exercises contribute to the development of
 (A) Speed
 (B) Strength
 (C) Agility
 (D) Endurance
175. Which of the following is the longest cycle of training ?
 (A) Macro cycle
 (B) Micro cycle
 (C) Meso cycle
 (D) Weekly cycle
176. LSD (Low Slow Distance) training and can provide an athlete some relief from high intensity training.
 (A) Interval training
 (B) Fartlek training
 (C) Speed training
 (D) Weight training
177. Dumb bells, Bar bells and Pull machines are used in
 (A) Weight training
 (B) Speed training
 (C) Circuit training
 (D) Strength training
178. Speed is not a combination of
 (A) Maximum speed
 (B) Explosive strength (power)
 (C) Repetitions
 (D) Speed endurance
179. What is the time for which the player must rest in between sessions of strength training ?
 (A) 24 hours (B) 12 hours
 (C) 48 hours (D) 72 hours
180. Which of the following is not an example of circuit exercises for legs?
 (A) Squat jump
 (B) Astride jumps
 (C) Pull ups
 (D) Step ups
181. Overloading leads to
 (A) Fatigue (B) Adaptation
 (C) Recovery (D) Rest

172. हॉकी में पेनाल्टी स्ट्रोक लेने के लिए कोई भी चातुर्य का उपयोग किया जा सकता है सिवाय
- (A) पुश (B) फ्लिक
(C) स्कूप (D) हिट
173. 'डेकाथलॉन' का अंतिम मद होता है
- (A) जावेलीन थ्रो
(B) 100 mtr. बाधा
(C) 1500 mtr. दौड़
(D) 800 mtr. दौड़
174. वायुजीवी व्यायाम इसके विकास में सहायक है
- (A) गति (B) बल
(C) फूरती (D) तितिक्षा
175. निम्न में से कौनसा प्रशिक्षण का अत्यधिक लम्बा चक्र है ?
- (A) बृहत् चक्र (B) सूक्ष्म चक्र
(C) मध्य चक्र (D) साप्ताहिक चक्र
176. LSD (लो स्लो डिस्टन्स) प्रशिक्षण व्यायामी के लिए उच्च तीव्रता प्रशिक्षण से कुछ राहत इस प्रकार दे सकता है
- (A) मध्यान्तर प्रशिक्षण
(B) फारट्लेक प्रशिक्षण
(C) गति प्रशिक्षण
(D) वजन प्रशिक्षण
177. डम्ब बेल्स, बार बेल्स और पुलि मशीन का उपयोग इसमें होता है
- (A) वजन (भार) प्रशिक्षण
(B) गति प्रशिक्षण
(C) परिक्रमा प्रशिक्षण
(D) सामर्थ्य प्रशिक्षण
178. गति इसका समुच्चय नहीं है
- (A) अत्यधिक गति
(B) विस्फोटक बल (पावर)
(C) पुनरावृत्ति
(D) गति तितिक्षा
179. बल प्रशिक्षण में दो अभ्यास के बीच खिलाड़ी को कितना आराम करना है ?
- (A) 24 घण्टे (B) 12 घण्टे
(C) 48 घण्टे (D) 72 घण्टे
180. निम्न में से टांगों के लिए कौनसा परिक्रमा व्यायाम नहीं है ?
- (A) स्क्वैट जम्प (B) एस्ट्राइड जम्प
(C) पुल अप्स (D) स्टेप् अप्स
181. ओवरलोडिंग (अतिभार) से होता है
- (A) थकान (B) अनुकूलन
(C) प्रतिलाभ (D) आराम



182. Jogging, Swimming and Cycling are a part of
- (A) Continuous training
 - (B) Weight training
 - (C) Interval training
 - (D) Fartlek training
183. The name of one of the famous Athletic Statue called "Discobolus" in Greek means
- (A) Runner
 - (B) Winner
 - (C) Discus thrower
 - (D) Javelin thrower
184. What is the length of the Badminton Court for Singles and Doubles ?
- (A) 13.44 m (B) 13.40 m
 - (C) 13.70 m (D) 13.55 m
185. Which of the following indicates consistency in performance ?
- (A) Validity
 - (B) Reliability
 - (C) Both (A) and (B)
 - (D) None of the above
186. Research proposal is also called
- (A) Abstract
 - (B) Summary
 - (C) Synopsis
 - (D) Methodology
187. Hypothesis is also called
- (A) Hunch Scholar
 - (B) Tentative conclusion
 - (C) Guess of the scholar
 - (D) All of the above
188. Which of the following is the best measure of variability ?
- (A) Range
 - (B) Standard Deviation
 - (C) Mean Deviation
 - (D) None of the above
189. 'French' short services tests is for the game of
- (A) Volleyball
 - (B) Tennis
 - (C) Badminton
 - (D) Table Tennis
190. 'Alignometer' is used to measure
- (A) Size (B) Strength
 - (C) Posture (D) Weight

SEAL

SEAL



182. जॉर्जिंग, तैराकी और साइकलिंग इसका हिस्सा है

- (A) निरंतर प्रशिक्षण
- (B) वजन (भार) प्रशिक्षण
- (C) मध्यान्तर प्रशिक्षण
- (D) फारट्लोक प्रशिक्षण

183. 'डेकोबोलस' नाम के प्रसिद्ध व्यायामी शिल्प का ग्रीक में अर्थ है

- (A) दौडाक
- (B) विजेता
- (C) चक्का फेंकनेवाला
- (D) जावेलीन फेंकनेवाला

184. सिंगल्स और डबल्स के लिए बैडमिन्टन मैदान (कोर्ट) की लम्बाई कितनी होती है ?

- (A) 13.44 m
- (B) 13.40 m
- (C) 13.70 m
- (D) 13.55 m

185. निम्न में से क्या प्रदर्शन में निरन्तरता दर्शाती है ?

- (A) वैधता
- (B) विश्वसनीयता
- (C) (A) और (B) दोनों
- (D) ऊपरी कोई नहीं

186. अनुसंधान प्रस्ताव को यह भी कहते हैं

- (A) सारांश
- (B) संक्षिप्त
- (C) संक्षेप
- (D) वर्गीकरण

187. अनुमान को यह भी कहते हैं

- (A) हन्व स्कॉलर
- (B) अंतरिम निष्कर्ष
- (C) पंडित का अन्दाजा
- (D) ऊपरी सभी

188. परिवर्तिता नापने का निम्न में से कौनसा बेहतर तरीका है ?

- (A) सीमा
- (B) सामान्य विचलन
- (C) माध्य विचलन
- (D) ऊपरी कोई नहीं

189. फ्रेन्च शॉर्ट सर्विसेज परीक्षण इस खेल के लिए है

- (A) वॉलिबॉल
- (B) टेनिस
- (C) बैडमिन्टन
- (D) टेबल टेनिस

190. 'अलाइनोमीटर' इसके मापन में होता है

- (A) आकार
- (B) बल
- (C) भंगिम
- (D) वजन



191. Which of the following instrument is used to measure posture ?
- (A) Alignometer
(B) Scoliometer
(C) Both (A) and (B)
(D) None of the above
192. Which of the following instrument measure lung capacity ?
- (A) Anemometer
(B) Wet Spirometer
(C) Galvonometer
(D) Sphygmomanometer
193. A tread mill is used for measuring
- (A) Speed
(B) Power
(C) Work done in running
(D) Force
194. The maximum length of cricket bat is
- (A) 38 inches (B) 39 inches
(C) 40 inches (D) 41 inches
195. For men, 110 hurdle race, the height of the hurdle is
- (A) 0.840 m (B) 0.920 m
(C) 1.067 m (D) 1.11 m
196. The maximum distance covered in Marathon is
- (A) 40 k.m. (B) 41.5 k.m.
(C) 42.5 k.m. (D) 42.195 k.m.
197. In Table – Tennis, the period during which a ball is in play is called
- (A) Rally (B) Let
(C) Point (D) Obstruction
198. Intramural programme creates students the sense of
- (A) Achievement
(B) Involvement
(C) Humor
(D) Enjoyment
199. Which of the following is the 1st step in a sports programme ?
- (A) Directing
(B) Staffing
(C) Planning
(D) Budgeting
200. Funds for the sports programmes can be collected through
- (A) Alumni associations
(B) Donations
(C) Funds from public sector undertakings
(D) All of the above

191. भंगित मापने के लिए निम्न में से कौनसा उपकरण उपयोगी है ?
 (A) अलाइनोमीटर
 (B) स्कोलियोमीटर
 (C) (A) और (B) दोनों
 (D) ऊपरी कोई नहीं
192. फफुस की क्षमता मापने के लिए निम्न में से कौनसा उपकरण उपयोगी है ?
 (A) एनेमोमीटर (B) वेट स्पिरोमीटर
 (C) गैल्वोनोमीटर (D) स्फिग्मोमनोमीटर
193. ट्रेड मिल का उपयोग इसे मापने में होता है
 (A) गति
 (B) पावर
 (C) भागने में किया गया कार्य
 (D) बल (फोर्स)
194. क्रिकेट बैट की अत्यधिक लम्बाई होती है
 (A) 38 इंच (B) 39 इंच
 (C) 40 इंच (D) 41 इंच
195. पुरुषों की 110 बाधा दौड़ में, बाधा की ऊँचाई होती है
 (A) 0.840 m (B) 0.920 m
 (C) 1.067 m (D) 1.11 m
196. मेरेथॉन में अधिकतम दूरी पार करनी होती है
 (A) 40 k.m. (B) 41.5 k.m.
 (C) 42.5 k.m. (D) 42.195 k.m.
197. टेबल टेनिस में जिस अवधि में बॉल खेल में रहता है, उसे कहते हैं
 (A) रेली
 (B) लेट
 (C) पॉइंट
 (D) ऑबस्ट्रक्शन
198. इन्द्रामुराल कार्यक्रम से विद्यार्थी के मन में यह उत्पन्न होता है
 (A) उपलब्धि
 (B) आवेष्टन
 (C) विनोद
 (D) खुशी
199. खेल कार्यक्रम का पहला कदम कौनसा है ?
 (A) निर्देशन करना
 (B) कर्मचारी बन्दोबस्त
 (C) आयोजन
 (D) बजेटिंग
200. खेल कार्यक्रम के लिए वित्त को इसके द्वारा संचित किया जा सकता है
 (A) एल्युमनी संस्था
 (B) दान
 (C) सार्वजनिक क्षेत्र उद्योग
 (D) ऊपरी सभी



IMPORTANT INSTRUCTIONS TO CANDIDATES

उम्मीदवारों के लिए महत्वपूर्ण अनुदेश

11. This booklet contains 48 pages.
12. Please check all the pages of the Booklet carefully. In case of any defect, please ask the invigilator for replacement of the Booklet.
13. **Directions :** Each question or incomplete statement is followed by four alternative suggested answers or completions. In each case, you are required to select the one that correctly answers the question or completes the statement and blacken (●) appropriate circle A, B, C or D by Blue/Black Ball-Point Pen against the question concerned in the Answer-Sheet. (For V.H. candidates corresponding circle will be blackened by the scribe)
14. Mark your answer by shading the appropriate circle against each question. The circle should be shaded completely without leaving any space. The correct method of shading is given below.

Wrong Method	Wrong Method	Wrong Method	Correct Method
<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

The Candidate must mark his/her response after careful consideration.

15. There is only one correct answer to each question. You should blacken (●) the circle of the appropriate column, viz., A, B, C or D. If you blacken (●) more than one circle against any one question, the answer will be treated as wrong. If you wish to cancel any answer, you should completely erase that black mark in the circle in the Answer-Sheet and then blacken the circle of revised response.
16. A machine will read the coded information in the OMR Answer-Sheet. In case the information is incomplete/different from the information given in the application form, the candidature of such candidate will be treated as cancelled.
17. Use the space for rough work given in the Question Booklet only and not on the Answer-Sheet.
18. **You are NOT required to mark your answers in this Booklet. All answers must be indicated in the Answer-Sheet only.**

11. इस पुस्तिका में 48 पेज है ।
12. इस पुस्तिका के सभी पृष्ठों का ध्यानपूर्वक निरीक्षण करें। कोई दोष है, तो निरीक्षक को उसे बदलने के लिए कहें ।
13. **निर्देश :** प्रत्येक प्रश्न अथवा प्रत्येक अधूरे कथन के चार उत्तर अथवा पूरक कथन सुझाये गये हैं । प्रत्येक में आपको किसी एक को चुनना है जो प्रश्न का सही उत्तर दे अथवा कथन को पूरा करें और आपको उत्तर-पत्र में उपयुक्त गोलाकार खाने A, B, C या D को नीले काला बॉल-पॉइंट पेन से काला (●) करना है। (दृष्टिबाधित उम्मीदवारों के लिए संगत गोलाकार लिपिक द्वारा काला किया जाए)
14. प्रत्येक प्रश्न के सामने उचित वृत्त का चिन्हांकन करके उत्तर लिखें । वृत्त को बिना कोई स्थान छोड़े चिन्हांकित करने का सही तरीका नीचे दिया गया है ।

गलत तरीका	गलत तरीका	गलत तरीका	सही तरीका
<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

अभ्यर्थी को अपना उत्तर ध्यानपूर्वक सोच विचार के उपरान्त चिन्हित करना चाहिए ।

15. प्रत्येक प्रश्न का केवल एक ही सही उत्तर है । आप उचित कॉलम अर्थात् A, B, C या D के गोलाकार खाने को काला (●) करना है । यदि आप किसी प्रश्न के सामने एक से अधिक गोलाकार खाने को भरेंगे (●) आपका उत्तर गलत माना जायेगा । यदि आप किसी उत्तर को रद्द करना चाहते हैं तो आप उत्तर-पुस्तिका के उस गोलाकार खाने से काले निशान को पूरी तरह से मिटा दें और तब बदले उत्तर के लिए गोलाकार खाने को काला कर दें ।
16. ओ.एम.आर. उत्तर-पत्रिका में भरी गई कूट सूचना एक मशीन पढ़ेगी । यदि सूचना अपूर्ण है अथवा आप उत्तर पत्र में दी गई सूचना से भिन्न है, तो ऐसे अभ्यर्थी की अभ्यर्थिता निरस्त समझी जायेगी ।
17. कच्चे कार्य के लिए केवल प्रश्न पत्र में दिए गये स्थान प्रयोग करें । उत्तर-पुस्तिका पर कच्चा कार्य न करें ।
18. इस पुस्तिका के अन्दर आपको उत्तर अंकित करने हैं । उत्तर केवल उत्तर-पत्रिका में ही दें ।

Go through instructions given in Page No. 3 (Facing Page)

DO NOT OPEN THE SEAL OF THIS BOOKLET UNTIL YOU ARE TOLD TO DO SO

POST CODE / पोस्ट कोड :

145/12, 146/12, 173/14, 174/14

QUESTION-CUM ANSWER BOOKLET

प्रश्न-उत्तर पुस्तिका

JDD-78/PGT- PHYEDU/TIER-II/X-15

DESCRIPTIVE TIER - II/ वर्णनात्मक टियर - II
MAIN EXAMINATION/ मुख्य परीक्षा

Time Allowed : 1 hour

निर्धारित समय : 1 घण्टा

Maximum Marks : 50

अधिकतम अंक : 50

IMPORTANT INSTRUCTIONS TO CANDIDATES

उम्मीदवारों के लिए महत्वपूर्ण अनुदेश

1. Before making any entry on Question Paper and QAB candidate should count and check the no. of pages and if any discrepancy is seen then Invigilator should be informed immediately for another copy of Question Paper/QAB.

प्रश्न-पत्र तथा QAB में किसी भी प्रकार की प्रविष्टि करने के पूर्व अभ्यर्थियों को कुल पृष्ठ संख्या की जाँच अवश्य कर लेनी चाहिए तथा किसी भी प्रकार की विसंगति होने पर वीरक को सूचित कर प्रश्न-पत्र QAB की दूसरी प्रति प्राप्त करना चाहिए।

2. Answer of every question is expected at specified space. The answer will not be checked if there is change in place of question or answer.

प्रत्येक प्रश्न का निर्धारित जगह पर उत्तर अपेक्षित है। प्रश्न या उत्तर के स्थान परिवर्तन होने पर उत्तर की जाँच नहीं की जाएगी।

3. It is mandatory to strictly follow the instructions by the candidates.

दिए गए निर्देशों का कड़ाई से पालन करना प्रत्येक अभ्यर्थी के लिए अनिवार्य है।

इस पुस्तिका की सील तब तक न खोलें जब तक कहा न जाए

SEAL

SEAL



INSTRUCTIONS TO CANDIDATES

- Time Allowed :
Descriptive type Examination : 1 hour
Total : 1 hour
- Please check all the pages of the Question-Cum Answer Booklet with OMR facing sheet. In case of any defect, please ask the Invigilator for replacement of the Booklet. In case of any discrepancy between the English and Hindi versions of any Question, the English version will be treated as final/authentic.
- You must not tear off or remove any sheet from this Booklet. This Booklet must be handed over to the Invigilator before you leave the Examination Hall.
- This Booklet consists of Descriptive Examination – 2 questions of 50 marks. Limit your answer to the space provided in this Booklet. No additional sheet will be provided.
- Answer the Questions as carefully as you can. Some Questions may be difficult and others easy. Do not spend much time on any Question.
- Use of Calculator/Palmtop/Laptop/Other Digital Instrument/Mobile/Cell Phone/Pager is **NOT** allowed.
- Candidates found guilty of misconduct/using unfair means in the Examination Hall will be liable for appropriate penal/legal action.
- You should not write your roll number, name or address in the space provided for writing answer. In case of letter writing name and address should be written as "abc", "xyz" etc.

अभ्यर्थियों के लिए अनुदेश

- निर्धारित समय :
वर्णनात्मक परीक्षा : 1 घण्टा
कुल : 1 घण्टा
- इस प्रश्न-उत्तर पुस्तिका और ओ.एम.आर. मुँहा पत्रिका के सभी पृष्ठों का ध्यानपूर्वक निरीक्षण करें। यदि कोई दोष है, तो निरीक्षक को उसे बदलने के लिए कहें। यदि किसी प्रश्न के हिन्दी तथा अंग्रेजी अनुवाद में कोई अंतर है, तो अंग्रेजी अनुवाद को ही सही समझा जाएगा।
- इस पुस्तिका से कोई पन्ना फाड़ना या अलग करना मना है। परीक्षा-भवन छोड़ने से पहले यह पुस्तिका निरीक्षक के हवाले कर दें।
- इस पुस्तिका में 50 अंको का वर्णनात्मक परीक्षा – 2 प्रश्न सम्मिलित किए गए हैं। अपने उत्तर को इस पुस्तिका में दिए गए निर्दिष्ट स्थान तक ही सीमित रखें। कोई अतिरिक्त पृष्ठ नहीं दिया जाएगा।
- प्रश्नों के उत्तर यथेष्ट रूप से ध्यानपूर्वक दें। कुछ प्रश्न आसान तथा कुछ कठिन हो सकते हैं। किसी एक प्रश्न पर बहुत समय न लगाएँ।
- कैलकुलेटर/पामटॉप/लैपटॉप/अन्य डिजिटल उपकरण/मोबाइल/सेल फोन/पेजर का उपयोग वर्जित है।
- परीक्षा-भवन में अनुचित व्यवहार एवं कार्य के लिए दोषी पाये गये अभ्यर्थी युक्तिसंगत दण्डनीय/वैधानिक कार्रवाई के पात्र होंगे।
- आपको उत्तर लिखने के लिए दिए गए स्थान पर नाम या पता तथा अपना रोल नम्बर नहीं लिखना चाहिए। पत्र लेखन में दिए गए नाम व पता लिखने के स्थान पर "abc", "xyz" लिखें।