

प्राधान्य एवं कोच प्रतिभोगी परीक्षा-2024
(प्राथम्य शिक्षा विभाग)

413361

CSL-25

पुस्तिका में पृष्ठों की संख्या : 40
Number of Pages in Booklet : 40
पुस्तिका में प्रश्नों की संख्या : 130
No. of Questions in Booklet : 130

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

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.

Paper Code : 50

Paper - II

Sub : Physical Education

समय : 02:00 घण्टे + 10 मिनट अतिरिक्त*

Time : 02:00 Hours + 10 Minutes Extra*

परीक्षा तिथि-3/7/2025

अधिकतम अंक : 260

Maximum Marks : 260



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

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

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

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

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

परीक्षार्थियों के लिए निर्देश

1. प्रत्येक प्रश्न के लिये एक विकल्प भरना अनिवार्य है।
2. सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।
3. प्रत्येक प्रश्न का मात्र एक ही उत्तर दीजिए। एक से अधिक उत्तर देने की दशा में प्रश्न के उत्तर को गलत माना जाएगा।
4. OMR उत्तर-पत्रक इस प्रश्न-पुस्तिका के अन्दर रखा है। जब आपको प्रश्न-पुस्तिका खोलने को कहा जाए, तो उत्तर-पत्रक निकाल कर ध्यान से केवल नीले बॉल पॉइंट पेन से विवरण भरें।
5. कृपया अपना रोल नम्बर ओ.एम.आर. उत्तर-पत्रक पर सावधानीपूर्वक सही भरें। गलत रोल नम्बर भरने पर परीक्षार्थी स्वयं उत्तरदायी होगा।
6. ओ.एम.आर. उत्तर-पत्रक में करेक्शन पेन/व्हाइटनर/सफेदा का उपयोग निषिद्ध है।
7. प्रत्येक गलत उत्तर के लिए प्रश्न अंक का 1/3 भाग काटा जायेगा। गलत उत्तर से तात्पर्य अशुद्ध उत्तर अथवा किसी भी प्रश्न के एक से अधिक उत्तर से है।
8. प्रत्येक प्रश्न के पाँच विकल्प दिये गये हैं, जिन्हें क्रमशः 1, 2, 3, 4, 5 अंकित किया गया है। अभ्यर्थी को सही उत्तर निर्दिष्ट करते हुए उनमें से केवल एक गोले (बबल) को उत्तर-पत्रक पर नीले बॉल पॉइंट पेन से गहरा करना है।
9. यदि आप प्रश्न का उत्तर नहीं देना चाहते हैं तो उत्तर-पत्रक में पाँचवें (5) विकल्प को गहरा करें। यदि पाँच में से कोई भी गोला गहरा नहीं किया जाता है, तो ऐसे प्रश्न के लिये प्रश्न अंक का 1/3 भाग काटा जायेगा।
- 10.* प्रश्न-पत्र हल करने के उपरांत अभ्यर्थी अनिवार्य रूप से ओ.एम.आर. उत्तर-पत्रक जाँच लें कि समस्त प्रश्नों के लिये एक विकल्प (गोला) भर दिया गया है। इसके लिये ही निर्धारित समय से 10 मिनट का अतिरिक्त समय दिया गया है।
11. यदि अभ्यर्थी 10% से अधिक प्रश्नों में पाँच विकल्पों में से कोई भी विकल्प अंकित नहीं करता है तो उसको अयोग्य माना जायेगा।
12. यदि किसी प्रश्न में किसी प्रकार की कोई मुद्रण या तथ्यात्मक प्रकार की त्रुटि हो तो प्रश्न के हिन्दी तथा अंग्रेजी रूपान्तरों में से अंग्रेजी रूपान्तर मान्य होगा।
13. मोबाइल फोन अथवा अन्य किसी इलेक्ट्रॉनिक यंत्र का परीक्षा हॉल में प्रयोग पूर्णतया वर्जित है। यदि किसी अभ्यर्थी के पास ऐसी कोई वर्जित सामग्री मिलती है तो उसके विरुद्ध आयोग द्वारा नियमानुसार कार्यवाही की जायेगी।

चेतावनी : अगर कोई अभ्यर्थी नकल करते पकड़ा जाता है या उसके पास से कोई अनधिकृत सामग्री पाई जाती है, तो उस अभ्यर्थी के विरुद्ध पुलिस में प्राथमिकी दर्ज कराते हुए राजस्थान सार्वजनिक परीक्षा (भर्ती में अनुचित साधनों की रोकथाम अध्यापय) अधिनियम, 2022 तथा अन्य प्रभावी कानून एवं आयोग के नियमों-प्रावधानों के तहत कार्यवाही की जाएगी। साथ ही आयोग ऐसे अभ्यर्थी को भविष्य में होने वाली आयोग की समस्त परीक्षाओं से विवर्जित कर सकता है।

INSTRUCTIONS FOR CANDIDATES

1. It is mandatory to fill one option for each question.
2. All questions carry equal marks.
3. Only one answer is to be given for each question. If more than one answers are marked, it would be treated as wrong answer.
4. The OMR Answer Sheet is inside this Question Booklet. When you are directed to open the Question Booklet, take out the Answer Sheet and fill in the particulars carefully with Blue Ball Point Pen only.
5. Please correctly fill your Roll Number in OMR Answer Sheet. Candidates will themselves be responsible for filling wrong Roll No.
6. Use of Correction Pen/Whitener in the OMR Answer Sheet is strictly forbidden.
7. 1/3 part of the mark(s) of each question will be deducted for each wrong answer. A wrong answer means an incorrect answer or more than one answers for any question.
8. Each question has five options marked as 1, 2, 3, 4, 5. You have to darken only one circle (bubble) indicating the correct answer on the Answer Sheet using BLUE BALL POINT PEN.
9. If you are not attempting a question then you have to darken the circle '5'. If none of the five circles is darkened, one third (1/3) part of the marks of question shall be deducted.
- 10.* After solving question paper, candidate must ascertain that he/she has darkened one of the circles (bubbles) for each of the questions. Extra time of 10 minutes beyond scheduled time, is provided for this.
11. A candidate who has not darkened any of the five circles in more than 10% questions shall be disqualified.
12. If there is any sort of ambiguity/mistake either of printing or factual nature then out of Hindi and English Versions of the question, the English Version will be treated as standard.
13. Mobile Phone or any other electronic gadget in the examination hall is strictly prohibited. A candidate found with any of such objectionable material with him/her will be strictly dealt with as per rules.

Warning : If a candidate is found copying or if any unauthorized material is found in his/her possession, F.I.R. would be lodged against him/her in the Police Station and he/she would be liable to be prosecuted under Rajasthan Public Examination (Measures for Prevention of Unfair means in Recruitment) Act, 2022 & any other laws applicable and Commission's Rules-Regulations. Commission may also debar him/her permanently from all future examinations.

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

1. वोल्फ के नियम (Wolff's Law) के अनुसार, हड्डी यांत्रिक तनाव (mechanical stress) के प्रति कैसे अनुकूलित होती है ?

- (1) खनिज सामग्री और घनत्व में वृद्धि होती है।
- (2) अधिक भार पड़ने पर अधिक भंगुर हो जाती है।
- (3) तनाव की परवाह किए बिना अपरिवर्तित रहती है।
- (4) उच्च भार के तहत अधिक लचीली हो जाती है।
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

2. टोक्यो ओलंपिक 2020 की भारतीय महिला पदक विजेताओं को उनके जीते गए पदकों के दिनों के क्रम में व्यवस्थित करें :

- I. लवलीना बोरगोहिन – मुक्केबाज़ी
- II. मीराबाई चानू – भारोत्तोलन
- III. पीवी सिंधु – बैडमिंटन

कूट :

- (1) II → I → III (2) III → II → I
- (3) II → III → I (4) I → II → III
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

3. न्यूरोमस्क्युलर जंक्शन (Neuromuscular Junction) में मांसपेशी संकुचन (muscle contraction) के लिए कौन सा न्यूरोट्रांसमीटर प्राथमिक रूप से जिम्मेदार होता है ?

- (1) डोपामाइन (2) सेरोटोनिन
- (3) एसिटाइलकोलीन (4) ग्लूटामेट
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

4. निम्नलिखित भारतीय महिला एथलीटों को उनकी उपलब्धियों या महत्त्व से मिलाएँ :

(एथलीट)

(उपलब्धि)

- | | | |
|---------------------|-------|------------------------------------------------|
| A. नीलिमा घोष | (i) | ओलंपिक में पदक जीतने वाली पहली भारतीय महिला |
| B. मैरी डिसूजा | (ii) | पहली भारतीय महिला ओलंपियन |
| C. आरती साहा | (iii) | ध्यानचंद पुरस्कार जीतने वाली पहली भारतीय महिला |
| D. कर्नम मल्लेश्वरी | (iv) | ओलंपिक में पहली भारतीय महिला तैराक |

कूट :

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

1. According to Wolff's Law, how does bone adapt to mechanical stress ?

- (1) Increases mineral content and density.
- (2) Becomes more brittle with increased loading.
- (3) Remains unchanged regardless of stress.
- (4) Becomes more flexible under high loads.
- (5) Question not attempted

2. Arrange the Indian women medalists of Tokyo Olympics 2020 in the order of the day their medals were won :

- I. Lovlina Borgohain – Boxing
- II. Mirabai Chanu – Weightlifting
- III. PV Sindhu – Badminton

Codes :

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

3. Which neurotransmitter is primarily responsible for muscle contraction at the neuromuscular junction ?

- (1) Dopamine (2) Serotonin
- (3) Acetylcholine (4) Glutamate
- (5) Question not attempted

4. Match the following Indian women athletes with their achievements or significance :

- | (Athlete) | (Achievement) |
|-----------------------|---------------------------------------------------|
| A. Nilima Ghose | (i) First Indian woman to win medal in Olympics |
| B. Mary D'Souza | (ii) First Indian woman Olympian |
| C. Aarti Saha | (iii) First Indian woman to win Dhyan Chand Award |
| D. Karnam Malleshwari | (iv) First Indian female swimmer at Olympics |

Codes :

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

5. एक परीक्षण किस हद तक उस कारक को मापता है जिसके लिए इसे डिजाइन किया गया था, इसका मूल्यांकन करने की प्रक्रिया को क्या कहा जाता है ?

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

6. निम्नलिखित में से कौन से कथन रनिंग तकनीक की तकनीकी विशेषता नहीं हैं ?

- a. लैंडिंग पैर के पंजे पर होती है।
- b. समर्थन पैर का घुटना झुकाव अधिकतम होता है जब झटका होता है; झूलता हुआ पैर मोड़ा हुआ होता है।
- c. टेक-ऑफ के समय समर्थन पैर के कूल्हे, घुटने और टखने के जोड़ मजबूत तरीके से सीधे होते हैं।
- d. झूलते हुए पैर की जंघा तेजी से ऊपर की ओर जाती है।

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

7. हॉकी में "फ्लिक" क्या होता है ?

- (1) दौड़ते समय लिया गया हिट।
- (2) एक पुश जिससे गेंद ज़मीन से ऊपर उठती है।
- (3) गेंद को रोकने का तरीका।
- (4) पेनल्टी कॉर्नर पर लिया गया शॉट।
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

5. The process of evaluating the degree to which a test measures the factor for which it was designed is termed as :

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

6. Which of the following statements are not a technical characteristics of the Running technique ?

- a. Landing is on the ball of the foot.
 - b. Knee bend of the support leg is maximum during amortization; the swing leg is doubled up.
 - c. Hip, knee and ankle joints of the support leg are strongly extended at take off.
 - d. Thigh of the swing leg rises quickly toward a vertical position.
- (1) a, b and c (2) b, c and d
 - (3) a and c only (4) b & d only
 - (5) Question not attempted

7. What is a "Flick" in hockey ?

- (1) A hit taken while running.
- (2) A push that raises the ball off the ground.
- (3) A way to stop the ball.
- (4) A penalty corner shot.
- (5) Question not attempted

8. एथलेटिक्स की निम्नलिखित में से कौन सी प्रतियोगिता उसकी टाइमिंग विधि से सुमेलित नहीं है ?

- | (प्रतियोगिता) | (टाइमिंग विधि) |
|----------------------|---------------------------------------------------|
| (1) 100 मीटर दौड़ | - TT (ट्रांसपोंडर टाइम्ड परफॉर्मेंस) |
| (2) 10,000 मीटर दौड़ | - FAT या HT (हैंड टाइमिंग) |
| (3) मैराथन रोड दौड़ | - FAT या HT या TT (ट्रांसपोंडर टाइम्ड परफॉर्मेंस) |
| (4) 4 × 800 रिले रेस | - FAT या HT |
| (5) अनुत्तरित प्रश्न | |

9. पुरुषों की वॉलीबॉल प्रतियोगिता के लिए मानक जाल ऊँचाई क्या है ?

- | | |
|----------------------|---------------|
| (1) 2.24 मीटर | (2) 2.40 मीटर |
| (3) 2.43 मीटर | (4) 2.45 मीटर |
| (5) अनुत्तरित प्रश्न | |

10. कबड्डी में बोनस अंकों के बारे में निम्नलिखित कथनों पर विचार करें :

- यदि रेडर केवल एक बोनस अंक प्राप्त करता है तो उसे पुनर्जीवित किया जाता है ।
- निलंबित या अयोग्य घोषित खिलाड़ी भी बोनस नियम लागू करने में गिने जाते हैं ।
- यदि रेडर संघर्ष के बाद बोनस लाइन पार करता है तो कोई बोनस अंक नहीं दिया जाता ।

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

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

8. Which of the following event of athletics is not correctly matched with its timing method ?

- | (Competitions) | (Timing Method) |
|----------------------------|---------------------------------------------------|
| (1) 100 m Running | - TT (Transponder Timed Performance) |
| (2) 10,000 m Running | - FAT or HT (Hand Timing) |
| (3) Marathon Road Running | - FAT or HT or TT (Transponder Timed Performance) |
| (4) 4 × 800 Relay Race | - FAT or HT |
| (5) Question not attempted | |

9. What is the standard height of a volleyball net for men's competitions ?

- | | |
|----------------------------|-----------------|
| (1) 2.24 metres | (2) 2.40 metres |
| (3) 2.43 metres | (4) 2.45 metres |
| (5) Question not attempted | |

10. Consider the following statements about Bonus Points in Kabaddi :

- The raider is revived if he earns only a bonus point.
- Suspended or disqualified players are still counted to apply Bonus rule.
- No bonus point is given if the raider crosses the bonus line after a struggle.

Select the correct answer using the codes given below :

- | | |
|----------------------------|----------------|
| (1) a and b | (2) b and c |
| (3) a and c | (4) a, b and c |
| (5) Question not attempted | |

11. पेशेवर पुरुष ग्रैंड स्लैम टेनिस मैच में अधिकतम कितने सेट होते हैं ?

- (1) 3 (2) 4
(3) 5 (4) 7
(5) अनुत्तरित प्रश्न

12. टेनिस खेल में स्कोरिंग के बारे में निम्नलिखित कथनों पर विचार करें :

- a. "ड्यूस" के बाद, खिलाड़ी को गेम जीतने के लिए लगातार दो अंक जीतने होते हैं।
b. यदि "एडवांटेज" के बाद खिलाड़ी अंक हार जाता है, तो स्कोर वापस "ड्यूस" पर आ जाता है।
c. सर्वर का स्कोर हमेशा दूसरे स्थान पर घोषित किया जाता है।

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

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

13. आधुनिक फुटबॉल में गोल निर्धारण के कठिन निर्णयन हेतु कौन सी तकनीक का उपयोग किया जाता है ?

- (1) गोल लाइन तकनीकी
(2) वीडियो असिस्टेंट रेफरी (VAR)
(3) अल्ट्रा-वाइडबैंड ट्रैकिंग
(4) निर्णय समीक्षा प्रणाली (DRS)
(5) अनुत्तरित प्रश्न

14. भारोत्तोलन (Weightlifting) नियमों के अनुसार प्रविष्टियाँ प्राप्त करने के बाद प्रतियोगिता के आयोजन का सही क्रम क्या है ?

- (1) सत्यापन → वजन करना → तकनीकी कांग्रेस → लॉट निकालना
(2) तकनीकी कांग्रेस → लॉट निकालना → सत्यापन → वजन करना
(3) सत्यापन → लॉट निकालना → तकनीकी कांग्रेस → वजन करना
(4) लॉट निकालना → सत्यापन → वजन करना → तकनीकी कांग्रेस
(5) अनुत्तरित प्रश्न

11. What is the maximum number of sets in a professional men's Grand Slam tennis match ?

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

12. Consider the following statements about scoring in a tennis game :

- a. After "Deuce", a player must win two consecutive points to win the game.
b. If a player loses a point after "Advantage", the score returns to "Deuce".
c. The server's score is always announced second.

Select the correct answer using the codes given below :

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

13. Which technology is used presently for critical decision of goals in football ?

- (1) Goal line technology
(2) Video Assistant Referee (VAR)
(3) Ultra-Wideband Tracking
(4) Decision Review System (DRS)
(5) Question not attempted

14. What is the correct sequence for conduct of competition after receiving entries as per Weightlifting rules ?

- (1) Verification → Weigh-in → Technical Congress → Drawing of Lots
(2) Technical Congress → Drawing of Lots → Verification → Weigh-in
(3) Verification → Drawing of Lots → Technical Congress → Weigh-in
(4) Drawing of Lots → Verification → Weigh-in → Technical Congress
(5) Question not attempted

15. निम्नलिखित में से भारत में सर्वोच्च खेल सम्मान कौन सा है ?

- (1) अर्जुन पुरस्कार
- (2) मेजर ध्यानचंद खेल रत्न पुरस्कार
- (3) राष्ट्रीय खेल प्रोत्साहन पुरस्कार
- (4) ओलंपिक सम्मान
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

16. सूची-I एवं सूची-II में दिए गए खिलाड़ियों को उनके खेल से मिलाइए एवं सूचियों के नीचे दिए गए कूट की सहायता से सही उत्तर का चुनाव करें :

सूची-I (खिलाड़ी)	सूची-II (खेल)
A. अर्पिंदर सिंह	(i) टेबल टेनिस
B. एच.एस. प्रणॉय	(ii) एथलेटिक्स
C. शिवा थापा	(iii) मुक्केबाज़ी
D. अचंता शरथ कमल	(iv) बैडमिण्टन

कूट :

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

17. तीन या अधिक समूहों की तुलना करते समय SPSS में एक-तरफ़ा ANOVA के प्रयोग का प्राथमिक उद्देश्य क्या है ?

- (1) चरों के बीच सहसंबंध का आकलन करना ।
- (2) यह निर्धारित करना कि समूह माध्य के बीच सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण अंतर हैं या नहीं ।
- (3) समूहों के बीच माध्यिका अंतर की पहचान करना ।
- (4) प्रत्येक समूह के मानक विचलन की गणना करना ।
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

15. Which of the following is the highest sports honour in India ?

- (1) Arjuna Award
- (2) Major Dhyan Chand Khel Ratna Award
- (3) Rashtriya Khel Protsahan Puraskar
- (4) Olympic honour
- (5) Question not attempted

16. Match the List-I (Sportsperson) with List-II (their Event) and select the correct answer by using codes given below the lists :

List-I (Sportsperson)	List-II (Event)
A. Arpinder Singh	(i) Table Tennis
B. H.S. Prannoy	(ii) Athletics
C. Shiva Thapa	(iii) Boxing
D. Achanta Sharath Kamal	(iv) Badminton

Codes :

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

17. What is the primary purpose of conducting a one-way ANOVA in SPSS when comparing three or more groups ?

- (1) To assess the correlation between variables.
- (2) To determine if there are statistically significant differences between group means.
- (3) To identify the median differences among groups.
- (4) To calculate the standard deviation of each group.
- (5) Question not attempted

18. राजस्थान में ऊँट सफ़ारी के लिए किस ऊँट प्रजाति का उपयोग किया जाता है ?

- (1) बैक्ट्रीयन ऊँट
- (2) वन्य ऊँट
- (3) ड्रोमेडरी ऊँट
- (4) मस्टैंग ऊँट
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

19. 1896 के ओलंपिक में मैराथन दौड़ कहाँ समाप्त हुई थी ?

- (1) प्निक्स में
- (2) पार्थेनन में
- (3) पैनाथेनेइक स्टेडियम में
- (4) एक्रोपोलिस में
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

20. 2021 सत्र में आईओसी ने ओलंपिक खेलों के आदर्श-वाक्य में क्या बदलाव किया ?

- (1) तेज़, ऊँचा, मजबूत – सहकारिता
- (2) तेज़, ऊँचा, मजबूत – प्रतियोगिता
- (3) तेज़, ऊँचा, मजबूत – साथ-साथ
- (4) तेज़, ऊँचा, मजबूत – एकता
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

21. खेल विश्लेषण में "बिग डेटा" शब्द का क्या अर्थ है ?

- (1) छोटे अनुसंधान अध्ययनों का एक संग्रह
- (2) विश्लेषण के लिए उपयोग किए जाने वाले डेटा की बड़ी मात्रा
- (3) मनोविज्ञान अनुसंधान में प्रयुक्त एक शब्द
- (4) एक नई प्रकार की प्रशिक्षण विधि
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

18. Which camel species is used in Rajasthan for camel safaris ?

- (1) Bactrian Camel
- (2) Wild Camel
- (3) Dromedary Camel
- (4) Mustang Camel
- (5) Question not attempted

19. Where did the Marathon race in the 1896 Olympics finish ?

- (1) The Pnyx
- (2) The Parthenon
- (3) The Panathenaic Stadium
- (4) The Acropolis
- (5) Question not attempted

20. What Olympic motto changes were brought by IOC in 2021 session ?

- (1) Faster, Higher, Stronger – Co-operation
- (2) Faster, Higher, Stronger – Competition
- (3) Faster, Higher, Stronger – Together
- (4) Faster, Higher, Stronger – Unity
- (5) Question not attempted

21. What does the term "Big Data" refer to in sports analytics ?

- (1) A collection of small research studies
- (2) A large volume of data used for analysis
- (3) A term used in psychology research
- (4) A new type of training method
- (5) Question not attempted

22. निम्नलिखित में से कौन सा कथन सही है ?
- (1) अत्यधिक शोध किए गए विषय बेहतर होते हैं क्योंकि वे आसान शोध प्रदान करते हैं।
 - (2) एक विवादास्पद विषय एक औसत शोधकर्ता के लिए उपयुक्त होता है।
 - (3) किसी शोध विषय का चयन करते समय उससे परिचित होना और उसकी व्यवहार्यता महत्वपूर्ण होती है।
 - (4) अति संकीर्ण या अति अनिश्चित समस्याएँ ली जानी चाहिए।
 - (5) अनुत्तरित प्रश्न

23. शोध प्रक्रिया में पहला चरण क्या होता है ?
- (1) शोध चरों की पहचान करना
 - (2) साहित्य समीक्षा
 - (3) शोध समस्या का निरूपण
 - (4) परिकल्पना का निरूपण
 - (5) अनुत्तरित प्रश्न

24. माइक्रोसॉफ्ट ऑफिस वर्ड 2016 में एक नया दस्तावेज़ खोलने के लिए निम्नलिखित चरणों को सही क्रम में व्यवस्थित कीजिए :
- a. खाली दस्तावेज़ पर क्लिक करें।
 - b. न्यू पर क्लिक करें।
 - c. फाइल टैब पर क्लिक करें।
- (1) c → b → a (2) b → a → c
 - (3) a → b → c (4) c → a → b
 - (5) अनुत्तरित प्रश्न

25. रिदमिक और एरोबिक जिम्नास्टिक की संगीत आधारित प्रस्तुतियों के लिए क्या स्थापित किया जाना आवश्यक है ?
- (1) ईयरफोन
 - (2) डेसीबल काउंटर
 - (3) वाइब्रेशन मीटर
 - (4) वायरलेस स्पीकर
 - (5) अनुत्तरित प्रश्न

22. Which of the following statements is correct ?

- (1) Overdone subjects are preferable as they offer easy research.
- (2) A controversial subject is suitable for an average researcher.
- (3) Familiarity and feasibility are important in selecting a research topic.
- (4) Too narrow or too vague problems should be taken.
- (5) Question not attempted

23. What is the first step in the research process ?

- (1) Identifying the research variables
- (2) Literature review
- (3) Formulation of the research problem
- (4) Formulating the Hypothesis
- (5) Question not attempted

24. Arrange the following steps in correct sequence to create a new document in MS Office Word 2016 :

- a. click blank document
 - b. click new
 - c. click the file tab
- (1) c → b → a (2) b → a → c
 - (3) a → b → c (4) c → a → b
 - (5) Question not attempted

25. What must be installed for musical routines in Rhythmic and Aerobic Gymnastics ?

- (1) Earphones
- (2) Decibel counter
- (3) Vibration meter
- (4) Wireless speaker
- (5) Question not attempted

26. सूची-I में विद्वानों का सूची-II में उनकी शारीरिक शिक्षा की परिभाषाओं से मिलान कीजिए तथा नीचे दिए गए कूट की सहायता से सही उत्तर का चुनाव कीजिए :

सूची-I (विद्वान)	सूची-II (परिभाषा)
A. एडवर्ड एफ. वोल्टमर और एस्लिंगर	(i) मानव की शारीरिक गतिविधियों और उनके परिणामों का योग ।
B. चार्ल्स ए. बुचर	(ii) शारीरिक शिक्षा "गतिशीलता शिक्षा" है ।
C. जे.एफ. विलियम्स	(iii) शारीरिक गतिविधियों के माध्यम से बड़े-मांसपेशी विकास से संबंधित ।
D. हैरी क्रो बक	(iv) पूर्ण विकास हेतु समग्र शिक्षा का एक अभिन्न अंग ।

कूट :

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

27. अंतर्राष्ट्रीय ओलंपिक समिति के पहले अध्यक्ष कौन थे ?

- (1) पियरे डी कूबर्टन
- (2) जे. सिगफ्रिड एडस्ट्रॉम
- (3) डेमेट्रियस विकेलास
- (4) हेनरी डी बैलेट-लातूर
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

26. Match List-I with List-II, Scholars and their Definitions of physical education and select the correct answer by using the codes given below :

List-I (Scholar)	List-II (Definition)
A. Edward F. Voltmer & Esslinger	(i) The sum of man's physical activities and outcomes.
B. Charles A. Bucher	(ii) Physical education is "movement education".
C. J.F. Williams	(iii) Concerned with big-muscle development through physical activity.
D. Harry Crowe Buck	(iv) An integral part of total education for full development.

Codes :

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

27. Who was the first President of the International Olympic Committee ?

- (1) Pierre de Coubertin
- (2) J. Sigfrid Edstrom
- (3) Demetrius Vikelas
- (4) Henri de Baillet-Latour
- (5) Question not attempted

28. सूची-I से सूची-II को, देश को उनकी शारीरिक शिक्षा प्रणाली द्वारा प्रचारित प्रमुख अवधारणा के आधार पर मिलाइए :

सूची-I (देश)	सूची-II (अवधारणा)
A. जर्मनी	(i) सैन्य प्रशिक्षण और फिटनेस पर ध्यान केंद्रित करना
B. स्वीडन	(ii) जिम्नास्टिक्स के माध्यम से राष्ट्रवाद
C. डेनमार्क	(iii) जिम्नास्टिक्स के प्रति वैज्ञानिक दृष्टिकोण
D. ग्रेट ब्रिटेन	(iv) अव्यावसायिकता एवं खेल से लगाव

कूट :

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

29. जेम्स नेस्मिथ ने किस खेल का आविष्कार किस वर्ष में किया था ?

- (1) वॉलीबॉल-1895 (2) गोल्फ-1892
(3) बास्केटबॉल-1891 (4) फुटबॉल-1895
(5) अनुत्तरित प्रश्न

30. निम्न में से कौन सा/से कथन सही है/हैं ?

- I. गट्समुथ्स को जर्मनी में आधुनिक शारीरिक शिक्षा के जनक के रूप में जाना जाता है।
II. गट्समुथ्स की पुस्तक *Gymnastics for Youth* ने केवल प्रतिस्पर्धी खेल प्रशिक्षण पर जोर दिया।
III. गट्समुथ्स का शैक्षिक दर्शन शारीरिक गतिविधि के माध्यम से बौद्धिक विकास को सख्ती से अस्वीकार करता था।

निम्नलिखित में से कौन सा सही है ?

- (1) कथन I, II और III सभी सही हैं।
(2) कथन I सही है, लेकिन कथन II और III गलत हैं।
(3) कथन I गलत है, लेकिन कथन II और III सही हैं।
(4) कथन I, II और III सभी गलत हैं।
(5) अनुत्तरित प्रश्न

28. Match List-I with List-II, the country and their key concept promoted by their physical education system :

List-I (Country)	List-II (Concept)
A. Germany	(i) Military training and fitness focus
B. Sweden	(ii) Nationalism - through gymnastics
C. Denmark	(iii) Scientific approach to gymnastics
D. Great Britain	(iv) Amateurism and love of the game

Codes :

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

29. Name the sport invented by James Naismith and its year of invention.

- (1) Volleyball - 1895
(2) Golf - 1892
(3) Basketball - 1891
(4) Soccer - 1895
(5) Question not attempted

30. Which of the following statements is/are correct ?

- I. Gutsmuths is known as the founder of modern physical education in Germany.
II. Gutsmuths' book *Gymnastics for Youth* emphasized only competitive sports training.
III. Gutsmuths' educational philosophy strictly rejected intellectual growth through physical activity.

Which of the following is correct ?

- (1) All statements I, II and III are correct.
(2) Statement I is true, but statement II & III are false.
(3) Statement I is false, but statement II & III are true.
(4) All statements I, II & III are false.
(5) Question not attempted

31. जापान में मीजी पुनर्स्थापन ने खेलों को कैसे प्रभावित किया ?

- (1) इससे पारंपरिक जापानी खेलों में गिरावट आई ।
- (2) इसके परिणामस्वरूप कई पश्चिमी वैज्ञानिक एवं तकनीकी विकास प्रस्तावित हुए ।
- (3) इसका खेल विकास पर कोई महत्वपूर्ण प्रभाव नहीं पड़ा ।
- (4) यह पूरी तरह से खेलों के सैन्य अनुप्रयोगों पर केंद्रित था ।
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

32. निम्नलिखित में से कौन-कौन से क्षेत्र "खेलो इंडिया योजना" के मुख्य फोकस क्षेत्र हैं ?

- a. महिलाओं के लिए खेल
- b. ग्रामीण और जनजातीय खेलों का प्रचार
- c. पारंपरिक (देशज) खेलों का संवर्धन
- d. केवल शहरी खेल सुविधाएँ

विकल्प :

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

33. प्राचीन ओलंपिक खेलों के बारे में निम्नलिखित में से कौन सा कथन सही है ?

- (1) केवल दासों को भाग लेने की अनुमति थी ।
- (2) खेलों में महिलाओं के अधिकार पुरुषों के समान थे ।
- (3) केवल स्वतंत्र ग्रीक पुरुष ही खेलों में प्रवेश कर सकते थे ।
- (4) खेल मुख्य रूप से मनोरंजन के लिए थे, प्रतिस्पर्धा के लिए नहीं ।
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

31. How did the Meiji Restoration influence sports in Japan ?

- (1) It led to a decline in traditional Japanese sports.
- (2) It resulted in the introduction of many Western scientific and technological development.
- (3) It had no significant impact on sports development.
- (4) It focused solely on military applications of sports.
- (5) Question not attempted

32. Which of the following are focus areas under the Khelo India Scheme ?

- a. Sports for women
- b. Promotion of Rural and Tribal Games
- c. Indigenous Games Promotion
- d. Only Urban Sports Facilities

Options :

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

33. Which of the following statements about the ancient Olympic games is correct ?

- (1) Only slaves were allowed to participate.
- (2) Women had the same rights as men in the games.
- (3) Only free Greek males could enter the games.
- (4) The games were primarily for entertainment, not competition.
- (5) Question not attempted

34. निम्नलिखित में से कौन सा SAI की नेशनल स्पोर्ट्स टैलेंट कॉन्टेस्ट (NSTC) योजना के अंतर्गत एक उप-योजना नहीं है ?

- (1) रेगुलर स्कूल्स
- (2) इंडिजिनस गेम्स एंड मार्शल आर्ट्स (IGMA)
- (3) SAI ट्रेनिंग सेंटर्स (STC)
- (4) अखाड़ों को गोद लेना
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

35. निम्नलिखित राजस्थान के निशानेबाजी अर्जुन पुरस्कार विजेताओं को सही कालानुक्रमिक क्रम में व्यवस्थित कीजिए :

- A. सुश्री राज्यश्री कुमारी
- B. श्री राज्यवर्द्धन सिंह राठौड़
- C. सुश्री अपूर्वी चंदेला
- D. डॉ. करणी सिंह

विकल्प :

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

36. हमारे व्यक्तित्व के सबसे अधिक मूल स्तर को कहा जाता है :

- (1) मनोवैज्ञानिक केन्द्र
- (2) विशिष्ट प्रतिक्रिया
- (3) भूमिका सम्बन्धित व्यवहार
- (4) मनो-शारीरिक व्यक्तित्व
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

37. वृद्धि और विकास के बारे में निम्नलिखित में से कौन से सही हैं ?

- i. वृद्धि गैर-निरंतर प्रक्रिया है।
- ii. विकास प्रगतिशील और अनुक्रमिक है।
- iii. वृद्धि पिछले या नए अधिगम से प्रभावित होती है।
- iv. विकास की दिशा हमेशा सकारात्मक होती है।

सही कूट चुनें :

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

34. Which of the following is not a sub-scheme under the National Sports Talent Contest (NSTC) Scheme of SAI ?

- (1) Regular Schools
- (2) Indigenous Games and Martial Arts (IGMA)
- (3) SAI Training Centres (STC)
- (4) Adoption of Akharas
- (5) Question not attempted

35. Arrange the following shooting Arjuna Award winners of Rajasthan in correct chronological order :

- A. Ms. Rajyashree Kumari
- B. Mr. Rajyavardhan Singh Rathore
- C. Ms. Apurvi Chandela
- D. Dr. Karni Singh

Options :

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

36. The most basic level of our personality is called :

- (1) Psychological core
- (2) Typical response
- (3) Role related behaviour
- (4) Psycho-physical personality
- (5) Question not attempted

37. Which of the following are correct about growth and development ?

- i. Growth is non-continuous process.
- ii. Development is progressive and sequential.
- iii. Growth is affected by past or new learning.
- iv. Direction of development is always positive.

Select the correct codes :

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

38. निम्न में से क्या "चिन्ता" (Anxiety) की विशेषता नहीं है ?
- (1) घबराहट (2) चिन्ता
(3) आशंका (4) प्रिय घटनाएँ
(5) अनुत्तरित प्रश्न
39. उच्च "सेंसेशन सीकिंग" (sensation seeking) व्यक्तित्व वाले व्यक्तियों की मुख्य विशेषता क्या होती है ?
- (1) कम जोखिम वाली और पूर्वानुमान योग्य गतिविधियों को पसंद करने वाला ।
(2) रोमांचक, जोखिम भरे और नए अनुभवों की इच्छा रखने वाला ।
(3) शारीरिक या मानसिक रूप से उत्तेजक गतिविधियों से बचाव रखने वाला ।
(4) दिनचर्या और स्थिरता की मजबूत पसंद रखने वाला ।
(5) अनुत्तरित प्रश्न
40. शारीरिक क्रियात्मकता में वृद्धि, असफलता का डर, अपर्याप्तता की भावना, नियंत्रण की हानि एवं अपराध बोध ऐसे कारक हैं जो खिलाड़ियों में चिन्ता कब पैदा करते हैं ?
- (1) प्रतियोगिता के बाद
(2) प्रतियोगिता के पहले
(3) प्रतियोगिता के समय
(4) टीम के चयन के समय
(5) अनुत्तरित प्रश्न
41. खेलों में आंतरिक (intrinsic) और बाह्य (extrinsic) प्रेरणा के बीच मुख्य अंतर को निम्न में से कौन सा विकल्प सबसे अच्छे से दर्शाता है ?
- (1) आंतरिक प्रेरणा बाहरी पुरस्कारों पर आधारित होती है, जबकि बाह्य प्रेरणा अंदर से आती है ।
(2) आंतरिक प्रेरणा ट्रॉफी और पुरस्कारों से प्रभावित होती है, जबकि बाह्य प्रेरणा आनंद से जुड़ी होती है ।
(3) आंतरिक प्रेरणा व्यक्तिगत आनंद और आत्म-विकास से प्रेरित होती है, जबकि बाह्य प्रेरणा बाहरी पुरस्कारों से आती है ।
(4) आंतरिक प्रेरणा केवल शौकिया खिलाड़ियों पर लागू होती है, जबकि बाह्य प्रेरणा पेशेवरों पर ।
(5) अनुत्तरित प्रश्न

38. Which of the following is not a characteristics of Anxiety ?
- (1) Nervousness
(2) Worry
(3) Apprehension
(4) Pleasant events
(5) Question not attempted
39. What is the primary characteristic of individuals' personality having high "sensation seeking" ?
- (1) Preference for low-risk and predictable activities
(2) Desire for exciting, risky and novel experiences
(3) Avoidance of physical or mentally stimulating activities
(4) Strong preference for routine and stability
(5) Question not attempted
40. Increased physiological activation, fear of failure, feeling of inadequacy, loss of control and guilt are the factors which produce anxiety among athletes during what ?
- (1) Post-competition
(2) Pre-competition
(3) During competition
(4) During selection of team
(5) Question not attempted
41. Which of the following best describes the primary difference between intrinsic and extrinsic motivation in sports ?
- (1) Intrinsic motivation is based on external rewards, while extrinsic motivation comes from within.
(2) Intrinsic motivation is influenced by trophies and prizes, whereas extrinsic motivation is linked to enjoyment.
(3) Intrinsic motivation is driven by personal enjoyment and self-improvement, while extrinsic motivation comes from external rewards.
(4) Intrinsic motivation applies only to amateur athletes, while extrinsic motivation applies to professionals.
(5) Question not attempted

42. निम्न में से क्या वेनर के 'मूल आरोपण के वर्गीकरण' का हिस्सा नहीं है ?

- (1) स्थिरता
- (2) नियंत्रण स्थान
- (3) कार्यकारण का स्थान
- (4) दृष्टिकोण का स्थान
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

43. सोमैटोटाइप के बारे में निम्नलिखित में से कौन सा/से सही है/हैं ?

- i. एंडोमॉर्फ - एक 'सोमैटोटोनिक' व्यक्तित्व
 - ii. मेसोमॉर्फ - एक 'विसरोटोनिक' व्यक्तित्व
 - iii. एक्टोमॉर्फ - एक 'सेरेब्रोटोनिक' व्यक्तित्व
- सही कूट चुनें :

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

44. नीचे दो कथन अभिकथन (A) एवं कारण (R) दिये गये हैं । सावधानीपूर्वक पढ़कर उसका उत्तर नीचे दिये गये उत्तर कूट से बताइये :

अभिकथन (A) : बाह्य-विनयमन, बाह्य-प्रेरणा का उच्चतम रूप है ।

कारण (R) : बाह्य-विनयमन पूरी तरह से पुरस्कार और बाधाओं जैसे बाहरी स्रोतों द्वारा नियन्त्रित होता है ।

उत्तर कूट :

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

42. Which of the following is not a Weiner's basic attribution categories ?

- (1) Stability
- (2) Locus of control
- (3) Locus of causality
- (4) Locus of attitude
- (5) Question not attempted

43. Which of the following is/are correct about somatotypes ?

- i. Endomorph - a 'somatonic' personality
- ii. Mesomorph - a 'viscerotonic' personality
- iii. Ectomorph - a 'cerebrotonic' personality

Select the correct codes :

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

44. Given here are two statements Assertion (A) and Reason (R). Read carefully and answer from the answer codes given below :

Assertion (A) : External regulation is the highest form of extrinsic motivation.

Reason (R) : External regulation is entirely controlled by external sources such as rewards and constraints.

Answer Codes :

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

45. प्रेरणा के बारे में निम्नलिखित में से कौन से कथन सही हैं ?

- i. बाह्य प्रेरणा से तात्पर्य ऐसे व्यवहार से है जो बाहरी पुरस्कारों से प्रेरित होता है।
- ii. आंतरिक प्रेरणा : जब आप किसी गतिविधि को उसके शुद्ध आनंद के लिए करते हैं।
- iii. आंतरिक प्रेरणा : इंद्रियिक शब्द लैटिन शब्द 'इंद्रिन्सेक' से लिया गया है।

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

46. शारीरिक शिक्षा और खेल विभाग के लिए प्रचार प्राप्त करने का सबसे अच्छा तरीका क्या है ?

- (1) विज्ञापनों और प्रचार अभियानों पर निर्भर रहना।
- (2) यह सुनिश्चित करना कि उनके कार्य और उपलब्धियाँ स्वयं बोलें।
- (3) पेशेवर जनसंपर्क अधिकारियों की नियुक्ति करना।
- (4) केवल सोशल मीडिया प्रचार पर ध्यान केंद्रित करना।
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

47. कमांड विधि को और किस नाम से भी जाना जाता है ?

- (1) अनौपचारिक विधि
- (2) प्रत्यक्ष विधि
- (3) अप्रत्यक्ष विधि
- (4) औपचारिक विधि
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

45. Which of the following are correct about Motivation ?

- i. Extrinsic motivation refers to behaviour that is driven by external rewards.
- ii. Intrinsic motivation : When you pursue an activity for the pure enjoyment of it.
- iii. Intrinsic motivation : Word intrinsic is derived from the Latin word 'Intrinseque'.

Select the correct codes :

- (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

46. What is the best way for the department of physical education and sports to gain publicity ?

- (1) By relying on advertisements and promotional campaigns.
- (2) By ensuring actions and achievements speak for themselves.
- (3) By hiring professional public relations officers.
- (4) By focusing only on social media promotions.
- (5) Question not attempted

47. Command method is also known by which name ?

- (1) Informal method
- (2) Direct method
- (3) Indirect method
- (4) Formal method
- (5) Question not attempted

48. निम्न में से कौन सा बजट तैयार करने के तरीकों में से नहीं है ?

- (1) पारंपरिक दृष्टिकोण या लाइन आइटम बजट (Conventional approach or line item budget)
- (2) योजना, प्रोग्रामिंग, बजटिंग, मूल्यांकन प्रणाली
- (3) प्रदर्शन-आधारित बजटन (Performance-based budgeting)
- (4) शून्य-आधारित बजटन (Zero-based budgeting)
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

49. शिक्षण में श्रव्य-दृश्य सहायक साधनों के उपयोग के लिए निम्न को सही क्रम में लगाएँ :

- A. उपयोग से पूर्व उपकरण की जाँच पड़ताल कर लें ।
- B. उपयोग के पश्चात उसकी परिचर्चा कीजिए ।
- C. सहायक साधन का उचित चयन करें ।
- D. उचित समय-स्थिति में सहायक साधनों को उपयोग में लें ।

कूट :

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

50. निम्न को विशिष्ट पाठ योजना के आधार पर सही शिक्षण क्रम से लगाएँ :

- I. उपस्थिति
- II. बिखराव करना
- III. कौशल सिखाना
- IV. मौलिक कौशल्य शिक्षण

उत्तर कूट :

- (1) I → IV → II → III
- (2) I → IV → III → II
- (3) I → II → III → IV
- (4) II → IV → III → I
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

51. लीग टूर्नामेंट में यदि टीमों की कुल संख्या 6 है, तो कितने मैच खेले जाएँगे ?

- (1) 15
- (2) 17
- (3) 18
- (4) 16
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

48. Which of the following is not an approach to budget preparation ?

- (1) Conventional approach or line item budget
- (2) Planning, Programming, Budgeting, Evaluating system
- (3) Performance-based budgeting
- (4) Zero-based budgeting
- (5) Question not attempted

49. Select the correct fundamental steps of use of audio-visual teaching material in teaching :

- A. Evaluation of material before use.
- B. Discuss regarding the material after use.
- C. Selection of material.
- D. Use of equipments in appropriate time-state.

Codes :

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

50. Arrange the following in proper sequence of teaching as per the special lesson plan :

- I. Attendance
- II. Dispersion
- III. Teaching skill
- IV. Demonstration

Answer Codes :

- (1) I → IV → II → III
- (2) I → IV → III → II
- (3) I → II → III → IV
- (4) II → IV → III → I
- (5) Question not attempted

51. In League Tournament, if the total number of teams are 6, then how many matches will be played ?

- (1) 15
- (2) 17
- (3) 18
- (4) 16
- (5) Question not attempted

52. निम्न में से क्या एक विद्यार्थी वर्गीकरण की विधि नहीं है ?
- (1) कोजन विधि
 - (2) वाई.एम.सी.ए. विधि
 - (3) अटलांटा नगर विधि
 - (4) भारतीय विधि
 - (5) अनुत्तरित प्रश्न
53. यदि नॉक-आउट प्रतियोगिता हेतु टीमों की प्रविष्टियाँ 19 हैं, तो कितनी बाई दी जायेंगी ?
- (1) 5 बाई
 - (2) 13 बाई
 - (3) केवल 3 बाई
 - (4) 7 बाई
 - (5) अनुत्तरित प्रश्न
54. निम्न में से कौन सी चैलेंज प्रतियोगिता नहीं है ?
- (1) लेडर प्रकार
 - (2) बैगनल वाइल्ड प्रकार
 - (3) ब्रिज प्रकार
 - (4) कॉब-वेब प्रकार
 - (5) अनुत्तरित प्रश्न
55. सांत्वना प्रतिस्पर्धा की विशेषता क्या है ?
- (1) सभी टीमों को एक-दूसरे के विरुद्ध खेलना होता है।
 - (2) सभी टीमों को अन्तिम चरण तक जाने का मौका प्राप्त होता है।
 - (3) सभी टीमों को कम से कम दो बार खेलने का मौका प्राप्त होता है।
 - (4) केवल जीतने वाली टीम को ही पुनः खेलने का मौका मिलता है।
 - (5) अनुत्तरित प्रश्न
56. कौन सा प्रशिक्षण काल उच्च मात्रा लेकिन मध्यम तीव्रता की विशेषता रखता है ?
- (1) प्रतिस्पर्धा अवधि
 - (2) तैयारी अवधि
 - (3) संक्रमण अवधि
 - (4) पुनर्प्राप्ति अवधि
 - (5) अनुत्तरित प्रश्न

52. Which of the following is not a student classification method ?
- (1) Cozen method
 - (2) Y.M.C.A. method
 - (3) Atlanta city method
 - (4) Indian method
 - (5) Question not attempted
53. If the number of teams are 19 in a Knock-out tournament, then how many byes will be given ?
- (1) 5 Byes
 - (2) 13 Byes
 - (3) Only 3 Byes
 - (4) 7 Byes
 - (5) Question not attempted
54. Which is not a challenge tournament ?
- (1) Ladder type
 - (2) Begnall wild type
 - (3) Bridge type
 - (4) Cob-web type
 - (5) Question not attempted
55. What is the characteristic of consolation competition ?
- (1) Every team has to play against each other.
 - (2) All teams will get upto the last round.
 - (3) Every team will get chance to play at least two times.
 - (4) Only winning team will get chance to play again.
 - (5) Question not attempted
56. Which training period is characterized by high volume but medium intensity ?
- (1) Competition period
 - (2) Preparatory period
 - (3) Transition period
 - (4) Recovery period
 - (5) Question not attempted

57. खेल प्रशिक्षण सत्रों की संरचना का उद्देश्य हासिल करना है

- (1) चयनित खेलों में न्यूनतम प्रशिक्षण प्रभाव
- (2) चयनित खेलों में अधिकतम प्रशिक्षण प्रभाव
- (3) चयनित खेलों में धीमा प्रशिक्षण प्रभाव
- (4) चयनित खेलों में भारी प्रशिक्षण भार
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

58. निम्नलिखित में से कौन से सही हैं ?

- i. मेसो चक्र सामान्यतः 3-6 सप्ताह का होता है।
- ii. सामान्यतः तैयारी और प्रतियोगिता चरण में एक से अधिक मेसो चक्र होते हैं।
- iii. संक्रमण चरण में केवल एक मेसो चक्र होता है।

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

59. खेल प्रशिक्षण में भार प्रशिक्षण की विभिन्न विधियाँ क्या हैं ?

- i. रैखिक विधि
- ii. चरण विधि
- iii. घनत्व विधि
- iv. संक्रमण विधि

उत्तर विकल्प :

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

57. The structure of the sports training sessions are aimed at achieving :

- (1) minimum training effect in the selected sports
- (2) maximum training effect in the selected sports
- (3) slow training effect in the selected sports
- (4) heavy training load in the selected sports
- (5) Question not attempted

58. Which of the following are correct ?

- i. Meso cycle is normally of 3-6 weeks.
- ii. Normally preparatory and competition phase consist of more than one meso cycle.
- iii. The Transition phase has only one meso cycle.

Select the correct codes :

- (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

59. What are the different methods of training load in sports training ?

- i. Linear method
- ii. Step method
- iii. Density method
- iv. Transition method

Answer options :

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

60. निम्नलिखित में से कौन सी प्रतियोगिता-पूर्व मेसो-चक्र की विशेषता है/हैं ?

- प्रशिक्षण तीव्रता बहुत अधिक होती है, जिसके अनुरूप मात्रा कम होती है।
- प्रतियोगिता से पहले अंतिम 1 या 2 माइक्रो-चक्र में प्रशिक्षण भार काफी कम हो जाता है।
- प्रतियोगिता से पहले अंतिम 1 या 2 माइक्रो-चक्र में प्रशिक्षण भार बढ़ जाता है।

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) केवल iii सही है।
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

61. निम्नलिखित में से कौन सी तकनीक प्रशिक्षण के दूसरे चरण की विशेषता नहीं है ?

- (1) तकनीक प्रशिक्षण की उच्च मात्रा
- (2) मोटर मूवमेंट का परिशोधन
- (3) सहायता और प्रोत्साहन
- (4) बहुत कम मूवमेंट सुधार
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

62. प्रशिक्षण की "आइसो काइनेटिक विधि" को पहली बार किसने पेश किया ?

- (1) हारे (2) मार्टिन
- (3) जे.जे. पेरिन (4) हैरिसन
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

63. प्रशिक्षण सत्र या मैच के बाद खिलाड़ी को ठीक होने और सामान्य स्तर पर वापस आने में मदद करने के लिए आमतौर पर कितने समय का कूल डाउन करना आवश्यक है ?

- (1) 5 से 10 मिनट
- (2) 15 से 30 मिनट
- (3) 40 से 45 मिनट
- (4) 35 से 45 मिनट
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

60. Which of the following is/are the characteristic of Pre-competition Meso-cycle ?

- Training intensity is very high with corresponding low volume.
- In the last 1 or 2 micro-cycle before the competition training load is drastically reduced.
- In the last 1 or 2 micro-cycle before the competition training load is increased.

Select the correct codes :

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

61. Which of the following is not the characteristic of second phase of technique training ?

- (1) High volume of technique training
- (2) Refinement of motor movement
- (3) Help and encouragement
- (4) Very less movement correction
- (5) Question not attempted

62. Who introduced the "Iso Kinetic Method" of training for the first time ?

- (1) Harre (2) Martin
- (3) J.J. Perrine (4) Harison
- (5) Question not attempted

63. After a training session or a match a Cool Down of how much time is usually essential to help the sportsman to recover and to come back to a normal level of functioning ?

- (1) 5 to 10 minutes
- (2) 15 to 30 minutes
- (3) 40 to 45 minutes
- (4) 35 to 45 minutes
- (5) Question not attempted

64. निम्न खेल प्रशिक्षण कारकों को नीचे से ऊपर के क्रम में लगायें :

- सामरिक प्रशिक्षण
- तकनीकी प्रशिक्षण
- मनोवैज्ञानिक एवं मानसिक प्रशिक्षण
- शारीरिक प्रशिक्षण

उत्तर कूट :

- (c) (b) (a) (d)
- (d) (b) (a) (c)
- (d) (b) (c) (a)
- (d) (c) (b) (a)
- अनुत्तरित प्रश्न

65. रिकवरी चरण के दौरान प्रशिक्षण के बाद, रिकवरी प्री-ट्रेनिंग स्तर पर समाप्त नहीं होती है, बल्कि यह प्री-ट्रेनिंग स्तर को पार कर आती है, जिसे जाना जाता है :

- सुपर रिकवरी
- सुपरकंपेंसेशन
- सुपर एडॉप्टेबिलिटी
- लोड अनुकूलन
- अनुत्तरित प्रश्न

66. लाल रक्त कोशिका का दूसरा नाम क्या है ?

- ल्यूकोसाइट्स (2) इरिथ्रोसाइट्स
- थ्रम्बोसाइट्स (4) मोनोसाइट्स
- अनुत्तरित प्रश्न

67. स्केलिटल मांसपेशियों की सूक्ष्म संरचना के बारे में निम्नलिखित में से कौन से कथन सही हैं ?

- प्रत्येक गहरे रंग के A-बैंड के केंद्र में एक हलका क्षेत्र होता है।
- H-ज़ोन केवल तभी दिखाई देता है जब मायोफिब्रिल शिथिल होता है।
- H-ज़ोन के बीच में एक गहरी रेखा होती है जिसे Z-लाइन कहा जाता है।

सही कूट चुनें :

- केवल i और ii सही हैं।
- केवल ii और iii सही हैं।
- केवल i और iii सही हैं।
- सभी i, ii और iii सही हैं।
- अनुत्तरित प्रश्न

64. Arrange the following sports training factors from bottom to top :

- Tactical training
- Technical training
- Psychological and mental training
- Physical training

Answer Codes :

- (c) (b) (a) (d)
- (d) (b) (a) (c)
- (d) (b) (c) (a)
- (d) (c) (b) (a)
- Question not attempted

65. After training during recovery phase, the recovery does not end at pre-training but it over shoots the pre training level, which is known as :

- Super recovery
- Supercompensation
- Super adoptability
- Load adaptation
- Question not attempted

66. What is another name of Red blood cell ?

- Leukocytes
- Erythrocytes
- Thrombocytes
- Monocytes
- Question not attempted

67. Which of the following are correct about microscopic structure of skeletal muscles ?

- Each dark A-band has a lighter region in its center.
- H-zone is only visible when the myofibril is relaxed.
- There is a dark line in the middle of the H-zone called the Z-line.

Select the correct codes :

- Only i and ii are correct.
- Only ii and iii are correct.
- Only i and iii are correct.
- All i, ii and iii are correct.
- Question not attempted

68. निम्न में से कौन समस्थिति विनियमन तन्त्र से सम्बन्धित नहीं है ?

- (1) रिसेप्टर (प्राप्तक)
- (2) नियंत्रण केंद्र
- (3) प्रेरक
- (4) नियंत्रक
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

69. मांसपेशियों के संकुचन के स्लाइडिंग फिलामेंट सिद्धांत के बारे में निम्नलिखित में से कौन से सही हैं ?

- i. कैल्सियम आयन ट्रोपोनिन से बँधते हैं।
- ii. मोटर न्यूरॉन ACh जारी करता है, जो मांसपेशी कोशिका झिल्ली में आयन द्वार खोलता है, जिससे सोडियम मांसपेशी कोशिका में प्रवेश कर सकता है।
- iii. इस स्लाइडिंग के दौरान, पतले तंतु साकोमियर के केंद्र की ओर बढ़ते 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

70. निम्न में से क्या-क्या वसा-कोशिका के कार्यों में शामिल होता है ? अपना उत्तर नीचे दिए गए उत्तर कूट से छाँटिये :

- | | |
|------------|---------------|
| a. संग्रहण | b. इन्सुलेशन |
| c. सुरक्षा | d. प्रतिकर्षण |

उत्तर कूट :

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

68. Which of the following is not a mechanism of Homeostatic regulation ?

- (1) The receptor
- (2) The control centre
- (3) The effector
- (4) The regulator
- (5) Question not attempted

69. Which of the following are correct about sliding filament theory of Muscles contraction ?

- i. Calcium ions bind with troponin.
- ii. The motor neuron releases ACh, which opens up ion gates in the muscle cell membrane, allowing sodium to enter the muscle cell.
- iii. During the sliding, the thin filaments move towards the centre of the sarcomere.

Select the correct codes :

- (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

70. The function of a fat cell includes which of the following ? Select your answer from codes given below :

- | | |
|---------------|---------------|
| a. Store | b. Insulation |
| c. Protection | d. Retraction |

Answer Codes :

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

71. शरीर की स्थितियों का वर्णन करने के लिए उपयोग किए जाने वाले शब्दों के बारे में निम्नलिखित में से कौन से सही हैं ?

- i. समीपस्थ : धड़ से दूर
- ii. उदर : अग्र (एंटीरियर) को संदर्भित करता है।
- iii. दुम : पैरों के करीब संरचना को संदर्भित करता है।

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

72. निम्न कथनों में से कौन सा मानव मस्तिष्क के बारे में सही नहीं है ?

- (1) मस्तिष्क, मानव शरीर का एक अंग नहीं समझा जाता है।
- (2) मस्तिष्क, हर सेकण्ड में सैकड़ों सन्देश भेजता एवं प्राप्त करता है।
- (3) यह शरीर की सभी गतिविधियों को नियन्त्रित करता है।
- (4) शरीर के नर्वस सिस्टम (तंत्रिका तंत्र) को मस्तिष्क नियन्त्रित करता है।
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

73. जब ATP हाइड्रोलैज एवं अवक्रमित होकर ADP बनता है, तब क्या मुक्त होता है ?

- (1) जल (Water)
- (2) ग्लूकोज (Glucose)
- (3) मुक्त ऊर्जा (~7.3 किलोकैलोरी/मोल)
- (4) लैक्टिक अम्ल (Lactic acid)
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

74. प्रशिक्षण के दौरान उच्च तीव्रता व्यायाम क्षमता और मांसपेशियों के द्रव्यमान को बढ़ाने के लिए एथलीट को उपलब्ध सबसे प्रभावी पोषण पूरक कौन सा है ?

- (1) क्रिएटिन (creatine)
- (2) प्रोटीन
- (3) कैल्सियम
- (4) विटामिन
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

71. Which of the following are correct about terms used to describe the body positions ?

- i. Proximal : away from the trunk
- ii. Ventral : refers to Anterior
- iii. Caudal : refers to structure closer to the feet

Select the correct codes :

- (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

72. Which of the following statement is not true about a human brain ?

- (1) The brain is not considered an organ in the human body.
- (2) The brain sends out and receives hundreds of messages every second.
- (3) It controls every activity of the body.
- (4) Brain is the control centre of the body's nervous system.
- (5) Question not attempted

73. What is released when ATP hydrolyzed and degraded to ADP ?

- (1) Water
- (2) Glucose
- (3) Free Energy (~7.3 kcal/mol)
- (4) Lactic acid
- (5) Question not attempted

74. Which nutritional supplement is most effectively available to the athlete to increase high intensity exercise capacity and muscles mass during training ?

- (1) Creatine (2) Protein
- (3) Calcium (4) Vitamin
- (5) Question not attempted

75. निम्नलिखित में से कौन सी संरचना मांसपेशी संकुचन को ट्रिगर करने वाले कैल्सियम के साव के लिए जिम्मेदार होती है ?

- (1) सर्कोलेम्मा (2) टी-ट्यूब्यूल प्रणाली
(3) माइटोकॉण्ड्रिया (4) ग्लाइकोजन कण
(5) अनुत्तरित प्रश्न

76. "यदि कोई व्यक्ति रोग मुक्त हो तो उसे स्वस्थ माना जाता था", किस पारंपरिक अवधारणा का दृष्टिकोण है ?

- (1) बायोमेडिकल अवधारणा (जैव-चिकित्सा)
(2) इकोलोजिकल अवधारणा (पारिस्थितिक)
(3) इन्वायरनमेण्टल अवधारणा (पर्यावरणीय)
(4) प्रोफेशनल अवधारणा (व्यावसायिक)
(5) अनुत्तरित प्रश्न

77. संक्रामक रोग 'रूबेला' को निम्न में से और किस नाम से जाना जाता है ?

- (1) गलसुआ (2) चेचक
(3) खसरा (4) मधुमेह
(5) अनुत्तरित प्रश्न

78. निम्नलिखित में से कौन सी बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआई) की परिसीमा है ?

- (1) इसके लिए महँगे उपकरणों की आवश्यकता होती है।
(2) इसका उपयोग केवल स्वास्थ्य पेशेवरों द्वारा किया जाता है।
(3) यह वसा और मांसपेशियों के द्रव्यमान में अंतर नहीं करता।
(4) इसका उपयोग जनसंख्या मूल्यांकन के लिए नहीं किया जा सकता।
(5) अनुत्तरित प्रश्न

79. शरीर में प्रचुर मात्रा में मौजूद कौन सा एमिनो एसिड कोशिका की मात्रा को बढ़ाता है और कोशिका जलयोजन को अनुकूलित करता है ?

- (1) आर्जिनिन (2) ग्लूटामाइन
(3) लाइसिन (4) वलाइन
(5) अनुत्तरित प्रश्न

75. Which of the following structure is responsible for the calcium release that triggers muscle contraction ?

- (1) Sarcolemma
(2) T-tubule system
(3) Mitochondria
(4) Glycogen particles
(5) Question not attempted

76. "If a person was free from disease then the person was considered healthy", is the view of which traditional concept ?

- (1) Biomedical concept
(2) Ecological concept
(3) Environmental concept
(4) Professional concept
(5) Question not attempted

77. Communicable disease 'RUBEOLA' is also known by which of the following diseases ?

- (1) Mumps (2) Smallpox
(3) Measles (4) Diabetic
(5) Question not attempted

78. Which of the following is a limitation of Body Mass Index (BMI) ?

- (1) It requires expensive equipment.
(2) It is used only by healthcare professionals.
(3) It does not distinguish between fat and muscle mass.
(4) It cannot be used for population assessment.
(5) Question not attempted

79. Which amino acid that exist plentiful in the body reported to increase cell volume and optimize cell hydration ?

- (1) Arginine (2) Glutamine
(3) Lysine (4) Valine
(5) Question not attempted

80. वह प्रक्रिया जिसके द्वारा एल्वियोली में श्वसन झिल्ली के पार गैसों का आदान-प्रदान होता है, उसे क्या कहा जाता है ?

- (1) कोरोनरी विसरण
- (2) प्रणालीगत विसरण
- (3) फुफ्फुसीय विसरण
- (4) गैसों का विसरण
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

81. निम्न में से कौन सा विटामिन पाचन नली से कैल्सियम अवशोषण के नियमन में सहायता करता है ?

- (1) विटामिन-A
- (2) विटामिन-D
- (3) विटामिन-B₁₂
- (4) विटामिन-K
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

82. एर्गोमीटर साइकिल पर 35 मिनट का अल्पकालिक गहन व्यायाम मस्तिष्क में ग्लूकोज को लगभग कितने प्रतिशत तक कम कर सकता है ?

- (1) 32%
- (2) 42%
- (3) 52%
- (4) 62%
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

83. टाइप 2 मधुमेह के बारे में निम्नलिखित में से कौन सा कथन सही नहीं है ?

- (1) बिगड़ा हुआ इंसुलिन साव
- (2) यकृत से अत्यधिक ग्लूकोज उत्पादन
- (3) गैर-इंसुलिन-निर्भर मधुमेह के रूप में भी जाना जाता है।
- (4) किशोर-प्रारंभ मधुमेह के रूप में भी जाना जाता है।
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

80. The process by which gases are exchanged across the respiratory membrane in the alveoli is known as :

- (1) Coronary diffusion
- (2) Systemic diffusion
- (3) Pulmonary diffusion
- (4) Gases diffusion
- (5) Question not attempted

81. Which vitamin helps regulate calcium absorption from the digestive tract ?

- (1) Vitamin-A (2) Vitamin-D
- (3) Vitamin-B₁₂ (4) Vitamin-K
- (5) Question not attempted

82. A short term intense exercise of 35 minutes in ergometer cycling can reduce brain glucose approx. upto :

- (1) 32% (2) 42%
- (3) 52% (4) 62%
- (5) Question not attempted

83. Which of the following is not correct about type 2 diabetes ?

- (1) Characterized by impaired insulin secretion.
- (2) Excessive glucose output from the liver.
- (3) Also known as non-insulin dependent diabetes mellitus.
- (4) Also known as juvenile-onset diabetes.
- (5) Question not attempted

84. मानव विकास सूचकांक (एचडीआई) मुख्य रूप से क्या मापता है ?

- (1) केवल किसी देश की आर्थिक ताकत
- (2) केवल व्यक्ति की प्रति व्यक्ति आय
- (3) बुनियादी मानवीय क्षमताएँ जैसे दीर्घायु, ज्ञान और जीवन स्तर
- (4) किसी देश में स्वास्थ्य सुविधाओं की संख्या
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

85. एरिथ्रोपोईटिन (इपीओ) के बारे में निम्नलिखित में से कौन सा सही नहीं है ?

- (1) एरिथ्रोपोईटिन रक्त डोपिंग की श्रेणी में आता है ।
- (2) यह अस्थिमज्जा में लाल रक्त कोशिका उत्पादन को उत्तेजित करता है ।
- (3) ऑक्सीजन के कम आंशिक दबाव पर प्रशिक्षण से इपीओ के उत्पादन पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता है ।
- (4) एरिथ्रोपोईटिन (इपीओ) गुर्दे द्वारा उत्पादित एक स्वाभाविक रूप से होने वाला हॉर्मोन है ।
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

86. निम्नलिखित में से किसे मनोरंजन का एक प्रकार नहीं माना जा सकता है ?

- (1) सक्रिय मनोरंजन
- (2) निष्क्रिय मनोरंजन
- (3) रचनात्मक मनोरंजन
- (4) सक्रिय सट्टेबाजी मनोरंजन
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

84. What does the human development index primarily measures ?

- (1) The economic strength of a country only.
- (2) The per capita income of an individual only.
- (3) Basic human capabilities such as longevity, knowledge and standard of living.
- (4) The number of healthcare facilities in a country.
- (5) Question not attempted

85. Which of the following is not correct about Erythropoietin (EPO) ?

- (1) Erythropoietin falls into the class of blood doping.
- (2) It stimulates red blood cell production in bone marrow.
- (3) Training at lower partial pressure of oxygen has no effect on the production of EPO.
- (4) Erythropoietin (EPO) is a naturally occurring hormone produced by the kidneys.
- (5) Question not attempted

86. Which among the following can not be considered as a type of recreation ?

- (1) Active recreation
- (2) Passive recreation
- (3) Creative recreation
- (4) Gambling active recreation
- (5) Question not attempted

87. मनोरंजन की कौन सी विशेषता इस बात पर जोर देती है कि यह किसी भी प्रकार से व्यक्ति के लिए हानिकारक नहीं होना चाहिए ?

- (1) अवकाश
- (2) रचनात्मक
- (3) स्वैच्छिक
- (4) गैर-जीवित रहने वाला
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

88. "यह अनेक अनुभवों का सार है जिसके माध्यम से व्यक्ति प्रत्यक्ष रूप से व्यक्तिगत आनंद और संतुष्टि प्राप्त करता है।"

उपरोक्त कथन इससे संबंधित है :

- (1) खेल
- (2) प्रमोद
- (3) खाली समय का उपयोग
- (4) मनोरंजन
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

89. बिब्लियोथैपी निम्नलिखित में से किस प्रकार का मनोरंजन है ?

- (1) चिकित्सीय मनोरंजन
- (2) नाटक
- (3) नृत्य
- (4) कहानी सुनाना
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

90. संपूर्ण रात्रि मनोरंजन शिविर आयोजित करने की अवधि होती है :

- (1) 12 घंटे
- (2) 15 घंटे
- (3) 18 घंटे
- (4) 24 घंटे
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

87. Which characteristic of recreation emphasizes that it should not be harmful to an individual in any way ?

- (1) Leisure
- (2) Constructive
- (3) Voluntary
- (4) Non-survival
- (5) Question not attempted

88. "It is the essence of many experiences through which the individual directly gains the personal enjoyment and satisfaction."

The above statement is related to :

- (1) Play
- (2) Entertainment
- (3) Leisure time utilization
- (4) Recreation
- (5) Question not attempted

89. Bibliotherapy is which of the following type of recreation ?

- (1) Therapeutic recreation
- (2) Drama
- (3) Dance
- (4) Story telling
- (5) Question not attempted

90. The duration of overnight recreation camps are :

- (1) 12 hours
- (2) 15 hours
- (3) 18 hours
- (4) 24 hours
- (5) Question not attempted

91. कैम्प प्रशासन के बारे में निम्नलिखित में से कौन से कथन सही हैं ?

- i. कैम्प काउंसिल : निर्वाचित निकाय जिसका काम कैम्प निदेशक की सहायता करता है ।
- ii. कैम्प निदेशक : कैम्प कार्यक्रमों के लिए जिम्मेदार प्रमुख
- iii. कैम्प द्वारा नियमों के विरुद्ध उल्लंघन को कैम्प निदेशक द्वारा नियंत्रित किया जाता है ।

सही कूट चुनें :

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

92. निम्नलिखित में से किसे "आधुनिक कैम्पिंग का जनक" माना जाता है ?

- (1) थॉमस हिरम होल्डिंग
- (2) जॉन मुइर
- (3) थियोडोर रूजवेल्ट
- (4) बॉय स्काउट
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

93. मनोरंजन और अवकाश एक-दूसरे के पर्याय हैं । 'लिशर' (Leisure) शब्द लैटिन शब्द से लिया गया है जिसका अर्थ है :

- (1) आनंद लेना
- (2) मुक्त होना
- (3) खुशी लाना
- (4) तरोताजा होना
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

91. Which of the following statements are correct about Camp administration ?

- i. Camp Council : Elected body which assist camp director.
- ii. Camp Director : Responsible head for camp programmes.
- iii. A camper's infractions against the rules is handled by camp director.

Select the correct codes :

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

92. Which of the following is considered the "Father of Modern Camping" ?

- (1) Thomas Hiram Holding
- (2) John Muir
- (3) Theodore Roosevelt
- (4) Boy Scout
- (5) Question not attempted

93. Recreation is interchangeable with leisure. The term 'leisure' is derived from the Latin word which means :

- (1) to enjoy
- (2) to be free
- (3) to bring pleasure
- (4) to rejuvenate
- (5) Question not attempted

94. केम्पिंग में "कोई निशान न छोड़ें" से तात्पर्य है :
- (1) जंगली जानवरों के लिए कोई निशान छोड़ना ।
 - (2) किसी का भी पता नहीं लगना ।
 - (3) साइट को बिना किसी नुकसान अथवा गंदगी के छोड़ना ।
 - (4) किसी भी खतरे का कोई निशान न छोड़ना ।
 - (5) अनुत्तरित प्रश्न
95. भारत सरकार ने महिलाओं के लिए किस वर्ष राष्ट्रीय खेल दिवस का शुभारंभ किया था ?
- (1) वर्ष 1985 में
 - (2) वर्ष 1975 में
 - (3) वर्ष 1982 में
 - (4) वर्ष 1984 में
 - (5) अनुत्तरित प्रश्न
96. निम्नलिखित में से कौन से अष्टांग योग के यम या आचार संहिता या बाहरी दुनिया के प्रति नैतिक अनुशासन सही ढंग से मेल नहीं खाते हैं ?
- i. अहिंसा - "नुकसान न पहुँचाना"
 - ii. अस्तेय - "चोरी करना"
 - iii. अपरिग्रह - "स्वत्वबोध"
 - iv. सत्य - "बेईमानी से बचना"
- सही कूट चुनें :
- (1) केवल i, ii और iii
 - (2) केवल i, ii और iv
 - (3) केवल ii, iii और iv
 - (4) केवल ii और iii
 - (5) अनुत्तरित प्रश्न

94. The term 'Leave no trace' in camping, means :
- (1) Leaving trace for wild animals.
 - (2) Anyone should not be traced.
 - (3) Leaving site without any damage or litter.
 - (4) Leave no trace for any danger.
 - (5) Question not attempted
95. When was the National Sports Festival for women started by Government of India ?
- (1) In the year 1985
 - (2) In the year 1975
 - (3) In the year 1982
 - (4) In the year 1984
 - (5) Question not attempted
96. Which of the following Yamas of Ashtang yoga or codes of conduct or moral disciplines towards the outside world are not correctly matched ?
- i. Ahimsa - "non-harming"
 - ii. Asteya - "stealing"
 - iii. Aparigraha - "possessiveness"
 - iv. Satya - "refraining from dishonesty"
- Select the correct codes :
- (1) Only i, ii and iii
 - (2) Only i, ii and iv
 - (3) Only ii, iii and iv
 - (4) Only ii and iii
 - (5) Question not attempted

97. निम्नलिखित में से कौन सा हर शिविर के लिए आवश्यक उपकरण के रूप में सूचीबद्ध नहीं है ?

- (1) टेंटिंग गियर
- (2) किराने का सामान
- (3) स्वच्छता आवश्यकताएँ
- (4) अग्निशामक यंत्र
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

98. उस पुस्तक का नाम चुनें जिसमें महर्षि पतंजलि ने योग के आठ तत्त्वों का वर्णन किया है।

- (1) योग ज्ञान
- (2) योग दर्शन
- (3) योग क्रिया
- (4) योग सूत्र
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

99. निम्नलिखित में से कौन क्लबों के उद्देश्य नहीं हैं ?

- (1) रुचि तलाशना और विकसित करना।
- (2) धन जुटाना।
- (3) सामाजिक मूल्यों का निर्माण और पोषण करना।
- (4) वांछनीय चरित्र लक्षणों को बढ़ावा देना।
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

97. Which of the following is not listed as necessary equipment for every camp ?

- (1) Tenting gear
- (2) Grocery items
- (3) Sanitation requirements
- (4) Fire extinguishers
- (5) Question not attempted

98. Select the name of the book in which Maharishi Patanjali has described the eight elements of yoga ?

- (1) Yoga Gyan
- (2) Yoga Darshana
- (3) Yoga Kriya
- (4) Yoga Sutra
- (5) Question not attempted

99. Which of the following are not the objectives of clubs ?

- (1) To explore and develop interest.
- (2) To raise funds.
- (3) To create and nurture social values.
- (4) To foster desirable character traits.
- (5) Question not attempted

100. योगी किस तरह से सामान्य प्राणियों से अलग तरीके से ऊर्जा को आत्मसात करने का दावा करते हैं ?

- (1) भोजन के बजाय केवल सूर्य की रोशनी और हवा का सेवन करके ।
- (2) ब्रह्मांडीय ऊर्जा को अवशोषित करने के लिए विशिष्ट आसनों में ध्यान लगाकर ।
- (3) केवल मन की शक्ति से, बाहरी साधनों पर निर्भर हुए बिना ऊर्जा को आकर्षित करके ।
- (4) मंत्रों का जाप करके जो मानसिक शक्ति को ऊर्जा में परिवर्तित करते हैं ।
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

101. कौन सा संस्कृत शब्द, जिसका अर्थ "बंद" या "सील" है, हाथों की स्थितियों को दर्शाता है जो शरीर की ऊर्जा के प्रवाह को प्रभावित करती हैं और आध्यात्मिक व मानसिक स्थितियों से जुड़ी होती हैं ?

- (1) मुद्रा
- (2) बंध
- (3) आसन
- (4) मंत्र
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

102. कौन सी मुद्रा "हृदय मुद्रा" के नाम से जानी जाती है और हृदयाघात के जोखिम को कम करने में लाभकारी है ?

- (1) वायु मुद्रा
- (2) ज्ञान मुद्रा
- (3) प्राण मुद्रा
- (4) अपान वायु मुद्रा
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

100. How do yogis claim to assimilate energy differently from ordinary beings ?

- (1) By consuming only sunlight and air instead of food.
- (2) By meditating in specific postures to absorb cosmic energy.
- (3) By the power of the mind alone, drawing in energy without relying on external means.
- (4) By chanting mantras that convert mental power into energy.
- (5) Question not attempted

101. Which Sanskrit term, meaning "closure" or "seal", refers to hand positions that influence the energy flow of the body and are linked to spiritual and mental states ?

- (1) Mudra
- (2) Bandha
- (3) Asana
- (4) Mantra
- (5) Question not attempted

102. Which mudra is known as the Mudra of Heart and is beneficial in reducing the risk of heart attacks ?

- (1) Vayu Mudra
- (2) Gyan Mudra
- (3) Prana Mudra
- (4) Apana Vayu Mudra
- (5) Question not attempted

103. पवनमुक्तासन का प्राथमिक उद्देश्य क्या है ?

- (1) मांसपेशियों की ताकत और अंगों में लचीलापन बढ़ाना ।
- (2) पाचन प्रक्रियाओं को बढ़ाना और आँतों से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालना ।
- (3) जोड़ों में रुकावटों को दूर करके प्राण के मुक्त प्रवाह को बढ़ावा देना ।
- (4) श्वसन प्रणाली को मजबूत करना और फेफड़ों की क्षमता बढ़ाना ।
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

104. निम्नलिखित में से कौन सा सही ढंग से मेल नहीं खाता है ?

- (1) कफ़लभाति – ललाट खण्ड और फेफड़ों की शुद्धि ।
- (2) त्राटक – बिना पलक झपकाए देखना ।
- (3) धौति – पाचन तंत्र, पेट की सफाई ।
- (4) नौली – बृहदांत्र की सफाई ।
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

105. 2025 में मनाए गए 5वें विश्व खाली समय दिवस (5th World Leisure Day) का विषय क्या था ?

- (1) विश्व शांति के लिए खाली समय
- (2) बेहतर समाज के लिए खाली समय
- (3) दोस्ती के लिए खाली समय
- (4) पर्यावरण बचाने के लिए खाली समय
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

103. What is the primary purpose of Pawanmuktāsana ?

- (1) To improve muscle strength and flexibility in the limbs.
- (2) To enhance digestive processes and eliminate toxins from the intestines.
- (3) To promote the free flow of prana by releasing blockages in the joints.
- (4) To strengthen the respiratory system and increase lung capacity.
- (5) Question not attempted

104. Which of the following is not correctly matched ?

- (1) Kaphalabhati – Purification of frontal lobes and lungs
- (2) Trataka – Gazing without blinking
- (3) Dhauti – Cleaning of digestive tract, stomach
- (4) Nauli – Colon cleaning
- (5) Question not attempted

105. What was the theme of 5th World Leisure Day celebrated in 2025 ?

- (1) Leisure for World peace
- (2) Leisure for a Better society
- (3) Leisure for Friendship
- (4) Leisure for Saving environment
- (5) Question not attempted

106. शारीरिक शिक्षा को एक अनुशासन के रूप में वर्गीकृत किया गया है क्योंकि :

- I. इसे औपचारिक रूप से शैक्षणिक संस्थानों में पढ़ाया और शोध किया जाता है।
- II. इसमें केवल शारीरिक प्रशिक्षण और व्यायाम शामिल हैं।
- III. इसमें अलग-अलग उप-क्षेत्रों के साथ संरचित ज्ञान है।
- IV. यह वैज्ञानिक जाँच और सिद्धांत से बचता है।

कूट :

- (1) I और IV सही हैं।
- (2) II और III सही हैं।
- (3) I और III सही हैं।
- (4) III और IV सही हैं।
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

107. आधुनिक शारीरिक शिक्षा का पितामह किसे माना जाता है ?

- (1) जोहान गुट्समुथ्स
- (2) पर हेनरिक लिंग
- (3) जीन-जैक्स रूसो
- (4) अरस्तू
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

108. कौन सा मादक दर्दनाशक का उदाहरण नहीं है ?

- (1) अनिलेरिडीन मॉर्फिन
- (2) डिपिपैनोन फेनाजोसिन
- (3) पेंटाजोसिन
- (4) फ्यूरोसेमाइड
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

106. Physical education is classified as a discipline because :

- I. It is formally taught and researched at academic institutions.
- II. It only involves physical training and exercise.
- III. It has structured knowledge with distinct sub-areas.
- IV. It avoids scientific inquiry and theory.

Codes :

- (1) I and IV are correct.
- (2) II and III are correct.
- (3) I and III are correct.
- (4) III and IV are correct.
- (5) Question not attempted

107. Who is considered the grandfather of modern physical education ?

- (1) Johann GutsMuths
- (2) Per Henrik Ling
- (3) Jean-Jacques Rousseau
- (4) Aristotle
- (5) Question not attempted

108. Which one is not example of Narcotic analgesic ?

- (1) Anileridine Morphine
- (2) Dipipanone Phenazocine
- (3) Pentazocine
- (4) Furosemide
- (5) Question not attempted

109. सूची-I से सूची-II का मिलान करें और उपयुक्त उत्तर को निम्नलिखित कूट में से चुनें :

सूची-I	सूची-II
A. अतिरिक्त ऊर्जा	(i) खेल सूचना प्रसंस्करण तंत्र का समर्थन करता है।
B. मनोरंजन	(ii) खेल मानसिक और शारीरिक विश्राम के लिए उपयोगी है।
C. प्रत्याशा	(iii) बच्चे खेल के माध्यम से वयस्कों की भूमिकाओं की नकल करते हैं।
D. संज्ञानात्मक सिद्धांत	(iv) युवा शरीर में अतिरिक्त ऊर्जा के कारण खेल होता है।

कूट :

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

110. शारीरिक शिक्षा में नैतिक मूल्यों से संबंधित दर्शनशास्त्र की कौन सी शाखा है ?

- (1) एपिस्टेमोलॉजी
- (2) ऐक्सियोलॉजी
- (3) मेटाफिज़िक्स
- (4) लॉजिक
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

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

List-I	List-II
A. Surplus Energy	(i) Play supports information processing mechanism.
B. Recreation	(ii) Play is useful for mental and physical relaxation.
C. Anticipation	(iii) Children mimic adult roles through play.
D. Cognitive theory	(iv) Play occurs due to excess energy in young bodies.

Codes :

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

110. Which branch of philosophy deals with moral values in physical education ?

- (1) Epistemology
- (2) Axiology
- (3) Metaphysics
- (4) Logic
- (5) Question not attempted

111. सही शरीर वसा प्रतिशत के साथ विवरण मिलाएँ और सही उत्तर का चुनाव करें।

कॉलम A		कॉलम B	
A.	पुरुषों के लिए औसत शरीर वसा प्रतिशत	(i)	23%
B.	महिलाओं के लिए औसत शरीर वसा प्रतिशत	(ii)	18%
C.	पुरुषों के लिए न्यूनतम शरीर वसा	(iii)	12%
D.	महिलाओं के लिए न्यूनतम शरीर वसा	(iv)	3%

कूट :

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

112. 18वीं शताब्दी के मध्य में शारीरिक शिक्षा के विकास पर 'मस्क्युलर क्रिश्चियनिटी' के दर्शनशास्त्र का क्या प्रभाव था ?

- (1) इसने शारीरिक प्रशिक्षण और बौद्धिक विकास के अलगाव पर जोर दिया।
- (2) इसने इस विचार को बढ़ावा दिया कि शारीरिक और बौद्धिक विकास आपस में जुड़े हुए हैं।
- (3) इसने व्यक्तियों की फिटनेस के स्तर के अनुकूल व्यायाम की वकालत की।
- (4) इसके कारण यूनाइटेड स्टेट्स लॉन टेनिस एसोसिएशन की स्थापना हुई।
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

111. Match the description with the correct body fat percentage and select the correct answer.

Column A		Column B	
A.	Average body fat percentage for men	(i)	23%
B.	Average body fat percentage for women	(ii)	18%
C.	Minimum body fat for men	(iii)	12%
D.	Minimum body fat for women	(iv)	3%

Codes :

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

112. How did the philosophy of 'Muscular Christianity' influence the development of physical education in the mid 18th century ?

- (1) It emphasized the separation of physical training and intellectual development.
- (2) It promoted the idea that physical and intellectual development were inter-connected.
- (3) It advocated for exercises adapted to an individual's fitness level.
- (4) It led to the establishment of the United States Lawn Tennis Association.
- (5) Question not attempted

113. निम्नलिखित में से कौन से सिद्धांत नई समझ बनाने में सीधे तौर पर शिक्षार्थियों को सबसे अधिक सहायता करते हैं ?

- I. गैर-परावर्तनशीलता
- II. श्रोताओं के बीच अंतर
- III. सैद्धांतिक वैचारिक ज्ञान
- IV. पूर्व ज्ञान

कूट :

- (1) III और IV सही हैं।
- (2) I और II सही हैं।
- (3) II और IV सही हैं।
- (4) I और IV सही हैं।
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

114. निम्नलिखित में से शारीरिक शिक्षा का प्राथमिक कार्य क्या है ?

- (1) शैक्षणिक ज्ञान विकसित करना।
- (2) केवल एथलेटिक प्रदर्शन को बढ़ाना।
- (3) शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कल्याण को बढ़ावा देना।
- (4) उच्च स्तर की कौशल दक्षता प्राप्त करना।
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

115. ग्रीक खेल संस्कृति के किन दो तत्त्वों ने आधुनिक खेल परंपराओं की नींव रखने में मदद की ?

- I. प्रतियोगिताओं को केवल कुलीन ग्लेडिएटर्स तक सीमित रखना।
- II. एथलेटिक और कलात्मक प्रतियोगिताओं का चक्रीय संगठन।
- III. वाणिज्यिक लाभ और दर्शकों के मनोरंजन पर ध्यान केंद्रित करना।
- IV. मानव जाति को एकजुट करने में ओलंपिक खेलों की प्रतीकात्मक भूमिका।

कूट :

- (1) III और IV सही हैं।
- (2) I और II सही हैं।
- (3) II और III सही हैं।
- (4) II और IV सही हैं।
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

113. Which of the following principles most directly support learners in building new understandings ?

- I. Non-Reflectiveness
- II. Differences among listeners
- III. Principled conceptual knowledge
- IV. Prior knowledge

Codes :

- (1) III and IV are correct.
- (2) I and II are correct.
- (3) II and IV are correct.
- (4) I and IV are correct.
- (5) Question not attempted

114. Which of the following is a primary function of physical education ?

- (1) Developing academic knowledge
- (2) Enhancing athletic performance only
- (3) Promoting physical, mental and social well-being
- (4) Getting high level skill efficiency
- (5) Question not attempted

115. Which two elements from Greek sport culture helped lay the foundation for modern sports traditions ?

- I. The restriction of contests to elite gladiators only.
- II. The cyclic organization of athletic and artistic contests.
- III. The focus on commercial gain and spectator entertainment.
- IV. The symbolic role of the Olympic Games in uniting mankind.

Codes :

- (1) III and IV are correct.
- (2) I and II are correct.
- (3) II and III are correct.
- (4) II and IV are correct.
- (5) Question not attempted

116. एरोबिक व्यायाम में कौन सी प्राथमिक ऊर्जा प्रणाली उपयोग में आती है ?

- (1) फॉस्फाजेन प्रणाली
- (2) अवायवीय ग्लाइकोलिसिस
- (3) ऑक्सीडेटिव प्रणाली
- (4) लैक्टिक एसिड प्रणाली
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

117. आदर्शवाद के अनुसार, निम्नलिखित में से कौन से ज्ञान प्राप्ति के वैध तरीके माने जाते हैं ?

- I. तर्क II. अंतर्ज्ञान
III. संवेदी अनुभव IV. परीक्षण और त्रुटि

कूट :

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

118. निम्नलिखित में से कौन सा पदार्थ प्रदर्शन-वर्धक दवा के रूप में सबसे अधिक दुरुपयोग किया जाता है ?

- (1) एरिथ्रोपोईटिन (इपीओ)
- (2) कैफीन
- (3) क्रिएटिन
- (4) ओमेगा-3 फैटी एसिड
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

119. निम्नलिखित में से कौन से कथन व्यावहारिकतावाद के दर्शन से मेल खाते हैं ?

- I. सत्य का निर्धारण इस बात से होता है कि किसी विशिष्ट परिस्थिति में क्या काम करता है।
II. यह व्यक्तिगत आवश्यकताओं और सामाजिक सहयोग को महत्त्व देता है।
III. आदर्श व्यक्तिगत अनुभवों से अधिक महत्त्वपूर्ण हैं।
IV. सत्य निश्चित और सार्वभौमिक है, अनुभव से स्वतंत्र है।

कूट :

- (1) III और IV सही हैं।
- (2) I और II सही हैं।
- (3) II और III सही हैं।
- (4) II और IV सही हैं।
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

116. What is the primary energy system used in aerobic exercise ?

- (1) Phosphagen system
- (2) Anaerobic glycolysis
- (3) Oxidative system
- (4) Lactic acid system
- (5) Question not attempted

117. According to Idealism, which of the following are considered valid ways to attain knowledge ?

- I. Reasoning
II. Intuition
III. Sense experience
IV. Trial and error

Codes :

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

118. Which substance is most commonly abused as a performance-enhancing drug ?

- (1) Erythropoietin (EPO)
- (2) Caffeine
- (3) Creatine
- (4) Omega-3 fatty acids
- (5) Question not attempted

119. Which of the following statements align with the philosophy of Pragmatism ?

- I. Truth is determined by what works in a specific situation.
II. It values individual needs and social cooperation.
III. Ideals are more important than individual experiences.
IV. Truth is fixed and universal, independent of experience.

Codes :

- (1) III and IV are correct.
- (2) I and II are correct.
- (3) II and III are correct.
- (4) II and IV are correct.
- (5) Question not attempted

120. कौन सा सिद्धांत शारीरिक प्रशिक्षण में शरीर की तनाव के अनुकूलन की क्षमता को समझाता है ?

- (1) अधिभार का सिद्धांत
- (2) प्रतिवर्तन का सिद्धांत
- (3) विशिष्टता का सिद्धांत
- (4) प्रगति का सिद्धांत
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

121. निम्न में से कौन से कथन सही हैं ?

- a. शरीर संघटन एवं समन्वय योग्यता स्वास्थ्य संबंधी शारीरिक दक्षता के अवयव हैं।
- b. लचीलापन, कौशल संबंधित शारीरिक दक्षता का अवयव है।
- c. शक्ति, कौशल संबंधित शारीरिक दक्षता का अवयव है।
- d. मांसपेशीय ताकत स्वास्थ्य संबंधित शारीरिक दक्षता का अवयव है।

कूट :

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

122. निम्नलिखित में से कौन सा पदार्थ एथलीटों द्वारा उपयोग किया जाने वाला सामान्य एर्गोजेनिक सहायक नहीं है ?

- (1) एनाबॉलिक स्टेरॉयड
- (2) एरिथ्रोपोईटिन (EPO)
- (3) कैफीन
- (4) विटामिन C
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

123. लक्षित हृदय दर (THR) की गणना करने का सूत्र क्या है ?

- (1) $THR = (\text{लक्षित तीव्रता}) (HR_{max} + RHR) - RHR$
- (2) $THR = (\text{लक्षित तीव्रता}) (HR_{max})$
- (3) $THR = (\text{लक्षित तीव्रता}) (HR_{max} + RHR)$
- (4) $THR = (\text{लक्षित तीव्रता}) (RHR) + HR_{max}$
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

120. Which principle explains the body's ability to adapt to stress in physical training ?

- (1) Principle of Overload
- (2) Principle of Reversibility
- (3) Principle of Specificity
- (4) Principle of Progression
- (5) Question not attempted

121. Which of the following statements are correct ?

- a. Body composition and coordination are health related physical fitness components.
- b. Flexibility is skill related physical fitness component.
- c. Power is the skill related physical fitness component.
- d. Muscular strength is the health related physical fitness component.

Codes :

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

122. Which of the following substance is not a common ergogenic aid used by athletes ?

- (1) Anabolic steroids
- (2) Erythropoietin (EPO)
- (3) Caffeine
- (4) Vitamin C
- (5) Question not attempted

123. What is the formula to calculate the Target Heart Rate (THR) ?

- (1) $THR = (\text{Target Intensity}) (HR_{max} + RHR) - RHR$
- (2) $THR = (\text{Target Intensity}) (HR_{max})$
- (3) $THR = (\text{Target Intensity}) (HR_{max} + RHR)$
- (4) $THR = (\text{Target Intensity}) (RHR) + HR_{max}$
- (5) Question not attempted

124. किस चयापचय पद्धति में फैटी एसिड अणु माइटोकॉण्ड्रिया में ऐसीटिल-CoA में बदल जाते हैं ?

- (1) फॉस्फाजेन प्रणाली
- (2) अवायवीय ग्लाइकोलिसिस
- (3) बीटा-ऑक्सीडेशन
- (4) कोरी चक्र
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

125. प्राचीन ओलंपिक खेलों के बारे में निम्नलिखित में से कौन सा सत्य है ?

- (1) वे बिना किसी अन्य सांस्कृतिक महत्त्व के कड़ाई से एथ्लेटिक प्रतियोगिताएँ थीं।
- (2) वे जितनी एथ्लेटिक प्रतियोगिताएँ थीं, वह सब धार्मिक समारोह के समान थीं और इसमें दार्शनिक, कवि और कलाकार भी शामिल थे।
- (3) महिलाओं को प्रतियोगिताओं में प्रतिस्पर्धा करने और पूरी तरह से भाग लेने की अनुमति थी।
- (4) खेल मुख्य रूप से रोमन एथलीटों के लिए एक प्रदर्शन थे।
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

126. अभिकथन (A) : आकार सिद्धान्त के अनुसार, व्यायाम हेतु मांसपेशी तंतुओं एवं गामक इकाइयों का चयन लघु से वृहद् के क्रम में किया जाएगा।

कारण (R) : सर्वथा प्रारंभिक अवस्था में व्यायाम हेतु फास्ट-ट्विच मांसपेशी तंतु का ही चयन किया जाएगा।

- (1) (A) एवं (R) दोनों वैयक्तिक रूप से सही हैं तथा (R), (A) की सही व्याख्या है।
- (2) (A) एवं (R) दोनों वैयक्तिक रूप से सही हैं लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।
- (3) (A) सत्य है, लेकिन (R) असत्य है।
- (4) (A) असत्य है, लेकिन (R) सत्य है।
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

124. In which metabolic pathway fatty acid molecules transform into acetyl-CoA in the mitochondria ?

- (1) Phosphagen system
- (2) Anaerobic glycolysis
- (3) Beta-oxidation
- (4) Cori cycle
- (5) Question not attempted

125. Which of the following is true about the ancient Olympic games ?

- (1) They were strictly athletic competitions with no other cultural significance.
- (2) They were as much a religious ceremony as they were athletic competitions and also featured philosophers, poets and artists.
- (3) Women were allowed to compete and participate fully in the events.
- (4) The games were primarily a showcase for Roman athletes.
- (5) Question not attempted

126. Assertion (A) : According to size principle, the motor units and muscle fibers are recruited in order from smallest to largest for exercise.

Reason (R) : The beginning of exercise is always with the recruitment of fast twitch muscle fibers.

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

127. निम्न में से कौन सा अभिप्रेरक सिद्धान्त होमियोस्टेसिस की स्थिति को बनाए रखने के लिए अत्यधिक कार्यरत रहता है ?

- (1) संबद्धता की आवश्यकता सिद्धान्त
- (2) सहज सिद्धान्त
- (3) उपलब्धि की आवश्यकता सिद्धान्त
- (4) ड्राइव रिडक्शन सिद्धान्त
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

128. कौन से प्रकार के फ्रैक्चर को उस कोण या दिशा से परिभाषित किया जाता है जिसमें हड्डी टूटती है ?

- I. तिरछा II. ग्रीनस्टिक
III. अनुप्रस्थ IV. मिश्रित

कूट :

- (1) III और IV सही हैं।
- (2) I और II सही हैं।
- (3) II और III सही हैं।
- (4) I और III सही हैं।
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

129. निम्नलिखित में से कौन एक इलेक्ट्रोथेरेप्यूटिक पद्धति का उदाहरण है ?

- (1) अल्ट्रासाउंड थेरेपी
- (2) क्रायोथेरेपी
- (3) विद्युत उत्तेजना
- (4) हाइड्रोथेरेपी
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

130. ओलंपिक में ड्रग विनियमन में वृद्धि किन घटनाओं के कारण हुई ?

- I. 1996 ओलंपिक में ब्रोमैटन की खोज
II. प्रशिक्षण में कैफीन का उपयोग
III. 1960 ओलंपिक में एक डेनिश साइकिल चालक की मृत्यु
IV. NADA की स्थापना

कूट :

- (1) III और IV सही हैं।
- (2) I और III सही हैं।
- (3) II और III सही हैं।
- (4) I और II सही हैं।
- (5) अनुत्तरित प्रश्न

127. Which of the following motivational theory works heavily to maintain the state of homeostasis ?

- (1) Need for affiliation theory
- (2) Instinctual theory
- (3) Need for achievement theory
- (4) Drive reduction theory
- (5) Question not attempted

128. Which types of fractures are defined by the angle or direction in which the bone breaks ?

- I. Oblique II. Greenstick
III. Transverse IV. Compound

Codes :

- (1) III and IV are correct.
- (2) I and II are correct.
- (3) II and III are correct.
- (4) I and III are correct.
- (5) Question not attempted

129. Which of the following is an example of an electrotherapeutic modality ?

- (1) Ultrasound therapy
- (2) Cryotherapy
- (3) Electrical stimulation
- (4) Hydrotherapy
- (5) Question not attempted

130. Which events lead to increased drug regulation in the Olympics ?

- I. Discovery of Bromantan at the 1996 Olympics
II. Use of caffeine in training
III. Death of a Danish cyclist at the 1960 Olympics
IV. Establishment of NADA

Codes :

- (1) III and IV are correct.
- (2) I and III are correct.
- (3) II and III are correct.
- (4) I and II are correct.
- (5) Question not attempted

रफ कार्य के लिए स्थान / SPACE FOR ROUGH WORK

413361

413361

413361

413361

