



Booklet Series

**A**

Code : TG-10

4047737

Question Booklet No.  
प्रश्न पुस्तिका संख्या

परीक्षा केन्द्र की मुहर लगायें  
Affix stamp of examination centre

## शारीरिक शिक्षा PHYSICAL EDUCATION

अनुक्रमांक (अंकों में)

Roll No. (in figures)

(केवल अंग्रेजी में/Only in English)

OMR क्रम संख्या (अंकों में)

OMR Serial No. (in figures)

(केवल अंग्रेजी में/Only in English)

OMR क्रम संख्या (शब्दों में)

OMR Serial No. (in words) .....

केन्द्र का नाम/Name of the Centre .....

समय : 2 घंटे

Time : 2 Hours

पूर्णांक : 500

M.M. : 500

कक्ष-निरीक्षक का हस्ताक्षर/Signature of the Invigilator

### आवश्यक निर्देश

1. अभ्यर्थी अपना अनुक्रमांक केवल आवरण पृष्ठ तथा प्रश्न-पुस्तिका के साथ दिए OMR गए उत्तर-पत्रक के निर्दिष्ट स्थान पर लिखेंगे, अन्यत्र कहीं नहीं।
2. प्रश्न-पुस्तिका मिलने के उपरान्त अभ्यर्थी को तुरन्त जाँच कर सुनिश्चित कर लेना चाहिए कि पुस्तिका में पूरे पृष्ठ हैं तथा कोई प्रश्न छूट तो नहीं गया है। यदि कोई विसंगति है, तो प्रश्न-पुस्तिका मिलने के 10 मिनट के भीतर ही कक्ष-निरीक्षक को सूचित करना चाहिए तथा त्रुटिरहित दूसरी पुस्तिका प्राप्त कर लेनी चाहिए।

### IMPORTANT INSTRUCTIONS

1. The candidate will write his/her Roll No. only at the place provided for i.e. on the cover page and on OMR answer sheet given and nowhere else.
2. Immediately on the receipt of the question booklet, the candidate will check up and ensure that it contains all the pages and that no question is missing. If there is any discrepancy, it should be reported by the candidate to the invigilator within 10 minutes of issue of this question booklet and a fresh booklet without any discrepancy be obtained.

TG-10/A

SEAL



DO NOT WRITE HERE



रफ कार्य के लिए जगह  
Space for Rough Work

1. For a long jump, velocity of wind is measured for the duration of
  - (A) 10 sec.
  - (B) 5 sec.
  - (C) 15 sec.
  - (D) 20 sec.
2. Which of the following is called "Power House" of muscle cell?
  - (A) Mitochondria
  - (B) Cytoplasm
  - (C) Protoplasm
  - (D) Nucleus
3. Explosive strength is associated with
  - (A) Resistance with speed
  - (B) Speed against the resistance
  - (C) Maximum resistance
  - (D) Speed with resistance
4. Increase in the thickness of muscle fibers is called
  - (A) Inflation
  - (B) Hypertrophy
  - (C) Hypoxia
  - (D) Endomorphosis

1. प्रसंग में लंबी कूद के लिए हवा की गति की गति के लिए
  - (A) 10 से.
  - (B) 5 से.
  - (C) 15 से.
  - (D) 20 से.
2. निम्न में से कौन सा मांसपेशी को "पावर हाउस" कहा जाता है?
  - (A) माइटोकॉन्ड्रियम
  - (B) साइटोप्लाज्म
  - (C) प्रोटोप्लाज्म
  - (D) न्यूक्लियस
3. विस्फोटक शक्ति का संबंध है
  - (A) प्रतिरोध के साथ गति
  - (B) गति के प्रतिरोध
  - (C) अधिकतम प्रतिरोध
  - (D) गति के साथ प्रतिरोध
4. मांसपेशी तंतु की मोटाई में वृद्धि को
  - (A) इन्फ्लेशन
  - (B) हाइपरट्रोफी
  - (C) हाइपोक्सिया
  - (D) एन्डोमोर्फोसिस



शारीरिक शिक्षा  
PHYSICAL EDUCATION

1. 'लम्बी कूद' के लिये वायु का वेग कितने समय के लिये मापा जाता है ?  
(A) 10 से.  
(B) 5 से.  
(C) 15 से.  
(D) 20 से.
  2. निम्न में से कौन-सा पेशी कोशिका का 'पावर हाऊस' कहलाता है ?  
(A) माइटोकॉन्ड्रिया  
(B) साइटोप्लाज़्म  
(C) प्रोटोप्लाज़्म  
(D) न्यूक्लियस
  3. विस्फोटक शक्ति का सम्बन्ध है  
(A) गति के साथ प्रतिरोध  
(B) प्रतिरोध के विरुद्ध गति  
(C) अधिकतम प्रतिरोध  
(D) गति खेल
  4. 'पेशी फाइबर' की मोटाई में वृद्धि कहलाता है  
(A) इनफ्लेशन  
(B) हाइपरट्राफी  
(C) हाइपोक्सिया  
(D) एन्डोमोर्फ़ी
1. For 'Long Jump' velocity of wind is measured for the duration of  
(A) 10 sec.  
(B) 5 sec.  
(C) 15 sec.  
(D) 20 sec.
  2. Which of the following is called "Power House" of muscle cell ?  
(A) Mitochondria  
(B) Cytoplasm  
(C) Protoplasm  
(D) Nucleus
  3. Explosive strength is associated with  
(A) Resistance with speed  
(B) Speed against the resistance  
(C) Maximum resistance  
(D) Speed play
  4. Increase in the thickness of muscle fiber is called  
(A) Inflation  
(B) Hypertrophy  
(C) Hypoxia  
(D) Endomorphy



5. वाई. एम. सी. ए. कालेज ऑफ फिजिकल एजुकेशन के पहले प्राचार्य कौन थे ?  
(A) जी. डी. सोंधी  
(B) एच. सी. बक  
(C) बी. पी. कोबर्टिन  
(D) सी. ए. जॉन
6. वर्ष 2020 के फ्रेंच ओपन के विजेता  
(A) रोजर फेडरर  
(B) राफेल नडाल  
(C) नोवेक जोकोविक  
(D) नडाल मिचल
7. खेलों की सरप्लस इनर्जी थ्योरी को संस्थापित करनेवाला कौन था ?  
(A) कार्ल गूस  
(B) जी. स्टेनली हाल  
(C) मैक डोनाल्ड  
(D) वी. शिलर एवं एच. स्पेन्सर
8. स्वयं सीखने को प्रोत्साहित करने के लिए सबसे प्रभावी तरीका है  
(A) प्रदर्शन विधि  
(B) व्याख्यान विधि  
(C) अवलोकन विधि  
(D) कार्य विधि
9. मैराथन दौड़ की दूरी है  
(A) 43.195 किमी.  
(B) 42.195 किमी.  
(C) 41.185 किमी.  
(D) 40.165 किमी.

5. Who was the First Principal of Y. M. C. A. College of Physical Education ?  
(A) G. D. Sondhi  
(B) H. C. Buck  
(C) B. P. Coubertain  
(D) C. A. John
6. The winner of 2020 French open  
(A) Roger Federer  
(B) Rafael Nadal  
(C) Novak Djokovic  
(D) Nadal Michal
7. Who was the promoter of "Surplus Energy Theory" of play ?  
(A) Carl Groos  
(B) G. Stanley Hall  
(C) Mc. Donald  
(D) V. Shiller and H. Spencer
8. What is the most effective method for encouraging self learning ?  
(A) Demonstration method  
(B) Lecture method  
(C) Observation method  
(D) Task method
9. Distance of Marathon race is  
(A) 43.195 Km  
(B) 42.195 Km  
(C) 41.185 Km  
(D) 40.165 Km



10. यदि सीखा जाने वाला नया कौशल, पहले सीखे हुए कौशल से भिन्न है, तो सीखने का हस्तान्तरण होगा
- (A) धनात्मक  
(B) पूर्ण  
(C) ऋणात्मक  
(D) शून्य
11. उच्च स्तर पर प्रशिक्षण भार के अनुकूलन के रूप में जाना जाता है
- (A) थर्मोरेग्यूलेशन  
(B) सुपर कम्पन्सेशन  
(C) एकलीमेटिजेशन  
(D) उपर्युक्त में से कोई नहीं
12. 'सिट एंड रीच टेस्ट' मापता है
- (A) पेट की ताकत  
(B) कंधे का लचीलापन  
(C) हैमस्ट्रिंग और पीठ का लचीलापन  
(D) पीठ का हाइपरएक्स्टेंशन
13. पी.आई.बी. (प्लास्टिक इन्डीकेटर बोर्ड) सम्बन्धित है
- (A) शूटिंग से  
(B) शाट-पुट से  
(C) लाँग जम्प से  
(D) बास्केटबॉल से

10. If the new skill to be learned is different than the already learnt skill, transfer of learning will be
- (A) Positive  
(B) Absolute  
(C) Negative  
(D) Zero
11. Adaptation to training load at high altitudes is known as
- (A) Thermoregulation  
(B) Super compensation  
(C) Acclimatization  
(D) None of the above
12. 'Sit and Reach Test' measures
- (A) Abdominal strength  
(B) Shoulder flexibility  
(C) Hamstring and back flexibility  
(D) Hyperextension of the back
13. The P.I.B. (Plastic Indicator Board) is related to
- (A) Shooting  
(B) Shot-put  
(C) Long jump  
(D) Basketball



14. संक्षेपाक्षर "एच.आई.वी." का अभिप्राय है  
(A) ह्यूमन इम्यून डायरेक्ट वायरस  
(B) ह्यूमन इम्यूनोडिफिसिएन्सी वायरस  
(C) ह्यूमन इम्यूनोट्रांसमिशन वायरस  
(D) ह्यूमन इम्यूनो वायरस
15. निम्नलिखित में से किस के द्वारा पेशी हड्डी से जुड़ी रहती है ?  
(A) मसल फाइबर  
(B) नर्व  
(C) टेन्डन  
(D) फिलामेन्ट
16. ओलम्पिक झन्डा सर्वप्रथम फहराया गया था  
(A) एण्टवर्प में (1920)  
(B) बर्लिन में (1916)  
(C) पेरिस में (1924)  
(D) लन्दन में (1908)
17. 'राधा मोहन कप' सम्बन्धित है  
(A) फुटबॉल से  
(B) घुड़दौड़ से  
(C) पोलो से  
(D) भारोत्तोलन से
18. किसी लेन के स्टेजर डिस्टेन्स को ज्ञात करने के लिये कौन-सा फार्मूला है ?  
(A)  $w(n-1) - .10 \times \pi$   
(B)  $w(n-1) - .10 \times 2\pi$   
(C)  $w(n-1) - .10$   
(D)  $w(n) - .10$

14. What does the abbreviation "HIV" stands for ?  
(A) Human Immune Direct Virus  
(B) Human Immunodeficiency Virus  
(C) Human Immunotransmission Virus  
(D) Human Immuno Virus
15. Which of the following bind the muscle to the bone ?  
(A) Muscle fiber  
(B) Nerve  
(C) Tendon  
(D) Filament
16. The Olympic Flag was first hoisted in  
(A) Antwerp (1920)  
(B) Berlin (1916)  
(C) Paris (1924)  
(D) London (1908)
17. 'Radha Mohan Cup' is associated with  
(A) Football  
(B) Horse Race  
(C) Polo  
(D) Weightlifting
18. Which is the formula to calculate stagger distance of a lane ?  
(A)  $w(n-1) - .10 \times \pi$   
(B)  $w(n-1) - .10 \times 2\pi$   
(C)  $w(n-1) - .10$   
(D)  $w(n) - .10$



19. 'पेरिटल अस्थि' स्थित होती है  
(A) खोपड़ी में  
(B) रीढ़ की हड्डी में  
(C) पाँव में  
(D) हाथ में
20. जिमनास्टिक खेल में ओलम्पिक खेलों में भाग लेने वाली प्रथम भारतीय महिला  
(A) कल्पना चावला  
(B) अंजू बॉबी जार्ज  
(C) पी. टी. उषा  
(D) दीपा कर्माकर
21. निम्नलिखित में से कौन-सा प्रतियोगिता का प्रकार नहीं है ?  
(A) इलिमिनेशन  
(B) राउन्ड रोबिन  
(C) एन्टीसिपेटरी  
(D) बगनैलवाइल्ड
22. अंतर्राष्ट्रीय ओलम्पिक समिति का मुख्यालय कहाँ स्थित है ?  
(A) बीजिंग  
(B) लंदन  
(C) स्विटजरलैंड  
(D) जर्मनी

19. 'Parietal bone' is situated in  
(A) Skull  
(B) Vertebral Column  
(C) Foot  
(D) Hand
20. The first Indian woman Gymnast to take part in Olympic Games  
(A) Kalpana Chawla  
(B) Anju Bobby George  
(C) P. T. Usha  
(D) Deepa Karmakar
21. Which one of the following is not a type of tournament ?  
(A) Elimination  
(B) Round Robin  
(C) Anticipatory  
(D) Bagnall-wild
22. Where is the Headquarter of International Olympic Committee located ?  
(A) Beijing  
(B) London  
(C) Switzerland  
(D) Germany



23. कोरोना (कोविड-19) के कारण किस देश ने ओलम्पिक खेलों का आयोजन स्थगित किया था ?  
(A) जापान  
(B) चीन  
(C) इंग्लेण्ड  
(D) कोरिया
24. पिरमिड प्रतियोगिता निम्न में से किस संवर्ग में आती है ?  
(A) नाक-आऊट  
(B) लीग  
(C) कम्बिनेशन  
(D) चैलेन्ज
25. 'परीक्षण एवं त्रुटि सिद्धान्त' किसके द्वारा प्रस्तावित किया गया था ?  
(A) न्यूटन  
(B) पावलोव  
(C) थार्नडाइक  
(D) होमर
26. एथलेटिक्स ट्रैक इवेंट्स में लाइनों की चौड़ाई क्या है ?  
(A) 5 सेमी.  
(B) 5.1 सेमी.  
(C) 5.2 सेमी.  
(D) 5.3 सेमी.
27. स्थिर अवस्था से अधिकतम गति प्राप्त करने की योग्यता को कहते हैं  
(A) रिएक्शन योग्यता  
(B) मूवमेन्ट योग्यता  
(C) एक्सीलरेशन योग्यता  
(D) लोकोमोटर योग्यता

23. Which country postponed the organisation of Olympic Games due to Corona (Covid-19) ?  
(A) Japan  
(B) China  
(C) England  
(D) Korea
24. Pyramid tournament falls in the category of  
(A) Knock-out  
(B) League  
(C) Combination  
(D) Challenge
25. 'Trial and Error Theory' was proposed by  
(A) Newton  
(B) Pavlov  
(C) Thorndike  
(D) Homer
26. What is the width of lines in athletics track events ?  
(A) 5 cm  
(B) 5.1 cm  
(C) 5.2 cm  
(D) 5.3 cm
27. The ability to achieve maximum speed from stationary position is called  
(A) Reaction ability  
(B) Movement ability  
(C) Acceleration ability  
(D) Locomotor ability



28. कौन-सा भारतीय बैडमिंटन में विश्व खिताब जीतने वाला पहला खिलाड़ी था ?  
(A) प्रकाश पादुकोण  
(B) सै. मोदी  
(C) अपर्णा पोपट  
(D) पी. गोपीचन्द
29. एशियन खेलों में एक वालीबॉल मैच के दौरान कितने निर्णायकों (अधिकारी) की आवश्यकता है ?  
(A) 4  
(B) 3  
(C) 8  
(D) 10
30. मनुष्य के शरीर में सबसे लम्बी पेशी है  
(A) बाइसेप्स  
(B) सारटोरियस  
(C) ट्राइसेप्स  
(D) रेक्टस फीमोरिस
31. निम्नलिखित में से कौन-सा फुटबॉल से सम्बन्धित नहीं है ?  
(A) पेनल्टी एरिया  
(B) अम्पायर  
(C) ट्रेपिंग  
(D) ऑफ साइड
32. निम्नलिखित में से किसे 'प्रमुख ग्रन्थि' कहते हैं ?  
(A) पीयूष ग्रन्थि  
(B) अधश्चेतक ग्रन्थि  
(C) गलग्रन्थि  
(D) उपर्युक्त सभी

28. Which Indian was the first to win World title in Badminton ?  
(A) Prakash Padukon  
(B) Syed Modi  
(C) Aparna Popat  
(D) .P. Gopichand

29. How many officials are required for a volleyball match during Asian games ?  
(A) 4  
(B) 3  
(C) 8  
(D) 10

30. Longest muscle in human body is  
(A) Biceps  
(B) Sartorius  
(C) Triceps  
(D) Rectus femoris

31. Which of the following is not related to football ?  
(A) Penalty area  
(B) Umpire  
(C) Trapping  
(D) Off side

32. Which of the following is called the "Master Gland" ?  
(A) Pituitary gland  
(B) Hypothalamus gland  
(C) Thyroid gland  
(D) All of the above



33. 110 मीटर बाधा दौड़ में बाधा की ऊँचाई होती है

- (A) 1.07 मी.  
(B) 0.914 मी.  
(C) 0.840 मी.  
(D) 1.00 मी.

34. निम्न में से कौन-सा तंत्रिका तंत्र का प्रकार नहीं है ?

- (A) सैन्सरी  
(B) सेन्ट्रल  
(C) पेरीफेरल  
(D) आटोनोमिक

35. शरीर रचना विज्ञान के अन्तर्गत अध्ययन किया जाता है

- (A) मानव शरीर की गतिक्रिया का  
(B) मानव की प्रकृति का  
(C) मानव शरीर की संरचना का  
(D) मानव अंगों की क्रिया का

36. 'अन्तराल प्रशिक्षण विधि' किस के द्वारा विकसित की गई थी ?

- (A) डब्ल्यू. ग्रेसचलर  
(B) ई. वी. एकन  
(C) आर. ई. मोरगन  
(D) जी. डी. एडमसन

37. 'कायफोसिस' को यह भी कहा जाता है

- (A) हेलो बैक  
(B) राउन्ड बैक  
(C) लैटरल बैक  
(D) बैक कर्व

\*

33. Height of hurdles in 110 m. Hurdle race is

- (A) 1.07 m.  
(B) 0.914 m.  
(C) 0.840 m.  
(D) 1.00 m.

34. Which one is not a kind of Nervous System ?

- (A) Sensory  
(B) Central  
(C) Peripheral  
(D) Autonomic

35. Anatomy deals with the study of

- (A) Functions of human body  
(B) Human nature  
(C) Structure of human body  
(D) Functions of human body parts

36. 'Interval Training Method' was developed by

- (A) W. Gerschler  
(B) E. V. Aaken  
(C) R. E. Morgan  
(D) G. D. Admason

37. 'Kyphosis' is also called

- (A) Hollow back  
(B) Round back  
(C) Lateral back  
(D) Back curve



38. कौन सुमेलित नहीं है ?
- (A) बेखम - फुटबॉल  
(B) सेरेना विलियम्स - टेनिस  
(C) दिपिका संधु - बैडमिन्टन  
(D) सानिया मिर्जा - टेनिस
39. शब्द 'थपथपाना' किससे सम्बन्धित है ?
- (A) कुश्ती  
(B) जूडो  
(C) तैराकी  
(D) मालिश
40. 'स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन' किसका कथन है ?
- (A) डेस्कार्टेस  
(B) रूसो  
(C) अरस्तु  
(D) प्लेटो
41. 'फ्रेंच शार्ट सर्विस टेस्ट' खेल से सम्बन्धित है
- (A) वालीबॉल  
(B) टेनिस  
(C) बैडमिन्टन  
(D) टेबल-टेनिस
42. परिस्थिति में बदलाव के आधार पर गतिज्ञ क्रिया का प्रभावी रूप से सामन्जस्य करने की योग्यता को कहते हैं
- (A) एडेप्टेशन योग्यता  
(B) कपलिंग योग्यता  
(C) रिदम योग्यता  
(D) डिफरेंशियेशन योग्यता

38. Which of the following is not matched correctly ?
- (A) Bekham - Football  
(B) Serena Williams - Tennis  
(C) Dipeeka Sandhu - Badminton  
(D) Sania Mirza - Tennis
39. The word "Percussion" is associated with
- (A) Wrestling  
(B) Judo  
(C) Swimming  
(D) Massage
40. Who said 'Sound mind in a Sound Body' ?
- (A) Descartes  
(B) Rousseau  
(C) Aristotle  
(D) Plato
41. 'French short service test' is for the game of
- (A) Volleyball  
(B) Tennis  
(C) Badminton  
(D) Table-Tennis
42. The ability to adjust the movement effectively on the basis of changing situation is called
- (A) Adaptation ability  
(B) Coupling ability  
(C) Rhythm ability  
(D) Differentiation ability



43. कौन-सी बीमारी, संक्रमित स्तनधारियों से मनुष्य में फैलती है ?

- (A) रेबीज
- (B) मलेरिया
- (C) चिकनपॉक्स
- (D) एड्स

44. भारत ने कितनी बार ओलंपिक में हॉकी स्वर्ण पदक जीता है ?

- (A) 7 बार
- (B) 8 बार
- (C) 6 बार
- (D) 4 बार

45. 'रंगास्वामी कप' किस खेल से सम्बन्धित है ?

- (A) हॉकी
- (B) जूडो
- (C) कुश्ती
- (D) खो-खो

46. 'रिलीज़ एवं रिवर्स' तकनीकें सम्बन्धित है

- (A) तैराकी से
- (B) शाट-पुट से
- (C) बेसबॉल से
- (D) जेवलिन से

47. 'जोड़ों' के अध्ययन को कहते हैं

- (A) गति विज्ञान
- (B) जीव विज्ञान
- (C) मानवशास्त्र विज्ञान
- (D) अस्थि विज्ञान

43. Which disease is transmitted from infected mammals to man ?

- (A) Rabies
- (B) Malaria
- (C) Chickenpox
- (D) AIDS

44. How many times has India won Hockey Gold Medal in Olympics ?

- (A) 7 times
- (B) 8 times
- (C) 6 times
- (D) 4 times

45. 'Rangaswami Cup' is associated with the game of

- (A) Hockey
- (B) Judo
- (C) Wrestling
- (D) Kho-Kho

46. 'Release and reverse' techniques are related to

- (A) Swimming
- (B) Shot-put
- (C) Baseball
- (D) Javelin

47. Study of 'joints' is called

- (A) Kinesiology
- (B) Biology
- (C) Anthropology
- (D) Arthrology



48. डिस्कस थ्रो में सैक्टर का कोण होता है  
(A)  $40^\circ$   
(B)  $45^\circ$   
(C)  $34.92^\circ$   
(D)  $35.50^\circ$

49. एक पेशी के तीव्रतम सम्भव समय में प्रचण्डता के साथ संकुचन करने की योग्यता को कहा जाता है  
(A) ताकत  
(B) शक्ति  
(C) गति  
(D) चपलता

50. लम्बी कूद में हवाई दूरी का निर्धारण करने वाले निम्नलिखित कारकों को अधोक्रम में सजाइये :

1. हवा का प्रतिरोध
2. टेक ऑफ वेग
3. टेक ऑफ ऊँचाई
4. टेक ऑफ कोण

कूट :

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

51. निम्नलिखित में से कौन-सी 'एन्डोक्राइन ग्लेन्ड' नहीं है ?

- (A) पिट्यूटरी  
(B) पेरीफेरल  
(C) एड्रीनल  
(D) पेनक्रियाज़

48. The angle of sector for Discus throw is  
(A)  $40^\circ$   
(B)  $45^\circ$   
(C)  $34.92^\circ$   
(D)  $35.50^\circ$

49. The ability of a muscle to contract forcefully in a quickest possible time is called  
(A) Strength  
(B) Power  
(C) Speed  
(D) Agility

50. Arrange the following factors that determine flight distance in the long jump in descending order :

1. Air resistance
2. Take-off velocity
3. Take-off height
4. Take-off angle

Codes :

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

51. Which one is not a Endocrine gland ?

- (A) Pituitary  
(B) Peripheral  
(C) Adrenal  
(D) Pancreas



52. ओस्टियोलॉजी का अध्ययन है  
(A) माँसपेशी  
(B) अस्थि  
(C) जोड़  
(D) तंत्रिका
53. भारत ने दूसरी बार एशियाई खेलों को किस वर्ष आयोजित किया ?  
(A) 1951  
(B) 2010  
(C) 1984  
(D) 1982
54. 'रिफ्लेक्स एक्शन' नियंत्रित किया जाता है  
(A) सेरीब्रम द्वारा  
(B) स्पाइनल कॉर्ड द्वारा  
(C) सेरीबेलम द्वारा  
(D) मेडुला ओबलॉगेटा द्वारा
55. निम्नलिखित में से कौन-सा प्रोटीन का स्रोत नहीं है ?  
(A) अण्डा  
(B) माँस  
(C) खाद्य तेल  
(D) दूध
56. गोनियोमीटर आँकता है  
(A) ताकत  
(B) सहनशक्ति  
(C) शक्ति  
(D) लचीलापन

\*

52. Osteology is the study of  
(A) Muscles  
(B) Bones  
(C) Joints  
(D) Nerves
53. In which year did India organise Asian Games in Second time ?  
(A) 1951  
(B) 2010  
(C) 1984  
(D) 1982
54. 'Reflex action' is controlled by  
(A) Cerebrum  
(B) Spinal cord  
(C) Cerebellum  
(D) Medulla oblongata
55. Which of the following is not a source of proteins ?  
(A) Egg  
(B) Meat  
(C) Edible oil  
(D) Milk
56. Goniometer measures  
(A) Strength  
(B) Endurance  
(C) Power  
(D) Flexibility



57. निम्नलिखित में से कौन-सा 'क्राऊच स्टार्ट' की श्रेणी में नहीं आता ?
- (A) शार्ट स्टार्ट  
(B) मीडियम स्टार्ट  
(C) एलॉगेटिड स्टार्ट  
(D) बंच स्टार्ट
58. निम्न में से कौन-सा खनिज हड्डियों और दाँतों के लिए उपयोगी है ?
- (A) कैल्शियम और फास्फोरस  
(B) पोटेशियम और कैल्शियम  
(C) सल्फर और लोहा  
(D) फास्फोरस और लोहा
59. नॉक आउट टूर्नामेंट में यदि 30 टीमों हैं, तो कितने मैच खेले जायेंगे ?
- (A) 28  
(B) 27  
(C) 29  
(D) 30
60. निम्नलिखित में से कौन-सा पुरस्कार उ. प्र. शासन द्वारा खिलाड़ी को दिया जाता है ?
- (A) यश भारतीय अवार्ड  
(B) अर्जुन अवार्ड  
(C) लक्ष्मण अवार्ड  
(D) खेल रत्न अवार्ड

57. Which of the following is not the category of 'Crouch Start' ?
- (A) Short start  
(B) Medium start  
(C) Elongated start  
(D) Bunch start
58. Which of the following minerals are useful for bones and teeth ?
- (A) Calcium and phosphorus  
(B) Potassium and calcium  
(C) Sulphur and iron  
(D) Phosphorus and iron
59. How many match will be played when teams are 30 in knock out tournament ?
- (A) 28  
(B) 27  
(C) 29  
(D) 30
60. Which of the following Award is given by U. P. Government to sports person ?
- (A) Yash Bharatiya Award  
(B) Arjun Award  
(C) Laxman Award  
(D) Khel Ratna Award



61. 'फिनिश ग्लिप' सम्बन्धित है  
(A) गोल्फ स्टिक से  
(B) क्रिकेट बैट से  
(C) हॉकी से  
(D) जेवलिन से
62. व्यक्तिगत भिन्नताएँ निम्न कारण से है  
(A) पर्यावरण प्रभाव  
(B) वंशानुक्रम प्रभाव  
(C) वंशानुक्रम एवं पर्यावरण प्रभाव  
(D) उपर्युक्त में से कोई नहीं
63. निम्नलिखित में से कौन-सा तरीका 'फिक्सचर' डालने का नहीं है ?  
(A) साइक्लिक विधि  
(B) टेबुलर विधि  
(C) सरकुलर विधि  
(D) स्टेयर केस विधि
64. आहार का ऊर्जा मूल्य किस इकाई में मापा जाता है ?  
(A) ग्राम  
(B) वॉट  
(C) कैलोरी  
(D) एम्पियर
65. निम्न में से कौन-सा आसन बैठने की अवस्था में किया जाता है ?  
(A) चक्रासन  
(B) अर्द्धमत्स्येन्द्र आसन  
(C) मयूरासन  
(D) त्रिकोनासन

61. 'Finish grip' is related to  
(A) Golf stick  
(B) Cricket bat  
(C) Hockey  
(D) Javelin
62. Individual differences are due to  
(A) Environmental impact  
(B) Heredity impact  
(C) Heredity and Environmental impact  
(D) None of the above
63. Which one is not a method of drawing fixture ?  
(A) Cyclic method  
(B) Tabular method  
(C) Circular method  
(D) Stair case method
64. The energy value of food is measured in the Unit of  
(A) Gram  
(B) Watt  
(C) Calories  
(D) Ampere
65. Which Asana from the following is performed in sitting position ?  
(A) Chakrasana  
(B) Ardha-Matsyendrasana  
(C) Mayurasana  
(D) Trikonasana



66. निम्नलिखित में से कौन-सा खेल का सिद्धान्त (थ्योरी) नहीं है ?

- (A) साइको-एनालेटिक थ्योरी
- (B) साइको-फिजीकल थ्योरी
- (C) सोशल-कान्टेक्ट थ्योरी
- (D) कैथार्टिक थ्योरी

67. 'डेड बॉल' किस के साथ जुड़ा हुआ है ?

- (A) सॉफ्टबॉल
- (B) बास्केटबॉल
- (C) हॉकी
- (D) क्रिकेट

68. 'ट्रांजिशन अवधि' का लक्ष्य है

- (A) प्रदर्शन का स्थिरीकरण
- (B) सुपर कंपनसेशन
- (C) मनोरंजन
- (D) सामान्य स्थिति में आना

69. निम्न में से कौन-सी तकनीक दौड़ को समाप्त करने की नहीं है ?

- (A) रन थ्रू
- (B) लन्ज
- (C) शोल्डर श्रग
- (D) टारसो फिनिश

66. Which one of the following is not a theory of play ?

- (A) Psycho-analytic theory
- (B) Psycho-physical theory
- (C) Social-contact theory
- (D) Cathartic theory

67. 'Dead ball' is associated with

- (A) Softball
- (B) Basketball
- (C) Hockey
- (D) Cricket

68. 'Transition period' aims at

- (A) Stabilization of performance
- (B) Super compensation
- (C) Recreation
- (D) Recovery

69. Which one is not a technique of finish the race ?

- (A) Run through
- (B) Lung
- (C) Shoulder shrug
- (D) Torso finish



70. हॉकी खेल में पेनाल्टी स्ट्रोक के आयोजन के दौरान अम्पायर स्थिति लेता है

- (A) मध्य रेखा पर
- (B) 25 यार्ड रेखा पर
- (C) स्ट्राइकिंग सर्कल पर
- (D) गोल रेखा पर

71. आहपर्ड (AAHPERD) युवा फिटनेस परीक्षण मापने के लिए है

- (A) सामान्य मोटर की क्षमता
- (B) मोटर फिटनेस
- (C) मोटर शिक्षा
- (D) उपर्युक्त सभी

72. 'लेडी रतन टाटा ट्रॉफी' किस खेल से सम्बन्धित है ?

- (A) फुटबॉल
- (B) बास्केटबॉल
- (C) हॉकी
- (D) बैडमिन्टन

73. निम्नलिखित में से कौन-सा घटक, स्वास्थ्य सम्बन्धी शारीरिक क्षमता का नहीं है ?

- (A) ताकत
- (B) लचीलापन
- (C) गति
- (D) सहनशीलता

70. During the conduct of a penalty stroke in Hockey, the umpire takes position over

- (A) Centre line
- (B) 25 yard line
- (C) Striking circle
- (D) Goal line

71. AAHPERD youths fitness test is for measuring

- (A) General motor ability
- (B) Motor fitness
- (C) Motor educability
- (D) All of the above

72. 'Lady Ratan Tata Trophy' is associated with the game of

- (A) Football
- (B) Basketball
- (C) Hockey
- (D) Badminton

73. Which one of the following is not a component of health related physical fitness ?

- (A) Strength
- (B) Flexibility
- (C) Speed
- (D) Endurance



74. डेविस कप का सम्बन्ध किस खेल से हैं ?

- (A) बैडमिन्टन
- (B) फुटबॉल
- (C) बास्केटबॉल
- (D) टेनिस

75. निम्न में से कौन-सा 'खेल प्रशिक्षण' का सिद्धान्त नहीं है ?

- (A) अतिभार का सिद्धान्त
- (B) निजता का सिद्धान्त
- (C) रुकने व चलने का सिद्धान्त
- (D) विशिष्टता का सिद्धान्त

76. शाट-पुट खिलाड़ियों के प्रशिक्षक को निम्नलिखित में से तीन पहलुओं पर ध्यान केन्द्रित करना चाहिए :

1. इष्टतम त्वरण
2. अधिक गति
3. सदिशों का समांतर चतुर्भुज
4. अधिक इष्टतम कोण
5. फेंकने की अधिक ऊँचाई

कूट :

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

74. Devis Cup is related to which game ?

- (A) Badminton
- (B) Football
- (C) Basketball
- (D) Tennis

75. Which one is not the principle of sports training ?

- (A) Principle of overload
- (B) Principle of individuality
- (C) Principle of stop and go
- (D) Principle of specificity

76. A Shot-Putter's coach should concentrate on three aspects of the following :

1. Optimum acceleration
2. Greater speed
3. Parallelogram of vectors
4. More optimum angle
5. A greater height of release

Codes :

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

77. निम्नलिखित में से कौन-सा उपकरण 'ऊँचाई' को मापता है ?

- (A) स्पायरोमीटर
- (B) डायनामोमीटर
- (C) स्टाडियोमीटर
- (D) स्कोलियोमीटर

78. 'गति' का संकेत है

- (A) किलोमीटर/सेकंड
- (B) सेंटीमीटर/घंटे
- (C) न्यूटन
- (D) किलोमीटर/घंटे

79. निम्न में से कौन-सा मस्तिष्क का भाग नहीं है ?

- (A) एन्ड्राइड
- (B) सेरीबेलम
- (C) थैलेमस
- (D) सेरीब्रम

80. निम्न में से कौन-सी संज्ञानात्मक विकलांगता नहीं है ?

- (A) डिस्लेक्सिया
- (B) हाइपरएक्टिविटी
- (C) स्मृति विकार
- (D) संवेदी हानि

81. पुरुष हेतु भाले का भार है

- (A) 600 gm
- (B) 800 gm
- (C) 900 gm
- (D) 700 gm

77. Which of the following instrument measure 'Height' ?

- (A) Spirometer
- (B) Dynamometer
- (C) Stadiometer
- (D) Scoliometer

78. 'Speed' is indicated in

- (A) Kilometer/second
- (B) Centimeter/hour
- (C) Newton
- (D) Kilometer/hour

79. Which one is not a part of brain ?

- (A) Android
- (B) Cerebellum
- (C) Thalamus
- (D) Cerebrum

80. Which of the following is not a cognitive disability ?

- (A) Dyslexia
- (B) Hyperactivity
- (C) Memory disorder
- (D) Sensory impairment

81. The weight of men's Javelin is

- (A) 600 gm
- (B) 800 gm
- (C) 900 gm
- (D) 700 gm



82. एशियाई खेलों का आदर्श वाक्य है  
(A) तेजी से आगे  
(B) अग्रगामी  
(C) हरसमय आगे  
(D) आगे और आगे
83. 400 मी. बाधा दौड़ में एथलीट को कितनी बाधाएँ पार करनी पड़ती है ?  
(A) 8  
(B) 10  
(C) 12  
(D) 20
84. किस खेल में एण्टिना को प्रयोग में लाया जाता है ?  
(A) बास्केटबॉल में  
(B) क्रिकेट में  
(C) रग्बी में  
(D) वालीबॉल में
85. खेलों में पुनर्वास का उपयोग किया जाता है  
(A) हाइड्रोथेरेपी  
(B) सुधारात्मक व्यायाम  
(C) क्रायोथेरेपी  
(D) स्पाइनोथेरेपी
86. निम्नलिखित में से कौन-सा छोटी आँत का भाग नहीं है ?  
(A) ड्युओडिनम  
(B) जेजुनम  
(C) इलियम  
(D) ग्रेनियम

82. The 'motto' of Asian Games is  
(A) Fast forward  
(B) Ever onward  
(C) Ever forward  
(D) Forward and forward
83. How many hurdles are required to be crossed by an Athlete in 400 m. Hurdle Race ?  
(A) 8  
(B) 10  
(C) 12  
(D) 20
84. In which game 'Antenna' is used ?  
(A) Basketball  
(B) Cricket  
(C) Rugby  
(D) Volleyball
85. Rehabilitation in sports is done using  
(A) Hydrotherapy  
(B) Corrective exercises  
(C) Cryotherapy  
(D) Spinotherapy
86. Which one is not the part of small intestine ?  
(A) Duodenum  
(B) Jejunum  
(C) Ileum  
(D) Graneum

87. निम्नलिखित में से कौन-सा हॉकी खेल से सम्बन्धित नहीं है ?

- (A) बुली
- (B) ऑफ-साइड
- (C) फ्री हिट
- (D) पेनल्टी कॉर्नर

88. स्कैपुला अस्थि स्थित है

- (A) टाँग में
- (B) कूल्हा में
- (C) ऊपरी पश्च में
- (D) भुजा में

89. 'क्रियाशील शक्ति' को कहा जाता है

- (A) आइसोमेट्रिक शक्ति
- (B) आइसोटॉनिक शक्ति
- (C) आइसोकाइनेटिक शक्ति
- (D) एबसोल्यूट शक्ति

90. 'सेरजन्ट जंप' आँकता है

- (A) विस्फोटक पैर की ताकत
- (B) चपलता
- (C) विस्फोटक हाथ की ताकत
- (D) लचीलापन

91. 'उबर कप' के साथ जुड़ा हुआ है

- (A) टेबल टेनिस (पुरुष)
- (B) टेबल टेनिस (महिला)
- (C) बैडमिन्टन (पुरुष)
- (D) बैडमिन्टन (महिला)

87. Which of the following is not related to field Hockey ?

- (A) Bully
- (B) Off-side
- (C) Free hit
- (D) Penalty corner

88. The Scapula bone is situated in

- (A) Leg
- (B) Hip
- (C) Upper back
- (D) Arm

89. Dynamic strength is also called

- (A) Isometric strength
- (B) Isotonic strength
- (C) Isokinetic strength
- (D) Absolute strength

90. 'Sergent Jump' measures

- (A) Explosive leg strength
- (B) Agility
- (C) Explosive arm strength
- (D) Flexibility

91. 'Uber Cup' is associated with

- (A) Table Tennis (Men)
- (B) Table Tennis (Women)
- (C) Badminton (Men)
- (D) Badminton (Women)



92. कुहनी को मोड़ते समय, बाइसेप्स पेशी कार्य करती है

- (A) एन्टागोनिष्ट का  
(B) एगोनिष्ट का  
(C) स्टेबिलाइज़र का  
(D) न्यूट्रेलाइज़र का

93. किस देश में वालीबॉल का खेल शुरू हुआ ?

- (A) यू.एस.ए.  
(B) जापान  
(C) रूस  
(D) आस्ट्रेलिया

94. 'आहार स्रोत' की सूची को 'पोषक तत्व' की सूची से सुमेलित कीजिये तथा नीचे दिये गये कूट से सही उत्तर दीजिये :

आहार स्रोत      पोषक तत्व

- |                     |                   |
|---------------------|-------------------|
| a. दूध, पनीर, दही   | 1. कार्बोहाइड्रेट |
| b. मीट, अंडा, मछली  | 2. कैल्शियम       |
| c. सब्जी समूह       | 3. प्रोटीन        |
| d. रोटी, चावल, अनाज | 4. विटामिन्स      |

कूट :

- |     |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|
|     | a | b | c | d |
| (A) | 2 | 4 | 3 | 1 |
| (B) | 2 | 3 | 4 | 1 |
| (C) | 1 | 3 | 2 | 4 |
| (D) | 1 | 4 | 3 | 2 |

92. In 'flexion of elbow' biceps muscle acts as

- (A) Antagonist  
(B) Agonist  
(C) Stabilizer  
(D) Neutralizer

93. In which country did the game of Volleyball originate ?

- (A) U.S.A.  
(B) Japan  
(C) Russia  
(D) Australia

94. Match the terms of 'Food Source' with that of list 'Nutrient' and select the correct option using the codes given below :

Food Source      Nutrient

- |                         |                  |
|-------------------------|------------------|
| a. Milk, cheese, yogurt | 1. Carbohydrates |
| b. Meat, egg, fish      | 2. Calcium       |
| c. Vegetable group      | 3. Protein       |
| d. Bread, rice, cereal  | 4. Vitamins      |

Codes :

- |     |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|
|     | a | b | c | d |
| (A) | 2 | 4 | 3 | 1 |
| (B) | 2 | 3 | 4 | 1 |
| (C) | 1 | 3 | 2 | 4 |
| (D) | 1 | 4 | 3 | 2 |



95. निम्न में से कौन-सा जीवन का 'बिल्डिंग ब्लॉक' कहलाता है ?
- (A) जीन्स  
(B) सेल  
(C) पेशी तन्तु  
(D) क्रोमोसोम्स
96. 3000 मी. स्टीपल चेज़ दौड़ में कितनी बाधाएँ पार करनी पड़ती है ?
- (A) 7 + 7  
(B) 14 + 7  
(C) 28 + 7  
(D) 10 + 7
97. फुटबॉल का प्रथम विश्व कप किस देश में खेला गया था ?
- (A) अमेरिका  
(B) ब्राजील  
(C) चीन  
(D) उरुग्वे
98. निम्नलिखित में से कौन-सा शब्द 'हॉकी' के खेल से सम्बन्धित है ?
- (A) बुली  
(B) गली  
(C) फ्लार्डबाल  
(D) रोलिंग बॉल

95. Which of the following is called 'building block' of life ?
- (A) Genes  
(B) Cell  
(C) Muscle fiber  
(D) Chromosomes
96. How many hurdles are to be crossed in 3000 m. steeple chase race ?
- (A) 7 + 7  
(B) 14 + 7  
(C) 28 + 7  
(D) 10 + 7
97. In which country the first football World Cup was played ?
- (A) America  
(B) Brazil  
(C) China  
(D) Uruguay
98. Which of the following word is associated with the game of Hockey ?
- (A) Bully  
(B) Gully  
(C) Fly ball  
(D) Rolling ball



99. पिकनिक, एथलेटिक और एस्थेनिक, शरीर के प्रकार किस के द्वारा प्रस्तावित किये गए थे ?
- (A) शैल्डन  
(B) क्रिट्चमर  
(C) जंग  
(D) हाल
100. 'डिकेथलान' में अंतिम स्पर्धा हमेशा होती है
- (A) भाला फेंक  
(B) 1500 मीटर दौड़  
(C) 110 मीटर बाधा दौड़  
(D) 800 मीटर दौड़
101. मनोविज्ञान को, शारीरिक शिक्षा के छात्र को सिखाया जाता है क्योंकि
- (A) यह प्रदर्शन को बढ़ाता है  
(B) यह व्यवहार से संबन्धित है  
(C) यह सीखने में मदद करता है  
(D) यह धावक को प्रेरित करता है
102. निम्न में से कौन-सी ड्रग्स की श्रेणी में नहीं आती ?
- (A) नर्कोटिक्स  
(B) डिपेन्डेन्ट्स  
(C) डिप्रेज़ेन्ट्स  
(D) स्टिम्युलेन्ट्स

99. Who suggested the body types – Picnik, Athletic and Asthenic ?
- (A) Sheldon  
(B) Kretchmer  
(C) Jung  
(D) Hall
100. The final event in 'Decathlon' is always
- (A) Javelin throw  
(B) 1500 meter race  
(C) 110 meter hurdles  
(D) 800 meter race
101. Psychology is taught to the student of Physical Education because
- (A) It enhances performance  
(B) It is related to behaviour  
(C) It help in learning  
(D) It motivates athletes
102. Which one is not the category of drugs ?
- (A) Narcotics  
(B) Dependents  
(C) Depressants  
(D) Stimulants



103. 'हारवर्ड स्टेप टेस्ट' निर्मित किया गया था  
(A) हारवर्ड द्वारा  
(B) थामस क्यूरेटन द्वारा  
(C) ल्यूसिन ब्रोहा द्वारा  
(D) सेरजन्ट द्वारा
104. डब्ल्यू. बी. सी. का मुख्य कार्य है  
(A) परिवहन पदार्थ  
(B) मृत कोशिकाओं को हटा दे  
(C) रक्त परिसंचरण बढ़ाएँ  
(D) जीवाणु के खिलाफ लड़ाई
105. शब्द 'फ्यूजीफार्म' किससे सम्बन्धित है ?  
(A) अस्थि पेशी  
(B) हृदय पेशी  
(C) चिक्कण पेशी  
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं
106. डॉ. बी. सी. रोय ट्रॉफी का सम्बन्ध किस खेल से है ?  
(A) हॉकी  
(B) बैडमिन्टन  
(C) क्रिकेट  
(D) फुटबॉल
107. मूल कौशल 'इन्स्टेप किक्' किस खेल से सम्बन्धित है ?  
(A) तैराकी  
(B) फुटबॉल  
(C) टाइक्वान्डो  
(D) कबड्डी

103. 'Harvard step test' was constructed by  
(A) Harvard  
(B) Thomas Cureton  
(C) Lucien Brouha  
(D) Sergent
104. The main function of W. B. C. is to  
(A) Transport substances  
(B) Remove dead cells  
(C) Increase blood circulation  
(D) Fight against bacteria
105. The term "Fusiform" is related to  
(A) Skeletal muscle  
(B) Heart muscle  
(C) Smooth muscle  
(D) None of the above
106. Dr. B. C. Roy Trophy is associated with  
(A) Hockey  
(B) Badminton  
(C) Cricket  
(D) Football
107. Fundamental skill "Instep Kick" is associated with  
(A) Swimming  
(B) Football  
(C) Taekwondo  
(D) Kabaddi



108. 'सीखना' वह प्रक्रिया है, जिस से बदलाव होता है  
(A) ज्ञान का  
(B) सोचने के ढंग का  
(C) व्यवहार का  
(D) चरित्र का
109. किस विकास के लिए अंतराल प्रशिक्षण का उपयोग किया जाता है ?  
(A) लचीलापन  
(B) चपलता  
(C) विस्फोटक शक्ति  
(D) सहनशक्ति
110. हॉकी गोल के ब्लैकबोर्ड की ऊँचाई है  
(A) 12 इन्च  
(B) 10 इन्च  
(C) 18 इन्च  
(D) 24 इन्च
111. निम्न में से कौन-सी विटामिन पानी में घुलनशील है ?  
(A) विटामिन-ए  
(B) विटामिन-बी  
(C) विटामिन-डी  
(D) विटामिन-ई
112. सात टीमों की एकल नॉक आउट प्रतियोगिता में कितनी 'बाई' दी जायेगी ?  
(A) दो  
(B) एक  
(C) तीन  
(D) कोई 'बाई' नहीं दी जायेगी

108. Learning is a process of changing  
(A) Knowledge  
(B) Attitude  
(C) Behaviour  
(D) Character
109. For what development is interval training used ?  
(A) Flexibility  
(B) Agility  
(C) Explosive strength  
(D) Endurance
110. The height of the blackboard of Hockey goal is  
(A) 12 Inches  
(B) 10 Inches  
(C) 18 Inches  
(D) 24 Inches
111. Which of the following is a water soluble vitamin ?  
(A) Vitamin - A  
(B) Vitamin - B  
(C) Vitamin - D  
(D) Vitamin - E
112. How many Byes will be given for seven teams playing on single knock out basis competition ?  
(A) Two  
(B) One  
(C) Three  
(D) No bye will be given



113. रिले-दौड़ के समय 'टेक ओवर जोन' का निरीक्षण कौन करता है ?

- (A) रैफरी
- (B) अम्पायर
- (C) लाइनमैन
- (D) जज

114. किसी व्यक्ति की मानसिक आयु प्रायः पता लगाई जाती है

- (A) साल, महिनो एवं दिनों द्वारा
- (B) एक्सरे द्वारा
- (C) अंगों की कार्य क्षमता द्वारा
- (D) मनोवैज्ञानिक परीक्षण द्वारा

115. मोटापे से उत्पन्न नहीं होता है

- (A) बाँझपन
- (B) कैंसर
- (C) मधुमेह
- (D) इस्केमिक हृदय रोग

116. निम्नलिखित में से किस व्यायाम में किये गए कार्य को वैज्ञानिक आधार पर कार्य नहीं माना जाता ?

- (A) आइसोटोनिक व्यायाम
- (B) आइसोमेट्रिक व्यायाम
- (C) आइसोकाइनेटिक व्यायाम
- (D) कैलेस्थेनिक व्यायाम

113. Who supervises the 'take over zone' during relay race ?

- (A) Referee
- (B) Umpire
- (C) Line men
- (D) Judge

114. Mental age of an individual is detected by

- (A) Year, month and days
- (B) Through X-ray
- (C) Functional efficiency of organs
- (D) Psychological tests

115. Obesity does not cause

- (A) Infertility
- (B) Cancer
- (C) Diabetes
- (D) Ischaemic heart disease

116. In which of the following exercise work done is not considered as work scientifically ?

- (A) Isotonic exercises
- (B) Isometric exercises
- (C) Isokinetic exercises
- (D) Calisthenic exercises



117. प्रतियोगिता पूर्व के आहार में अधिकता होनी चाहिये

- (A) कार्बोहाइड्रेट की
- (B) फैट की
- (C) प्रोटीन की
- (D) फाइबर की

118. निम्नलिखित में से कौन-सा वायरस के कारण होने वाली बीमारी है ?

- (A) हैजा
- (B) तपेदिक
- (C) कुष्ठ
- (D) चिकनपॉक्स

119. निम्नलिखित में से कौन-सा विटामिन 'सी' का सबसे समृद्ध स्रोत है ?

- (A) केला
- (B) सेब
- (C) अमरूद
- (D) टमाटर

120. निम्नलिखित में से कौन-सा आहपर (AAHPER) युवा फिटनेस टेस्ट का घटक नहीं है ?

- (A) पुल-अप
- (B) सिट-अप
- (C) व्यापक छलाँग
- (D) जर्मन ड्रिल

117. Pre-competition meal should be high in

- (A) Carbohydrate
- (B) Fat
- (C) Protein
- (D) Fiber

118. Which of the following is a disease caused by virus ?

- (A) Cholera
- (B) Tuberculosis
- (C) Leprosy
- (D) Chickenpox

119. Which of the following is the richest source of Vitamin 'C' ?

- (A) Banana
- (B) Apple
- (C) Guava
- (D) Tomato

120. Which of the following is not a component of AAHPER youth fitness test ?

- (A) Pull-ups
- (B) Sit-ups
- (C) Standing Broad Jump
- (D) German Drill



121. 'पिट्यूटरी ग्रन्थि' पाई जाती है  
(A) नैक में  
(B) क्रेनियल कैविटी में  
(C) पैल्विक कैविटी में  
(D) स्किन में
122. 'राउंड राबिन' सम्बन्धित है  
(A) नॉक आउट प्रतियोगिता  
(B) डबल नॉक आउट प्रतियोगिता  
(C) लैडर प्रतियोगिता  
(D) लीग प्रतियोगिता
123. 'स्टर्नम' स्थित है  
(A) पैर में  
(B) हथेली में  
(C) छाती में  
(D) खोपड़ी में
124. एक राउन्ड-रोबिन प्रतियोगिता, जिसमें आठ टीमों  
भाग ले रही है, कितने चक्र खेले जाएंगे ?  
(A) 28  
(B) 21  
(C) 14  
(D) 7
125. 'गेस्ट्रोक्नीमियस' पेशी स्थित होती है  
(A) कन्धे में  
(B) पैर के निचले भाग में  
(C) वक्ष में  
(D) पीठ के ऊपरी भाग में
121. 'Pituitary Gland' is found in  
(A) Neck  
(B) Cranial Cavity  
(C) Pelvic Cavity  
(D) Skin
122. 'Round Robin' belongs to  
(A) Knock out Tournament  
(B) Double Knock out Tournament  
(C) Ladder Tournament  
(D) League Tournament
123. The Sternum is located in  
(A) Foot  
(B) Palm  
(C) Chest  
(D) Skull
124. When eight teams are participating in  
a round-robin tournament, how many  
rounds will be played ?  
(A) 28  
(B) 21  
(C) 14  
(D) 7
125. 'Gastrocnemius' muscle is situated at  
(A) Shoulder  
(B) Lower leg  
(C) Chest  
(D) Upper back



3. प्रश्न-पुस्तिका में किसी विसंगति के अतिरिक्त, किसी भी स्थिति में अभ्यर्थी को कोई दूसरी प्रश्न-पुस्तिका नहीं दी जाएगी। अभ्यर्थी को प्रश्न-पुस्तिका को उपयोग में लाने और OMR उत्तर-पत्रक को पूरित करने में सावधानी बरतनी चाहिए।
4. अभ्यर्थी को 125 प्रश्नों के उत्तर भरने हैं। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं। गलत उत्तर के लिए नकारात्मक अंक नहीं दिये जायेंगे।
5. OMR उत्तर-पत्रक को भरने के पूर्व अभ्यर्थी उत्तर-पत्रक पर मुद्रित महत्वपूर्ण निर्देशों को ध्यानपूर्वक पढ़ें।
6. अभ्यर्थी को दिए गए चार विकल्पों में से एक सबसे अधिक उपयुक्त विकल्प का चयन कर OMR उत्तर-पत्रक में दिए गए निर्देशानुसार भरना है।
7. किसी भी परिस्थिति में प्रश्न-पुस्तिका का कोई भी कागज अलग नहीं करना है।
8. अभ्यर्थी परीक्षा भवन में प्रवेश पत्र के अतिरिक्त सादा या लिखा कोई अन्य कागज नहीं लाएँगे। यदि कोई अभ्यर्थी कोई अतिरिक्त कागज, नोट, पुस्तक, कैलकुलेटर, स्लाइड रूल, मोबाइल फोन आदि अपने साथ परीक्षा भवन में रखे पाया जाता है, तो उसे अनुचित साधन प्रयोग के अन्तर्गत दण्डित किया जा सकता है।
9. सभी रफ कार्य को केवल प्रश्न-पुस्तिका के अन्दर ही करना है।
10. केवल काला बॉल पेन उत्तर भरने के लिए प्रयोग करें।

3. No second question booklet shall be given to any candidate under any circumstances except any discrepancy in question booklet. The candidate should be careful in handling the question booklet and filling the OMR answer sheet.
4. A candidate has to attempt 125 questions. All the questions are compulsory. There is no negative marking for wrong answer.
5. Before filling the OMR answer sheet, the candidate should read carefully the important instructions given on answer sheet.
6. The candidate has to choose best suitable alternative out of the four alternatives given and mark on the OMR answer sheet according to the instructions given in the answer sheet.
7. In no case any paper from the question booklet should be separated.
8. The candidate shall not bring any loose paper, whether written or blank, except the **admit card**, inside the examination hall. If any candidate is found having any loose paper, notes, books, calculator, slide rule, mobile phone etc. with him/her in the examination hall, he/she will be liable to be punished for use of unfair means.
9. All rough work should be done inside the question booklet only.
10. Only use **black ball pen** for filling answers.