



Booklet Series

A

Code : PG-20

3123109

Question Booklet No.
प्रश्न पुस्तिका संख्या

निर्धारित रबड़ की मुहर लगायें
Affix prescribed rubber stamp

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 : 425

M.M. : 425

कक्ष-निरीक्षक का हस्ताक्षर / Signature of the Invigilator

आवश्यक निर्देश

1. अभ्यर्थी अपना अनुक्रमांक केवल आवरण पृष्ठ तथा प्रश्न-पुस्तिका के साथ दिए 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 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.

PG-20/A

SEAL



शारीरिक शिक्षा
PHYSICAL EDUCATION

1. निम्नलिखित एरिया को उनके क्रिया के साथ मिलाए

एरिया	क्रिया
1) 44 फिट × 20 फिट	a) हॉकी फील्ड
2) 100 यार्डस × 70 यार्डस	b) वोल्लीबॉल
3) 100 यार्डस × 60 यार्डस	c) फूटबॉल
4) 78 फिट × 36 फिट	d) टेनिस
5) 18 मी × 9 मी	e) बैडमिंटन

- (A) 1 – e, 2 – a, 3 – b, 4 – d, 5 – c
(B) 1 – e, 2 – d, 3 – a, 4 – b, 5 – c
(C) 1 – e, 2 – c, 3 – a, 4 – d, 5 – b
(D) 1 – b, 2 – a, 3 – d, 4 – c, 5 – e

2. बायोमेकेनिक्स जिसमें बल की कार्रवाई का विश्लेषण शामिल है, वह वैध रूप से शाखा है

- (A) यांत्रिकी
(B) भौतिकी
(C) मूवमेंट साइंस
(D) किनेसिओलोजी

3. बास्केटबाल खेल में 3 अंकों के लिये क्षेत्र होता है

- (A) 6.80 मीटर
(B) 6.75 मीटर
(C) 6.50 मीटर
(D) 6.25 मीटर

1. Match the following area with the event

Area	Event
1) 44 ft × 20 ft	a) Field Hockey
2) 100 yards × 70 yards	b) Volleyball
3) 100 yards × 60 yards	c) Football
4) 78 ft × 36 ft	d) Tennis
5) 18 m × 9m	e) Badminton

- (A) 1 – e, 2 – a, 3 – b, 4 – d, 5 – c
(B) 1 – e, 2 – d, 3 – a, 4 – b, 5 – c
(C) 1 – e, 2 – c, 3 – a, 4 – d, 5 – b
(D) 1 – b, 2 – a, 3 – d, 4 – c, 5 – e

2. Biomechanics, which involves analysis of the action of forces, is legitimately the branch of

- (A) mechanics
(B) physics
(C) movement science
(D) kinesiology

3. Three point area in Basketball is

- (A) 6.80 meter
(B) 6.75 meter
(C) 6.50 meter
(D) 6.25 meter



4. सभी शोधों का अंतिम उत्पाद क्या है ?
(A) बेहतर प्रक्रियाओं और अधिक शोध
(B) परिकल्पना की पुष्टि या अस्वीकृति
(C) विषय की एक उच्छी समझ
(D) जानकारी में बढ़ोतरी
5. अधिकांश शोधकर्ताओं ने प्रयोगात्मक शोध विधि को सबसे विश्वसनीय, उद्देश्यपूर्ण, सटीक एवं सही विधि माना है क्योंकि यह इसकी रूपरेखा की मांग है
(A) बहुत परिष्कृत उपकरणों का उपयोग किया जाता है
(B) शोध प्रक्रियाओं को संभालने के लिए अत्यधिक प्रशिक्षित शोधकर्ता
(C) जांच के तहत घटना का नियंत्रित अवलोकन होता है
(D) आसान सांख्यिकीय गणना के लिए आंकड़ों की मात्रा में उपलब्धता
6. चुनौतीपूर्ण शोध प्रश्न केवल उन लोगों द्वारा चुने जाते हैं जो
(A) बौद्धिक क्षमता वाले हो
(B) सर्वोत्तम मार्गदर्शन प्राप्त किए हो
(C) उनके पास संसाधन हो
(D) समय से पहले जो सोच सकते हो
7. लीग प्रतियोगिता में कुल कितने मैच खेले जायेंगे, जब टीमों की संख्या आठ (8) है ?
(A) 26
(B) 28
(C) 30
(D) 32
4. The end product of all the research is
(A) better procedures and more research
(B) confirmation or rejection of hypothesis
(C) a vivid understanding of the subject
(D) a body of knowledge
5. Most researchers consider experimental research method to be the most reliable, objective, precise and accurate method because its design demands
(A) use of very sophisticated instruments
(B) highly trained researchers to handle research procedures
(C) "controlled observation" of the phenomena under investigation
(D) quantification of data for easy statistical treatment
6. Challenging research questions are selected only by those who
(A) possess intellectual capacity
(B) receive the best guidance
(C) have resources at their command
(D) can think ahead of times
7. How many matches will be played, in a league tournament, when teams are eight (8) ?
(A) 26
(B) 28
(C) 30
(D) 32



8. खेल "खो-खो" में "खो" शब्द का अर्थ है
(A) जाओ और पीछा करो
(B) कूदो
(C) भागो
(D) आओ और पकड़ो
9. ग्रीक में शब्द "एथलीट" का अर्थ है
(A) धनोपार्जक
(B) शहरी राज्य
(C) पुरस्कार साधक
(D) दौड़
10. बैडमिंटन में शटल में पंखों की संख्या है
(A) 16 पंख (B) 10 पंख
(C) 12 पंख (D) 14 पंख
11. कक्षा प्रबंधन निर्भर करता है
(A) वित्त की उपलब्धता पर
(B) पढ़ाने वाली विषयवस्तु के प्रकार पर
(C) कक्षा में छात्रों की संख्या पर
(D) संसाधनों की उपलब्धता पर
12. _____ डब्ल्यूबीसी का मुख्य कार्य है।
(A) मृत कोशिकाओं को निकालना
(B) संक्रमण के खिलाफ लड़ना
(C) पदार्थों को परिवहित करना
(D) रक्त परिसंचरण बढ़ाना
13. गिरने के बावजूद युवाओं को कम चोट आने का कारण है
(A) उनकी मांसपेशियां वसायुक्त हैं
(B) प्रकृति ने उन्हें गिरने वाली तकनीकों दी है
(C) वे अपने गतिविधियों में अधिक प्राकृतिक हैं
(D) उनकी हड्डियाँ बहुत लचीली है
8. Word "Kho" in the game "Kho-Kho" means
(A) Go and chase
(B) Jump
(C) Run
(D) Come and catch
9. In Greek the word "Athlete" means
(A) Money maker
(B) A city state
(C) Prize seeker
(D) Race
10. The number of feathers in a shuttle in Badminton is
(A) 16 feathers (B) 10 feathers
(C) 12 feathers (D) 14 feathers
11. Class management depends upon
(A) Availability of finance
(B) Subject matter to be taught
(C) Number of students in the class
(D) Availability of equipments
12. _____ is the main function of WBC.
(A) Remove dead cells
(B) Fight against infection
(C) Transport substances
(D) Increase blood circulation
13. Young children are less prone to injury after bad fall because
(A) their muscles are all fat
(B) nature has blessed them with falling techniques
(C) they are more natural in their movements
(D) their bones are pretty elastic



14. निम्न में से किस प्राचीन यूनानी दार्शनिक ने शारीरिक शिक्षा को युवाओं में नैतिक निपुणता लाने का साधन माना ?
(A) अरिस्टाटल
(B) सुक्रेटस्
(C) प्लेटो
(D) एरिस्टोफनीज
15. आधुनिक औलंपिक के जनक बैरन पिअर दे कूबेर्ती निवासी हैं
(A) डेनमार्क के
(B) फ्रांस के
(C) ग्रीक के
(D) स्विट्ज़रलैंड के
16. हिन्ज जॉइंट कब्जे के जोड़ का अच्छा उदाहरण है
(A) घुटने का जोड़
(B) कोहनी का जोड़
(C) उंगली का जोड़
(D) उपरोक्त सभी
17. अगर शरीर का कोई भाग किसी वस्तु के साथ रगड़ा जाता है तो, इसका परिणाम होता है
(A) कटाव
(B) जलने की संवेदना
(C) रक्त स्राव
(D) सदमा लगना
18. _____ दर्द और व्यग्रता में उपयोग होने वाला ड्रग है ।
(A) हेल्सिनोजेन्स (B) ओपियट
(C) बार्बिटुरेट्स (D) कोकीन
14. Who among the Ancient Greek Philosophers regarded physical education as a powerful means of bringing moral perfection in the youth ?
(A) Aristotle
(B) Socrates
(C) Plato
(D) Aristophanes
15. Baron Pierre de Coubertin-the Father of Modern Olympics belongs to
(A) Denmark
(B) France
(C) Greece
(D) Switzerland
16. The best examples of hinge joints are
(A) knee joints
(B) elbow joints
(C) finger joints
(D) all the above
17. If any part of the body has friction against anything, it results in
(A) cut
(B) burning sensation
(C) bleeding
(D) shock
18. _____ class of drugs is used medicinally to relieve pain and anxiety.
(A) Hallucinogens (B) Opiates
(C) Barbiturates (D) Cocaine



10. 19. तुलनात्मक रूप से हर परिस्थिति में स्थिरता से सोचना, महसूस करना और व्यवहार करना मनुष्य का कौन सा गुण कहलाता है ?
- (A) व्यवहार
(B) गुण
(C) व्यक्ती
(D) व्यक्तित्व
20. किस प्रकार के परीक्षण के लिए, मानक बनाते समय लड़कियों एवं लड़कों में अंतर देखना आवश्यक नहीं है ?
- (A) कौशल परीक्षण
(B) तंदरुस्ती परीक्षण
(C) एथलेटिक परीक्षण
(D) बुद्धि परीक्षण
21. निम्न में से कौन से खेल में चपलता महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है ?
- (A) जिम्नास्टिक
(B) तीरंदाजी
(C) निशानेबाजी
(D) भारोत्तोलन
22. एशियाड आन्दोलन की कल्पना किसने की थी ?
- (A) महाराजा यादवेन्द्र
(B) प्रो.जी.डी. सॉन्धी
(C) एम.सी. धवन
(D) श्रीमती प्रकाश धवन
19. The relatively stable way a person thinks, feels and behaves in all situations, is called
- (A) behaviour
(B) character
(C) person
(D) personality
20. What kind of tests do not require distinction to be made between boys and girls while working out norms ?
- (A) skill tests
(B) fitness tests
(C) athletic tests
(D) knowledge tests
21. In which of the following sports does agility play a prominent role ?
- (A) Gymnastics
(B) Archery
(C) Shooting
(D) Weight-lifting
22. Who conceived the Asiad Movement ?
- (A) Maharaja Yadavendra
(B) Prof. G. D. Sondhi
(C) M. C. Dhawan
(D) Mrs. Prakash Dhawan



23. संगठन के प्रकार को ध्यान दिए बिना इसका सदैव कार्य है
(A) कार्य को संपादित करना
(B) आदर्श जिस पर गर्व हो
(C) सामाजिक उद्देश्य
(D) शिक्षित करना
24. इनमें से कौन सी परिकल्पना सीखने के सामाजिक पहलू को बताता है ?
(A) ट्राइल और एरर्
(B) अवलोकन
(C) अंतर्दृष्टि
(D) सूचना प्रक्रम
25. मनोवैज्ञानिक परीक्षणों से आमतौर पर किस आयु का पता लगाया जाता है ?
(A) कालक्रमिक आयु
(B) शरीर रचना सम्बन्धी आयु
(C) मानसिक आयु
(D) दैहिक आयु
26. निम्नलिखित में से कौन-सा रासायनिक रूप से लिपिड के रूप में जाना जाता है ?
(A) वसा (B) शुगर
(C) कैडीज (D) अमीनो एसिड
27. वसा न केवल हमारे स्वाद को बढ़ाता है बल्कि हमारे _____ की रक्षा भी करते हैं ।
(A) बाल (B) नाखून
(C) आँख (D) त्वचा
23. Irrespective of its kind, an organization must invariably have some
(A) function to perform
(B) ideal to be proud of
(C) social purpose
(D) to educate
24. Which of the following theories presents the social aspect of learning ?
(A) Trial and error
(B) Observation
(C) Insight
(D) Information processing
25. Which age is usually detected through psychological tests ?
(A) Chronological age
(B) Anatomical age
(C) Mental age
(D) Physiological age
26. Which of the following are chemically known as lipids ?
(A) fats (B) sugars
(C) candies (D) amino acids
27. Fats not only add to our taste but also protect our
(A) hair (B) nails
(C) eyes (D) skin



28. साधारण स्ट्रेचिंग अभ्यास एक उत्कृष्ट विधि है
(A) मांसपेशी की शक्ति बढ़ाने के लिये
(B) लंबे समय तक लचीला बने रहने के लिए
(C) न्यूरोमस्क्यूलर तालमेल बढ़ाने के लिए
(D) गतिशील संतुलन के लिए
29. जब मांसपेशियों की ताकत और जॉइंट्स का लचीलापन संतुलन में हैं
(A) खिलाड़ी दुनिया के शीर्ष पर है
(B) आपके शरीर की मुद्रा सही जगह है
(C) न्यूरोमस्क्यूलर समन्वय सबसे अच्छा है
(D) आप भारी भार लंबी दूरी ले जा सकते हैं
30. प्रशिक्षण विशेषज्ञ के अनुसार काफी हद तक ताकत प्राप्त होती है
(A) गति प्रशिक्षण से
(B) डंड-बैठक से
(C) आइसोमेट्रिक व्यायाम से
(D) वजन प्रशिक्षण से
31. सिगमंड फ्रायड जनक माने जाते हैं
(A) प्रेरणा के सिद्धान्त के
(B) सम्बन्धता के सिद्धान्त के
(C) मनोविश्लेषण के सिद्धान्त के
(D) समानता का सिद्धान्त के
32. फुटबॉल मैच में टाइम कीपर के रूप में निम्नलिखित में से कौन कार्य करता है ?
(A) रेफरी
(B) सहायक रेफरी
(C) लाइन्समैन
(D) रेकॉर्डर

28. A simple stretching programme is one of the best devices to
(A) improve muscles strength
(B) remain flexible as long as possible
(C) improve neuro-muscular coordination
(D) attain dynamic balance
29. When muscular strength and joint flexibility are in balance
(A) the sports person is on top of the world
(B) your body posture stays upright
(C) neuromuscular co-ordination is at its best
(D) you can carry heavy load long distance
30. According to the training experts, strength gains largely
(A) speed training
(B) dips and squats
(C) isometric exercises
(D) weight training
31. Sigmund Freud is considered to be the father of
(A) Theory of motivation
(B) Theory of connectionism
(C) Theory of psychoanalysis
(D) Theory of parallelism
32. Who among the following acts as a time keeper in a football match ?
(A) referee
(B) assistant referee
(C) linesman
(D) recorder



33. जब हम हाथ और कलाई के साथ एक सर्कल बनाते हैं तो इस परिघटना को क्या कहा जाता है ?
- (A) रोटेशन
(B) गोला बनाना
(C) सरकमडक्शन
(D) चहलकदमी
34. जे.सी.आर. परीक्षण मापता है
- (A) मूलभूत कौशल योग्यता
(B) सामान्य गामक योग्यता
(C) खेलने की योग्यता
(D) मानसिक योग्यता
35. आपकी राय में सभी अनुसंधानों के लिए इनमें से मुख्य क्या है ?
- (A) उपकरण
(B) प्रक्रियाएं
(C) प्रश्न
(D) परिकल्पना
36. जब एक रिसर्चर धारणा, विचार, वैल्यूज, वैल्यू सिस्टम, थेओरी आदि पर जानकारी एकत्र करता है तब वह निम्न का इस्तेमाल करता है
- (A) अवलोकन अनुसंधान तकनीकें
(B) दार्शनिक अनुसंधान तकनीक
(C) प्रायोगिक अनुसंधान तकनीक
(D) वर्णनात्मक शोध तकनीक
33. When we draw a circle with the arm and wrist straight, the type of movement we perform is known as
- (A) rotation
(B) circling
(C) circumduction
(D) perambulation
34. J.C.R. test measures
- (A) Fundamental skill ability
(B) General motor ability
(C) Playing ability
(D) Mental ability
35. In your opinion which one is central to all research ?
- (A) instruments
(B) procedures
(C) questions
(D) hypothesis
36. When a researcher sets to examine beliefs, ideas, values, value systems, theories, etc. in a field of knowledge, he makes use of
- (A) observational research techniques
(B) philosophical research technique
(C) experimental research technique
(D) descriptive research technique



37. एक विशेषता या गुण जो एक विषय से दूसरे विषय के लिए बदल जाता है, कहलाता है
- (A) चर
(B) माप
(C) मानदंड
(D) प्रदर्शन
38. कौनसा घटक परीक्षण की वस्तुनिष्ठा को प्रभावित नहीं करता ?
- (A) निर्णयन कसौटी
(B) निष्पादित करनेवाले का क्रम
(C) परीक्षण की अवधि
(D) मापने की प्रक्रिया का पर्यवेक्षण
39. कबड्डी की _____ शैली को आधिकारिक तौर पर मान्यता प्राप्त है ।
- (A) सर्कल
(B) राष्ट्रीय
(C) संजीवनी
(D) संवाहिनी
40. पहले राष्ट्रीय खेल का आयोजन किस शहर में किया गया था ?
- (A) कोलकाता
(B) कर्नाटक
(C) नई दिल्ली
(D) चेन्नई
37. A characteristic or quality that changes from one subject to another is referred as a
- (A) variable
(B) measure
(C) criterion
(D) performance
38. Which factor does not affect the objectivity of a test ?
- (A) Judgement criterion
(B) Order of performer
(C) Duration of test
(D) Supervision of measuring procedure
39. _____ style of Kabaddi is officially recognized.
- (A) Circle
(B) National
(C) Sanjeevani
(D) Samvahini
40. First National games was hosted in which city ?
- (A) Kolkata
(B) Karnataka
(C) New Delhi
(D) Chennai



41. पावर या स्फोटकता के लिए प्रशिक्षण की विधि को कहा जाता है

- (A) फर्टलेक
- (B) प्लायोमेट्रिक
- (C) शक्ति प्रशिक्षण
- (D) सर्किट प्रशिक्षण

42. वृद्धि एवं विकास का आयु 11 से 14 वर्ष तक का समय जाना जाता है

- (A) किशोरावस्था
- (B) बाल्यावस्था
- (C) तरुणावस्था
- (D) युवावस्था

43. गंभीर चोटों का इलाज _____ से किया जाता है।

- (A) अवरक्त किरणों
- (B) एक्स-रे
- (C) अल्ट्रासाउंड
- (D) पराबैंगनी किरणों

44. बास्केटबॉल कोर्ट को चिन्हित करनेवाली सभी लाइनों की चौड़ाई है

- (A) 2.5 cm
- (B) 5 cm
- (C) 7.5 cm
- (D) 10 cm

45. सही रूप में बच्चों के असमानता को समाप्त कर बराबरी लाने वाला माना जाता है

- (A) खेल का मैदान
- (B) प्रयोगशाला
- (C) मंदिर
- (D) कक्षा

41. Method of training for power or explosiveness is called as

- (A) Fartlek
- (B) Plyometrics
- (C) Strength training
- (D) Circuit training

42. The period of growth and development from 11 to 14 years of age is known as

- (A) Adolescence
- (B) Childhood
- (C) Puberty
- (D) Youthhood

43. Chronic injuries are treated with

- (A) Infrared rays
- (B) X-rays
- (C) Ultrasound
- (D) Ultraviolet rays

44. The width of all lines marking a basketball court is

- (A) 2.5 cm
- (B) 5 cm
- (C) 7.5 cm
- (D) 10 cm

45. Which one of the followings are rightly considered as leveller of inequalities among children ?

- (A) play fields
- (B) laboratories
- (C) temples
- (D) classrooms



46. रूसो को जनक के रूप में उद्धृत किया जाता है
(A) आदर्शवाद
(B) यथार्थवाद
(C) प्रकृतिवाद
(D) व्यवहारवाद
47. श्वसन तंत्र में गैसों का आदान प्रदान कहाँ होता है ?
(A) कैपिलरी
(B) पल्मोनरी
(C) एल्वियोली
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं
48. निम्न में से 'मोच' के चोट में कौन शामिल रहता है ?
(A) हड्डी
(B) नस
(C) स्नायु
(D) रक्त नलिका
49. विश्व की सबसे लोकप्रिय उत्तेजक औषधि जो चाय, कॉफी, शीतल पेय, आहार की गोलियाँ आदि में पाया जाता है, वह है
(A) कैफीन (B) कोको
(C) कोक (D) कोकीन
50. मनोविज्ञान की कौन सी शाखा सीखने के सिद्धान्त के सबसे पास है ?
(A) व्यवहारवाद शाखा
(B) समाकृति शाखा
(C) ज्ञान संबंधी शाखा
(D) मनोविश्लेषणात्मक शाखा
46. Rousseau is referred as the father of
(A) Idealism
(B) Realism
(C) Naturalism
(D) Pragmatism
47. In the respiratory system exchange of gas takes place at
(A) capillary
(B) pulmonary
(C) alveoli
(D) none of the above
48. Which of the followings are involved in injury of "sprains" ?
(A) bones
(B) tendons
(C) ligaments
(D) blood vessels
49. The world's most popular stimulant drug found in tea, coffee, cold drinks, diet pills, etc., is
(A) caffeine (B) cocoa
(C) coke (D) cocaine
50. The school of psychology that is most closely associated with learning theory is the
(A) Behaviourist school
(B) Gestalt school
(C) Cognitive school
(D) Psychoanalytic school



51. एक परीक्षण का उद्देश्य मुख्य रूप से होता है
- (A) स्कोर रिकॉर्डर की ईमानदारी
(B) परीक्षकों के विचार का उदार और स्पष्ट होना
(C) परीक्षण के प्रशासन और स्कोरिंग के लिए दिशानिर्देश की स्पष्टता
(D) प्रशासनिक निष्पक्षता
52. जब छात्र घुमावदार दौड़ कर रहे होते हैं तो उनके शिक्षक का लक्ष्य जानना होता है कि कितने
- (A) वे लोग मजबूत हैं
(B) वे तेज दौड़ सकते हैं
(C) चपल है
(D) वे लोग कूदने में अच्छे हैं
53. बैडमिंटन में द फ्रेंच शॉर्ट सर्विस परीक्षा सही सर्विस करने की किस क्षमता को मापता है
- (A) नीची
(B) ऊँची
(C) सीधी
(D) नेट के सापेक्ष
54. कोई वैज्ञानिक सैद्धान्तिक प्रबंधन निश्चित करता है
- (A) संसाधन का एक समान वितरण
(B) कमोबेश स्थायी तौर पर योजना बनाना
(C) प्रत्येक की दक्षता एवं सामर्थ्य बढ़ाना
(D) संगठन के प्रत्येक व्यक्ति की सम्पन्नता

51. Objectivity of a test pertains primarily to be
- (A) honesty of the score recorders
(B) uprightness and clarity of thought of the testers
(C) clarity of the directions for administrating and scoring the test
(D) unbiased administration
52. When students are made to do zigzag running, their teacher's aim is to know how ?
- (A) strong they are
(B) fast they run
(C) agile they are
(D) good they will be at jumping
53. The French short service test in badminton peerports to measure ability to serve accurately
- (A) low
(B) high
(C) straight
(D) along the net
54. Any scientifically-principled management will ensure
- (A) equitable distribution of resources
(B) planning on more or less, permanent basis
(C) development of every one's potential and efficiency
(D) prosperity of every individual in the organisation



55. किसी संस्था हेतु आवश्यक सुविधाओं के प्रकार और मानक आनुपातिक होते हैं
 (A) जरूरतों और उद्देश्यों के
 (B) संसाधन उत्पन्न करने की क्षमता
 (C) योजनाकार की दृष्टि और विचार
 (D) समाज की सेवा करने की योग्यता
56. शिक्षण विधियों की तुलना में शिक्षण तकनीक अधिक लचीली होती है और वे अलग-अलग होती हैं
 (A) शिक्षक से शिक्षक
 (B) गतिविधि से गतिविधि
 (C) परिस्थिति से परिस्थिति
 (D) सत्र से सत्र
57. जो खाना हम खाते हैं वह किस प्रकार की ऊर्जा प्रदान करती है ?
 (A) कार्बोहाइड्रेट
 (B) थर्मल तरंगें
 (C) ऊष्मा इकाई कैलोरी
 (D) तांत्रिका उत्तेजना
58. शरीर के वजन के हिसाब से प्रति किलोग्राम अनुमानित अधिकतम कार्बोहाइड्रेट की मात्रा क्या है ?
 (A) 15 gm (B) 20 gm
 (C) 25 gm (D) 30 gm
59. एक सामान्य नियम के मुताबिक, बच्चों को इससे ज्यादा प्रशिक्षण नहीं देना चाहिए ।
 (A) 10 – 16 घंटे हफ्ते में
 (B) 12 – 18 घंटे हफ्ते में
 (C) 16 – 22 घंटे हफ्ते में
 (D) 18 – 24 घंटे हफ्ते में
55. The types and standards of facilities required by an institution are in direct proportionate to its
 (A) needs and objectives
 (B) capacity to generate resources
 (C) planners vision and ideals
 (D) ability to serve society
56. Compared to teaching methods, teaching techniques are more flexible and they differ from
 (A) teacher to teacher
 (B) activity to activity
 (C) situation to situation
 (D) session to session
57. The food that we eat, yields energy in the form of
 (A) carbohydrates
 (B) thermal waves
 (C) heat units calories
 (D) nerve stimulations
58. What is our approximate maximal carbohydrate storage per kilogram of body weight ?
 (A) 15 gm (B) 20 gm
 (C) 25 gm (D) 30 gm
59. As a general rule, children should not be trained for more than
 (A) 10 – 16 hours a week
 (B) 12 – 18 hours a week
 (C) 16 – 22 hours a week
 (D) 18 – 24 hours a week



60. शरीर पर निरंतर तनाव और निरंतर अधिभार का परिणाम होगा

- (A) थकावट और चोट
- (B) मांसपेशीय सहनशीलता
- (C) मांसपेशियों की ताकत में वृद्धि
- (D) मांसपेशियों की हाइपरट्रॉफी

61. शारीरिक संरचनात्मक विकृति में "कूबड" कौन सी है ?

- (A) लोडोसिस
- (B) स्कोलियोसिस
- (C) नाक-नी
- (D) काइफोसिस

62. मोटर फिटनेस के निम्नलिखित घटकों में से कौन सा घटक, प्रशिक्षण जैसे कारकों से कम से कम प्रभावित होता है ?

- (A) गति
- (B) कार्डियोवैस्कुलर दक्षता
- (C) मांसपेशीय मजबूती
- (D) शरीरिक ताकत

63. निम्नलिखित में से कौन सी दौड़ में धावक प्रारंभिक ब्लॉक का उपयोग नहीं करते हैं ?

- (A) 400 मी
- (B) 100/110 मी हर्डल्स
- (C) 800 मी
- (D) 200 मी

60. Continual stress on the body and constant overload will result in

- (A) exhaustion and injury
- (B) muscular endurance
- (C) increase in muscular strength
- (D) hypertrophy of the muscle

61. Which one is body structural deformity "hunch back" ?

- (A) Lodosis
- (B) Scoliosis
- (C) Knock-Knee
- (D) Kyphosis

62. Which of the following components of motor fitness is least influenced by factors such as training ?

- (A) speed
- (B) cardiovascular efficiency
- (C) muscular endurance
- (D) muscular strength

63. In which of the following events the runners do not use starting blocks ?

- (A) 400 m
- (B) 100/110 m hurdles
- (C) 800 m
- (D) 200 m



64. मध्यतल्य शरीर को बांटता है
(A) लंबाई के हिसाब से
(B) ऊपरी और निचले हिस्सों में
(C) अंग के हिसाब से
(D) बाएं और दाएं हिस्से से
65. शरीर यांत्रिकी में निम्नलिखित में से किसे आंतरिक बल के रूप में माना गया है ?
(A) हवा का दबाव
(B) गुरुत्वीय खिंचाव
(C) संतुलन
(D) मांसपेशी बल
66. सभी चलने और दौड़ने की घटनाओं में त्वरण और किसके बीच सीधा संबंध है ?
(A) दुबला शरीर
(B) शरीर का कोण
(C) लंबा कदम
(D) मजबूत जॉइंट्स
67. एक वर्णनात्मक अध्ययन जैसे जनसंख्या सर्वेक्षण वर्णन और व्याख्या करता है
(A) "यह क्या है"
(B) "क्या हुआ था"
(C) "क्या था"
(D) "क्या होने की संभावना है"
64. The sagittal plane divides the body
(A) lengthwise
(B) into upper and lower halves
(C) limb-wise
(D) into left and right sides
65. In body mechanics, which of the following is labelled as the internal force ?
(A) air pressure
(B) gravitational pull
(C) equilibrium
(D) muscle force
66. In all running and walking events there is a direct relationship between acceleration and
(A) the body lean
(B) the body angle
(C) the longer stride
(D) the stronger joints
67. A descriptive study such as population survey, describes and interprets
(A) "what it is"
(B) "what had been"
(C) "what was"
(D) "what is likely to be"



68. निम्नलिखित स्रोतों में से कौन सा शोधकर्ता के अनुसंधान के असाधारण बौद्धिक कौशल को दर्शाता है ?
- (A) व्यापक साहित्य अनुसंधान
(B) पेशेवर सूचकांक की खोज
(C) पेशेवर आवधिकों का अध्ययन
(D) व्यक्तिगत अवलोकन और जिज्ञासा
69. परीक्षण के लिए शून्य परिकल्पना से कोई बेहतर उपकरण नहीं है, जानने के लिये
- (A) माध्यो में प्रभावी अन्तर
(B) 'r' का मान
(C) यादृच्छिक नमूना की विश्वसनीयता
(D) परिवर्तनशीलता के मापों की स्थिरता
70. _____ एफ आई एन ए से संबंधित है ।
- (A) शतरंज
(B) तैराकी
(C) बिलियर्ड्स
(D) वॉलीबॉल
71. वेट लिफ्टर कर्णम मल्लेश्वरी किस राज्य से संबंधित है ?
- (A) केरल
(B) कर्नाटक
(C) आंध्रप्रदेश
(D) अरुणाचलप्रदेश
72. हड्डी "ज़ीगोमैटिक" किसमें मौजूद होती है ?
- (A) वर्टिब्रल कॉलम
(B) ऊपरी अग्रगं
(C) खोपड़ी
(D) निचले अग्रगं

68. Which of the following sources speaks of researcher's exceptional intellectual acumen ?
- (A) comprehensive literature research
(B) search of professional indexes
(C) study of professional periodicals
(D) personal observation and curiosity
69. There is no better tool than null hypothesis for testing
- (A) significance of differences in means
(B) value of 'r'
(C) reliability of the random sample
(D) stability of the measures of variability
70. _____ is associated with 'FINA'.
- (A) Chess
(B) Swimming
(C) Billiards
(D) Volleyball
71. Weight Lifter "Karnam Malleshwari" belongs to which State ?
- (A) Kerala
(B) Karnataka
(C) Andhra Pradesh
(D) Arunachal Pradesh
72. Bone "Zygomatic" is present in
- (A) Vertebral column
(B) Upper extremities
(C) Skull
(D) Lower extremities



73. ट्रेडमिल का उपयोग _____ को मापने के लिए किया जाता है।
(A) शक्ति
(B) गति
(C) बल
(D) दौड़ में किया गया कार्य
74. ग्रंथि जो हार्मोन को स्रावित करती है वह है
(A) पिट्यूटरी
(B) थाइराइड
(C) अग्न्याशय
(D) उपरोक्त सभी
75. निम्नलिखित स्पोर्ट्स गतिविधियों में से एक को नामित कीजिये जिसे एनारोबिक वर्गीकृत नहीं किया जा सकता है।
(A) 50 मीटर स्प्रिंट
(B) एक स्क्वाट या बेंच प्रेस की पुनरावृत्ति
(C) भाला फेंक
(D) एक पहाड़ी पर चढ़ना
76. शारीरिक शिक्षा में व्यक्ति की व्याख्या करने एवं बौद्धिक विकास की क्षमता निम्न योग्यता को रेखांकित करती है
(A) ज्ञान प्राप्त करना और मानसिक रूप से तेज होना
(B) परिवेश के साथ सामंजस्य स्थापित करना
(C) व्याख्या करना और एक विषय के रूप में शारीरिक शिक्षा को समझाना
(D) सही तरीके से सोचना और समस्या का समाधान करना

73. A treadmill is used for measuring
(A) Power
(B) Speed
(C) Force
(D) Work done in running
74. The Gland that secretes hormone is
(A) Pituitary
(B) Thyroid
(C) Pancreas
(D) All of the above
75. Among the following sports activities, name the one that can not be categorized as anaerobic.
(A) 50 m sprint
(B) Heavy repetitions of a squat or bench press
(C) Javelin Throw
(D) Moving up a hill
76. In Physical education the 'Interpretive and intellectual development of an individual underlines the ability to
(A) acquire a fund of knowledge and be mentally sharp
(B) adjust in the environment
(C) explain and interpret physical education as a subject
(D) think correctly and solve problems



77. सममितीय मांसपेशी के खिंचाव को कहा जाता है
(A) सम-गतिक मांसपेशी में खिंचाव
(B) गतिशील मांसपेशी में खिंचाव
(C) स्थैतिक मांसपेशी में खिंचाव
(D) उपरोक्त में से कोई भी नहीं
78. मांसपेशी कोशिका को कहा जाता है
(A) गुच्छा
(B) एंडोमायशियम
(C) एपिमायशियम
(D) मांसपेशी तंतु
79. न्यूटन के गति का तीसरा नियम जाना जाता है
(A) परिणामिक बल
(B) त्वरण
(C) जड़त्व
(D) पारस्परिक कार्यवाही
80. रक्त एक उत्तक के रूप में जाना जाता है जिसमें अंतरकोशिक पदार्थ है
(A) थ्रोम्बोसाइट्स (B) प्लाज्मा
(C) श्वेत कोशिका (D) तरल
81. एथलीट का कौन सा मुख्य अभ्यास है जो उसे निपुण बनाता है ?
(A) लगातार अभ्यास
(B) लंबे समय तक अभ्यास
(C) संगत अभ्यास
(D) सही और पर्याप्त अभ्यास

77. Isometric muscle contraction is also called
(A) Iso-kinetic muscle contraction
(B) Dynamic muscle contraction
(C) Static muscle contraction
(D) None of the above
78. Muscle cell is also called as
(A) Fascicle
(B) endomysium
(C) epimysium
(D) muscle fibre
79. Newtons third law of motion is known as law of
(A) resultant force
(B) acceleration
(C) inertia
(D) reciprocal actions
80. Blood may be thought of as a tissue in which the intercellular substance is
(A) Thrombocytes (B) plasma
(C) leukocytes (D) fluid
81. What kind of practice of an athletic skill makes a person perfect in it ?
(A) constant practice
(B) long-time practice
(C) consistent practice
(D) correct and adequate practice



82. एक टेस्ट जिसमें स्कूली बच्चों को पास-पास रखी हुई बाधाओं को पार करते हुए दौड़ना होता है, उसे कहा जाता है
- (A) बाधा जांच
(B) विघ्न जांच
(C) विस्फोटक शक्ति जांच
(D) चपलता जांच
83. कूपर के '12-मिनट वॉक एण्ड रन' परीक्षण की प्रभावोत्पादकता व्यक्ति के _____ मूल्यांकन की योग्यता होती है।
- (A) सहनशक्ति
(B) गतिज सहनशक्ति
(C) ताकत
(D) गति
84. पुल अप (लड़कों के लिए) और हाथ लटकाने का परीक्षण (लड़कियों के लिए) युवाओं के तंदुरुस्ती परीक्षण ए ए पी एच इ आर में क्या मापने के लिये हैं ?
- (A) पूरे शरीर की मजबूती
(B) भुजाओं की मजबूती और लचक
(C) हाथ और कंधे की मजबूती
(D) पैर और हाथ की मजबूती
85. प्राचीन काल में प्रबंधन के लिए कौन सा शब्द प्रयुक्त होता था ?
- (A) प्रशासन
(B) संगठन
(C) समन्वय
(D) निर्देश

82. A test that requires a school children to cross closely spaced obstacles is called
- (A) hurdle test
(B) obstacle test
(C) explosive power test
(D) agility test
83. The efficacy of Coopers '12-minute walk-and-run', test lies in its ability to assess the subjects
- (A) endurance
(B) speed endurance
(C) strength
(D) speed
84. Pull-up (for boys) and Arm Hang (for girls) test items in AAPHER youth fitness test are basically meant to measure
- (A) body strength as a whole
(B) arm strength and flexibility
(C) arm and shoulder strength
(D) leg and arm strength
85. The earliest term used for management was
- (A) administration
(B) organisation
(C) coordination
(D) direction



86. जब शारीरिक शिक्षा तथा खेल के लिए उच्चस्तरीय सुविधाओं की योजना बना रहे हो तो शिक्षक को प्राथमिक तौर पर करना चाहिए
- (A) अपने अनुभव तथा ज्ञान पर निर्भर रहना चाहिए
(B) विषय से संबंधित साहित्य की सहायता लेना
(C) अभियंता, प्रशासनिक, आर्किटेक्ट्स और तकनीकी विशेषज्ञ की सहायता लें
(D) खिलाड़ियों तथा उनके प्रशिक्षकों को भरोसे में लेना
87. शिक्षण-सीखने की प्रक्रिया में क्या महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है ?
- (A) सुविधाएं
(B) शिक्षकों का व्यक्तित्व
(C) स्कूल टैग
(D) पाठ्यक्रम और सिलेबस
88. स्कूल या कॉलेज में संसाधन योजना किनके हाथों में होनी चाहिए ?
- (A) शारीरिक शिक्षा विभाग के प्रमुख पर
(B) संस्था के प्रमुख पर
(C) सभी का प्रतिनिधित्व करने वाले योजनादल पर
(D) विभागीय निर्माण कार्यालय पर
89. सर्वप्रथम सीखने के सिद्धान्तों की खोज किसने की ?
- (A) पावलोव (B) हल
(C) थॉर्डाइक (D) कोहलर
86. While planning top-class facilities for physical education and sports, the physical educators must primarily
- (A) depend upon their own experience and knowledge
(B) consult relevant literature on the subject
(C) seek help of the technocrats, administrators, architects and engineers
(D) take into confidence athletes and their trainers
87. What plays a pivotal role in the total teaching-learning process ?
- (A) Facilities
(B) Teacher's personality
(C) School tag
(D) Curriculum and syllabus
88. Facility planning in a school or college shall be vested in the hands of
- (A) head of physical education department
(B) head of the institution
(C) a planning team representing all stakeholders
(D) Departmental construction agency
89. Who invented the laws of learning first ?
- (A) Pavlov (B) Hull
(C) Thorndike (D) Kohlar



90. नेत्र-शोथ बीमारी किस से संबन्धित है ?
(A) फेफड़ा (B) आँख
(C) प्लीहा (D) श्वासनली
91. निम्नलिखित में से कौन सी मानव की सांस्कृतिक धरोहर है ?
(A) शिक्षा
(B) प्यार एवं स्नेह
(C) बड़ों का आदर
(D) खेल
92. निम्नलिखित में से भार के कौन से दो प्रमुख घटक हैं ?
(A) विशिष्टता और मात्रा
(B) तीव्रता और मात्रा
(C) तीव्रता और प्रगति
(D) निरंतरता और स्वास्थ्य लाभ
93. फार्टलेक जिसका अर्थ है स्पीड प्ले का एक रूपांतरण है
(A) लगातार तेज (एक सी चाल विधि)
(B) अंतराल विधि
(C) गतिवृद्धि दौड़
(D) सर्किट प्रशिक्षण
94. ऊर्जा उत्पादन के लिए ऑक्सीजन का उपयोग करने के लिए हृदय और मांसपेशी क्षमता के संयोजन को _____ के रूप में परिभाषित किया गया है ।
(A) स्वास्थ्य
(B) एरोबिक क्षमता
(C) तंदुरुस्ती
(D) दीर्घायु
90. The disease called conjunctivitis is a disease of the
(A) lungs (B) eye
(C) spleen (D) trachea
91. Which of the following is men's cultural heritage ?
(A) Education
(B) Love and affection
(C) Respect of elders
(D) Sports
92. Which of the following are two major components of load ?
(A) specificity and volume
(B) intensity and volume
(C) intensity and progression
(D) continuity and recovery
93. Fartlek which means "speed play" is a variation of
(A) fast continuous (pace method)
(B) interval method
(C) acceleration runs
(D) circuit training
94. _____ is defined as combination of heart and muscle capacity to use oxygen for energy production.
(A) health
(B) aerobic capacity
(C) fitness
(D) longevity



95. प्रोनेशन एक संधि गतिविधि है जिसमें
- (A) अग्रबाहु का घूर्णन होता है जिससे हथेली पीछे की ओर हो जाती है
- (B) अग्रबाहु का घूर्णन होता है जिससे हथेली आगे की ओर हो जाती है
- (C) कंधे जैसे शरीर के भाग ऊपर किए जाते हैं
- (D) कंधे जैसे शरीर के भाग नीचे किए जाते हैं
96. शॉट पुट में उच्चतम गति निर्धारित करने का सबसे महत्वपूर्ण कारक है
- (A) शरीर का वजन
- (B) कुल शारीरिक बल
- (C) स्थायी ऊंचाई
- (D) शारीरिक मात्रा
97. सफल होने के लिए धावक चयन करते हैं उचित
- (A) कदम की लंबाई
- (B) कदम की आवृत्ति
- (C) कदम की लम्बाई एवं दर
- (D) ड्राइविंग बल का स्तर
98. शोध के दृष्टिकोण से निम्नलिखित विषयों में से किस विषय के लिए बहुआयामी दृष्टिकोण की आवश्यकता है ?
- (A) शिक्षा
- (B) स्वास्थ्य
- (C) मनोरंजन
- (D) शारीरिक शिक्षा और खेल
95. Pronation is a joint movement in which
- (A) the forearm is rotated so the palm is backward
- (B) the forearm is rotated so the palm faces forward
- (C) a body part such as the shoulder is raised
- (D) a body part such as the shoulder is lowered
96. In shot put, the most important factor determining the highest speed is
- (A) body weight
- (B) total body force
- (C) standing height
- (D) body volume
97. In order to succeed in their endeavours, runners select an optimum
- (A) stride length
- (B) stride frequency
- (C) stride length and rate
- (D) level of driving force
98. From the view point of research, which of the following disciplines requires multi-disciplinary approach ?
- (A) Education
- (B) Health
- (C) Recreation
- (D) Physical education and sports



99. निम्नलिखित सूची में A को B के साथ मेल करें ।

'A'	'B'
1) पोषण	a) जीने का आधार
2) वसा	b) समस्त शरीर की ऊर्जा का स्रोत
3) प्रोटीन	c) ऊर्जा का सबसे प्रचुर स्रोत
4) स्वास्थ्य	d) अच्छे स्वास्थ्य की कुंजी
5) भोजन	e) शरीर की संरचनात्मक सामग्री

- (A) 1 - d, 2 - c, 3 - e, 4 - a, 5 - b
(B) 1 - e, 2 - d, 3 - b, 4 - c, 5 - a
(C) 1 - d, 2 - e, 3 - c, 4 - a, 5 - b
(D) 1 - c, 2 - b, 3 - a, 4 - d, 5 - e

100. जब Z का मान 1.96 से बराबर या अधिक हो जाता है तो कोई यह निष्कर्ष निकाल सकता है कि मीन्स के बीच का महत्वपूर्ण अंतर है

- (A) .02 स्तर
(B) .01 स्तर
(C) .001 स्तर
(D) .05 स्तर

101. _____ "सिंधिया गोल्ड कप" से संबंधित है ।

- (A) क्रिकेट
(B) हॉकी
(C) वॉलीबॉल
(D) फुटबॉल

99. Match the following A list with B.

'A'	'B'
1) Nutrition	a) A basis for survival
2) Fat	b) The source of all body energy
3) Proteins	c) Richest source of energy
4) Health	d) Key to good health
5) Food	e) Structural material of the body

- (A) 1 - d, 2 - c, 3 - e, 4 - a, 5 - b
(B) 1 - e, 2 - d, 3 - b, 4 - c, 5 - a
(C) 1 - d, 2 - e, 3 - c, 4 - a, 5 - b
(D) 1 - c, 2 - b, 3 - a, 4 - d, 5 - e

100. When the Z value equals or exceeds 1.96 one may safely conclude that the difference between means is significant at

- (A) .02 level
(B) .01 level
(C) .001 level
(D) .05 level

101. _____ is associated with "Scindia Gold Cup".

- (A) Cricket
(B) Hockey
(C) Volleyball
(D) Football



102. इंग्लिश चैनल में तैरने वाली पहली भारतीय महिला थी
(A) आरती शाह
(B) शाइनी विल्सन
(C) भानु सचदेव
(D) पी.टी. उषा
103. भारतीय खेल प्राधिकरण का गठन _____ वर्ष में किया गया था।
(A) 1984
(B) 1983
(C) 1985
(D) 1986
104. कौशल अधिग्रहण मुख्य रूप से _____ पर निर्भर करता है।
(A) समन्वय क्षमता
(B) पेशीय ताकत
(C) गति
(D) लचीलापन
105. व्यक्ति द्वारा किए गए कार्यों की इकाइयों को मापने के लिए उपयोग किए जाने वाले उपकरण को _____ कहा जाता है।
(A) गैल्वेनोमीटर (B) एमीटर
(C) एर्गोमीटर (D) मैनोमीटर
106. निम्नलिखित में से कौन-सा विटामिन सूर्य किरणों से भी प्राप्त किया जा सकता है ?
(A) B कॉम्प्लेक्स (B) D
(C) K (D) A

102. First Indian women to swim across the English channel
(A) Arti Shah
(B) Shiny Wilson
(C) Bhanu Sachdeva
(D) P.T. Usha
103. Sports Authority of India was formed in the year
(A) 1984
(B) 1983
(C) 1985
(D) 1986
104. Skill acquisition is mainly dependent upon
(A) Co-ordination ability
(B) Muscular strength
(C) Speed
(D) Flexibility
105. Equipment used to measure units of work done by person is called as
(A) Galvanometer (B) Ammeter
(C) Ergometer (D) Manometer
106. Which of the following vitamins can be obtained from sun rays also ?
(A) B complex (B) D
(C) K (D) A



107. इनमें से कौन सी अच्छे बजट की विशेषता नहीं है ?

- (A) लचीला
- (B) संतुलित
- (C) अनुमोदित
- (D) अपारदर्शक

108. शारीरिक शिक्षा विज्ञान वास्तव में एक सक्रिय रूप है

- (A) व्यायाम का
- (B) एरोबिक का
- (C) मनोरंजन का
- (D) खेल का

109. हृदय की सबसे बाहरी परत को कहते हैं

- (A) एंडोकार्डियम
- (B) मयोकार्डियम
- (C) पेरिकार्डियम
- (D) कोई नहीं

110. मांसपेशी तंतु का समूह किसके द्वारा ढका होता है ?

- (A) पेरिमिसियम
- (B) एंडोमिसियम
- (C) एपीमिसियम
- (D) उपरोक्त में से कोई भी नहीं

111. सभी लघु दौड़ में सबसे महत्वपूर्ण घटक है

- (A) एथलीट्स के पैरों की लंबाई
- (B) दौड़नेवालों के हृदय का आकार
- (C) मांसपेशी तंतु का प्रकार एवं गुण
- (D) पैरों की शक्ति

112. हृदयवाहिनी के किस हिस्से में रक्त के बहाव की गति सबसे कम होती है ?

- (A) नश
- (B) कोशिका
- (C) धमनी
- (D) रक्तवाहिनी

107. Which is not the characteristic of a good budget ?

- (A) Flexible
- (B) Balanced
- (C) Approved
- (D) Non-transparent

108. Virtually physical education is an active form of

- (A) exercise
- (B) aerobics
- (C) recreation
- (D) sports

109. The outer most layer of the heart is called

- (A) Endo-cardium
- (B) Myo-cardium
- (C) Peri-cardium
- (D) None

110. Bundle of muscle fibre is wrapped by

- (A) perimysium
- (B) endomysium
- (C) epimysium
- (D) none of the above

111. In all sprinting races, the most important factor is

- (A) athlete's leg length
- (B) heart size of the runner
- (C) kind and quality of the muscle fibre
- (D) leg power

112. In which of the following parts of the cardiovascular system is the velocity of blood is lowest ?

- (A) veins
- (B) capillaries
- (C) arterioles
- (D) arteries



113. खिलाड़ियों के बीच के आपसी मतभेद कम होने के कारण हैं
- (A) अच्छी सोच
(B) मेहनत
(C) निपुणता
(D) ये तीनों
114. शारीरिक शक्ति को मापने की सबसे आसान विधि, जो सामान्यतः शारीरिक क्षमता परीक्षण में शामिल होती है
- (A) कुछ दूरी के लिए क्रिकेट बॉल फेंकना
(B) हार्वर्ड स्टेप टेस्ट
(C) पुल अप व्यायाम
(D) कुछ विशेष भार उठाना
115. लोकप्रिय हार्वर्ड स्टेप परीक्षण जो कि एरोबिक ओर एनएरोबिक क्षमता को मापता है प्रारंभ में बनाया गया था
- (A) कॉलेज के लड़कियों के लिए
(B) कॉलेज के लड़कों के लिए
(C) देश के युवाओं के लिए
(D) मुख्य एथलीट्स के लिए
116. शारीरिक शिक्षा और खेलों में निम्न में से किस क्षेत्र में हाल के दशक में शानदार वृद्धि की है ?
- (A) कार्यकलाप की योजना
(B) प्रशिक्षण संबंधि क्रिया
(C) संगठन और प्रशासन
(D) शोध और विकास

113. The reasons of less interpersonal conflicts among players are
- (A) goodwill
(B) effort
(C) skill
(D) all the three
114. A very simple method of measuring body strength generally included in tests of physical fitness is
- (A) cricket ball throw for distance
(B) Harvard step test
(C) pull ups
(D) carrying specified load
115. The popular Harvard step test which can measure both aerobic and anaerobic capacity was initially designed for
- (A) college women
(B) college men
(C) country youth
(D) top sport athletes
116. Which of the following areas in physical education and sports has got tremendous boost during recent decades ?
- (A) Programme of activity
(B) Instructional process
(C) Organisation and administration
(D) Research and development



117. यह प्रत्येक राष्ट्रीय मान्यता प्राप्त खेल संगठन का बाध्यकारी कर्तव्य है
- (A) एथलीट के प्रशिक्षण के लिए कोच को नियुक्त करें
- (B) खेल के स्तर को बढ़ाने का प्रयत्न करना
- (C) खिलाड़ियों को प्रोत्साहित तथा पुरस्कृत करें
- (D) ओलंपिक आंदोलन के आदर्श एवं दर्शन का प्रचार करना
118. ओलम्पिक में ठोस स्वर्णपदक आखिरीबार कब दिये गए थे ?
- (A) 1908
- (B) 1912
- (C) 1920
- (D) 1924
119. पर्यवेक्षण का प्राथमिक ध्यान हमेशा होना चाहिए
- (A) सीखने की स्थिति पर
- (B) उपकरण प्रबंधन
- (C) प्रतियोगिता कार्यक्रम
- (D) रेकॉर्ड्स का रखरखाव
120. निम्नलिखित में से कौन-सा विटामिन पानी में घुलनशील है ?
- (A) विटामिन 'A' (B) विटामिन 'B'
- (C) विटामिन 'E' (D) विटामिन 'K'
121. मोटापा जो युवा लोगों में तेजी से फैल रहा है वह आमंत्रित करता है विकलांगता, रोग और
- (A) कुरूपता को (B) दुःख को
- (C) अकाल मृत्यु को (D) बीमारी को
117. It is a bounden duty of every recognized national sports organization to
- (A) employ coaches for training of athletes
- (B) make efforts to raise the standard of the game
- (C) give incentive and awards to players
- (D) spread ideals and philosophy of the Olympic Movement
118. When were the Solid Gold Medals were last given in the Olympic ?
- (A) 1908
- (B) 1912
- (C) 1920
- (D) 1924
119. The primary focus of supervision must always be the
- (A) learning situation
- (B) equipment management
- (C) competition programme
- (D) maintenance of records
120. From the following, name the vitamin which is water soluble.
- (A) Vitamin 'A' (B) Vitamin 'B'
- (C) Vitamin 'E' (D) Vitamin 'K'
121. Obesity, which is increasingly prevailing in young people, invites disability, disease and
- (A) deformity (B) suffering
- (C) pre-mature death (D) ill-health



122. मांसपेशी के विकास के लिए क्या जरूरी है ?

- (A) अतिरिक्त आनुवंशिक क्षमता
- (B) अतिरिक्त अभ्यास
- (C) अतिरिक्त आराम और तनाव मुक्ति
- (D) अतिरिक्त आहार

123. कौन सा दर्शन अनुभव को जीवन व सफलता की कुँजी मानता है ?

- (A) आदर्शवाद
- (B) उपयोगितावाद
- (C) यथार्थवाद
- (D) अस्तित्ववाद

124. फिटनेस घटक का नाम दें जिसमें अधिकांश बायोमोटर क्षमताएं हो और वह किसी की न्यूरोमस्क्युलर दक्षता की अभिव्यक्ति हो

- (A) मजबूती
- (B) शक्ति
- (C) समन्वय
- (D) चपलता

125. निम्नलिखित में से कौन सा कारक किसी क्षेत्र या देश में प्रतियोगिताओं के आयोजन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है ?

- (A) प्रशासनिक सुविधा
- (B) लोगों का संदर्भ
- (C) मौसम की स्थिति
- (D) निर्णायकों की उपलब्धता

122. Which is essential for muscular development ?

- (A) Extra genetic potential
- (B) Extra exercise
- (C) Extra rest and relaxation
- (D) Extra nutrition

123. Which philosophy consider experience as the key of life and success ?

- (A) Idealism
- (B) Pragmatism
- (C) Realism
- (D) Existentialism

124. Name the fitness component that contains most bio-motor abilities and is the expression of one's neuro-muscular efficiency.

- (A) strength
- (B) power
- (C) coordination
- (D) agility

125. Which of the following factors plays an important role in organising competitions in an area or country ?

- (A) administrative convenience
- (B) people's reference
- (C) weather conditions
- (D) availability of officials



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 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. 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 अति उपयुक्त विकल्प का चयन कर OMR शीट में 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 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 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.