

96. Arrange the following phases of motor learning in order of correct sequence.

- I- Phase of fine Co-ordination
- II- Phase of rough Co-ordination
- III- Phase of normal Co-ordination
- IV- Phase of automatisisation

Code :

- | | |
|--------------------|--------------------|
| (1) I, II, III, IV | (2) II, III, I, IV |
| (3) II, III, I, IV | (4) III, II, I, IV |

सीखने की निम्नलिखित गामक अवस्थाओं को सही क्रम में व्यवस्थित कीजिए-

- I परिशोधित समन्वय अवस्था
- II अपरिशोधित समन्वय अवस्था
- III सामान्य समन्वय अवस्था
- IV स्वचलित अवस्था

कोड :

- | | |
|--------------------|--------------------|
| (1) I, II, III, IV | (2) II, III, I, IV |
| (3) II, III, I, IV | (4) III, II, I, IV |

97. A score to which an obtained score is compared :

- | | |
|-----------|-------------------|
| (1) Norms | (2) Data |
| (3) Grade | (4) Primary Score |

वह स्कोर जिसके साथ उपलब्ध स्कोर की तुलना की जाती है :

- | | |
|-----------|----------------------|
| (1) मानक | (2) डाटा |
| (3) ग्रेड | (4) प्रारम्भिक स्कोर |

18P/222/13(i)

ROUGH WORK
रफ़ कार्य

120. Which is not the principle of lesson planning :

- | | |
|----------------------|-----------------|
| (1) Rigidity | (2) Flexibility |
| (3) Realistic Nature | (4) Specificity |

पाठ योजना का सिद्धान्त नहीं है :

- | | |
|----------------------|-----------------|
| (1) जकड़न | (2) लचीलापन |
| (3) वास्तविक प्रकृति | (4) विशिष्टदायक |

18P/222/13(i)

117. Anticipation and selection of correct response are the major factors to determine :

- | | |
|-----------------------------|------------------------------|
| (1) Simple reaction ability | (2) Complex reaction ability |
| (3) Moment time | (4) Reflex arch |

पूर्वाभास एवं सही प्रतिक्रिया का चुनाव, मुख्य कारक होते हैं :

- | | |
|--------------------------------|----------------------|
| (1) साधारण प्रतिक्रिया योग्यता | (2) जटिल प्रतिक्रिया |
| (3) मूर्ध्मट समय | (4) प्रतिक्रिया आर्क |

118. The art of competing is called :

- | | |
|----------------|--------------|
| (1) Tackling | (2) Strategy |
| (3) Performing | (4) Tactics |

प्रतियोगिता करने की कला को कहते हैं :

- | | |
|--------------|----------------|
| (1) टेकलिंग | (2) व्यूह रचना |
| (3) प्रदर्शन | (4) युक्ति |

119. Intramural programme creates a sense of :

- | | |
|-----------------|----------------|
| (1) Involvement | (2) Humor |
| (3) Enjoyment | (4) Achivement |

अन्तःवास प्रतियोगिता इस अवधारणा को प्रकट करती है :

- | | |
|----------------------|--------------|
| (1) सम्मिलित होने की | (2) विनोद |
| (3) मनोरंजन | (4) उपलब्धता |

114. The arrange ratio in blood between plasma and cell is :

- | | |
|-----------|-----------|
| (1) 45:55 | (2) 55:45 |
| (3) 60:40 | (4) 50:50 |

रक्त में प्लाज्मा एवं कोशिका के मध्य का अनुपात होता है :

- | | |
|-----------|-----------|
| (1) 45:55 | (2) 55:45 |
| (3) 60:40 | (4) 50:50 |

115. Instrument for measuring fat is :

- | | |
|------------------------|-----------------|
| (1) Anthropometric rod | (2) Tensiometer |
| (3) Skinfold caliper | (4) Flexometer |

वसा का मापने का यन्त्र है :

- | | |
|--------------------------|-------------------|
| (1) आन्थ्रोपोमेट्रिक रॉड | (2) टेन्सियो मीटर |
| (3) स्किन फोल्ड कैलीपर | (4) फ्लेक्सो मीटर |

116. Eccentric -concentric movements occurs in :

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| (1) Cyclic Movement | (2) Explosive movement |
| (3) Circuler Movement | (4) None of the above |

खिंचाव - सिकुड़न गति होती है :

- | | |
|--------------------------------|----------------------|
| (1) चक्रीय गति में | (2) विस्फोटक गति में |
| (3) गोलाकार (घुमावदार) गति में | (4) उपरोक्त कोई नहीं |

निम्न का मेल कीजिए :

क्रम- I पद्धतियाँ	क्रम- II ऊर्जा स्थान्तरण विधि
(a) क्लर्ल पूल	(i) रेडियेशन
(b) बर्फ की थैली	(ii) कन्डक्शन
(c) शॉर्ट वेव डॉयथर्मी	(iii) कनवेक्शन
(d) वेपोकूलेन्ट स्प्रे	(iv) इवापोरेशन
(1) IV, I, II, III	(2) I, II, III, IV
(3) III, II, I, IV	(4) IV, II, I, III

112. Self validation theory is associated with :

- | | |
|----------------|-----------------|
| (1) Motivation | (2) Personality |
| (3) Confidence | (4) Posture |

स्वयं वैधकीय सिद्धान्त का संबंध है :

- | | |
|----------------|----------------|
| (1) अभिप्रेरणा | (2) व्यक्तित्व |
| (3) विश्वास | (4) शरीर आकृति |

113. The contractile element of muscle is :

- | | |
|---------------|----------------|
| (1) Sacoplasm | (2) Perimysium |
| (3) Epimysium | (4) Myofibril |

मांसपेशी के सिकुड़न तत्व होते हैं :

- | | |
|----------------|------------------|
| (1) सेकोप्लास | (2) पेरीमाइसियम |
| (3) एपीमाइसियम | (4) मायोफाइब्रिल |

109. Cartilage is a :

- | | |
|-------------------------|--------------------------|
| (1) White-red substance | (2) White-blue substance |
| (3) Red-blue substance | (4) Red-yellow substance |

कार्टिलेज होता है :

- | | |
|-------------------|--------------------|
| (1) सफेद-लाल तत्व | (2) सफेद-नीला तत्व |
| (3) लाल-नीला तत्व | (4) लाल-पीला तत्व |

110. Capacity to do work by virtue of body's position is :

- | | |
|---------------------|----------------------|
| (1) Kinetic energy | (2) Power |
| (3) Mechanical work | (4) Potential energy |

शरीर की स्थिति के कारण कार्य करने की योग्यता है :

- | | |
|-----------------------|-------------------|
| (1) काइनेटिक ऊर्जा | (2) बल |
| (3) यान्त्रिकीय ऊर्जा | (4) स्थितिज ऊर्जा |

111. Match the following :

List : I

Modelites

List: II

Mode of Transfer of Energy

(a) Whirlpool

(i) Radiation

(b) Ice Packs

(ii) Conduction

(c) Short wave diathemy

(iii) Convection

(d) Vapocoolant sprays

(iv) Evaporation

(1) IV, I, II, III

(2) I, II, III, IV

(3) III, II, I, IV

(4) IV, II, I, III

18P/222/13(i)

निम्न में से किसके द्वारा गतिज अथवा आइसोटोनिक मांसपेशीय क्षमता का मापन करता है ?

- | | |
|--------------|-----------------|
| (1) पुश अप्स | (2) पुल अप्स |
| (3) सिट अप्स | (4) उपरोक्त सभी |

106. Tactile function is associated with :

- | | |
|--------------------------|----------------------|
| (1) Taste | (2) Touch |
| (3) Special sense organs | (4) All of the above |

स्पर्शनीय कार्य का संबंध है :

- | | |
|------------------------------|-----------------|
| (1) स्वाद से | (2) छूने से |
| (3) विशिष्ट ज्ञानेन्द्री अंग | (4) उपरोक्त सभी |

107. Intera cellular fluid lies within the :

- | | |
|-------------|-------------|
| (1) Tissues | (2) Cells |
| (3) Cilia | (4) Muscles |

इन्ट्रासेलुलर द्रव्य होता है :

- | | |
|----------------|------------------|
| (1) उत्तक में | (2) कोशिका में |
| (3) सीलिया में | (4) मांसपेशी में |

108. Sodium excess occurs in :

- | | |
|-------------------|--------------------|
| (1) Liver failure | (2) Kidney failure |
| (3) Brain failure | (4) Memory loss |

सोडियम की अधिकता होती है :

- | | |
|---------------------------|-------------------------|
| (1) यकृत खराब होने पर | (2) गुर्दे खराब होने पर |
| (3) मस्तिष्क खराब होने पर | (4) याददाश्त कम होने पर |

102. The graphical method of studying dispersion is called :

- | | |
|------------------|---------------------|
| (1) J Curve | (2) S Curve |
| (3) Lorenz Curve | (4) Scatter Diagram |

विक्षेपण अध्ययन हेतु रेखा चित्रण विधि को कहते हैं :

- | | |
|----------------|-------------------|
| (1) जे० वक्र | (2) एस० वक्र |
| (3) लोरेज वक्र | (4) स्केटर चित्रण |

103. The questionnaire in which sequence of question is followed is called :

- | | |
|-------------------|-----------------|
| (1) Disguised | (2) Undisguised |
| (3) Un-structured | (4) Structured |

जिस प्रश्नावली में क्रमवद्ध प्रश्न होते हैं, उसको कहा जाता है :

- | | |
|-------------|------------|
| (1) छद्मवेप | (2) स्पष्ट |
| (3) असंगठित | (4) संगठित |

104. In sports speedometer measures :

- | | |
|----------------------|---------------------|
| (1) Kicking ability | (2) Speed of Refree |
| (3) Distance covered | (4) None of above |

खेलों में स्पीडोमीटर क्या मापन करता है ?

- | | |
|--------------------|----------------------|
| (1) किकिंग योग्यता | (2) निर्णायक की गति |
| (3) तय की गयी दूरी | (4) उपरोक्त कोई नहीं |

105. By which of the following dynamic or Isotonic muscular endurance is measured ?

- | | |
|--------------|----------------------|
| (1) Push ups | (2) Pull ups |
| (3) Sit ups | (4) All of the above |

98. Cooper's 12-minutes run- walk test measures :

- | | |
|-------------|----------------------------------|
| (1) Agility | (2) Strength |
| (3) Speed | (4) Cardio respiratory endurance |

कूपर 12 मिनिट रन-वाक-परीक्षण द्वारा किसे मापा जाता है ?

- | | |
|-----------|--------------------------------------|
| (1) चपलता | (2) ताकत |
| (3) गति | (4) हृदय एवं श्वसन तंत्र की सहनशीलता |

99. Anatomical age can be decided by :

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| (1) Height of Skeleton | (2) Calendar Year |
| (3) Secretion of Hormones | (4) Ossification of Bones |

शरीर रचना सम्बन्धी आयु निम्न में से किससे निर्धारित की जाती है ?

- | | |
|-----------------------|------------------|
| (1) कंकाल की लंबाई से | (2) तिथिक्रम से |
| (3) अन्तःस्राव से | (4) अस्थिकृति से |

100. In long jump wind velocity is measured for the period of :

- | | |
|----------------|----------------|
| (1) 15 seconds | (2) 20 seconds |
| (3) 5 seconds | (4) 10 seconds |

लम्बी कूद प्रतियोगिता में वायु का वेग कितने समय के लिए मापा जाता है ?

- | | |
|----------------|----------------|
| (1) 15 सेकेण्ड | (2) 20 सेकेण्ड |
| (3) 5 सेकेण्ड | (4) 10 सेकेण्ड |

101. 'Reactive Method' is also called :

- | | |
|----------------|-----------------------|
| (1) Plymetrics | (2) Eccentric |
| (3) Concentric | (4) None of the above |

प्रतिक्रियात्मक विधि को यह भी कहते हैं :

- | | |
|------------------|----------------------|
| (1) प्लायमेट्रिक | (2) खिंचाव |
| (3) सिकुड़न | (4) उपरोक्त कोई नहीं |

18P/222/13(i)

अस्थि माँस पेशियों को क्रमशः अवरोही क्रम में व्यवस्थित कीजिए-

- I- पैक्टोरेलिस मेज़र
- II- रैक्टस एब्डोमिनस
- III- ग्ल्यूटिया मैक्सिमस
- IV- गैस्ट्रोक्नीमियस

कोड :

- | | |
|--------------------|--------------------|
| (1) I, II, III, IV | (2) III, I, II, IV |
| (3) IV, I, II, III | (4) II, III, IV, I |

95. Arrange the following phases of presentation techniques in correct sequence.

I- Demonstration

II- Explanation

III- Practice

IV- Feed back

Code :

- | | |
|--------------------|--------------------|
| (1) II, III, IV, I | (2) I, II, III, IV |
| (3) III, IV, I, II | (4) IV, I, II, III |

प्रस्तुतिकरण के निम्नलिखित चरणों को सही क्रम में व्यवस्थित कीजिए -

I प्रदर्शन

II व्याख्या

III अभ्यास

IV प्रतिपुष्टि

कोड :

- | | |
|--------------------|--------------------|
| (1) II, III, IV, I | (2) I, II, III, IV |
| (3) III, IV, I, II | (4) IV, I, II, III |

एक गेंद को हिट मारने की निम्नलिखित अवस्थाओं को प्रगमन के क्रम में व्यवस्थित कीजिए-

- | | |
|----------------|--------------|
| I- हिटिंग | II- स्टॉस |
| III- बैक लिफ्ट | IV- फॉलोथ्रू |

कोड :

- | | |
|--------------------|--------------------|
| (1) II, III, I, IV | (2) III, I, IV, II |
| (3) I, IV, II, III | (4) IV, II, III, I |

93. Arrange the stages of acquisition of knowledge in sequential order :

- | | |
|-----------------|-----------------|
| I- Analysis | II- Information |
| III- Evaluation | IV- Application |

Code :

- | | |
|--------------------|--------------------|
| (1) I, II, III, IV | (2) II, III, IV, I |
| (3) IV, I, II, III | (4) II, I, IV, III |

ज्ञान प्राप्ति की अवस्थाओं को क्रमबद्ध कीजिए-

- | | |
|----------------|---------------|
| I- विश्लेषण | II- सूचना |
| III- मूल्यांकन | IV- अनुप्रयोग |

कोड :

- | | |
|--------------------|--------------------|
| (1) I, II, III, IV | (2) II, III, IV, I |
| (3) IV, I, II, III | (4) II, I, IV, III |

94. Arrange the skeletal muscles sequentially in descending order-

- | | |
|----------------------|----------------------|
| I- Pectorals Major | II- Rectus abdominis |
| III- Gluteus Maximum | IV- Gastrocnemius |

Code :

- | | |
|--------------------|--------------------|
| (1) I, II, III, IV | (2) III, I, II, IV |
| (3) IV, I, II, III | (4) II, III, IV, I |

ट्रेनिंग साइकिल में संक्रमण काल का ध्येय होता है :

- | | |
|-----------------|---------------------|
| (1) पुनर्लाभ | (2) उत्कृष्ट क्षमता |
| (3) प्रतियोगिता | (4) परमपूति |

91. Professional ethics in physical education includes-

- | | |
|-----------------------|---------------|
| I- Moral Values | II- Judgement |
| III- Physical fitness | IV- Sincerity |

Find the correct combination :

- | | |
|--------------|----------------|
| (1) I and II | (2) II and III |
| (3) I and IV | (4) II and IV |

शारीरिक शिक्षा के व्यवसायक आचरण शास्त्र में शामिल है -

- | | |
|---------------------|------------|
| I- नैतिक मूल्य | II- निर्णय |
| III- शारीरिक क्षमता | IV- निष्ठा |

सही संयोजन चुनिए .

- | | |
|-------------|---------------|
| (1) I और II | (2) II और III |
| (3) I और IV | (4) II और IV |

92. Arrange the following phases of hitting a ball in order of sequence of progression.

- | | |
|----------------|--------------------|
| I- Hitting | II- Stance |
| III- Back lift | IV- Follow through |

Code :

- | | |
|--------------------|--------------------|
| (1) II, III, I, IV | (2) III, I, IV, II |
| (3) I, IV, II, III | (4) IV, II, III, I |

87. Blue print of team competition plan is called

- | | |
|---------------|--------------|
| (1) Tactics | (2) Skill |
| (3) Technique | (4) Steategy |

टीम प्रतियोगिता की योजना की रूपरेखा को कहते हैं :

- | | |
|------------|------------|
| (1) युक्ति | (2) कौशल |
| (3) तकनीक | (4) रणनीति |

88. Which of the following is related to school health programme :

- | | |
|-----------------------------|---------------------|
| (1) Keeping health records | (2) Health Research |
| (3) Controlling of diseases | (4) Health services |

निम्नलिखित में से किसका संबंध विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रम से है :

- | | |
|----------------------------|------------------------|
| (1) स्वास्थ्य रिकार्ड रखना | (2) स्वास्थ्य अनुसंधान |
| (3) रोगों का नियंत्रण | (4) स्वास्थ्य सेवाएँ |

89. Focus of physical education is :

- | | |
|------------|-------------------|
| (1) Motion | (2) Fitness |
| (3) Man | (4) Man in Motion |

शारीरिक शिक्षा का केन्द्रीय विषय है :

- | | |
|----------|--------------------|
| (1) गति | (2) शारीरिक दक्षता |
| (3) मानव | (4) गतिशील मानव |

90. Transition period in training cycle aims at :

- | | |
|-----------------|------------------------|
| (1) Recovery | (2) Peak performance |
| (3) Competition | (4) Super compensation |

18P/222/13(i)

85. Find the correct combination of measurements related to game of hockey :

I- 120×80 yds

II- 100×60 yds

III- 12 yds

IV- 16 yds

Code :

(1) I & II

(2) III & IV

(3) I & III

(4) II & IV

हार्की के खेल से सम्बन्धित मापों का उचित समायोजन कीजिए-

I- 120×80 गज

II- 100×60 गज

III- 12 गज

IV- 16 गज

कोड :

(1) I और II

(2) III और IV

(3) I और III

(4) II और IV

86. Arrange the following steps for managing a sports programme :

I- Budgeting

II- Directing

III- Planning

IV- Staffing

Code :

(1) II, III, I, IV

(2) III, I, IV, II

(3) I, II, III, IV

(4) IV, I, II, III

एक खेल कार्यक्रम को आयोजित करने के चरणों का सही क्रम बताइये-

I- बजट निर्माण

II- निर्देशन

III- नियोजन

IV- कर्मचारियों की नियुक्ति

कोड :

(1) II, III, I, IV

(2) III, I, IV, II

(3) I, II, III, IV

(4) IV, I, II, III

83. Arrange the following measures of variability in a sequence :

I- Standard deviation

II- Range deviation

III- Quartile deviation

IV- Average deviation

Code :

(1) II, IV, III, I

(2) II, III, IV, I

(3) IV, III, II, I

(4) IV, II, III, I

निम्नलिखित विचलन मापों को क्रमानुसार व्यवस्थित कीजिए :

I- मानक विचलन

II- परास विचलन

III- चतुर्थक विचलन

IV- औसत विचलन

कोड :

(1) II, IV, III, I

(2) II, III, IV, I

(3) IV, III, II, I

(4) IV, II, III, I

84. Fat soluble vitamins are-

I- Vitamin 'A'

II- Vitamin 'B'

III- Vitamin 'D'

IV- Vitamin 'C'

Code :

(1) I & II

(2) II & IV

(3) III & IV

(4) I & IV

वसा में घुलनशील विटामिन है-

I- विटामिन 'ए'

II- विटामिन 'बी'

III- विटामिन 'डी'

IV- विटामिन 'सी'

कोड :

(1) I & II

(2) II & IV

(3) III & IV

(4) I & IV

80. An ectomorph individual has a :

- (1) Thin and slender frame (2) Bulky and stocky body
(3) Muscular and athletic frame (4) Body beautiful image

एक एक्टोमॉर्फ व्यक्ति होगा :

- (1) पतला एवं दुबला शरीर (2) भारी एवं मोटा शरीर
(3) माँसल एवं एथलीट समान ढाँचा (4) शरीर की सुन्दर छवि

81. The heart muscle is called :

- (1) Pericardium (2) Endocardium
(3) Myocardium (4) Epithelium

हृदय की माँसपेशी को कहते हैं :

- (1) पेरीकार्डियम (2) एण्डोकार्डियम
(3) मायोकार्डियम (4) एपीथीलियम

82. Exercise related stress fracture occur in bones :

- (1) Below the knee (2) In spinal column
(3) Above the neck (4) In the arm

व्यायाम संबंधी स्ट्रेस-फ्रैक्चर हड्डियों में होता है :

- (1) घुटनों के नीचे (2) रीढ़ की हड्डी में
(3) गर्दन के ऊपर (4) हाथ में

77. The elementary school education curriculum should stress on :

- | | |
|------------------------|-------------------------|
| (1) Skill education | (2) Awareness education |
| (3) Movement education | (4) Fun education |

प्राथमिक विद्यालयों की शिक्षा की पाठ्यचर्या में निम्नलिखित पर जोर देना चाहिए :

- | | |
|-----------------|------------------------|
| (1) कौशल शिक्षा | (2) जागरूकता शिक्षा |
| (3) गतिज शिक्षा | (4) आमोद-प्रमोद शिक्षा |

78. The best method of sports administration is :

- | | |
|-----------------|------------------|
| (1) Autocratic | (2) Democratic |
| (3) Dictatorial | (4) Laissez-fair |

खेल प्रशासन की श्रेष्ठ पद्धति है :

- | | |
|------------------|--------------------|
| (1) स्वेच्छाचारी | (2) प्रजातान्त्रिक |
| (3) तानाशाही | (4) स्वतंत्र |

79. On 'Set' command the sprinter is in :

- | | |
|--------------------------|-------------------------|
| (1) Stable equilibrium | (2) Natural equilibrium |
| (3) Unstable equilibrium | (4) None of the above |

तेज धावक 'सैट' कमाण्ड पर किस स्थिति में रहता है ?

- | | |
|-------------------|-----------------------------|
| (1) स्थिर संतुलन | (2) तटस्थ संतुलन |
| (3) अस्थिर संतुलन | (4) उपरोक्त में से कोई नहीं |

74. Cardio respiratory efficiency is best measured through :

- (1) Indiana motor fitness test (2) Harvard step test
(3) John Methany test (4) J.C. R. test

हृदय - श्वसन क्षमता सबसे उत्तम किससे मापी जाती है ?

- (1) इंडियाना मोटर फिटनेस परिक्षण (2) हार्वर्ड स्टेप परिक्षण
(3) जॉन मैथेनी परिक्षण (4) जे०सी०आर० परिक्षण

75. Median is a measure of central tendency. It is considered as :

- (1) Average of the score
(2) Most frequently occurring score
(3) Value in the middle
(4) Sum of all the scores

केन्द्रीय प्रवृत्ति को मापने का एक तरीका मेडियन है, इसे कहा जाता है :

- (1) स्कोर का औसत (2) बार बार प्राप्तिक आना
(3) माध्यका (4) सारे स्कोर का जोड़

76. Insulin is secreted by :

- (1) Liver (2) Pancreas
(3) Pituitary (4) Thyroid

इन्स्युलिन का स्त्रवण होता है :

- (1) लिवर (2) पेनक्रियाज
(3) पिट्यूटरी (4) थायरायड

71. The main role of physical education teacher is identified with a :

- | | |
|-------------|---------------|
| (1) Leader | (2) Planner |
| (3) Manager | (4) Motivator |

शारीरिक शिक्षा के शिक्षक की प्रमुख भूमिका को पहचान किस रूप में की जाती है :

- | | |
|-------------|---------------|
| (1) नेता | (2) योजनाकार |
| (3) प्रबंधक | (4) अभिप्रेरक |

72. Identify the area which is **not** so required to be successful in teaching profession :

- | | |
|--------------------|--------------------|
| (1) Communication | (2) Instruction |
| (3) Social service | (4) Human relation |

शिक्षण व्यवसाय को सफलता के लिये अति आवश्यक नहीं है :

- | | |
|---------------|------------------|
| (1) संप्रेषण | (2) अनुदेश |
| (3) समाज सेवा | (4) मानवीय संबंध |

73. Purpose of the test is measured through :

- | | |
|-----------------|-----------------------|
| (1) Reliability | (2) Validity |
| (3) Objectivity | (4) Split-half method |

परीक्षण का प्रयोजन किसके माध्यम से मापा जाता है ?

- | | |
|-----------------|----------------------|
| (1) विश्वसनीयता | (2) वैधता |
| (3) वस्तुपरकता | (4) रिलेट हाफ पद्धति |

18P/222/13(i)

निम्नलिखित में से कौन से आहार तत्व शरीर में ताप तथा ऊर्जा उत्पन्न नहीं करते-

I प्रोटीन

II विटामिन

III वसा

IV खनिज पदार्थ

कोड :

(1) I और II

(2) II और III

(3) III और IV

(4) II और IV

70. Internal load is judged by :

I- Load volume

II- Pulse rate

III- Load intensity

IV- Lactic accumulation

Find the correct combination :

(1) I and IV

(2) II and IV

(3) III and IV

(4) II and III

आन्तरिक भार की परख की जाती है-

I- भार परिमाण से

II- पल्स रेट से

III- भार तीव्रता से

IV- लैक्टिक एसिड के इकट्ठा होने से

सही संयोजन चुनिए :

(1) I एवं IV

(2) II एवं IV

(3) III एवं IV

(4) II एवं III

68. While constructing time table for Physical Education class, the factors to be considered are :

- I- Institutions preference II- Convenience of parents
 III- Availability of facilities IV- Student's need

Code :

- (1) II and III (2) III and IV
 (3) IV and I (4) I and II

शारीरिक शिक्षा की कक्षा के लिये समय सारणी बनाते समय किन बातों पर ध्यान देना चाहिए -

- I- संस्था की प्राथमिकता II- अभिभावकों की सुविधा
 III- सुविधाओं की उपलब्धता IV- विद्यार्थियों की आवश्यकता

कोड :

- (1) II और III (2) III और IV
 (3) IV और I (4) I और II

69. Which of the following components do **not** produce heat and energy in the body ?

- I- Protein II- Vitamin
 III- Fat IV- Minerals

Code :

- (1) I and III (2) II and III
 (3) III and IV (4) II and IV

66. Arrange the organs of circulatory system in a sequence through which blood flows-

I- Heart
III-Artery

II- Aorta
IV-Capillary

Code :

(1) IV, III, II, I
(3) II, III, IV, I

(2) I, II, III, IV
(4) III, II, I, IV

रक्त के प्रवाहित होने के क्रम में परिसंचरण तंत्र के निम्नलिखित अंगों को व्यवस्थित कीजिए-

I- हृदय

II- महाधमनी

III- धमनी

IV- कैपिलरी

कोड :

(1) IV, III, II, I
(3) II, III, IV, I

(2) I, II, III, IV
(4) III, II, I, IV

67. In the quest of performance enhancement following types of competitions are played :

I- Main competition

II- Build- up competition

III- Minor competition

IV- Major competition

Arrange the competitions in ascending order :

(1) I, IV, II, III
(3) II, III, IV, I

(2) IV, I, II, III
(4) III, I, II, IV

प्रदर्शन में वढ़ोतरी करने के लिये निम्नलिखित प्रकार की प्रतियोगिताये खेनी जाती हैं :

I- प्रधान प्रतियोगिता

II- क्षमता निर्माण प्रतियोगिता

III-छोटी प्रतियोगिता

IV-बड़ी प्रतियोगिता,

इन प्रतियोगिताओं को आरोही क्रम में व्यवस्थित कीजिए :

(1) I, IV, II, III
(3) II, III, IV, I

(2) IV, I, II, III
(4) III, I, II, IV

64. Whirlpool therapy used in sports medicine include :

- | | |
|---------------------|--------------|
| I Massage | II Ice packs |
| III Water immersion | IV Infra Red |

Select the correct answer :

- | | |
|----------------|----------------|
| (1) I and II | (2) I and III |
| (3) II and III | (4) III and IV |

स्पोर्ट्स मेडीशन में व्हल्रूपूल चिकित्सा हेतु निम्नलिखित में से किसका उपयोग किया जाता है-

- | | |
|------------------------|-----------------|
| I मालिश | II बर्फ की थैली |
| III पानी में डूबो देना | IV इंफ्रा रेड , |

सही उत्तर चुनिए :

- | | |
|----------------|----------------|
| (1) I तथा II | (2) I तथा III |
| (3) II तथा III | (4) III तथा IV |

65. Biological basis of physical activities involves :

- | | |
|-----------------------------|--------------------------|
| I sex and age | II Growth and exercise |
| III Motor skill acquisition | IV transfer of training, |

Find the correct answer :

- | | |
|----------------|----------------|
| (1) I and II | (2) II and III |
| (3) III and IV | (4) IV and I |

शारीरिक क्रियाकलाप के जीववैज्ञानिक आधार में निहित है -

- | | |
|------------------------|----------------------------|
| I लिंग तथा आयु | II वृद्धि तथा व्यायाम |
| III गतिज कौशल अधिग्रहण | IV प्रशिक्षण का हस्तान्तरण |

सही संयोजन बताइये :

- | | |
|----------------|----------------|
| (1) I तथा II | (2) II तथा III |
| (3) III तथा IV | (4) IV तथा I |

62. Arrange the organs of respiratory system in descending order-

- | | |
|-------------|-----------|
| I Nose | II Larynx |
| III Trachea | IV Lungs |

Codes :

- | | |
|--------------------|--------------------|
| (1) I, II, IV, III | (2) IV, III, II, I |
| (3) II, III, IV, I | (4) I, II, III, IV |

परिसंचरण तंत्र के अंगों को अवरोही क्रम में व्यवस्थित कीजिए -

- | | |
|----------------|-----------|
| I नाक, | II कंठ, |
| III श्वास नली, | IV फेफड़े |

कोड :

- | | |
|--------------------|--------------------|
| (1) I, II, IV, III | (2) IV, III, II, I |
| (3) II, III, IV, I | (4) I, II, III, IV |

63. The objective means of judgement of training load consists of -

- | | |
|----------------------|-------------------------------|
| I oxygen consumption | II- Dry lips |
| III sleeplessness | IV lactic acid concentration. |

Find the correct combination :

Code :

- | | |
|----------------|----------------|
| (1) I and II | (2) II and III |
| (3) III and IV | (4) I and IV |

प्रशिक्षण भार को निर्धारित करने के दस्तुनिष्ट माध्यम में सम्मिलित हैं :

- | | |
|--------------------|--------------------------|
| I आक्सीजन का उपयोग | II सूखे होंठ |
| III अनिद्रा | IV लैक्टिक एसिड का जमाव, |

सही समायोजन ज्ञात करें :

कोड :

- | | |
|---------------|---------------|
| (1) I और II | (2) II और III |
| (3) III और IV | (4) I और IV |

60. The ability to exert maximum muscular force in minimum possible time is called :

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| (1) Muscular power | (2) Muscular endurance |
| (3) Muscular strength | (4) Reactive strength |

वह क्षमता जिसमें कम समय में अधिक से अधिक बल प्रयोग होता है, उसे कहते हैं :

- | | |
|---------------------|------------------------|
| (1) माँसपेशीय बल | (2) माँसपेशीय सहनशीलता |
| (3) माँसपेशीय शक्ति | (4) प्रतिक्रिया शक्ति |

61. Following test are used to measures strength of different forms :

- I Sit-Ups
- II Squat Jump
- III Medicine ball throw
- IV Pull-Ups

Among them strength endurance is measured by

- | | |
|----------------|----------------|
| (1) I and II | (2) II and III |
| (3) III and IV | (4) I and IV |

विभिन्न तरीकों की शक्ति मापने के लिये निम्नलिखित परीक्षणों का उपयोग किया जाता है ?

- I सिट-अप
- II स्क्वैट जम्प
- III मेडीसिन बॉल थ्रो
- IV पुल-अप्स

इनमें से ताकत सहनशक्ति किससे नापी जाती है :

- | | |
|----------------|----------------|
| (1) I तथा II | (2) II तथा III |
| (3) III तथा IV | (4) I तथा IV |

57. The use of particular method of teaching depends on :

- | | |
|--------------------------|------------------------------|
| (1) Skill of the teacher | (2) Sex & age of the teacher |
| (3) Nature of activity | (4) Qualification of teacher |

पढ़ाने के विशेष तरीके का आधार होता है :

- | | |
|--------------------------|----------------------------|
| (1) शिक्षक की कुशलता | (2) शिक्षक की आयु एवं लिंग |
| (3) क्रियाकलाप का स्वरूप | (4) शिक्षक की योग्यता |

58. Time taken for a movement to occur from its initiation to its termination is called :

- | | |
|-------------------|-------------------|
| (1) Reaction Time | (2) Reflex time |
| (3) Movement time | (4) Response time |

क्रिया के प्रारम्भ से अन्त तक के समय को कहा जाता है :

- | | |
|---------------------|-------------------|
| (1) प्रतिक्रिया समय | (2) प्रतिवर्त समय |
| (3) संचलन समय | (4) अनुक्रिया समय |

59. School health programme does **not** include :

- | | |
|------------------------|------------------------|
| (1) Health instruction | (2) Health supervision |
| (3) Health service | (4) Health research |

स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम में किसे सम्मिलित नहीं करते :

- | | |
|----------------------|--------------------------|
| (1) स्वास्थ्य अनुदेश | (2) स्वास्थ्य पर्यवेक्षण |
| (3) स्वास्थ्य सेवाएँ | (4) स्वास्थ्य अनुसंधान |

54. Calorie is the measurement unit of :

- | | |
|-------------|----------|
| (1) Liquids | (2) Heat |
| (3) Solid | (4) Fat |

कैलोरी क्या मापने की इकाई है ?

- | | |
|------------|-----------|
| (1) द्रव्य | (2) उष्मा |
| (3) ठोस | (4) वसा |

55. Professional preparation of physical education teachers is governed by :

- | | |
|--------------|----------------|
| (1) U.G.C. | (2) A.I.C.T.E. |
| (3) N.C.T.E. | (4) N.A.C.K. |

शारीरिक शिक्षा के शिक्षकों के लिये व्यवसायिक तैयारी को कौन-सी संस्था परिचालित करती है ?

- | | |
|-----------------|-------------------|
| (1) यू०जी०सी० | (2) ए०आई०सी०टी०ई० |
| (3) एन०सी०टी०ई० | (4) एन० ए० सी०के० |

56. Mode is the measure of central tendency. It is considered as :

- | | |
|-------------------------------------|---------------------------|
| (1) Average of the score | (2) Value in the middle |
| (3) Most frequently occurring score | (4) Sum of all the scores |

केन्द्रीय प्रवृत्ति को मापने का एक तरीका बहुलांक है, इसे कहा जाता है :

- | | |
|--------------------------|------------------------|
| (1) स्कोर का औसत | (2) मध्यमान |
| (3) बार बार आने वाला अंक | (4) सारे अंकों का जोड़ |

सारजेन्ट जम्प क्या मापता है ?

- (1) विस्फोटक शक्ति (2) गति
(3) चपलता (4) लचीलापन

51. Number of matches in first round of knock out tournament of 24 teams will be :

- (1) 7 (2) 8 (3) 12 (4) 10

24 टीमों की नाक-आऊट प्रतियोगिता के प्रथम चक्र में मैचों की संख्या होगी :

- (1) 7 (2) 8 (3) 12 (4) 10

52. The Highest Training load is called :

- (1) Minimum (2) Over load
(3) Maximum (4) Normal load

अधिकतम प्रशिक्षण भार को कहते हैं :

- (1) निम्नतम भार (2) अर्धभार
(3) अधिकतम भार (4) सामान्य भार

53. Milk, Butter and Ghee provide :

- (1) Vitamin B & C (2) Vitamin E & K
(3) Vitamin A & D (4) Vitamin C & E

दूध, मक्खन एवं घी से मिलता है :

- (1) विटामिन बी एवं सी (2) विटामिन ई एवं के
(3) विटामिन ए एवं डी (4) विटामिन सी एवं ई

‘लैक्टिक एसिड’ जमा होने से निम्न में से कौन सी स्थिति पैदा होती है ?

- | | |
|---------------|-----------|
| (1) तरोताजापन | (2) थकान |
| (3) आराम | (4) आलस्य |

47. The strongest muscle in human body is :

- | | |
|--------------------|----------------------|
| (1) Quadriceps | (2) Rectus femoris |
| (3) Biceps Femoris | (4) Lattisimus Dorsi |

मानव शरीर में सबसे अधिक शक्तिशाली पेशी है :

- | | |
|---------------------|--------------------|
| (1) क्वाड्रीसेप्स | (2) रेक्टस फोमोरस |
| (3) बाइसेप्स फीमोरस | (4) लैटिसिमस डोरसी |

48. Blood is oxygenated in :

- | | |
|-------------|-----------|
| (1) Muscles | (2) Lungs |
| (3) Heart | (4) Brain |

रक्त किस में प्राणपद्र वायु होती है ?

- | | |
|-----------------|-----------------|
| (1) पेशियों में | (2) फेफड़ों में |
| (3) हृदय में | (4) दिमाग में |

49. Total number of matches in league tournament of 8 (Eight) teams will be :

आठ (8) टीमों के लीग टूर्नामेंट में कुल मैच की संख्या होगी :

- | | | | |
|--------|--------|--------|--------|
| (1) 12 | (2) 25 | (3) 28 | (4) 15 |
|--------|--------|--------|--------|

50. 'Sargent Jump' meaasures :

- | | |
|------------------------|-----------------|
| (1) Explosive strength | (2) Speed |
| (3) Agility | (4) Flexibility |

“आप घोड़े को पानी तक ले जा सकते हैं, परन्तु आप उसे पानी पिला नहीं सकते” किससे संबंधित है ?

- (1) प्रभाव का नियम (2) उपयोग का नियम
(3) तत्परता का नियम (4) अभ्यास का नियम

44. 'Gluteus Maximus' muscle is situated in :

- (1) Thigh (2) Arms
(3) Lower leg (4) Hip

'ग्ल्यूटियर मैक्सिमस' पेशी कहाँ स्थित है ?

- (1) जाँघ (2) बाजुएँ
(3) निचले पैर (4) कूल्हे

45. 'Top form' in sports mainly depends up on :

- (1) Training (2) Psychological limit
(3) Diet (4) Equipments

खेलों में उच्चतम प्रदर्शन मुख्यतः किस पर आधारित है ?

- (1) प्रशिक्षण (2) मनोवैज्ञानिक सीमा
(3) आहार (4) उपकरण

46. Which of the following condition occur due to accumulation of 'Lactic acid' ?

- (1) Freshness (2) Fatigue
(3) Relaxation (4) Drowsiness

ओलम्पिक के झण्डे में छल्ले किसके सूचक हैं ?

- | | |
|---------|--------------|
| (1) रंग | (2) नदियाँ |
| (3) देश | (4) महाद्वीप |

41. Spirometer is used for the measurement of :

- | | |
|--------------------|-------------------|
| (1) Blood pressure | (2) Pulse rate |
| (3) Vital capacity | (4) Oxygen intake |

स्पायरोमीटर निम्न में से किसे नापने के लिये प्रयोग किया जाता है ?

- | | |
|--------------|--------------------------|
| (1) रक्त दाब | (2) नाड़ी स्पन्दन |
| (3) वायुदाब | (4) आक्सीजन ग्रहण क्षमता |

42. The profitable rest period is utilised in which of the following training ?

- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| (1) Weight training | (2) Continuous training |
| (3) Interval training | (4) Fartlek training |

निम्न में से किस प्रशिक्षण में आराम की हितकारी अवधि का उपयोग किया जाता है ?

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| (1) भार प्रशिक्षण | (2) सतत प्रशिक्षण |
| (3) अन्तराल प्रशिक्षण | (4) फॉर्टलेक प्रशिक्षण |

43. "You can lead a horse to water but you can not make him drink" is related to :

- | | |
|----------------------|---------------------|
| (1) Law of effect | (2) Law of use |
| (3) Law of readiness | (4) Law of exercise |

अधिगम का नियम कौन-सा नहीं है ?

- | | |
|-------------------------|--------------------|
| (1) तत्परता का नियम | (2) प्रभाव का नियम |
| (3) प्रतिक्रिया का नियम | (4) अभ्यास का नियम |

38. Stadiometer is used to measure :

- | | |
|-----------------|-------------|
| (1) Body weight | (2) Height |
| (3) Flexibility | (4) Agility |

स्टेडियोमीटर का प्रयोग क्या मापने के लिये किया जाता है ?

- | | |
|-----------------|------------|
| (1) शरीर का वजन | (2) लम्बाई |
| (3) लचीलापन | (4) चपलता |

39. The factor which is **not** considered as a component of training load is ?

- | | |
|---------------|------------|
| (1) Intensity | (2) Volume |
| (3) Density | (4) Diet |

प्रशिक्षण भार का संघटक कौन सा कारक नहीं समझा जाता ?

- | | |
|-------------|------------|
| (1) तीव्रता | (2) मात्रा |
| (3) घनत्व | (4) आहार |

40. What does the rings of Olympic flag indicate ?

- | | |
|---------------|----------------|
| (1) Colours | (2) Rivers |
| (3) Countries | (4) Continents |

न्यूटन का दूसरा गति का नियम कहलाता है :

- | | |
|-------------------------|---------------------------|
| (1) जड़ता का नियम | (2) त्वरण का नियम |
| (3) प्रतिक्रिया का नियम | (4) गुरुत्वाकर्षण का नियम |

35. Kyphosis is the deformity of vertebral column at

- | | |
|---------------------|----------------------|
| (1) Thorac region | (2) Lumber region |
| (3) Cervical region | (4) Coccygeal region |

कुब्जता कशेरूका स्तम्भ के किस क्षेत्र की विकृति है ?

- | | |
|--------------------|----------------------|
| (1) वक्षीय क्षेत्र | (2) कटिक्षेत्र |
| (3) ग्रीवा क्षेत्र | (4) अनुत्रिक क्षेत्र |

36. The term efflurage is concerned with :

- | | |
|----------------|---------------|
| (1) Training | (2) Coaching |
| (3) Exercising | (4) Massaging |

'एफ्ल्युराज' शब्द किससे संबंधित है ?

- | | |
|------------------|----------------|
| (1) प्रशिक्षण | (2) कोचिंग |
| (3) व्यायाम करना | (4) मर्दन करना |

37. Which is not the law of learning ?

- | | |
|----------------------|---------------------|
| (1) law of readiness | (2) Law of effect |
| (3) Law of reaction | (4) Law of exercise |

31. Which of the following is **not** a function of management ?

- | | |
|---------------|----------------------|
| (1) Planning | (2) Union leadership |
| (3) Directing | (4) Co-ordinating |

निम्न में से कौन-सा प्रबंधन का कार्य नहीं है ?

- | | |
|-------------|--------------------|
| (1) योजना | (2) यूनियन नेतृत्व |
| (3) निर्देश | (4) समन्वय |

32. Cause of muscle cramp is :

- | | |
|---------------------------------|----------------------|
| (1) Lack of Co-ordination | (2) Hyperventilation |
| (3) Accumulation of lactic acid | (4) Poor flexibility |

पेशी ऐंठन का कारण है :

- | | |
|--------------------------|-------------------------|
| (1) समन्वय का अभाव | (2) अत्याधिक वायु संचार |
| (3) लैक्टिक अम्ल का संचय | (4) कमजोर लचीलापन |

33. Exponent of cathartic theory of play is :

- | | |
|---------------|-------------------|
| (1) Aristotal | (2) Sigmund Freud |
| (3) Carl-Gros | (4) Von-Schiller |

खेलों के विरेचक (कैथार्टिक) सिद्धान्त के प्रतिपादक है :

- | | |
|-----------------|-------------------|
| (1) अरस्तु | (2) सिगमण्ड फ्रयड |
| (3) कार्ल-ग्रॉस | (4) वान-शिल्लर |

34. Newton's second law of motion is known as :

- | | |
|---------------------|-------------------------|
| (1) Law of Inertia | (2) Law of acceleration |
| (3) Law of reaction | (4) Law of gravitation |

28. Which of the following game does **not** provide time out during competition ?

- | | |
|----------------|----------------|
| (1) Volleyball | (2) Football |
| (3) Handball | (4) Basketball |

निम्न में से किस खेल में प्रतियोगिता के समय टाइम-आऊट का प्रावधान नहीं है :

- | | |
|-------------|----------------|
| (1) वॉलीबॉल | (2) फुटबॉल |
| (3) हैंडबॉल | (4) बॉस्केटबॉल |

29. If the distribution of scores is symmetrical its mean and median will :

- | | |
|------------------------|--------------------------|
| (1) be the same | (2) over shadow the mode |
| (3) stand poles a part | (4) Not coincide |

यदि अंकों का वितरण एकरूपीय हो तो इसका माध्य और मध्यका होगी :

- | | |
|----------------------------|-----------------------------------|
| (1) वही | (2) बहुलक आछादित |
| (3) दोनों में अधिक असमानता | (4) दोनों के मध्य संयोग नहीं होगा |

30. Which of the following is **not** a test of cardio-vascular endurance ?

- | | |
|-----------------------------|----------------------|
| (1) Tuttle pulse ratio test | (2) Philips JCR test |
| (3) Harvard step test | (4) Run-walk test |

निम्न में से कौन-सा परीक्षण कार्डियो-वैस्कुलर सहनशीलता का परीक्षण नहीं है ?

- | | |
|-----------------------------|-------------------------------|
| (1) टटल पल्स रेशियो परीक्षण | (2) फिलिप्स जे०सी०आर० परीक्षण |
| (3) हार्वर्ड स्टेप परीक्षण | (4) रन-वाक परीक्षण |

समूह में की गई मुक्त हस्त व्यायाम को कहा जाता है :

- | | |
|------------------------|-------------------|
| (1) सर्किट ट्रेनिंग | (2) कैलिस्थेनिक्स |
| (3) ड्रिल तथा मार्चिंग | (4) वेट ट्रेनिंग |

25. Trial and error learning is also known as :

- | | |
|--------------------------|-----------------------|
| (1) Organised learning | (2) Self learning |
| (3) Instinctive learning | (4) Informal learning |

अभ्यास एवं त्रुटि अधिगम को यह भी कहते हैं :

- | | |
|------------------------|---------------------|
| (1) व्यवस्थित अधिगम | (2) स्व अधिगम |
| (3) मूलप्रवृत्ति अधिगम | (4) अनौपचारिक अधिगम |

26. Health of a person is significantly influenced by :

- | | |
|--------------|----------------|
| (1) Routin | (2) Life style |
| (3) Attitude | (4) Aptitude |

व्यक्ति के स्वास्थ्य को अधिक प्रभावित काता है :

- | | |
|---------------|---------------|
| (1) दिनचर्या | (2) जीवन शैली |
| (3) दृष्टिकोण | (4) रुझान |

27. Isotonic contraction can also be called :

- | | |
|----------------------------|---------------------------|
| (1) Dynamic contraction | (2) Static contraction |
| (3) Concentric contraction | (4) Eccentric contraction |

आइसोटोनिक संकुचन को यह भी कहते हैं :

- | | |
|----------------------|--------------------------|
| (1) गतिशील संकुचन | (2) स्थिर संकुचन |
| (3) केन्द्रित संकुचन | (4) केन्द्रोविमुख संकुचन |

21. Flexion and Extension occur around :

- | | |
|------------------------|----------------------------|
| (1) Medio-lateral axis | (2) Anterio-posterior axis |
| (3) Vertical axis | (4) Sagittal axis |

संकुचन और विस्तार होते हैं :

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| (1) मध्य-पार्श्व अक्ष | (2) सम्मुख पाश्चय अक्ष |
| (3) ऊर्ध्व अक्ष | (4) समामितार्थी अक्ष |

22. Harward step test mean uses :

- (1) Muscular efficiency of knee muscles
- (2) Cardio-pulmonary Index
- (3) Cardio-respiratory efficiency
- (4) Respiratory pulmonary Index

हार्वट स्टेप परीक्षण मापन करता है :

- | | |
|-------------------------------|--------------------------|
| (1) घुटने की माँसपेशीय दक्षता | (2) हृदय-फुफ्फुस सूचांक |
| (3) हृदय-श्वसन दक्षता | (4) श्वसन-फुफ्फुस सूचांक |

23. The first member of International Olymic Committee from India was ?

- | | |
|----------------------|--------------------------|
| (1) G.D. Sondhi | (2) Raja Bhalinder Singh |
| (3) Sir Dorabji Tata | (4) P.M. Joseph |

भारत की ओर से अन्तर्राष्ट्रीय ओलम्पिक कमेटी के प्रथम सदस्य कौन थे ?

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| (1) जी०डी० सौन्धी | (2) राजा भलिन्दर सिंह |
| (3) सर दोराबजी टाटा | (4) पी० एम० जोसफ |

24. Free hand exercises done quेरually in groups are called :

- | | |
|----------------------|---------------------|
| (1) Circuit training | (2) Callisthenics |
| (3) Drill & Marching | (4) Weight training |

17. If height and weight of a person are 160 c.m & 64 kg. respectively, his ponderal index will be :

- (1) 35 (2) 45 (3) 50 (4) 40

यदि किसी व्यक्ति की ऊँचाई तथा वजन क्रमशः 160 सेमी० एवं 64 किलो है, तो उसका पोन्डरल इन्डेक्स होगा :

- (1) 35 (2) 45 (3) 50 (4) 40

18. Variable that usually consists of whole number unit is :

- (1) Independent Variable (2) Discrete Variable
(3) Dependent Variable (4) Continuous Variable

जिसमें पूर्ण संख्या आती हो उस चर को कहते हैं :

- (1) स्वतंत्र चर (2) पृथक चर
(3) आधारित चर (4) निरन्तर चर

19. Acquisition of motor skill mainly depends on :

- (1) Coordinative Abilities (2) Flexibility
(3) Speed (4) Endurance

गतिज कौशल प्राप्त करना निम्न में से किस पर आधारित है :

- (1) समन्वय योग्यता (2) लचीलापन
(3) गति (4) सहनशक्ति

20. Which of the following is health related fitness component ?

- (1) Reaction ability (2) Agility
(3) Speed (4) Muscular endurance

निम्न में से कौन सा स्वास्थ्य से संबंधित दक्षता का घटक है ?

- (1) प्रतिक्रिया योग्यता (2) चपलता
(3) गति (4) पेशीय सहनशक्ति

एन्डोमोर्फ, मेइसोमोर्फ तथा एक्टोमोर्फ के रूप में शरीर का वर्गीकरण किसके द्वारा किया गया ?

- | | |
|-------------|------------|
| (1) क्रेचमर | (2) शेल्डन |
| (3) प्लेटो | (4) अरस्तू |

14. Which of the following is known as building blocks of the body ?

- | | |
|--------------|-------------------|
| (1) Proteins | (2) Carbohydrates |
| (3) Vitamins | (4) Minerals |

निम्न में से कौन-सा तत्व शरीर का गठन करता है ?

- | | |
|-------------|----------------------|
| (1) प्रोटीन | (2) कार्बोहाइड्रेट्स |
| (3) विटामिन | (4) मिनरल्स |

15. The test of significance used for comparing two means is :

- | | |
|--------------|---------------------|
| (1) 'F' test | (2) Chi square test |
| (3) 'Z' test | (4) 't' test |

दो साधनों की तुलना के लिए जो सार्थकता परीक्षण प्रयोग किया जाता है :

- | | |
|---------------|--------------------------|
| (1) F परीक्षण | (2) काई स्क्वायर परीक्षण |
| (3) Z परीक्षण | (4) t परीक्षण |

16. Which of the following is not a criteria of a good test ?

- | | |
|-----------------|------------------|
| (1) Objectivity | (2) Subjectivity |
| (3) Reliability | (4) Validity |

निम्न में से कौन सा उत्तम परीक्षण का मापदण्ड नहीं है ?

- | | |
|------------------|-----------------|
| (1) वस्तुनिष्ठता | (2) आत्मनिष्ठता |
| (3) विश्वसनियता | (4) वैधता |

10. Which of the following is **not** a technique of supervision ?

- (1) Visitation (2) Get-together
(3) Conference (4) Workshop

निम्न में से कौन-सी पर्यवेक्षण की तकनीक नहीं है ?

- (1) दौरा करना (2) एकत्रित होना
(3) सम्मेलन (4) कार्यशाला

11. Which of the following Vitamin is water soluble ?

- (1) Vitamin 'A' (2) vitamin 'B'
(3) Vitamin 'E' (4) Vitamin 'K'

निम्न में से कौन सा विटामिन पानी में घुलनशील है ?

- (1) विटामिन A (ए) (2) विटामिन B (बी)
(3) विटामिन E (ई) (4) विटामिन K (के)

12. High blood suger level is controlled by :

- (1) Glucose (2) Thyroxin
(3) Insulin (4) Adrenalin

'उच्च रक्त शर्करा' का स्तर किससे नियंत्रित होता है ?

- (1) ग्लूकोज़ (2) थायरोक्सिन
(3) इन्सुलिन (4) आड्रेनलीन

13. The classification of body types as Endomorph, Mesomorph and Ectomorph is given by :

- (1) Kretchmer (2) Sheldon
(3) Plato (4) Aristotle

06. Haemoglobin is found in :

- (1) Red Blood corpuscles (2) White Blood corpuscles
(3) Platelets (4) Bone Marrow

हीमोग्लोबिन किस में पाया जाता है ?

- (1) रेड ब्लड कार्पोसल्स (2) व्हाइट ब्लड कार्पोसल्स
(3) प्लेटलेट्स (4) बोन मैरो

07. If we toss three coins probability of three heads will be :

यदि हम तीन सिक्कों को उछालें तो तीन 'हेड' आने की सम्भावना कितनी होगी ?

- (1) $\frac{1}{8}$ (2) $\frac{2}{8}$ (3) $\frac{3}{8}$ (4) $\frac{4}{8}$

08. Which of the following is not a research tool ?

- (1) Stop Watch (2) Video Camera
(3) Questionnaire (4) Survey

निम्न में से कौन सा शोध उपकरण नहीं है ?

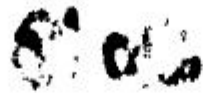
- (1) स्टॉप वाच (2) वीडियो कैमरा
(3) प्रश्नावली (4) सर्वेक्षण

09. Blood from the right ventricle of the heart is taken to the lungs by :

- (1) Hepatic artery (2) Renal artery
(3) Coronary artery (4) Pulmonary artery

हृदय के दाएँ नितय से रक्त को किस आर्टरी (धमनी) द्वारा फेफड़ों तक ले जाया जाता है ?

- (1) हेपेटिक आर्टरी (2) रीनल आर्टरी
(3) कोरेनरी आर्टरी (4) पल्मोनरी आर्टरी



मानव शरीर की अस्थियाँ किस आधार पर वर्गीकृत की जाती हैं ?

- | | |
|---------------------|------------------------|
| (1) रचना एवं कार्य | (2) स्थान एवं संबद्धता |
| (3) परिमाण एवं आकार | (4) संधि एवं गति |

03. Theory of insight learning was propounded by :

- | | |
|---------------|-------------|
| (1) Thorndike | (2) Pavlov |
| (3) Kohler | (4) Cattell |

अधिगम के अन्तःदृष्टि सिद्धान्त का प्रतिपादन किसने किया ?

- | | |
|---------------|------------|
| (1) थॉर्नडाइक | (2) पावलोव |
| (3) कोहलर | (4) कैटल |

04. During strenuous exercise, the major reason for on set of fatigue is :

- | | |
|---------------------------|---------------------------------------|
| (1) O ₂ debt | (2) Depletion O ₂ |
| (3) Lactic acid formation | (4) Increase of Co ₂ level |

कठिन व्यायाम के समय थकावट उत्पन्न होने का मुख्य कारण है :

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------------|
| (1) O ₂ डेब्ट | (2) O ₂ की क्षीणता |
| (3) लैक्टिक एसिड का निर्माण | (4) Co ₂ स्तर का बढ़ना |

05. Newton's third law of motion can be primarily used to explain :

- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| (1) Running & Jumping | (2) Throwing & Catching |
| (3) Kicking & Hitting | (4) Bowling & Batting |

न्यूटन के गति का तीसरा नियम मुख्य रूप से किस के विवरण के लिये प्रयोग करते हैं ?

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| (1) रनिंग एवं जम्पिंग | (2) थ्रोईंग एवं कैचिंग |
| (3) किकिंग एवं हिटिंग | (4) बॉलिंग एवं बैटिंग |

18P/222/13(i)

No. of Questions : 120

प्रश्नों की संख्या : 120

Time : 2 Hours

Full Marks : 360

समय : 2 घण्टे

पूर्णाङ्क : 360

Note : (1) Attempt as many questions as you can. Each question carries 3 (Three) marks. **One mark will be deducted for each incorrect answer. Zero** mark will be awarded for each unattempted question.

अधिकाधिक प्रश्नों को हल करने का प्रयत्न करें। प्रत्येक प्रश्न 3 (तीन) अंकों का है। प्रत्येक गलत उत्तर के लिए एक अंक काटा जायेगा। प्रत्येक अनुत्तरित प्रश्न का प्राप्तांक शून्य होगा।

(2) If more than one alternative answers seem to be approximate to the correct answer, choose the closest one.

यदि एकाधिक वैकल्पिक उत्तर सही उत्तर के निकट प्रतीत हों, तो निकटतम सही उत्तर दें।

01. India participated in olympics in the year :

भारत ने ओलम्पिक में किस वर्ष में भाग लिया ?

- | | |
|----------|----------|
| (1) 1896 | (2) 1928 |
| (3) 1904 | (4) 1918 |

02. Bones of human body are classified on the basis of :

- | | |
|----------------------------|-----------------------------|
| (1) Structure and Function | (2) Location and Attachment |
| (3) Shape & Size | (4) Joint and Movement |

18P/222/13(i)

ROUGH WORK

रफ़ कार्य

8/11/13

Set No. 1

Total No. of Printed Pages : 48

Question Booklet No.

(To be filled up by the candidate by blue/black ball-point pen)

Roll No.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Roll No. (Write the digits in words) **2018**

Serial No. of OMR Answer Sheet

Centre Code No.

--	--	--	--

Day and Date (Signature of Invigilator)

INSTRUCTIONS TO CANDIDATESUse only **blue/black ball-point pen** in the space above and on both sides of the **Answer Sheet**)

1. Within 30 minutes of the issue of the Question Booklet, check the Question Booklet to ensure that it contains all the pages in correct sequence and that no page/question is missing. In case of faulty Question Booklet bring it to the notice of the Superintendent/Invigilators immediately to obtain a fresh Question Booklet.
2. Do not bring any loose paper, written or blank, inside the Examination Hall *except the Admit Card*.
3. *A separate OMR Answer Sheet is given. It should not be folded or mutilated. A second OMR Answer Sheet shall not be provided. Only the OMR Answer Sheet will be evaluated.*
4. Write all entries by blue/black pen in the space provided above.
5. *On the front page of the OMR Answer Sheet, write by pen your Roll Number in the space provided at the top and by darkening the circles at the bottom. Also, write the Question Booklet Number, Centre code Number and the Set Number wherever applicable in appropriate places.*
6. *No overwriting is allowed in the entries of Roll No., Question Booklet no. and Set no. (if any) on OMR Answer Sheet and Roll No. and OMR Answer Sheet no. on the Question Booklet.*
7. *Any change in the aforesaid entries is to be verified by the invigilator, otherwise it will be taken as unfair means.*
8. *Each question in this Booklet is followed by four alternative answers. For each question, you are to record the correct option on the Answer Sheet by darkening the appropriate circle in the corresponding row of the OMR Answer Sheet, by pen as mentioned in the guidelines given on the first page of the OMR Answer Sheet.*
9. For each question, darken only one circle on the OMR Answer Sheet. If you darken more than one circle or darken a circle partially, the answer will be treated as incorrect.
10. *Note that the answer once filled in ink cannot be changed. If you do not wish to attempt a question, leave all the circles in the corresponding row blank (such question will be awarded zero marks).*
11. For rough work, use the inner back page of the title cover and the blank page at the end of this Booklet.
12. On completion of the Test, the candidate must handover the OMR Answer Sheet to the Invigilator in the examination room/hall. However, candidates are allowed to take away Test Booklet and copy of OMR Answer Sheet with them.
13. Candidates are not permitted to leave the Examination Hall until the end of the Test.
14. If a candidate attempts to use any form of unfair means, he/she shall be liable to such punishment as the University may determine and impose on him/her.

अभ्यर्थियों के लिए निर्देश

(इस पुस्तिका के प्रथम आवरण पृष्ठ पर तथा उत्तर-पत्र के दोनों पृष्ठों पर केवल नीली/काली बाल-प्वाइंट पेन से ही लिखें)

1. प्रश्न पुस्तिका मिलने के 30 मिनट के अन्दर ही देख लें कि प्रश्नपत्र में सभी पृष्ठ मौजूद हैं और कोई प्रश्न छूटा नहीं है। पुस्तिका दोषयुक्त पाये जाने पर इसकी सूचना तत्काल कक्ष-निरीक्षक को देकर सम्पूर्ण प्रश्नपत्र की दूसरी पुस्तिका प्राप्त कर लें।
2. परीक्षा भवन में प्रवेश-पत्र के अतिरिक्त, लिखा या सादा कोई भी खुला कागज साथ में न लायें।
3. ओ.एम.आर. उत्तर-पत्र अलग से दिया गया है। इसे न तो मोड़ें और न ही विकृत करें। दूसरा ओ.एम.आर. उत्तर-पत्र नहीं दिया जायेगा। केवल ओ.एम.आर. उत्तर-पत्र का ही मूल्यांकन किया जायेगा।
4. सभी प्रविष्टियाँ प्रथम आवरण-पृष्ठ पर नीली/काली पेन से निर्धारित स्थान पर लिखें।
5. ओ० एम० आर० उत्तर-पत्र के प्रथम पृष्ठ पर पेन से अपना अनुक्रमांक निर्धारित स्थान पर लिखें तथा नीचे दिये वृत्तों को गाढ़ा कर दें। जहाँ-जहाँ आवश्यक हो वहाँ प्रश्न-पुस्तिका का क्रमांक, केन्द्र कोड नम्बर तथा सेट का नम्बर उचित स्थानों पर लिखें।
6. ओ० एम० आर० उत्तर पत्र पर अनुक्रमांक संख्या, प्रश्नपुस्तिका संख्या व सेट संख्या (यदि कोई हो) तथा प्रश्नपुस्तिका पर अनुक्रमांक और ओ० एम० आर० उत्तर पत्र संख्या की प्रविष्टियों में उपरिलेखन की अनुमति नहीं है।
7. उपर्युक्त प्रविष्टियों में कोई भी परिवर्तन कक्ष निरीक्षक द्वारा प्रमाणित होना चाहिये अन्यथा यह एक अनुचित साधन का प्रयोग माना जायेगा।
8. प्रश्न-पुस्तिका में प्रत्येक प्रश्न के चार वैकल्पिक उत्तर दिये गये हैं। प्रत्येक प्रश्न के वैकल्पिक उत्तर के लिए आपको ओ० एम० आर० उत्तर-पत्र की सम्बन्धित पंक्ति के सामने दिये गये वृत्त को उत्तर-पत्र के प्रथम पृष्ठ पर दिये गये निर्देशों के अनुसार पेन से गाढ़ा करना है।
9. प्रत्येक प्रश्न के उत्तर के लिए केवल एक ही वृत्त को गाढ़ा करें। एक से अधिक वृत्तों को गाढ़ा करने पर अथवा एक वृत्त को अपूर्ण भरने पर वह उत्तर गलत माना जायेगा।
10. ध्यान दें कि एक बार स्याही द्वारा अंकित उत्तर बदला नहीं जा सकता है। यदि आप किसी प्रश्न का उत्तर नहीं देना चाहते हैं, तो संबंधित पंक्ति के सामने दिये गये सभी वृत्तों को खाली छोड़ दें। ऐसे प्रश्नों पर शून्य अंक दिये जायेंगे।
11. रफ कार्य के लिए प्रश्न-पुस्तिका के मुखपृष्ठ के अंदर वाला पृष्ठ तथा उत्तर-पुस्तिका के अंतिम पृष्ठ का प्रयोग करें।
12. परीक्षा की समाप्ति के बाद अभ्यर्थी अपना ओ.एम.आर. उत्तर-पत्र परीक्षा कक्ष/हाल में कक्ष निरीक्षक को सौंप दें। अभ्यर्थी अपने साथ प्रश्न पुस्तिका तथा ओ.एम.आर. उत्तर-पत्र की प्रति ले जा सकते हैं।
13. अभ्यर्थी को परीक्षा समाप्त होने से पहले परीक्षा भवन से बाहर जाने की अनुमति नहीं होगी।
14. यदि कोई अभ्यर्थी परीक्षा में अनुचित साधनों का प्रयोग करता है, तो वह विश्वविद्यालय द्वारा निर्धारित दंड का का. भागी होगा।