

Roll. No. ....

Question Booklet Number

O.M.R. Serial No.

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

**B.P.Ed. (SEM.-IV) EXAMINATION, 2022**

**THEORY OF SPORTS AND GAMES**

**( EC-401 )**

**Paper Code**

1	1	1	5
---	---	---	---

**Question Booklet Series**

**A**

**Time : 1 : 30 Hours**

**Max. Marks : 100**

**Instructions to the Examinee :**

1. Do not open the booklet unless you are asked to do so.
2. The booklet contains 100 questions. Examinee is required to answer any 75 questions in the OMR Answer-Sheet provided and not in the question booklet. If more than 75 questions are attempted by student, then the first attempted 75 questions will be considered for evaluation. All questions carry equal marks.
3. Examine the Booklet and the OMR Answer-Sheet very carefully before you proceed. Faulty question booklet due to missing or duplicate pages/questions or having any other discrepancy should be got immediately replaced.

**(Remaining instructions on last page)**

**परीक्षार्थियों के लिए निर्देश :**

1. प्रश्न-पुस्तिका को तब तक न खोलें जब तक आपसे कहा न जाए।
2. प्रश्न-पुस्तिका में 100 प्रश्न हैं। परीक्षार्थी को किन्हीं 75 प्रश्नों को केवल दी गई OMR आन्सर-शीट पर ही हल करना है, प्रश्न-पुस्तिका पर नहीं। यदि छात्र द्वारा 75 से अधिक प्रश्नों को हल किया जाता है तो प्रारम्भिक हल किये हुए 75 प्रश्नों को ही मूल्यांकन हेतु सम्मिलित किया जाएगा। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।
3. प्रश्नों के उत्तर अंकित करने से पूर्व प्रश्न-पुस्तिका तथा OMR आन्सर-शीट को सावधानीपूर्वक देख लें। दोषपूर्ण प्रश्न-पुस्तिका जिसमें कुछ भाग छपने से छूट गए हों या प्रश्न एक से अधिक बार छप गए हों या उसमें किसी अन्य प्रकार की कमी हो, उसे तुरन्त बदल लें।

**(शेष निर्देश अन्तिम पृष्ठ पर)**



1. According to the rules, the width of each lane in a standard 400m Athletic track must be invariably :  
 (A) 1.10  
 (B) 1.20  
 (C) 1.22  
 (D) 1.25
2. From out of the following events identify the one that is no part of Heptathlon for women :  
 (A) 100m sprint  
 (B) High jump  
 (C) Javelin throw  
 (D) Hundred m hurdles
3. Races beyond what distance are not run in track lanes?  
 (A) 200m  
 (B) 400m  
 (C) 1500m  
 (D) 800m
4. In most events Athletes are allowed to wear spiked footwear up to :  
 (A) Seven spikes  
 (B) Nine spikes  
 (C) Thirteen spikes  
 (D) Eleven spikes
5. While in 200m steeplechase number of hurdle jumps is 18 in 3000m steeplechase, the number is :  
 (A) 24  
 (B) 28  
 (C) 32  
 (D) 36

1. नियमों के अनुसार मानक 400मीटर एथलेटिक ट्रैक में प्रत्येक लेन की चौड़ाई अनिवार्य रूप से होनी चाहिए :  
 (A) 1.10  
 (B) 1.20  
 (C) 1.22  
 (D) 1.25
2. निम्नलिखित में से उस घटना की पहचान करें जो महिलाओं के लिए हेप्टाथलॉन का हिस्सा नहीं है :  
 (A) 100मीटर स्प्रिंट  
 (B) ऊँची छलांग  
 (C) भाला फेंक  
 (D) सौ मीटर बाधा
3. ट्रैक लेन में कितनी दूरी से अधिक दौड़ नहीं लगाई जाती है?  
 (A) 200मीटर  
 (B) 400मीटर  
 (C) 1500मीटर  
 (D) 800मीटर
4. अधिकांश आयोजनों में एथलीटों को ..... तक नुकीले जूते पहनने की अनुमति होती है।  
 (A) सात स्पाइक्स  
 (B) नौ स्पाइक्स  
 (C) तेरह स्पाइक्स  
 (D) ग्यारह स्पाइक्स
5. जबकि 200मीटर स्टीपलचेज़ में बाधा कूद की संख्या 18 है, 3000मीटर स्टीपलचेज़ में बाधा कूद की संख्या ..... है :  
 (A) 24  
 (B) 28  
 (C) 32  
 (D) 36

6. In high jump competitions with eight or fewer Athletes, the number of jumps each jumper gets is :
- (A) 4  
(B) 6  
(C) 8  
(D) 10
7. The length of passing zone in 4×100m relay event is :
- (A) 30m  
(B) 25m  
(C) 20m  
(D) 15m
8. The number of feathers in a Badminton shuttle cock should not be less than :
- (A) 16  
(B) 14  
(C) 12  
(D) 10
9. Apart from Badminton, the technique called Flick is also used in :
- (A) Tennis  
(B) Table tennis  
(C) Squash  
(D) Golf
10. According to the rule, the half time interval in an official Basketball match shall be :
- (A) 10min  
(B) 20min  
(C) 15min  
(D) Half an hour
6. आठ या उससे कम एथलीटों वाली ऊंची कूद प्रतियोगिताओं में, प्रत्येक जम्पर को कितनी छलांग मिलती है?
- (A) 4  
(B) 6  
(C) 8  
(D) 10
7. 4×100मीटर रिले इवेंट में पासिंग जोन की लंबाई है?
- (A) 30मीटर  
(B) 25मीटर  
(C) 20मीटर  
(D) 15मीटर
8. बैडमिंटन शटल कौक में पंखों की संख्या .... से कम नहीं होनी चाहिए।
- (A) 16  
(B) 14  
(C) 12  
(D) 10
9. बैडमिंटन के अलावा फ्लिक नामक तकनीक का भी प्रयोग किया जाता है :
- (A) टेनिस में  
(B) टेबल टेनिस में  
(C) स्क्वाश में  
(D) गोल्फ में
10. नियम के अनुसार आधिकारिक बास्केटबॉल मैच में हाफ टाइम अंतराल होगा :
- (A) 10मिनट  
(B) 20मिनट  
(C) 15मिनट  
(D) आधा घंटा

- |  |  |
|--|--|
| <p>11. When a Basketball player commits five foul he must be substituted within :</p> <p>(A) 10seconds<br/>(B) 20seconds<br/>(C) 30seconds<br/>(D) No seconds</p>                                  | <p>11. जब कोई बास्केटबॉल में पाँच बेईमानी करता है तो उसे ..... में प्रतिस्थापित किया जाना चाहिए :</p> <p>(A) 10सेकंड<br/>(B) 20सेकंड<br/>(C) 30सेकंड<br/>(D) कोई सेकंड नहीं</p>          |
| <p>12. All free throws in Basketball must be attempted within :</p> <p>(A) 10seconds<br/>(B) 7seconds<br/>(C) 5seconds<br/>(D) 3seconds</p>  | <p>12. बास्केटबॉल में सभी फ्री थ्रो का प्रयास किया जाना चाहिए :</p> <p>(A) 10सेकंड<br/>(B) 7सेकंड<br/>(C) 5सेकंड<br/>(D) 3सेकंड</p>  |
| <p>13. Which of the following Ball situation does not belong to Cricket?</p> <p>(A) Wide ball<br/>(B) Held ball<br/>(C) Lost ball<br/>(D) No ball</p>  | <p>13. निम्नलिखित में से कौन-सी गेंद की स्थिति क्रिकेट से संबंधित नहीं है?</p> <p>(A) वाइड बॉल<br/>(B) हेल्ड बॉल<br/>(C) खोई हुई गेंद<br/>(D) नो बॉल</p>                                 |
| <p>14. As per Cricket rule book, the two sets of wicket shall be pitched opposite and parallel to each other at a distance of :</p> <p>(A) 20yard<br/>(B) 22yard<br/>(C) 24yard<br/>(D) 26yard</p> | <p>14. क्रिकेट नियम पुस्तिका के अनुसार, विकेट के दो सेट एक दूसरे के विपरीत और समानांतर में ..... की दूरी पर पिच किए जाएंगे।</p> <p>(A) 20गज<br/>(B) 22गज<br/>(C) 24गज<br/>(D) 26गज</p>   |
| <p>15. In Cricket wasting time is unfair and results in :</p> <p>(A) One run loss<br/>(B) One more ball to bowl<br/>(C) A caution<br/>(D) A yellow card warning</p>                                | <p>15. क्रिकेट में समय बर्बाद करना अनुचित है और इसका परिणाम होता है :</p> <p>(A) एक रन का नुकसान<br/>(B) गेंदबाजी के लिए एक और गेंद<br/>(C) एक सावधानी<br/>(D) एक पीला कार्ड चेतावनी</p> |

16. According to Soccer rule book, players(except the goal keeper) must not use the following body parts to play the ball :
- (A) The feet (B) The head  
(C) The chest (D) The hands
17. In Football within penalty area, the penalty spot is marked in front and center of the midpoint of the goal line at a distance of :
- (A) 10yards  
(B) 11yards  
(C) 12yards  
(D) 13yards
18. The soccer goal keeper is not allowed to control the ball with his hands for more than :
- (A) 10 seconds  
(B) 8 seconds  
(C) 12 seconds  
(D) 6 seconds
19. When throw is made, all opponent must stand away from the throw-in-point not less than :
- (A) Ten meters  
(B) Six meters  
(C) Four meters  
(D) Two meters
20. Which of the following Football tournaments is officially recognized as the national championship?
- (A) AFA shield Football tournament  
(B) DCM Football tournament  
(C) Subroto cup  
(D) Santosh trophy
16. सॉकर रूल बुक के अनुसार, खिलाड़ियों (गोल कीपर को छोड़कर) को गेंद को खेलने के लिए शरीर के निम्नलिखित अंगों का उपयोग नहीं करना चाहिए :
- (A) पैर (B) सिर  
(C) छाती (D) हाथ
17. फुटबॉल में पेनल्टी क्षेत्र के भीतर, गोल लाइन के मध्य बिंदु के सामने और केंद्र में पेनल्टी स्पॉट की दूरी पर चिह्नित किया जाता है :
- (A) 10गज  
(B) 11गज  
(C) 12गज  
(D) 13गज
18. सॉकर गोलकीपर को अपने हाथों से गेंद को .... से अधिक समय तक नियंत्रित करने की अनुमति नहीं है।
- (A) दस सेकंड  
(B) 8 सेकंड  
(C) 12 सेकंड  
(D) 6 सेकंड
19. जब थ्रो इन मेड होता है, तो सभी विरोधियों को थ्रो-इन-पॉइंट से कम नहीं होना चाहिए :
- (A) दस मीटर  
(B) छह मीटर  
(C) चार मीटर  
(D) दो मीटर
20. निम्नलिखित में से किस फुटबॉल टूर्नामेंट को अधिकारिक तौर पर राष्ट्रीय चैंपियनशिप के रूप में मान्यता प्राप्त है?
- (A) एएफए शील्ड फुटबॉल टूर्नामेंट  
(B) डीसीएम फुटबॉल टूर्नामेंट  
(C) सुब्रतो कप  
(D) संतोष ट्रॉफी

21. The length and width of a standard Basketball court, according to rules, are :
- (A) 26×14m  
(B) 28×15m  
(C) 26×15m  
(D) 30×15m
22. The performance area for floor exercise in gymnastics, according to rule shall be :
- (A) 10m×10m  
(B) 12m×12m  
(C) 15m×15m  
(D) 16m×16m
23. In women Gymnastics events, rhythmic exercise performed by an individual Gymnast last :
- (A) 30 to 60 seconds  
(B) 40 to 70 seconds  
(C) 60 to 90 seconds  
(D) 70 to 100 seconds
24. In men's artistic Gymnastic events, height of the rings above mat is :
- (A) 8 feet  
(B) 8 feet 2 inch  
(C) 8 feet 4 inch  
(D) 8 feet 6 inch
25. In gymnastics competition, the number of judges to evaluate routine is :
- (A) 1  
(B) 3  
(C) 5  
(D) 7
21. नियमों के अनुसार एक मानक बास्केटबॉल कोर्ट की लंबाई और चौड़ाई है :
- (A) 26×14मीटर  
(B) 28×15मीटर  
(C) 26×15मीटर  
(D) 30×15मीटर
22. जिमनास्टिक्स में फर्श व्यायाम के लिए नियमानुसार प्रदर्शन क्षेत्र होगा :
- (A) 10m×10m  
(B) 12m×12m  
(C) 15m×15m  
(D) 16m×16m
23. महिला जिमनास्टिक्स स्पर्धाओं में, एक व्यक्तिगत जिमनास्ट द्वारा किया गया लयबद्ध व्यायाम अंतिम होता है :
- (A) 30 से 60 सेकंड  
(B) 40 से 70 सेकंड  
(C) 60 से 90 सेकंड  
(D) 70 से 100 सेकंड
24. पुरुषों की कलात्मक जिमनास्टिक्स स्पर्धाओं में, चटाई के ऊपर के छल्ले की ऊंचाई है :
- (A) 8 फीट  
(B) 8 फीट 2 इंच  
(C) 8 फीट 4 इंच  
(D) 8 फीट 6 इंच
25. जिमनास्टिक्स प्रतियोगिता में, दिनचर्या का मूल्यांकन करने वाले निर्णायकों की संख्या है :
- (A) 1  
(B) 3  
(C) 5  
(D) 7

26. In handball, Players can throw, catch, stop, push or hit the ball but no player may hold it for a maximum of :
- (A) 7 seconds  
(B) 5 seconds  
(C) 3 seconds  
(D) Unspecific time
27. In kabaddi match, the opposite of the raider(player) is technically known as :
- (A) Opponent  
(B) Defender  
(C) Anti  
(D) Receiver
28. In a Kabbadi match, the side that scores a LONA shall score :
- (A) one extra point of LONA  
(B) two extra point of LONA  
(C) three extra point of LONA  
(D) no extra point of LONA
29. During a match, each Kabaddi team in each half, shall be allowed two timeouts of :
- (A) 1 minute each  
(B) 15 seconds each  
(C) 30 seconds each  
(D) One and half minute each
30. At the start of the game in Football is play only when it :
- (A) Is kicked from the center spot  
(B) Roll outs from the center circle  
(C) Travels the distance of its own circumference forward  
(D) Is kicked at least five yard to any distance
26. हैंडबॉल में, खिलाड़ी गेंद को फेंक, पकड़, रोक, धक्का या हिट कर सकते हैं लेकिन कोई भी खिलाड़ी इसे अधिक से अधिक समय तक रोक कर नहीं रख सकता है :
- (A) 7 सेकंड  
(B) 5 सेकंड  
(C) 3 सेकंड  
(D) विशिष्ट समय
27. कबड्डी मैच में, रेडर (खिलाड़ी) के विपरीत तकनीकी रूप से जाना जाता है :
- (A) प्रतिद्वंद्वी  
(B) रक्षक  
(C) एंटी  
(D) रिसीवर
28. एक कबड्डी मैच में, जो पक्ष LONA (लोना) स्कोर करेगा वह स्कोर करेगा :
- (A) लोना का एक अतिरिक्त बिंदु  
(B) लोना के दो अतिरिक्त बिंदु  
(C) लोना के तीन अतिरिक्त बिंदु  
(D) लोना का कोई अतिरिक्त बिंदु नहीं
29. एक मैच के दौरान, प्रत्येक कबड्डी टीम को प्रत्येक हाफ में दो टाइमआउट की अनुमति दी जाएगी :
- (A) 1 मिनट प्रत्येक  
(B) 15 सेकंड प्रत्येक  
(C) 30 सेकंड प्रत्येक  
(D) डेढ़ मिनट प्रत्येक
30. फुटबॉल में खेल की शुरुआत में तभी खेला जाता है जब :
- (A) केंद्र स्थान से लात मारी है  
(B) सेंटर सर्कल से रोल आउट  
(C) अपनी परिधि की दूरी को आगे बढ़ाता है  
(D) किसी भी दूरी पर कम से कम पाँच गज की दूरी पर लात मारी है



31. In kho-kho, the central squares occupied by the Chasers measure :
- (A) 20cm×20cm  
(B) 40cm×40cm  
(C) 25cm×25cm  
(D) 30cm×35cm
32. As per rule book of kho-kho team shall consist of :
- (A) 12 players, a coach, a manager  
(B) 15 players, a coach, a manager and an assistant coach  
(C) A physiologist/doctor, a manager and 15 players.  
(D) A coach, a physiotherapy a doctor a manager and 12 players
33. In lawn tennis, the score deuce signifies?
- (A) 0-0  
(B) 15-15  
(C) 30-30  
(D) 40-40
34. While laying out the court, it is mandatory to leave a minimum of free space behind back line and beyond side line measuring :
- (A) 18 feet and 10 feet respectively  
(B) 16 feet and 8 feet respectively  
(C) 14 feet and 6 feet respectively  
(D) 12 feet and 4 feet respectively
35. In Tennis Dink is style in which most balls are hit very :
- (A) Low and soft  
(B) Hard and low  
(C) High and hard  
(D) High and soft
31. खो-खो में, चेज़रों के कब्जे वाले केंद्रीय वर्ग मापते हैं :
- (A) 20cm×20cm  
(B) 40cm×40cm  
(C) 25cm×25cm  
(D) 30cm×35cm
32. खो-खो की नियम पुस्तिका के अनुसार टीम में निम्न शामिल होंगे :
- (A) 12 खिलाड़ी, एक कोच, एक प्रबंधक  
(B) 15 खिलाड़ी, एक कोच, एक मैनेजर और एक सहायक कोच  
(C) एक फिजियोलॉजिस्ट/डॉक्टर, एक मैनेजर और 15 खिलाड़ी  
(D) एक कोच, एक फिजियोथेरेपी, एक डॉक्टर, एक मैनेजर और 12 खिलाड़ी
33. लॉन टेनिस में, स्कोर ड्यूस दर्शाता है :
- (A) 0-0  
(B) 15-15  
(C) 30-30  
(D) 40-40
34. कोर्ट को बिछाते समय, बैक लाइन के पीछे और साइड लाइन मापने से परे कम से कम खाली जगह छोड़ना अनिवार्य है :
- (A) क्रमशः 18 फीट और 10 फीट  
(B) क्रमशः 16 फीट और 8 फीट  
(C) क्रमशः 14 फीट और 6 फीट  
(D) क्रमशः 12 फीट और 4 फीट
35. टेनिस में डिंक शैली है जिसमें अधिकांश गेंदें बहुत हिट होती हैं :
- (A) कम और नरम  
(B) कठिन और निम्न  
(C) उच्च और कठोर  
(D) उच्च और नरम

36. From out of the following sports, name the one which is initially called Mintonette :
- (A) Basketball  
(B) Badminton  
(C) Volleyball  
(D) Baseball
37. Players may hit the Volleyball with :
- (A) hands only  
(B) hands and arms  
(C) head and chest  
(D) Any part of their bodies
38. Going by the rule book, each team consist of 12 players including up to two :
- (A) Captains  
(B) Liberos  
(C) Smashers  
(D) Boosters
39. In Volleyball each team has three hits in addition to :
- (A) Blocking  
(B) Spiking  
(C) Placing  
(D) Diving the ball into the net
40. When the blockers in Volleyball have their hands over the net, is called :
- (A) Roof  
(B) Cover  
(C) Smoke  
(D) Shield
36. निम्नलिखित खेलों में से उस खेल का नाम बताइए जिसे शुरू में मिंगटोनेट कहा जाता है :
- (A) बास्केटबॉल  
(B) बैडमिंटन  
(C) वॉलीबॉल  
(D) बेसबॉल
37. खिलाड़ी वॉलीबॉल को हिट कर सकते हैं :
- (A) केवल हाथ से  
(B) हाथ और बांह से  
(C) सिर और छाती से  
(D) अपने शरीर के किसी भी अंग से
38. नियम पुस्तिका के अनुसार, प्रत्येक टीम में अधिकतम दो ... सहित 12 खिलाड़ी होते हैं।
- (A) कप्तान  
(B) लिबरोस  
(C) स्मैशर्स  
(D) बूस्टर
39. वॉलीबॉल में प्रत्येक टीम के अतिरिक्त तीन हिट हैं :
- (A) अवरुद्ध  
(B) स्पाइकिंग  
(C) लगाना  
(D) गेंद को नेट में डुबाना
40. जब वॉलीबॉल में अवरोधक नेट पर अपना हाथ रखते हैं, तो उसे कहा जाता है :
- (A) छत  
(B) ढकना  
(C) धुआँ  
(D) कवच

41. In Volleyball the term used to described ones team losing the serve is :
- (A) Hand out  
(B) Point  
(C) Side out  
(D) Rotation
42. To look at a point or gaze without blinking ones eyes :
- (A) Dhauti  
(B) Neti  
(C) Kapalbhathi  
(D) Trataka
43. There are two main types of Neti kriya :
- (A) Jal neti and ghrita neti  
(B) Sutra neti and milk neti  
(C) Jal neti and sutra neti  
(D) Sutra neti and madhu neti
44. During the practice of which Asana, the spine tilts backward?
- (A) Bhujangasana  
(B) Vajrasana  
(C) Paschimottanasana  
(D) Dhanurasana
45. How many times does the Heart beats in one minutes?
- (A) 72  
(B) 75  
(C) 70  
(D) 71
41. वॉलीबॉल में सर्विस हारने वाली टीम के लिए इस्तेमाल किया जाने वाला शब्द है :
- (A) हाथ देना  
(B) बिंदु  
(C) बाहर की ओर  
(D) रोटेशन
42. बिना पलक झपकाए किसी बिंदु या टकटकी को देखना :
- (A) धौति  
(B) नेति  
(C) कपालभाति  
(D) त्राटक
43. नेति क्रिया के दो मुख्य प्रकार हैं :
- (A) जल नेति और घृत नेति  
(B) सूत्र नेति और दूध नेति  
(C) जल नेति और सूत्र नेति  
(D) सूत्र नेति और मधु नेति
44. किस आसन के अभ्यास के दौरान रीढ़ की हड्डी पीछे की ओर झुक जाती है?
- (A) भुजंगासन  
(B) वज्रासन  
(C) पश्चिमोत्तानासन  
(D) धनुरासन
45. एक मिनट में दिल कितनी बार धड़कता है?
- (A) 72  
(B) 75  
(C) 70  
(D) 71

46. Meaning of Yoga is :
- (A) Add  
(B) Subtract  
(C) Multiply  
(D) None of the above
47. The practice of Shat karmas is advised :
- (A) Just before asana  
(B) Before Asana and Pranayama  
(C) Only before Pranayama  
(D) After Asana and Pranayama
48. What are the numbers of Sath karmas?
- (A) 6  
(B) 10  
(C) 7  
(D) 11
49. What are the main Therapeutic benefits of Kapalbhati practice?
- (A) Removes kapha related disorders  
(B) Removes bile related disorders  
(C) To remove vata related disorder  
(D) To remove the disorders related to vata, pitta
50. The word Kapalbhati has bhati :
- (A) Aura  
(B) Light  
(C) Kanti  
(D) All of the above
46. योग का अर्थ है :
- (A) जोड़ें  
(B) घटाएँ  
(C) गुणा  
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं
47. षट् कर्मों के अभ्यास की सलाह दी जाती है :
- (A) आसन के ठीक पहले  
(B) आसन और प्राणायाम से पहले  
(C) केवल प्राणायाम से पहले  
(D) आसन और प्राणायाम के बाद
48. सत् कर्मों की संख्या क्या है?
- (A) 6  
(B) 10  
(C) 7  
(D) 11
49. कपालभाति अभ्यास के मुख्य चिकित्सकीय लाभ क्या हैं?
- (A) कफ को दूर करने के लिए  
(B) पित्त सम्बन्धित विकार को दूर करना  
(C) वात निशान को दूर करने के लिए  
(D) वात, पित्त से दूरवर्ती के लिए
50. कपालभाति शब्द में भाति है :
- (A) और  
(B) रोशनी  
(C) कांतिओ  
(D) ऊपर के सभी

51. Which of the following programme does not prescribe the specific exercise load?  
 (A) Motor fitness programme  
 (B) Health related fitness programme  
 (C) Performance related fitness programme  
 (D) General fitness programme
52. The greatest benefit of exercise are achieved only when the body is adequately and appropriately :  
 (A) Warmed up  
 (B) Worked out  
 (C) Stimulated  
 (D) Rested
53. No proper rest is given to the Athlete between exercise session may get into a state of chronic fatigue, athletically known as :  
 (A) Over-straining  
 (B) Overstressing  
 (C) Over-tiring  
 (D) Over-training
54. When endurance exercise is discontinued for sometime relatively greater loss is noticed in :  
 (A) Muscle strength  
 (B) Muscle tone  
 (C) Muscular endurance  
 (D) Muscle
55. For a common man fitness is virtually a/an :  
 (A) Attitude of mind  
 (B) Sine qua non of good living  
 (C) Physical requirement  
 (D) A matter of interest
51. निम्नलिखित में से कौन-सा कार्यक्रम विशिष्ट व्यायाम भार निर्धारित नहीं करता है?  
 (A) मोटर फिटनेस कार्यक्रम  
 (B) स्वास्थ्य सम्बन्धी फिटनेस कार्यक्रम  
 (C) प्रदर्शन सम्बन्धी फिटनेस कार्यक्रम  
 (D) सामान्य फिटनेस कार्यक्रम
52. व्यायाम का सबसे बड़ा लाभ तभी प्राप्त होता है जब शरीर पर्याप्त रूप से और उचित रूप से हो :  
 (A) गरम किया हुआ  
 (B) हल निकाला  
 (C) प्रेरित  
 (D) विश्राम किया
53. व्यायाम सत्र के बीच एथलीट को कोई उचित आराम नहीं दिया जाता है, पुरानी थकान की स्थिति में आ सकता है, जिसे एथलेटिक रूप से जाना जाता है :  
 (A) अधिक तनाव  
 (B) अत्यधिक तनाव  
 (C) अधिक थका देने वाला  
 (D) से अधिक प्रशिक्षण
54. जब धीरज व्यायाम कुछ समय के लिए बंद कर दिया जाता है तो अपेक्षाकृत अधिक नुकसान देखा जाता है :  
 (A) मांसपेशियों की ताकत  
 (B) मांसपेशी टोन  
 (C) मांसपेशीय मजबूती  
 (D) मांसपेशियाँ
55. एक आम आदमी के लिए फिटनेस वस्तुतः एक/एक है :  
 (A) मन की मनोवृत्ति  
 (B) अच्छे जीवन की अनिवार्य शर्त  
 (C) शारीरिक आवश्यकता  
 (D) रुचि का विषय

56. Exercise programme become Monotonous and boring when they carry :
- (A) Orinality  
(B) Novelty  
(C) Variety  
(D) Adaptability
57. For developing aerobic endurance, an excellent activity is :
- (A) Golf  
(B) Cycling  
(C) Jungle hike  
(D) Tennis
58. Training is an Universal Phenomenon and its aim for an Athlete is :
- (A) Through conditioning  
(B) Fitness improvement  
(C) Muscle toining  
(D) Enhancing performance
59. Strength in all forms, directly related to the ability of our :
- (A) Muscles  
(B) Nerves  
(C) Limbs  
(D) Blood vessels
60. When a muscle contracts isometricilly, its :
- (A) Length does not changes  
(B) Length changes  
(C) Angle of joint changes  
(D) Girth manifest changes
56. व्यायाम कार्यक्रम नीरस और उबाऊ हो जाता है जब वे ले जाते हैं :
- (A) ओरिनैलिटी  
(B) नवीनता  
(C) विविधता  
(D) अनुकूलनशीलता
57. एरोबिक सहनशक्ति विकसित करने के लिए, एक उत्कृष्ट गतिविधि है :
- (A) गोल्फ  
(B) साइकिल चलाना  
(C) जंगल हाइक  
(D) टेनिस
58. प्रशिक्षण एक सार्वभौमिक घटना है और एक एथलीट के लिए इसका उद्देश्य है :
- (A) कंडीशनिंग के माध्यम से  
(B) फिटनेस सुधार  
(C) मांसपेशियों की टोनिंग  
(D) प्रदर्शन में वृद्धि
59. सभी रूपों में ताकत सीधे हमारी क्षमता से सम्बन्धित है :
- (A) मांसपेशियों से  
(B) तंत्रिका से  
(C) अंग से  
(D) रक्त वाहिकाओं से
60. जब एक पेशी सममित रूप से सिकुड़ती है, तो उसका :
- (A) लम्बाई नहीं बदलती  
(B) लम्बाई में परिवर्तन  
(C) संयुक्त परिवर्तन का कोण  
(D) परिधि प्रकट परिवर्तन

61. Isometric exercise are generally applied in such sports as require :
- (A) Minimum strength  
(B) Partial strength  
(C) Moderate strength  
(D) Maximum strength
62. Through which of the following methods do strength-gains largely come?
- (A) Speed training  
(B) Partial strength  
(C) Moderate strength  
(D) Maximum strength
63. From following sports, identify the one which is known as multi-sprint event :
- (A) Badminton  
(B) Cricket  
(C) Soccer  
(D) Table-tennis
64. Which of the following Athletic events involves long-term muscular endurance?
- (A) Pole vault  
(B) Long jump  
(C) 400m hurdles  
(D) Marathon race
65. In continuous training while the intensity of workout is kept comparatively low, the duration is kept :
- (A) The same  
(B) Higher  
(C) Longer  
(D) Varying
61. आइसोमेट्रिक व्यायाम आमतौर पर ऐसे खेलों में लागू होते हैं जिनकी आवश्यकता होती है :
- (A) न्यूनतम ताकत  
(B) आंशिक ताकत  
(C) मध्यम शक्ति  
(D) अधिकतम शक्ति
62. निम्नलिखित में से किस विधि से शक्ति-लाभ मुख्यतः प्राप्त होता है?
- (A) गति प्रशिक्षण  
(B) आंशिक ताकत  
(C) मध्यम शक्ति  
(D) अधिकतम शक्ति
63. निम्नलिखित खेलों में से उस खेल की पहचान कीजिए जिसे बहु-स्प्रिंट घटना के रूप में जाना जाता है :
- (A) बैडमिंटन  
(B) क्रिकेट  
(C) फुटबॉल  
(D) टेबल टेनिस
64. निम्नलिखित में से किस एथलेटिक घटना में दीर्घकालिक पेशीय सहनशक्ति शामिल है?
- (A) बाँस कूद  
(B) लम्बी कूद  
(C) 400मीटर बाधा दौड़  
(D) मैराथन दौड़
65. निरंतर प्रशिक्षण में जबकि कसरत की तीव्रता तुलनात्मक रूप से कम रखी जाती है, अवधि रखी जाती है :
- (A) यह वही  
(B) उच्चतर  
(C) लंबे समय तक  
(D) परिवर्तनीय

66. By all means speed is determined factor in :
- (A) precision sports  
(B) power sports  
(C) explosive sports  
(D) endurance sports
67. Fartlek, which means speed play is an excellent device of Stimulating?
- (A) Muscular strength  
(B) Strength endurance  
(C) Muscle power  
(D) Absolute sports
68. When speed of a sprinting Athlete is constant, his or her velocity or acceleration is :
- (A) Zero  
(B) Unpredictable  
(C) Unbelievable  
(D) Impossible to know
69. Aerobic fitness is best achieved through :
- (A) Swimming  
(B) Circuit training  
(C) Short sprints  
(D) Long distance running
70. Active flexibility refers to :
- (A) Muscular stretch without assistance  
(B) Muscular stretch with assistance  
(C) Stretching at maximum range  
(D) None of the above
66. हर तरह से गति निर्धारित कारक है :
- (A) सटीक खेल  
(B) पावर स्पोर्ट्स  
(C) विस्फोटक खेल  
(D) धीरज खेल
67. फार्टलेक, जिसका अर्थ है स्पीड प्ले उत्तेजक का एक उत्कृष्ट उपकरण है :
- (A) शारीरिक ताकत  
(B) ताकत सहनशक्ति  
(C) बाहुबल  
(D) पूर्ण खेल
68. जब एक स्प्रिंटिंग एथलीट की गति स्थिर होती है, तो उसका वेग या त्वरण होता है :
- (A) शून्य  
(B) अप्रत्याशित  
(C) अविश्वसनीय  
(D) जानना असंभव है
69. एरोबिक फिटनेस के माध्यम से सबसे अच्छा हासिल किया जाता है :
- (A) तैराकी  
(B) परिपथ प्रशिक्षण  
(C) लघु स्प्रिंट  
(D) लंबी दूरी की दौड़
70. सक्रिय लचीलेपन को संदर्भित करता है :
- (A) सहायता के बिना पेशीय खिंचाव  
(B) सहायता से पेशीय खिंचाव  
(C) अधिकतम सीमा पर खींचना  
(D) उपरोक्त में से कोई भी नहीं



71. Fartlek training was first devised and adopted by :
- (A) USA  
(B) Sweden  
(C) England  
(D) Switzerland
72. Speed play is also known as :
- (A) weight training  
(B) pressure training  
(C) fartlek training  
(D) interval training
73. The best season of doing Fartlek training is :
- (A) racing season  
(B) transition period  
(C) competition period  
(D) off season
74. Basic principle of Fartlek training is :
- (A) variation in space  
(B) variation in pace  
(C) variation in duration  
(D) variation in place
75. Passive flexibility is due to :
- (A) muscular assistant  
(B) external help  
(C) increase in strength  
(D) neither (a) and (b)
71. फार्टलेक प्रशिक्षण सबसे पहले किसके द्वारा तैयार और अपनाया गया था?
- (A) अमेरिका  
(B) स्वीडन  
(C) इंग्लैंड  
(D) स्विट्ज़रलैंड
72. स्पीड प्ले को ..... के रूप में भी जाना जाता है।
- (A) वजन प्रशिक्षण  
(B) दबाव प्रशिक्षण  
(C) फार्टलेक प्रशिक्षण  
(D) मध्यांतर प्रशिक्षण
73. फार्टलेक प्रशिक्षण करने का सबसे अच्छा मौसम है :
- (A) रेसिंग सीजन  
(B) संक्रमण अवधि  
(C) प्रतियोगिता अवधि  
(D) मौसम के बाद या पहले
74. फार्टलेक प्रशिक्षण का मूल सिद्धांत है :
- (A) अंतरिक्ष में भिन्नता  
(B) गति में भिन्नता  
(C) अवधि में भिन्नता  
(D) जगह में भिन्नता
75. निष्क्रिय लचीलापन किसके कारण होता है?
- (A) पेशीय सहायक  
(B) बाहरी मदद  
(C) ताकत में वृद्धि  
(D) न तो (A) और (B)

76. Speed is not a combination of :

- (A) Maximum speed
- (B) Explosive strength
- (C) Repetitions
- (D) Speed endurance

77. Which of the following is not a lever :

- (A) knife
- (B) scissors
- (C) see-saw
- (D) bell crank

78. Which of the following type is used in working of the Nut cracker ?

- (A) class 1 lever
- (B) class 2 lever
- (C) class 3 lever
- (D) none of the above

79. Piler is an example of :

- (A) class 3 lever
- (B) class 2 lever
- (C) class 4 lever
- (D) class 1 lever

80. Interval training is good for :

- (A) off season
- (B) mid-season
- (C) competition period
- (D) none of the above

76. गति का संयोजन नहीं है :

- (A) अधिकतम गति
- (B) विस्फोटक शक्ति
- (C) पुनरावृत्ति
- (D) गति सहनशक्ति

77. निम्नलिखित में से कौन लीवर नहीं है?

- (A) चाकू
- (B) कैंची
- (C) झूला
- (D) बेल क्रैंक

78. नट क्रैकर के काम करने में निम्न में से किस प्रकार का उपयोग किया जाता है?

- (A) कक्षा 1 लीवर
- (B) कक्षा 2 लीवर
- (C) कक्षा 3 लीवर
- (D) उपरोक्त में से कोई भी नहीं

79. पाइलर एक उदाहरण है :

- (A) कक्षा 3 लीवर
- (B) कक्षा 2 लीवर
- (C) कक्षा 4 लीवर
- (D) कक्षा 1 लीवर

80. अंतराल प्रशिक्षण के लिए अच्छा है :

- (A) मौसम के बाद या पहले
- (B) बीच मौसम
- (C) प्रतियोगिता अवधि
- (D) उपरोक्त में से कोई भी नहीं

81. The schedule of Interval training are prepared :
- (A) annually  
(B) weekly  
(C) monthly  
(D) quarterly
82. Who invented the method of Weight training?
- (A) Aristotle  
(B) Herbert Spencer  
(C) Fredrick Yahn  
(D) Morgan and Adamson
83. Interval training is used for the development of :
- (A) Flexibility  
(B) Agility  
(C) Explosive strength  
(D) Endurance
84. If the sum of all forces acting on a body is zero, it may be concluded that the body :
- (A) Must be in equilibrium  
(B) May be in equilibrium  
(C) May be in equilibrium provided that force are concurrent  
(D) May be in equilibrium provided that force are parallel
85. When a body is subjected two forces, the body will be in equilibrium if the two forces are :
- (A) Collinear equal and act in the same direction  
(B) Collinear unequal and opposite  
(C) Non Collinear equal and opposite  
(D) Collinear, equal and opposite
81. अंतराल प्रशिक्षण की अनुसूची तैयार की जाती है :
- (A) प्रतिवर्ष  
(B) साप्ताहिक  
(C) मासिक  
(D) त्रैमासिक
82. भार प्रशिक्षण की विधि का आविष्कार किसने किया?
- (A) अरस्तू  
(B) हर्बर्ट स्पेंसर  
(C) फ्रेड्रिक यान्हो  
(D) मॉर्गन और एडमसन
83. अंतराल प्रशिक्षण का प्रयोग किसके विकास के लिए किया जाता है?
- (A) Flexibility लचीलेपन के  
(B) चपलता के  
(C) विस्फोटक ताकत के  
(D) सहनशीलता के
84. यदि किसी पिंड पर कार्य करने वाले सभी बलों का योग शून्य है, तो यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि पिंड :
- (A) संतुलन में होना चाहिए  
(B) संतुलन में हो सकता है  
(C) संतुलन में हो सकता है बशर्ते कि बल समवर्ती हो  
(D) संतुलन में हो सकता है बशर्ते कि बल समानांतर हो
85. जब एक पिंड दो बलों के अधीन होता है, तो शरीर संतुलन में होगा यदि दोनों बल हैं :
- (A) समरेख बराबर और एक ही दिशा में कार्य करें  
(B) समरेखीय असमान और विपरीत  
(C) असरेखीय बराबर और विपरीत  
(D) समरेख, बराबर और विपरीत

86. \_\_\_\_\_ Friction is the force of friction experienced by the body when it is at rest.
- (A) Dynamic  
(B) Static  
(C) Sliding  
(D) Rolling
87. \_\_\_\_\_ friction is the force of friction experience by a body when it is motion.
- (A) Dynamic  
(B) Sliding  
(C) Rolling  
(D) Static
88. Height of the antenna in Volleyball is :
- (A) 1.80m  
(B) 1.60m  
(C) 1.40m  
(D) 1.20m
89. Height of the Volleyball net for men is :
- (A) 2.40m  
(B) 2.41m  
(C) 2.42m  
(D) 2.43m
90. Height of the Volleyball net for women is :
- (A) 2.40m  
(B) 2.41m  
(C) 2.42m  
(D) 2.24m
86. .... घर्षण शरीर द्वारा अनुभव किया जाने वाला घर्षण बल है जब वह आराम पर होता है।
- (A) गतिशील  
(B) स्थिर  
(C) रपट  
(D) रोलिंग
87. .... घर्षण किसी पिंड द्वारा गति के दौरान घर्षण अनुभव का बल है।
- (A) गतिशील  
(B) रपट  
(C) रोलिंग  
(D) स्थिर
88. वॉलीबॉल में एंटीना की ऊंचाई होती है :
- (A) 1.80मीटर  
(B) 1.60मीटर  
(C) 1.40मीटर  
(D) 1.20मीटर
89. पुरुषों के लिए वॉलीबॉल नेट की ऊंचाई होती है :
- (A) 2.40मीटर  
(B) 2.41मीटर  
(C) 2.42मीटर  
(D) 2.43मीटर
90. महिलाओं के लिए वॉलीबॉल नेट की ऊंचाई कितनी होती है?
- (A) 2.40मीटर  
(B) 2.41मीटर  
(C) 2.42मीटर  
(D) 2.24मीटर

91. Rotation in Volleyball takes place in :

- (A) Clock wise
- (B) Anticlockwise
- (C) Both (A) and (B)
- (D) Zig-zag direction

92. Weight of the Volleyball is :

- (A) 260-280 gms
- (B) 260-280 oz
- (C) 280-300 gms
- (D) 300-320 gms

93. How many substitute are there in the game of Basketball, in one team?

- (A) 4
- (B) 5
- (C) 6
- (D) 7

94. Distance of Marathon race is :

- (A) 43.195 km
- (B) 42.195 km
- (C) 41.185 km
- (D) 40.165 km

95. What is the width of lines in Athletic?

- (A) 1.22cm
- (B) 5cm
- (C) 4cm
- (D) 7cm

91. वॉलीबॉल में घूर्णन होता है :

- (A) घड़ी के अनुसार
- (B) वामा व्रत
- (C) दोनों (A) और (B)
- (D) ज़िग-ज़ैग दिशा

92. वॉलीबॉल का भार होता है :

- (A) 260-280 ग्राम
- (B) 260-280 औंस
- (C) 280-300 ग्राम
- (D) 300-320 ग्राम

93. बास्केटबॉल के खेल में एक टीम में कितने विकल्प होते हैं?

- (A) 4
- (B) 5
- (C) 6
- (D) 7

94. मैराथन दौड़ की दूरी है :

- (A) 43.195 किमी
- (B) 42.195 किमी
- (C) 41.185 किमी
- (D) 40.165 किमी

95. एथलेटिक्स में लाइनों की चौड़ाई कितनी होती है?

- (A) 1.22 सेमी
- (B) 5 सेमी
- (C) 4 सेमी
- (D) 7 सेमी

96. Isometric is the method in which muscles length is :
- (A) Constant  
(B) Shorten  
(C) Lengthens  
(D) None of the above
97. An Efficient Coach is he, who :
- (A) Tells  
(B) Tells and demonstrate  
(C) Tells, demonstrate and explain  
(D) Tells, demonstrate, explain and inspires
98. What is the weight of the football?
- (A) 14-16 oz  
(B) 16 to 18 oz  
(C) 18-20 oz  
(D) 20-22 oz
99. What is the duration of Football match :
- (A) 45-10-45 (min)  
(B) 40-10-40 (min)  
(C) 35-10-35 (min)  
(D) 45-45 (min)
100. How many referees are required for the Football match?
- (A) 4  
(B) 3  
(C) 2  
(D) 1
96. आइसोमेट्रिक वह विधि है जिसमें मांसपेशियों की लंबाई ..... होती है।
- (A) नियत  
(B) छोटा  
(C) लंबा  
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं
97. एक कुशल कोच वह है, जो :
- (A) कहता है  
(B) बताता है और प्रदर्शित करता है  
(C) बताता है, प्रदर्शित करता है और समझाता है  
(D) बताता है, प्रदर्शित करता है, समझाता है और प्रेरित करता है
98. फुटबॉल का वजन कितना होता है?
- (A) 14-16 औंस  
(B) 16 से 18 औंस  
(C) 18-20 औंस  
(D) 20-22 औंस
99. फुटबॉल मैच की अवधि क्या है?
- (A) 45-10-45 (मिनट)  
(B) 40-10-40 (मिनट)  
(C) 35-10-35 (मिनट)  
(D) 45-45 (मिनट)
100. फुटबॉल मैच के लिए कितने रेफरी की आवश्यकता होती है?
- (A) 4  
(B) 3  
(C) 2  
(D) 1

## **Rough Work / रफ कार्य**

**Example :**

**Question :**

Q.1 (A) ● (C) (D)

Q.2 (A) (B) ● (D)

Q.3 (A) ● (C) (D)

4. Each question carries equal marks. Marks will be awarded according to the number of correct answers you have.
5. All answers are to be given on OMR Answer Sheet only. Answers given anywhere other than the place specified in the answer sheet will not be considered valid.
6. Before writing anything on the OMR Answer Sheet, all the instructions given in it should be read carefully.
7. After the completion of the examination, candidates should leave the examination hall only after providing their OMR Answer Sheet to the invigilator. Candidate can carry their Question Booklet.
8. There will be no negative marking.
9. Rough work, if any, should be done on the blank pages provided for the purpose in the booklet.
10. To bring and use of log-book, calculator, pager & cellular phone in examination hall is prohibited.
11. In case of any difference found in English and Hindi version of the question, the English version of the question will be held authentic.

**Impt. On opening the question booklet, first check that all the pages of the question booklet are printed properly. If there is any discrepancy in the question Booklet, then after showing it to the invigilator, get another question Booklet of the same series.**

**उदाहरण :**

**प्रश्न :**

प्रश्न 1 (A) ● (C) (D)

प्रश्न 2 (A) (B) ● (D)

प्रश्न 3 (A) ● (C) (D)

4. प्रत्येक प्रश्न के अंक समान हैं। आपके जितने उत्तर सही होंगे, उन्हीं के अनुसार अंक प्रदान किये जायेंगे।
5. सभी उत्तर केवल ओ०एम०आर० उत्तर-पत्रक (OMR Answer Sheet) पर ही दिये जाने हैं। उत्तर-पत्रक में निर्धारित स्थान के अलावा अन्यत्र कहीं पर दिया गया उत्तर मान्य नहीं होगा।
6. ओ०एम०आर० उत्तर-पत्रक (OMR Answer Sheet) पर कुछ भी लिखने से पूर्व उसमें दिये गये सभी अनुदेशों को सावधानीपूर्वक पढ़ लिया जाये।
7. परीक्षा समाप्ति के उपरान्त परीक्षार्थी कक्ष निरीक्षक को अपनी OMR Answer Sheet उपलब्ध कराने के बाद ही परीक्षा कक्ष से प्रस्थान करें। परीक्षार्थी अपने साथ प्रश्न-पुस्तिका ले जा सकते हैं।
8. निगेटिव मार्किंग नहीं है।
9. कोई भी रफ कार्य, प्रश्न-पुस्तिका में, रफ-कार्य के लिए दिए खाली पेज पर ही किया जाना चाहिए।
10. परीक्षा-कक्ष में लॉग-बुक, कैल्कुलेटर, पेजर तथा सेल्युलर फोन ले जाना तथा उसका उपयोग करना वर्जित है।
11. प्रश्न के हिन्दी एवं अंग्रेजी रूपान्तरण में भिन्नता होने की दशा में प्रश्न का अंग्रेजी रूपान्तरण ही मान्य होगा।

**महत्वपूर्ण:** प्रश्नपुस्तिका खोलने पर प्रथमतः जाँच कर देख लें कि प्रश्नपुस्तिका के सभी पृष्ठ भलीभाँति छपे हुए हैं। यदि प्रश्नपुस्तिका में कोई कमी हो, तो कक्षनिरीक्षक को दिखाकर उसी सिरीज की दूसरी प्रश्नपुस्तिका प्राप्त कर लें।