

Roll No. -----

Paper Code		
6	8	6
(To be filled in the OMR Sheet)		

प्रश्नपुस्तिका क्रमांक
Question Booklet No.

O.M.R. Serial No.

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

प्रश्नपुस्तिका सीरीज
Question Booklet Series

A

M.P.Ed. (Third Semester) Examination, April-2022
(MPEC 302)

Physical Fitness & Wellness

Time: 1:30 Hours

Maximum Marks: 80

जब तक कहा न जाय, इस प्रश्नपुस्तिका को न खोलें

निर्देश :

1. परीक्षार्थी अपने अनुक्रमांक, विषय एवं प्रश्नपुस्तिका की सीरीज का विवरण यथास्थान सही : सही भरे, अन्यथा मूल्यांकन में किसी भी प्रकार की विसंगति की दशा में उसकी जिम्मेदारी स्वयं परीक्षार्थी की होगी।
2. इस प्रश्नपुस्तिका में 60 प्रश्न हैं, जिनमें से केवल 50 प्रश्नों के उत्तर परीक्षार्थियों द्वारा दिये जाने हैं। प्रत्येक प्रश्न के चार वैकल्पिक उत्तर प्रश्न के नीचे दिये गये हैं। इन चारों में से केवल एक ही उत्तर सही है। जिस उत्तर को आप सही या सबसे उचित समझते हैं, अपने उत्तर पत्रक (O.M.R. ANSWER SHEET) में उसके अक्षर वाले वृत्त को काले या नीले बाल प्वाइंट पेन से पूरा भर दें। यदि किसी परीक्षार्थी द्वारा निर्धारित प्रश्नों से अधिक प्रश्नों के उत्तर दिये जाते हैं तो उसके द्वारा हल किये गये प्रथमतः यथा निर्दिष्ट प्रश्नोत्तरों का ही मूल्यांकन किया जायेगा।
3. प्रत्येक प्रश्न के अंक समान हैं। आप के जितने उत्तर सही होंगे, उन्हीं के अनुसार अंक प्रदान किये जायेंगे।
4. सभी उत्तर केवल ओ०एम०आर० उत्तर पत्रक (O.M.R. ANSWER SHEET) पर ही दिये जाने हैं। उत्तर पत्रक में निर्धारित स्थान के अलावा अन्यत्र कहीं पर दिया गया उत्तर मान्य नहीं होगा।
5. ओ०एम०आर० उत्तर पत्रक (O.M.R. ANSWER SHEET) पर कुछ भी लिखने से पूर्व उसमें दिये गये सभी अनुदेशों को सावधानीपूर्वक पढ़ लिया जाय।
6. परीक्षा समाप्ति के उपरान्त परीक्षार्थी कक्ष निरीक्षक को अपनी प्रश्नपुस्तिका बुकलेट एवं ओ०एम०आर० शीट पृथक : पृथक उपलब्ध कराने के बाद ही परीक्षा कक्ष से प्रस्थान करें।
7. निगेटिव मार्किंग नहीं है।

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 कक्ष निरीक्षक को दिखाकर उसी सीरीज की दूसरी प्रश्नपुस्तिका प्राप्त कर लें।

1. Who coined Isokinetic Method?

- (A) Plato
- (B) J Parrine
- (C) B.P Coubertin
- (D) Jacobson

2. Fartlek Training develops.

- (A) Flexibility
- (B) Strength
- (C) Endurance
- (D) N.M.C

3. Adaption to training load at high attitude.

- (A) Thermoregulation
- (B) Super Compensation
- (C) Acclimatization
- (D) None

4. Aerobic fitness is best achieved through.

- (A) Swimming
- (B) Circuit Training
- (C) Short sprints
- (D) Long distance races

1. आइसोकाइनेटिक मेथड किसने दिया?

- (A) प्लेटो
- (B) जे. पैराइन
- (C) बी.पी. कुर्वटिन
- (D) जेकब्सन

2. फार्टलेक प्रशिक्षण विकसित करता है।

- (A) लचकता
- (B) ताकत
- (C) सहन-शीलता
- (D) N.M.C

3. प्रशिक्षण भार में अनुकूलन उच्च दबाव पर कहलाता है।

- (A) थर्मोरेगूलेशन
- (B) सुपर कम्पेन्सेशन
- (C) एक्लीमटाइजेशन
- (D) कोई नहीं

4. आक्सी स्वस्थता प्राप्त की जा सकती है।

- (A) तैराकी
- (B) सरकिट ट्रेनिंग
- (C) लघु दौड़
- (D) लॉन्ग डिस्टेन्स दौड़

5. Muscle length constants in :

- (A) Isometric
- (B) Isotonic
- (C) Both
- (D) None

6. Super compensation means.

- (A) Fatigue
- (B) Second wind
- (C) Adaptation to load
- (D) Oxygen dept

7. Stedimeter measures.

- (A) Strength
- (B) Weight
- (C) Height
- (D) None

8. Fartlek training Improves.

- (A) Strength
- (B) Endurance
- (C) Flexibility
- (D) None

5. मांसपेशीय लम्बाई नहीं बदलती है :

- (A) आइसोमैट्रिक
- (B) आइसोटोनिक
- (C) दोनों
- (D) कोई नहीं

6. सुपर कम्पेन्सेशन का तात्पर्य है।

- (A) थकान
- (B) द्वितीयक वायु
- (C) भार में अनुकूलन
- (D) O₂ कर्ज

7. स्टेडियोमीटर नापता है?

- (A) ताकत
- (B) भार
- (C) लम्बाई
- (D) कोई नहीं

8. फार्टलेक ट्रेनिंग सुधार करती है।

- (A) ताकत
- (B) सहनशीलता
- (C) लचकता
- (D) कोई नहीं

9. Micro cycle means.

- (A) One week
- (B) 6-8 weeks
- (C) 8-10 weeks
- (D) 1-2 weeks

10. Depth Jump Improves.

- (A) Leg Strength
- (B) Leg Endurance
- (C) Leg coordination
- (D) None

11. Pyramid Training Invented by.

- (A) Russians
- (B) Germans
- (C) Swedish
- (D) Americans

12. Circuit training was Invented by.

- (A) Morgen & Adamption
- (B) Aristotle
- (C) Hervert
- (D) None

9. माइक्रो साइकिल का मतलब है।

- (A) एक सप्ताह
- (B) 6-8 सप्ताह
- (C) 8-10 सप्ताह
- (D) 1-2 सप्ताह

10. डेपथ कूद विकसित करती है।

- (A) लेग ताकत
- (B) लेग सहनशीलता
- (C) लेग कार्डीनेशन
- (D) कोई नहीं

11. पिरैमिड प्रशिक्षण खोजी।

- (A) रसियन ने
- (B) जर्मन ने
- (C) स्वीडिस ने
- (D) अमेरिकन्स ने

12. सरकिट ट्रेनिंग खोजी गयी।

- (A) मार्गन और अडम्सन
- (B) अरस्तू
- (C) हरवर्ट
- (D) कोई नहीं

13. Fartlek Training was first advised by?

- (A) U S A
- (B) Sweedon
- (C) Masco
- (D) None

14. Speed play is also known as.

- (A) Weight Training
- (B) Fartlek Training
- (C) Both
- (D) None of these

15. Best season for fartlek Training.

- (A) Transitional Season
- (B) Off season
- (C) Cold season
- (D) None of these

16. Interval Training is good for.

- (A) Off season
- (B) Pre season
- (C) Competition Period
- (D) None

13. फार्टलेक ट्रेनिंग की पहली बार किसने व्याख्या की?

- (A) U S A
- (B) स्वीडन
- (C) मास्को
- (D) कोई नहीं

14. स्पीड प्ले को भी कहा जाता है?

- (A) भार प्रशिक्षण
- (B) फार्टलेक प्रशिक्षण
- (C) दोनों
- (D) कोई नहीं

15. फार्टलेक प्रशिक्षण देने हेतु सबसे अच्छा समय है।

- (A) संक्रमण काल
- (B) आफ सीजन
- (C) शीत समय
- (D) कोई नहीं

16. इन्टरवल प्रशिक्षण कराना कब उपयुक्त है?

- (A) ऑफ सीजन
- (B) पूर्व सीजन
- (C) प्रतियोगिता काल
- (D) कोई नहीं

17. The duration of a meso cycle is.

- (A) 1 week
- (B) 2 years
- (C) 4-6 weeks
- (D) None

18. Flexibility developing best method is.

- (A) Slow stretch and hold
- (B) Hold only
- (C) None of these
- (D) All

19. Sprinting speed is best developed through.

- (A) Interval Training
- (B) Weight Training
- (C) Continuous Training
- (D) None

20. High Attitude Training at 8000 ft.

- (A) Enhance performance
- (B) Deteriorates performance
- (C) Increases muscle length
- (D) None

17. मीजो चक्र का समय है।

- (A) 1 सप्ताह
- (B) दो साल
- (C) 4-6 सप्ताह
- (D) कोई नहीं

18. सबसे अच्छा लचकता विकसित करने का तरीका कौन सा है?

- (A) स्लो स्ट्रेच एण्ड होल्ड
- (B) केवल होल्ड
- (C) कोई नहीं
- (D) सभी

19. स्प्रिंट विकसित करने का सबसे अच्छा तरीका है।

- (A) इंटरवल प्रशिक्षण
- (B) भार प्रशिक्षण
- (C) लगातार प्रशिक्षण
- (D) कोई नहीं

20. हाई एट्टीट्यूट, 8000 फीट का प्रभाव है।

- (A) प्रदर्शन बढ़ाना
- (B) प्रदर्शन घटाना
- (C) मासपेसी लम्बाई बढ़ाना
- (D) कोई नहीं

- | | |
|---|---|
| <p>21. Abdominal muscles are best developed from.</p> <p>(A) Running</p> <p>(B) Abdominal crunch</p> <p>(C) None of these</p> <p>(D) Not correct both</p> | <p>21. पेट की मांसपेशीय को सबसे अच्छा विकसित किया जाता है।</p> <p>(A) दौड़</p> <p>(B) एब्डामिनल क्रंच</p> <p>(C) कोई नहीं</p> <p>(D) दोनों सही नहीं</p> |
| <p>22. Circuit Training is an effective method for developing.</p> <p>(A) Speed</p> <p>(B) Flexibility</p> <p>(C) Strength Endurance</p> <p>(D) Agility</p> | <p>22. सर्किट प्रशिक्षण क्या विकसित करता है।</p> <p>(A) चाल</p> <p>(B) लचकता</p> <p>(C) शक्ति सहनशीलता</p> <p>(D) चपलता</p> |
| <p>23. Plyometric is also called.</p> <p>(A) Reactive Jump</p> <p>(B) push up</p> <p>(C) Running</p> <p>(D) None of these</p> | <p>23. प्लाइमेट्रिक को कहा जाता है?</p> <p>(A) रियक्टिव कूद</p> <p>(B) पुश अप</p> <p>(C) दौड़ना</p> <p>(D) इनमें से कोई नहीं</p> |
| <p>24. Duration of macro cycle.</p> <p>(A) 1 Year Plus</p> <p>(B) 2 Weeks</p> <p>(C) 2 Days</p> <p>(D) 2 Months</p> | <p>24. मैक्रो चक्र का समयावधि है।</p> <p>(A) एक साल से अधिक</p> <p>(B) 2 सप्ताह</p> <p>(C) 2 दिन</p> <p>(D) 2 माह</p> |

25. Which of the following is a cyclic sport?

- (A) Swimming
- (B) Rowing
- (C) Football
- (D) Both (A) and (B)

26. The ability to overcome resistance.

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

27. Skill Acquisition is mainly dependent up on.

- (A) Flexibility
- (B) Coordination Ability
- (C) Muscular strength
- (D) None of these

28. Transition period aims at.

- (A) Stabilization of Performance
- (B) Super Compensation
- (C) Recreation
- (D) Recovery

25. निम्न में से कौन सा चक्रीय खेल है ?

- (A) तैरना
- (B) रोइंग
- (C) फुटबाल
- (D) दोनों (A) तथा (B)

26. प्रतिरोध के विरुद्ध कार्य करने की क्षमता।

- (A) शक्ति
- (B) सहनशीलता
- (C) लचकता
- (D) सभी

27. स्किल एक्वीजिशन मुख्यतः किस पर निर्भर है।

- (A) लचकता
- (B) कार्डीनेशन योग्यता
- (C) मासपेसी ताकत
- (D) कोई नहीं

28. संक्रमण काल है।

- (A) प्रदर्शन स्थिरीकरण
- (B) सुपर कम्पनसेसन
- (C) मनोरंजन
- (D) सामान्य अवस्था में वापस

29. Which is throwing event ?

- (A) Jumping
- (B) Shot put
- (C) High jump
- (D) All

30. Which is jumping event?

- (A) Pole Vault
- (B) Discuss
- (C) Shot put
- (D) None

31. Ability of muscle act against resistance under condition of fatigue.

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

32. Throwing muscles are located in ?

- (A) Foot
- (B) Ankle
- (C) Shoulder, arm and chest
- (D) None

29. निम्न में से कौन सा थ्रोइंग इवेन्ट है?

- (A) कूदना
- (B) गोला फेक
- (C) ऊँची कूद
- (D) सभी

30. निम्न में से कौन सा कूद इवेन्ट है?

- (A) पोल वाल्ट
- (B) चर्चा
- (C) गोला फेक
- (D) कोई नहीं

31. मासपेशी की वह क्षमता जो थकान की स्थिति में प्रतिरोध के विरुद्ध कार्य करती है।

- (A) ताकत
- (B) सहनशीलता
- (C) लचकता
- (D) सभी

32. थ्रोइंग मासपेशिया कहाँ अवस्थित है?

- (A) पैर
- (B) एंकल
- (C) कन्धा, बाँह और चेस्ट
- (D) कोई नहीं

33. Device used for measuring muscular work.
- (A) Ergometer
(B) Eergograph
(C) None
(D) Electron
34. Aerobic exercises contribute to the development of ?
- (A) Speed
(B) Strength
(C) Agility
(D) Endurance
35. Which is the longest cycle of training.
- (A) Macro
(B) Micro
(C) Meso
(D) None
36. Shortest training cycle is.
- (A) Meso
(B) Macro
(C) Micro
(D) None
33. मांसपेशीय कार्य मेजर (नापने) की डिवाइस है।
- (A) इरगोमीटर
(B) एरगोग्राफ
(C) कोई नहीं
(D) इलेक्ट्रॉन
34. आक्सी व्यायाम किसे विकसित करने में सहायक है?
- (A) चाल(गति)
(B) शक्ति
(C) चपलता
(D) सहनशीलता
35. सबसे लम्बी प्रशिक्षण चक्र है।
- (A) मैक्रो
(B) माइक्रो
(C) मीजो
(D) कोई नहीं
36. सबसे छोटा प्रशिक्षण चक्र है।
- (A) मीजो
(B) मैक्रो
(C) माइक्रो
(D) कोई नहीं

- | | |
|--|---|
| <p>37. Interval Training was Introduced by ?</p> <p>(A) Morgen</p> <p>(B) Reindall</p> <p>(C) Greshlar</p> <p>(D) None</p> | <p>37. इंटरवल ट्रेनिंग किसने बनायी ?</p> <p>(A) मार्गन</p> <p>(B) रेन्डाल</p> <p>(C) ग्रेसलर</p> <p>(D) कोई नहीं</p> |
| <p>38. Bar bells are used in ?</p> <p>(A) Weight Training</p> <p>(B) Interval Training</p> <p>(C) Circuit Training</p> <p>(D) None</p> | <p>38. बार वेल का प्रयोग किस प्रशिक्षण में किया जाता है?</p> <p>(A) भार प्रशिक्षण</p> <p>(B) इंटरवल प्रशिक्षण</p> <p>(C) सर्किट प्रशिक्षण</p> <p>(D) कोई नहीं</p> |
| <p>39. Method of training for power or explosiveness is ?</p> <p>(A) Fartlek</p> <p>(B) Circuit Training</p> <p>(C) Plyometric</p> <p>(D) None</p> | <p>39. पावर या विस्फोटकता के लिए कौन सा प्रशिक्षण का प्रकार है ?</p> <p>(A) फार्टलेक</p> <p>(B) सर्किट ट्रेनिंग</p> <p>(C) प्लायोमेट्रिक</p> <p>(D) कोई नहीं</p> |
| <p>40. Which is a technique of flexibility training?</p> <p>(A) Circuit</p> <p>(B) Interval</p> <p>(C) Running</p> <p>(D) Ballistic</p> | <p>40. लचकता प्रशिक्षण की तकनीक है।</p> <p>(A) सर्किट</p> <p>(B) इंटरवल</p> <p>(C) रनिंग</p> <p>(D) बैलिस्टिक</p> |

- | | |
|--|--|
| <p>41. Which is swedish means speed play ?</p> <p>(A) Circuit</p> <p>(B) Interval</p> <p>(C) Fartlek</p> <p>(D) None</p> | <p>41. निम्न में से कौन सा स्वीडिस टर्म जिसका मतलब स्पीड प्ले है ?</p> <p>(A) सर्किट</p> <p>(B) इंटरवल</p> <p>(C) फार्टलेक</p> <p>(D) कोई नहीं</p> |
| <p>42. 'Example of Isokinetic.</p> <p>(A) Cycling</p> <p>(B) Jumping</p> <p>(C) Throwing</p> <p>(D) None</p> | <p>42. आसमो काइनेटिक का उदाहरण है।</p> <p>(A) साइक्लिंग</p> <p>(B) जम्पिंग</p> <p>(C) थ्रोइंग</p> <p>(D) कोई नहीं</p> |
| <p>43. Overtraining causes.</p> <p>(A) Fatigue</p> <p>(B) Rest</p> <p>(C) Recovery</p> <p>(D) Tapering</p> | <p>43. ओवर ट्रेनिंग से प्रदर्शित होता है।</p> <p>(A) थकान</p> <p>(B) आराम</p> <p>(C) रिकवरी</p> <p>(D) टेपरिंग</p> |
| <p>44. Age and sex differences are considered in.</p> <p>(A) Overload</p> <p>(B) Specificity</p> <p>(C) Individuality</p> <p>(D) Periodization</p> | <p>44. उम्र और सेक्स में अंतर दिखायी देता है।</p> <p>(A) ओवरलोड (अधिभार)</p> <p>(B) विशिष्टता</p> <p>(C) व्यक्तिपरकता</p> <p>(D) पीरिओडाइजेशन</p> |

45. Principal of overload show.

- (A) Fatigue
- (B) Recovery
- (C) Energetic
- (D) None

46. Which is combination of speed ?

- (A) Explosive strength
- (B) Flexibility
- (C) Endurance
- (D) None

47. Strength Endurance can be developed with.

- (A) Circuit Training
- (B) Plyometric exercises
- (C) Conditioning
- (D) None

48. Which is the type Interval Training?

- (A) Low Intensity
- (B) High Intensity
- (C) High and Low both
- (D) None

45. "अतिभार का सिद्धान्त" से उत्पन्न होती है।

- (A) थकान
- (B) रिकवरी
- (C) ऊर्जीय (ऊर्जावान)
- (D) कोई नहीं

46. गति का मिला जुला रूप है। या गति निम्न में से किसमें शामिल है?

- (A) विस्फोटक शक्ति
- (B) लचकता
- (C) सहनशीलता
- (D) कोई नहीं

47. शक्ति सहन शीलता विकसित की जा सकती है।

- (A) सर्किट प्रशिक्षण से
- (B) प्लायोमैट्रिक व्यायाम
- (C) कण्डीसनिंग
- (D) कोई नहीं

48. इंटरवल प्रशिक्षण का निम्न में कौन सा प्रकार है ?

- (A) लो इंटेंसिटी
- (B) हाई इंटेंसिटी
- (C) हाई तथा लो दोनों
- (D) कोई नहीं

49. The contraction which shows change in length is.
- (A) Isotonic
(B) Isometric
(C) Isokinetic
(D) None
50. Jogging is a part of.
- (A) Continuous training
(B) Weight training
(C) Interval training
(D) None
51. Which is not included in circuit Training ?
- (A) Squat Jumps
(B) Astride Jumps
(C) Pull ups
(D) Step ups
52. Principle of use and disuse is.
- (A) Balance in stress and rest
(B) Progression Principle
(C) Principle of overload
(D) None of above
49. संकुचन जो मांसपेशी की लम्बाई में परिवर्तन बताती है।
- (A) आइसोटोनिक
(B) आइसोमैट्रिक
(C) आइसोकाइनेटिक
(D) कोई नहीं
50. निम्न में से जोगिंग किसका भाग है।
- (A) लगातार प्रशिक्षण
(B) भार प्रशिक्षण
(C) इंटरवल प्रशिक्षण
(D) कोई नहीं
51. सर्किट प्रशिक्षण में कौन नहीं शामिल हैं ?
- (A) स्क्वेट जम्प
(B) स्ट्राइक जम्प
(C) पुल अप्स
(D) स्टेप अप्स
52. उपयोग और अनुपयोग सिद्धान्त जाना जाता है।
- (A) स्ट्रेस और रेस्ट को बैलेन्स के लिए
(B) प्रोग्रेसन सिद्धान्त
(C) अतिभार सिद्धान्त
(D) इनमें से कोई नहीं

53. Strength gain is fastest with.
- (A) Isotonic weight Training
 - (B) Isometric weight Training
 - (C) Isokinetic weight Training
 - (D) None of these

54. What type of Training Improves the speed at which a muscle shortens ?
- (A) Weight Training
 - (B) Circuit Training
 - (C) Stage Training
 - (D) Plyometric Training

55. Which is the shortest phase of annual Periodization ?
- (A) Intensification
 - (B) Accumulation
 - (C) Period
 - (D) None of these

56. Explosive strength of leg can be developed by.
- (A) Plyometric Exercise
 - (B) Jumping
 - (C) Running
 - (D) None of these

53. शक्ति तेजी के साथ विकसित होती है।
- (A) आइसोटोनिक भार प्रशिक्षण
 - (B) आइसोमेट्रिक भार प्रशिक्षण
 - (C) आइसोकाइनेटिक भार प्रशिक्षण
 - (D) इनमें से कोई नहीं

54. कौन सी ट्रेनिंग गति से सुधार करती है। जब मांसपेशी संकुचित होती है?
- (A) भार प्रशिक्षण
 - (B) सर्किट प्रशिक्षण
 - (C) स्टेज प्रशिक्षण
 - (D) प्लाइमेट्रिक प्रशिक्षण

55. वार्षिक पीरिओडाइजेशन की सबसे छोटी अवस्था है ?
- (A) इनटेन्सिफिकेशन
 - (B) एक्यूमुलेशन
 - (C) पीरियड
 - (D) इनमें से कोई नहीं

56. पैरों की विस्फोटक क्षमता विकसित की जा सकती है।
- (A) प्लायमेट्रिक व्यायाम
 - (B) कूदना
 - (C) दौड़ना
 - (D) इनमें से कोई नहीं

57. What is thermoregulation ?
- (A) Change of body Temperature
 - (B) Jumping event
 - (C) Running event
 - (D) None of these

58. Which is not a mineral ?
- (A) Calcium
 - (B) Zink
 - (C) Copper
 - (D) Protein

59. The source of vitamin 'A' is.
- (A) Carrot
 - (B) Apple
 - (C) Raw mango
 - (D) None of these

60. Which is source of Vitamin B.
- (A) Mango
 - (B) Rice
 - (C) Chilli
 - (D) None of these

57. थर्मोरेगुलेशन क्या है?
- (A) शरीर तापमान में परिवर्तन
 - (B) कूद इवेन्ट
 - (C) दौड़ इवेन्ट
 - (D) इनमें से कोई नहीं

58. कौन सा मिनरल नहीं है ?
- (A) कैल्सियम
 - (B) जिंक
 - (C) कापर
 - (D) प्रोटीन

59. विटामिन 'A' का स्रोत है।
- (A) गाजर
 - (B) सेब
 - (C) कच्चा आम
 - (D) कोई नहीं

60. विटामिन का स्रोत है।
- (A) आम
 - (B) चावल
 - (C) मिर्च
 - (D) इनमें से कोई नहीं

Rough Work / रफ कार्य

Rough Work / रफ कार्य

DO NOT OPEN THE QUESTION BOOKLET UNTIL ASKED TO DO SO

1. Examinee should enter his / her roll number, subject and Question Booklet Series correctly in the O.M.R. sheet, the examinee will be responsible for the error he / she has made.
2. **This Question Booklet contains 60 questions, out of which only 50 Question are to be Answered by the examinee. Every question has 4 options and only one of them is correct. The answer which seems correct to you, darken that option number in your Answer Booklet (O.M.R ANSWER SHEET) completely with black or blue ball point pen. If any examinee will mark more than one answer of a particular question, then the first most option will be considered valid.**
3. Every question has same marks. Every question you attempt correctly, marks will be given according to that.
4. Every answer should be marked only on Answer Booklet (O.M.R ANSWER SHEET). Answer marked anywhere else other than the determined place will not be considered valid.
5. Please read all the instructions carefully before attempting anything on Answer Booklet (O.M.R ANSWER SHEET).
6. After completion of examination please hand over the Answer Booklet (O.M.R ANSWER SHEET) to the Examiner before leaving the examination room.
7. There is no negative marking.

Note: On opening the question booklet, first check that all the pages of the question booklet are printed properly in case there is an issue please ask the examiner to change the booklet of same series and get another one.