

पुस्तिका में पृष्ठों की संख्या : 32

No. of Pages in Booklet : 32

पुस्तिका में प्रश्नों की संख्या : 150

No. of Questions in Booklet : 150

Paper Code : 24

SUBJECT : Coach- Wrestling

LS-22

7400077

प्रश्न पुस्तिका संख्या /  
Question Booklet No.

समय : 3.00 घण्टे

Time: 3.00 Hours

Paper-II

अधिकतम अंक : 300

Maximum Marks: 300

प्रश्न पुस्तिका के पेपर सील/पॉलिथिन बैग को खोलने पर परीक्षार्थी यह सुनिश्चित कर लें कि प्रश्न पुस्तिका संख्या तथा ओ.एम.आर. उत्तर-पत्रक पर अंकित बारकोड समान हैं। इसमें कोई भिन्नता हो, तो परीक्षार्थी वीक्षक से दूसरा प्रश्न-पत्र प्राप्त कर लें। ऐसा सुनिश्चित करने की जिम्मेदारी अभ्यर्थी की होगी।

**On opening the paper seal/ polythene bag of the Question Booklet the candidate should ensure that Question Booklet Number and Barcode of OMR Answer Sheet must be same. If there is any difference, candidate must obtain another Question Booklet from Invigilator. Candidate himself shall be responsible for ensuring this.**

### परीक्षार्थियों के लिए निर्देश

- सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिए।
- सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।
- प्रत्येक प्रश्न का केवल एक ही उत्तर दीजिए।
- एक से अधिक उत्तर देने की दशा में प्रश्न के उत्तर को गलत माना जाएगा।
- प्रत्येक प्रश्न के चार वैकल्पिक उत्तर दिये गये हैं, जिन्हें क्रमशः 1, 2, 3, 4 अंकित किया गया है। अभ्यर्थी को सही उत्तर निर्दिष्ट करते हुए उनमें से केवल एक गोले अथवा बबल को उत्तर-पत्रक पर नीले बॉल प्वाइंट पेन से गहरा करना है।
- OMR उत्तर-पत्रक इस परीक्षा पुस्तिका के अन्दर रखा है। जब आपको परीक्षा पुस्तिका खोलने को कहा जाए, तो उत्तर-पत्रक निकाल कर ध्यान से केवल नीले बॉल प्वाइंट पेन से विवरण भरें।
- प्रत्येक गलत उत्तर के लिए प्रश्न अंक का 1/3 भाग काटा जायेगा। गलत उत्तर से तात्पर्य अशुद्ध उत्तर अथवा किसी भी प्रश्न के एक से अधिक उत्तर से है। किसी भी प्रश्न से संबंधित गोले या बबल को खाली छोड़ना गलत उत्तर नहीं माना जायेगा।
- मोबाइल फोन अथवा इलेक्ट्रॉनिक यंत्र का परीक्षा हॉल में प्रयोग पूर्णतया वर्जित है। यदि किसी अभ्यर्थी के पास ऐसी कोई वर्जित सामग्री मिलती है, तो उसके विरुद्ध आयोग द्वारा नियमानुसार कार्यवाही की जायेगी।
- कृपया अपना रोल नम्बर ओ.एम.आर. पत्रक पर सावधानी पूर्वक सही भरें। गलत अथवा अपूर्ण रोल नम्बर भरने पर 5 अंक कुल प्राप्तांकों में से काटे जा सकते हैं।
- यदि किसी प्रश्न में किसी प्रकार की कोई मुद्रण या तथ्यात्मक प्रकार की त्रुटि हो, तो प्रश्न के हिन्दी तथा अंग्रेजी रूपान्तरों में से अंग्रेजी रूपान्तर मान्य होगा।

**चेतावनी :** अगर कोई अभ्यर्थी नकल करते पकड़ा जाता है या उसके पास से कोई अनधिकृत सामग्री पाई जाती है, तो उस अभ्यर्थी के विरुद्ध पुलिस में प्राथमिकी दर्ज कराते हुए विविध नियमों-प्रावधानों के तहत कार्यवाही की जाएगी। साथ ही विभाग ऐसे अभ्यर्थी को भविष्य में होने वाली विभाग की समस्त परीक्षाओं से विवर्जित कर सकता है।

### INSTRUCTIONS FOR CANDIDATES

- Answer all questions.
- All questions carry equal marks.
- Only one answer is to be given for each question.
- If more than one answers are marked, it would be treated as wrong answer.
- Each question has four alternative responses marked serially as 1, 2, 3, 4. You have to darken only one circle or bubble indicating the correct answer on the Answer Sheet using **BLUE BALL POINT PEN**.
- The OMR Answer Sheet is inside this Test Booklet. When you are directed to open the Test Booklet, take out the Answer Sheet and fill in the particulars carefully with **blue ball point pen only**.
- 1/3 part of the mark(s) of each question will be deducted for each wrong answer.** A wrong answer means an incorrect answer or more than one answers for any question. Leaving all the relevant circles or bubbles of any question blank will not be considered as wrong answer.
- Mobile Phone or any other electronic gadget in the examination hall is strictly prohibited. A candidate found with any of such objectionable material with him/her will be strictly dealt as per rules.
- Please correctly fill your Roll Number in O.M.R. Sheet. **5 Marks** can be deducted for filling wrong or incomplete Roll Number.
- If there is any sort of ambiguity/mistake either of printing or factual nature, then out of Hindi and English Version of the question, the English Version will be treated as standard.

**Warning :** If a candidate is found copying or if any unauthorized material is found in his/her possession, F.I.R. would be lodged against him/her in the Police Station and he/she would liable to be prosecuted. Department may also debar him/her permanently from all future examinations.

**इस परीक्षा पुस्तिका को तब तक न खोलें जब तक कहा न जाए।**

**Do not open this Test Booklet until you are asked to do so.**

1. The oldest School of Philosophy in Physical Education is -
  - (1) Idealism
  - (2) Pragmatism
  - (3) Naturalism
  - (4) Realism
2. Transition period aims at -
  - (1) recovery
  - (2) recreation
  - (3) super compensation
  - (4) stabilization of performance
3. How many National Centres of Excellence are running by Sports Authority of India?
  - (1) 28
  - (2) 25
  - (3) 23
  - (4) 21
4. Long term sports training process involves following stages -
  - (a) Basic training
  - (b) Training for high performance
  - (c) Training for maintaining performance
  - (d) Advanced training
 Arrange in proper sequential phase -
  - (1) (a) (c) (d) (b)
  - (2) (b) (a) (c) (d)
  - (3) (a) (d) (b) (c)
  - (4) (c) (b) (a) (d)
5. By which method the upper and lower part of the muscles are touched due to which blood circulation increases?
  - (1) Hand care manipulation method
  - (2) Effleurage manipulation method
  - (3) Pressure manipulation method
  - (4) Both (1) and (2)
1. शारीरिक शिक्षा दर्शन की प्राचीनतम शिक्षणशाला है -
  - (1) आदर्शवाद
  - (2) प्रयोजनवाद
  - (3) प्रकृतिवाद
  - (4) यथार्थवाद
2. संक्रमण काल का उद्देश्य है -
  - (1) क्षतिपूर्ति
  - (2) मनोरंजन
  - (3) सुपर कंपनसेशन
  - (4) प्रदर्शन की स्थिरता
3. भारतीय खेल प्राधिकरण द्वारा कितने उत्कृष्टता के राष्ट्रीय केन्द्र चलाए जा रहे हैं?
  - (1) 28
  - (2) 25
  - (3) 23
  - (4) 21
4. लंबी अवधि की प्रशिक्षण प्रक्रिया में निम्नलिखित चरण होते हैं -
  - (a) बुनियादी प्रशिक्षण
  - (b) उच्च प्रदर्शन के लिए प्रशिक्षण
  - (c) प्रदर्शन को बनाए रखने हेतु प्रशिक्षण
  - (d) उन्नत प्रशिक्षण
 उपरोक्त चरणों को व्यवस्थित क्रमबद्ध करिए -
  - (1) (a) (c) (d) (b)
  - (2) (b) (a) (c) (d)
  - (3) (a) (d) (b) (c)
  - (4) (c) (b) (a) (d)
5. कौन सी विधि द्वारा मांसपेशी के ऊपरी व निचले भाग को सहलाया जाता है, जिससे रक्त संचार बढ़ता है?
  - (1) सहलाने की हस्त-कौशल विधि
  - (2) ऐफेल्युरेज हस्त-कौशल विधि
  - (3) दबाव की हस्त-कौशल विधि
  - (4) (1) एवं (2) दोनों

6. Among the following what is the Principle of Talent identification?
- (1) Progression of Load
  - (2) Principle of Cyclicity
  - (3) Principle of ensuring results
  - (4) Less trainable factors should be given more weightage
7. What is the effect of massage on body parts?
- (1) Increase in skin temperature
  - (2) Bone strength
  - (3) Decreased accumulation of fatty tissue
  - (4) Both (1) and (3)
8. Two statements are given –
- Statement I Coupling ability is the ability to coordinate body part movement with one another.
- Statement II Orientation ability is the ability to achieve a high level of fine tuning or harmony of individual movement phases and body part movement.
- Choose the correct option -
- (1) Both the statements are correct
  - (2) Only statement I is correct
  - (3) Only statement II is correct
  - (4) Both the statements are incorrect
9. "Personality is the sum total of the actual or potential behaviour patterns of the organism" is stated by -
- (1) Eysenck
  - (2) Allport
  - (3) Morton Prince
  - (4) Watson
6. निम्न में से प्रतिभा खोज का सिद्धांत कौनसा है?
- (1) भार की प्रगतिशीलता
  - (2) चक्रियता का सिद्धांत
  - (3) परिणाम सुनिश्चितता का सिद्धांत
  - (4) कम प्रशिक्षण योग्य कारकों को अधिक महत्त्व दिया जाना चाहिए
7. मालिश का शारीरिक अंगों पर किस प्रकार का प्रभाव पड़ता है?
- (1) त्वचा के तापमान में वृद्धि
  - (2) हड्डियों में मजबूती
  - (3) वसीय ऊतकों के संग्रह कमी
  - (4) (1) एवं (3) दोनों
8. दो कथन दिए गए हैं –
- कथन I युग्मन योग्यता एक दूसरे के साथ शरीर के अंगों की गतिविधि के समन्वय की योग्यता है।
- कथन II निर्धारण योग्यता व्यक्तिगत गतिविधि चरणों एवं शरीर के अंगों की गतिविधि के उच्च स्तर की अच्छी ट्यूनिंग या समरसता को प्राप्त करने की योग्यता होती है।
- सही कथन चुनिए –
- (1) दोनों कथन सही हैं
  - (2) केवल कथन I सही है
  - (3) केवल कथन II सही है
  - (4) दोनों कथन सही नहीं हैं
9. "व्यक्तित्व जीव के वास्तविक या संभावित व्यवहार के प्रतिमानों या नमूनों का कुल जोड़ होता है।" यह तथ्य है –
- (1) ईसनेक
  - (2) ऑल्पोर्ट
  - (3) मॉर्टन प्रिंस
  - (4) वाटसन

10. Degree of effort being made by the sportsman while doing an exercise is called -
- (1) load volume
  - (2) load intensity
  - (3) density of load
  - (4) frequency of load
11. Macro cycle is the -
- (1) smallest cycle of training
  - (2) medium duration of training
  - (3) largest cycle of training
  - (4) None of the above
12. Which testing may be performed by assessing the muscle tension generated throughout a range of motion at a constant angular velocity?
- (1) Isotonic testing
  - (2) Isometric testing
  - (3) Isokinetic testing
  - (4) Cardiovascular testing
13. The smallest contractile unit of skeletal muscle is -
- (1) fascicle
  - (2) muscle fiber
  - (3) endomysium
  - (4) perimysium
14. Which theory is not considered as Theory of Play?
- (1) Experience Theory
  - (2) Surplus Energy Theory
  - (3) Anticipatory Theory
  - (4) Play is Life Theory
10. व्यायाम के दौरान खिलाड़ी द्वारा किए जा रहे प्रयास की मात्रा कहलाती है -
- (1) भार आयतन
  - (2) भार तीव्रता
  - (3) भार का घनत्व
  - (4) भार की आवृत्ति
11. मेक्रोसायकिल है -
- (1) प्रशिक्षण का सबसे छोटा चक्र
  - (2) प्रशिक्षण की मध्यम अवधि
  - (3) प्रशिक्षण का सबसे बड़ा चक्र
  - (4) उपरोक्त में से कोई नहीं
12. निरन्तर कोणीय वेग पर गति के प्रसार में उत्पन्न मांसपेशियों के तनाव का आकलन करके कौनसा परीक्षण किया जा सकता है?
- (1) आइसोटॉनिक परीक्षण
  - (2) आइसोमेट्रिक परीक्षण
  - (3) आइसोकाइनेटिक परीक्षण
  - (4) हृदयवाहिका परीक्षण
13. कंकाल पेशी की सबसे छोटी संकुचनशील इकाई होती है -
- (1) फैसिकल
  - (2) पेशी तंतु
  - (3) एण्डोमाइसियम
  - (4) पेरिमाइसियम
14. किस सिद्धांत को खेल के सिद्धांत के रूप में नहीं जाना जाता है?
- (1) अनुभव का सिद्धांत
  - (2) अतिरिक्त ऊर्जा का सिद्धांत
  - (3) पूर्वानुमान का सिद्धांत
  - (4) खेल ही जीवन का सिद्धांत

15. What is technique training percentage of advanced training in team games?
- (1) 55%
  - (2) 45%
  - (3) 40%
  - (4) 25%
16. Rehabilitation is made intervention at level of -
- (1) Primary prevention
  - (2) Secondary prevention
  - (3) Territory prevention
  - (4) All options are wrong
17. The social process by which people interact and behave in a group environment is called -
- (1) group dynamics
  - (2) interaction
  - (3) socialization
  - (4) tradition
18. Which register is not necessary for administration of Physical Education?
- (1) Register of intramural competition
  - (2) Register of Physical measurement
  - (3) Stock register
  - (4) Vehicle register
19. Three statements are given -  
 Statement-I Immovable joint also called Synarthrosis joint.  
 Statement-II Amphiarthrosis is a cartilaginous joint.  
 Statement-III Synovial joint is Diarthrosis joint.  
 Choose the correct option -
- (1) Statement I and II are correct
  - (2) Statement I and III are correct
  - (3) Statement II and III are correct
  - (4) All statements are correct
15. दलीय खेलों में उच्च प्रशिक्षण का तकनीक प्रशिक्षण प्रतिशत क्या है?
- (1) 55%
  - (2) 45%
  - (3) 40%
  - (4) 25%
16. पुनर्वास के स्तर पर उपचार करने का तरीका है -
- (1) प्राथमिक निवारण
  - (2) द्वितीयक निवारण
  - (3) तृतीयक निवारण
  - (4) सभी उत्तर गलत हैं
17. वह सामाजिक प्रक्रिया जिसके द्वारा लोग समूह वातावरण में अंतःक्रिया और व्यवहार करते हैं, कहलाती है -
- (1) समूह गतिशीलता
  - (2) परस्परक्रिया
  - (3) सामाजीकरण
  - (4) परम्परा
18. शारीरिक शिक्षा के प्रशासन के लिए कौनसा रजिस्टर आवश्यक नहीं है?
- (1) अन्तरसदनीय प्रतियोगिता का रजिस्टर
  - (2) शारीरिक मापन का रजिस्टर
  - (3) स्टॉक रजिस्टर
  - (4) वाहन रजिस्टर
19. तीन कथन दिए गए हैं -  
 कथन-I अचल संधि को साइनआर्थ्रोसिस संधि भी कहते हैं।  
 कथन-II एम्फीआर्थ्रोसिस, उपास्थिमय संधि होती है।  
 कथन-III साइनोवियल संधि, डाइआर्थ्रोसिस संधि होती है।  
 सही विकल्प चुनिए -
- (1) केवल कथन I व II सही हैं
  - (2) केवल कथन I व III सही हैं
  - (3) केवल कथन II व III सही हैं
  - (4) सभी तीनों कथन सही हैं



20. Based on which Committee recommendations, National Fitness Corps was formed?

- (1) Kunzru Committee
- (2) Tarachand Committee
- (3) Kaul Kapoor Committee
- (4) Yashpal Committee

21. Fartlek training was first adopted in –

- (1) USA
- (2) England
- (3) Sweden
- (4) Brazil

22. Which one is not related to Principle of Sports Training?

- (1) Principle of Cyclicity
- (2) Principle of Planned and Systematic Training
- (3) Principle of Relaxation
- (4) Principle of Progression of Load

23. Match the following –

- |                            |                      |
|----------------------------|----------------------|
| (I) Relaxation Theory      | (i) Herbert Spencer  |
| (II) Recapitulation Theory | (ii) G.P.W. Patrick  |
| (III) Anticipatory Theory  | (iii) Karl Groos     |
| (IV) Surplus energy Theory | (iv) G. Stanley Hall |

- |     | I     | II    | III   | IV  |
|-----|-------|-------|-------|-----|
| (1) | (ii)  | (iv)  | (iii) | (i) |
| (2) | (iii) | (iv)  | (ii)  | (i) |
| (3) | (iv)  | (iii) | (ii)  | (i) |
| (4) | (ii)  | (iii) | (iv)  | (i) |

20. किस समिति की अनुशंसा पर, राष्ट्रीय फिटनेस कॉर्प्स की स्थापना हुई?

- (1) कुंज़रू समिति
- (2) ताराचन्द्र समिति
- (3) कौल कूपर समिति
- (4) यशपाल समिति

21. फार्टलेक प्रशिक्षण सर्वप्रथम किसके द्वारा अंगीकार किया गया था?

- (1) यू.एस.ए.
- (2) इंग्लैण्ड
- (3) स्वीडन
- (4) ब्राज़ील

22. निम्न में से कौनसा खेल प्रशिक्षण का सिद्धांत नहीं है?

- (1) चक्रीयता का सिद्धांत
- (2) नियोजित एवं व्यवस्थित प्रशिक्षण का सिद्धांत
- (3) शिथिलीकरण का सिद्धांत
- (4) भार की प्रगतिशीलता का सिद्धांत

23. निम्नलिखित को सुमेल कीजिए –

- |                                 |                               |
|---------------------------------|-------------------------------|
| (I) शिथिलीकरण सिद्धांत          | (i) हर्बर्ट स्पेन्सर          |
| (II) पुनर्कथन सिद्धांत          | (ii) जी. पी. डब्ल्यू. पेट्रिक |
| (III) पूर्वानुमानित सिद्धांत    | (iii) कार्ल ग्रूस             |
| (IV) अतिरिक्त ऊर्जा का सिद्धांत | (iv) जी. स्टेनले हॉल          |

- |     | I     | II    | III   | IV  |
|-----|-------|-------|-------|-----|
| (1) | (ii)  | (iv)  | (iii) | (i) |
| (2) | (iii) | (iv)  | (ii)  | (i) |
| (3) | (iv)  | (iii) | (ii)  | (i) |
| (4) | (ii)  | (iii) | (iv)  | (i) |

24. Match the following –

- |                         |     |                                  |
|-------------------------|-----|----------------------------------|
| (A) Technical Committee | (1) | To provide shifting facilities   |
| (B) Finance Committee   | (2) | To resolve the dispute           |
| (C) Transport Committee | (3) | To deal with money & expenditure |
| (D) Publicity Committee | (4) | Advertise the event              |

Code -

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

25. The extra oxygen that must be used after a period of strenuous exercise is called -

- (1) second wind
- (2) oxygen debt
- (3) anaerobic capacity
- (4) fatigue

26. Which is not an important factor to be considered for talent identification?

- (1) Age
- (2) Socio-economical condition
- (3) Performance and training state
- (4) Peer group

27. Paralympics games were earlier known as –

- (1) Panhellenic games
- (2) Disabled games
- (3) Stoke Mandeville games
- (4) Spartakiad

24. निम्नलिखित को मिलाएं –

- |                         |     |                               |
|-------------------------|-----|-------------------------------|
| (A) टेक्निकल समिति      | (1) | आवागमन की सुविधा प्रदान करना  |
| (B) वित्त समिति         | (2) | विवाद सुलझाना                 |
| (C) आवागमन समिति        | (3) | आय एवं व्यय का हिसाब          |
| (D) प्रचार-प्रसार समिति | (4) | प्रतिस्पर्धा का विज्ञापन करना |

कोड –

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

25. अतिरिक्त ऑक्सीजन जो कठिन व्यायाम की अवधि के पश्चात् उपयोग की जानी चाहिए, कहलाती है-

- (1) द्वितीयक वायु
- (2) ऑक्सीजन ऋण
- (3) अनॉक्सीकृत क्षमता
- (4) थकान

26. प्रतिभा पहचान के लिए कौनसा महत्त्वपूर्ण कारक नहीं माना जाता है?

- (1) आयु
- (2) सामाजिक आर्थिक स्थिति
- (3) प्रदर्शन एवं प्रशिक्षण अवस्था
- (4) समवयस्क समूह

27. पेरालिम्पिक्स खेल पहले इस नाम से जाने जाते थे?

- (1) पेनहेलेनिक खेल
- (2) डिसएबल्ड खेल
- (3) स्टोक मेन्डेविल खेल
- (4) स्पार्टाकियाड

28. In darkness an individual can easily touch the nose by his finger, which sense helps in it?
- (1) Kinesthetic sense
  - (2) Visual sense
  - (3) Vestibular apparatus
  - (4) Acoustic sense
29. When will be the first time Youth Olympic Games were organised in Africa?
- (1) 2024
  - (2) 2026
  - (3) 2028
  - (4) 2030
30. Intramural program creates in students the sense of -
- (a) mass participation
  - (b) selfishness
  - (c) enmity
  - (d) maximum involvement
- Find the correct combination -
- (1) a, b
  - (2) b, d
  - (3) a, d
  - (4) b, c
31. 400 meter sprint is an example of which type of endurance?
- (1) Short time endurance
  - (2) Medium time endurance
  - (3) Long time endurance
  - (4) Speed endurance
32. Who acts as a Spokesman of the Intramural Committee?
- (1) Chairman
  - (2) Treasurer
  - (3) Assistant Secretary
  - (4) Secretary
28. अंधेरे में एक व्यक्ति अपनी अंगुली से आसानी से नाक को छू सकता है, कौनसा बोध सहायता करता है?
- (1) क्रिया बोध
  - (2) दृश्य बोध
  - (3) कर्णकोटिक उपकरण
  - (4) श्रवण बोध
29. अफ्रीका में पहली बार यूथ ओलम्पिक खेल कब आयोजित होंगे?
- (1) 2024
  - (2) 2026
  - (3) 2028
  - (4) 2030
30. अन्तःविद्यालयीन कार्यक्रम छात्रों में सृजन करते हैं -
- (a) सामूहिक भागीदारी का
  - (b) स्वार्थपरता का
  - (c) शत्रुता का
  - (d) अधिकतम भागीदारी का
- सही जोड़ी ढूंढिए-
- (1) a, b
  - (2) b, d
  - (3) a, d
  - (4) b, c
31. 400 मीटर की तेज दौड़ किस प्रकार की सहनशीलता का उदाहरण है?
- (1) सूक्ष्मकालीन सहनशीलता
  - (2) मध्यकालीन सहनशीलता
  - (3) दीर्घकालीन सहनशीलता
  - (4) चाल सहनशीलता
32. अन्तरसदनीय समिति के प्रवक्ता के रूप में कौन कार्य करता है?
- (1) अध्यक्ष
  - (2) कोषाध्यक्ष
  - (3) सहायक सचिव
  - (4) सचिव



33. The fastest period of growth in Human beings is -

- (1) Infancy
- (2) Childhood
- (3) Adolescence
- (4) Puberty

34. Two statements are given -

Statement I Acceleration speed is the ability to maintain maximum speed for maximum possible duration.

Statement II Movement speed is the ability to do a single movement in minimum of time.

Choose the correct option -

- (1) Statement I is correct
- (2) Statement II is correct
- (3) Both statements are correct
- (4) Both statements are incorrect

35. Three statements are given -

Statement I : Lordotic posture is characterized by an increase in the lumbosacral angle.

Statement II : Scoliosis is a sagittal plane deformity.

Statement III : Lateral curvature in the spine is called scoliosis.

Choose the correct option -

- (1) All the statements are correct
- (2) Only statement II and III are correct
- (3) Only statement I and III are correct
- (4) Only statement I and II are correct

36. For effective administration the Physical Education teacher must possess -

- (1) high qualification
- (2) good personality
- (3) technical knowledge and skill
- (4) teaching ability only

33. मानव में सबसे तीव्र वृद्धि काल है -

- (1) शैशावस्था
- (2) बाल्यावस्था
- (3) किशोरावस्था
- (4) यौवनारंभ अवस्था

34. दो कथन दिए गए हैं -

कथन I त्वरण चाल अधिकतम संभव अवधि के लिए अधिकतम चाल को बनाए रखने की योग्यता होती है।

कथन II गतिविधि चाल न्यूनतम समय में एकल गतिविधि को करने की योग्यता होती है।

सही कथन चुनिए -

- (1) केवल कथन I सही है
- (2) केवल कथन II सही है
- (3) दोनों कथन सही हैं
- (4) दोनों कथन गलत हैं

35. तीन कथन दिए गए हैं -

कथन I : अग्रकुब्जीय आसन को कटि त्रिकास्थि कोण में वृद्धि के द्वारा विशेषित किया जाता है।

कथन II : पार्श्वकुब्जता एक सेजाइटल तल की विरूपता है।

कथन III : मेरुदण्ड में पार्श्व वक्रता पार्श्व कुब्जता कहलाती है।

सही कथन चुनिए -

- (1) सभी कथन सही हैं
- (2) केवल कथन II व III सही हैं
- (3) केवल कथन I व III सही हैं
- (4) केवल कथन I व II सही हैं

36. प्रभावी प्रशासन के लिए एक शारीरिक शिक्षक के पास होना चाहिए -

- (1) उच्च योग्यता
- (2) अच्छा व्यक्तित्व
- (3) तकनीकी जानकारी एवं कौशल
- (4) सिर्फ शिक्षण क्षमता

37. The steps in constructing a budget are -  
I Collecting the necessary information.  
II Classifying the information.  
III Presenting and adopting the budget.

Choose the correct option -

- (1) Only step II and III are correct  
(2) Only step I and III are correct  
(3) Only step I and II are correct  
(4) All steps are correct

38. What is the other name of Speed Play Method?

- (1) Interval Method  
(2) Repetition Method  
(3) Fartlek Method  
(4) All of the above

39. Which vein drains blood from liver?

- (1) Hepatic  
(2) Renal  
(3) Gastric  
(4) Iliac

40. Competition is simply -

- (1) a learning of social process  
(2) a productive strategy for character development  
(3) essential for growth of individual  
(4) essential for human development

41. Which type of school record is service book?

- (1) Finance  
(2) Correspondence  
(3) General  
(4) Educational

42. What was the term of Pierre de Coubertin as a President of the IOC?

- (1) 1896 - 1926  
(2) 1896 - 1925  
(3) 1897 - 1928  
(4) 1898 - 1928

37. बजट निर्माण के चरण इस प्रकार हैं -

- I आवश्यक सूचना एकत्रित करना।  
II सूचना का वर्गीकरण करना।  
III बजट को प्रस्तुत एवं ग्रहण करना।

सही विकल्प चुनिए -

- (1) केवल चरण II व III सही हैं  
(2) केवल चरण I व III सही हैं  
(3) केवल चरण I व II सही हैं  
(4) समस्त चरण सही हैं

38. स्पीड प्ले विधि को अन्य किस नाम से जाना जाता है?

- (1) अन्तराल विधि  
(2) पुनरावृत्ति विधि  
(3) फार्टलैक विधि  
(4) उपरोक्त सभी

39. यकृत से कौन सी शिरा रक्त का निकास (ड्रेन) करती है?

- (1) हेपेटिक  
(2) रीनल  
(3) गैस्ट्रिक  
(4) इलिएक

40. प्रतियोगिता साधारणतया है -

- (1) एक सीखी जा रही सामाजिक प्रक्रिया  
(2) चरित्र निर्माण के लिए उत्पादक रणनीति  
(3) व्यक्ति की वृद्धि के लिए आवश्यक  
(4) व्यक्ति के विकास के लिए आवश्यक

41. सर्विस पुस्तक किस प्रकार का विद्यालय अभिलेख होता है?

- (1) वित्त  
(2) पत्राचार  
(3) सामान्य  
(4) शैक्षिक

42. आई.ओ.सी. के अध्यक्ष के रूप में पियरे डे कोबेर्टिन का कार्यकाल क्या रहा?

- (1) 1896 - 1926  
(2) 1896 - 1925  
(3) 1897 - 1928  
(4) 1898 - 1928

43. Super compensation means -
- (1) second wind
  - (2) fatigue
  - (3) adaptation to load
  - (4) oxygen debt
44. "Physical Education should aim at making the child physically, mentally and emotionally fit and also to develop in him personal and social qualities which will help to live happily with others and builds a good citizen." Who states this?
- (1) Ministry of Education and National Planning for Physical Education and Recreation
  - (2) Central Advisory Board of Physical Education & Recreation
  - (3) Charles A. Bucher
  - (4) The National Plan of Physical Education
45. Laws of Learning by Thorndike is -
- (1) Law of Readiness
  - (2) Law of Exercise
  - (3) Law of Effect
  - (4) All of the above
46. Which one is not the major objective of extramural competitions?
- (1) Providing optimal opportunity to greater number of students for acquiring the skill and art of organising and administering.
  - (2) To bring laurels to the institution by registering victory.
  - (3) To develop brotherhood and friendship among participating institutions.
  - (4) To encourage social interaction among the teams.
43. सुपर कंपनसेशन का अर्थ होता है -
- (1) द्वितीयक वायु
  - (2) थकान
  - (3) भार की अनुकूलता
  - (4) ऑक्सीजन ऋण
44. "शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य बच्चे को शारीरिक, मानसिक व संवेगात्मक रूप से स्वस्थ बनाना एवं व्यक्तिगत व सामाजिक गुणों को विकसित करना होना चाहिए, जो दूसरों के साथ खुशी से रहने में सहायता एवं अच्छे नागरिक का निर्माण कर सके।" यह किसने कहा है?
- (1) शारीरिक शिक्षा और मनोरंजन के लिए शिक्षा एवं राष्ट्रीय योजना मंत्रालय
  - (2) शारीरिक शिक्षा और मनोरंजन का केन्द्रीय सलाहकार बोर्ड
  - (3) चार्ल्स ए. बुचर
  - (4) शारीरिक शिक्षा की राष्ट्रीय योजना
45. थार्नडाईक के सीखने के नियम हैं -
- (1) तत्परता का नियम
  - (2) अभ्यास का नियम
  - (3) प्रभाव का नियम
  - (4) उपरोक्त सभी
46. कौनसा अन्तर्विद्यालयी प्रतियोगिताओं का मुख्य उद्देश्य नहीं है?
- (1) अधिक से अधिक संख्या में विद्यार्थियों को आयोजन एवं प्रशासन के कौशल व कला को प्राप्त करने के लिए इष्टतम अवसर प्रदान करना।
  - (2) जीत दर्ज करके संस्था का नाम रोशन करना।
  - (3) प्रतिभागी संस्थाओं के मध्य बंधुत्व व मित्रता विकसित करना।
  - (4) टीमों के मध्य सामाजिक परस्परक्रिया को प्रोत्साहित करना।

47. "Physical education is a Fundamental Right of every individual." It can be seen in the Charter of -
- (1) U.N.E.S.C.O.
  - (2) M.H.R.D.
  - (3) W.H.O.
  - (4) S.N.I.P.E.S.
48. Two statements are given –
- Statement I : Physical Education teacher should feel responsible for building up character and personality of each of the student.
- Statement II : Physical Education teacher should prepare students for shouldering social responsibility.
- Choose the correct option -
- (1) Only statement I is correct
  - (2) Only statement II is correct
  - (3) Both statements are correct
  - (4) Both statements are incorrect
49. Which of the following is a characteristic of high performance training?
- (1) Very high training load
  - (2) More use of special exercise
  - (3) Less competition
  - (4) No periodization
50. Two statements are given –
- Statement-I The best way to accomplish cool down is to slowly reduce the intensity of the endurance activity.
- Statement-II Stopping abruptly after an endurance exercise, catecholamine level might be elevated during the immediate recovery period.
- Choose the correct option -
- (1) Only statement I is correct
  - (2) Only statement II is correct
  - (3) Both statements are correct
  - (4) Both statements are incorrect
47. "शारीरिक शिक्षा प्रत्येक व्यक्ति का मौलिक अधिकार है, यह किस चार्टर में उद्धृत है?
- (1) यूनाइटेड नेशन्स एजुकेशनल, साइंटिफिक एण्ड क्लचरल ऑर्गेनाइजेशन
  - (2) मानव संसाधन विकास मंत्रालय
  - (3) विश्व स्वास्थ्य संगठन
  - (4) सोसायटी फॉर नेशनल इन्स्टीट्यूट ऑफ फिज़िकल एजुकेशन एण्ड स्पोर्ट्स
48. दो कथन दिए गए हैं –
- कथन I : शारीरिक शिक्षा शिक्षक को प्रत्येक विद्यार्थी में चरित्र एवं व्यक्तित्व विकास के लिए उत्तरदायी अनुभव करना चाहिए।
- कथन II : शारीरिक शिक्षा शिक्षक को विद्यार्थियों को सामाजिक उत्तरदायित्व उठाने के लिए तैयार करना चाहिए।
- सही विकल्प चुनिए –
- (1) केवल कथन I सही है
  - (2) केवल कथन II सही है
  - (3) दोनों कथन सही हैं
  - (4) दोनों कथन गलत हैं
49. निम्न में से कौन सी उच्च प्रदर्शन प्रशिक्षण की विशेषता है?
- (1) बहुत उच्च प्रशिक्षण भार
  - (2) विशिष्ट व्यायामों का अधिक उपयोग
  - (3) कम प्रतियोगिताएं
  - (4) कोई अवधिकालीनता नहीं
50. दो कथन दिए गए हैं –
- कथन-I शीतलीकरण की पूर्णता का सर्वोत्तम तरीका सहनशीलता गतिविधि की तीव्रता को कम करना है।
- कथन-II सहनशीलता वाले व्यायाम के पश्चात् अचानक रुक जाने से तुरन्त क्षतिपूर्ति काल के दौरान कैटेकोलेमाइन का स्तर ऊँचा हो सकता है।
- सही कथन चुनिए –
- (1) केवल कथन I सही है
  - (2) केवल कथन II सही है
  - (3) दोनों कथन सही हैं
  - (4) दोनों कथन सही नहीं हैं

51. Two statements are given –  
 Statement-I Talent identification is a future oriented process.  
 Statement-II Sports talent is a product of heredity and environment.

Choose the correct option -

- (1) Only statement I is correct  
 (2) Only statement II is correct  
 (3) Both statements are correct  
 (4) Both statements are incorrect
52. Demonstration, an aspect of command method is known as -  
 (1) learning speed  
 (2) show-off potential  
 (3) precision and directness  
 (4) eye to eye contact

53. Three statements are given –  
 Statement-I Sagittal, frontal and horizontal plane are called cardinal plane.  
 Statement-II Transverse plane divides the body into superior and inferior position.  
 Statement-III The sagittal which divides the body into equal left and right halves called para sagittal.

Choose the correct option -

- (1) All three statements are correct  
 (2) Only statement II is correct  
 (3) Only statement I is correct  
 (4) Only statements I and II are correct
54. How many periods comes under periodization?  
 (1) 6  
 (2) 5  
 (3) 3  
 (4) 8
55. Who said it that, "Adolescence is an age of great stress & strain and storm & strife"?  
 (1) Lord Kames  
 (2) G. Stanley Hall  
 (3) E.L. Thorndike  
 (4) Sigmund Freud

51. दो कथन दिए गए हैं –  
 कथन-I प्रतिभा खोज भविष्योन्मुखी प्रक्रिया है।  
 कथन-II खेल प्रतिभा आनुवांशिकता और वातावरण का उत्पाद होती है।

सही कथन चुनिए –

- (1) केवल कथन I सही है  
 (2) केवल कथन II सही है  
 (3) दोनों कथन सही हैं  
 (4) दोनों कथन गलत हैं
52. प्रदर्शन, अदिश विधि के एक पहलु के रूप में जाना जाता है –  
 (1) सीखने की गति  
 (2) क्षमता दिखाना  
 (3) सटीकता और प्रत्यक्षता  
 (4) आँख से आँख मिलाना
53. तीन कथन दिए गए हैं –

- कथन-I सेजाइटल, फ्रन्टल व क्षैतिजीय तल कार्डिनल तल कहलाते हैं।  
 कथन-II अनुप्रस्थ तल शरीर को ऊपरी व निचले भाग में विभाजित करता है।  
 कथन-III वह सेजाइटल तल जो शरीर को बराबर बायें व दायें भाग में विभाजित करता है, पेरा सेजाइटल कहलाता है।

सही विकल्प चुनिए –

- (1) सभी तीनों कथन सही हैं  
 (2) केवल कथन II सही है  
 (3) केवल कथन I सही है  
 (4) केवल कथन I व II सही हैं
54. अवधि कालीनता के अन्तर्गत कितने काल आते हैं?  
 (1) 6  
 (2) 5  
 (3) 3  
 (4) 8
55. यह किसने कहा कि "किशोरवस्था बहुत तनाव व खिंचाव और तूफान व संघर्ष की अवस्था है"?  
 (1) लॉर्ड केम्स  
 (2) जी. स्टेनले हॉल  
 (3) ई.एल. थार्नडाइक  
 (4) सिगमंड फ्रायड

56. Through warm up, the core temperature of the body increases by  $1^{\circ}\text{C}$  than basal metabolic rate is increased by -
- (1) 10%
  - (2) 12%
  - (3) 14%
  - (4) 18%
57. The total number of phalanges bones in human body are -
- (1) 28 bones
  - (2) 27 bones
  - (3) 30 bones
  - (4) 34 bones
58. Two statements are given -  
Statement I A-band contains the Myosin filament.  
Statement II I-band contains only Actin filament.  
Choose the correct option -
- (1) Statement I is correct
  - (2) Statement II is correct
  - (3) Both the statements are correct
  - (4) Both the statements are incorrect
59. Which of the following committee was responsible for the creation of 'National Fitness Corps'?
- (1) Kaul-Kapoor Committee
  - (2) Ad-hoc Enquiry Committee
  - (3) University Grants Commission
  - (4) Kunzru committee
60. Theory of Psycho-analysis was given by -
- (1) John Dewey
  - (2) Sigmund Freud
  - (3) William McDougall
  - (4) Lord Kames
61. By whom and when was the Harvard step test created?
- (1) Thomas, 1940
  - (2) Brouha, 1943
  - (3) Herre, 1948
  - (4) Brunt, 1943
56. वॉर्म अप के द्वारा शरीर का कोर तापमान  $1^{\circ}\text{C}$  बढ़ता है, तब बेसल मेटाबोलिक रेट बढ़ता है -
- (1) 10%
  - (2) 12%
  - (3) 14%
  - (4) 18%
57. मानव शरीर में फलेंजेस हड्डियों की कुल संख्या होती है -
- (1) 28 हड्डियां
  - (2) 27 हड्डियां
  - (3) 30 हड्डियां
  - (4) 34 हड्डियां
58. दो कथन दिए गए हैं -  
कथन I A-बैंड में मायोसिन तंतु होता है।  
कथन II I-बैंड में केवल एक्टिन तंतु होता है।  
सही कथन चुनिए -
- (1) केवल कथन I सही है
  - (2) केवल कथन II सही है
  - (3) दोनों कथन सही हैं
  - (4) दोनों कथन गलत हैं
59. 'नेशनल फिटनेस कॉर्प्स' की निर्मिती के लिए कौन सी समिति उत्तरदायी है?
- (1) कौल-कपूर समिति
  - (2) एड-हॉक जाँच समिति
  - (3) विश्वविद्यालय अनुदान आयोग
  - (4) कुन्जरू समिति
60. मनोविश्लेषण सिद्धांत दिया गया -
- (1) जॉन डीवी
  - (2) सिगमंड फ्रायड
  - (3) विलियम मैकडॉगल
  - (4) लॉर्ड केम्स
61. हार्वर्ड स्टेप परीक्षण किसके द्वारा व कब निर्मित किया गया?
- (1) थॉमस, 1940
  - (2) ब्रोहा, 1943
  - (3) हैरे, 1948
  - (4) ब्रुन्ट, 1943

62. The main part of budget in physical education-
- (1) income
  - (2) expenditure
  - (3) last year savings
  - (4) Both (1) and (2)
63. The ideal B.M.I. for adults should be -
- (1) 18.5 to 24.9
  - (2) 16.5 to 22.8
  - (3) 25.0 to 29.9
  - (4) 20.5 to 27.9
64. Which one of the following is not a quality of official?
- (1) Minute observation
  - (2) Knowledge of rules
  - (3) Proper uniform
  - (4) Excited and flexible
65. Full form of EPOC is -
- (1) Extra Post Exercise Oxygen Consumption
  - (2) Excess Post Exercise Oxygen Consumption
  - (3) Extra Pre-enzyme Organic Concentration
  - (4) Electrochemical Promotion of Organic Consumption
66. Two statements are given -  
 Statement-I Advance tactical knowledge is found in high performance training.  
 Statement -II Development of special coordinative abilities is found in basic training.  
 Choose the correct option -
- (1) Both the statements are correct
  - (2) Only statement I is correct
  - (3) Only statement II is correct
  - (4) Both the statements are incorrect
62. शारीरिक शिक्षा में बजट के प्रमुख भाग होते हैं -
- (1) आय
  - (2) व्यय
  - (3) पिछले वर्ष का बचा धन
  - (4) (1) एवं (2) दोनों
63. एक वयस्क व्यक्ति का आदर्श बी.एम.आई. (B.M.I.) होना चाहिए -
- (1) 18.5 से 24.9
  - (2) 16.5 से 22.8
  - (3) 25.0 से 29.9
  - (4) 20.5 से 27.9
64. निम्न में से कौन-सा एक निर्णायक का गुण नहीं है?
- (1) सूक्ष्म अवलोकन
  - (2) नियमों का ज्ञान
  - (3) उपयुक्त वेशभूषा
  - (4) उत्साही और लचीला
65. EPOC का पूर्ण प्रारूप है -
- (1) एकस्ट्रा पोस्ट एक्सरसाइज़ ऑक्सीजन कंज़म्पशन
  - (2) एक्सेस पोस्ट एक्सरसाइज़ ऑक्सीजन कंज़म्पशन
  - (3) एकस्ट्रा प्री-एन्जाइम ऑर्गेनिक कन्सट्रक्शन
  - (4) इलेक्ट्रो-केमिकल प्रमोशन ऑफ ऑर्गेनिक कंज़म्पशन
66. दो कथन दिए गए हैं -  
 कथन-I उच्च प्रदर्शन प्रशिक्षण में उच्च युक्तिपूर्ण प्रशिक्षण पाया जाता है।  
 कथन-II मूलभूत प्रशिक्षण में विशिष्ट समन्वय योग्यताओं का विकास पाया जाता है।  
 सही कथन चुनिए -
- (1) दोनों कथन सही हैं
  - (2) केवल कथन I सही है
  - (3) केवल कथन II सही है
  - (4) दोनों कथन गलत हैं



67. Match the following –

- |                        |                                  |
|------------------------|----------------------------------|
| (I) Subscapularis      | (i) Bent over lateral raises     |
| (II) Rectus Abdominis  | (ii) Knee extension              |
| (III) Rectus Femoris   | (iii) Dumbbell internal rotation |
| (IV) Posterior Deltoid | (iv) Twists                      |

- |     | I     | II    | III   | IV    |
|-----|-------|-------|-------|-------|
| (1) | (iii) | (iv)  | (ii)  | (i)   |
| (2) | (i)   | (iv)  | (iii) | (ii)  |
| (3) | (iv)  | (i)   | (ii)  | (iii) |
| (4) | (ii)  | (iii) | (iv)  | (i)   |

68. Which one is not the disconnection about Physical Education?

- (1) It is about building body.
- (2) It has lot of job opportunity.
- (3) Wastage of money only.
- (4) It is only about the participation in games.

69. Reactive method is also called -

- (1) Depth Jumping
- (2) Isotonic method
- (3) Circuit Training
- (4) Dynamic Concentric method

70. Setting standards for any performance is the action to be done in phase of Management -

- (1) leading
- (2) controlling
- (3) planning
- (4) organizing

71. Two statements are given –

Statement I : Biceps curl is an example of class 3 lever.

Statement II : Triceps extension is an example of class 2 lever.

Choose the correct option -

- (1) Only statement II is correct
- (2) Only statement I is correct
- (3) Both the statements are correct
- (4) Both the statements are incorrect

67. निम्नलिखित को सुमेल कीजिए –

- |                        |                            |
|------------------------|----------------------------|
| (I) सबस्केप्युलेरिस    | (i) बेन्ट ओवर लेटेरल रेजेस |
| (II) रेक्टस एब्डोमिनिस | (ii) नी एक्सटेंशन          |
| (III) रेक्टस फिमोरिस   | (iii) डम्बल इन्टरनल रोटेशन |
| (IV) पश्च डेल्टॉयड     | (iv) ट्विस्ट               |

- |     | I     | II    | III   | IV    |
|-----|-------|-------|-------|-------|
| (1) | (iii) | (iv)  | (ii)  | (i)   |
| (2) | (i)   | (iv)  | (iii) | (ii)  |
| (3) | (iv)  | (i)   | (ii)  | (iii) |
| (4) | (ii)  | (iii) | (iv)  | (i)   |

68. कौनसी शारीरिक शिक्षा के बारे में भ्रान्ति नहीं है?

- (1) यह शरीर निर्माण से संबन्धित है।
- (2) यह बहुत सारी नौकरी के अवसर रखता है।
- (3) केवल धन की बर्बादी।
- (4) यह केवल खेलों में भाग लेने से संबन्धित है।

69. प्रतिक्रियात्मक विधि कहलाती है –

- (1) डेप्थ जंपिंग
- (2) आइसोटॉनिक विधि
- (3) चक्रिय प्रशिक्षण
- (4) गतिशील केन्द्रीय विधि

70. किसी भी प्रदर्शन के लिए मानक निर्धारित करना प्रबंधन के चरण में किया जाने वाला कार्य है –

- (1) प्रधान
- (2) नियंत्रण
- (3) योजना
- (4) आयोजन

71. दो कथन दिए गए हैं –

कथन I : बाइसेप्स कर्ल तृतीय श्रेणी उत्तोलक का एक उदाहरण है।

कथन II : ट्राइसेप्स एक्सटेंशन द्वितीय श्रेणी उत्तोलक का एक उदाहरण है।

सही कथन चुनिए –

- (1) केवल कथन II सही है
- (2) केवल कथन I सही है
- (3) दोनों कथन सत्य हैं
- (4) दोनों कथन असत्य हैं

72. During the organisation of Athletic Meet, what is the role of recorder?

- (1) To maintain discipline
- (2) To announce the result
- (3) Maintain results and records
- (4) Scoring

73. Which one of the following pair is not correctly matched?

- (1) Pythian games – 586 BC
- (2) Isthmian games – 580 BC
- (3) Ancient Olympic games – 776 BC
- (4) Nemean games – 573 BC

74. Match the following –

- |                         |                                |
|-------------------------|--------------------------------|
| (I) General Record      | (i) Scholarship register       |
| (II) Educational Record | (ii) Leave register            |
| (III) Finance Record    | (iii) Sports property register |
| (IV) Maintenance Record | (iv) Admission register        |

- |     | I     | II    | III   | IV    |
|-----|-------|-------|-------|-------|
| (1) | (iii) | (i)   | (iv)  | (ii)  |
| (2) | (ii)  | (iv)  | (i)   | (iii) |
| (3) | (i)   | (ii)  | (iii) | (iv)  |
| (4) | (iv)  | (iii) | (i)   | (ii)  |

75. Supervision is an essential aspect of management in Physical Education and Sports with -

- (1) a single motive
- (2) multifarious function
- (3) a limited objective
- (4) varied policies

76. Which one of the following is the performance symptom of overload?

- (1) Loss of weight
- (2) Decreased contact with coach
- (3) Loss of sleep
- (4) Decrease in the ability to differentiate

72. एथलेटिक मीट के आयोजन के दौरान, रिकॉर्डर की क्या भूमिका होती है?

- (1) अनुशासन बनाए रखना
- (2) परिणामों की घोषणा करना
- (3) परिणाम एवं अभिलेखों का रखरखाव
- (4) अंकन करना

73. निम्न में से कौनसा जोड़ा सही तरह से मेल नहीं करता?

- (1) पाइथियन खेल – 586 ई.पू.
- (2) इस्थमियन खेल – 580 ई.पू.
- (3) प्राचीन ओलम्पिक खेल – 776 ई.पू.
- (4) निमियन खेल – 573 ई.पू.

74. निम्नलिखित को सुमेल कीजिए –

- |                     |                            |
|---------------------|----------------------------|
| (I) सामान्य अभिलेख  | (i) छात्रवृत्ति रजिस्टर    |
| (II) शैक्षिक अभिलेख | (ii) अवकाश रजिस्टर         |
| (III) वित्त अभिलेख  | (iii) खेल सम्पत्ति रजिस्टर |
| (IV) रख-रखाव अभिलेख | (iv) प्रवेश रजिस्टर        |

- |     | I     | II    | III   | IV    |
|-----|-------|-------|-------|-------|
| (1) | (iii) | (i)   | (iv)  | (ii)  |
| (2) | (ii)  | (iv)  | (i)   | (iii) |
| (3) | (i)   | (ii)  | (iii) | (iv)  |
| (4) | (iv)  | (iii) | (i)   | (ii)  |

75. पर्यवेक्षक, शारीरिक शिक्षा और खेलकूद में प्रबंधन का एक अनिवार्य पहलू संबंधित है –

- (1) एकल मकसद
- (2) विविध कार्य
- (3) सीमित उद्देश्य
- (4) विविध नीतियां

76. निम्न में से कौनसा अधिभार का प्रदर्शन लक्षण है?

- (1) वजन में गिरावट
- (2) प्रशिक्षक के साथ संपर्क में कमी
- (3) नींद का अभाव
- (4) पृथक्करण की योग्यता में कमी

77. The most important quality of an effective teacher is -
- (1) a strict disciplinarian
  - (2) a good motivator
  - (3) inadequate knowledge of subject
  - (4) good rapport with students
78. The longest period of Periodization is -
- (1) preparatory period
  - (2) competition period
  - (3) transitional period
  - (4) functional period
79. What is a dynamometer used for?
- (1) Measurement to heart capacity
  - (2) Measurement to flexibility
  - (3) Measurement back and leg strength
  - (4) measurement to endurance
80. Which one is not the quality of Physical Education teacher?
- (1) Upright character and high intellect
  - (2) Ethically inferior
  - (3) Commitment to the profession
  - (4) Good physique
81. Advantages of inter-school sports are -
- (a) Development of proficiency in skills
  - (b) Over emphasis on winning
  - (c) Less emphasis on mass participation
  - (d) Development of high level of physical fitness
- Find the correct combination -
- (1) a, b
  - (2) b, c
  - (3) a, d
  - (4) b, d
82. Extramural programs creates a feeling of .....in the students.
- (1) achievement
  - (2) enjoyment
  - (3) humour
  - (4) involvement
77. एक प्रभावी शिक्षक का सबसे महत्वपूर्ण गुण है -
- (1) एक सख्त अनुशासक
  - (2) अच्छा प्रेरक
  - (3) विषय का अपर्याप्त ज्ञान
  - (4) छात्रों के साथ अच्छे संबंध
78. पिरियोडाइजेशन का सबसे लंबा अवधि काल है -
- (1) उपक्रमात्मक काल
  - (2) प्रतियोगिता काल
  - (3) संक्रांति काल
  - (4) कार्यात्मक काल
79. डायनेमोमीटर का उपयोग किसके लिए होता है?
- (1) हृदय की ताकत का मापन
  - (2) लचीलेपन का मापन
  - (3) पीठ एवं पैरों की ताकत का मापन
  - (4) सहनशीलता का मापन
80. निम्न में से कौनसा शारीरिक शिक्षा शिक्षक का गुण नहीं है?
- (1) अच्छा चरित्र एवं उच्च बुद्धिमता
  - (2) नैतिक रूप से हीन
  - (3) पेशे के प्रति प्रतिबद्ध
  - (4) अच्छा शरीर सोष्ठव
81. अन्तरविद्यालयीन प्रतियोगिता के फायदे हैं -
- (a) कौशल प्रवीणता का विकास
  - (b) जीतने पर अत्याधिक जोर
  - (c) सामूहिक भागीदारी पर कम जोर
  - (d) उच्च शारीरिक दक्षता का विकास
- सही जोड़ी ढूँढिए-
- (1) a, b
  - (2) b, c
  - (3) a, d
  - (4) b, d
82. अन्तर्विद्यालयीन कार्यक्रम छात्रों में ..... भावना पैदा करते हैं।
- (1) उपलब्धि की
  - (2) आनन्द की
  - (3) ह्यूमर की
  - (4) भागीदारी की

83. Lordosis is also called as -
- (1) back curve
  - (2) round back
  - (3) hollow back
  - (4) lateral back
84. Who is not related to pragmatism?
- (1) William James
  - (2) J.J. Rousseau
  - (3) Charles Sanders Peirce
  - (4) John Dewey
85. Which statement is not correct for operating budget?
- (1) Remit all daily collections to the bank immediately.
  - (2) Review the financial position from time to time.
  - (3) No need to obtain written sanction before spending money.
  - (4) Follow the standard procedure of making purchases.
86. In which type of competitions pre-planned and systematic training cycle are used to achieve peak performance?
- (1) Build up competition
  - (2) Main competition
  - (3) Competition frequency
  - (4) None of them
87. Two statements are given -  
Statement I : Growth is a product of the interaction both heredity & environment.  
Statement II : Growth is quantitative only.  
Choose the correct option -
- (1) Only statement I is correct
  - (2) Only statement II is correct
  - (3) Both statements are incorrect
  - (4) Both statements are correct
83. अग्रकुब्जता ये भी कहलाता है -
- (1) बैक कर्व
  - (2) गोल पीठ
  - (3) खोखली पीठ
  - (4) लेटरल पीठ
84. कौन प्रयोजनवाद से संबंधित नहीं है?
- (1) विलियम जेम्स
  - (2) जे.जे. रूसो
  - (3) चार्ल्स सेन्डर्स पियर्स
  - (4) जॉन डीवी
85. बजट परिचालन के लिए कौनसा कथन सही नहीं है?
- (1) सभी दैनिक संग्रह तुरन्त बैंक को भेजें।
  - (2) वित्तीय स्थिति की समय-समय पर समीक्षा करना।
  - (3) धन व्यय करने से पूर्व लिखित स्वीकृति प्राप्त करने की कोई आवश्यकता नहीं।
  - (4) क्रय करने हेतु मानक कार्यविधि का अनुसरण करना।
86. किस प्रकार की प्रतियोगिताओं हेतु शिखर प्रदर्शन की प्राप्ति के लिए पूर्व नियोजित एवं क्रमबद्ध ट्रेनिंग चक्रों का उपयोग होता है?
- (1) निर्मित प्रतियोगिताएं
  - (2) मुख्य प्रतियोगिताएं
  - (3) प्रतियोगिता आवृत्ति
  - (4) उपरोक्त में से कोई नहीं
87. दो कथन दिए गए हैं -  
कथन I : वृद्धि आनुवांशिकता और वातावरण दोनों की परस्परक्रिया का उत्पाद होती है।  
कथन II : वृद्धि केवल परिमाणात्मक होती है।  
सही विकल्प चुनिए -
- (1) केवल कथन I सही है
  - (2) केवल कथन II सही है
  - (3) दोनों कथन गलत हैं
  - (4) दोनों कथन सही हैं

88. Transverse friction massage was first demonstrated by -
- (1) Pehr Henrik Ling
  - (2) Dr. Johann Georg Mezger
  - (3) Dr. James Cyriax
  - (4) Dr. George Taylor
89. Scoliosis is a postural deformity related to -
- (1) Heart
  - (2) Lungs
  - (3) Legs
  - (4) Vertebral column
90. The total amount of work done in a training is-
- (1) intensity of load
  - (2) frequency of load
  - (3) volume of load
  - (4) degree of load
91. Which Emperor banned the ancient Olympics games?
- (1) Nero
  - (2) Theodosius II
  - (3) Theodosius I
  - (4) King Edward
92. Three statements are given -
- Statement - I There are four Vice Presidents in IOC Executive Board.
- Statement - II There are ten other members in IOC Executive Board.
- Statement - III IOC Executive Board is founded in 1920.
- Choose the correct option -
- (1) All three statement are correct
  - (2) Only statement I is correct
  - (3) Only statement II and III are correct
  - (4) Only statement I and II are correct
88. अनुप्रस्थ घर्षण मालिश प्रथम बार किसके द्वारा प्रदर्शित की गई?
- (1) पेहर हेनरिक लिंग
  - (2) डॉ. जोहान जॉर्ज मेज़गर
  - (3) डॉ. जेम्स साइरिएक्स
  - (4) डॉ. जॉर्ज टेलर
89. स्कोलियोसिस एक आसनीय से संबंधित विकृति है -
- (1) हृदय
  - (2) फेफड़े
  - (3) पाँव
  - (4) मेरुदण्ड
90. प्रशिक्षण में संपन्न कार्य की कुल मात्रा कहलाती है -
- (1) भार की तीव्रता
  - (2) भार की बारम्बारता
  - (3) भार की मात्रा
  - (4) भार की डिग्री
91. किस शासक द्वारा प्राचीन ओलम्पिक खेलों पर प्रतिबंध लगाया गया?
- (1) नीरो
  - (2) थियोडोसियस II
  - (3) थियोडोसियस I
  - (4) किंग एडवर्ड
92. तीन कथन दिए गए हैं -
- कथन-I आई.ओ.सी. कार्यकारी मण्डल में चार उपाध्यक्ष होते हैं।
- कथन-II आई.ओ.सी. कार्यकारी मण्डल में दस अन्य सदस्य होते हैं।
- कथन-III आई.ओ.सी. कार्यकारी मण्डल 1920 में गठित किया गया।
- सही विकल्प चुनिए -
- (1) सभी तीनों कथन सही हैं
  - (2) केवल कथन I सही है
  - (3) केवल कथन II व III सही हैं
  - (4) केवल कथन I व II सही हैं

93. The inner layer of the heart is called -

- (1) Cardiovascular
- (2) Pericardium
- (3) Myocardium
- (4) Endocarditis

94. Which component is related to health related physical fitness?

- (1) Speed
- (2) Agility
- (3) Flexibility
- (4) Coordination

95. Three statements are given -

Statement - I A good warm up prepares the exerciser for efficient and safe functioning of the heart, blood vessels and lungs.

Statement - II A good warm up reduce the amount of muscles and joint soreness.

Statement - III An acceptable warm-up would begin with 10-15 minutes stretching followed by 10-15 minutes high intensity activity.

Choose the correct option -

- (1) All three statements are correct
- (2) Only statement I and II are correct
- (3) Only statement II and III are correct
- (4) Only statement I and III are correct

96. Who was the first person to receive Dronacharya Award in Wrestling?

- (1) Guru Hanuman
- (2) Bhalchandra Bhaskar Bhagwat
- (3) Om Prakash Bhardwaj
- (4) Maha Singh Rao

93. हृदय की अन्दरूनी परत को कहा जाता है -

- (1) हृदयावरण
- (2) पेरीकार्डियम
- (3) मायोकार्डियम
- (4) एंडोकार्डिटिस

94. कौनसा घटक स्वास्थ्य संबंधी शारीरिक दक्षता से संबंधित है?

- (1) चाल
- (2) चपलता
- (3) लचीलापन
- (4) समन्वय

95. तीन कथन दिए गए हैं -

कथन-I एक अच्छा वॉर्मअप हृदय रक्त वाहिकाओं एवं फुफ्फुस के प्रभावी एवं सुरक्षित कार्य के लिए व्यायामकर्ता को तैयार करता है।

कथन-II एक अच्छा वॉर्मअप माँसपेशियों व संधि के दर्द की मात्रा को कम करता है।

कथन-III एक स्वीकार्य वॉर्मअप 10-15 मिनट के खिंचाव के व्यायाम के साथ प्रारंभ होगा और उसके बाद 10-15 मिनट की उच्च तीव्रता वाली गतिविधि होगी।

सही विकल्प चुनिए -

- (1) सभी तीनों कथन सही हैं
- (2) केवल कथन I व II सही हैं
- (3) केवल कथन II व III सही हैं
- (4) केवल कथन I व III सही हैं

96. निम्न में से किस व्यक्ति को कुश्ती में द्रोणाचार्य अवार्ड से सम्मानित किया गया?

- (1) गुरु हनुमान
- (2) बालचंद्र भास्कर भागवत
- (3) ओम प्रकाश भारद्वाज
- (4) महा सिंह राव

97. In which country the first men's Greco-Roman World Wrestling Championship was held?
- (1) Austria
  - (2) Germany
  - (3) Finland
  - (4) Sweden
98. United World Wrestling formerly known as –
- (1) International Federation of Wrestling
  - (2) International Federation of Associated Wrestling Styles
  - (3) International Federation of Wrestling Associated Styles
  - (4) International Federation of Wrestling Associated
99. Nordic system will not be applied at the number of player in Wrestling -
- (1) 5 players
  - (2) 7 players
  - (3) 6 players
  - (4) 4 players
100. How many teams are participating in Pro-wrestling League?
- (1) 4
  - (2) 6
  - (3) 7
  - (4) 8
101. In which year United World Wrestling established?
- (1) 1911
  - (2) 1912
  - (3) 1913
  - (4) 1914
102. Wrestling is the National Sport of which of the following countries?
- (1) Iraq
  - (2) Russia
  - (3) Cuba
  - (4) Iran
97. प्रथम पुरुष ग्रीको-रोमन वर्ल्ड रेसलिंग चैंपियनशिप को किस देश में आयोजित किया गया था?
- (1) ऑस्ट्रिया
  - (2) जर्मनी
  - (3) फिनलैंड
  - (4) स्वीडन
98. यूनाइटेड वर्ल्ड रेसलिंग को पहले किस नाम से जाना जाता था?
- (1) इंटरनेशनल फेडरेशन ऑफ रेसलिंग
  - (2) इंटरनेशनल फेडरेशन ऑफ एसोसीएटिड रेसलिंग स्टाइल्स
  - (3) इंटरनेशनल फेडरेशन ऑफ रेसलिंग एसोसीएटिड स्टाइल्स
  - (4) इंटरनेशनल फेडरेशन ऑफ रेसलिंग एसोसीएटिड
99. कुश्ती में खिलाड़ियों की संख्या कितने होने पर नॉर्डिक प्रणाली लागू नहीं होगी?
- (1) 5 खिलाड़ी
  - (2) 7 खिलाड़ी
  - (3) 6 खिलाड़ी
  - (4) 4 खिलाड़ी
100. प्रो-रेसलिंग लीग में कुल कितनी टीमों भाग ले रही हैं?
- (1) 4
  - (2) 6
  - (3) 7
  - (4) 8
101. यूनाइटेड वर्ल्ड रेसलिंग की स्थापना किस वर्ष हुई थी?
- (1) 1911
  - (2) 1912
  - (3) 1913
  - (4) 1914
102. निम्न में से कुश्ती किस देश का राष्ट्रीय खेल है?
- (1) इराक
  - (2) रूस
  - (3) क्यूबा
  - (4) ईरान



- 103.** In which year Free-Style Wrestling included in Olympic Games?
- (1) 1896  
(2) 1900  
(3) 1904  
(4) 1908
- 104.** Which of the following weight categories fall under Senior Free-Style Wrestling?
- (1) 57, 61, 65, 70, 74, 82, 88, 97, 125  
(2) 57, 61, 65, 70, 74, 79, 86, 92, 97, 125  
(3) 55, 61, 65, 70, 74, 79, 86, 92, 97, 125  
(4) 57, 61, 65, 70, 74, 79, 86, 92, 97, 130
- 105.** Which of the following weight categories fall under Greco-Roman Wrestling Style in Olympics?
- (1) 55, 60, 67, 77, 87, 130  
(2) 63, 67, 77, 87, 97, 130  
(3) 63, 67, 77, 87, 97, 125  
(4) 60, 67, 77, 87, 97, 130
- 106.** What is the maximum weight in Senior free-style competition?
- (1) 95 kg  
(2) 105 kg  
(3) 125 kg  
(4) 130 kg
- 107.** Who is the current President of United World Wrestling?
- (1) Raphael Martinetti  
(2) Milan Ercegan  
(3) Nenad Lalovic  
(4) Pelle Svensson
- 108.** Which of the following term is not related to wrestling?
- (1) Coach  
(2) Ustad  
(3) Khalifa  
(4) Teacher
- 103.** किस वर्ष फ्री-स्टाइल कुश्ती को ओलंपिक खेलों में शामिल किया गया था?
- (1) 1896  
(2) 1900  
(3) 1904  
(4) 1908
- 104.** निम्न में कौनसे भार श्रेणी सीनियर फ्री-स्टाइल कुश्ती प्रतियोगिता के अंतर्गत आते हैं?
- (1) 57, 61, 65, 70, 74, 82, 88, 97, 125  
(2) 57, 61, 65, 70, 74, 79, 86, 92, 97, 125  
(3) 55, 61, 65, 70, 74, 79, 86, 92, 97, 125  
(4) 57, 61, 65, 70, 74, 79, 86, 92, 97, 130
- 105.** निम्न में कौनसे भार श्रेणी ओलंपिक ग्रीको-रोमन कुश्ती प्रतियोगिता के अंतर्गत आते हैं?
- (1) 55, 60, 67, 77, 87, 130  
(2) 63, 67, 77, 87, 97, 130  
(3) 63, 67, 77, 87, 97, 125  
(4) 60, 67, 77, 87, 97, 130
- 106.** सीनियर फ्री-स्टाइल प्रतियोगिता में अधिकतम भार कितना होता है?
- (1) 95 किलोग्राम  
(2) 105 किलोग्राम  
(3) 125 किलोग्राम  
(4) 130 किलोग्राम
- 107.** यूनाइटेड वर्ल्ड रेसलिंग के वर्तमान अध्यक्ष कौन हैं?
- (1) राफेल मार्टिनेटी  
(2) मिलन एरसेगन  
(3) नेनाद लालोविच  
(4) पेले स्वेन्सन
- 108.** निम्न में से कौनसा शब्द कुश्ती से संबंधित नहीं है?
- (1) कोच  
(2) उस्ताद  
(3) खलीफा  
(4) शिक्षक

109. In Olympics Games, how many weight categories are there in Wrestling?
- (1) Six weight categories
  - (2) Five weight categories
  - (3) Seven weight categories
  - (4) Eight weight categories
110. How many numbers of National Federation Representative are there in United World Wrestling?
- (1) 176
  - (2) 192
  - (3) 198
  - (4) 184
111. Which team has won two titles in Pro-wrestling League?
- (1) U.P. Dangal
  - (2) M.P. Yodha
  - (3) Delhi Sultans
  - (4) N.C.R. Punjab Royals
- 112.2. What is the 'Bout' timing for Senior Wrestling?
- (1) 4 minute
  - (2) 5 minute
  - (3) 6 minute
  - (4) 8 minute
113. Country in which the headquarters of United World Wrestling is situated?
- (1) USA
  - (2) Russia
  - (3) Switzerland
  - (4) Austria
114. Who was the first President of United World Wrestling?
- (1) Einar Raberg
  - (2) Alfred Brull
  - (3) Viktor Smeds
  - (4) Roger Coulon
109. ओलंपिक खेलों में कुश्ती प्रतियोगिता में कितने भार श्रेणी होते हैं?
- (1) छः भार श्रेणी
  - (2) पाँच भार श्रेणी
  - (3) सात भार श्रेणी
  - (4) आठ भार श्रेणी
110. यूनाइटेड वर्ल्ड रेसलिंग के अंतर्गत कितने राष्ट्रीय संघ प्रतिनिधि हैं?
- (1) 176
  - (2) 192
  - (3) 198
  - (4) 184
111. प्रो-रेसलिंग लीग में कौनसी टीम दो खिताब जीत चुकी है?
- (1) यू.पी. दंगल
  - (2) एम.पी. योद्धा
  - (3) दिल्ली सुल्तान
  - (4) एन.सी.आर. पंजाब रॉयल्स
112. सीनियर कुश्ती प्रतियोगिता में एक 'बाउट' का कितना समय होता है?
- (1) 4 मिनट
  - (2) 5 मिनट
  - (3) 6 मिनट
  - (4) 8 मिनट
113. यूनाइटेड वर्ल्ड रेसलिंग का मुख्यालय किस देश में स्थित है?
- (1) यू.एस.ए.
  - (2) रूस
  - (3) स्विट्ज़रलैंड
  - (4) ऑस्ट्रिया
114. यूनाइटेड वर्ल्ड रेसलिंग के प्रथम अध्यक्ष कौन थे?
- (1) एइनार रैबर्ग
  - (2) अल्फ्रेड ब्रुल
  - (3) विक्टर स्मेड्स
  - (4) रोजर कूलन

115. From the following, which Indian Woman Wrestler won a medal in Olympic Games?
- (1) Vinesh Phogat
  - (2) Sakshi Malik
  - (3) Anshu Malik
  - (4) Geeta Phogat
116. In 1982 Asian Games, which Indian Wrestler won gold medal?
- (1) Kartar Singh
  - (2) Sarwan Singh
  - (3) Satpal Singh
  - (4) Mahipal Singh
117. In a tie by point wrestling bout, how many types of rules are there to declare a winner?
- (1) 2
  - (2) 3
  - (3) 4
  - (4) 5
118. Year in which Woman Wrestling was included in Olympic Games?
- (1) 1996
  - (2) 2004
  - (3) 2000
  - (4) 2008
119. In which year the first Women Free-Style World Wrestling Championship was held?
- (1) 1986
  - (2) 1987
  - (3) 1988
  - (4) 1990
120. Year in which the first Asian Games were held is -
- (1) 1948
  - (2) 1952
  - (3) 1951
  - (4) 1956
115. निम्न में से किस भारतीय महिला पहलवान ने ओलंपिक खेलों में पदक जीता है?
- (1) विनेश फोगाट
  - (2) साक्षी मलिक
  - (3) अंशु मलिक
  - (4) गीता फोगाट
116. 1982 एशियन खेलों में, किस भारतीय पहलवान ने स्वर्ण पदक जीता था?
- (1) करतार सिंह
  - (2) सरवन सिंह
  - (3) सतपाल सिंह
  - (4) महिपाल सिंह
117. यदि अंक बराबर हों एक कुश्ती मुकाबले में, तो विजेता घोषित करने के लिए कितने तरह के नियम हैं?
- (1) 2
  - (2) 3
  - (3) 4
  - (4) 5
118. किस वर्ष ओलंपिक खेलों में महिला कुश्ती को शामिल किया गया?
- (1) 1996
  - (2) 2004
  - (3) 2000
  - (4) 2008
119. किस वर्ष प्रथम महिला फ्री-स्टाइल वर्ल्ड कुश्ती चैंपियनशिप आयोजित हुई थी?
- (1) 1986
  - (2) 1987
  - (3) 1988
  - (4) 1990
120. प्रथम एशियन खेल किस वर्ष में आयोजित किए गए थे?
- (1) 1948
  - (2) 1952
  - (3) 1951
  - (4) 1956

121. In which city, Olympic Games were held in 1952?
- (1) Stockholm
  - (2) Paris
  - (3) Helsinki
  - (4) Rome
122. Who was the first Indian Wrestler to win a medal in Olympic games?
- (1) Narsingh Yadav
  - (2) Sushil Kumar
  - (3) K.D. Jadhav
  - (4) Yogeshwar Dutt
123. Which Woman Wrestler was awarded, Rajiv Gandhi Khel Ratna Award?
- (1) Geeta Phogat
  - (2) Alka Tomar
  - (3) Sakshi Malik
  - (4) Divya Kakran
124. Junior age group in wrestling is -
- (1) 16 to 21 years
  - (2) 17 to 21 years
  - (3) 17 to 22 years
  - (4) 17 to 20 years
125. In 2019, which team won the Pro-wrestling League Championship?
- (1) Haryana Hammers
  - (2) U.P. Dangal
  - (3) Delhi Sultans
  - (4) M.P. Yodha
126. The state in which first National Junior Beach Wrestling Championship was held is -
- (1) Haryana
  - (2) Delhi
  - (3) Punjab
  - (4) U.P.
121. वर्ष 1952 में, ओलंपिक खेल किस शहर में आयोजित हुए थे?
- (1) स्टॉकहोम
  - (2) पेरिस
  - (3) हेलसिंकी
  - (4) रोम
122. वह कौनसा पहला भारतीय पहलवान है, जिसने ओलंपिक खेलों में पदक जीता था?
- (1) नरसिंह यादव
  - (2) सुशील कुमार
  - (3) के.डी. जाधव
  - (4) योगेश्वर दत्त
123. किस महिला पहलवान को राजीव गांधी खेल रत्न अवॉर्ड से सम्मानित किया गया?
- (1) गीता फोगाट
  - (2) अल्का तोमर
  - (3) साक्षी मलिक
  - (4) दिव्या काकरन
124. कुश्ती में जूनियर आयु ग्रुप है -
- (1) 16 से 21 वर्ष
  - (2) 17 से 21 वर्ष
  - (3) 17 से 22 वर्ष
  - (4) 17 से 20 वर्ष
125. वर्ष 2019 में, किस टीम ने प्रो-रेसलिंग लीग चैंपियनशिप जीती थी?
- (1) हरियाणा हैमर्स
  - (2) यू.पी. दंगल
  - (3) दिल्ली सुल्तान
  - (4) एम.पी. योद्धा
126. किस राज्य में प्रथम नेशनल जूनियर बीच कुश्ती प्रतियोगिता आयोजित की गई थी?
- (1) हरियाणा
  - (2) दिल्ली
  - (3) पंजाब
  - (4) यू.पी.

127. Which of the following terminology is related to Wrestling?  
 (1) Divot  
 (2) Heave  
 (3) Birdie  
 (4) Break
128. Who was the first wrestler to get Arjuna Award in Wrestling?  
 (1) Prem Nath  
 (2) K.D. Jadhav  
 (3) Udey Chand  
 (4) Bhim Singh
129. In which year Wrestling was removed from Olympic Games?  
 (1) 1896  
 (2) 1904  
 (3) 1900  
 (4) 1908
130. How many gold medals were won by Indian Wrestlers in Birmingham Commonwealth Games, 2022?  
 (1) 4  
 (2) 6  
 (3) 8  
 (4) 5
131. What is the minimum age to participate in Senior wrestling championship?  
 (1) 17 years  
 (2) 18 years  
 (3) 19 years  
 (4) 20 years
132. Who is the President of Rajasthan Wrestling Association?  
 (1) Naseeb Singh  
 (2) Umed Singh  
 (3) C.P. Singh  
 (4) Nathu Singh
127. निम्न में से कौनसी शब्दावली कुश्ती से संबंधित है?  
 (1) डिवॉट  
 (2) हीव  
 (3) बर्डि  
 (4) ब्रेक
128. कुश्ती में किस पहलवान को पहला अर्जुन अवार्ड प्रदान किया गया?  
 (1) प्रेम नाथ  
 (2) के.डी. जाधव  
 (3) उदय चंद  
 (4) भीम सिंह
129. किस वर्ष कुश्ती को ओलंपिक खेलों से हटाया गया था?  
 (1) 1896  
 (2) 1904  
 (3) 1900  
 (4) 1908
130. बरमिंघम कॉमनवेल्थ खेल 2022 में, भारतीय पहलवानों ने कुश्ती में कितने स्वर्ण पदक प्राप्त किए?  
 (1) 4  
 (2) 6  
 (3) 8  
 (4) 5
131. सीनियर कुश्ती चैंपियनशिप में भाग लेने के लिए न्यूनतम आयु कितनी होनी चाहिए?  
 (1) 17 वर्ष  
 (2) 18 वर्ष  
 (3) 19 वर्ष  
 (4) 20 वर्ष
132. राजस्थान कुश्ती संघ का अध्यक्ष कौन है?  
 (1) नसीब सिंह  
 (2) उम्मेद सिंह  
 (3) सी.पी. सिंह  
 (4) नाथू सिंह

133. Total number of medals won by the Indian Wrestlers at Commonwealth Games, 2022 are -
- (1) 10
  - (2) 12
  - (3) 11
  - (4) 13
134. Which team won the first title of Pro-wrestling League?
- (1) Mumbai Garuda
  - (2) Haryana Hammers
  - (3) U.P. Dangal
  - (4) M.P. Yodha
135. In which year Modern Olympics Games started?
- (1) 1892
  - (2) 1896
  - (3) 1900
  - (4) 1904
136. From the following, which Indian Woman Wrestler first participated in Olympic Games?
- (1) Babita Phogat
  - (2) Sangeeta Phogat
  - (3) Geeta Phogat
  - (4) Anshu Malik
137. What is the colour of singlet of wrestler during bout?
- (1) Red – White
  - (2) Red – Blue
  - (3) Blue – White
  - (4) Green – Yellow
138. Which of these is not a common sports injury?
- (1) Dislocation
  - (2) Sprain
  - (3) Abrasion
  - (4) Asthma
133. राष्ट्रमंडल खेल 2022 में, भारतीय पहलवानों द्वारा कुश्ती में कुल कितने पदक जीते हैं?
- (1) 10
  - (2) 12
  - (3) 11
  - (4) 13
134. प्रो-रेसलिंग लीग का पहला खिताब किस टीम ने जीता था?
- (1) मुंबई गरुड़
  - (2) हरियाणा हैमर्स
  - (3) यू.पी. दंगल
  - (4) एम.पी. योद्धा
135. आधुनिक ओलंपिक खेल किस वर्ष शुरू हुए?
- (1) 1892
  - (2) 1896
  - (3) 1900
  - (4) 1904
136. निम्न में से किस भारतीय महिला पहलवान ने ओलंपिक खेलों में सबसे पहले भाग लिया था?
- (1) बबीता फोगाट
  - (2) संगीता फोगाट
  - (3) गीता फोगाट
  - (4) अंशु मलिक
137. कुश्ती बाउट के दौरान पहलवान के सिंगलेट का क्या रंग होता है?
- (1) रेड – व्हाइट
  - (2) रेड – ब्लू
  - (3) ब्लू – व्हाइट
  - (4) ग्रीन – येलो
138. इनमें से कौनसी एक सामान्य खेल चोट नहीं है?
- (1) विस्थापन
  - (2) मोच
  - (3) एब्रेशन/घर्षण
  - (4) अस्थमा

139. Which of the following Wrestler got Padma Shri Award?
- (1) Mahavir Singh
  - (2) Jagminder Singh
  - (3) Kripa Shankar
  - (4) Kartar Singh
140. Who is the General Secretary of Wrestling Federation of India?
- (1) Raj Singh
  - (2) V. N. Prasood
  - (3) Chandra Pratap Singh
  - (4) Mahendra Sharma
141. Who among the following is a Wrestler from Rajasthan has won gold medal in Commonwealth Wrestling Championship?
- (1) Jai Bhagwan
  - (2) Ombir
  - (3) Naresh
  - (4) Jagbir Singh
142. Which of the following term is related to wrestling?
- (1) Knockout
  - (2) League
  - (3) Round Robin
  - (4) Repechage
143. Which of the following term is not related to wrestling?
- (1) Red action
  - (2) Blue action
  - (3) White action
  - (4) Red passive
144. Field of play in wrestling is called -
- (1) Field
  - (2) Court
  - (3) Diamond
  - (4) Arena
139. निम्न में से किस पहलवान को पद्मश्री अवार्ड से सम्मानित किया गया है?
- (1) महावीर सिंह
  - (2) जगमिंदर सिंह
  - (3) कृपा शंकर
  - (4) करतार सिंह
140. भारतीय कुश्ती संघ का सचिव कौन है?
- (1) राज सिंह
  - (2) वी.एन. प्रसूद
  - (3) चंद्र प्रताप सिंह
  - (4) महेन्द्र शर्मा
141. निम्न में से कौन से राजस्थान के पहलवान ने कॉमनवेल्थ कुश्ती चैंपियनशिप में स्वर्ण पदक जीता है?
- (1) जय भगवान
  - (2) ओमबीर
  - (3) नरेश
  - (4) जगबीर सिंह
142. निम्न में से कौनसा शब्द कुश्ती से संबंधित है?
- (1) नॉक आउट
  - (2) लीग
  - (3) राउंड रॉबिन
  - (4) रेपेचेज
143. निम्न में से कौनसा शब्द कुश्ती से संबंधित नहीं है?
- (1) रेड एक्शन
  - (2) ब्लू एक्शन
  - (3) व्हाइट एक्शन
  - (4) रेड पैसिव
144. कुश्ती में फील्ड ऑफ प्ले को कहते हैं -
- (1) फील्ड
  - (2) कोर्ट
  - (3) डायमंड
  - (4) एरीना



145. Strain injury is related to which of the following?  
 (1) Bone  
 (2) Ligament  
 (3) Muscle  
 (4) Skin
146. What is the minimum weight in Senior Greco-Roman style competition?  
 (1) 50 kg  
 (2) 55 kg  
 (3) 60 kg  
 (4) 65 kg
147. Who is the President of Wrestling Federation of India?  
 (1) Ram Kishore Singh  
 (2) Nand Kishore Singh  
 (3) Brij Bhushan Sharan Singh  
 (4) Brij Kishore Singh
148. In which year, Pro-wrestling League started?  
 (1) 2014  
 (2) 2013  
 (3) 2015  
 (4) 2016
149. Which of the following Indian Wrestler won two gold medals in Asian Games?  
 (1) Satpal Singh  
 (2) Chandgi Ram  
 (3) Sudesh Kumar  
 (4) Kartar Singh
150. In which state first ever Beach Senior National Wrestling Competition was conducted by Wrestling Federation of India?  
 (1) Karnataka  
 (2) Andhra Pradesh  
 (3) Tamil Nadu  
 (4) Kerala
145. निम्न में से स्ट्रेन इन्जरी किस से संबंधित है?  
 (1) बोन  
 (2) लिगामेंट  
 (3) मसल  
 (4) स्किन
146. सीनियर ग्रीको-रोमन प्रतियोगिता में न्यूनतम भार कितना होता है?  
 (1) 50 किलोग्राम  
 (2) 55 किलोग्राम  
 (3) 60 किलोग्राम  
 (4) 65 किलोग्राम
147. भारतीय कुश्ती संघ के अध्यक्ष कौन हैं?  
 (1) राम किशोर सिंह  
 (2) नंद किशोर सिंह  
 (3) बृज भूषण शरण सिंह  
 (4) बृज किशोर सिंह
148. किस वर्ष, प्रो-रेसलिंग लीग शुरू हुई थी?  
 (1) 2014  
 (2) 2013  
 (3) 2015  
 (4) 2016
149. निम्न में से किस भारतीय पहलवान ने एशियन गेम्स में दो स्वर्ण पदक जीते हैं?  
 (1) सतपाल सिंह  
 (2) चंदगी राम  
 (3) सुदेश कुमार  
 (4) करतार सिंह
150. भारतीय कुश्ती संघ ने किस राज्य में सर्वप्रथम बीच सीनियर नेशनल कुश्ती प्रतियोगिता का आयोजन किया था?  
 (1) कर्नाटक  
 (2) आंध्रप्रदेश  
 (3) तमिलनाडु  
 (4) केरल

Space for Rough Work / रफ कार्य के लिये जगह

**Space for Rough Work / रफ कार्य के लिये जगह**