

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 : 21

SUBJECT : Coach-Football

LS-22

समय : 3.00 घण्टे

Paper-II

अधिकतम अंक : 300

Time: 3.00 Hours

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

1. सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिए।
2. सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।
3. प्रत्येक प्रश्न का केवल एक ही उत्तर दीजिए।
4. एक से अधिक उत्तर देने की दशा में प्रश्न के उत्तर को गलत माना जाएगा।
5. 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।
6. 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।
7. 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।
8. 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।
9. 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।
10. 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

1. Answer all questions.
2. All questions carry equal marks.
3. Only one answer is to be given for each question.
4. If more than one answers are marked, it would be treated as wrong answer.
5. 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**.
6. 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.
7. **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.
8. 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.
9. Please correctly fill your Roll Number in O.M.R. Sheet. **5 Marks** can be deducted for filling wrong or incomplete Roll Number.
10. 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. 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
2. 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
3. Reactive method is also called -
 - (1) Depth Jumping
 - (2) Isotonic method
 - (3) Circuit Training
 - (4) Dynamic Concentric method
4. Which vein drains blood from liver?
 - (1) Hepatic
 - (2) Renal
 - (3) Gastric
 - (4) Iliac
5. Based on which Committee recommendations, National Fitness Corps was formed?
 - (1) Kunzru Committee
 - (2) Tarachand Committee
 - (3) Kaul Kapoor Committee
 - (4) Yashpal Committee
1. 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
2. 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
3. प्रतिक्रियात्मक विधि कहलाती है -
 - (1) डेपथ जंपिंग
 - (2) आइसोटॉनिक विधि
 - (3) चक्रिय प्रशिक्षण
 - (4) गतिशील केन्द्रीय विधि
4. यकृत से कौन सी शिरा रक्त का निकास (ड्रेन) करती है?
 - (1) हेपेटिक
 - (2) रीनल
 - (3) गैस्ट्रिक
 - (4) इलियाक
5. किस समिति की अनुशंसा पर, राष्ट्रीय फिटनेस कॉर्प्स की स्थापना हुई?
 - (1) कुंज़रू समिति
 - (2) ताराचन्द्र समिति
 - (3) कौल कूपर समिति
 - (4) यशपाल समिति

6. 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

7. Super compensation means -

- (1) second wind
- (2) fatigue
- (3) adaptation to load
- (4) oxygen debt

8. 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

9. 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

6. 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

7. सुपर कंपनसेशन का अर्थ होता है -

- (1) द्वितीयक वायु
- (2) थकान
- (3) भार की अनुकूलता
- (4) ऑक्सीजन ऋण

8. तीन कथन दिए गए हैं -

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

कथन-II एक अच्छा वॉर्मअप मांसपेशियों 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

9. 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

10. Intramural program creates in students the sense of -

- (a) mass participation
- (b) selfishness
- (c) enemy
- (d) maximum involvement

Find the correct combination -

- (1) a, b
- (2) b, d
- (3) a, d
- (4) b, c

11. The social process by which people interact and behave in a group environment is called -

- (1) group dynamics
- (2) interaction
- (3) socialization
- (4) tradition

12. 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

13. 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

10. अन्तःविद्यालयीन कार्यक्रम छात्रों में सृजन करते हैं -

- (a) सामूहिक भागीदारी का
- (b) स्वार्थपरता का
- (c) शत्रुता का
- (d) अधिकतम भागीदारी का

सही जोड़ी ढूँढिए-

- (1) a, b
- (2) b, d
- (3) a, d
- (4) b, c

11. 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

12. 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

13. 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

14. 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
15. Rehabilitation is made intervention at level of -
- (1) Primary prevention
 - (2) Secondary prevention
 - (3) Territory prevention
 - (4) All options are wrong
16. Paralympics games were earlier known as -
- (1) Panhellenic games
 - (2) Disabled games
 - (3) Stoke Mandeville games
 - (4) Spartakiad
17. "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
18. What is technique training percentage of advanced training in team games?
- (1) 55%
 - (2) 45%
 - (3) 40%
 - (4) 25%
14. 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
15. पुनर्वास के स्तर पर उपचार करने का तरीका है -
- (1) प्राथमिक निवारण
 - (2) द्वितीयक निवारण
 - (3) तृतीयक निवारण
 - (4) सभी उत्तर गलत हैं
16. पेरालिम्पिक्स खेल पहले इस नाम से जाने जाते थे?
- (1) पेनहेलेनिक खेल
 - (2) डिसएबल्ड खेल
 - (3) स्टोक मेन्डेविल खेल
 - (4) स्पार्टाकियाड
17. "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
18. दलीय खेलों में उच्च प्रशिक्षण का तकनीक प्रशिक्षण प्रतिशत क्या है?
- (1) 55%
 - (2) 45%
 - (3) 40%
 - (4) 25%

19. 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
20. "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.
21. How many periods comes under periodization?
- (1) 6
 - (2) 5
 - (3) 3
 - (4) 8
22. By whom and when was the Harvard step test created?
- (1) Thomas, 1940
 - (2) Brouha, 1943
 - (3) Herre, 1948
 - (4) Brunt, 1943
23. The oldest School of Philosophy in Physical Education is -
- (1) Idealism
 - (2) Pragmatism
 - (3) Naturalism
 - (4) Realism
19. 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
20. "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
21. अवधि कालीनता के अन्तर्गत कितने काल आते हैं?
- (1) 6
 - (2) 5
 - (3) 3
 - (4) 8
22. हार्वर्ड स्टेप परीक्षण किसके द्वारा व कब निर्मित किया गया?
- (1) थॉमस, 1940
 - (2) ब्रोहा, 1943
 - (3) हैरे, 1948
 - (4) ब्रुन्ट, 1943
23. शारीरिक शिक्षा दर्शन की प्राचीनतम शिक्षणशाला है -
- (1) आदर्शवाद
 - (2) प्रयोजनवाद
 - (3) प्रकृतिवाद
 - (4) यथार्थवाद

24. 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
25. 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

26. For effective administration the Physical Education teacher must possess -
 (1) high qualification
 (2) good personality
 (3) technical knowledge and skill
 (4) teaching ability only

27. 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) |

24. 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
25. 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

26. 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

27. निम्नलिखित को सुमेल कीजिए –

- | | |
|------------------------|----------------------------|
| (I) सबस्केप्युलेरिस | (i) बेंट 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) |

28. Extramural programs creates a feeling ofin the students.
- (1) achievement
 - (2) enjoyment
 - (3) humour
 - (4) involvement
29. Transverse friction massage was first demonstrated by -
- (1) Pehr Henrik Ling
 - (2) Dr. Johann Georg Mezger
 - (3) Dr. James Cyriax
 - (4) Dr. George Taylor
30. 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
31. 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
32. Laws of Learning by Thorndike is -
- (1) Law of Readiness
 - (2) Law of Exercise
 - (3) Law of Effect
 - (4) All of the above
28. अन्तर्विद्यालयीन कार्यक्रम छात्रों में भावना पैदा करते हैं।
- (1) उपलब्धि की
 - (2) आनन्द की
 - (3) ह्यूमर की
 - (4) भागीदारी की
29. 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
30. 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
31. 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
32. थार्नडाईक के सीखने के नियम हैं –
- (1) तत्परता का नियम
 - (2) अभ्यास का नियम
 - (3) प्रभाव का नियम
 - (4) उपरोक्त सभी

33. 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
34. 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
35. 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
36. Who acts as a Spokesman of the Intramural Committee?
 (1) Chairman
 (2) Treasurer
 (3) Assistant Secretary
 (4) Secretary
37. 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
33. 400 मीटर की तेज दौड़ किस प्रकार की सहनशीलता का उदाहरण है?
 (1) सूक्ष्मकालीन सहनशीलता
 (2) मध्यकालीन सहनशीलता
 (3) दीर्घकालीन सहनशीलता
 (4) चाल सहनशीलता
34. 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
35. 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
36. अन्तरसदनीय समिति के प्रवक्ता के रूप में कौन कार्य करता है?
 (1) अध्यक्ष
 (2) कोषाध्यक्ष
 (3) सहायक सचिव
 (4) सचिव
37. EPOC का पूर्ण प्रारूप है –
 (1) एकस्ट्रा पोस्ट एक्सरसाइज़ ऑक्सीजन कंज़म्पशन
 (2) एक्सेस पोस्ट एक्सरसाइज़ ऑक्सीजन कंज़म्पशन
 (3) एकस्ट्रा प्री-एन्ज़ाइम ऑर्गेनिक कन्सट्रक्शन
 (4) इलेक्ट्रो-केमिकल प्रमोशन ऑफ ऑर्गेनिक कंज़म्पशन

38. How many National Centres of Excellence are running by Sports Authority of India?
 (1) 28
 (2) 25
 (3) 23
 (4) 21
39. Which theory is not considered as Theory of Play?
 (1) Experience Theory
 (2) Surplus Energy Theory
 (3) Anticipatory Theory
 (4) Play is Life Theory
40. 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
41. 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
42. 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)
38. भारतीय खेल प्राधिकरण द्वारा कितने उत्कृष्टता के राष्ट्रीय केन्द्र चलाए जा रहे हैं?
 (1) 28
 (2) 25
 (3) 23
 (4) 21
39. 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
40. 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
41. 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
42. 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)

43. The inner layer of the heart is called -

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

44. Transition period aims at -

- (1) recovery
- (2) recreation
- (3) super compensation
- (4) stabilization of performance

45. 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

46. The main part of budget in physical education-

- (1) income
- (2) expenditure
- (3) last year savings
- (4) Both (1) and (2)

47. Fartlek training was first adopted in -

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

43. हृदय की अन्दरूनी परत को कहा जाता है -

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

44. संक्रमण काल का उद्देश्य है -

- (1) क्षतिपूर्ति
- (2) मनोरंजन
- (3) सुपर कंपनसेशन
- (4) प्रदर्शन की स्थिरता

45. 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

46. शारीरिक शिक्षा में बजट के प्रमुख भाग होते हैं -

- (1) आय
- (2) व्यय
- (3) पिछले वर्ष का बचा धन
- (4) (1) एवं (2) दोनों

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

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

48. 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.
49. 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
50. 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
51. 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
48. 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।
49. 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
50. 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
51. 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

52. 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) |

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

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

54. 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

55. 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

56. 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

52. 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) |

53. 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

54. 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

55. 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

56. 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

57. 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

58. 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

59. 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

60. 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

57. 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

58. 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, पैरा 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

59. 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

60. 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

61. Who is not related to pragmatism?

- (1) William James
- (2) J.J. Rousseau
- (3) Charles Sanders Peirce
- (4) John Dewey

62. 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) |

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

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

64. Through warm up, the core temperature of the body increases by 1°C than basal metabolic rate is increased by -

- (1) 10%
- (2) 12%
- (3) 14%
- (4) 18%

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

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

61. कौन प्रयोजनवाद से संबंधित नहीं है?

- (1) विलियम जेम्स
- (2) जे.जे. रूसो
- (3) चार्ल्स सेन्डर्स पियर्स
- (4) जॉन डीवी

62. 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) |

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

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

64. वॉर्म अप के द्वारा शरीर का कोर तापमान 1°C बढ़ता है, तब बेसल मेटाबोलिक रेट बढ़ता है –

- (1) 10%
- (2) 12%
- (3) 14%
- (4) 18%

65. मानव में सबसे तीव्र वृद्धि काल है –

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

66. 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)
67. 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
68. 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
69. 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
70. The smallest contractile unit of skeletal muscle is -
- (1) fascicle
 - (2) muscle fiber
 - (3) endomysium
 - (4) perimysium
71. Which Emperor banned the ancient Olympics games?
- (1) Nero
 - (2) Theodosius II
 - (3) Theodosius I
 - (4) King Edward
66. 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
67. प्रतिभा पहचान के लिए कौनसा महत्त्वपूर्ण कारक नहीं माना जाता है?
- (1) आयु
 - (2) सामाजिक आर्थिक स्थिति
 - (3) प्रदर्शन एवं प्रशिक्षण अवस्था
 - (4) समयव्यस्क समूह
68. 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
69. 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
70. कंकाल पेशी की सबसे छोटी संकुचनशील इकाई होती है –
- (1) फैसिकल
 - (2) पेशी तंतु
 - (3) एण्डोमाइसियम
 - (4) पेरिमाइसियम
71. किस शासक द्वारा प्राचीन ओलम्पिक खेलों पर प्रतिबंध लगाया गया?
- (1) नीरो
 - (2) थियोडोसियस II
 - (3) थियोडोसियस I
 - (4) किंग एडवर्ड

72. 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
73. 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
74. The total number of phalanges bones in human body are -
- (1) 28 bones
 - (2) 27 bones
 - (3) 30 bones
 - (4) 34 bones
75. The longest period of Periodization is -
- (1) preparatory period
 - (2) competition period
 - (3) transitional period
 - (4) functional period
76. 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
72. 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
73. 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
74. मानव शरीर में फलेंजेस हड्डियों की कुल संख्या होती है -
- (1) 28 हड्डियां
 - (2) 27 हड्डियां
 - (3) 30 हड्डियां
 - (4) 34 हड्डियां
75. पिरियोडाइज़ेशन का सबसे लंबा अवधि काल है -
- (1) उपक्रमात्मक काल
 - (2) प्रतियोगिता काल
 - (3) संक्रांति काल
 - (4) कार्यात्मक काल
76. 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

77. Scoliosis is a postural deformity related to –
- (1) Heart
 - (2) Lungs
 - (3) Legs
 - (4) Vertebral column
78. 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
79. 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
80. 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
81. Lordosis is also called as –
- (1) back curve
 - (2) round back
 - (3) hollow back
 - (4) lateral back
82. Macro cycle is the –
- (1) smallest cycle of training
 - (2) medium duration of training
 - (3) largest cycle of training
 - (4) None of the above
83. What is the other name of Speed Play Method?
- (1) Interval Method
 - (2) Repetition Method
 - (3) Fartlek Method
 - (4) All of the above
77. स्कोलियोसिस एक आसनीय से संबंधित विकृति है –
- (1) हृदय
 - (2) फेफड़े
 - (3) पाँव
 - (4) मेरुदण्ड
78. 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
79. '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
80. 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.
81. अग्रकुब्जता ये भी कहलाता है –
- (1) बैक कर्व
 - (2) गोल पीठ
 - (3) खोखली पीठ
 - (4) लेटरल पीठ
82. 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
83. स्पीड प्ले विधि को अन्य किस नाम से जाना जाता है?
- (1) अन्तराल विधि
 - (2) पुनरावृत्ति विधि
 - (3) फार्टलैक विधि
 - (4) उपरोक्त सभी

84. 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)

85. 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

86. 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

87. Which type of school record is service book?

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

84. 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)

85. 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

86. 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

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

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

88. 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
89. 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
90. 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.
91. "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
92. When will be the first time Youth Olympic Games were organised in Africa?
 (1) 2024
 (2) 2026
 (3) 2028
 (4) 2030
88. 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
89. 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
90. 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।
91. "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
92. अफ्रीका में पहली बार यूथ ओलम्पिक खेल कब आयोजित होंगे?
 (1) 2024
 (2) 2026
 (3) 2028
 (4) 2030

93. 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.
94. 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)
95. Theory of Psycho-analysis was given by -
- (1) John Dewey
 - (2) Sigmund Freud
 - (3) William McDougall
 - (4) Lord Kames
96. Two statements are given -
- Statement-I** If the Goalkeeper throw the ball directly into the opponent's goal, a goal is awarded.
- Statement-II** A goal cannot be scored directly from a throw-in.
- Choose the correct option -
- (1) Only statement I is correct
 - (2) Only statement II is correct
 - (3) Both the statements are correct
 - (4) Both the statements are incorrect
97. Which part of the foot is involve in push pass?
- (1) Full instep
 - (2) Inside of the instep
 - (3) Inside of the foot
 - (4) Outside of the instep
93. 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 संबंधित है।
94. 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) ऐफेल्यूरेज हस्त-कौशल विधि
 - (3) दबाव की हस्त-कौशल विधि
 - (4) (1) एवं (2) दोनों
95. मनोविश्लेषण सिद्धांत दिया गया -
- (1) जॉन डीवी
 - (2) सिगमंड फ्रायड
 - (3) विलियम मैकडॉगल
 - (4) लॉर्ड केम्स
96. दो कथन दिए गए हैं -
- कथन-I** यदि गोलकीपर सीधे गेंद को विपक्षी के गोल में थ्रो कर देता है, तो गोल दिया जायेगा।
- कथन-II** थ्रो-इन के द्वारा सीधे गोल नहीं किया जा सकता।
- 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
97. पुश पास में पैर का कौनसा भाग सम्मिलित होता है?
- (1) फुल इनस्टेप
 - (2) इनसाइड ऑफ द इनस्टेप
 - (3) इनसाइड ऑफ द फुट
 - (4) आउटसाइड ऑफ द इनस्टेप

98. Two statements are given –

Statement-I Any material applied externally on the socks must be the same colour of socks.

Statement-II Undershorts can be of different colour from the shorts.

Choose the correct option –

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

99. Number of Vice Presidents in FIFA Council -

- (1) 06
- (2) 08
- (3) 10
- (4) 04

100. All lines must be of the same width, which must not be more than -

- (1) 8 cm
- (2) 5 cm
- (3) 12 cm
- (4) 10 cm

101. Which line divide field of play into two halves?

- (1) Center line
- (2) Halfway line
- (3) Intermediate line
- (4) Cross line

102. Which one is the first football club in South India?

- (1) R.B. Ferguson Football Club
- (2) Dempo Club
- (3) Salgaonkar Club
- (4) Sovabazar Club

98. दो कथन दिए गए हैं –

कथन-I मोजों पर बाहर से लगा कोई भी पदार्थ/सामग्री मोजों के रंग की ही होनी चाहिए।

कथन-II अंडरशॉर्ट्स, शॉर्ट्स के रंग से भिन्न हो सकते हैं।

सही विकल्प चुनिए –

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

99. फीफा परिषद् में उपाध्यक्षों की संख्या –

- (1) 06
- (2) 08
- (3) 10
- (4) 04

100. सभी रेखाएं एक समान चौड़ाई की होनी चाहिए, जो इससे अधिक दूरी नहीं होनी चाहिए –

- (1) 8 से.मी.
- (2) 5 से.मी.
- (3) 12 से.मी.
- (4) 10 से.मी.

101. कौनसी रेखा खेल के मैदान को दो अर्द्ध में विभाजित करती है?

- (1) सेन्टर लाइन
- (2) हॉफ-वे लाइन
- (3) इन्टरमिडिएट लाइन
- (4) क्रॉस लाइन

102. दक्षिण भारत का प्रथम फुटबॉल क्लब कौनसा है?

- (1) आर.बी. फर्ग्यूसन फुटबॉल क्लब
- (2) डेम्पो क्लब
- (3) सालगांवकर क्लब
- (4) सोवाबाजार क्लब

103. A football player's head collides with goal post and a fracture found in skull, which type of fracture it is?
- (1) Comminuted fracture
 - (2) Transverse fracture
 - (3) Depressed fracture
 - (4) Oblique fracture
104. In which languages the IFAB publishes the Law of the Game?
- (1) English, French, Portuguese, Italian
 - (2) English, French, German, Spanish
 - (3) English, Italian, German, Spanish
 - (4) English, Portuguese, Spanish, Italian
105. Which is the only country to qualify for all 21 editions of the FIFA World Cup?
- (1) Germany
 - (2) Brazil
 - (3) Argentina
 - (4) England
106. In RICE method, E stands for -
- (1) Energy
 - (2) Elevation
 - (3) Emergency
 - (4) Evaluation
107. When was Santosh Trophy started?
- (1) 1939
 - (2) 1941
 - (3) 1943
 - (4) 1945
108. How many members are in FIFA Council?
- (1) 37
 - (2) 35
 - (3) 33
 - (4) 38
103. एक फुटबॉल खिलाड़ी का सिर गोल पोस्ट से टकराता है और खोपड़ी में अस्थिभंग पाया जाता है, यह किस प्रकार का अस्थिभंग है?
- (1) विखण्डित अस्थिभंग
 - (2) अनुप्रस्थ अस्थिभंग
 - (3) डिप्रेस्ड अस्थिभंग
 - (4) तिर्यक अस्थिभंग
104. IFAB खेल के नियम किन भाषाओं में प्रकाशित करता है?
- (1) अंग्रेजी, फ्रेंच, पुर्तगाली, इटालियन
 - (2) अंग्रेजी, फ्रेंच, जर्मन, स्पेनिश
 - (3) अंग्रेजी, इटालियन, जर्मन, स्पेनिश
 - (4) अंग्रेजी, पुर्तगाली, स्पेनिश, इटालियन
105. फीफा विश्वकप के सभी 21 संस्करण के लिए अर्हता प्राप्त करने वाला एकमात्र देश कौनसा है?
- (1) जर्मनी
 - (2) ब्राज़ील
 - (3) अर्जेन्टीना
 - (4) इंग्लैण्ड
106. RICE विधि में, E से तात्पर्य -
- (1) एनर्जी
 - (2) एलिवेशन
 - (3) इमरजेन्सी
 - (4) इवैल्यूएशन
107. संतोष ट्रॉफी कब प्रारम्भ हुई?
- (1) 1939
 - (2) 1941
 - (3) 1943
 - (4) 1945
108. फीफा परिषद् में कितने सदस्य होते हैं?
- (1) 37
 - (2) 35
 - (3) 33
 - (4) 38

109. What is the measurement of wooden blocks which is used in JCR Test?
- (1) 1"×1"×2"
 - (2) 1.5"×1.5"×3"
 - (3) 2.5"×2.5"×4"
 - (4) 2"×2"×4"
110. Break in the continuity of bone is called -
- (1) Strain
 - (2) Sprain
 - (3) Dislocation
 - (4) Fracture
111. What must be the circumference of ball?
- (1) 24 – 25 inch
 - (2) 26 – 27 inch
 - (3) 27 – 28 inch
 - (4) 28 – 29 inch
112. Which of the following is Dismissal Card?
- (1) Red card
 - (2) Yellow card
 - (3) Black card
 - (4) Green card
113. Which ligament of knee is affected when the tibia is externally rotated and the knee is in a valgus position?
- (1) ACL
 - (2) MCL
 - (3) PCL
 - (4) LCL
114. What is the current ranking of Indian Women's Football Team?
- (1) 58
 - (2) 56
 - (3) 49
 - (4) 63
109. जे.सी.आर. परीक्षण में उपयोग में लिये जाने वाले लकड़ी के ब्लॉक का क्या माप होता है?
- (1) 1"×1"×2"
 - (2) 1.5"×1.5"×3"
 - (3) 2.5"×2.5"×4"
 - (4) 2"×2"×4"
110. अस्थि की निरन्तरता में टूट कहलाती है -
- (1) खिचांव
 - (2) मोच
 - (3) अस्थि विस्थापन
 - (4) अस्थिभंग
111. गेंद की परिधि क्या होनी चाहिए?
- (1) 24 – 25 इंच
 - (2) 26 – 27 इंच
 - (3) 27 – 28 इंच
 - (4) 28 – 29 इंच
112. निम्न में से कौनसा बर्खास्तगी कार्ड है?
- (1) लाल कार्ड
 - (2) पीला कार्ड
 - (3) काला कार्ड
 - (4) हरा कार्ड
113. जब टिबिया को बाहर की ओर घुमाया जाता है और घुटना वैल्गस स्थिति में होता है, तो घुटने का कौनसा अस्थिबंधक प्रभावित होता है?
- (1) ए.सी.एल.
 - (2) एम.सी.एल.
 - (3) पी.सी.एल.
 - (4) एल.सी.एल.
114. भारतीय महिला फुटबॉल टीम की वर्तमान रैंकिंग क्या है?
- (1) 58
 - (2) 56
 - (3) 49
 - (4) 63

115. Number of matches won by Rajasthan in Santosh Trophy 2022 -
- (1) 3
 - (2) 2
 - (3) 1
 - (4) 0
116. Which three trophies were received by First Durand Cup winner?
- (1) Durand Cup, Calcutta Trophy and Chairman Cup
 - (2) Durand Cup, Shimla Trophy and President Cup
 - (3) Durand Cup, Shimla Trophy and Chairman Cup
 - (4) Durand Cup, Calcutta Trophy and President Cup
117. What is the measurement of kickboard in McDonald Soccer Skill Test?
- (1) 11×28 feet
 - (2) 11.5×30 feet
 - (3) 12×32 feet
 - (4) 12.5×34 feet
118. Two statements are given –
- Statement-I** The two longer boundary lines are touch lines.
- Statement-II** The two shorter boundary lines are end lines.
- Choose the correct option –
- (1) Only statement I is correct
 - (2) Only statement II is correct
 - (3) Both the statements are correct
 - (4) Both the statements are incorrect
115. संतोष ट्रॉफी 2022 में, राजस्थान द्वारा जीते गए मैचों की संख्या –
- (1) 3
 - (2) 2
 - (3) 1
 - (4) 0
116. प्रथम डूरंड कप विजेता द्वारा कौनसी तीन ट्रॉफी ग्रहण की गयी थीं?
- (1) डूरंड कप, कलकत्ता ट्रॉफी और चेयरमेन कप
 - (2) डूरंड कप, शिमला ट्रॉफी और प्रेसिडेंट कप
 - (3) डूरंड कप, शिमला ट्रॉफी और चेयरमेन कप
 - (4) डूरंड कप, कलकत्ता ट्रॉफी और चेयरमेन कप
117. मैकडोनाल्ड सॉकर कौशल परीक्षण में किकबोर्ड का माप क्या होता है?
- (1) 11×28 फीट
 - (2) 11.5×30 फीट
 - (3) 12×32 फीट
 - (4) 12.5×34 फीट
118. दो कथन दिए गए हैं –
- कथन-I** दो लम्बी सीमा रेखा टच लाइन होती हैं।
- कथन-II** दो छोटी सीमा रेखा ऐन्ड लाइन होती हैं।
- सही विकल्प चुनिए –
- (1) कथन I सही है
 - (2) कथन II सही है
 - (3) दोनों कथन सही हैं
 - (4) दोनों कथन गलत हैं

119. In which year IFAB was founded?

- (1) 1889
- (2) 1887
- (3) 1886
- (4) 1888

120. Who is known as the father of Indian Football?

- (1) G. D. Sondhi
- (2) Dorabji Tata
- (3) Nagendra Prasad Sarbadhikari
- (4) P. K. Banerjee

121. How many times Brazil won the FIFA World Cup title?

- (1) Five
- (2) Six
- (3) Four
- (4) Seven

122. Three statements are given –

Statement-I The Referee must have whistle, watch, red and yellow card & note book.

Statement-II Video Assistant Referee works as the other match official.

Statement-III Team that wins the toss must decides which goal to attack in the first half.

Choose the correct option -

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

123. The Law 2022-23 is effective from -

- (1) 1st July, 2022
- (2) 1st January, 2022
- (3) 1st March, 2022
- (4) 1st June, 2022

119. IFAB किस वर्ष स्थापित हुआ?

- (1) 1889
- (2) 1887
- (3) 1886
- (4) 1888

120. भारतीय फुटबॉल के जनक कौन माने जाते हैं?

- (1) जी. डी. सोंधी
- (2) दोराबजी टाटा
- (3) नागेन्द्र प्रसाद सर्वाधिकारी
- (4) पी. के. बनर्जी

121. ब्राज़ील ने कितनी बार फीफा विश्वकप शीर्षक जीता है?

- (1) पाँच
- (2) छः
- (3) चार
- (4) सात

122. तीन कथन दिए गए हैं –

कथन-I रेफरी के पास सीटी, घड़ी, लाल व पीला कार्ड और नोट बुक होनी चाहिए।

कथन-II वीडियो असिस्टेन्ट रेफरी अन्य मैच निर्णायक के रूप में कार्य करता है।

कथन-III जो टीम टॉस जीतती है वह आवश्यक रूप से निर्णय करती है कि, किस गोल में प्रथम हाफ में आक्रमण करना है।

सही विकल्प चुनिए –

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

123. नियम 2022-23 प्रभावी है –

- (1) 1 जुलाई, 2022
- (2) 1 जनवरी, 2022
- (3) 1 मार्च, 2022
- (4) 1 जून, 2022

124. A player is in an offside position, if -

- (1) Any part of the body is nearer to the opponent's goal line than both the ball & the second last opponent.
- (2) Any part of the body, head, hand or feet is nearer to the opponent's goal line than both the ball & the second last opponent.
- (3) Any part of the head, body or feet is nearer to the opponent's goal line than both the ball & the second last opponent.
- (4) Any part of the body and feet is nearer to the opponent's goal line than both the ball & the second last opponent.

125. Who scored most goals in a single FIFA World Cup?

- (1) Miroslav Klose
- (2) Diego Maradona
- (3) Just Fontaine
- (4) Zinedine Zidane

126. Which of the following test item is used in SAI Football Skill Test?

- (1) Dribbling
- (2) Volleying
- (3) Juggling
- (4) Heading

127. If 15 teams are playing with II method of Consolation Tournament, how many matches will be played in the tournament?

- (1) 27
- (2) 28
- (3) 29
- (4) 30

128. Two statements are given -

Statement I - AAHPER youth physical fitness test was developed by Paul Hunsicker.

Statement II - Initially in this test six test items were included.

Choose the correct option -

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

124. एक खिलाड़ी ऑफसाइड की स्थिति में है, यदि -

- (1) शरीर का कोई भाग गेंद और द्वितीय अंतिम विपक्षी की अपेक्षा विपक्षी की गोल लाइन के अधिक समीप है।
- (2) हाथ, सिर, शरीर या पैरों का कोई भाग गेंद और द्वितीय अंतिम विपक्षी की अपेक्षा विपक्षी की गोल लाइन के अधिक समीप हो।
- (3) सिर, शरीर या पैरों का कोई भाग गेंद और द्वितीय अंतिम विपक्षी की अपेक्षा में विपक्षी की गोल लाइन के अधिक समीप हो।
- (4) शरीर व पैरों का कोई भाग गेंद और द्वितीय अंतिम विपक्षी की अपेक्षा में विपक्षी की गोल लाइन के अधिक समीप हो।

125. एक फीफा विश्वकप में सर्वाधिक गोल करने वाले कौन हैं?

- (1) मिरोस्लाव क्लोज
- (2) डिएगो माराडोना
- (3) जस्ट फॉन्टेन
- (4) जिनेडिन जिडान

126. साई फुटबॉल कौशल परीक्षण में निम्न में से कौनसा परीक्षण मद उपयोग में लिया जाता है?

- (1) ड्रिब्लिंग
- (2) वॉलिंग
- (3) जगलिंग
- (4) हेडिंग

127. यदि 15 टीमों सांत्वना प्रतियोगिता की दूसरी विधि में खेल रही हैं, तो प्रतियोगिता में कुल मैचों की संख्या कितनी होगी?

- (1) 27
- (2) 28
- (3) 29
- (4) 30

128. दो कथन दिए गए हैं -

कथन I - AAHPER यूथ शारीरिक दक्षता परीक्षण पॉल हुन्सिकर द्वारा विकसित किया गया था।

कथन II - शुरुआत में इस परीक्षण में छः परीक्षण सम्मिलित किए गए।

सही विकल्प चुनिए -

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

129. Who was the top scorer of current Santosh Trophy?
- (1) Sudheer Kotikela
 - (2) Amarpreet Singh
 - (3) Jesin TK Thonikkara
 - (4) Chandra Muduli
130. When first edition of Hero Gold Cup was organised?
- (1) 2019
 - (2) 2018
 - (3) 2017
 - (4) 2016
131. Weight of ball must be in between -
- (1) 396 g – 453 g
 - (2) 410 g – 450 g
 - (3) 400 g – 500 g
 - (4) 415 g – 460 g
132. The number of test items in the “Warner Test” of soccer skill are -
- (1) three
 - (2) five
 - (3) seven
 - (4) nine
133. Two statements are given –
- Statement-I** Goal line technology is only used to determine whether a goal has been scored.
- Statement-II** Limited commercial advertising is permitted on the field of play.
- Choose the correct option –
- (1) Both the statements are correct
 - (2) Both the statements are incorrect
 - (3) Only statement I is correct
 - (4) Only statement II is correct
129. वर्तमान संतोष ट्रॉफी का सर्वोच्च स्कोरर कौन था?
- (1) सुधीर कोटिकेला
 - (2) अमरप्रीत सिंह
 - (3) जेसिन टी.के. थोनिकारा
 - (4) चन्द्र मुदुली
130. हीरो गोल्ड कप का प्रथम संस्करण कब आयोजित हुआ?
- (1) 2019
 - (2) 2018
 - (3) 2017
 - (4) 2016
131. गेंद का वज़न इसके मध्य होना चाहिए –
- (1) 396 ग्रा. – 453 ग्रा.
 - (2) 410 ग्रा. – 450 ग्रा.
 - (3) 400 ग्रा. – 500 ग्रा.
 - (4) 415 ग्रा. – 460 ग्रा.
132. सॉकर कौशल के “वार्नर परीक्षण” में वस्तुओं की संख्या है –
- (1) तीन
 - (2) पाँच
 - (3) सात
 - (4) नौ
133. दो कथन दिए गए हैं –
- कथन-I** गोल लाइन तकनीक का उपयोग केवल यह निर्धारित करने के लिए होता है कि गोल स्कोर हुआ है।
- कथन-II** खेल के मैदान पर सीमित मात्रा में व्यवसायिक विज्ञापन की अनुमति होती है।
- सही विकल्प चुनिए –
- (1) दोनों कथन सही हैं
 - (2) दोनों कथन गलत हैं
 - (3) केवल कथन I सही है
 - (4) केवल कथन II सही है

134. The edition of Durand Cup 2022 is -
 (1) 131st
 (2) 128th
 (3) 125th
 (4) 133rd
135. Which one of the following is not a representative of IFAB?
 (1) England Football Association
 (2) Football Association of Wales
 (3) French Football Federation
 (4) FIFA
136. Which is the India's biggest football stadium by capacity?
 (1) Saltlake Stadium
 (2) Kaloor Stadium
 (3) EMS Stadium
 (4) Birsa Munda Football Stadium
137. If 27 teams are in single knock out tournament, how many teams get place in first half?
 (1) 12
 (2) 13
 (3) 14
 (4) 15
138. How many Asian countries qualified for FIFA World Cup, 2022?
 (1) 5
 (2) 4
 (3) 6
 (4) 3
139. Which is the 9th Law of Game?
 (1) The duration of the match
 (2) The ball in and out of play
 (3) Determining the outcome of a match
 (4) Offside
140. What is the length of touch line in International Matches?
 (1) 110 m – 120 m
 (2) 100 m – 110 m
 (3) 90 m – 100 m
 (4) 95 m – 105 m
134. डूरंड कप 2022 कौनसा संस्करण है?
 (1) 131वां
 (2) 128वां
 (3) 125वां
 (4) 133वां
135. निम्न में से कौनसा आई.एफ.ए.बी. का एक प्रतिनिधि नहीं है?
 (1) इंग्लैण्ड फुटबॉल संघ
 (2) वेल्स फुटबॉल संघ
 (3) फ्रेंच फुटबॉल फेडरेशन
 (4) फीफा
136. क्षमता के आधार पर, भारत का सबसे बड़ा फुटबॉल स्टेडियम कौनसा है?
 (1) सॉल्टलेक स्टेडियम
 (2) कलूर स्टेडियम
 (3) ई.एम.एस. स्टेडियम
 (4) बिरसा मुंडा फुटबॉल स्टेडियम
137. यदि 27 टीमों में एकल नॉक आउट प्रतियोगिता में हैं, तो कितनी टीमों प्रथम अर्द्ध में स्थान प्राप्त करती हैं?
 (1) 12
 (2) 13
 (3) 14
 (4) 15
138. फीफा विश्व कप, 2022 के लिए कितनी एशियाई देश ने अर्हता प्राप्त की है?
 (1) 5
 (2) 4
 (3) 6
 (4) 3
139. खेल का 9वां नियम कौनसा है?
 (1) मैच की अवधि
 (2) गेंद का खेल के अन्दर व बाहर होना
 (3) मैच का परिणाम निर्धारित करना
 (4) ऑफसाइड
140. अन्तर्राष्ट्रीय मैचों में टच लाइन की लम्बाई क्या होती है?
 (1) 110 मी. – 120 मी.
 (2) 100 मी. – 110 मी.
 (3) 90 मी. – 100 मी.
 (4) 95 मी. – 105 मी.

141. Match the followings -

- | | |
|--------------------------|--------------------------------------|
| (I) 600 yard run/walk | (i) Agility |
| (II) Standing broad jump | (ii) Muscular strength and endurance |
| (III) Shuttle run | (iii) Explosive strength of leg |
| (IV) Bent knee sit ups | (iv) Cardiovascular endurance |

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

142. What was the validity coefficient of the McDonald Soccer Skill Test?

- (1) 0.63 - 0.78
- (2) 0.63 - 0.83
- (3) 0.63 - 0.91
- (4) 0.63 - 0.94

143. What will be the radius of center circle?

- (1) 11 meter
- (2) 10 meter
- (3) 9.15 meter
- (4) 9.00 meter

144. If 13 teams are participating in Single League Tournament & cyclic method used for fixture, how many byes will be given each round?

- (1) 03
- (2) 01
- (3) 02
- (4) 04

145. Who became the 27th recipient of Arjuna Award in Indian Football?

- (1) Sukhwinder Singh
- (2) Sunil Chhetri
- (3) Subhasish Bose
- (4) Sandesh Jhingon

141. निम्नलिखित को सुमेल कीजिए -

- | | |
|---------------------------|---------------------------------|
| (I) 600 गज दौड़/चाल | (i) चपलता |
| (II) स्टेन्डिंग ब्रॉड जंप | (ii) माँसपेशीय शक्ति व सहनशीलता |
| (III) शटल रन | (iii) विस्फोटक शक्ति (पैर) |
| (IV) बेन्ट नी सिट अप्स | (iv) हृदयवाहिका सहनशीलता |

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

142. मैकडोनाल्ड सॉकर कौशल परीक्षण का वैधता गुणांक क्या था?

- (1) 0.63 - 0.78
- (2) 0.63 - 0.83
- (3) 0.63 - 0.91
- (4) 0.63 - 0.94

143. केन्द्रीय वृत्त की त्रिज्या क्या होती है?

- (1) 11 मीटर
- (2) 10 मीटर
- (3) 9.15 मीटर
- (4) 9.00 मीटर

144. यदि एकल लीग प्रतियोगिता में 13 टीमों भाग ले रही हैं और फिक्सचर के लिए चक्रीय विधि का उपयोग हो रहा है, तो प्रत्येक राउण्ड में कितनी बाई दी जायेगी?

- (1) 03
- (2) 01
- (3) 02
- (4) 04

145. भारतीय फुटबॉल में अर्जुन अवॉर्ड प्राप्त करने वाले 27वें खिलाड़ी कौन बने?

- (1) सुखविन्दर सिंह
- (2) सुनील छेत्री
- (3) शुभाशीष बोस
- (4) संदेश झिंगन

146. Which is the first Non-British team to win the Durand Cup?
- (1) Mohan Bagan
 - (2) Mohammedan Sporting
 - (3) East Bengal
 - (4) Sovabazar Club
147. Height of corner flags is -
- (1) not less than 4 feet
 - (2) not less than 5 feet
 - (3) not less than 6 feet
 - (4) not less than 7 feet
148. Which one of the following will be one of the host city for FIFA World Cup, 2026?
- (1) Alberta
 - (2) Yukon
 - (3) Ontario
 - (4) Kansas city
149. Who among the following acts as a timekeeper in a Football Match?
- (1) Referee
 - (2) Assistant Referee
 - (3) Linesman
 - (4) Recorder
150. The predominant system of positioning and division of responsibility used by Football match referee is called -
- (1) Diagonal system of control
 - (2) Direct system of control
 - (3) Dominating system of control
 - (4) Democratic system of control
146. पहली गैर ब्रिटिश टीम कौनसी है जिसने डूरंड कप जीता?
- (1) मोहन बागान
 - (2) मोहम्मडन स्पोर्टिंग
 - (3) ईस्ट बंगाल
 - (4) सोवाबाज़ार क्लब
147. कॉर्नर के झंडे की ऊँचाई होती है -
- (1) 4 फीट से कम नहीं
 - (2) 5 फीट से कम नहीं
 - (3) 6 फीट से कम नहीं
 - (4) 7 फीट से कम नहीं
148. निम्न में से कौनसा फीफा विश्व कप, 2026 के आयोजक शहरों में से एक है?
- (1) अल्बर्टा
 - (2) युकोन
 - (3) ओंटेरियो
 - (4) कन्सास सिटी
149. फुटबॉल मैच में टाइमकीपर के रूप में निम्नलिखित में से कौन कार्य करता है?
- (1) रेफरी
 - (2) असिस्टेंट रेफरी
 - (3) लाइन्समैन
 - (4) रिकॉर्डर
150. फुटबॉल मैच में रेफरी द्वारा उपयोग की जाने वाली जिम्मेदारी की स्थिति और विभाजन की प्रमुख प्रणाली को कहा जाता है -
- (1) डायगोनल सिस्टम ऑफ कंट्रोल
 - (2) डायरेक्ट सिस्टम ऑफ कंट्रोल
 - (3) डोमिनेटिंग सिस्टम ऑफ कंट्रोल
 - (4) डेमोक्रेटिक सिस्टम ऑफ कंट्रोल

Space for Rough Work / रफ कार्य के लिये जगह