

प्रश्न पुस्तिका संख्या /  
Question Booklet No.

7300101

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 : 23

SUBJECT : Coach- Kho-Kho

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. Which component is related to health related physical fitness?

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

2. 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.

3. 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)   |

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

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

2. 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।

3. 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)   |

4. "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
5. Macro cycle is the -
- (1) smallest cycle of training
  - (2) medium duration of training
  - (3) largest cycle of training
  - (4) None of the above
6. 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
4. "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
5. 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
6. 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 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

7. Setting standards for any performance is the action to be done in phase of Management -
- (1) leading
  - (2) controlling
  - (3) planning
  - (4) organizing
8. 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
9. 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%
10. 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
11. Theory of Psycho-analysis was given by -
- (1) John Dewey
  - (2) Sigmund Freud
  - (3) William McDougall
  - (4) Lord Kames
7. 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
8. 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
9. 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%
10. 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
11. मनोविश्लेषण सिद्धांत दिया गया -
- (1) जॉन डीवी
  - (2) सिगमंड फ्रायड
  - (3) विलियम मैकडॉगल
  - (4) लॉर्ड केम्स

12. 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
13. 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
14. 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
15. 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
12. 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
13. '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
14. 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
15. 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

16. 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
17. 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
18. 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
19. Rehabilitation is made intervention at level of -
- (1) Primary prevention
  - (2) Secondary prevention
  - (3) Territory prevention
  - (4) All options are wrong
20. 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
21. Who acts as a Spokesman of the Intramural Committee?
- (1) Chairman
  - (2) Treasurer
  - (3) Assistant Secretary
  - (4) Secretary
16. 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
17. 400 मीटर की तेज दौड़ किस प्रकार की सहनशीलता का उदाहरण है?
- (1) सूक्ष्मकालीन सहनशीलता
  - (2) मध्यकालीन सहनशीलता
  - (3) दीर्घकालीन सहनशीलता
  - (4) चाल सहनशीलता
18. 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
19. पुनर्वास के स्तर पर उपचार करने का तरीका है —
- (1) प्राथमिक निवारण
  - (2) द्वितीयक निवारण
  - (3) तृतीयक निवारण
  - (4) सभी उत्तर गलत हैं
20. 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
21. अन्तरसदनीय समिति के प्रवक्ता के रूप में कौन कार्य करता है?
- (1) अध्यक्ष
  - (2) कोषाध्यक्ष
  - (3) सहायक सचिव
  - (4) सचिव

22. 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
23. The longest period of Periodization is -
- (1) preparatory period
  - (2) competition period
  - (3) transitional period
  - (4) functional period
24. 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)
25. 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
22. 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
23. पिरियोडाइज़ेशन का सबसे लंबा अवधि काल है -
- (1) उपक्रमात्मक काल
  - (2) प्रतियोगिता काल
  - (3) संक्रांति काल
  - (4) कार्यात्मक काल
24. 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
25. 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

26. 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) |

27. How many periods comes under periodization?

- (1) 6
- (2) 5
- (3) 3
- (4) 8

28. Which type of school record is service book?

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

29. 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

30. Who is not related to pragmatism?

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

26. 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) |

27. अवधि कालीनता के अन्तर्गत कितने काल आते हैं?

- (1) 6
- (2) 5
- (3) 3
- (4) 8

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

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

29. 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

30. कौन प्रयोजनवाद से संबंधित नहीं है?

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



31. 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
32. Which vein drains blood from liver?
- (1) Hepatic
  - (2) Renal
  - (3) Gastric
  - (4) Iliac
33. 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)
34. Scoliosis is a postural deformity related to –
- (1) Heart
  - (2) Lungs
  - (3) Legs
  - (4) Vertebral column
35. 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
36. “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
31. 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
32. यकृत से कौन सी शिरा रक्त का निकास (ड्रेन) करती है?
- (1) हेपेटिक
  - (2) रीनल
  - (3) गैस्ट्रिक
  - (4) इलियाक
33. 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
34. स्कोलियोसिस एक आसनीय से संबंधित विकृति है –
- (1) हृदय
  - (2) फेफड़े
  - (3) पाँव
  - (4) मेरुदण्ड
35. 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
36. “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

37. What is technique training percentage of advanced training in team games?
- (1) 55%
  - (2) 45%
  - (3) 40%
  - (4) 25%
38. The inner layer of the heart is called -
- (1) Cardiovascular
  - (2) Pericardium
  - (3) Myocardium
  - (4) Endocarditis
39. 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
40. Super compensation means -
- (1) second wind
  - (2) fatigue
  - (3) adaptation to load
  - (4) oxygen debt
41. 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
37. दलीय खेलों में उच्च प्रशिक्षण का तकनीक प्रशिक्षण प्रतिशत क्या है?
- (1) 55%
  - (2) 45%
  - (3) 40%
  - (4) 25%
38. हृदय की अन्दरूनी परत को कहा जाता है -
- (1) हृदयावरण
  - (2) पेरीकार्डियम
  - (3) मायोकार्डियम
  - (4) एंडोकार्डिटिस
39. 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
40. सुपर कंपनसेशन का अर्थ होता है -
- (1) द्वितीयक वायु
  - (2) थकान
  - (3) भार की अनुकूलता
  - (4) ऑक्सीजन ऋण
41. 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

42. 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) |

43. 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

44. 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

45. 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

42. 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) |

43. 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

44. 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

45. 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

46. 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
47. The oldest School of Philosophy in Physical Education is -  
 (1) Idealism  
 (2) Pragmatism  
 (3) Naturalism  
 (4) Realism
48. Based on which Committee recommendations, National Fitness Corps was formed?  
 (1) Kunzru Committee  
 (2) Tarachand Committee  
 (3) Kaul Kapoor Committee  
 (4) Yashpal Committee
49. When will be the first time Youth Olympic Games were organised in Africa?  
 (1) 2024  
 (2) 2026  
 (3) 2028  
 (4) 2030
50. The total number of phalanges bones in human body are -  
 (1) 28 bones  
 (2) 27 bones  
 (3) 30 bones  
 (4) 34 bones

46. 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
47. शारीरिक शिक्षा दर्शन की प्राचीनतम शिक्षणशाला है –  
 (1) आदर्शवाद  
 (2) प्रयोजनवाद  
 (3) प्रकृतिवाद  
 (4) यथार्थवाद
48. किस समिति की अनुशंसा पर, राष्ट्रीय फिटनेस कॉर्प्स की स्थापना हुई?  
 (1) कुंज़रू समिति  
 (2) ताराचन्द्र समिति  
 (3) कौल कपूर समिति  
 (4) यशपाल समिति
49. अफ्रीका में पहली बार यूथ ओलम्पिक खेल कब आयोजित होंगे?  
 (1) 2024  
 (2) 2026  
 (3) 2028  
 (4) 2030
50. मानव शरीर में फलेंजेस हड्डियों की कुल संख्या होती है –  
 (1) 28 हड्डियां  
 (2) 27 हड्डियां  
 (3) 30 हड्डियां  
 (4) 34 हड्डियां

51. What is the other name of Speed Play Method?
- (1) Interval Method
  - (2) Repetition Method
  - (3) Fartlek Method
  - (4) All of the above
52. 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
53. 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
54. Extramural programs creates a feeling of .....in the students.
- (1) achievement
  - (2) enjoyment
  - (3) humour
  - (4) involvement
55. The fastest period of growth in Human beings is -
- (1) Infancy
  - (2) Childhood
  - (3) Adolescence
  - (4) Puberty
51. स्पीड प्ले विधि को अन्य किस नाम से जाना जाता है?
- (1) अन्तराल विधि
  - (2) पुनरावृत्ति विधि
  - (3) फार्टलैक विधि
  - (4) उपरोक्त सभी
52. 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
53. 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
54. अन्तर्विद्यालयीन कार्यक्रम छात्रों में ..... भावना पैदा करते हैं।
- (1) उपलब्धि की
  - (2) आनन्द की
  - (3) ह्यूमर की
  - (4) भागीदारी की
55. मानव में सबसे तीव्र वृद्धि काल है -
- (1) शैशावस्था
  - (2) बाल्यावस्था
  - (3) किशोरावस्था
  - (4) यौवनारंभ अवस्था

56. 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

57. Which Emperor banned the ancient Olympics games?

- (1) Nero
- (2) Theodosius II
- (3) Theodosius I
- (4) King Edward

58. 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

59. 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

56. EPOC का पूर्ण प्रारूप है -

- (1) एकस्ट्रा पोस्ट एक्सरसाइज ऑक्सीजन कंजम्पशन
- (2) एक्सेस पोस्ट एक्सरसाइज ऑक्सीजन कंजम्पशन
- (3) एकस्ट्रा प्री-एन्जाइम ऑर्गेनिक कन्सट्रक्शन
- (4) इलेक्ट्रो-केमिकल प्रमोशन ऑफ ऑर्गेनिक कंजम्पशन

57. किस शासक द्वारा प्राचीन ओलम्पिक खेलों पर प्रतिबंध लगाया गया?

- (1) नीरो
- (2) थियोडोसियस II
- (3) थियोडोसियस I
- (4) किंग एडवर्ड

58. 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

59. 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

60. The smallest contractile unit of skeletal muscle is -
- (1) fascicle
  - (2) muscle fiber
  - (3) endomysium
  - (4) perimysium
61. 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
62. 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.
63. 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
64. Lordosis is also called as -
- (1) back curve
  - (2) round back
  - (3) hollow back
  - (4) lateral back
65. Laws of Learning by Thorndike is -
- (1) Law of Readiness
  - (2) Law of Exercise
  - (3) Law of Effect
  - (4) All of the above
60. कंकाल पेशी की सबसे छोटी संकुचनशील इकाई होती है -
- (1) फैसिकल
  - (2) पेशी तंतु
  - (3) एण्डोमाइसियम
  - (4) पेरिमाइसियम
61. 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
62. 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।
63. 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
64. अग्रकुब्जता ये भी कहलाता है -
- (1) बैक कर्व
  - (2) गोल पीठ
  - (3) खोखली पीठ
  - (4) लेटरल पीठ
65. थार्नडाइक के सीखने के नियम हैं -
- (1) तत्परता का नियम
  - (2) अभ्यास का नियम
  - (3) प्रभाव का नियम
  - (4) उपरोक्त सभी

66. The main part of budget in physical education-
- (1) income
  - (2) expenditure
  - (3) last year savings
  - (4) Both (1) and (2)
67. Which theory is not considered as Theory of Play?
- (1) Experience Theory
  - (2) Surplus Energy Theory
  - (3) Anticipatory Theory
  - (4) Play is Life Theory
68. Transverse friction massage was first demonstrated by -
- (1) Pehr Henrik Ling
  - (2) Dr. Johann Georg Mezger
  - (3) Dr. James Cyriax
  - (4) Dr. George Taylor
69. 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
70. 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
66. शारीरिक शिक्षा में बजट के प्रमुख भाग होते हैं -
- (1) आय
  - (2) व्यय
  - (3) पिछले वर्ष का बचा धन
  - (4) (1) एवं (2) दोनों
67. 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
68. 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
69. 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
70. 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



71. 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
72. For effective administration the Physical Education teacher must possess -
- (1) high qualification
  - (2) good personality
  - (3) technical knowledge and skill
  - (4) teaching ability only
73. 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
74. Fartlek training was first adopted in -
- (1) USA
  - (2) England
  - (3) Sweden
  - (4) Brazil
71. 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
72. 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
73. 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
74. फार्टलेक प्रशिक्षण सर्वप्रथम किसके द्वारा अंगीकार किया गया था?
- (1) यू.एस.ए.
  - (2) इंग्लैण्ड
  - (3) स्वीडन
  - (4) ब्राज़ील

75. 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

76. 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

77. 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

75. 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

76. 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

77. 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

78. 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)  |

79. Transition period aims at -

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

80. 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

78. 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)  |

79. संक्रमण काल का उद्देश्य है –

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

80. 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

81. The social process by which people interact and behave in a group environment is called –
- (1) group dynamics
  - (2) interaction
  - (3) socialization
  - (4) tradition
82. 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
83. How many National Centres of Excellence are running by Sports Authority of India?
- (1) 28
  - (2) 25
  - (3) 23
  - (4) 21
84. By whom and when was the Harvard step test created?
- (1) Thomas, 1940
  - (2) Brouha, 1943
  - (3) Herre, 1948
  - (4) Brunt, 1943
85. 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. 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
82. 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
83. भारतीय खेल प्राधिकरण द्वारा कितने उत्कृष्टता के राष्ट्रीय केन्द्र चलाए जा रहे हैं?
- (1) 28
  - (2) 25
  - (3) 23
  - (4) 21
84. हार्वर्ड स्टेप परीक्षण किसके द्वारा व कब निर्मित किया गया?
- (1) थॉमस, 1940
  - (2) ब्रोहा, 1943
  - (3) हैरे, 1948
  - (4) ब्रुन्ट, 1943
85. 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.

86. Paralympics games were earlier known as –

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

87. 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

88. 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 parasagittal.

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

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

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

87. 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 : मेरूदण्ड 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

88. 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, पेरालिम्पिक्स 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

89. 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)

90. "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.

91. 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.

92. Reactive method is also called -

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

93. 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

89. 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)

90. "शारीरिक शिक्षा प्रत्येक व्यक्ति का मौलिक अधिकार है, यह किस चार्टर में उद्धृत है?

- (1) यूनाइटेड नेशन्स एजुकेशनल, साइंटिफिक एण्ड क्लचरल ऑर्गेनाइज़ेशन
- (2) मानव संसाधन विकास मंत्रालय
- (3) विश्व स्वास्थ्य संगठन
- (4) सोसायटी फॉर नेशनल इन्स्टीट्यूट ऑफ फिज़िकल एजुकेशन एण्ड स्पोर्ट्स

91. 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।

92. प्रतिक्रियात्मक विधि कहलाती है –

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

93. एक प्रभावी शिक्षक का सबसे महत्त्वपूर्ण गुण है –

- (1) एक सख्त अनुशासक
- (2) अच्छा प्रेरक
- (3) विषय का अपर्याप्त ज्ञान
- (4) छात्रों के साथ अच्छे संबंध

94. 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
95. 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
96. What is the purpose of the 'Cooper's 12 minute Run test'?
- (1) Cardiovascular endurance
  - (2) Measurement of walking ability
  - (3) Measurement of leg ability
  - (4) None of the above
97. Which award is given to players below 18 years of age in Kho-Kho game?
- (1) Veer Abhimanyu Award
  - (2) Janaki Award
  - (3) Rani Lakshmi Bai Award
  - (4) Arjuna Award
98. What is the height of the poles in Kho-Kho game?
- (1) 1.20 to 1.22 meters
  - (2) 1.22 to 1.25 meters
  - (3) 1.22 to 1.23 meters
  - (4) 1.20 to 1.25 meters
99. The official Kho-Kho game timing for Seniors is -
- (1) 7-3-7, 5, 7-3-7
  - (2) 9-2-9, 6, 9-2-9
  - (3) 9-3-9, 6, 9-3-9
  - (4) 9-5-9, 7, 9-5-9
94. 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
95. 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
96. 'कूपर का 12 मिनट दौड़ परीक्षण' का उद्देश्य क्या है?
- (1) कार्डियोवैस्कुलर एंड्यूरेंस
  - (2) चलने की क्षमता का मापन
  - (3) पैरों की क्षमता का मापन
  - (4) उपरोक्त में से कोई नहीं
97. खो-खो खेल में 18 वर्ष से कम उम्र के खिलाड़ियों को कौनसा अवार्ड दिया जाता है?
- (1) वीर अभिमन्यु अवार्ड
  - (2) जानकी अवार्ड
  - (3) रानी लक्ष्मी बाई अवार्ड
  - (4) अर्जुन अवार्ड
98. खो-खो खेल में स्तम्भ की ऊँचाई कितनी होती है?
- (1) 1.20 से 1.22 मीटर
  - (2) 1.22 से 1.25 मीटर
  - (3) 1.22 से 1.23 मीटर
  - (4) 1.20 से 1.25 मीटर
99. सीनियर खो-खो खेल का अधिकारिक समय होता है -
- (1) 7-3-7, 5, 7-3-7
  - (2) 9-2-9, 6, 9-2-9
  - (3) 9-3-9, 6, 9-3-9
  - (4) 9-5-9, 7, 9-5-9

100. Who is the Present Secretary General of Kho-Kho Federation of India?  
 (1) Surendra Kumar Bhutyani  
 (2) Mahendra Singh Tyagi  
 (3) Sudhashu Mittal  
 (4) Anil Khanna
101. Which of the following elements are involved in motor fitness?  
 (1) Muscle strength  
 (2) Agility  
 (3) Flexibility and speed  
 (4) All of the above
102. Which of the following is measured by vertical jump in J.C.R. Test?  
 (1) Hand Power  
 (2) Explosive strength of Legs  
 (3) Flexibility of Legs  
 (4) Back Strength
103. If 15 teams are participating in the competition, then how many byes will be given on the basis of Knock out?  
 (1) Four  
 (2) Two  
 (3) One  
 (4) Five
104. The direction in which Kho-Kho ground is made -  
 (1) North-South  
 (2) East-North  
 (3) East-West  
 (4) West-South
105. Which of the following term is related to Kho-Kho?  
 (1) Double-Chaining  
 (2) Flicking  
 (3) Scooping  
 (4) Tripping
106. When was the first Dronacharya Award given in Kho-Kho game?  
 (1) 1998  
 (2) 2000  
 (3) 1999  
 (4) 2001
100. खो-खो फेडरेशन ऑफ इण्डिया के वर्तमान महासचिव कौन हैं?  
 (1) सुरेन्द्र कुमार भूटियानी  
 (2) महेन्द्र सिंह त्यागी  
 (3) सुधांशु मि्तल  
 (4) अनिल खन्ना
101. निम्न में से मोटर फिटनेस में किन तत्वों का समावेश होता है?  
 (1) मांसपेशी बल  
 (2) चपलता  
 (3) लचीलापन एवं गति  
 (4) उपरोक्त सभी
102. जे.सी.आर. परीक्षण में वर्टिकल जम्प द्वारा निम्न में से किसका मापन किया जाता है?  
 (1) हाथों की ताकत का  
 (2) पैरों की विस्फोटक क्षमता का  
 (3) पैरों के लचीलेपन का  
 (4) पीठ की ताकत का
103. यदि प्रतियोगिता में 15 टीमों भाग ले रही हैं, तो नॉक आउट के आधार पर कितनी बाईज़ दी जाएंगी?  
 (1) चार  
 (2) दो  
 (3) एक  
 (4) पाँच
104. खो-खो का मैदान किस दिशा में बनाया जाता है?  
 (1) उत्तर-दक्षिण  
 (2) पूर्व-उत्तर  
 (3) पूर्व-पश्चिम  
 (4) पश्चिम-दक्षिण
105. इनमें से कौन सा शब्द खो-खो से सम्बंधित है?  
 (1) डबल-चेनिंग  
 (2) फ्लिकिंग  
 (3) स्कूपिंग  
 (4) ट्रिपिंग
106. खो-खो खेल में प्रथम द्रोणाचार्य अवार्ड कब दिया गया था?  
 (1) 1998  
 (2) 2000  
 (3) 1999  
 (4) 2001



107. Who is the first Kho-Kho player to get Arjuna Award?
- (1) Sharad Chandra
  - (2) Ravindra Kumar
  - (3) Sudheer Bhaskar Rao Parab
  - (4) Sunil Kumar
108. Which of the following pairs is not correctly matched?
- (1) P.V. Sindhu – Badminton
  - (2) Gopal Krishna Phadke – Kho-Kho
  - (3) Neeraj Chopra – Javelin Throw
  - (4) Saina Nehwal – Volleyball
109. What type of drill does a coach use while coaching in Kho-Kho game?
- (1) Zig-Zag running
  - (2) Back and Front running
  - (3) Shuttle run
  - (4) All of the above
110. In a P.R.I.C.E. 'R' stands for -
- (1) Relaxation
  - (2) Recovery
  - (3) Rehabilitation
  - (4) Rest
111. Which player's skill is Pole Dive?
- (1) Runner
  - (2) Chaser
  - (3) Active Chaser
  - (4) Extra Player
112. How many ways are there to give 'Kho' in Kho-Kho game?
- (1) Two
  - (2) Four
  - (3) Six
  - (4) Three
107. अर्जुन अवार्ड से सम्मानित किये जाने वाले प्रथम खो-खो खिलाड़ी कौन हैं?
- (1) शरद चन्द्र
  - (2) रविन्द्र कुमार
  - (3) सुधीर भास्कर राव परब
  - (4) सुनील कुमार
108. निम्नलिखित जोड़ों में से कौन सा जोड़ा सही प्रकार से सुमेलित नहीं है?
- (1) पी.वी. सिंधु – बैडमिंटन
  - (2) गोपाल कृष्ण फड़के – खो-खो
  - (3) नीरज चोपड़ा – जैवलिन थ्रो
  - (4) साइना नेहवाल – वॉलीबॉल
109. एक प्रशिक्षक खो-खो खेल में कोचिंग के दौरान किन ड्रिल्स का प्रयोग करता है?
- (1) जिग-ज़ैग रनिंग
  - (2) आगे एवं पीछे दौड़ना
  - (3) शटल रन
  - (4) उपरोक्त सभी
110. पी.आर.आई.सी.ई. में 'आर' का अर्थ है -
- (1) रिलैक्सेशन
  - (2) रिकवरी
  - (3) रिहैबिलिटेशन
  - (4) रेस्ट
111. पोल डाइव किस खिलाड़ी का कौशल है?
- (1) रनर
  - (2) चेज़र
  - (3) एक्टिव चेज़र
  - (4) अतिरिक्त खिलाड़ी
112. खो-खो खेल में 'खो' देने की विधि कितने प्रकार की होती है?
- (1) दो
  - (2) चार
  - (3) छः
  - (4) तीन

113. In Kho-Kho, lobby is situated how far from the ground?  
 (1) 1.25 meter  
 (2) 1.50 meter  
 (3) 1.75 meter  
 (4) 2.50 meter
114. In which sport the Bullet-Toe method is used?  
 (1) Snooker  
 (2) Boxing  
 (3) Judo  
 (4) Kho-Kho
115. When was the first Asian Kho-Kho Championship held?  
 (1) 1993  
 (2) 2000  
 (3) 1996  
 (4) 1997
116. J.C.R. Test comprises of how many items?  
 (1) Two  
 (2) Three  
 (3) Five  
 (4) One
117. Which state was the winner of the first 'National Kho-Kho Championship'?  
 (1) Madhya Pradesh  
 (2) Maharashtra  
 (3) Gujarat  
 (4) Rajasthan
118. In which Olympic Games, the Kho-Kho sports was demonstrated?  
 (1) 1932  
 (2) 1936  
 (3) 1996  
 (4) 1896
119. What is the measurement of Kho-Kho ground for seniors (men and women)?  
 (1) 27 meter × 18 meter  
 (2) 27 meter × 16 meter  
 (3) 25 meter × 14 meter  
 (4) 23 meter × 14 meter
113. खो-खो खेल में, लॉबी मैदान से कितनी दूरी पर होती है?  
 (1) 1.25 मीटर  
 (2) 1.50 मीटर  
 (3) 1.75 मीटर  
 (4) 2.50 मीटर
114. बुलेट-टो विधि का प्रयोग किस खेल में किया जाता है?  
 (1) स्नूकर में  
 (2) बॉक्सिंग में  
 (3) जूडो में  
 (4) खो-खो में
115. पहली एशियाई खो-खो प्रतियोगिता कब आयोजित की गई थी?  
 (1) 1993  
 (2) 2000  
 (3) 1996  
 (4) 1997
116. जे.सी.आर. परीक्षण में कितने आइटम हैं?  
 (1) दो  
 (2) तीन  
 (3) पाँच  
 (4) एक
117. प्रथम 'राष्ट्रीय खो-खो चैम्पियनशिप' में कौनसा राज्य विजेता रहा?  
 (1) मध्यप्रदेश  
 (2) महाराष्ट्र  
 (3) गुजरात  
 (4) राजस्थान
118. खो-खो खेल का प्रदर्शन किस ओलम्पिक खेलों में किया गया था?  
 (1) 1932  
 (2) 1936  
 (3) 1996  
 (4) 1896
119. सीनियर्स (पुरुष एवं महिला) के लिए खो-खो मैदान का माप क्या होता है?  
 (1) 27 मीटर × 18 मीटर  
 (2) 27 मीटर × 16 मीटर  
 (3) 25 मीटर × 14 मीटर  
 (4) 23 मीटर × 14 मीटर

120. Who is the current President of Kho-Kho Federation of India?  
 (1) Rajesh Tandon  
 (2) Sudhanshu Mittal  
 (3) Anil Khanna  
 (4) Vinod Kumar
121. If the number of teams are 11, then how many byes will be given in the upper part and the bottom part?
- |     | Upper | Bottom |
|-----|-------|--------|
| (1) | 3     | 2      |
| (2) | 4     | 5      |
| (3) | 5     | 4      |
| (4) | 2     | 3      |
122. The rules of Kho-Kho game was first published by which state?  
 (1) Gujarat  
 (2) Rajasthan  
 (3) Chhattisgarh  
 (4) Pune Gymkhana
123. The number of Umpires required in a Kho-Kho match is -  
 (1) Four  
 (2) Two  
 (3) One  
 (4) Three
124. First ever Level One International Coaching Camp, conducted by K.K.F.I. at J.L.N. stadium was attended by -  
 (1) 100 players from 25 countries  
 (2) 88 players from 22 countries  
 (3) 66 players from 16 countries  
 (4) 44 players from 12 countries
125. When was the Rani Lakshmi Bai National Award started and in which sport it is given?  
 (1) 1964-65 Volleyball  
 (2) 1963-64 Kho-Kho  
 (3) 1974-75 Judo  
 (4) 1971-72 Karate
120. भारतीय खो-खो महासंघ के वर्तमान अध्यक्ष कौन हैं?  
 (1) राजेश टंडन  
 (2) सुधांशु मि्तल  
 (3) अनिल खन्ना  
 (4) विनोद कुमार
121. यदि टीमों की संख्या 11 है, तो ऊपरी भाग एवं नीचे के भाग में कितनी बाईज़ दी जाएगी?
- |     | ऊपर | नीचे |
|-----|-----|------|
| (1) | 3   | 2    |
| (2) | 4   | 5    |
| (3) | 5   | 4    |
| (4) | 2   | 3    |
122. खो-खो खेल के नियम का प्रकाशन सर्वप्रथम किस राज्य द्वारा किया गया?  
 (1) गुजरात  
 (2) राजस्थान  
 (3) छत्तीसगढ़  
 (4) पूना जिमखाना
123. खो-खो के एक मैच में अम्पायर की संख्या होती है -  
 (1) चार  
 (2) दो  
 (3) एक  
 (4) तीन
124. जे.एल.एन. स्टेडियम में के.के.एफ.आई. द्वारा आयोजित सर्वप्रथम लेवल वन के अंतरराष्ट्रीय कोचिंग शिविर में भाग लिया था -  
 (1) 25 देशों के 100 खिलाड़ियों ने  
 (2) 22 देशों के 88 खिलाड़ियों ने  
 (3) 16 देशों के 66 खिलाड़ियों ने  
 (4) 12 देशों के 44 खिलाड़ियों ने
125. रानी लक्ष्मीबाई राष्ट्रीय पुरस्कार कब प्रारम्भ हुआ एवं किस खेल में दिया जाता है?  
 (1) 1964-65 वॉलीबॉल  
 (2) 1963-64 खो-खो  
 (3) 1974-75 जूडो  
 (4) 1971-72 कराटे

126. What color card is shown to the player who obstructs the game during a Kho-Kho match?  
 (1) Red  
 (2) Green  
 (3) Yellow  
 (4) White
127. The common injuries to the Kho-Kho players in a Kho-Kho match are -  
 (1) Abrasion  
 (2) Strain  
 (3) Dislocation  
 (4) All of the above
128. The width of the lanes in Kho-Kho game is -  
 (1) 30 cm  
 (2) 35 cm  
 (3) 25 cm  
 (4) 40 cm
129. Ultimate Kho-Kho 2022 final is played at -  
 (1) Shri Shahaji Raje Krida Sankul, Andheri  
 (2) EKA Arena Sports Complex, Ahmedabad  
 (3) D.Y. Patil Sports Complex, Lonavala  
 (4) Shri Shiv Chhatrapati Complex, Mahalunge
130. Which of the following are types of competition?  
 (1) Knock out Tournament  
 (2) League or Round Robin Tournament  
 (3) Combination Tournament  
 (4) All of the above
131. The length and width of the free-zone area in Kho-Kho game is -  
 (1) 1.50 m × 16 m  
 (2) 1.20 m × 15 m  
 (3) 1.15 m × 10 m  
 (4) 1.78 m × 8m
132. Pull-ups are mainly used to measure -  
 (1) Leg strength  
 (2) Hand flexibility  
 (3) Strength of hands and shoulders  
 (4) Full body strength
126. खो-खो मैच के दौरान खेल में बाधा पहुँचाने वाले खिलाड़ी को किस रंग का कार्ड दिखाया जाता है?  
 (1) लाल  
 (2) हरा  
 (3) पीला  
 (4) सफेद
127. खो-खो खेल में खिलाड़ी को आमतौर पर लगने वाली चोटें हैं -  
 (1) छिलना  
 (2) खिंचाव  
 (3) विस्थापन  
 (4) उपरोक्त सभी
128. खो-खो खेल में गलियों की चौड़ाई होती है -  
 (1) 30 से.मी.  
 (2) 35 से.मी.  
 (3) 25 से.मी.  
 (4) 40 से.मी.
129. अल्टीमेट खो-खो 2022 का फाइनल खेला गया था -  
 (1) श्री शाहजी राजे क्रीड़ा संकुल, अंधेरी  
 (2) एका एरिना स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स, अहमदाबाद  
 (3) डी.वाई. पाटिल स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स, लोनावाला  
 (4) श्री शिव छत्रपति कॉम्प्लेक्स, महालुंगे
130. निम्न में से कौनसा प्रतियोगिताओं का प्रकार है?  
 (1) नॉक आउट टूर्नामेन्ट  
 (2) लीग या राउण्ड रोबिन टूर्नामेन्ट  
 (3) कॉम्बिनेशन टूर्नामेन्ट  
 (4) उपरोक्त सभी
131. खो-खो खेल में फ्री-जोन भाग की लम्बाई एवं चौड़ाई होती है -  
 (1) 1.50 m × 16 m  
 (2) 1.20 m × 15 m  
 (3) 1.15 m × 10 m  
 (4) 1.78 m × 8 m
132. पुल-अप्स में मुख्य रूप से किसका मापन किया जाता है?  
 (1) पैरों की ताकत का  
 (2) हाथों के लचीलेपन का  
 (3) हाथों एवं कन्धों की ताकत का  
 (4) पूरे शरीर की ताकत का

133. 'Late entry' in Kho-Kho is given as -
- (1) Out
  - (2) Foul
  - (3) Follow on
  - (4) All of the above
134. In which year Arjuna Award was given to Ms. Shobha Narayan in Kho-Kho game?
- (1) 1998
  - (2) 1985
  - (3) 2000
  - (4) 2001
135. In which year, coaching course of Kho-Kho was started at N.S.N.I.S. Patiala?
- (1) 1972-73
  - (2) 1974-75
  - (3) 1977-78
  - (4) 1980-81
136. Which of the following is a defensive skill of Kho-Kho game?
- (1) Ring Break
  - (2) Tapping
  - (3) Late Kho
  - (4) Tripple Chain
137. 54<sup>th</sup> National Kho-Kho championship was held at -
- (1) Jabalpur, Madhya Pradesh
  - (2) Vijayawada, Andhra Pradesh
  - (3) Vadodara, Gujarat
  - (4) Patiala, Punjab
138. Match List-(I) with List-(II) using the following code -
- | List-(I)                |    |     |    | List-(II)    |    |     |    |
|-------------------------|----|-----|----|--------------|----|-----|----|
| I. Veer Abhimanyu Award |    |     |    | a. Badminton |    |     |    |
| II. Santosh Trophy      |    |     |    | b. Kho-Kho   |    |     |    |
| III. Thomas Cup         |    |     |    | c. Cricket   |    |     |    |
| IV. Ashes Trophy        |    |     |    | d. Football  |    |     |    |
| I                       | II | III | IV | I            | II | III | IV |
| (1) b                   | d  | a   | c  | (1) b        | d  | a   | c  |
| (2) d                   | c  | b   | a  | (2) d        | c  | b   | a  |
| (3) c                   | b  | a   | d  | (3) c        | b  | a   | d  |
| (4) b                   | c  | d   | a  | (4) b        | c  | d   | a  |
133. खो-खो में 'देर से प्रवेश' पर दिया जाता है -
- (1) आउट
  - (2) फ़ाउल
  - (3) फॉलो ऑन
  - (4) उपरोक्त सभी
134. सुश्री शोभा नारायण को किस वर्ष में अर्जुन पुरस्कार खो-खो खेल में दिया गया था?
- (1) 1998
  - (2) 1985
  - (3) 2000
  - (4) 2001
135. खो-खो खेल का पाठ्यक्रम किस वर्ष एन.एस.एन. आई.एस. पटियाला में प्रारम्भ हुआ था?
- (1) 1972-73
  - (2) 1974-75
  - (3) 1977-78
  - (4) 1980-81
136. निम्न में से खो-खो खेल का रक्षात्मक कौशल है -
- (1) रिंग तोड़ना
  - (2) टैपिंग
  - (3) लेट खो
  - (4) ट्रिपल चेन
137. 54<sup>वीं</sup> राष्ट्रीय खो-खो चैम्पियनशिप कहाँ आयोजित की गई थी?
- (1) जबलपुर (मध्यप्रदेश)
  - (2) विजयवाड़ा (आन्ध्र प्रदेश)
  - (3) वडोदरा (गुजरात)
  - (4) पटियाला (पंजाब)
138. निम्न कोड का प्रयोग करते हुए सूची-(I) को सूची-(II) से मिलान कीजिए -
- | सूची-(I)               |    |     |    | सूची-(II)    |    |     |    |
|------------------------|----|-----|----|--------------|----|-----|----|
| I. वीर अभिमन्यु अवॉर्ड |    |     |    | a. बैडमिन्टन |    |     |    |
| II. संतोष ट्रॉफी       |    |     |    | b. खो-खो     |    |     |    |
| III. थॉमस कप           |    |     |    | c. क्रिकेट   |    |     |    |
| IV. एशेज ट्रॉफी        |    |     |    | d. फुटबॉल    |    |     |    |
| I                      | II | III | IV | I            | II | III | IV |
| (1) b                  | d  | a   | c  | (1) b        | d  | a   | c  |
| (2) d                  | c  | b   | a  | (2) d        | c  | b   | a  |
| (3) c                  | b  | a   | d  | (3) c        | b  | a   | d  |
| (4) b                  | c  | d   | a  | (4) b        | c  | d   | a  |

139. Where was the National Junior Kho-Kho Championship held in 2003-2004?
- (1) Siliguri
  - (2) Lucknow
  - (3) Patiala
  - (4) Mehsana
140. Which of the following is an offensive skill of the Kho-Kho game?
- (1) Ground Dive
  - (2) Pole Dive
  - (3) Single Chain
  - (4) Both (1) and (2)
141. Kho-Kho game started by which organization?
- (1) Hanuman Vyayam Prasarak Mandal, Maharashtra
  - (2) Young Men's Christian Association, Mumbai
  - (3) Gymkhana Pune, Maharashtra
  - (4) Rani Lakshmi Bai Physical Training Institute, Gwalior
142. What is the maximum size of back number of a Kho-Kho Player?
- (1) 15x2 cm
  - (2) 14x5 cm
  - (3) 20x2 cm
  - (4) 15x4 cm
143. Which among these methods is used in Kho-Kho?
- (1) Distal and Radial Method
  - (2) Distal and Ulnar Method
  - (3) Proximal and Quadruped Method
  - (4) Proximal and Octapad Method
144. The item of 'AAPHER Youth Test' includes -
- (1) Flexed arm hang
  - (2) Standing broad jump
  - (3) Chin ups
  - (4) Both (1) and (2)
139. राष्ट्रीय जूनियर खो-खो चैम्पियनशिप 2003-2004 में कहाँ आयोजित की गई?
- (1) सिलीगुड़ी
  - (2) लखनऊ
  - (3) पटियाला
  - (4) महेसाना
140. निम्न में से कौनसा खो-खो खेल का आक्रामक कौशल है?
- (1) ग्राउण्ड डाइव
  - (2) पोल डाइव
  - (3) सिंगल चेन
  - (4) दोनों (1) एवं (2)
141. खो-खो खेल की शुरुआत किस संस्थान ने की?
- (1) हनुमान व्यायाम प्रसारक मण्डल, महाराष्ट्र
  - (2) यंग मेन्स क्रिश्चियन एसोसिएशन, मुंबई
  - (3) जिमखाना पूना, महाराष्ट्र
  - (4) रानी लक्ष्मीबाई शारीरिक प्रशिक्षण संस्थान, ग्वालियर
142. खो-खो खिलाड़ी के बैक नम्बर का अधिकतम माप क्या होता है?
- (1) 15x2 से.मी.
  - (2) 14x5 से.मी.
  - (3) 20x2 से.मी.
  - (4) 15x4 से.मी.
143. निम्न में से कौन सी पद्धति खो-खो में उपयोग की जाती है?
- (1) डिस्टल व रेडियल मेथड
  - (2) डिस्टल व उलनार मेथड
  - (3) प्रॉक्सिमल व क्वाड्रुपेड मेथड
  - (4) प्रॉक्सिमल व ऑक्टापैड मेथड
144. 'आफर यूथ परीक्षण' का आइटम है -
- (1) फ्लेक्स्ड आर्म हैंग
  - (2) स्टैंडिंग ब्रॉड जम्प
  - (3) चिन अप्स
  - (4) दोनों (1) और (2)

145. How many types of pole dive methods are used in Kho-Kho game?  
 (1) Four  
 (2) Two  
 (3) One  
 (4) Three
146. Which of the following is the running skill of the Kho-Kho game?  
 (1) Pole Dive  
 (2) Fake Kho  
 (3) Tapping  
 (4) Zig-Zag
147. In Kho-Kho game, the highest official of the game is called -  
 (1) Umpire  
 (2) Scorer  
 (3) Time keeper  
 (4) Referee
148. Where and when was the 2nd Kho-Kho Asian Championship held?  
 (1) Nepal 2001  
 (2) Dhaka 2000  
 (3) Chhattisgarh 2002  
 (4) Gujarat 2003
149. How many officials are there in Kho-Kho game?  
 (1) Seven  
 (2) Six  
 (3) Five  
 (4) Four
150. Which of the following terminologies are related to Kho-Kho?  
 (1) Toe Touch  
 (2) Sitting block and pole  
 (3) Somersault  
 (4) Dribbling
145. खो-खो खेल में पोल डाइव विधि का प्रयोग कितने प्रकार से किया जाता है?  
 (1) चार  
 (2) दो  
 (3) एक  
 (4) तीन
146. निम्न में से खो-खो का रनिंग कौशल कौन सा है?  
 (1) पोल डाइव  
 (2) फेक खो  
 (3) टैपिंग  
 (4) जिग-ज़ैग
147. खो-खो खेल का सर्वोच्च अधिकारी कहलाता है -  
 (1) अम्पायर  
 (2) स्कोरर  
 (3) टाइम कीपर  
 (4) रेफरी
148. द्वितीय खो-खो एशियन चैम्पियनशिप कहाँ व कब आयोजित हुई थी?  
 (1) नेपाल 2001  
 (2) ढाका 2000  
 (3) छत्तीसगढ़ 2002  
 (4) गुजरात 2003
149. खो-खो खेल में कितने खेल-अधिकारी होते हैं?  
 (1) सात  
 (2) छः  
 (3) पाँच  
 (4) चार
150. निम्न में से कौन सी शब्दावली खो-खो से सम्बंधित है?  
 (1) टो टच  
 (2) सिटिंग ब्लॉक और पोल  
 (3) सोमरसॉल्ट  
 (4) ड्रिब्लिंग

Space for Rough Work / रफ कार्य के लिये जगह