

Language	Q.No.	Question	Option-1	Option-2	Option-3	Option-4
English	1	Who gave definition "Physical Education is the sum of those experiences which comes of the Individual through movements"?	J.B. Nash	J.F. William	Charles A. Bucher	D. Oberiteuffer
Hindi	1	परिभाषा किसने दी "शारीरिक शिक्षा उन अनुभवों का संकलन है जो वैयक्तिक क्रियाओं के माध्यम से आते हैं"	जे. बी. नैश	जे. एफ. विलियम	चार्ल्स ए. बुकर	डी. आबिरितुफर
English	2	God "Zeus" is related to -	Pythian games	Olympic Games	Nemean Games	Isthmian Games
Hindi	2	भगवन "जीयस" का सम्बन्ध है	पथियन खेल	ओलिंपिक खेल	निमियन खेल	एस्थीनियन खेल
English	3	Epic period is -	3000-2000 B.C.	2000-1000 B.C.	1000-600 B.C.	None of them
Hindi	3	महाकाव्य कल का युग है	3000-2000 ई. पू.	2000-1000 ई. पू.	1000-600 ई. पू.	इन में से कोई नहीं
English	4	2012 Olympic Games were held at	Atlanta	London	Beijing	Rome
Hindi	4	2012 ओलिंपिक खेल आयोजित हुए	अटलांटा	लन्दन	बीजिंग	रोम
English	5	What is the first treatment of injuries?	CRIE	ECIR	RICE	RCIE
Hindi	5	चोट का प्रथम उपचार क्या है?	सी. आर. आई.ई.	ई.सी. आई.आर.	आर.आई.सी. ई.	आर. सी. आई. ई.
English	6	Which muscle is known as "Lifter" muscle?	Deltoid muscle	Biceps muscle	Hamstring muscle	Calf muscle
Hindi	6	कौनसी मांसपेशी को लिफ्टर मांसपेशी कहते हैं ?	डेल्टोइड पेशी	बाइसेप्स पेशी	हेमिस्ट्रिंग पेशी	काफ पेशी
English	7	When was the "World Health Organization" established?	07-Apr-48	04-May-66	01-May-55	08-Mar-55
Hindi	7	विश्व स्वास्थ्य संगठन की स्थापना कब हुई	07-अप्रैल-1948	04-मई-1966	01-मई-1955	08-मार्च-1955
English	8	Recreation' Word is derived from which language?	German	Hindi	latin	France
Hindi	8	मनोरंजन' शब्द किस भाषा से लिया गया है ?	जर्मन	हिंदी	लैटिन	फ्रांस
English	9	Find out the factors affecting "growth and Development"	Heredity	Vitamin	Sex	All of them
Hindi	9	वृद्धि और विकास को प्रभावित करने वाला तत्व कौनसा है?	वंशानुक्रम	विटमिन	लिंग	सभी
English	10	"Health mind resides in healthy body" said by-	Plato	Aristotle	Hitler	Pavlov
Hindi	10	स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन कहा गया -	प्लेटो	अरस्तू	हिटलर	पेवलोव
English	11	Gestalt has propounded -	Theory of Trial and error	Theory of conditioning	Theory of insight	None of them
Hindi	11	गेस्टाल्ट ने प्रतिपादित किया	प्रयास और त्रुटि का सिद्धांत	अनुकूलन का सिद्धांत	अंतर्दृष्टि का सिद्धांत	इन में से कोई नहीं

Language	Q.No.	Question	Option-1	Option-2	Option-3	Option-4
English	12	Adulthood age starts at-	After 25 years	After 22 years	After 20 years	After 30 years
Hindi	12	वयस्कता आयु प्रारम्भ होती है	25 वर्ष पश्चात्	22 वर्ष पश्चात्	20 वर्ष पश्चात्	30 वर्ष पश्चात्
English	13	Main objective of YMCA College, Madras is -	To promote sports	To promote physical education	Prepare rules of games	None of them
Hindi	13	वाई.एम.सी. ए. कॉलेज, मद्रास का मुख्य उद्देश्य है	खेलों को बढ़ावा देना	शारीरिक शिक्षा को बढ़ावा देना	खेलों के नियम बनाना	इन में से कोई नहीं
English	14	Who is regarded as father of sports psychology?	Sigmund freud	John B. Watson	Skinner	Norman Triplett
Hindi	14	खेल मनोविज्ञान के पिता से रूप में जाने जाते हैं	सिगमुंड फ्रूड	जॉन बी. वाटसन	स्किनर	नार्मन त्रिपलेट
English	15	Osteology is study of -	Muscles	Bones	Joints	Organs
Hindi	15	ओस्टोलोजी अध्ययन है	मांसपेशी का	हड्डियों का	जोड़ों का	अंगों का
English	16	In Olympic Motto "Altius" stands for -	Faster	Stronger	Higher	Deeper
Hindi	16	ओलिंपिक आदर्श वाक्य में 'अल्टिअस' से तात्पर्य है	अधिक तेज	अधिक शक्तिशाली	अधिक ऊँचा	अधिक गहरा
English	17	Newton's second law of motion is-	Law of Action-Reaction	Law of Inertia	Law of energy	Law of accetaration
Hindi	17	न्यूटन का गति का दूसरा नियम	क्रिया प्रतिक्रिया का नियम	जड़त्व का नियम	उर्जा का नियम	त्वरण का नियम
English	18	"Spinograph" is use to measure which deformity?	Kyphosis	Lordosis	Knock-knee	Scoliosis
Hindi	18	"स्पिनोग्राफ " कौनसी विकृति का मापन करता अहै?	कायफोसिस	लोर्डोसिस	नाक-नी	स्कोलियोसिस
English	19	Unit of speed is	km/sec <sup>2</sup>	km/sec	km/hr	km/min
Hindi	19	गति की इकाई है	किमी/सै. <sup>2</sup>	किमी/सै.	किमी/घंटा	किमी/मिनट
English	20	On 'Set' command, the sprinter is in	Stable equilibrium	un-stable equilibrium	neutral equilibrium	None of them
Hindi	20	सेट' आदेश पर स्प्रिंटर की स्थिति रहती है	स्थायी संतुलन	अस्थायी संतुलन	तटस्थ संतुलन	इन में से कोई नहीं
English	21	Which is not law of learning?	Law of readiness	Law of effect	Law of reaction	Law of exercise
Hindi	21	कौनसा अधिगम का नियम नहीं है	तत्परता का नियम	प्रभाव का नियम	प्रतिक्रिया का नियम	अभ्यास का नियम
English	22	Psychology deals with	Functions of the body	Activity of the mind	Movement of the body	Study of behavior
Hindi	22	मनोविज्ञान अध्ययन करता है	शरीर के कार्यों का	मन की क्रियाओं का	शरीर की गतिविधियों का	व्यवहार का अध्ययन
English	23	John Dewey is father of-	Pragmatism	Realism	Idealism	Naturalism
Hindi	23	जॉन डेवी पिता है	व्यवहारवाद	यथार्थवाद	आदर्शवाद	प्रकृतिवाद

Language	Q.No.	Question	Option-1	Option-2	Option-3	Option-4
English	24	Period of Growth and Development upto 8 years is known as-	Infancy	Childhood	Adulthood	None of them
Hindi	24	वृद्धि एवं विकास के काल को 8 वर्ष की आयु को कहा जाता है	शैशव अवस्था	बाल्यावस्था	वयस्कता	इन में से कोई नहीं
English	25	Age in years, months and days is known as -	Anatomical age	Chronological age	Psychological age	None of them
Hindi	25	वर्षों, महीनों, एवं दिनों में आयु के रूप में जाना जाता है	शरीर रचना आयु	कालक्रमिक आयु	मनोविज्ञान आयु	इन में से कोई नहीं
English	26	Study of muscles is known as	Osteology	Neurology	Myology	Myoglobin
Hindi	26	मांसपेशी अध्ययन को जाना जाता है	ओस्टोलोजी	न्यूरोलॉजी	मायोलोजी	मायोग्लोबिन
English	27	Law of motion is given by -	Aristotle	Plato	Newton	Woodworth
Hindi	27	गति के नियम दिए गए हैं	अरस्तू	प्लेटो	न्यूटन	वूडवर्थ
English	28	Sprain injury is related to -	Ligament	Muscle	Bone	Abrasion
Hindi	28	मोच चोट सम्बंधित है	स्नायु की	मांसपेशी की	अस्थि की	रगड़ की
English	29	In term "Aerobic" means-	With Oxygen	Without Oxygen	both With Oxygen and Without Oxygen	None of them
Hindi	29	एरोबिक' शब्द से अभिप्राय है	ऑक्सीजन सहित	ऑक्सीजन रहित	ऑक्सीजन सहित एवं ऑक्सीजन रहित दोनों	इनमें से कोई नहीं
English	30	Method of warming up is -	Active warm up	Passive warm up	Active warm up and Passive warm up both	None of them
Hindi	30	वार्मिंग अप की विधि	एक्टिव वार्म अप	पैसिव वार्म अप	एक्टिव वार्म अप एवं पैसिव वार्म अप दोनों	इनमें से कोई नहीं
English	31	Movement around the ball and socket joints are	Flexion and extension	Rotation and circumduction	Hyper extension	All of them
Hindi	31	बाल एवं सॉकेट जोड़ में गति होती है	आकुंचन एवं विस्तार	घुमाव एवं प्रयावर्तन	हाइपर विस्तार	उपरोक्त सभी
English	32	In the first class lever, the Axis is -	At right side	At left side	At center	None of them
Hindi	32	प्रथम श्रेणी उतोलक में अक्ष होता है	दाहिने ओर	बाएं ओर	केंद्र में	इनमें से कोई नहीं
English	33	What is the main principle of learning-	Complex to simple	Complex to complex	Simple to complex	Simple to simple
Hindi	33	अधिगम का मुख्य सिद्धांत क्या है	जटिल से सरल	जटिल से जटिल	सरल से जटिल	सरल से सरल
English	34	Law of exercise is -	Law of use	Law of disuse	both Law of use and Law of disuse	None of them
Hindi	34	अभ्यास का नियम है	उपयोग का नियम	अनुपयोग का नियम	उपयोग का नियम एवं अनुपयोग का नियम दोनों	इनमें से कोई नहीं

Language	Q.No.	Question	Option-1	Option-2	Option-3	Option-4
English	35	Physical Teacher known as in early Athenian period-	Paedotribe	Palastra	Pythian	Delphi
Hindi	35	पूर्व एथेंस कल में शारीरिक शिक्षक को किस नाम से जाना जाता है	पेदोत्रिब	पालेस्त्रा	पीथियन	डेल्फी
English	36	Kyphosis' is also known as-	Hollow Bakc	Round Back	Lateral Back	Back Curve
Hindi	36	"कायफोसिस" को अन्य किस नाम से जानते हैं	होलो बैक	राउंड बैक	लेटरल बैक	बैक कर्व
English	37	Surplus Energy Theory of play was propounded by -	M.C. Dougal	Karl Groose	Aristotle	Herbert Spencer
Hindi	37	खेल के अतिरिक्त उर्जा के सिद्धांत के प्रतिपादक हैं	मैक डगल	कार्ल ग्रूस	अरस्तु	हर्बर्ट स्पेंसर
English	38	"Play is Life" Theory was given by-	John Dewey	Lezarus	F. Gutschuth	T.P. Nunn
Hindi	38	"खेल ही जीवन है" यह सिद्धांत दिया गया	जॉन देवी	लेज़ारस	एफ. गत्समुथ	टी.पी. नन
English	39	Which feeling is developed by the camp in a student?	Politics	Ethnic background	Leadership	Fear
Hindi	39	शिविर में विद्यार्थी में कौनसी भावना जागृत की जाती है	राजनीति	जातीय प्रष्ट भूमि	नेतृत्व	भय
English	40	Growth is a continuous process up to -	Adolescence	Childhood	Adulthood	Birth to till death
Hindi	40	वृद्धि कब तक चलने वाली प्रक्रिया है	युवावस्था तक	बाल्यावस्था तक	प्रौढ़ावस्था तक	जन्म से मृत्यु तक
English	41	The main person behind the foundation of I.O.A. (Indian Olympic Association) was -	Dr. A.G. Noehren and H.C. Buck	Dorabhi Tata	G.D. Sondhi	Pt. Jawahar Lal Nehru
Hindi	41	आई.ओ.ए. (भारतीय ओलिंपिक संघ) को बनाने में किसकी अहम भूमिका थी ?	डॉ. ए.जी. नोरान एवं एच. सी. बक	दोरब जी. टाटा	जी. दी. सौंधी	पंडित जवाहर लाल नेहरू
English	42	Who is the father of 'Kinesiology'	K.K. verma	Aristotle	Wound	Karl Groose
Hindi	42	गति विज्ञान के पितामह कौन हैं	के.के. वर्मा	अरस्तु	वुंड	कार्ल ग्रूस
English	43	Types of Equilibrium is-	Stable equilibrium	un-stable equilibrium	neutral equilibrium	All of them
Hindi	43	संतुलन का प्रकार है	स्थायी संतुलन	अस्थायी संतुलन	उदासीन संतुलन	सभी
English	44	How much the period in periodisation-	2	3	5	4
Hindi	44	कल चक्र के अंतर्गत कितने कल आते हैं	2	3	5	4
English	45	In the word 'RECREATION' the word 'N' stands for -	Natural	New	National	News
Hindi	45	'RECREATION' में 'N' शब्द से क्या अभिप्राय है	प्राकृतिक	नया	राष्ट्रीय	समाचार

Language	Q.No.	Question	Option-1	Option-2	Option-3	Option-4
English	46	"Learning is the modification of behaviour through experience" according to -	Gates	Hillgard	Gardner murphy	Woodworth
Hindi	46	"अनुभव के द्वारा व्यवहार में होने वाले परिवर्तन को सीखना कहते हैं" किसने दी है	गेट्स	हिल्गार्ड	गार्डनर मर्फी	वूडवर्थ
English	47	Neck Joint' is an example of -	Pivot joint	Hinge joint	Saddle joint	Condylloid joint
Hindi	47	ग्रीवा संधि' उदाहरण है	कीलदार संधि का	कब्जेदार संधि का	प्रयाण संधि का	कांडीलायड संधि
English	48	In which year the First Modern Olympic Games were held -	1776	1876	1896	1796
Hindi	48	प्रथम आधुनिक ओलंपिक खेल किस वर्ष में हुए थे	1776	1876	1896	1796
English	49	Who has given 'Social Theory'	Crow and Crow	Aristotle	Throndike	C.L. Brown
Hindi	49	"सामाजिक धरना" का सिद्धांत किसने दिया ?	क्रो एवं क्रो	अरस्तू	थ्रोनडाइक	सी.एल. ब्राउन
English	50	which Instrument used to measure 'Flat Feet'	Padograph	Spinograph	Spirometer	Exlarometer
Hindi	50	'प्लेट फीट' का पता किस यंत्र से लगाया जाता है	पेडोग्राफ	स्पिनोग्राफ	स्पिरोमीटर	एक्स्लारोमीटर
English	51	Centripetal and Centrifugal force for an example of which Newton Law	Second Law	First Law	Third Law	All of them
Hindi	51	अपकेन्द्रिय एवं अभिकेन्द्रीय बल न्यूटन के किस नियम का उदाहरण है	द्वितीय नियम	प्रथम नियम	तृतीय नियम	सभी
English	52	who has given the ' anticipatory' Theory	Stern	Karl Groose	Shiller	Petrick
Hindi	52	'पूर्वानुमान' का सिद्धांत किसने दिया ?	स्टर्न	कार्ल गूस	शिलर	पेट्रीक
English	53	Wrestling player mostly used which equilibrium in a Wrestling Technique	Stable equilibrium	un-stable equilibrium	speed equilibrium	None of them
Hindi	53	कुश्ती का खिलाड़ी दांव लगाने के लिए सबसे अधिक किस संतुलन का प्रयोग करता है	स्थायी संतुलन	अस्थायी संतुलन	गति संतुलन	इनमें से कोई नहीं
English	54	Which of the following does not come under Types of Strength	Specific strength	Explosive strength	strength Endurance	Maxium strength
Hindi	54	निम्न में से कौनसा शक्ति का प्रकार नहीं है	विशिष्ट शक्ति	विस्फोटक शक्ति	सहनशीलता शक्ति	अधिकतम शक्ति
English	55	"Speed Play" is also known as	Weight Training	Pressure Training	Interval Training	Fartlek Training
Hindi	55	"स्पीड प्ले" को अन्य किस नाम से जानते हैं	भर प्रशिक्षण	प्रेसर प्रशिक्षण	इंटरवेल प्रशिक्षण	फार्टलेक प्रशिक्षण
English	56	Which of the following method of Endurance Improvement?	Competition and control method	Interval method	both Competition and control method and Interval method	None of them

Language	Q.No.	Question	Option-1	Option-2	Option-3	Option-4
Hindi	56	निम्न में से कौनसी सहनशीलता को विकसित करने की विधि है	स्पर्धा एवं नियंत्रण पद्धति	अन्तराल पद्धति	स्पर्धा एवं नियंत्रण पद्धति एवं अन्तराल पद्धति दोनों	इनमें से कोई नहीं
English	57	The amount of boold which is pushed out from the heart in a one stroke is called	Cardiac out put	Stroke volume	Heart sound	Residual volume
Hindi	57	रक्त की मात्र जो एक आघात द्वारा हृदय से बाहर की ओर धकेली जाती अहै वह कहलाती है	हृदय निकास	आघात आयतन	हृदय ध्वनि	अपशिष्ट आयतन
English	58	Study of function of the Body	Kinesiology	Anatomy	Physiology	Psychology
Hindi	58	शरीर के कार्य का अध्ययन है	गति विज्ञान	शरीर रचना विज्ञान	शरीर क्रिया विज्ञान	मनोविज्ञान
English	59	Alveoli' is related to	Digestive system	Respiratory system	circulatory system	Skeleton System
Hindi	59	"अल्वियोलाई" का सम्बन्ध है	पाचन तंत्र से	स्वसन तंत्र से	परिसंचरण से	कंकाल तंत्र से
English	60	O <sub>2</sub> debt' is discovered by	V.A. Joseph	V.A. Holmer	A.V. Hill	John Watson
Hindi	60	"ऑक्सीजन कर्ज" का अविष्कार किसके द्वारा किया गया	वी.ए. जोसफ	वी. ए. होल्मर	ए. वी. हील	जॉन वाटसन
English	61	Who know as mother of All Games	Cricket	Swimming	Gymnastic	Chess
Hindi	61	समस्त खेलों की मां कौन है	क्रिकेट	तैराकी	जिमनास्टिक	शतरंज
English	62	Natural Motivation is also known as	Intrinsic	Extrinsic	Self assertion	Self actualization
Hindi	62	प्राकृतिक अभिप्रेरणा को किस नाम से जानते है	आन्तरिक	बाह्य	शक्ति प्रदर्शन	आत्म अभिव्यक्ति
English	63	Example of Ball and Socket Joint is	Hip joint	Shoulder joint	Elbow joint	both Hip joint and Shoulder joint
Hindi	63	बाल एवं सॉकेट जोड़ का उदहारण है	कुल्हे की संधि	कंधे की संधि	कोहनी की संधि	कुल्हे की संधि एवं कंधे की संधि दोनों
English	64	Percentage of plasma in blood	40% to 50%	50% to 60%	60% to 70%	70% to 80%
Hindi	64	रक्त में प्लाज्मा का प्रतिशत	40% -50%	50% - 60%	60% - 70%	70% - 80%
English	65	Pushing against the stationery wall is an example of	Isometric exercise	Isotonic exercise	Isokinetic exercise	All of them
Hindi	65	दीवार को धकेलना का उदहारण है	आइसोमेट्रिक व्यायाम	आइसो टोनिक व्यायाम	आइसोकाइनेटिक	सभी
English	66	Persona' word is derived from which language?	German	Roman	Latin	Hindi
Hindi	66	परसोना' शब्द किस भाषा से लिया गया है	जर्मन	रोमन	लातिन	हिंदी
English	67	Anabolic steroids affect directly	Heart	Muscle	Brain	Lungs

Language	Q.No.	Question	Option-1	Option-2	Option-3	Option-4
Hindi	67	प्रत्यक्ष रूप से एनाबोलिक स्टेरोइड्स से प्रभावित है	हृदय विकास	मांसपेशी	मस्तिष्क	फेफड़े
English	68	Introvert person interested in	interest in itself	Social work	Physical work	other person
Hindi	68	अन्तर्मुखी व्यक्तित्व वाले व्यक्ति रुचि रखते हैं	स्वयं अपने में	सामाजिक कार्य में	शारीरिक कार्य में	अन्य व्यक्ति में
English	69	Find out which is not Kretschmer's classification	Asthenic	Athletic	Choleric	Picnic
Hindi	69	निम्न में से कौनसा क्लेशमर कृत वर्गीकरण नहीं है	एस्थेनिक	एथलेटिक	कोलेरिक	पिकनिक
English	70	The Lower Chamber of heart is called-	Ventricle	Atrial	both Ventricle and Atrial	None of them
Hindi	70	हृदय का निचला प्रकोष्ठ (चैम्बर) कहलाता है	निलय	आलिन्द	निलय एवं आलिन्द दोनों	इनमें से कोई नहीं
English	71	"Biceps muscle" is situated at	Upper extremity	Lower extremity	Back side	None of them
Hindi	71	"बाइसेप्स मांसपेशी" स्थित होती है	उपरी शाखा में	निचली शाखा में	पीछे की तरफ	इनमें से कोई नहीं
English	72	"Biceps muscle" is	Involuntary muscle	Voluntary muscle	cardiac Muscle	None of them
Hindi	72	"बाइसेप्स मांसपेशी" है	अनेच्छक पेशी	ऐच्छक पेशी	हृदयी पेशी	इनमें से कोई नहीं
English	73	Calf Muscle is also known as -	Biceps	Triceps	Deltoid	Gastronimious
Hindi	73	काफ पेशी को अन्य किस नाम से जानते हैं	बाइसेप्स	ट्राइसेप्स	डेलटाइड	गेस्ट्रोनिमिअस
English	74	Find out which is not types of Pressure Massage	Kneading	Petrissage	Percussion	Friction
Hindi	74	निम्न में से कौनसा प्रेशर मसाज (मालिश) का प्रकार नहीं है	नीडिंग	पेट्रीसाज	परकुशन	फ्रिक्शन
English	75	Find out which is not types of Kneading massage	Squeezing	Stationary	Circular	Hacking
Hindi	75	निम्न में से कौनसा नीडिंग मसाज (मालिश) का प्रकार नहीं है	स्कुईज़िंग	स्टेशनेरी	सर्कुलर	हैकिंग
English	76	Who was the Pioneer of Medical Gymnastic	Rosseau	Gestalt	Aristotle	Hyppocrates
Hindi	76	ओषधि व्यायाम का अन्वेषक कौन था	रूसो	गेस्टाल्ट	अरस्तु	हिप्पोक्रेट्स
English	77	Larynx is related to	Digestive system	Excretory system	Respiratory system	Circulatory system
Hindi	77	स्वर तंत्र का सम्बन्ध है	पाचन तंत्र से	उत्सर्जन तंत्र से	श्वसन तंत्र से	परिसंचरण से
English	78	Development of physical education is not related to	Sports & Games	Education	Life	Indiscipline

Language	Q.No.	Question	Option-1	Option-2	Option-3	Option-4
Hindi	78	शारीरिक शिक्षा का विकास किससे सम्बंधित नहीं है	खेल कूद से	शिक्षा से	जीवन से	अनुशासनहीनता से
English	79	"Isotonic Exercise" is related to	Flexibility	Endurance	Speed	Strength
Hindi	79	"आइसोटोनिक व्यायाम" का सम्बन्ध है	लचीलापन	सहनशीलता	गति	शक्ति
English	80	Method for flexibility Development through	Active Flexibility method	Passive Flexibility Method	both Active Flexibility method and Passive Flexibility Method	none of them
Hindi	80	लचीलापन विकसित करने की विधि कौनसी है	सक्रिय लचीलापन विधि	निष्क्रिय लचीलापन विधि	सक्रिय लचीलापन विधि एवं निष्क्रिय लचीलापन विधि दोनों	इनमें से कोई नहीं
English	81	Find out which is not a Postural Deformity	Scoliosis	Flat Feet	Knock-knee	Legosis
Hindi	81	निम्न में से कौनसी आसन विकृति नहीं है	स्योलियोसिस	फ्लैट फीट	नॉक - नी	लेगोसिस
English	82	Aim of Physical Education is	Physical Development	Mental Development	Social Development	Overa all Development
Hindi	82	शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य है	शारीरिक विकास	मानसिक विकास	सामाजिक विकास	सर्वांगीण विकास
English	83	Misconception of Physical Education is	Body Building	Physical Training	both Body Building and Physical Training	None of them
Hindi	83	शारीरिक शिक्षा की भ्रान्ति है	शरीर सौष्ठव	शारीरिक प्रशिक्षण	शरीर सौष्ठव एवं शारीरिक प्रशिक्षण दोनों	इनमें से कोई नहीं
English	84	Study of motion is called	Kinesiology	Psychology	Anatomy	Physiology
Hindi	84	गति का अध्ययन कहलाता है	गति विज्ञान	मनोविज्ञान	शरीर रचना विज्ञान	शरीर क्रिया विज्ञान
English	85	Pace race are related to	Strength	Endurance	Flexibility	Speed
Hindi	85	पैस दौड़ का सम्बन्ध है	शक्ति	सहनशीलता	लचीलापन	गति
English	86	"Ballistic Method" is related to	Strength	Endurance	Flexibility	None of them
Hindi	86	"बैलिस्टिक पद्धति" का सम्बन्ध है	शक्ति	सहनशीलता	लचीलापन	इनमें से कोई नहीं
English	87	"Sports Training is the basic form of preparation of sportsman" given by	Mathweyew	Martin	Watson	J.F. William
Hindi	87	"क्रीड़ा प्रशिक्षण खिलाड़ी निर्माण करने की तैयारी का आधार है" परिभाषा किसने दी	मैथ्वेयु	मार्टिन	वाटसन	जे. एफ. विलियम
English	88	5 to 10 days training known as	Meso cycle	Macro cycle	Micro cycle	None of them
Hindi	88	5 से 10 दिन का प्रशिक्षण कहलाता है	मेसो चक्र	मैक्रो चक्र	माइक्रो चक्र	इनमें से कोई नहीं
English	89	An Effective Official should be	Immediate decision	Impartiality	Mental Alert	All of them
Hindi	89	एक प्रभावी निर्णायक को करना चाहिए	शीघ्र निर्णय	निष्पक्षता	मानसिक सजकता	सभी



Language	Q.No.	Question	Option-1	Option-2	Option-3	Option-4
English	90	Who invented Weight Training?	Gosta Holmer	Fedrick Yahn	Watson	Morgon
Hindi	90	भार प्रशिक्षण का अविष्कार किसने किया	गोस्टा होल्मर	फेडरिक यान	वाटसन मॉर्गन	मॉर्गन
English	91	Which is an important content of physical fitness?	Taking rest	Speed	Jogging	Sprint
Hindi	91	शारीरिक दक्षता का महत्वपूर्ण घटक कौनसा है ?	आराम करना	गति	जॉगिंग	स्प्रिंट
English	92	How many types of flexibility?	One	Two	Three	Four
Hindi	92	लचीलापन (लचकता) कितने प्रकार की होती है	1	2	3	4
English	93	"Circuit Training" method developed by	Gosta Holmer	Morgan and Adamson	Fedrick yahn	None of them
Hindi	93	"सर्किट ट्रेनिंग" विधि विकास किसने किया	गोस्टा होल्मर	मॉर्गन एवं एडमसन	फेडरिक यान	इनमें से कोई नहीं
English	94	The largest training cycle is called	Micro cycle	Macro cycle	Meso cycle	None of them
Hindi	94	सबसे लम्बा प्रशिक्षण चक्र कहलाता है	माइक्रो चक्र	मैक्रो चक्र	मेसो चक्र	इन में से कोई नहीं
English	95	How many types of massage	2	4	6	8
Hindi	95	मालिश के कितने प्रकार हैं	2	4	6	8
English	96	The International Amateur Handball Federation was formed in	1928	1938	1948	1968
Hindi	96	अन्तरराष्ट्रीय एमेच्योर हैंडबॉल संघ की स्थापना हुई	1928	1938	1948	1968
English	97	Handball Federation of India was formed in	1945	1955	1965	1975
Hindi	97	भारतीय हैंडबॉल संघ की स्थापना हुई	1945	1955	1965	1975
English	98	When was the handball game introduced in Olympic Games-	1924, Paris	1928, Amesterdom	1936, Berlin	1948, London
Hindi	98	ओलिंपिक खेलों में हैंडबॉल खेल को कब शामिल किया गया	1924, पेरिस	1928, एम्सतर्दम	1936, बर्लिन	1948, लन्दन
English	99	Height of Goal Post in Handball is	2 Mtr.	3 Mtrs.	4 Mtrs.	1 Mtrs.
Hindi	99	हैंडबॉल में गोल पोस्ट की ऊंचाई है	2 मी.	3 मी.	4 मी.	1 मी.
English	100	Weight of Handball for men's category is	325 - 475 gm.	400 - 450 gm.	375 - 415 gm.	425 - 475 gm.
Hindi	100	पुरुष वर्ग में हैंडबॉल का भार होता है	325-475 ग्रा.	400-450 ग्रा.	375-415 ग्रा.	425-475 ग्रा.
English	101	Weight of Handball for women's category is	325 - 375 gm.	225 - 275 gm.	350 - 425 gm.	375 - 425 gm.
Hindi	101	महिला वर्ग में हैंडबॉल का भार होता है	325-375 ग्रा.	225-275 ग्रा.	350-425 ग्रा.	375-425 ग्रा.
English	102	How much the duration of match in handball game.	50 min.	55 min.	60 min.	90 min.
Hindi	102	हैंडबॉल मैच की अवधि कितने समय की होती है	50 मि.	55 मि.	60 मि.	90 मि.

Language	Q.No.	Question	Option-1	Option-2	Option-3	Option-4
English	103	How many players play in the field of handball from a team	6	11	7	15
Hindi	103	हैंडबॉल में एक दल से कितने खिलाड़ी मैदान में खेलते हैं	6	11	7	15
English	104	I.H.F. (International Handball Federation) headquarter situated at	England	Paris	London	Switzerland
Hindi	104	आई. एच. एफ. ( अन्तराष्ट्रीय हैंडबॉल संघ) का मुख्यालय स्थित है	इंग्लैंड	पेरिस	लन्दन	स्विट्ज़रलैंड
English	105	Who is the President of I.H.F.(International Handball Federation)	Hassan Moustafa	Yusuf Hussain	Salman John	Sepbleter
Hindi	105	अन्तराष्ट्रीय हैंडबॉल संघ (आई. एच. एफ.) का अध्यक्ष कौन है	हसन मुश्तफा	युसूफ हुसैन	सलमान जॉन	सेपब्लेटर
English	106	Distance of Penalty Line from the Goal Post in handball	5 mtr.	7 mtr.	9 mtr.	6 mtr.
Hindi	106	हैंडबॉल में पेनल्टी लाइन से गोल पोस्ट की दूरी होती है	5 मी.	7 मी.	9 मी.	6 मी.
English	107	Number of referee in the game of handball	7	10	12	4
Hindi	107	हैंडबॉल खेल में निर्णायकों की संख्या	7	10	12	4
English	108	Duration of time during half time in handball match is	10 min.	12 min.	08 min.	07 min.
Hindi	108	हैंडबॉल मैच के बीच में मध्यांतर कितने समय का होता है	10 मि.	12 मि.	08 मि.	07 मि.
English	109	Width of Goal Post in Handball is	5 mtr.	9 mtr.	3 mtr.	6 mtr.
Hindi	109	हैंडबॉल में गोल पोस्ट की चौड़ाई	5 मी.	9 मी.	3 मी.	6 मी.
English	110	The player should not hold the ball without dribbling it for more than	6 Sec.	3 Sec.	9 Sec.	2 Sec.
Hindi	110	खिलाड़ी बिना ड्रिब्लिंग के कितने समय तक बॉल को होल्ड रख सकता है	6 से.	3 से.	9 से.	2 से.
English	111	A player in possession of the ball shall not take steps more than.	6 steps	3 steps	9 steps	2 steps
Hindi	111	खिलाड़ी बॉल को अपने कब्जे में रखते हुए कितने कदम से ज्यादा नहीं चल सकता	6 कदम	3 कदम	9 कदम	2 कदम
English	112	The length of handball play field is	30 mtr.	20 mtr.	40 mtr.	25 mtr.
Hindi	112	हैंडबॉल खेल मैदान की लम्बाई	30 मी.	20 मी.	40 मी.	25 मी.

Language	Q.No.	Question	Option-1	Option-2	Option-3	Option-4	
English	113	The width of handball play field is	30 mtr.	20 mtr.	40 mtr.	25 mtr.	
Hindi	113	हैंडबॉल खेल मैदान की चौड़ाई	30 मी.	20 मी.	40 मी.	25 मी.	
English	114	When a player misbehaves with referee, suspension is given to a player for	2 min.	10 min.	15 min.	12 min.	
Hindi	114	जब कोई खिलाड़ी निर्णायक से गलत आचरण करता है तो खिलाड़ी को निम्न समय के लिए निलंबित किया जाता है	2 मि.	10 मि.	15 मि.	12 मि.	
English	115	Find out which is not related to handball game.	2 min. Suspension	Fast break	Jump Shoot	Libro	
Hindi	115	निम्न में से कौनसा हैंडबॉल खेल से सम्बंधित नहीं है	2 मि. निलंबन	फास्ट ब्रेक	जम्प शूट	लिब्रो	
English	116	Find out which player is not related to handball game	Dileep Tirkey	Roshan Lal	Manjeet Singh	Surjit Singh	
Hindi	116	निम्न में कौनसा खिलाड़ी हैंडबॉल खेल से सम्बंधित नहीं है	दिलीप टिर्की	रोशन लाल	मंजीत सिंह	सुरजीत सिंह	
English	117	Duration of Time-out allowed in handball for each half	1 min.	4 min.	5 min.	None of them	
Hindi	117	हैंडबॉल में प्रत्येक हाफ में कितने समय की टाइम-आउट की अवधि की अनुमति होती है	1 मि.	4 मि.	5 मि.	इनमें से कोई नहीं	
English	118	How much extra time will be given when there is tie in handball match.	10 -2 - 10 min.	5 -1 - 5 min.	8 - 8 min.	5 -2 - 5 min.	
Hindi	118	हैंडबॉल मैच में टाई होने पर अतिरिक्त समय कितना दिया जायेगा	10-2-10 मि.	5 - 1 -5 मि.	8 - 8 मि.	5 -2 -5 मि.	
English	119	How many time-out allowed in handball for each half for a team.		1	3	4	6
Hindi	119	हैंडबॉल में एक टीम को प्रत्येक हाफ में कितने टाइम आउट की अनुमति है		1	3	4	6
English	120	Circumfrance of ball for men category in handball is	58 - 60 c.m.	64 - 66 c.m.	52 - 56 c.m.	56 - 58 c.m.	
Hindi	120	पुरुषों के लिए हैंडबॉल में बॉल की परिधि होती है	58 - 60 से. मी.	64 -66 से. मी.	52 - 56 से. मी.	56 -58 से. मी.	
English	121	Circumfrance of ball for women category in handball is	52 - 54 c.m.	54 - 56 c.m.	48 - 52 c.m.	52 - 58 c.m.	

Language	Q.No.	Question	Option-1	Option-2	Option-3	Option-4
Hindi	121	महिलाओं के लिए हैंडबॉल में बॉल की परिधि होती है	52 - 54 से. मी.	54 - 56 से. मी.	48 - 52 से. मी.	52 -58 से. मी.
English	122	Who is the President of Handball Federation of India	Dr. Rama Subramani	Kushal Das	Jaspal Singh	Praful Manohar
Hindi	122	भारतीय हैंडबॉल संघ का अध्यक्ष कौन है	डॉ. रामा सुब्रमणि	कुशल दास	जसपाल सिंह	प्रफुल मनोहर
English	123	Who is the Secretary General of Handball Federation of India	Mushtaque Ahmed	Anandeshwar Pandey	Ashok Mathur	Dinesh Patel
Hindi	123	भारतीय हैंडबॉल संघ का महामंत्री कौन है	मुश्ताक अहमद	आनंदेश्वर पाण्डेय	अशोक कुमार	दिनेश पटेल
English	124	Who is the President of Rajasthan Handball Association	Shri Roopa Ram Dhandev	Dr. Anjali Gupta	Shri Karni singh	Dr. Ashok Kumar
Hindi	124	राजस्थान हैंडबॉल संघ का अध्यक्ष कौन है	श्री रूपा राम धनदेव	डॉ. अंजलि गुप्ता	श्री करनी असिंह	डॉ. अशोक कुमार
English	125	Two short whistle and one hand upward is the symbol of	Game up	Score	Equal	Substitution
Hindi	125	दो छोटी विसल एवं एक हाथ ऊपर उठाने का संकेत है	खेल समाप्त	स्कोर	बराबर	स्थापन्न
English	126	Who among the following is a winner of Arjun Award in the game of handball.	Roshan Lal	Neeraj Hooda	Milkha Singh	All of them
Hindi	126	निम्न में से कौन हैंडबॉल से खेल में अर्जुन पुरस्कार विजेता है	रोशन लाल	नीरज हूडा	मिल्खा सिंह	सभी
English	127	In which of the following countries did the game of handball originate.	U.S.A.	France	Germany	England
Hindi	127	निम्न में से किस देश से हैंडबॉल खेल की शुरुआत हुई	यू.एस.ए.	फ्रांस	जर्मनी	इंग्लैंड
English	128	When was the Dronacharya Award started	1985	1987	1989	1995
Hindi	128	द्रोणाचार्य पुरस्कार की शुरुआत कब हुई	1985	1987	1989	1995
English	129	When was the Arjun Award started	1958	1959	1961	1962
Hindi	129	अर्जुन पुरस्कार की शुरुआत कब हुई	1958	1959	1961	1962
English	130	According to the New Rules for the team consist of ----- players	14	19	16	11
Hindi	130	नए नियमों के अनुसार टीम में खिलाड़ियों की संख्या होगी	14	19	16	11
English	131	Which terminology is not related to handball game.	Pivot Player	O' Degree throw	Cant	Wings

Language	Q.No.	Question	Option-1	Option-2	Option-3	Option-4
Hindi	131	निम्न में से कौनसी शब्दावली हैंडबॉल खेल से सम्बंधित नहीं है	पीवट प्लेयर	0' डिग्री थ्रो	कैट	विंग्स
English	132	Which terminology is related to handball game.	Lona	Libro	Lobby	Line cut
Hindi	132	निम्न में से कौनसी शब्दावली हैंडबॉल खेल से सम्बंधित नहीं है	लोना	लिब्रो	लॉबी	लाइन कट
English	133	Indira Gandhi stadium is situated at	Jaipur	Jalandhar	Delhi	Tata Nagar
Hindi	133	इंदिरा गाँधी स्टेडियम स्थित है	जयपुर	जालंधर	दिल्ली	टाटा नगर
English	134	Who is the Secretary of Rajasthan Handball Association	Yash Pratap Singh	Abhijeet Singh	Vishvanath Singh	Vikram Singh
Hindi	134	राजस्थान हैंडबॉल संघ का सचिव कौन है	यश प्रताप सिंह	अभिजित सिंह	विश्वनाथ सिंह	विक्रम सिंह
English	135	Who was the Promotor and Developer of handball game in Rajasthan	Late Hanuman Singh	Late Gyan Singh	Late Vikram Singh	Late Shaitan Singh
Hindi	135	राजस्थान में हैंडबॉल खेल को आगे बढ़ाने एवं विकास करने में किसका योगदान था	स्व. हनुमान सिंह	स्व. ज्ञान सिंह	स्व. विक्रम सिंह	स्व. शैतान सिंह
English	136	Distance between goal line to restraining line is	2 Mtr.	3 Mtr.	4 Mtr.	6 Mtr.
Hindi	136	गोल लाइन से निरोधक लाइन के बीच की दूरी होती है	2 मी.	3 मी.	4 मी.	6 मी.
English	137	Find out which is common injury in handball game.	Cramp	Sprain	Abrasion	All of them
Hindi	137	निम्न में से हैंडबॉल खेल की सामान्य चोट है	क्रेम्प	स्प्रेन	एबरसन	सभी
English	138	During the penalty shoot the rest of players have to stand at	Behind the 6 mtr. line	Behind the 9 mtr. line	Both Behind the 6 mtr. line and Behind the 9 mtr. Line	None of them
Hindi	138	पेनल्टी शूट के दौरान अन्य सभी खिलाड़ी खड़े रहते हैं	6 मी. लाइन के पीछे	9 मी. लाइन के पीछे	6 मी. लाइन के पीछे और 9 मी. लाइन के पीछे दोनों	इनमें से कोई नहीं
English	139	Time duration for women in handball	25 - 15 - 25 min.	35 - 5 - 35 min.	25 - 10 - 25 min.	35 - 10 - 35 min.
Hindi	139	हैंडबॉल में महिलाओं के लिए खेल की अवधि होती है	25 - 15 - 25 मि.	35 - 5 - 35 मि.	25 - 10 - 25 मि.	35 - 10 - 35 मि.
English	140	How much the distance of substitution area from center line	4 min.	6 min.	4.5 min.	6.45 min.

Language	Q.No.	Question	Option-1	Option-2	Option-3	Option-4
Hindi	140	केंद्रीय रेखा से स्थापन्न क्षेत्र कितनी दूरी तक होता है	4 मी.	6 मी.	4.5 मी.	6.45 मी.
English	141	Free throw line is also know as	6 min. Line	9 min. Line	Both 6 min. Line and 9 min. Line	None of them
Hindi	141	फ्री थ्रो लाइन को अन्य किस नाम से जाना जाता है	6 मी. लाइन	9 मी. लाइन	6 मी. लाइन और 9 मी. लाइन दोनों	इनमें से कोई नहीं
English	142	P.A.P. Campus Ground is related to	Jalandhar	New Delhi	Tata Nagar	Bangalore
Hindi	142	पी.ए.पी. कैम्पस ग्राउंड सम्बंधित है	जालंधर से	नई दिल्ली से	टाटा नगर से	बैंगलोर से
English	143	Find out which fitness component are required in handball game.	Speed	Endurance	Both Speed and Endurance	None of them
Hindi	143	हैंडबॉल खेल में कौनसा दक्षता का कारक आवश्यक होता है	गति	सहनशीलता	गति और सहनशीलता दोनों	इनमें से कोई नहीं
English	144	Write the ancient name of game which quitely same as handball	Haspalten	Mintonet	Battle dore	Hu-tu-tu
Hindi	144	हैंडबॉल से मिलते जुलते खेल का प्राचीन नाम क्या है	हास्पल्टन	मिन्टोनेट	बेटलडोर	हू -तू -तू
English	145	Only difference in the rules of men and women handball is	Dimension of court	Goal Post	Ball	None of them
Hindi	145	पुरुष व महिला हैंडबॉल के नियमों में एक मात्र अंतर है	कोर्ट का माप	गोल पोस्ट	बॉल	इनमें से कोई नहीं
English	146	From the following which is odd.	Free throw line	Goal Area	5 mtr. Foul	Time out
Hindi	146	निम्न में से क्या विषम है	फ्री थ्रो लाइन	गोल क्षेत्र	5 मी. फ़ाउल	टाइम आउट
English	147	A team must have at least players to start the match	7	8	5	6
Hindi	147	मैच शुरू करने के लिए एक टीम में कम से कम कितने खिलाड़ी होने चाहिए	7	8	5	6
English	148	From the following which pair is wrong	I.A.H.F. - 1928	I.H.F. - 1946	Handball (Men's) in Olympic - 1972	Handball (Women's) in Olympic - 1980
Hindi	148	निम्न में से कौनसा जोड़ा असंगत है	आई.ए.एच.एफ. - 1928	आई.एच.एफ. - 1946	ओलिंपिक में हैंडबॉल (पुरुष) - 1972	ओलिंपिक में हैंडबॉल (महिला) -1980
English	149	From the following which skill is not related to handball	Dribbling	Deffensive Blocking	Lay-up	Ball Shooting
Hindi	149	निम्न में से कौनसा कौशल हैंडबॉल खेल से सम्बंधित नहीं है	ड्रिब्लिंग	डिफेंसिव ब्लॉकिंग	ले अप	बॉल शूटिंग

Language	Q.No.	Question	Option-1	Option-2	Option-3	Option-4
English	150	How many cards are thier in handball game to penalize.	1	2	3	4
Hindi	150	दण्ड देने के लिए हैंडबॉल खेल में कितने कार्ड होते हैं	1	2	3	4