Test Booklet No.
ਟੈਸਟ ਪੁਸਤਿਕਾ ਨੰ.

Subject : PHYSICAL EDUCATION
Code : 321 EPB
Medium : English and Punjabi

Test Booklet Code
ਟੈਸਟ ਬੁੱਕਲੇਟ ਕੋਡ

B

(Do not open this Test Booklet until you are asked to do so)

(ਇਹ ਟੈਸਟ ਪੁਸਤਿਕਾ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਨਾ ਖੋਲ੍ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ)

*Time Allowed : **45** minutes* *ਸਮਾਂ ਮਨਜ਼ੂਰ : **45** ਮਿੰਟ*	*Maximum Marks : **200*** *ਕੁੱਲ ਅੰਕ : **200***	*Total Questions : **50*** *ਕੁੱਲ ਸਵਾਲ : **50***	*Number of questions to be answered : **40*** *ਜਵਾਬ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ : **40***

Kindly read the Instructions given on this Page and Back Page carefully before attempting this Question Paper.
ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਪੰਨੇ ਅਤੇ ਪਿਛਲੇ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ।

Important Instructions for the Candidates :

1. This Test Booklet contains **50** questions printed in English and Punjabi. Out of these, the candidate is required to answer any **40** questions. If a candidate answers more than 40 questions, the first 40 answered questions will be considered for evaluation.
2. When you are given the OMR Answer Sheet, fill in your particulars on it carefully with **blue/black** ball point pen only.
3. Use only Blue/Black Ball Point Pen for marking responses.
4. The CODE for this Test Booklet is **B**. Make sure that the CODE printed on the OMR Answer Sheet is the same as that on this Test Booklet. Also ensure that your Test Booklet No. and OMR Answer Sheet No. are exactly the same. In case of discrepancy, the candidate should immediately report the matter to the Invigilator for replacement of both the Test Booklet and the OMR Answer Sheet. No claim in this regard will be entertained after five minutes from the start of the examination.
5. Before attempting the question paper kindly check that this Test Booklet has total **28** pages and OMR Answer Sheet consists of one sheet. At the start of the examination within first five minutes, candidates are advised to ensure that all pages of Test Booklet and OMR Answer Sheet are properly printed and they are not damaged in any manner.
6. Each question has four answer options. Out of these four options choose the **MOST APPROPRIATE OPTION** and darken/blacken the corresponding circle on the OMR Answer Sheet with a Blue/Black Ball Point Pen.
7. Five (5) marks will be given for each correct answer. One (1) mark will be deducted for each incorrect answer. If more than one circle is found darkened/blackened for a question, then it will be considered as an incorrect answer. Unanswered questions will be given no mark.

P.T.O.

ਉਮੀਦਵਾਰਾਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਦਾਇਤਾਂ :

1. ਇਸ ਟੈਸਟ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿੱਚ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ **50** ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਛਪੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ, ਉਮੀਦਵਾਰ ਨੂੰ ਕਿਸੇ **40** ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ ਦੇਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ । ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਉਮੀਦਵਾਰ 40 ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਹਿਲੇ 40 ਦਿੱਤੇ ਉੱਤਰਾਂ ਦੇ ਹੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।
2. ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ OMR ਉੱਤਰ ਪੱਤਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਤੇ ਸਿਰਫ **ਨੀਲੇ/ਕਾਲੇ** ਬਾਲ ਪੁਆਇੰਟ ਪੈੱਨ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਵੇਰਵੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਭਰੋ।
3. ਉੱਤਰ ਅੰਕਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਰਫ ਨੀਲੇ/ਕਾਲੇ ਬਾਲ ਪੁਆਇੰਟ ਪੈੱਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
4. ਇਸ ਟੈਸਟ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦਾ **ਕੋਡ B** ਹੈ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ OMR ਉੱਤਰ ਪੱਤਰੀ 'ਤੇ ਛਾਪਿਆ ਗਿਆ **ਕੋਡ** ਉਹ ਹੀ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਟੈਸਟ ਪੁਸਤਿਕਾ 'ਤੇ ਛਾਪਿਆ ਗਿਆ ਕੋਡ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਟੈਸਟ ਪੁਸਤਿਕਾ ਨੰਬਰ ਅਤੇ OMR ਉੱਤਰ ਪੱਤਰੀ ਨੰਬਰ ਬਿਲਕੁਲ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਵਖ-ਵਖ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਮੀਦਵਾਰ ਤੁਰੰਤ ਇਸਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂਚਕਰਤਾ ਨੂੰ ਦੇ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਟੈਸਟ ਪੁਸਤਿਕਾ ਅਤੇ OMR ਉੱਤਰ ਪੱਤਰੀ ਦੋਨਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਕੇ ਲੈ ਲਵੇ । ਇਮਤਿਹਾਨ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਇਸ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਾਅਵੇ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।
5. ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਨੂੰ ਹਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਜਾਂਚ ਲਵੋ ਕਿ ਇਸ ਟੈਸਟ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ **28** ਪੰਨੇ ਹਨ ਅਤੇ OMR ਉੱਤਰ ਪੱਤਰੀ ਇੱਕ ਸ਼ੀਟ ਦੀ ਬਣੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ 'ਤੇ ਪਹਿਲੇ ਪੰਜ ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਉਮੀਦਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਟੈਸਟ ਪੁਸਤਿਕਾ ਅਤੇ OMR ਉੱਤਰ ਪੱਤਰੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੰਨਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਛਾਪਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ।
6. ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ ਚਾਰ ਉੱਤਰ ਵਿਕਲਪ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਚਾਰ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਿੱਚੋਂ **ਸਭ ਤੋਂ ਢੁਕਵੇਂ ਵਿਕਲਪ** ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਨੀਲੇ/ਕਾਲੇ ਬਾਲ ਪੁਆਇੰਟ ਪੈਨ ਨਾਲ OMR ਉੱਤਰ ਪੱਤਰੀ 'ਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਗੂੜ੍ਹਾ/ਕਾਲਾ ਕਰੋ।
7. ਹਰੇਕ ਸਹੀ ਉੱਤਰ ਲਈ ਪੰਜ (5) ਅੰਕ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ। ਹਰੇਕ ਗਲਤ ਉੱਤਰ ਲਈ ਇੱਕ (1) ਅੰਕ ਕੱਟਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਲਈ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਚੱਕਰ ਗੂੜ੍ਹੇ/ਕਾਲੇ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਗਲਤ ਉੱਤਰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਉੱਤਰ ਨਾ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਕੋਈ ਅੰਕ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਕ.ਪ.ਪ.

Name of the Candidate (in Capital Letters) : _____
ਉਮੀਦਵਾਰ ਦਾ ਨਾਮ (ਵੱਡੇ ਅੱਖਰਾਂ ਵਿੱਚ) :

Application Number (in figures) : _____
ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਨੰਬਰ (ਅੰਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ) :

Roll Number (in figures) : _____
ਰੋਲ ਨੰਬਰ (ਅੰਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ) :

Centre of Examination (in Capital Letters) : _____
ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਕੇਂਦਰ (ਵੱਡੇ ਅੱਖਰਾਂ ਵਿੱਚ) :

Candidate's Signature : _____ Invigilator's Signature : _____
ਉਮੀਦਵਾਰ ਦੇ ਦਸਤਖਤ : ਜਾਂਚਕਰਤਾ ਦੇ ਦਸਤਖਤ :

Facsimile signature stamp of Centre Superintendent : _____
ਸੈਂਟਰ ਸੁਪਰਡੈਂਟ ਦੀ ਦਸਤਖਤ ਮੋਹਰ :

1. Which Motor Fitness component can be developed by working out with sufficient speed for a duration to take heart rate up to 180 bmp and take a short break before starting the workout again ?

(1) Speed (2) Strength

(3) Endurance (4) Agility

2. Identify the ***incorrect*** statement listed below about sports training :

(1) Based on scientific principles

(2) Helps in improving higher performance

(3) Aims to provide multi sports experience

(4) Aims to identify individual's best potential

3. Motto of which of the following games includes the words 'Faster, Higher, Stronger, Together' ?

(1) Asian Games (2) Commonwealth Games

(3) Olympic Games (4) South Asian Games

4. Which of the following Physical Education/Sports institution was established in 1920 ?

(1) S.A.I. (2) I.O.A.

(3) N.S.N.I.S., Patiala (4) Y.M.C.A. (Chennai)

5. Roland Garros is related to which of the following tournament ?

(1) Wimbledon (2) Australian Open

(3) U.S. Open (4) French Open

6. How many Byes will be given if 19 teams are participating in a Knock-Out Tournament ?

(1) 11 (2) 13

(3) 15 (4) 17

7. Which of the following is ***not*** a stimulant ?

(1) Amphetamines (2) Cocaine

(3) Diamorphine (4) Caffeine

8. _____ fracture occurs when there is a straight break right across the bone.

(1) Greenstick (2) Strain

(3) Transverse (4) Comminuted

SPACE FOR ROUGH WORK

1. ਦਿਲ ਦੀ ਗਤੀ ਨੂੰ 180 ਬੀ.ਐੱਮ.ਪੀ. ਤੱਕ ਲਿਜਾ ਕੇ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਵਿਰਾਮ ਲੈਣ ਦੀ ਅਵਧੀ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਗਤੀ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰਕੇ ਕਿਹੜਾ ਮੋਟਰ ਫਿੱਟਨੈਸ ਕੰਪੋਨੈਂਟ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ?

(1) ਗਤੀ (2) ਤਾਕਤ

(3) ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ (4) ਚੁਸਤੀ

2. ਹੇਠਾਂ ਸੂਚੀਬੱਧ ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ ਬਾਰੇ ਕਥਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ***ਗਲਤ*** ਕਥਨ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ।

(1) ਇਹ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਉੱਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ

(2) ਉੱਚ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ

(3) ਬਹੁ ਖੇਡ ਅਨੁਭਵ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਰਖਦਾ ਹੈ

(4) ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਰਬੋਤਮ ਸਮਰੱਥਾ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਰਖਦਾ ਹੈ

3. ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸ ਦੇ ਮੋਟੋ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਤੇਜ਼, ਵੱਧ ਮਜ਼ਬੂਤ, ਵੱਧ ਉੱਚ ਅਤੇ ਇਕੱਠੇ ਸ਼ਬਦ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ?

(1) ਏਸ਼ੀਆਈ ਖੇਡਾਂ (2) ਰਾਸ਼ਟਰਮੰਡਲ ਖੇਡਾਂ

(3) ਓਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ (4) ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਖੇਡਾਂ

4. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ/ਖੇਡ ਸੰਸਥਾ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ 1920 ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ?

(1) ਐੱਸ.ਏ.ਆਈ. (2) ਆਈ.ਓ.ਏ.

(3) ਐੱਨ.ਐੱਸ.ਐੱਨ.ਆਈ.ਐੱਸ., ਪਟਿਆਲਾ (4) ਵਾਈ.ਐੱਮ.ਸੀ.ਏ. (ਚੇਨਈ)

5. ਰੋਲੈਂਡ ਗੈਰੋਸ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ?

(1) ਵਿੰਬਲਡਨ (2) ਆਸਟਰੇਲੀਅਨ ਓਪਨ

(3) ਯੂ.ਐੱਸ. ਓਪਨ (4) ਫਰੈਂਚ ਓਪਨ

6. ਜੇਕਰ 19 ਟੀਮਾਂ ਨਾਕ-ਆਊਟ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿੰਨੇ ਬਾਈ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ?

(1) 11 (2) 13 (3) 15 (4) 17

7. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜਾ ਇੱਕ ਉਤੇਜਕ ***ਨਹੀਂ*** ਹੈ?

(1) ਐਮਫੇਟਾਮਾਈਨਜ਼ (2) ਕੋਕੀਨ (3) ਡਾਇਮੋਰਫਿਨ (4) ਕੈਫ਼ੀਨ

8. ਜਦੋਂ ਹੱਡੀ ਦੇ ਆਰ-ਪਾਰ ਸਿੱਧਾ ਪਾੜ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਉਦੋਂ _____ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

(1) ਗ੍ਰੀਨ ਸਟਿੱਕ (2) ਸਟ੍ਰੇਨ (3) ਟਰਾਂਸਵਰਸ (4) ਕੌਮਿਨਿਊਟਿਡ

SPACE FOR ROUGH WORK

9. Friction works in _____ direction of the moving object.

(1) Diagonal
(2) Opposite
(3) Same
(4) Forward

10. Flexion is a movement, which occurs in _____ plane.

(1) Sagittal
(2) Frontal
(3) Transverse
(4) Horizontal

11. In an instrumental aggression, the main aim is to _____.

(1) Cause harm to the opponent physically
(2) Attain non-aggressive goals
(3) Express your feeling of jealousy
(4) Cause harm to the opponent psychologically

12. Arrange the following stretching exercises in a sequential order from toe to head.

(A) Pectoral stretch
(B) Quadriceps stretch
(C) Thoracic extension stretch
(D) Lumbar extension stretch

Choose the correct answer from the options given below :

(1) (B), (C), (A), (D)
(2) (B), (C), (D), (A)
(3) (B), (D), (A), (C)
(4) (B), (D), (C), (A)

13. Arrange the following number of teams in a sequential order from less to more with respect to allotment of byes in a Knock-out Tournament :

(A) 05
(B) 14
(C) 32
(D) 12
(E) 63

Choose the correct answer from the options given below :

(1) (C), (E), (B), (A), (D)
(2) (E), (C), (B), (D), (A)
(3) (C), (A), (D), (B), (E)
(4) (E), (B), (C), (A), (D)

SPACE FOR ROUGH WORK

9. ਰਗੜ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਵਸਤੂ ਦੀ _____ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ।

(1) ਵਿਕਰਣ (2) ਉਲਟ

(3) ਸਮਾਨ (4) ਅਗਾਂਹ ਵਧੂ

10. ਫਲੈਕਸ਼ਨ ਇਕ ਤਰਾਂ ਦੀ ਗਤੀ ਹੈ ਜੋ _____ ਸਤਹ ਉੱਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

(1) ਸੈਜੀਟਲ (2) ਫਰੰਟਲ

(3) ਟਰਾਂਸਵਰਸ (4) ਖਿਤਿਜੀ

11. ਇੱਕ ਯੰਤਰਿਕ ਹਮਲੇ ਦਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ _____ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

(1) ਵਿਰੋਧੀ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ

(2) ਗੈਰ-ਹਮਲਾਵਰ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ

(3) ਆਪਣੀ ਈਰਖਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਾ

(4) ਵਿਰੋਧੀ ਨੂੰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ

12. ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਖਿੱਚਾਓ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੈਰ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਤੋਂ ਸਿਰ ਤੱਕ ਕ੍ਰਮਵਾਰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰੋ ।

(A) ਪੈਕਟੋਰਲ ਸਟ੍ਰੈਚ (B) ਕੁਆਰਡੀਸੈਪਸ ਸਟ੍ਰੈਚ

(C) ਥੋਰੈਕਿਕ ਐਕਸਟੈਂਸ਼ਨ ਸਟ੍ਰੈਚ (D) ਲੰਬਰ ਐਕਸਟੈਂਸ਼ਨ ਸਟ੍ਰੈਚ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਹੀ ਉੱਤਰ ਚੁਣੋਃ

(1) (B), (C), (A), (D) (2) (B), (C), (D), (A)

(3) (B), (D), (A), (C) (4) (B), (D), (C), (A)

13. ਨਾਕ-ਆਊਟ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਬਾਈ ਦੀ ਵੰਡ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਨੂੰ ਕ੍ਰਮਵਾਰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰੋ -

(A) 05 (B) 14

(C) 32 (D) 12

(E) 63

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਹੀ ਉੱਤਰ ਚੁਣੋਃ

(1) (C), (E), (B), (A), (D) (2) (E), (C), (B), (D), (A)

(3) (C), (A), (D), (B), (E) (4) (E), (B), (C), (A), (D)

SPACE FOR ROUGH WORK

14. Arrange the following postural deformities in a sequential order from toe to head :

(A) Hump Back/Kyphosis

(B) Genu Varum

(C) Pes Planus

(D) Hollow Back

Choose the correct answer from the options given below :

(1) (D), (C), (B), (A)
(2) (A), (C), (D), (B)
(3) (C), (B), (D), (A)
(4) (B), (C), (D), (A)

15. Arrange the following fitness tests as per their time requirements of conducting the test in a sequential order from minimum to maximum :

(A) Walk Test (Rikli and Jones)

(B) 50 mtrs Run Test (Motor Fitness)

(C) Harvard Step Test

(D) Partial Curl Up Test (Motor Fitness)

Choose the correct answer from the options given below :

(1) (B), (D), (C), (A)
(2) (B), (D), (A), (C)
(3) (A), (C), (D), (B)
(4) (D), (B), (A), (C)

16. Which of the following statements is/are true ?

(A) Lakshmibai National Institute of Physical Education is the oldest pioneer institute of Physical Education in India.

(B) Y.M.C.A. College of Physical Education (Chennai) was established in 1920.

(C) Sports Authority of India implements various schemes of Ministry of Youth Affairs and Sports.

(D) N.S.N.I.S. facilitates training of coaches and raising technical competence of existing coaches in the country.

Choose the correct answer from the options given below :

(1) (D) only
(2) (B), (C) and (D) only
(3) (C) and (D) only
(4) (A) only

SPACE FOR ROUGH WORK

14. ਪੈਰ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਤੋਂ ਸਿਰ ਤੱਕ ਕ੍ਰਮਵਾਰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਰੀਰਕ ਢਾਂਚੇ ਦੇ ਵਿਗਾੜਾਂ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰੋ।

(A) ਹੰਪ ਬੈਕ/ਕਾਇਫੋਸਿਸ

(B) ਜੀਨੂ ਵਰੂਮ

(C) ਪੇਸ ਪਲਾਨਸ

(D) ਖੋਖਲੀ ਪਿੱਠ (ਹਾੱਲੋ ਬੈਕ)

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਹੀ ਉੱਤਰ ਚੁਣੋਃ

(1) (D), (C), (B), (A)

(2) (A), (C), (D), (B)

(3) (C), (B), (D), (A)

(4) (B), (C), (D), (A)

15. ਜਾਂਚ ਹੋਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਟੈਸਟਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਤੋਂ ਘੱਟ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰੋ :

(A) ਵਾੱਕ ਟੈਸਟ (ਰਿਕਲੀ ਅਤੇ ਜੋਨਸ)

(B) 50 ਮੀਟਰ ਦੌੜ ਦਾ ਟੈਸਟ (ਮੋਟਰ ਫਿੱਟਨੈੱਸ)

(C) ਹਾਰਵਰਡ ਸਟੈਪ ਟੈਸਟ

(D) ਅੰਸ਼ਕ ਕਰਲ ਅਪ ਟੈਸਟ (ਮੋਟਰ ਫਿੱਟਨੈੱਸ)

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਹੀ ਉੱਤਰ ਚੁਣੋਃ

(1) (B), (D), (C), (A)

(2) (B), (D), (A), (C)

(3) (A), (C), (D), (B)

(4) (D), (B), (A), (C)

16. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜਾ/ਕਿਹੜੇ ਕਥਨ ਸੱਚ ਹੈਂ?

(A) ਲਕਸ਼ਮੀਬਾਈ ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਸਟੀਟਿਊਟ ਆਫ਼ ਫਿਜ਼ੀਕਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਭਾਰਤ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪੁਰਾਣਾ ਪਹਿਲਾ ਫਿਜ਼ੀਕਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਦਾ ਇੰਸਟੀਟਿਊਟ ਹੈ।

(B) ਵਾਈ.ਐੱਮ.ਸੀ.ਏ. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਕਾਲਜ (ਚੇਨਈ) ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ 1920 ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ।

(C) ਭਾਰਤੀ ਖੇਡ ਅਥਾਰਟੀ ਯੁਵਾ ਮਾਮਲੇ ਅਤੇ ਖੇਡ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਲਾਗੂ ਕਰਦੀ ਹੈ ।

(D) ਐੱਨ.ਐੱਸ.ਐੱਨ.ਆਈ.ਐੱਸ. ਕੋਚਾਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦਾ ਕੋਚਾਂ ਦੀ ਅਧਿਆਪਨ (ਤਕਨੀਕੀ) ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਉੱਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹੈ।

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਹੀ ਉੱਤਰ ਚੁਣੋਃ

(1) ਸਿਰਫ਼ (D)

(2) ਸਿਰਫ਼ (B), (C) ਅਤੇ (D)

(3) ਸਿਰਫ਼ (C) ਅਤੇ (D)

(4) ਸਿਰਫ਼ (A)

SPACE FOR ROUGH WORK

17. Causes of disabilities can be broadly classified into which of the following categories ?

(A) Pre-Natal
(B) Post-Natal
(C) Pro-Natal
(D) Perinatal

Choose the correct answer from the options given below :

(1) (A) and (C) only
(2) (C) and (D) only
(3) (A), (B) and (C) only
(4) (A), (B) and (D) only

18. Which of the following are the characteristics of Endomorph body type ?

(A) Narrow Hips
(B) Round, Fat and Thick
(C) Pear-Shaped
(D) Thin
(E) Under developed muscles

Choose the correct answer from the options given below :

(1) (A), (B) and (D) only
(2) (A) and (E) only
(3) (B), (C) and (E) only
(4) (A), (C) and (D) only

19. Match the sportspersons listed in **List-I** with their associated games listed in **List-II** :

List-I (Sportspersons)	**List-II (Associated Games)**
(A) Manpreet Singh	(I) Football
(B) Anup Kumar	(II) Wrestling
(C) Sunil Chhetri	(III) Hockey
(D) Bajrang Punia	(IV) Kabaddi

Choose the correct answer from the options given below :

(1) (A) - (III), (B) - (II), (C) - (I), (D) - (IV)
(2) (A) - (I), (B) - (II), (C) - (III), (D) - (IV)
(3) (A) - (III), (B) - (IV), (C) - (I), (D) - (II)
(4) (A) - (II), (B) - (III), (C) - (I), (D) - (IV)

SPACE FOR ROUGH WORK

17. ਅਪਾਹਜਤਾ ਦੇ ਕਾਰਣਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਸ਼੍ਰੇਣੀਬੱਧ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

(A) ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
(B) ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
(C) ਪ੍ਰੋ-ਨੇਟਲ
(D) ਪੈਰੀਨੇਟਲ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਹੀ ਉੱਤਰ ਚੁਣੋਃ

(1) ਸਿਰਫ਼ (A) ਅਤੇ (C)
(2) ਸਿਰਫ਼ (C) ਅਤੇ (D)
(3) ਸਿਰਫ਼ (A), (B) ਅਤੇ (C)
(4) ਸਿਰਫ਼ (A), (B) ਅਤੇ (D)

18. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਐਂਡੋਮੋਰਫ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਹਨ?

(A) ਤੰਗ ਕੁੱਲ੍ਹੇ
(B) ਗੋਲ, ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਮੋਟਾ
(C) ਨਾਸ਼ਪਤੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦਾ
(D) ਪਤਲਾ
(E) ਅਲਪ-ਵਿਕਸਤ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਹੀ ਉੱਤਰ ਚੁਣੋਃ

(1) ਸਿਰਫ਼ (A), (B) ਅਤੇ (D)
(2) ਸਿਰਫ਼ (A) ਅਤੇ (E)
(3) ਸਿਰਫ਼ (B), (C) ਅਤੇ (E)
(4) ਸਿਰਫ਼ (A), (C) ਅਤੇ (D)

19. ਸੂਚੀ-I ਵਿੱਚ ਸੂਚੀਬੱਧ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦਾ ਮਿਲਾਨ ਸੂਚੀ-II ਵਿਚ ਸੂਚੀਬੱਧ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸੰਬੰਧਿਤ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕਰੋ ।

ਸੂਚੀ-I (ਖਿਡਾਰੀ)	**ਸੂਚੀ-II (ਸੰਬੰਧਿਤ ਖੇਡਾਂ)**
(A) ਮਨਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ	(I) ਫੁੱਟਬਾਲ
(B) ਅਨੂਪ ਕੁਮਾਰ	(II) ਕੁਸ਼ਤੀ
(C) ਸੁਨੀਲ ਛੇਤਰੀ	(III) ਹਾਕੀ
(D) ਬਜਰੰਗ ਪੂਨੀਆ	(IV) ਕਬੱਡੀ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਹੀ ਉੱਤਰ ਚੁਣੋਃ

(1) (A) - (III), (B) - (II), (C) - (I), (D) - (IV)
(2) (A) - (I), (B) - (II), (C) - (III), (D) - (IV)
(3) (A) - (III), (B) - (IV), (C) - (I), (D) - (II)
(4) (A) - (II), (B) - (III), (C) - (I), (D) - (IV)

SPACE FOR ROUGH WORK

20. Match the postural deformities listed in **List-I** with their corrective measures listed in **List-II**.

	List-I (Postural Deformities)		**List-II (Corrective Measures)**
(A)	Knock Knees	(I)	Walking on inner edge of feet
(B)	Round Shoulders	(II)	Horse Riding
(C)	Kyphosis	(III)	Wall stretch, Pull Ups
(D)	Bow Legs	(IV)	Swimming, Gym ball exercises

Choose the correct answer from the options given below :

(1) (A) - (II), (B) - (III), (C) - (IV), (D) - (I)

(2) (A) - (I), (B) - (II), (C) - (III), (D) - (IV)

(3) (A) - (III), (B) - (II), (C) - (I), (D) - (IV)

(4) (A) - (I), (B) - (II), (C) - (IV), (D) - (III)

21. Match the traits listed in **List-I** with their explanation listed in **List-II**.

	List-I (Traits)		**List-II (Explanation)**
(A)	Cardinal Traits	(I)	Based on 3 factors
(B)	Central Traits	(II)	That reflect only in certain circumstances
(C)	Assessment of Traits	(III)	Building blocks that shape most of our behaviour
(D)	Secondary Traits	(IV)	Dominant behaviour

Choose the correct answer from the options given below :

(1) (A) - (IV), (B) - (III), (C) - (I), (D) - (II)

(2) (A) - (IV), (B) - (II), (C) - (I), (D) - (III)

(3) (A) - (III), (B) - (I), (C) - (II), (D) - (IV)

(4) (A) - (I), (B) - (II), (C) - (III), (D) - (IV)

22. Which training method is another variation of variable pace method ?

(1) Fartlek method

(2) Interval method

(3) Repetition method

(4) Continuous method

20. ਸੂਚੀ-I ਵਿੱਚ ਸੂਚੀਬੱਧ ਸਰੀਰਕ ਢਾਂਚੇ ਦੇ ਵਿਗਾੜਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚੀ-II ਵਿੱਚ ਸੂਚੀਬੱਧ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੁਧਾਰਾਤਮਕ ਉਪਾਵਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਾਓ ।

ਸੂਚੀ-I (ਸਰੀਰਕ ਢਾਂਚੇ ਦੇ ਵਿਗਾੜ)		**ਸੂਚੀ-II (ਸੁਧਾਰਾਤਮਕ ਉਪਾਅ)**	
(A)	ਗੋਡਿਆ ਦਾ ਟਕਰਾਉਣਾ	(I)	ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਕਿਨਾਰੇ ਉੱਤੇ ਚੱਲਣਾ
(B)	ਗੋਲ ਮੋਢੇ	(II)	ਘੋੜੇ ਦੀ ਸਵਾਰੀ
(C)	ਕਾਇਫੋਸਿਸ	(III)	ਕੰਧ ਨਾਲ ਖਿੱਚਾਓ ਕਰਨਾ, ਪੁਲ ਅਪਸ
(D)	ਤੀਰ ਕਮਾਣ ਆਕਾਰ ਦੀਆਂ ਲੱਤਾਂ	(IV)	ਤੈਰਾਕੀ, ਜਿਮ ਬਾਲ ਕਸਰਤ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਹੀ ਉੱਤਰ ਚੁਣੋਃ

(1) A) - (II), (B) - (III), (C) - (IV), (D) - (I)

(2) (A) - (I), (B) - (II), (C) - (III), (D) - (IV)

(3) (A) - (III), (B) - (II), (C) - (I), (D) - (IV)

(4) (A) - (I), (B) - (II), (C) - (IV), (D) - (III)

21. ਸੂਚੀ-I ਵਿੱਚ ਸੂਚੀਬੱਧ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚੀ-II ਵਿੱਚ ਸੂਚੀਬੱਧ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿਸਥਾਰਿਤ ਵਿਆਖਿਆ ਨਾਲ ਮਿਲਾਓ ।

ਸੂਚੀ-I (ਲੱਛਣ)		**ਸੂਚੀ-II (ਵਿਸਥਾਰ)**	
(A)	ਕਾਰਡੀਨਲ ਲੱਛਣ	(I)	3 ਕਾਰਕਾਂ ਉੱਤੇ ਅਧਾਰਤ
(B)	ਕੇਂਦਰੀ ਲੱਛਣ	(II)	ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਕੁੱਝ ਖਾਸ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
(C)	ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਮੁੱਲਾਂਕਣ	(III)	ਨਿਰਮਾਣ ਬਲਾਕ ਜੋ ਸਾਡੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਰੂਪ ਦਿੰਦੇ ਹਨ
(D)	ਦੂਜੈਲੇ (ਸੈਕੰਡਰੀ) ਲੱਛਣ	(IV)	ਪ੍ਰਬਲ ਜਾਂ ਹਾਵੀ ਵਿਵਹਾਰ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਹੀ ਉੱਤਰ ਚੁਣੋਃ

(1) (A) - (IV), (B) - (III), (C) - (I), (D) - (II)

(2) (A) - (IV), (B) - (II), (C) - (I), (D) - (III)

(3) (A) - (III), (B) - (I), (C) - (II), (D) - (IV)

(4) (A) - (I), (B) - (II), (C) - (III), (D) - (IV)

22. ਕਿਹੜੀ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਧੀ ਪਰਿਵਰਤਨਸ਼ੀਲ ਗਤੀ ਵਿਧੀ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੈ?

(1) ਫਾਰਟਲੇਕ ਵਿਧੀ (2) ਅੰਤਰਾਲ ਵਿਧੀ

(3) ਦੁਹਰਾਓ ਵਿਧੀ (4) ਨਿਰੰਤਰ ਵਿਧੀ

SPACE FOR ROUGH WORK

23. Identify the movement of the exercise shown in the picture given below :

(1) Isometric ankle plantar flexion

(2) Isometric ankle flexion

(3) Isotonic ankle flexion

(4) Isotonic ankle plantar flexion

24. Maintenance of plank position is an example of which type of strength development exercise. Choose from the following :

(1) Isometric (2) Isotonic

(3) Isokinetic (4) Isonomic

25. Venue of Olympic Games is decided by which of the following body ?

(1) International Olympic Academy

(2) International Sports Association

(3) International Olympic Committee

(4) International Olympic Association

26. Which is the governing body responsible for Deaflympics ?

(1) World Deaf Committee (WDC)

(2) International Paralympic Committee (IPC)

(3) International Committee of Sports for the Deaf (ICSD)

(4) Special Olympic Committee (SOC)

SPACE FOR ROUGH WORK

23. ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਤਸਵੀਰ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਗਈ ਕਸਰਤ ਦੀ ਗਤੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ :

(1) ਆਇਸੋਮੈਟਰਿਕ ਗਿੱਟੇ ਦੇ ਪਲਾਂਟਾਰ ਫਲੈਕਸ਼ਨ

(2) ਆਈਸੋਮੈਟਰਿਕ ਗਿੱਟੇ ਦਾ ਝੁਕਾਅ

(3) ਆਈਸੋਟੋਨਿਕ ਗਿੱਟੇ ਦਾ ਝੁਕਾਅ

(4) ਆਈਸੋਟੋਨਿਕ ਗਿੱਟੇ ਦੇ ਪਲਾਂਟਾਰ ਫਲੈਕਸ਼ਨ

24. ਪਲੈਂਕ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰਖਣਾ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਤਾਕਤ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ ਹੈ । ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਚੁਣੋਃ

(1) ਆਇਸੋਮੈਟਰਿਕ (2) ਆਈਸੋਟੋਨਿਕ

(3) ਆਈਸੋਕਾਇਨੇਟਿਕ (4) ਆਈਸੋਨੋਮਿਕ

25. ਓਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਖੇਡ ਸਥਾਨ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸ ਸੰਸਥਾ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

(1) ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਓਲੰਪਿਕ ਅਕੈਡਮੀ (2) ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਖੇਡ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ

(3) ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਓਲੰਪਿਕ ਕਮੇਟੀ (4) ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਓਲੰਪਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ

26. ਡੀਫਲੰਪਿਕਸ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਕਿਹੜੀ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਸੰਸਥਾ ਕੋਲ ਹੈ?

(1) ਵਿਸ਼ਵ ਬੋਲੇ (ਡੈਫ) ਕਮੇਟੀ (ਡਬਲਯੂ.ਡੀ.ਸੀ.)

(2) ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੈਰਾਲੰਪਿਕ ਕਮੇਟੀ (ਆਈ.ਪੀ.ਸੀ.)

(3) ਬੋਲੇ (ਡੈਫ) ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕਮੇਟੀ (ਆਈ.ਸੀ.ਐੱਸ.ਡੀ.)

(4) ਸਪੈਸ਼ਲ ਓਲੰਪਿਕ ਕਮੇਟੀ (ਐੱਸ.ਓ.ਸੀ.)

SPACE FOR ROUGH WORK

27. Identify the correct type of postural disorder from the picture given below :

(1) Knock Knee (2) Bow leg

(3) Scoliosis (4) Lordosis

28. Which of the following is ***not*** a cause of sports injury during training ?

(1) Sudden increase of load (2) Lack of proper sports facilities

(3) Poor exercise technique (4) Proper Warm-Up

29. Which of the following is ***not*** a soft tissue injury ?

(1) Contusion (2) Sprain

(3) Dislocation (4) Strain

30. Which one of the following is ***not*** a symptom of a dislocated shoulder joint ?

(1) Pain (2) Swelling

(3) Instability of joint (4) Visible bleeding

31. A tear-like wound caused by either the skin hitting an adjacent object or an object hitting the skin with force will be called _____.

(1) Abrasion (2) Contusion

(3) Incision (4) Laceration

32. What is the weight of medicine ball for boys in Barrow Motor Ability Test ?

(1) 2 kg (2) 3 kg

(3) 6 kg (4) 1 kg

SPACE FOR ROUGH WORK

27. ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਤਸਵੀਰ ਤੋਂ ਸਹੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸ਼ਰੀਰਕ ਢਾਂਚੇ ਦੇ ਵਿਗਾੜ/ਵਿਕਾਰ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ।

(1) ਗੋਡਿਆ ਦਾ ਟਕਰਾਉਣਾ
(2) ਤੀਰਕਮਾਣ ਅਕਾਰ ਦੀਆਂ ਲੱਤਾਂ
(3) ਸਕੋਲੀਓਸਿਸ
(4) ਲਾਰਡੋਸਿਸ

28. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜਾ ਸਿਖਲਾਈ ਦੌਰਾਨ ਹੋਈ ਖੇਡ ਦੀ ਸੱਟ ਦਾ ਕਾਰਨ ***ਨਹੀਂ*** ਹੈ?
(1) ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਵਾਧਾ
(2) ਖੇਡ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੀ ਘਾਟ
(3) ਮਾੜੀ ਕਸਰਤ ਤਕਨੀਕ
(4) ਸਹੀ ਵਾਰਮ-ਅੱਪ

29. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜੀ ਨਰਮ ਟਿਸ਼ੂ ਦੀ ਸੱਟ ***ਨਹੀਂ*** ਹੈ?
(1) ਕੰਟਯੂਸ਼ਨ (ਨੀਲ ਪੈਣਾ)
(2) ਮੋਚ
(3) ਵਿਸਥਾਪਨ
(4) ਤਣਾਅ

30. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜਾ ਇੱਕ ਵਿਸਥਾਪਿਤ ਹੋਏ ਮੋਢੇ ਦੇ ਜੋੜ ਦਾ ਲੱਛਣ ***ਨਹੀਂ*** ਹੈ?
(1) ਦਰਦ
(2) ਸੋਜਸ
(3) ਜੋੜ ਵਿਚਲੀ ਅਸਥਿਰਤਾ
(4) ਪ੍ਰਤੱਖ ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਿਣਾ

31. ਚਮੜੀ ਦਾ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਲੱਗਦੀ ਵਸਤੂ ਨਾਲ ਟਕਰਾਓ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ ਦਾ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਟਕਰਾਉਣ ਕਾਰਨ ਹੋਏ ਚੀਰ ਜਾਂ ਪਾੜੇ ਵਰਗੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਨੂੰ _____ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ ।
(1) ਰਗੜਨ
(2) ਕੰਟਯੂਸ਼ਨ (ਨੀਲ ਪੈਣਾ)
(3) ਚੀਰਾ
(4) ਚੀਰ-ਫਾੜ

32. ਬੈਰੋ ਮੋਟਰ ਸਮਰੱਥਾ ਟੈਸਟ ਵਿੱਚ ਮੁੰਡਿਆਂ ਲਈ ਮੇਡਿਸਿਨ ਗੇਂਦ ਦਾ ਭਾਰ ਕਿੰਨਾ ਹੈ?
(1) 2 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ
(2) 3 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ
(3) 6 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ
(4) 1 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ

SPACE FOR ROUGH WORK

33. Identify the test item of Senior Citizen's Fitness Test in the picture given below :

(1) Chair sit and reach test
(2) Back Scratch test
(3) Arm curl test
(4) 30 second Chair stand test

34. Which of the following will be called as the study of motion of the body with respect to the time, displacement, velocity and speed of movement either in a straight line or in a rotary direction ?

(1) Statics
(2) Dynamics
(3) Kinematics
(4) Kinetics

35. Which of the following options is ***not*** the importance of Sports Biomechanics ?

(1) Performance enhancement
(2) Technique improvement
(3) Equipment improvement
(4) Tactical enhancement

36. What will be the correct sequence of the management of abrasion ?

(A) Visit a doctor
(B) Use sterilized gauze to wipe the dirt and clean the affected area
(C) Application of ointment
(D) Cover the injured part

Choose the correct answer from the options given below :

(1) (C), (D), (B), (A)
(2) (B), (C), (D), (A)
(3) (A), (B), (C), (D)
(4) (D), (C), (A), (B)

SPACE FOR ROUGH WORK

33. ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਤਸਵੀਰ ਵਿੱਚ ਸੀਨੀਅਰ ਸਿਟੀਜ਼ਨਜ਼ ਦੇ ਫਿੱਟਨੈੱਸ ਟੈਸਟ ਲਈ ਜਾਂਚ ਤਕਨੀਕ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ।

(1) ਚੇਅਰ ਸਿਟ ਐਂਡ ਰੀਚ ਟੈਸਟ

(2) ਬੈਕ ਸਟ੍ਰੈਚ ਟੈਸਟ

(3) ਆਰਮ ਕਰਲ ਟੈਸਟ

(4) 30 ਸੈਕਿੰਡ ਲਈ ਚੇਅਰ ਸਟੈਂਡ ਟੈਸਟ

34. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਿੱਧੀ ਰੇਖਾ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਇੱਕ ਰੋਟਰੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਚਾਲ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਸਮੇਂ, ਵਿਸਥਾਪਨ, ਰਫ਼ਤਾਰ ਅਤੇ ਗਤੀ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਤੀ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ?

(1) ਸਟੈਟਿਕਸ (2) ਡਾਇਨਾਮਿਕਸ (3) ਕਾਇਨੇਮੈਟਿਕਸ (4) ਕਾਇਨੇਟਿਕਸ

35. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜਾ ਵਿਕਲਪ ਖੇਡ ਬਾਇਓਮਕੈਨਿਕਸ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਨੂੰ ***ਨਹੀਂ*** ਦਰਸਾਉਂਦਾ ?

(1) ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ (2) ਤਕਨੀਕੀ ਸੁਧਾਰ

(3) ਉਪਕਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ (4) ਰਣਨੀਤਕ ਸੁਧਾਰ

36. ਰਗੜ ਲਗਣ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦਾ ਸਹੀ ਕ੍ਰਮ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

(1) ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣਾ

(2) ਗੰਦਗੀ ਨੂੰ ਪੁੰਝਣਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਟਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਪੜੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ

(3) ਮਲ੍ਹਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

(4) ਜ਼ਖਮੀ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਢੱਕਣਾ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਹੀ ਉੱਤਰ ਚੁਣੋਃ

(1) (C), (D), (B), (A) (2) (B), (C), (D), (A)

(3) (A), (B), (C), (D) (4) (D), (C), (A), (B)

SPACE FOR ROUGH WORK

37. Arrange the following procedural steps to conduct Harvard Step Test in a sequential order from first to last :

(A) Start at command Go

(B) Stepping up and down in a four count sequence on the bench

(C) Measure heart beat from one to one and a half minutes

(D) Compute fitness index score

(E) Sit down after completion of exercise

Choose the correct answer from the options given below :

(1) (A), (B), (C), (D), (E)

(2) (A), (B), (D), (C), (E)

(3) (E), (D), (C), (B), (A)

(4) (A), (B), (E), (C), (D)

38. Which of the following postural deformities are ***not*** related to spine ?

(A) Pes Planus

(B) Kyphosis

(C) Genu Valgum

(D) Lordosis

(E) Genu Varum

Choose the correct answer from the options given below :

(1) (A), (B) and (D) only

(2) (B), (D) and (E) only

(3) (A), (C) and (E) only

(4) (A), (B) and (C) only

39. Which of these personality traits were proposed by modern trait theorist Gordon Allport in 1936 ?

(A) Central traits

(B) Primary traits

(C) Cardinal traits

(D) Approach traits

(E) Secondary traits

Choose the correct answer from the options given below :

(1) (A), (C) and (E) only

(2) (A), (C) and (D) only

(3) (A), (B) and (C) only

(4) (B), (C) and (E) only

SPACE FOR ROUGH WORK

37. ਹਾਰਵਰਡ ਸਟੈਪ ਟੈਸਟ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਤੋਂ ਆਖਰੀ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਆਯੋਜਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਤਮਕ ਕਦਮਾਂ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰੋ ।

(A) ਕਮਾਂਡ ਗੋ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ

(B) ਬੈਂਚ ਉੱਤੇ ਚਾਰ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਕਦਮ ਰੱਖਣਾ

(C) ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨੂੰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਡੇਢ ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਮਾਪੋ

(D) ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸੂਚਕ ਅੰਕ ਦੀ ਗਣਨਾ ਕਰੋ

(E) ਕਸਰਤ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੈਠੋ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਹੀ ਉੱਤਰ ਚੁਣੋਃ

(1) (A), (B), (C), (D), (E)
(2) (A), (B), (D), (C), (E)
(3) (E), (D), (C), (B), (A)
(4) (A), (B), (E), (C), (D)

38. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜੇ ਸ਼ਰੀਰਕ ਢਾਂਚੇ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ***ਨਹੀਂ*** ਹਨ?

(A) ਪੇਸ ਪਲਾਨਸ
(B) ਕਾਇਫੋਸਿਸ
(C) ਜੀਨੂ ਵਾਲਗਮ
(D) ਲਾਰਡੋਸਿਸ
(E) ਜੀਨੂ ਵਰੁਮ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਹੀ ਉੱਤਰ ਚੁਣੋਃ

(1) ਸਿਰਫ਼ (A), (B) ਅਤੇ (D)
(2) ਸਿਰਫ਼ (B), (D) ਅਤੇ (E)
(3) ਸਿਰਫ਼ (A), (C) ਅਤੇ (E)
(4) ਸਿਰਫ਼ (A), (B) ਅਤੇ (C)

39. ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਲੱਛਣ 1936 ਵਿੱਚ ਆਧੁਨਿਕ ਲੱਛਣ ਸਿਧਾਂਤਕਾਰ ਗੋਰਡਨ ਆਲਪੋਰਟ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨ?

(A) ਕੇਂਦਰੀ ਲੱਛਣ
(B) ਮੁੱਢਲੇ ਲੱਛਣ
(C) ਕਾਰਡੀਨਲ ਲੱਛਣ
(D) ਪਹੁੰਚ ਦੇ ਲੱਛਣ
(E) ਦੂਜੈਲੇ (ਸੈਕੰਡਰੀ) ਲੱਛਣ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਹੀ ਉੱਤਰ ਚੁਣੋਃ

(1) ਸਿਰਫ਼ (A), (C) ਅਤੇ (E)
(2) ਸਿਰਫ਼ (A), (C) ਅਤੇ (D)
(3) ਸਿਰਫ਼ (A), (B) ਅਤੇ (C)
(4) ਸਿਰਫ਼ (B), (C) ਅਤੇ (E)

SPACE FOR ROUGH WORK

40. Match the types/steps involved in organising of a tournament listed in **List-I** with their correct associations listed in **List-II**.

	List-I (Types/Steps involved in organising a tournament)		**List-II (Associations)**
(A)	Bye	(I)	$\frac{\text{Number of teams} + 1}{2}$
(B)	Knock-out	(II)	Next highest power of 2 – number of teams
(C)	Number of byes	(III)	Team once deafeated is out of tournament
(D)	Number of teams in upper half of a knock-out tournament when number of teams are odd	(IV)	Advantage given to team in which team will not play first round and directly reaches next round

Choose the correct answer from the options given below :

(1) (A) - (I), (B) - (II), (C) - (III), (D) - (IV)
(2) (A) - (II), (B) - (IV), (C) - (III), (D) - (I)
(3) (A) - (III), (B) - (I), (C) - (II), (D) - (IV)
(4) (A) - (IV), (B) - (III), (C) - (II), (D) - (I)

Read the passage carefully and answer the next five questions strictly as per the passage :

Women's sports, both amateur and professional, have existed throughout the world for centuries in all varieties of sports. There is a rich record of sports participation of women in India. In the days of Mahabharata, Shakuntala, Madhuri, Kunti all chose physical activties as recreation. As time passed, Indian women were deprived of participation in sports for a number of reasons, despite having the potential and talent. They were put on the back seat, and were not allowed to participate in sports. However, female participation and popularity in sports increased dramatically in the last quarter of the 20th century, reflecting changes that emphasize gender parity. Although the level of participation and performance can still be improved, women's participation in sports is generally accepted and promoted today. Although women have shown a dramatic rise in sports participation, there is still a large disparity in participation rates between women and men. These disparities continue to hinder equality in sports. Many institutions and programs still remain conservative and do not contribute to gender equity in sports. Some research in the physical domain lists constraints like heavy limbs, pear-shaped body structure and postural deformities like flat foot, knock knees etc., and physiological constraints including low level of RBCs, smaller heart and lung, high fat percentage, menstrual disorders, etc. as reasons for women's non-participation in sports. There are certain psychological constraints like low self-confidence and self-esteem, higher level of stress and anxiety and social causes like lack of support or positive reinforcement from the family and the male dominated social structure that affect women's participation in sports. Religious and economic factors also play a negative role that affect women's participation in sports.

41. When did the dramatic rise of female sports participation occur ?

(1) First quarter of 21st century
(2) Last quarter of 20th century
(3) Last decade of 18th century
(4) Beginning of 17th century

SPACE FOR ROUGH WORK

40. ਸੂਚੀ-I ਵਿੱਚ ਸੂਚੀਬੱਧ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦੇ ਆਯੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਿਸਮਾਂ/ਕਦਮਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚੀ-II ਵਿੱਚ ਸੂਚੀਬੱਧ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਹੀ ਸੰਬੰਧਤ ਜੋੜਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਾਓ ।

	ਸੂਚੀ-I (ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦੇ ਆਯੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਿਸਮਾਂ/ਕਦਮ)		**ਸੂਚੀ-II (ਸੰਬੰਧਤ ਜੋੜ)**
(A)	ਬਾਏ	(I)	$\frac{\text{Number of teams} + 1}{2}$
(B)	ਨਾਕ-ਆਊਟ	(II)	2 ਦੀ ਅਗਲੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਸ਼ਕਤੀ – ਟੀਮਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ
(C)	ਬਾਈਸ ਦੀ ਗਿਣਤੀ	(III)	ਇੱਕ ਵਾਰ ਹਾਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਟੀਮ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
(D)	ਨਾਕ-ਆਊਟ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਅੱਧ ਵਿੱਚ ਟੀਮਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਜਦੋਂ ਟੀਮਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਬੇਜੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ	(IV)	ਉਸ ਟੀਮ ਨੂੰ ਫਾਇਦਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਟੀਮ ਪਹਿਲੇ ਰਾਉਂਡ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਖੇਡੇਗੀ ਅਤੇ ਸਿੱਧੇ ਅਗਲੇ ਰਾਉਂਡ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚੇਗੀ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਹੀ ਉੱਤਰ ਚੁਣੋ:

(1) (A) - (I), (B) - (II), (C) - (III), (D) - (IV)
(2) (A) - (II), (B) - (IV), (C) - (III), (D) - (I)
(3) (A) - (III), (B) - (I), (C) - (II), (D) - (IV)
(4) (A) - (IV), (B) - (III), (C) - (II), (D) - (I)

ਪੈਰੇ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜੋ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਪੰਜ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਪੈਰੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਖਤੀ ਨਾਲ ਦਿਓ :

ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ, ਸ਼ੌਕੀਆਂ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੋਵੇਂ, ਮੌਜੂਦ ਰਹੀਆਂ ਹਨ । ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਖੇਡ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਦਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਫੁਲਿਤ ਰਿਕਾਰਡ ਹੈ । ਮਹਾਂਭਾਰਤ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਕੁੰਤਲਾ, ਮਾਧੁਰੀ, ਕੁੰਤੀ ਸਾਰਿਆ ਨੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਮਨੋਰੰਜਨ ਵਜੋਂ ਚੁਣਿਆ । ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਸਮਾਂ ਬੀਤਦਾ ਗਿਆ, ਭਾਰਤੀ ਔਰਤਾਂ ਸਮਰੱਥਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਵਾਂਝੀਆਂ ਰਹਿ ਗਈਆਂ । ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਿਛਾਂਹ ਕਰਕੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਸੀ । ਹਾਲਾਂਕਿ, 20ਵੀਂ ਸਦੀ ਦੀ ਆਖਰੀ ਚੌਥਾਈ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧੀ ਵਿੱਚ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜੋ ਲਿੰਗ ਸਮਾਨਤਾ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਿਉਂਤਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ । ਹਾਲਾਂਕਿ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਅਜੇ ਵੀ ਸੁਧਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਨੂੰ ਅੱਜ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਹਾਲਾਂਕਿ ਔਰਤਾਂ ਨੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਵਾਧਾ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਮਰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦੀ ਦਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਅੰਤਰ ਹੈ । ਇਹ ਅਸਮਾਨਤਾਵਾਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚਲੀ ਸਮਾਨਤਾ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਬਣਾਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਜੇ ਵੀ ਰੂੜੀਵਾਦੀ ਬਣੇ ਹੋਏ ਹਨ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਲਿੰਗ ਸਮਾਨਤਾ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦੇ । ਸਰੀਰਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਖੇਜਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰੀ ਅੰਗਾਂ, ਨਾਸ਼ਪਤੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਫਲੈਟ ਪੈਰ, ਨਾਕ ਗੋਡੇ ਆਦਿ ਜਿਹੇ ਸ਼ਰੀਰਕ ਢਾਂਚੇ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਵਰਗੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ । ਹੋਰ ਸ਼ਰੀਰਕ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਵਿੱਚ ਆਰ.ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਪੱਧਰ, ਛੋਟੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ, ਉੱਚ ਚਰਬੀ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤਤਾ, ਮਾਹਵਾਰੀ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜ ਆਦਿ; ਕੁੱਝ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘੱਟ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ, ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਦਾ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਕਾਰਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਮਰਦ ਪ੍ਰਧਾਨ ਸਮਾਜਿਕ ਢਾਂਚੇ ਤੋਂ ਸਮਰਥਨ ਜਾਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦੀ ਘਾਟ ਜੋ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀ ਹੈ । ਧਾਰਮਿਕ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਕਾਰਕ ਵੀ ਇੱਕ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ।

41. ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਖੇਡ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਵਿੱਚ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਵਾਧਾ ਕਦੋਂ ਹੋਇਆ?

(1) 21ਵੀਂ ਸਦੀ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਚੌਥਾਈ
(2) 20ਵੀਂ ਸਦੀ ਦੀ ਆਖਰੀ ਚੌਥਾਈ
(3) 18ਵੀਂ ਸਦੀ ਦਾ ਅਖੀਰਲਾ ਦਹਾਕਾ
(4) 17ਵੀਂ ਸਦੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ

42. Which of the following is ***not*** a psychological constraint for women's participation in sports ?

(1) Self-confidence (2) Positive Reinforcement

(3) Stress and Anxiety (4) Self-Esteem

43. What may be the hindrance of equality in sports among women and men ?

(1) Increase of popularity of women in sports

(2) Increase of women sports officials

(3) Institutions and programmes are conservative

(4) Promotion of women's participation in India

44. Which of the following is a physiological reason for women's non-participation in sports ?

(1) Pear-shaped body (2) Heavy limbs

(3) Smaller hearts and lungs (4) Oblique femur bone

45. What kind of record does India have in participation of women in sports ?

(1) Below average (2) Rich

(3) Low (4) Intermediate

Read the passage carefully and answer the next five questions strictly as per the passage :

In the beginning of the annual academic planning for the school, a physical education committee meeting was held which included the school principal, teachers and students, almuni and parents. The agenda of the discussion was to plan for a comprehensive program for physical education and sports for all age groups and prepare a schedule of events along with recommendations for various sub-committees to conduct sports events. The team released the schedule of the events to be conducted in the current academic year. As per the interest and capabilities of students and teachers, various sub-committees were recommended. The sub-committee consisting of house-teachers and students provided feedback about concerns regarding draws and fixtures in intramural school tournament where the best teams competed against each other in the initial round itself. The students also felt that sometimes the teams were not cohesive and did not display sportsman-like behaviour on or off the field. They felt such situations were unseemly and could be avoided through a systematic process. There was also a need to increase the coordination among the committees with more defined roles and responsibilities of each member. To provide exposure to the potential atheletes and for talent development, a proposal was put forward for hosting a state-level inter-school competition at the school. To this end, the committees would need human resources, technical support and financial assistance. A new feature to the annual physical education programme, was the conducting of a mass run for crowd funding.

SPACE FOR ROUGH WORK

42. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜਾ ਵਿਕਲਪ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਵਿੱਚ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਰੁਕਾਵਟ ***ਨਹੀਂ*** ਹੈ?

(1) ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ (2) ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰੇਰਨਾ (3) ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ (4) ਸਵੈ-ਮਾਣ

43. ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਮਰਦਾਂ ਦੀ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਨਤਾ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀ ਰੁਕਾਵਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ?

(1) ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸਿੱਧੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ

(2) ਮਹਿਲਾ ਖੇਡ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ

(3) ਸੰਸਥਾਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਰੂੜੀਵਾਦੀ ਹਨ

(4) ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਨੂੰ ਹੁਲਾਰਾ

44. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜਾ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਨਾ ਲੈਣ ਦਾ ਸਰੀਰਕ ਕਾਰਨ ਹੈ?

(1) ਨਾਸ਼ਪਤੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦਾ ਸਰੀਰ (2) ਭਾਰੀ ਅੰਗ

(3) ਛੋਟਾ ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜੇ (4) ਤਿਰਛੀ ਜਾਂਘ (ਫੀਮਰ) ਦੀ ਹੱਡੀ

45. ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੈ?

(1) ਔਸਤ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ (2) ਅਮੀਰ (3) ਘੱਟ (4) ਮਧਲਾ

ਪੈਰੇ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜੋ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਪੰਜ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਪੈਰੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਖਤੀ ਨਾਲ ਦਿਓ :

ਸਕੂਲ ਲਈ ਸਲਾਨਾ ਅਕਾਦਮਿਕ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਕਮੇਟੀ ਦੀ ਮੀਟਿੰਗ ਹੋਈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਕੂਲ ਦੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ, ਅਧਿਆਪਕ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ, ਸਾਬਕਾਅਲਮੁਨੀ ਅਤੇ ਮਾਪੇ ਸ਼ਾਮਲ ਸਨ। ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰੇ ਦਾ ਏਜੰਡਾ ਸਾਰੇ ਉਮਰ ਸਮੂਹਾਂ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਵਿਆਪਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਖੇਡ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੇ ਆਯੋਜਨ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਉਪ-ਕਮੇਟੀਆਂ ਦੇ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਅਨੁਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਸੀ । ਟੀਮ ਨੇ ਮੌਜੂਦਾ ਅਕਾਦਮਿਕ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਰੂਪ-ਰੇਖਾ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਅਤੇ ਸਮਰੱਥਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਉਪ-ਕਮੇਟੀਆਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ । ਹਾਊਸ ਟੀਚਰਾਂ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਉਪ-ਕਮੇਟੀ ਨੇ ਇੰਟਰਾਮੁਰਲ ਸਕੂਲ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਡਰਾਅ ਅਤੇ ਫਿਕਸਚਰ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਜਿੱਥੇ ਸਰਬੋਤਮ ਟੀਮਾਂ ਨੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦੌਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕੀਤਾ । ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਇਹ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਕਿ ਕਈ ਵਾਰ ਟੀਮਾਂ ਇਕਜੁੱਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਅਤੇ ਮੈਦਾਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਖਿਡਾਰੀ ਵਰਗਾ ਵਿਵਹਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਦੀਆਂ । ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਕਿ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਣਉਚਿਤ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਰਾਹੀਂ ਟਾਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਹਰੇਕ ਮੈਂਬਰ ਦੀਆਂ ਵਧੇਰੇ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਕਮੇਟੀਆਂ ਦਰਮਿਆਨ ਤਾਲਮੇਲ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਸੀ । ਸੰਭਾਵਿਤ ਅਥਲੀਟਾਂ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਵਿਕਾਸ ਲਈ, ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਰਾਜ ਪੱਧਰੀ ਅੰਤਰ-ਸਕੂਲ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੀ ਮੇਜ਼ਬਾਨੀ ਲਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸਤਾਵ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ । ਇਸ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਕਮੇਟੀਆਂ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖੀ ਸੰਸਾਧਨ, ਤਕਨੀਕੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ । ਸਲਾਨਾ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ, ਭੀੜ (ਕਰਾਉਡ) ਫੰਡਿੰਗ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਦੌੜ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕਰਨਾ ਸੀ ।

SPACE FOR ROUGH WORK

46. What kind of proposal was forwarded by the committees in order to provide exposure to potential athletes ?

(1) Hosting state-level inter-school competition at school

(2) Hosting annual day

(3) Hosting intramural

(4) Hosting cultural programme in school

47. In what manner is the situation of unsportsman-like behaviour can be avoided ?

(1) Guidelines

(2) Systematic behaviour

(3) Systematic process

(4) Instruction

48. On what basis were the various sub-committees recommended ?

(1) Economic status

(2) Interest and capabilites

(3) Seniority

(4) Potential

49. What was the agenda of discussion in the physical education committee meeting ?

(1) To organise annual day

(2) To plan a comprehensive program

(3) Finalized guidelines for sports meet

(4) To promote extramural activity

50. In which meeting were the school principal, teachers and alumni included ?

(1) Physical education committee

(2) Academic planning

(3) Intramural

(4) Extramural

SPACE FOR ROUGH WORK

46. ਸੰਭਾਵੀ ਅਥਲੀਟਾਂ ਨੂੰ ਮੌਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਮੇਟੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਸਤਾਵ ਅੱਗੇ ਵਧਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ?

(1) ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਰਾਜ ਪੱਧਰੀ ਅੰਤਰ-ਸਕੂਲ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦਾ ਆਯੋਜਨ

(2) ਸਾਲਾਨਾ ਦਿਵਸ ਦਾ ਆਯੋਜਨ

(3) ਇਨਟ੍ਰਾਮੁਰਲ ਦਾ ਆਯੋਜਨ

(4) ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਆਯੋਜਨ

47. ਗੈਰ-ਖਿਡਾਰੀ ਵਰਗੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

(1) ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼

(2) ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਵਿਵਹਾਰ

(3) ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ

(4) ਨਿਰਦੇਸ਼

48. ਕਿਸ ਅਧਾਰ ਉੱਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਉਪ-ਕਮੇਟੀਆਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ?

(1) ਆਰਥਿਕ ਸਥਿਤੀ

(2) ਦਿਲਚਸਪੀ ਅਤੇ ਸਮਰੱਥਾ

(3) ਸੀਨੀਅਰਤਾ

(4) ਸੰਭਾਵੀ ਗੁਣ

49. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਕਮੇਟੀ ਦੀ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਦਾ ਏਜੰਡਾ ਕੀ ਸੀ?

(1) ਸਾਲਾਨਾ ਦਿਵਸ ਦਾ ਆਯੋਜਨ

(2) ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ

(3) ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅੰਤਿਮ ਰੂਪ ਦੇਣਾ

(4) ਬਾਹਰੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ

50. ਕਿਸ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਸਕੂਲ ਦੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ, ਅਧਿਆਪਕ ਅਤੇ ਸਾਬਕਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸ਼ਾਮਲ ਸਨ?

(1) ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਕਮੇਟੀ

(2) ਅਕਾਦਮਿਕ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ

(3) ਇਨਟ੍ਰਾਮੁਰਲ

(4) ਐਕਸਟਰਾਮੁਰਲ

SPACE FOR ROUGH WORK

SPACE FOR ROUGH WORK

SPACE FOR ROUGH WORK

Read carefully the following instructions :

8. No candidate will be allowed to leave the OMR Answer Sheet blank. If any OMR Answer Sheet is found blank, it shall be crossed by the Invigilator with his/her signature, mentioning "Cancelled" on it.

9. Do not tear or fold any page of the Test Booklet and OMR Answer Sheet.

10. Candidates are advised to ensure that they fill the correct particulars on the OMR Answer Sheet, i.e., Application No., Roll No., Test Booklet No., Name, Mother's Name, Father's Name and Signature.

11. In case of any discrepancy in any question between English and Hindi/Regional language version, the English version will be considered as the final version for evaluation.

12. Rough work is to be done in the space provided for this purpose in the Test Booklet only.

13. The answers will be evaluated through electronic scanning process. Incomplete or incorrect entries may render the OMR Answer Sheet invalid.

14. Candidates are advised not to fold or make any stray marks on the OMR Answer Sheet. Use of Eraser, Nail, Blade, White Fluid/Whitener, etc., to smudge, scratch or damage in any manner the OMR Answer Sheet during examination is strictly prohibited. Candidature and OMR Answer Sheet of candidates using Eraser, Nail, Blade or White Fluid/Whitener to smudge, scratch or damage in any manner shall be cancelled.

15. There will be one copy of OMR Answer Sheet i.e., the Original Copy. After the examination is over, the candidate shall hand over the OMR Answer Sheet to the Invigilator. The candidate can take away the Test Booklet after the examination is over. If the candidate does not hand over the OMR Answer Sheet to the Invigilator and goes away with the OMR Answer Sheet, his/her candidature shall be cancelled and criminal proceedings shall also be initiated against him/her.

16. Candidates are advised strictly not to carry handkerchief, any mobile phone, any type of watch, belt or wear ornaments like ring, chain, ear-ring, etc., electronic or communication device, pen, pencil, eraser, sharpener and correction fluid to the Examination Centre. If any candidate is found possessing any such item, he/she will not be allowed to enter the examination centre. Possession of a mobile phone or any other aiding material as mentioned above by the candidate in the examination room will be treated as a serious violation and it may lead to cancellation of the candidature and debarring him/her from future examinations.

17. If a candidate violates any instructions or shows any indiscipline or misbehaviour, appropriate action will be taken including cancellation of candidature and debarring from future examinations.

18. Use of electronic/manual calculator is **not** allowed.

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ :

8. ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮੀਦਵਾਰ ਨੂੰ OMR ਉੱਤਰ ਪੱਤਰੀ ਖਾਲੀ ਛੱਡਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵੀ OMR ਉੱਤਰ ਪੱਤਰੀ ਖਾਲੀ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਇਨਵੀਜੀਲੇਟਰ ਦੁਆਰਾ ਉਸਦੇ ਦਸਤਖਤ ਨਾਲ ਪਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਇਸ 'ਤੇ "ਰੱਦ" ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

9. ਟੈਸਟ ਪੁਸਤਿਕਾ ਅਤੇ OMR ਉੱਤਰ ਪੱਤਰੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੰਨੇ ਨੂੰ ਨਾ ਤੇ ਪਾੜੋ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਫੋਲਡ ਕਰੋ।

10. ਉਮੀਦਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ OMR ਉੱਤਰ ਪੱਤਰੀ 'ਤੇ ਸਹੀ ਵੇਰਵਿਆਂ ਨੂੰ ਭਰਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਬਿਨੈ-ਪੱਤਰ ਨੰਬਰ, ਰੋਲ ਨੰਬਰ, ਟੈਸਟ ਬੁੱਕਲੇਟ ਨੰਬਰ, ਨਾਮ, ਮਾਤਾ ਦਾ ਨਾਮ, ਪਿਤਾ ਦਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਦਸਤਖਤ।

11. ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਹਿੰਦੀ/ਖੇਤਰੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਸੰਸਕਰਣ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅੰਤਰ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸੰਸਕਰਣ ਨੂੰ ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ ਅੰਤਮ ਸੰਸਕਰਣ ਮੰਨਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

12. ਸਿਰਫ ਟੈਸਟ ਬੁੱਕਲੇਟ ਵਿੱਚ ਇਸ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਮੋਟਾ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਹੈ।

13. ਜਵਾਬਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਸਕੈਨਿੰਗ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਅਧੂਰੀਆਂ ਜਾਂ ਗਲਤ ਐਂਟਰੀਆਂ OMR ਉੱਤਰ ਪੱਤਰੀ ਨੂੰ ਅਵੈਧ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

14. ਉਮੀਦਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ OMR ਉੱਤਰ ਪੱਤਰੀ 'ਤੇ ਨਾ ਫੋਲਡ ਕਰਨ ਜਾਂ ਕੋਈ ਅਣਚਾਹੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਨਾ ਬਣਾਉਣ। ਇਰੀਜ਼ਰ, ਨੇਲ, ਬਲੇਡ, ਸਫੈਦ ਤਰਲ/ਵ੍ਹਾਈਟਨਰ, ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਇਮਤਿਹਾਨ ਦੌਰਾਨ OMR ਉੱਤਰ ਪੱਤਰੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਧੱਬੇ, ਸਕ੍ਰੈਚ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਲਈ ਸਖ਼ਤੀ ਨਾਲ ਮਨਾਹੀ ਹੈ। ਉਮੀਦਵਾਰਾਂ ਦੀ ਉਮੀਦਵਾਰੀ ਅਤੇ OMR ਉੱਤਰ ਪੱਤਰੀ, ਇਰੇਜ਼ਰ, ਨੇਲ, ਬਲੇਡ ਜਾਂ ਸਫੈਦ ਫਲੂਇਡ/ਵਾਈਟਨਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਧੱਬੇ, ਸਕ੍ਰੈਚ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

15. ਓ.ਐੱਮ.ਆਰ. ਉੱਤਰ ਪੱਤਰੀ ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਯਾਨੀ ਅਸਲ ਕਾਪੀ। ਇਮਤਿਹਾਨ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਮੀਦਵਾਰ ਨੂੰ OMR ਉੱਤਰ ਪੱਤਰੀ ਜਾਂਚਕਰਤਾ ਨੂੰ ਸੌਂਪਣੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਮੀਦਵਾਰ ਟੈਸਟ ਬੁੱਕਲੈੱਟ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਉਮੀਦਵਾਰ OMR ਉੱਤਰ ਪੱਤਰੀ ਨੂੰ ਜਾਂਚਕਰਤਾ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸੌਂਪਦਾ ਅਤੇ OMR ਉੱਤਰ ਪੱਤਰੀ ਵੀ ਲੈ ਕੇ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਉਮੀਦਵਾਰੀ ਰੱਦ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਅਪਰਾਧਿਕ ਕਾਰਵਾਈ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

16. ਉਮੀਦਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਖ਼ਤੀ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪਰਿਖਿਆ ਕੇਂਦਰ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਰੁਮਾਲ, ਮੋਬਾਈਲ ਫ਼ੋਨ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਘੜੀ, ਬੈਲਟ ਜਾਂ ਗਹਿਣੇ ਜਿਵੇਂ ਅੰਗੂਠੀ, ਚੇਨ, ਕੰਨ-ਰਿੰਗ ਆਦਿ, ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਜਾਂ ਸੰਚਾਰ ਯੰਤਰ, ਪੈੱਨ, ਪੈਨਸਿਲ, ਇਰੇਜ਼ਰ, ਸ਼ਾਰਪਨਰ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰ ਨਾ ਰੱਖਣ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਉਮੀਦਵਾਰ ਕੋਲ ਅਜਿਹੀ ਕੋਈ ਵਸਤੂ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਉਮੀਦਵਾਰ ਦੁਆਰਾ ਉੱਪਰ ਦੱਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੱਗਰੀ ਰੱਖਣ ਨੂੰ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਉਲੰਘਣਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਉਮੀਦਵਾਰੀ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰੀਖਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

17. ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਉਮੀਦਵਾਰ ਕਿਸੇ ਹਦਾਇਤ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨਹੀਣਤਾ ਜਾਂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਮੀਦਵਾਰੀ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰੀਖਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਮਨ੍ਹਾ ਕਰਨ ਸਮੇਤ ਢੁਕਵੀਂ ਕਾਰਵਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

18. ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ/ਮੈਨੂਅਲ ਕੈਲਕੁਲੇਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ **ਨਹੀਂ** ਹੈ।