Test Booklet No.
ટેસ્ટ પુસ્તિકા નં.

Subject : PHYSICAL EDUCATION
Code : 321 EGJ
Medium : English and Gujarati

Test Booklet Code
ટેસ્ટ પુસ્તિકા કોડ

C

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

(જ્યાં સુધી તમને આવું કરવા માટે કહેવામાં ન આવે ત્યાં સુધી આ પરીક્ષણ પુસ્તિકા ખોલશો નહીં)

*Time Allowed : **45** minutes* *સમય : **45** મિનિટ*	*Maximum Marks : **200*** *મહત્તમ ગુણ : **200***	*Total Questions : **50*** *કુલ પ્રશ્નો : **50***	*Number of questions to be answered : **40*** *જવાબ આપવાના પ્રશ્નોની સંખ્યા : **40***

Kindly read the Instructions given on this Page and Back Page carefully before attempting this Question Paper.

આ પ્રશ્નપત્રનો પ્રયાસ કરતા પહેલા કૃપા કરીને આ પૃષ્ઠ અને છેલ્લા પૃષ્ઠ પર આપવામાં આવેલી સૂચનાઓ કાળજીપૂર્વક વાંચો.

Important Instructions for the Candidates :

1. This Test Booklet contains **50** questions printed in English and Gujarati. 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 **C**. 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.

ઉમેદવારો માટે મહત્વપૂર્ણ સૂચનાઓ :

1. આ ટેસ્ટ બુકલેટમાં અંગ્રેજી અને ગુજરાતીમાં છપાયેલા 50 પ્રશ્નો છે. અંગ્રેજીમાંથી અને તેમાંથી ઉમેદવારે કોઈપણ 40 પ્રશ્નોના જવાબ આપવા જરૂરી છે. એક ઉમેદવાર 40 થી વધુ પ્રશ્નોના જવાબ આપે છે, જો પ્રથમ 40 જવાબો પ્રશ્નો મૂલ્યાંકન માટે ધ્યાનમાં લેવામાં આવશે.
2. જ્યારે તમને OMR આન્સર શીટ આપવામાં આવે, ત્યારે ફક્ત **બ્લુ/બ્લેક** બોલ પોઈન્ટ પેન વડે જ તેની પર તમારી વિગતો કાળજીપૂર્વક ભરો.
3. પ્રતિસાદોને ચિહ્નિત કરવા માટે માત્ર બ્લુ/બ્લેક બોલ પોઈન્ટ પેનનો ઉપયોગ કરો.
4. આ ટેસ્ટ પુસ્તિકા માટે કોડ **C** છે. ખાતરી કરો કે OMR આન્સર શીટ પર મુદ્રિત કોડ આ ટેસ્ટ પુસ્તિકા પર જેવો જ છે. એ પણ સુનિશ્ચિત કરો કે તમારી ટેસ્ટ પુસ્તિકા નંબર અને OMR આન્સર શીટ નંબર બરાબર સમાન છે. વિસંગતતાના કિસ્સામાં, ઉમેદવારે પરીક્ષણ પુસ્તિકા અને OMR જવાબ પત્રક બંને બદલવા માટે તાત્કાલિક તપાસકર્તાને આ બાબતની જાણ કરવી જોઈએ પરીક્ષા શરૂ થાય પાંચ મિનિટ પછી આ સંદર્ભે કોઈ દાવો નથી.
5. પ્રશ્નપત્રનો પ્રયાસ કરતા પહેલા કૃપા કરીને તપાસ કરો કે આ પરીક્ષા પુસ્તિકામાં કુલ **28** પૃષ્ઠો છે અને OMR ઉત્તરપત્ર એક શીટ ધરાવે છે. પરીક્ષાની શરૂઆતમાં પ્રથમ પાંચ મિનિટમાં, ઉમેદવારોને સલાહ આપવામાં આવે છે કે તેઓ ટેસ્ટ પુસ્તિકા અને OMR આન્સર શીટના તમામ પૃષ્ઠો યોગ્ય રીતે છે તેની ખાતરી કરે.મુદ્રિત છે અને તેમને કોઈપણ રીતે નુકસાન થતું નથી.
6. દરેક પ્રશ્નમાં ચાર જવાબ વિકલ્પો છે. આ ચાર વિકલ્પોમાંથી **સૌથી યોગ્ય વિકલ્પ પસંદ** કરો અને OMR આન્સર શીટ પર બ્લુ/બ્લેક બોલ પોઈન્ટ પેન વડે અનુરૂપ વર્તુળને ડાર્ક/બ્લેક કરો.
7. દરેક સાચા જવાબ માટે પાંચ (5) ગુણ આપવામાં આવશે. દરેક ખોટા જવાબ માટે એક (1) માર્ક કાપવામાં આવશે. જો કોઈ પ્રશ્ન માટે એક કરતા વધુ વર્તુળો ઘાટા/કાળા કરેલા જોવા મળે, તો તેને ખોટો જવાબ ગણવામાં આવશે. અનુત્તરિત પ્રશ્નોને માર્ક આપવામાં આવશે નહીં.

ફ.પૃ.પ.

Name of the Candidate (in Capital Letters) : _____
ઉમેદવારનું નામ (કેપિટલ લેટરમાં) :

Application Number (in figures) : _____
અરજી નંબર (આંકડામાં) :

Roll Number (in figures) : _____
રોલ નંબર (અંકોમાં) :

Centre of Examination (in Capital Letters) : _____
પરીક્ષા કેન્દ્ર (કેપિટલ લેટર્સમાં) :

Candidate's Signature : _____ Invigilator's Signature : _____
ઉમેદવારની સહી : નિરીક્ષકની સહી :

Facsimile signature stamp of Centre Superintendent : _____
કેન્દ્ર અધિક્ષકની પ્રતિકૃતિ સહી સ્ટેમ્પ :

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. હૃદયના ધબકારા 180 બી.એમ.પી. સુધી લઇ જવા માટે પૂરતી ઝડપે કસરત કરીને અને ફરીથી કસરત શરૂ કરતા પહેલા થોડો વિરામ લઈને મોટર ફિટનેસનો કયો ઘટક વિકસાવી શકાય?

(1) ઝડપ (2) તાકાત

(3) સહનશીલતા (4) ચપળતા

2. રમતગમતની તાલીમ વિશે નીચે સૂચિબદ્ધ ***ખોટા*** નિવેદનને ઓળખોઃ

(1) વૈજ્ઞાનિક સિદ્ધાંતો પર આધારિત

(2) ઉચ્ચ પ્રદર્શન સુધારવામાં મદદ કરે છે

(3) બહુવિધ રમતગમતનો અનુભવ પ્રદાન કરવાનો ઉદ્દેશ

(4) વ્યક્તિની શ્રેષ્ઠ ક્ષમતાને ઓળખવાનો ઉદ્દેશ

3. 'ફોસ્ટર, હાયર, સ્ટ્રાંગર, ટુગેધર' ધ્યેયવાક્ય કઈ રમતો માટેનું છે?

(1) એશિયન ગેમ્સ (2) કોમનવેલ્થ ગેમ્સ

(3) ઓલિમ્પિક ગેમ્સ (4) સાઉથ એશિયન ગેમ્સ

4. 1920માં નીચેની કઈ શારીરિક શિક્ષણ/રમતગમત સંસ્થાની સ્થાપના કરવામાં આવી હતી?

(1) એસ.એ.આઈ. (2) આઈ.ઓ.એ.

(3) એન.એસ.એન.આઈ.એસ., પટિયાલા (4) વાય.એમ.સી.એ. (ચેન્નાઈ)

5. રોલેન્ડ ગેરોસ નીચેની કઈ ટુર્નામેન્ટ સાથે જોડાયેલો છે?

(1) વિમ્બલ્ડન (2) ઓસ્ટ્રેલિયન ઓપન

(3) યુ.એસ. ઓપન (4) ફ્રેન્ચ ઓપન

6. જો 19 ટીમો નોક-આઉટ ટુર્નામેન્ટમાં ભાગ લઈ રહી હોય તો કેટલી બાય આપવામાં આવશે?

(1) 11 (2) 13

(3) 15 (4) 17

7. નીચેનામાંથી કયુ ઉત્તેજક ***નથી***?

(1) એમ્ફેટામાઇન્સ (2) કોકેન

(3) ડાયમોર્ફિન (4) કેફીન

8. _____ અસ્થિભંગ ત્યારે થાય છે જ્યારે હાડકા સીધા સામેથી તૂટે છે.

(1) ગ્રીનસ્ટિક (2) સ્ટ્રેન

(3) ત્રાંસા (ટ્રાંસવર્સ) (4) સંમિશ્રિત (કામિન્યૂટિડ)

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. ઘર્ષણ ગતિશીલ પદાર્થની _____ દિશામાં કામ કરે છે.

(1) ત્રાંસો (2) ઊલટું

(3) સીધી (4) આગળની

10. વળાંક એ એક હિલચાલ છે, જે _____ સમતલમાં થાય છે.

(1) સમાંતરતલ (2) આગળનો ભાગ

(3) ત્રાંસા (4) આડું

11. સાધન ના ઉપયોગથી દર્શાવવામાં આવતી આક્રમકતામાં, મુખ્ય ઉદ્દેશ _____ છે.

(1) પ્રતિસ્પર્ધીને શારીરિક નુકસાન પહોંચાડવું (2) આક્રમક ન હોય તેવા લક્ષ્યાંકો હાંસલ કરો

(3) તમારી ઈર્ષ્યાની લાગણી વ્યક્ત કરો (4) પ્રતિસ્પર્ધીને માનસિક રીતે નુકસાન પહોંચાડવું

12. નીચેના સ્ટ્રેચિંગ કસરતોને પગના અંગૂઠાથી માથા સુધી ક્રમિક ક્રમમાં ગોઠવો.

(A) પેક્ટોરલ સ્ટ્રેચ

(B) ક્વાર્ટિસેપ્સ સ્ટ્રેચ

(C) થોરાસિક એક્સ્ટેંશન સ્ટ્રેચ

(D) લામ્બર એક્સ્ટેંશન સ્ટ્રેચ

નીચે આપેલા વિકલ્પોમાંથી સાચો જવાબ પસંદ કરો.

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

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

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

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

13. નોકઆઉટ ટુર્નામેન્ટમાં બાયની ફાળવણીના સંદર્ભમાં નીચેની સંખ્યાબંધ ટીમોને ઓછાથી વધુ ક્રમમાં ગોઠવો.

(A) 05 (B) 14

(C) 32 (D) 12

(E) 63

નીચે આપેલા વિકલ્પોમાંથી સાચો જવાબ પસંદ કરો.

(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. નીચેની મુદ્રાની વિકૃતિઓને પગના અંગૂઠાથી માથા સુધી ક્રમિક ક્રમમાં ગોઠવોઃ

(A) હમ્પ બેક/કાયફોસિસ

(B) જેનુ વરમ

(C) પેસ પ્લાનસ

(D) હોલો બેક

નીચે આપેલા વિકલ્પોમાંથી સાચો જવાબ પસંદ કરો.

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

15. લઘુત્તમથી મહત્તમ શ્રેણીબદ્ધ ક્રમમાં પરીક્ષણ હાથ ધરવા માટે તેમની સમયની જરૂરિયાતો અનુસાર નીચેની તંદુરસ્તી પરીક્ષણો ગોઠવોઃ

(A) વોક ટેસ્ટ (રિકલી અને જોન્સ)

(B) 50 મીટર રન ટેસ્ટ (મોટર ફિટનેસ)

(C) હાર્વર્ડ સ્ટેપ ટેસ્ટ

(D) આંશિક કર્લ અપ ટેસ્ટ (મોટર ફિટનેસ)

નીચે આપેલા વિકલ્પોમાંથી સાચો જવાબ પસંદ કરો.

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

16. નીચેનામાંથી કયુ વિધાન સાચું છે?

(A) લક્ષ્મીબાઇ રાષ્ટ્રીય શારીરિક શિક્ષણ સંસ્થા ભારતની સૌથી જૂની અગ્રણી શારીરિક શિક્ષણ સંસ્થા છે.

(B) વાય.એમ.સી.એ. શારીરિક શિક્ષણ કોલેજ (ચેન્નાઇ) ની સ્થાપના 1920માં કરવામાં આવી હતી.

(C) સ્પોર્ટ્સ ઓથોરિટી ઓફ ઇન્ડિયા યુવા બાબતો અને રમતગમત મંત્રાલયની વિવિધ યોજનાઓનો અમલ કરે છે.

(D) એન.એસ.એન.આઇ.એસ. પ્રશિક્ષકોની તાલીમની સુવિધા પૂરી પાડવી અને દેશમાં પ્રવર્તમાન પ્રશિક્ષકોની તકનીકી ક્ષમતા વધારવી.

નીચે આપેલા વિકલ્પોમાંથી સાચો જવાબ પસંદ કરો.

(1) (D) માત્ર

(2) (B), (C) અને (D) માત્ર

(3) (C) અને (D) માત્ર

(4) (A) માત્ર

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. વિકલાંગતાના કારણોને નીચેની શ્રેણીઓમાં વ્યાપક રીતે વર્ગીકૃત કરી શકાય છેઃ

(A) પ્રિ-નેટલ

(B) પોસ્ટ-નેટલ

(C) પ્રો-નેટલ

(D) પેરીનેટલ

નીચે આપેલા વિકલ્પોમાંથી સાચો જવાબ પસંદ કરો.

(1) (A) અને (C) માત્ર

(2) (C) અને (D) માત્ર

(3) (A), (B) અને (C) માત્ર

(4) (A), (B) અને (D) માત્ર

18. નીચેનામાંથી કઈ એન્ડોમોર્ફ શરીરની લાક્ષણિકતાઓ છે?

(A) સાંકડી હિપ્સ

(B) ગોળ, ચરબીયુક્ત અને સ્થૂળ

(C) નાશપતી ફળના આકારનું

(D) પાતળા

(E) અલ્પવિકસિત સ્નાયુવાળું

નીચે આપેલા વિકલ્પોમાંથી સાચો જવાબ પસંદ કરો.

(1) (A), (B) અને (D) માત્ર

(2) (A) અને (E) માત્ર

(3) (B), (C) અને (E) માત્ર

(4) (A), (C) અને (D) માત્ર

19. તેમાં સૂચિબદ્ધ રમતવીરોની સરખામણી કરો **સૂચિ-I** તેમાં સૂચિબદ્ધ તેમની સંકળાયેલી રમતો સાથે **સૂચિ-II**

સૂચિ-I (રમતવીરો)	**સૂચિ-II (એસોસિએટેડ ગેમ્સ)**
(A) મનપ્રીત સિંહ	(I) ફૂટબોલ
(B) અનુપ કુમાર	(II) કુસ્તી
(C) સુનીલ છેત્રી	(III) હોકી
(D) બજરંગ પુનિયા	(IV) કબડ્ડી

નીચે આપેલા વિકલ્પોમાંથી સાચો જવાબ પસંદ કરો.

(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

SPACE FOR ROUGH WORK

20. **સૂચિ-I** માં સૂચિબદ્ધ મુદ્રાની વિકૃતિઓને **સૂચિ-II** માં સૂચિબદ્ધ તેમના સુધારાત્મક પગલાં સાથે સરખાવો.

સૂચિ-I (પોસ્ચ્યુરલ વિકૃતિઓ)	**સૂચિ-II (સુધારાત્મક પગલાં)**
(A) ઘૂંટણ અથડાવવા	(I) પગની અંદરની ધાર પર ચાલવું
(B) ગોળ ખભા	(II) ઘોડેસવારી
(C) કિફોસિસ	(III) દિવાલ ખેંચાણ, પુલ અપ્સ
(D) ધનુષ પગ	(IV) સ્વિમિંગ, જિમ બોલ કસરતો

નીચે આપેલા વિકલ્પોમાંથી સાચો જવાબ પસંદ કરો.

(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. **સૂચિ-I**માં સૂચિબદ્ધ લાક્ષણિકતાઓને **સૂચિ-II**માં સૂચિબદ્ધ સમજૂતી સાથે સરખાવો.

સૂચિ-I (લાક્ષણિકતાઓ)	**સૂચિ-II (સમજૂતી)**
(A) મુખ્ય લાક્ષણિકતાઓ	(I) 3 પરિબળો પર આધારિત
(B) કેન્દ્રીય લક્ષણો	(II) તે માત્ર અમુક સંજોગોમાં જ પ્રતિબિંબિત થાય છે
(C) લાક્ષણિકતાઓનું મૂલ્યાંકન	(III) બિલ્ડિંગ બ્લોક્સ કે જે આપણા મોટાભાગના વર્તનને આકાર આપે છે
(D) ગૌણ લક્ષણો	(IV) પ્રબળ વર્તન

નીચે આપેલા વિકલ્પોમાંથી સાચો જવાબ પસંદ કરો.

(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. 'ચલગતિ પદ્ધતિ' (વેરીએબલ પેસ મેથડ) ની જેવી જ વિવિધતા વાળી તાલીમ પદ્ધતિ બીજી કઈ છે ?

(1) ફાર્ટલેક પદ્ધતિ

(2) અંતરાલ પદ્ધતિ

(3) પુનરાવર્તન પદ્ધતિ

(4) સતત પદ્ધતિ

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. નીચે આપેલા ચિત્રમાં બતાવેલ કસરતની હિલચાલને ઓળખોઃ

(1) આઇસોમેટ્રિક પગની ઘૂંટી પ્લાન્ટાફ્લેક્સિયન

(2) આઇસોમેટ્રિક પગની ઘૂંટીનો વળાંક

(3) આઇસોટોનિક પગની ઘૂંટીનો વળાંક

(4) આઇસોટોનિક પગની ઘૂંટી પ્લાન્ટાફ્લેક્સિયન

24. પાટિયાની સ્થિતિની જાળવણી એ કયા પ્રકારની શક્તિ વિકાસ કવાયતનું ઉદાહરણ છે. નીચે આપેલા વિકલ્પોમાંથી પસંદ કરો.

(1) આઇસોમેટ્રિક

(2) આઇસોટોનિક

(3) આઇસોકાઇનેટિક

(4) આઇસોનોમિક

25. ઓલિમ્પિક રમતોનું સ્થળ નીચેનામાંથી કઇ સંસ્થા દ્વારા નક્કી કરવામાં આવે છે?

(1) આંતરરાષ્ટ્રીય ઓલિમ્પિક અકાદમી (ઇન્ટરનેશનલ ઓલમ્પિક એકેડેમી)

(2) આંતરરાષ્ટ્રીય રમતગમત સંગઠન (ઇન્ટરનેશનલ સ્પોર્ટ્સ એસોસિએશન)

(3) આંતરરાષ્ટ્રીય ઓલિમ્પિક સમિતિ (ઇન્ટરનેશનલ ઓલિમ્પિક કમિટી)

(4) આંતરરાષ્ટ્રીય ઓલિમ્પિક સંગઠન (ઇન્ટરનેશનલ ઓલિમ્પિક એસોસિએશન)

26. 'ડેફલિમ્પિક્સ' આયોજન નીચેનામાંથી કઇ સંસ્થા કરે છે ?

(1) વિશ્વ બધિર સમિતિ (ડબલ્યુ.ડી.સી.)

(2) આંતરરાષ્ટ્રીય પેરાલિમ્પિક સમિતિ (આઇ.પી.સી.)

(3) ઇન્ટરનેશનલ કમિટી ઓફ સ્પોર્ટ્સ ફોર ધ ડેફ (આઇ.સી.એસ.ડી.)

(4) વિશેષ ઓલિમ્પિક સમિતિ (એસ.ઓ.સી.)

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. નીચે આપેલા ચિત્રમાંથી યોગ્ય પ્રકારના 'પોસ્ચ્યુરલ ડિસઓર્ડર' ને ઓળખોઃ

(1) ઘૂંટણ ખખડાવવું (2) બૉ લેગ

(3) સ્કોલિયોસિસ (4) લોર્ડોસિસ

28. નીચેનામાંથી કયુ તાલીમ રમતની તાલીમ દરમિયાન ઈજા થવાનું કારણ ***નથી***?

(1) અચાનક લોડમાં વધારો (2) યોગ્ય રમતગમત સુવિધાઓનો અભાવ

(3) નબળી કસરત તકનીક (4) યોગ્ય વોર્મ-અપ

29. નીચેનામાંથી કઈ સોફ્ટ ટિશ્યુની ઈજા ***નથી*** ?

(1) કન્ટ્યુઝન (2) મચકોડ

(3) વિસ્થાપન (ડીસ લોકેશન (4) સ્ટ્રેન (તાણ)

30. નીચેનામાંથી કયુ ખભાના સાંધાના અવ્યવસ્થિત થવાનું લક્ષણ ***નથી***?

(1) પીડા (2) સોજો આવવો.

(3) સાંધાની અસ્થિરતા (4) બાહ્ય રક્તસ્રાવ

31. ત્વચાને અડીને આવેલી વસ્તુ સાથે અથડાવાને કારણે અથવા ત્વચાને બળપૂર્વક અથડાવાને કારણે ફોલ્લી જેવા ઘાને _____ કહેવામાં આવશે.

(1) અબ્રેસન (2) કન્ટ્યુઝન - ઉઝરડો

(3) ચીરો (4) લેસરશન

32. બેરોમોટર એબિલિટી ટેસ્ટમાં છોકરાઓ માટે મેડિસિન બોલનું વજન કેટલું હોય છે?

(1) 2 કિલો (2) 3 કિલો

(3) 6 કિલો (4) 1 કિલો

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. નીચે આપેલા ચિત્રમાં સિનિયર સિટીઝન ફિટનેસ ટેસ્ટની પરીક્ષણ વસ્તુને ઓળખો.

(1) ખુરસી સુધી પહોંચવા બેસવાનું પરીક્ષણ
(2) બેક સ્ક્રેચ ટેસ્ટ
(3) આર્મ કર્લ ટેસ્ટ
(4) 30 સેકન્ડ ચેર સ્ટેન્ડ ટેસ્ટ

34. નીચે પૈકી શરીરની ગતિના સીધી કે વર્તુળાકારમાં સ્થળ, સમય, ગતિ, વેગ , ઝડપ ના સંદર્ભે થતો અભ્યાસને શું કહે છે ?

(1) સ્ટેટીક્સ
(2) ડાયનેમિક્સ
(3) કાઇનેમેટિક્સ
(4) કાયનેટીક્સ

35. નીચેનામાંથી કયો વિકલ્પ સ્પોર્ટ્સ બાયોમિકેનિક્સનું મહત્વ ***નથી*** ?

(1) પ્રદર્શનમાં વધારો
(2) તકનિકી સુધારણા
(3) સાધનસામગ્રીમાં સુધારો
(4) વ્યૂહાત્મક વૃદ્ધિ

36. અબ્રેશન સંચાલનનો સાચો ક્રમ કયો છે ?

(A) ડૉક્ટરની મુલાકાત લો

(B) ગંદકી સાફ કરવા અને ઘાની જગ્યાને સાફ કરવા માટે જંતુરહિત પાટાનો ઉપયોગ કરો

(C) મલમ લગાવવો

(D) ઇજાગ્રસ્ત ભાગને ઢાંકી દો

નીચે આપેલા વિકલ્પોમાંથી સાચો જવાબ પસંદ કરો

(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. 'હાર્વર્ડ સ્ટેપ ટેસ્ટ' પગલાંઓ પહેલેથી છેલ્લે સુધીના ક્રમમાં ગોઠવોઃ

(A) ગો આદેશથી પ્રારંભ કરો

(B) બેન્ચ પર ચાર ગણતરીના ક્રમમાં ઉપર અને નીચે ઉતરવું

(C) હૃદયના ધબકારાને દોઢ મિનિટમાં માપો

(D) તંદુરસ્તી સૂચકાંક ગુણાંકની ગણતરી કરો

(E) કસરત પૂર્ણ કર્યા પછી બેસો

નીચે આપેલા વિકલ્પોમાંથી સાચો જવાબ પસંદ કરો.

(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. નીચેની પૈકી વિકૃતિઓ કરોડરજ્જુ સંબંધિત પોસ્ચર સંબંધિત ***નથી***?

(A) પેસ પ્લાનસ

(B) કિફોસિસ

(C) જેનુ વાલ્ગમ

(D) લોર્ડોસિસ

(E) જેનુ વરમ

નીચે આપેલા વિકલ્પોમાંથી સાચો જવાબ પસંદ કરો.

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

39. 1936માં આધુનિક લક્ષણ સિધ્ધાંતકાર ગોર્ડન ઓલપોર્ટ દ્વારા નીચે પૈકી કયા વ્યક્તિત્વની લાક્ષણિકતાઓની દરખાસ્ત કરવામાં આવી હતી?

(A) કેન્દ્રીય લક્ષણો

(B) પ્રાથમિક લક્ષણો

(C) કાર્ડિનલ લક્ષણો

(D) અભિગમની લાક્ષણિકતાઓ

(E) ગૌણ લક્ષણો

નીચે આપેલા વિકલ્પોમાંથી સાચો જવાબ પસંદ કરો

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

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. **સૂચિ-I** માં સૂચિબદ્ધ ટુર્નામેન્ટના આયોજનમાં સામેલ પ્રકારો/પગલાંઓને **સૂચિ-II** માં સૂચિબદ્ધ તેમના સાચા સંગઠનો સાથે સરખાવવા.

	સૂચિ-I (ટુર્નામેન્ટના આયોજનમાં સામેલ પ્રકારો/પગલાં)		**સૂચિ-II (સંગઠનો)**
(A)	બાય	(I)	$\frac{\text{Number of teams} + 1}{2}$
(B)	નોક આઉટ	(II)	2 ની આગામી સૌથી વધુ શક્તિ – ટીમોની સંખ્યા
(C)	'બાય'ની સંખ્યા	(III)	એકવાર નિષ્ક્રિય થયા પછી ટીમ ટુર્નામેન્ટમાંથી બહાર થઈ જાય છે
(D)	જ્યારે ટીમોની સંખ્યા 'એકી' હોય ત્યારે નોકઆઉટ ટુર્નામેન્ટના ઉપલા ભાગમાં ટીમોની સંખ્યા	(IV)	જે ટીમ પ્રથમ રાઉન્ડમાં નહીં રમે અને સીધા આગામી રાઉન્ડમાં પહોંચે તેને ફાયદો થાય છે

નીચે આપેલા વિકલ્પોમાંથી સાચો જવાબ પસંદ કરો.

(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)

પેસેજ કાળજીપૂર્વક વાંચો અને સામગ્રી અનુસાર નીચેના પાંચ પ્રશ્નનો જવાબ આપોઃ

મહિલા રમતો, શીખાઉ અને વ્યાવસાયિક બંને, સદીઓથી સમગ્ર વિશ્વમાં તમામ પ્રકારની રમતોમાં અસ્તિત્વ ધરાવે છે. ભારતમાં રમતગમતમાં મહિલાઓની ભાગીદારીનો સમૃદ્ધ રેકોર્ડ છે. મહાભારત, શકુંતલા, માધુરી, કુંતીના દિવસોમાં બધા મનોરંજન તરીકે રમત ગમતની શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ પસંદ કરે છે. જેમ જેમ સમય પસાર થતો ગયો તેમ તેમ ભારતીય મહિલાઓ ક્ષમતા અને પ્રતિભા હોવા છતાં અનેક કારણોસર રમતગમતમાં ભાગ લેવાથી વંચિત રહી હતી. તેમને પાછળની સીટ પર બેસાડવામાં આવ્યા હતા અને રમતગમતમાં ભાગ લેવાની મંજૂરી નહોતી. જોકે, 20મી સદીના છેલ્લા ત્રિમાસિક ગાળામાં રમતગમતમાં મહિલાઓની ભાગીદારી અને લોકપ્રિયતામાં નાટ્યાત્મક વધારો થયો છે, જે નારી સમાનતા પર ભાર મૂકતા ફેરફારોને પ્રતિબિંબિત કરે છે. જોકે મહિલાઓની ભાગીદારી અને પ્રદર્શનનું સ્તર હજુ પણ સુધારી શકાય છે, જે આજે રમતગમતમાં મહિલાઓની ભાગીદારીને સામાન્ય રીતે સ્વીકારવામાં આવે છે અને પ્રોત્સાહન આપવામાં આવે છે. રમતગમતમાં મહિલાઓની ભાગીદારીમાં નોંધપાત્ર વધારો થયો હોવા છતાં, મહિલાઓ અને પુરુષો વચ્ચે ભાગીદારીના દરમાં હજુ પણ મોટો ગાળો જોવા મળી રહ્યો છે. આ અસમાનતાઓ રમતગમતમાં પણ સમાનતામાં અવરોધ ઊભો કરે છે, ઘણી સંસ્થાઓ અને કાર્યક્રમો હજુ પણ રૂઢિચુસ્ત છે અને રમતગમતમાં લૈંગિક સમાનતામાં યોગદાન આપતા નથી. ભૌતિક ક્ષેત્રના કેટલાક સંશોધનોમાં મહિલાઓના ભારે અંગો, નાશપતીના આકારના શરીરની રચના અને સપાટ પગ, ઘૂંટણ ખખડાવવા વગેરે જેવી મુદ્રા વિકૃતિઓ જેવી અવરોધોની યાદી આપવામાં આવી છે. અને રમતગમતમાં મહિલાઓની બિન-ભાગીદારીના કારણો તરીકે આર. બી. સી. નું નીચું સ્તર, નાનું હૃદય અને ફેફસાં, ચરબીની ઊંચી ટકાવારી, માસિક વિકૃતિઓ વગેરે સહિત શારીરિક અવરોધો. કેટલાક મનો વૈજ્ઞાનિક કારણો જેવાકે આત્મવિશ્વાસ અને આત્મસન્માન ઓછું, ઉચ્ચ સ્તરનું તણાવ અને ચિંતા અને પરિવાર તરફથી સમર્થનનો અભાવ. પુરુષ પ્રભુત્વ ધરાવતા સામાજિક માળખામાંથી સકારાત્મક પ્રેરણાનો અભાવ જેવા સામાજિક કારણો ધાર્મિક અને આર્થિક પરિબળો પણ નકારાત્મક ભૂમિકા ભજવે છે જે રમતગમતમાં મહિલાઓની ભાગીદારીને અસર કરે છે.

41. મહિલા રમતગમતની ભાગીદારીમાં નાટ્યાત્મક વધારો ક્યારથી થયો?

(1) 21મી સદીનો પ્રથમ ત્રિ-માસિક ગાળામાં
(2) 20મી સદીનો છેલ્લો ત્રિ-માસિક ગાળામાં
(3) 18મી સદીનો છેલ્લો દાયકો
(4) 17મી સદીની શરૂઆત

SPACE FOR ROUGH WORK

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. કઈ રમતગમતમાં મહિલાઓની ભાગીદારી માટે નીચેનામાંથી કયું મનોવૈજ્ઞાનિક અવરોધ ***નથી***?

(1) આત્મવિશ્વાસ
(2) હકારાત્મક મજબૂતીકરણ
(3) તણાવ અને ચિંતા
(4) આત્મસન્માન

43. મહિલાઓ અને પુરુષો વચ્ચે રમતગમતમાં સમાનતામાં શું અવરોધ હોઈ શકે?

(1) રમતગમતમાં મહિલાઓની લોકપ્રિયતામાં વધારો
(2) મહિલા રમતગમત અધિકારીઓની સંખ્યામાં વધારો
(3) સંસ્થાઓ અને કાર્યક્રમો રૂઢિચુસ્ત છે
(4) ભારતમાં મહિલાઓની ભાગીદારીને પ્રોત્સાહન

44. રમતગમતમાં મહિલાઓની બિન-ભાગીદારીનું નીચેનામાંથી કયુ કારણ શારીરિક છે?

(1) વિશિષ્ટ કદઘાટ
(2) ભારે અંગો
(3) નાના હૃદય અને ફેફસાં
(4) ત્રાંસુ ફીમર અસ્થિ

45. રમતગમતમાં મહિલાઓની ભાગીદારીમાં ભારતનો કેવો રેકોર્ડ છે?

(1) સરેરાશથી નીચે
(2) સમૃદ્ધ
(3) નીચું
(4) મધ્યવર્તી

પેસેજ કાળજીપૂર્વક વાંચો અને સામગ્રી અનુસાર નીચેના પાંચ પ્રશ્નનો જવાબ આપોઃ

શાળા માટે વાર્ષિક શૈક્ષણિક આયોજનની શરૂઆતમાં, શારીરિક શિક્ષણ સમિતિની બેઠક યોજાઈ હતી જેમાં શાળાના આચાર્ય, શિક્ષકો અને વિદ્યાર્થીઓ, વિદ્યાર્થી અને વાલીઓનો સમાવેશ થતો હતો, ચર્ચાનો એજન્ડા તમામ વય જૂથો માટે શારીરિક શિક્ષણ અને રમતગમત માટે વ્યાપક કાર્યક્રમની યોજના બનાવવાનો અને રમતગમતની સ્પર્ધાઓ યોજવા માટે વિવિધ પેટા-સમિતિઓ માટે ભલામણો સાથે કાર્યક્રમોનું સમયપત્રક તૈયાર કરવાનો હતો..ટીમે ચાલુ શૈક્ષણિક વર્ષમાં યોજાનારા કાર્યક્રમોનું સમયપત્રક બહાર પાડ્યું હતું. વિદ્યાર્થીઓ અને શિક્ષકોની રુચિ અને ક્ષમતાઓ અનુસાર, વિવિધ પેટા-સમિતિઓની ભલામણ કરવામાં આવી. શિક્ષકો અને વિદ્યાર્થીઓની બનેલી પેટા-સમિતિએ આંતર-શાળા ટુર્નામેન્ટમાં ડ્રો અને ફિક્સર સંબંધિત બાબતો વિશે પ્રતિસાદ આપ્યો, જ્યાં શ્રેષ્ઠ ટીમોએ પ્રારંભિક રાઉન્ડમાં જ એકબીજા સામે સ્પર્ધા કરી હતી. વિદ્યાર્થીઓને એવું પણ લાગ્યું કે કેટલીકવાર ટીમો સુસંગત હોતી નથી અને મેદાનની અંદર કે બહાર રમતવીર જેવું વર્તન દર્શાવતી નથી. તેમને લાગ્યું કે આવી પરિસ્થિતિઓ અયોગ્ય છે અને વ્યવસ્થિત પ્રક્રિયા દ્વારા ટાળી શકાય છે. દરેક સભ્યની વધુ નિર્ધારિત ભૂમિકાઓ અને જવાબદારીઓ ધરાવતી સમિતિઓ વચ્ચે સંકલન વધારવાની પણ જરૂર હતી. સંભવિત રમતવીરોને પરિચય આપવા અને પ્રતિભા વિકાસ માટે, શાળામાં રાજ્ય કક્ષાની આંતર-શાળા સ્પર્ધાના આયોજન માટે દરખાસ્ત રજૂ કરવામાં આવી હતી.આ માટે સમિતિઓને માનવ સંસાધન, ટેકનિકલ સહાય અને નાણાકીય સહાયની જરૂર પડશે. વાર્ષિક શારીરિક શિક્ષણ કાર્યક્રમની એક નવી વિશેષતા, ક્રાઉડ ફંડિંગ માટે સામૂહિક દોડનું આયોજન હતું.

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. સંભવિત રમતવીરોને એક્સપોઝર પ્રદાન કરવા માટે સમિતિઓ દ્વારા કેવા પ્રકારની દરખાસ્ત મોકલવામાં આવી હતી?

(1) શાળામાં રાજ્ય કક્ષાની આંતર-શાળા સ્પર્ધાનું આયોજન

(2) વાર્ષિક દિવસની ઉજવણી

(3) આંતર વિદ્યાલય સ્પર્ધાનું

(4) શાળામાં સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમનું આયોજન

47. બિન-ખેલદિલી જેવા વર્તનની પરિસ્થિતિને કઈ રીતે ટાળી શકાય?

(1) માર્ગદર્શિકાઓ

(2) પદ્ધતિસરની વર્તણૂક

(3) પદ્ધતિસરની પ્રક્રિયા

(4) સૂચના

48. કયા આધારે વિવિધ પેટા સમિતિઓની ભલામણ કરવામાં આવી હતી?

(1) આર્થિક સ્થિતિ

(2) રુચિ અને ક્ષમતાઓ

(3) વરિષ્ઠતા

(4) સામર્થ્ય

49. શારીરિક શિક્ષણ સમિતિની બેઠકમાં ચર્ચાનો એજન્ડા શું હતો?

(1) વાર્ષિક દિવસનું આયોજન કરવું

(2) એક વ્યાપક કાર્યક્રમની યોજના બનાવવી

(3) રમતગમત સ્પર્ધા માટે અંતિમ માર્ગદર્શિકા

(4) બાહ્ય પ્રવૃત્તિને પ્રોત્સાહન આપવું

50. કઈ બેઠકમાં શાળાના આચાર્ય, શિક્ષક અને ભૂતપૂર્વ વિદ્યાર્થીઓનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો હતો??

(1) શારીરિક શિક્ષણ સમિતિ

(2) શૈક્ષણિક આયોજન

(3) આંતર વિદ્યાલય

(4) બાહ્ય વિદ્યાલયો સાથે

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.

નીચેની સૂચનાઓ કાળજીપૂર્વક વાંચો :

8. કોઈપણ ઉમેદવારને OMR આન્સર શીટ ખાલી રાખવાની મંજૂરી આપવામાં આવશે નહીં. જો કોઈ OMR આન્સર શીટ ખાલી જોવા મળે છે. નિરીક્ષક દ્વારા OMR આન્સર શીટ સહી સાથે ક્રોસ કરવામાં આવશે, તેના પર "રદ કરેલ" નો ઉલ્લેખ કરવામાં આવશે.
9. ટેસ્ટ પુસ્તિકા અને OMR આન્સર શીટના કોઈપણ પાનાને ફાડશો નહીં અથવા ફોલ્ડ કરશો નહીં.
10. ઉમેદવારોને સુનિશ્ચિત કરવાની સલાહ આપવામાં આવે છે કે તેઓ OMR આન્સર શીટ, i.e., અરજી નંબર. રોલ નંબર, ટેસ્ટ પુસ્તિકા નંબર, નામ, માતાનું નામ, પિતાનું નામ પર સાચી વિગતો ભરે છે. નામ અને સહી.
11. અંગ્રેજી અને હિન્દી/પ્રાદેશિક ભાષા સંસ્કરણ વચ્ચેના કોઈપણ પ્રશ્નમાં કોઈપણ વિસંગતતાના કિસ્સામાં, અંગ્રેજી સંસ્કરણને મૂલ્યાંકન માટે અંતિમ સંસ્કરણ તરીકે ગણવામાં આવશે.
12. માત્ર ટેસ્ટ પુસ્તિકામાં આ હેતુ માટે આપવામાં આવેલ જગ્યામાં જ રફ વર્ક કરવાનું છે.
13. જવાબોનું મૂલ્યાંકન ઈલેક્ટ્રોનિક સ્કેનિંગ પ્રક્રિયા દ્વારા કરવામાં આવશે. અપૂર્ણ અથવા ખોટી એન્ટ્રીઓ OMR આન્સર શીટને અમાન્ય રેન્ડર કરી શકે છે.
14. ઉમેદવારોને સલાહ આપવામાં આવે છે કે તેઓ OMR આન્સર શીટ પર ફોલ્ડ ન કરે અથવા કોઈ અપ્રિય ગુણ ન બનાવે. ઇરેઝર, નેઇલ, બ્લેડ, સફેદ પ્રવાહી/વ્હાઇટનર વગેરેનો ઉપયોગ પરીક્ષા દરમિયાન OMR આન્સર શીટને કોઈપણ રીતે સ્મજ કરવા, ખંજવાળવા અથવા નુકસાન પહોંચાડવા માટે સખત પ્રતિબંધિત છે. ઇરેઝર, નેઇલ, બ્લેડ અથવા વ્હાઇટ ફ્લુઇડ/વ્હાઇટનરનો ઉપયોગ કરીને કોઇપણ રીતે દાગ, ખંજવાળ અથવા નુકસાન પહોંચાડનાર ઉમેદવારોની ઉમેદવારી અને OMR આન્સર શીટ રદ કરવામાં આવશે.
15. OMR આન્સર શીટ એટલે કે મૂળ નકલની એક નકલ હશે. પરીક્ષા પૂરી થયા પછી, ઉમેદવારે નિરીક્ષકને OMR આન્સર શીટ સોંપવી. પરીક્ષા પૂરી થયા પછી ઉમેદવાર ટેસ્ટ પુસ્તિકા લઈ શકે છે. જો ઉમેદવાર નિરીક્ષકને OMR આન્સર શીટ ન સોંપે અને OMR આન્સર શીટ લઈને જતો રહે, તો તેની/તેણીની ઉમેદવારી રદ કરવામાં આવશે અને તેની સામે ફોજદારી કાર્યવાહી પણ શરૂ કરવામાં આવશે.
16. ઉમેદવારોને સખત સલાહ આપવામાં આવે છે કે તેઓ રૂમાલ, કોઈપણ મોબાઈલ ફોન, કોઈપણ પ્રકારની ઘડિયાળ, પટ્ટો અથવા આભૂષણો જેમ કે વીંટી, સાંકળ, કાનની વીંટી વગેરે, ઈલેક્ટ્રોનિક અથવા કોમ્યુનિકેશન ડિવાઈસ, પેન, પેન્સિલ, ઈરેઝર, શાર્પનર અને સુધારક સાથે ન રાખવા. પરીક્ષા કેન્દ્રમાં પ્રવાહી. જો કોઈ ઉમેદવાર પાસે આવી કોઈ વસ્તુ હોય તો તેને પરીક્ષા કેન્દ્રમાં પ્રવેશવા દેવામાં આવશે નહીં. પરીક્ષા ખંડમાં ઉમેદવાર દ્વારા ઉપર જણાવ્યા મુજબ મોબાઈલ ફોન અથવા અન્ય કોઈપણ સહાયક સામગ્રી રાખવાને ગંભીર ઉલ્લંઘન તરીકે ગણવામાં આવશે અને તેને કારણે ઉમેદવારી રદ થઈ શકે છે અને તેને ભવિષ્યની પરીક્ષાઓમાંથી પ્રતિબંધિત કરી શકાય છે.
17. જો ઉમેદવાર કોઈપણ સૂચનાઓનું ઉલ્લંઘન કરે છે અથવા કોઈપણ અનુશાસન અથવા ગેરવર્તણૂક બતાવે છે, તો ઉમેદવારી રદ કરવા અને ભવિષ્યની પરીક્ષાઓમાંથી દૂર કરવા સહિત યોગ્ય પગલાં લેવામાં આવશે.
18. ઇલેક્ટ્રોનિક/મેન્યુઅલ કેલ્ક્યુલેટરનો ઉપયોગ કરવાની મંજૂરી **નથી.**