**Test Booklet No.**
**ٹیسٹ کتابچہ نمبر**

# Subject : Physical Education
# Code : 321 EUR
# Medium : English and Urdu

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

**(اس ٹیسٹ کتابچے کو اس وقت تک نہ کھولیں جب تک کہ آپ کو ایسا کرنے کے لئے نہ کہا جائے)**

**Test Booklet Code**
**ٹیسٹ کتابچہ کا کوڈ**

**D**

| | | | |
|---|---|---|---|
| *Time Allowed : **45** minutes* | *Maximum Marks : **200*** | *Total Questions : **50*** | *Number of questions to be answered : **40*** |
| *وقت کی اجازت : **45** منٹ* | *زیادہ سے زیادہ نمبر : **200*** | *کل سوالات : **50*** | *جواب دینے والے سوالات کی تعداد : **40*** |

**Kindly read the Instructions given on this Page and Back Page carefully before attempting this Question Paper.**
**براہ کرم اس سوالنامے کی کوشش کرنے سے پہلے اس صفحے اور بیک پیج پر دی گئی ہدایات کو احتیاط سے پڑھیں۔**

***Important Instructions for the Candidates :***

1. This Test Booklet contains **50** questions printed in English and Urdu. 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 **D**. 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.

**امیدواروں کے لئے اہم ہدایات:**

1. یہ ٹیسٹ کتابچہ 50 سوالات پر مشتمل ہے جو کہ انگریزی اور اردو میں چھپے ہوئے ہیں۔ ان میں سے امیدوار کو کنھی بھی 40 سوالات کا جواب دینا ہے۔ اگر کوئی امیدوار 40 سے زیادہ سوالات کے جواب دیتا ہے تو پہلے 40 سوالات پر غور کیا جاےگا۔
2. OMR جوابی شیٹ پر صرف نیلا / سیاہ بال پوائنٹ قلم سے اپنی تفصیلات احتیاط سے پر کریں۔
3. جوابات کو نشان زد کرنے کے لئے صرف نیلا / سیاہ بال پوائنٹ پین کا استعمال کریں۔
4. اس ٹیسٹ کتابچے کا ایک کوڈ D ہے۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ OMR جوابی شیٹ وہی کوڈ پرنٹ کیا گیا ہے جو اس ٹیسٹ بکلیٹ پر موجود ہے۔ اس بات کو بھی یقینی بنائیں کہ آپ کا ٹیسٹ کتابچہ کا نمبر اور OMR جوابی شیٹ کانمبر بالکل ایک جیسا ہے ۔ تضاد کی صورت میں، امیدوار کو فوری طور پر ٹیسٹ بکلیٹ اورOMR جوابی شیٹ دونوں کو تبدیل کرنے کے لئے انویجیلیٹر کو اس معاملے کی اطلاع دینی چاہئے۔ OMR جوابی شیٹ۔ امتحان شروع ہونے کے پانچ منٹ کے بعد اس سلسلے میں کوئی دعویٰ قبول نہیں کیا جائے گا۔
5. سوالیہ پرچے کو حل کرنے سے پہلے براہ مہربانی چیک کریں کہ اس ٹیسٹ کتابچے میں کل 28 صفحات ہیں اور OMR جوابی شیٹ ایک صفحہ پر مشتمل ہے۔ امیدواروں کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ امتحان کے آغاز سے پہلے پانچ منٹ کے اندر وہ اس بات کو یقینی بنائیں کہ ٹیسٹ کتابچہ کے تمام صفحات اور OMR جوابی شیٹ مناسب طریقے سے پرنٹ ہیں اور انہیں کسی بھی طرح سے نقصان نہیں پہنچتا ہے۔
6. ہر سوال میں چار متبادلات ہیں. ان چار متبادلات میں سےسب سے مناسب جواب کو منتخب کریں اور OMR جوابی شیٹ پر متعلقہ دائرے کو نیلا / سیاہ بال پوائنٹ پین کے ساتھ سیاہ کریں۔
7. ہر صحیح جواب کے لئے پانچ (5) نمبر دیئے جائیں گے۔ ہر غلط جواب کے لئے ایک (1) نمبر کاٹا جائے گا۔ اگر کسی سوال کے لئے ایک سے زیادہ دائرے سیاہ پائے جاتے ہیں تو اسے غلط جواب سمجھا جائے گا۔ بنا جواب والے سوالات کو کوئی نشان نہیں دیا جائے گا۔

Name of the Candidate (in Capital Letters) : _____
**امیدوار کا نام (حروف میں) :**

Application Number (in figures) : _____
**درخواست نمبر (اعداد و شمار میں) :**

Roll Number (in figures) : _____
**رول نمبر (اعداد و شمار میں) :**

Centre of Examination (in Capital Letters) : _____
**امتحان کا مرکز (حروف میں) :**

Candidate's Signature : _____ Invigilator's Signature : _____
**امیدوار کے دستخط:** **نگران کے دستخط :**

Facsimile signature stamp of Centre Superintendent : _____
**سینٹر سپرنٹنڈنٹ کا دستخطی نقل :**

**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 دل کی دھڑکن کو bmp180 تک لے جانے اور دوبارہ ورزش شروع کرنے سے پہلے ایک مختصر وقفہ لینے کے لیے کافی رفتار کے ساتھ ورزش کرنے سے موٹر فٹنس کا کون سا جزو تیار کیا جا سکتا ہے ؟

(1) رفتار (2) طاقت

(3) برداشت (4) چستی

.2 کھیلوں کی تربیت کے بارے میں نیچے دیے گئے **غلط** بیان کی شناخت کریں :

(1) سائنسی اصولوں پر مبنی

(2) اعلی کارکردگی کو بہتر بنانے میں مدد کرتا ہے

(3) کثیر کھیل کا تجربہ فراہم کرنے کا مقصد

(4) فرد کی بہترین صلاحیت کی نشاندہی کرنے کا مقصد

.3 مندرجہ ذیل میں سے کس کھیل کے موٹو(Motto) میں تیزی، ایک ساتھ ، اعلی اور مضبوط الفاظ شامل ہیں ؟

(1) ایشین گیمز (2) کامن ویلتھ گیمز

(3) اولمپک گیمز (4) ساؤتھ ایشین گیمز

.4 مندرجہ ذیل میں سے کون سا جسمانی تعلیم/کھیلوں کا ادارہ (Physical Education/ Sports Institution) 1920 میں قائم کیا گیا تھا ؟

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

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

.5 رولینڈ گارس (Roland Garros) کا تعلق مندرجہ ذیل میں سے کس ٹورنامنٹ سے ہے ؟

(1) ومبلڈن (Wimbledon) (2) آسٹریلین اوپن (Australian Open)

(3) یو-ایس- اوپن (U.S. Open) (4) فرانسیسی اوپن (French Open)

.6 اگر ناک آؤٹ ٹورنامنٹ میں 19 ٹیمیں حصہ لے رہی ہیں تو کتنے Byes دیے جائیں گے ؟

(1) 11 (2) 13

(3) 15 (4) 17

.7 مندرجہ ذیل میں سے کون سا محرک (stimulant) **نہیں** ہے ؟

(1) ایمفیٹامائنز (Amphetamines) (2) کوکین (Cocaine)

(3) ڈائمرفائن (Diamorphine) (4) کیفین (Caffeine)

.8 _____فریکچر اس وقت ہوتا ہے جب ہڈی کے درمیان سیدھی درار پڑجاتی ہے۔

(1) گرین اسٹک (Greenstick) (2) تناؤ (Strain)

(3) ٹرانسورس (Transverse) (4) کمنیوٹڈ (Comminuted)

---

**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. رگڑ حرکت پذیر شے کی _____ سمت میں کام کرتی ہے۔

(1) ترچھی (Diagonal) (2) مخالف (Opposite)

(3) ایک ہی (Same) (4) آگے کی (Forward)

10. فلیکشن (Flexion) ایک حرکت ہے، جو _____ میں ہوتی ہے۔

(1) سگتل (Sagittal)

(2) فرنٹل (Frontal)

(3) ٹرانسورس (Transverse)

(4) افقی (Horizontal)

11. جارحیت کو ہتھیارکےطور پراستمال کرنے کا بنیادی مقصد_____ ہے۔

(1) مخالف کو جسمانی طور پر نقصان پہنچانا

(2) غیر جارحانہ اہداف حاصل کرنا

(3) اپنے حسد کے احساس کا اظہار کرنا

(4) مخالف کو نفسیاتی طور پر نقصان پہنچانا

12. پیر سے سر تک درج ذیل اسٹریچنگ (stretching) ورزش کو ترتیب وارانہ مرتب کریں۔

(A) پیکٹورل اسٹریچ (Pectoral stretch)

(B) کوارڈیسپس پھیلاؤ (Quadriceps stretch)

(C) تھوراسک ایکسٹینشن کا پھیلاؤ (Thoracic extension stretch)

(D) لمبر کی توسیع کا پھیلاؤ (Lumbar extension stretch)

ذیل میں دیے گئے اختیارات میں سے صحیح جواب کا انتخاب کریں :

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

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

13. ناک آؤٹ ٹورنامنٹ میں بائس byes کی الاٹمنٹ کے حوالے سے ٹیموں کی درج ذیل تعداد کو کم سے زیادہ کی طرف ترتیب دیں :

(A) 05 (B) 14

(C) 32 (D) 12

(E) 63

ذیل میں دیے گئے اختیارات میں سے صحیح جواب کا انتخاب کریں :

(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. پیرکے انگوٹھے سے سر تک درج ذیل جسمانی خرابیوں کو ترتیب وارمرتب کریں:

(A) ہمپ بیک کائیفوسس (Hump Back/Kyphosis)

(B) جینو ورم (Genu Varum)

(C) پیس پلانس (Pes Planus)

(D) کھوکھلی پیٹھ (Hollow Back)

ذیل میں دیے گئے اختیارات میں سے صحیح جواب کا انتخاب کریں :

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

15. ٹیسٹ کے انعقاد کے لیے درج ذیل فٹنس ٹیسٹ کو ان کے وقت کی ضروریات کے مطابق سلسلہ وار ترتیب میں کم سے زیادہ کی طرف ترتیب دیں :

(A) واک ٹیسٹ (رکلی اور جونز)

(B) 50 میٹر رن ٹیسٹ (موٹر فٹنس)

(C) ہارورڈ سٹیپ ٹیسٹ

(D) جزوی کرل اپ ٹیسٹ (موٹر فٹنس)

ذیل میں دیے گئے اختیارات میں سے صحیح جواب کا انتخاب کریں :

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

16. مندرجہ ذیل میں سے کون سا /سےبیان درست ہے / ہیں ؟

(A) لکشمی بائی نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف فزیکل ایجوکیشن ہندوستان میں فزیکل ایجوکیشن کا سب سے قدیم ادارہ ہے۔

(B) Y.M.C.A. کالج آف فزیکل ایجوکیشن (چنئی) 1920 میں قائم کیا گیا۔

(C) اسپورٹس اتھارٹی آف انڈیا نوجوانوں کے امور اور کھیلوں کی وزارت مختلف اسکیموں کو نافذ کرتی ہے

(D) N.S.N.I.S کوچوں کی تربیت میں سہولت فراہم کرنا اور ملک میں موجودہ کوچوں کی تدریسی صلاحیت کو بڑھانا۔

ذیل میں دیے گئے اختیارات میں سے صحیح جواب کا انتخاب کریں :

(1) صرف (D)
(2) صرف (D) اور (C) , (B)
(3) صرف (C) اور (D)
(4) صرف (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. درج ذیل میں سے معذوری کی وجوہات کو وسیع پیمانے پر کس زمرے میں درجہ بند کیا جا سکتا ہے ؟

(A) پری نیٹل /Pre-Natal (B) پوسٹ نیٹل /Post-Natal

(C) پرونیٹل /Pro-Natal (D) پیرینیٹل /Perinatal

ذیل میں دیے گئے اختیارات میں سے صحیح جواب کا انتخاب کریں :

(1) صرف (C) اور (A) (2) صرف (D) اور (C)

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

18. درج ذیل میں سے کون سی اینڈومورف (Endomorph) جسم کی خصوصیات ہیں ؟

(A) تنگ کولہے (Narrow Hips)

(B) گول، موٹا اور موٹا (Round ,Fat and Thick)

(C) ناشپاتی کی شکل (Pear-Shaped)

(D) پتلا (Thin)

(E) کم ترقی یافتہ عضلات (Under developed muscles)

ذیل میں دیے گئے اختیارات میں سے صحیح جواب کا انتخاب کریں :

(1) صرف(D) اور (B), (A) (2) صرف (E) اور (A)

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

19. فہرست-I میں درج کھلاڑیوں کا موازنہ فہرست-II میں درج متعلقہ کھیلوں کے ساتھ کریں :

| فہرست-I | فہرست -II |
|---|---|
| اسپورٹس پرسنز (Sportspersons) | ایسوسی ایٹڈ گیمز (Associated Games) |
| (A) منپریت سنگھ (Manpreet Singh) | (I) فٹ بال (Football) |
| (B) انوپ کمار (Anup Kumar) | (II) کشتی بازی (Wrestling) |
| (C) سنیل چھیتری (Sunil Chhetri) | (III) ہاکی (Hockey) |
| (D) بجرنگ پونیا (Bajrang Punia) | (IV) کبڈی (Kabaddi) |

ذیل میں دیے گئے اختیارات میں سے صحیح جواب کا انتخاب کریں :

(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. فہرست-I میں درج جسمانی خرابیوں کو فہرست-II میں درج کے اصلاحی اقدامات سے ملا ئیں۔

| فہرست -I (پوسٹرل ڈیفارمیٹیز) | فہرست -II (اصلاحی اقدامات) |
|---|---|
| (A) گھٹنوں کو دستک دیں(Knock Knees) | (I) پاؤں کے اندرونی کنارے پر چلنا (Walking on inner edge of feet) |
| (B) گول کندھے (Round Shoulders) | (II) گھوڑے کی سواری (Horse Riding) |
| (C) کیفوسس (Kyphosis) | (III) وال اسٹریچ، پل اپس (Wall stretch,Pull Ups) |
| (D) کمان والی ٹانگیں (Bow Legs) | (IV) تیراکی، جم بال کی مشقیں (Swimming , Gym ball exercises) |

ذیل میں دیے گئے اختیارات میں سے صحیح جواب کا انتخاب کریں :

(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. فہرست-I میں درج خصلتوں کو فہرست-II میں درج ذیل کی وضاحت سے ملا ئیں۔

| فہرست -I (خصوصیات) | فہرست -II (وضاحت) |
|---|---|
| (A) کارڈینل خصوصیات (Cardinal Traits) | (I) 3 عوامل پر مبنی (Based on 3 factors) |
| (B) مرکزی خصوصیات (Central Traits) | (II) یہ صرف مخصوص حالات میں ظاہر ہوتا ہے |
| (C) خصوصیات کا جائزہ (Assessment of Traits) | (III) بلڈنگ بلاکس جو ہمارے زیادہ تر رویے کی تشکیل کرتے ہیں |
| (D) ثانوی خصوصیات (Secondary Traits) | (IV) غالب رویہ (Dominant behaviour) |

ذیل میں دیے گئے اختیارات میں سے صحیح جواب کا انتخاب کریں :

(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. کون سا تربیتی طریقہ متغیر رفتار کے طریقہ کار کا ایک اور تغیر ہے ؟

(1) فرٹلیک طریقہ (Fartlek method)

(2) وقفہ کا طریقہ (Interval method)

(3) تکرار کا طریقہ (Repetition method)

(4) مسلسل طریقہ (Continuous method)

**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. ذیل میں دی گئی تصویر میں دکھائی گئی ورزش کی حرکت کی شناخت کریں :

(1) ہم پیمائشی ٹخنے کا پلانٹرفلیکشن (Isometric ankle plantar flexion)

(2) ہم پیمائشی ٹخنے کا جھکاؤ (Isometric ankle flexion)

(3) آئسوٹونک ٹخنے کا جھکاؤ (Isotonic ankle flexion)

(4) آئسوٹونک ٹخنے کا پلانٹرفلیکشن (Isotonic ankle plantar flexion)

24. تختے کی پوزیشن کو برقرار رکھنا اس بات کی ایک مثال ہے کہ کس قسم کی طاقت کی نشوونما کی مشق ہوتی ہے۔درج ذیل میں سے انتخاب کریں :

(1) آئسومیٹرک (2) آئسوٹونک

(3) آئسوکائی نیٹک (4) آئسونومک

25. اولمپک کھیلوں کے مقام کا فیصلہ مندرجہ ذیل میں سے کون سا ادارہ کرتا ہے ؟

(1) انٹرنیشنل اولمپک اکیڈمی (International Olympic Academy)

(2) انٹرنیشنل اسپورٹس ایسوسی ایشن (International Sports Association)

(3) انٹرنیشنل اولمپک کمیٹی (International Olympic Committee)

(4) انٹرنیشنل اولمپک ایسوسی ایشن (International Olympic Association)

26. ڈیف اولمپکس Deaflympics کے لیے ذمہ دار گورننگ باڈی کون سی ہے؟

(1) ورلڈ ڈیف کمیٹی (ڈبلیو ڈی سی) (World Deaf Committee (WDC))

(2) انٹرنیشنل پیرالمپک کمیٹی (آئی پی سی) (International Paralympic Committee (IPC))

(3) انٹرنیشنل کمیٹی آف اسپورٹس فار دی ڈیف (آئی سی ایس ڈی)
(International Committee of Sports for the Deaf (ICSD))

(4) اسپیشل اولمپک کمیٹی (ایس او سی) (Special Olympic Committee (SOC))

**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. نیچے دی گئی تصویر سے پوسچورل ڈس آرڈر postural disorder کی صحیح قسم کی شناخت کریں :

(1) ناک نی (Knock Knee)
(2) کمان نما ٹانگ (Bow leg)
(3) سکولیسیس (Scoliosis)
(4) لارڈوسس (Lordosis)

28. مندرجہ ذیل میں سے ٹریننگ کے دوران کھیل میں لگنے والی چوٹ کی وجہ نہیں ہے ؟
(1) اچانک بوجھ میں اضافہ
(2) کھیلوں کی مناسب سہولیات کا فقدان
(3) ناقص ورزش کی تکنیک
(4) مناسب وارم اپ/ Warm-Up

29. مندرجہ ذیل میں سے کون سی نرم ٹشو کی چوٹ/ soft tissue injury **نہیں** ہے؟
(1) نیل پڑنا / اندرونی گھاؤ
(2) موچ (Sprain)
(3) جسم کے کسی جوڑ کا الگ ہونا۔ (Dislocation)
(4) تناؤ (Strain)

30. مندرجہ ذیل میں سے کون سا کندھے کا جوڑ کھسک جانے کی علامت نہیں ہے ؟
(1) درد (Pain)
(2) سوجن (Swelling)
(3) جوڑوں کا عدم استحکام (Instability of joint)
(4) سامنے بہتا ہوا خون (Visible bleeding)

31. جلد کے ملحقہ شے سے ٹکرانے یا کسی شے کی جلد سے زور سے ٹکرانے کی وجہ سے ہونے والے آنسو نما زخم کو _____ کہا جائے گا۔
(1) رگڑنا (Abrasion)
(2) الجھن (Contusion)
(3) دراندازی (Incision)
(4) چوٹ لگنا (Laceration)

32. بیرو موٹر ایبلٹی ٹیسٹ / Barrow Motor Ability Test میں لڑکوں کے لیے میڈیسن بال کا وزن کتنا ہے؟
(1) 2 کلوگرام
(2) 3 کلوگرام
(3) 6 کلوگرام
(4) 1 کلوگرام

**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. ذیل میں دی گئی تصویر میں سینئر سٹیزن فٹنس ٹیسٹ/ Senior Citizen's Fitness Test کے ٹیسٹ آئٹم کی شناخت کریں :

(1) چئیر سٹ اینڈ ریچ ٹیسٹ (Chair sit and reach test)

(2) بیک سکریچ ٹیسٹ (Back Scratch test)

(3) آرم کرل ٹیسٹ (Arm curl test)

(4) 30 سیکنڈ چیئر اسٹینڈ ٹیسٹ (30 second Chair stand test)

34. مندرجہ ذیل میں سے کس کو سیدھی لکیر میں یا گھومتی سمت میں حرکت کے وقت، نقل مکانی، رفتار اور رفتار کے حوالے سے جسم کی حرکت کا مطالعہ کہا جائے گا ؟

(1) سٹیٹکس (Statics)
(2) ڈائنامکس (Dynamics)
(3) کائن میٹکس (Kinematics)
(4) کائینیٹکس (Kinetics)

35. مندرجہ ذیل میں سے کون سے آپشن میں اسپورٹس بائیو میکینکس / Sports Biomechanics کی اہمیت نہیں ہے؟

(1) کارکردگی میں اضافہ
(2) تکنیکی بہتری
(3) آلات کی بہتری
(4) حکمت عملی میں اضافہ

36. رگڑ کے ٹھیک کرنے کے طریقے کی صحیح ترتیب کیا ہوگی ؟

(A) ڈاکٹر کے پاس جائیں

(B) گندگی کو صاف کرنے اور متاثرہ حصے کو صاف کرنے کے لیے جراثیم سے پاک گوز کا استعمال کریں۔

(C) مرہم کا تجربہ

(D) زخمی حصے کو ڈھانپیں

ذیل میں دیے گئے اختیارات میں سے صحیح جواب کا انتخاب کریں :

(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. ہارورڈ اسٹیپ ٹیسٹ / Harvard Step Test کو پہلے سے آخری ترتیب میں مرتب کرنے کے لیے درج ذیل طریقہ کار کے اقدامات کو ترتیب دیں :

(A) کمانڈ گو سے شروع کریں

(B) بینچ پر چار گنتی کے سلسلے میں اوپر اور نیچے قدم رکھنا

(C) دل کی دھڑکن کی پیمائش ایک سے ڈیڑھ منٹ تک کریں

(D) فٹنس انڈیکس اسکور کا حساب لگائیں

(E) ورزش مکمل کرنے کے بعد بیٹھ جائیں

ذیل میں دیے گئے اختیارات میں سے صحیح جواب کا انتخاب کریں :

(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. مندرجہ ذیل میں سے کس حالت کی خرابی کا تعلق ریڑھ کی ہڈی سے نہیں ہے؟

(A) پیس پلانس (Pes Planus)

(B) کیفوسس (Kyphosis)

(C) جینو والگم (Genu Valgum)

(D) لارڈاسس (Lordosis)

(E) جینو ورم (Genu Varum)

ذیل میں دیے گئے اختیارات میں سے صحیح جواب کا انتخاب کریں :

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

39. ان میں سے کس شخصیت کی خاصیت کو جدید خاصیت تھیوریسٹ گورڈن آلپورٹ/ Gordon Allport نے 1936 میں پیش کیا تھا ؟

(A) مرکزی خصوصیات (Central traits)

(B) بنیادی خصوصیات (Primary traits)

(C) کارڈینل خصوصیات (Cardinal traits)

(D) نقطہ نظر کی خصوصیات (Approach traits)

(E) ثانوی خصوصیات (Secondary traits)

ذیل میں دیے گئے اختیارات میں سے صحیح جواب کا انتخاب کریں :

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

**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 20$^{th}$ 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 21$^{st}$ century
(2) Last quarter of 20$^{th}$ century
(3) Last decade of 18$^{th}$ century
(4) Beginning of 17$^{th}$ century

**SPACE FOR ROUGH WORK**

40. فہرست-I میں درج ٹورنامنٹ کے انعقاد میں شامل اقسام/اقدامات کو فہرست-II میں درج کی درست ایسوسی ایشنوں سے ملا ئیں۔

| فہرست-I | فہرست-II |
|---|---|
| (ٹورنامنٹ کے انعقاد میں شامل اقسام/اقدامات) | (انجمنیں) |
| (A) بائی (Bye) | (I) $\frac{\text{Number of teams} + 1}{2}$ |
| (B) ناک آؤٹ (Knock out) | (II) اگلی 2 سب سے زیادہ طاقتور – ٹیموں کی تعداد |
| (C) بائز کی تعداد (Number of byes) | (III) ایک بار ہارنے ہونے کے بعد ٹیم ٹورنامنٹ سے باہر ہو جاتی ہے |
| (D) ناک آؤٹ ٹورنامنٹ کے اوپری نصف حصے میں ٹیموں کی تعداد جب ٹیموں کی تعداد عجیب ہوتی ہے | (IV) اس ٹیم کو فائدہ دیا گیا جس میں ٹیم پہلا راؤنڈ نہیں کھیلے گی اور براہ راست اگلے راؤنڈ میں پہنچ جائے گی |

ذیل میں دیے گئے اختیارات میں سے صحیح جواب کا انتخاب کریں :

(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)

**اقتباس کو احتیاط سے پڑھیں اور مواد کے مطابق سوال آنے والے پانچ سوالوں کا سختی سے جواب دیں :**

خواتین کے کھیل، شوقیہ اور پیشہ ورانہ دونوں، صدیوں سے دنیا بھر میں تمام قسم کے کھیلوں میں موجود ہیں۔ہندوستان میں خواتین کی کھیلوں میں شرکت کا ایک شاندار ریکارڈ ہے.مہابھارت کے دنوں میں شکنتلا، مادھری، کنتی سبھی کو جسمانی سرگرمیوں کی تفریح کے طور پر منتخب کرتے ہیں۔وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ ہندوستانی خواتین صلاحیت اور ہنر کے باوجود کئی وجوہات کی بنا پر کھیلوں میں شرکت سے محروم رہیں.انہیں پچھلی سیٹ پر رکھا گیا تھا، اور انہیں کھیلوں میں حصہ لینے کی اجازت نہیں تھی. تاہم 20 ویں صدی کی آخری سہ ماہی میں کھیلوں میں خواتین کی شرکت اور مقبولیت میں ڈرامائی طور پر اضافہ ہوا، جو صنفی برابری پر زور دینے والی تبدیلیوں کی عکاسی کرتا ہے۔ اگرچہ شرکت اور کارکردگی کی سطح کو اب بھی بہتر بنایا جا سکتا ہے، لیکن آج کل کھیلوں میں خواتین کی شرکت کو عام طور پر قبول اور فروغ دیا جاتا ہے۔ اگرچہ خواتین نے کھیلوں میں شرکت میں ڈرامائی اضافہ دکھایا ہے، لیکن خواتین اور مردوں کے درمیان شرکت کی شرح میں اب بھی ایک بڑا فرق ہے۔ یہ عدم مساوات کھیلوں میں مساوات میں رکاوٹ بنی ہوئی ہیں، بہت سے ادارے اور پروگرام اب بھی قدامت پسند ہیں اور کھیلوں میں صنفی مساوات میں حصہ دار نہیں بنتے ہیں۔جسمانی ڈومین کی کچھ تحقیق میں رکاوٹوں کی فہرست دی گئی ہے جیسے بھاری اعضاء، ناشپاتی کی شکل کی جسمانی ساخت اور جسمانی خرابیاں جیسے چپٹے پاؤں، دستک گھٹنے (Knock Knees) وغیرہ۔ خواتین کے کھیلوں میں حصہ نہ لینے کی وجوہات کے طور پر، جسمانی رکاوٹیں بشمول آر بی سی(RBC) کی کم سطح، چھوٹے دل اور پھیپھڑے، چربی کا زیادہ فیصد، ماہواری کی خرابی وغیرہ۔ کچھ نفسیاتی رکاوٹیں ہیں جیسے کم خود اعتمادی اور عزت نفس، اعلی سطح کا تناؤ اور اضطراب اور سماجی وجوہات جیسے خاندان اور مرد کے زیر تسلط سماجی ڈھانچے کی طرف سے حمایت یا مثبت مضبوطی کی کمی جو کھیلوں میں خواتین کی شرکت کو متاثر کرتی ہے۔ مذہبی اور معاشی عوامل بھی منفی کردار ادا کرتے ہیں جو کھیلوں میں خواتین کی شرکت کو متاثر کرتے ہیں۔

41. کھیلوں میں خواتین کی شرکت میں ڈرامائی اضافہ کب ہوا ؟

(1) 21 ویں صدی کا پہلا چوتھائی حصہ
(2) 20 ویں صدی کا آخری چوتھائی حصہ
(3) 18 ویں صدی کی آخری دہائی
(4) 17 ویں صدی کاآغاز

**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. مندرجہ ذیل میں سے کون سے کھیل میں خواتین کی شرکت کے لیے نفسیاتی رکاوٹ نہیں ہے ؟

(1) خود اعتمادی (Self-confidence) (2) مثبت تقویت (Positive Reinforcement)

(3) دباؤ اور گھبراہٹ (Stress and Anxiety) (4) عزت نفس (Self-Esteem)

43. خواتین اور مردوں کے درمیان کھیلوں میں مساوات میں کیا رکاوٹ ہو سکتی ہے ؟

(1) کھیلوں میں خواتین کی مقبولیت میں اضافہ

(2) کھیلوں میں خواتین عہدیداروں کا اضافہ

(3) ادارے اور پروگرام قدامت پسند ہیں

(4) ہندوستان میں خواتین کی شرکت کو فروغ دینا

44. مندرجہ ذیل میں سے کون سی خواتین کے کھیلوں میں حصہ نہ لینے کی جسمانی وجہ ہے؟

(1) ناشپاتی کی شکل کی جسمانی ساخت (Pear-shaped body)

(2) بھاری اعضاء (Heavy limbs)

(3) چھوٹے دل اور پھیپھڑے (Smaller hearts and lungs)

(4) اوبلیک فیمر ہڈی (Oblique femur bone)

45. کھیلوں میں خواتین کی شرکت میں ہندوستان کا کس طرح کا ریکارڈ ہے؟

(1) اوسط سے نیچے (2) زیادہ (Rich)

(3) کم (4) درمیانہ

**اقتباس کو احتیاط سے پڑھیں اور اقتباس کے مطابق اگلے پانچ سوال کے جواب دیں :**

اسکول کے لیے سالانہ تعلیمی منصوبہ بندی کے آغاز میں، جسمانی تعلیم کمیٹی کا اجلاس ہوا جس میں اسکول کے پرنسپل، اساتذہ اور طلباء، سابق طالب علم(almuni) اور والدین شامل تھے، بحث کا ایجنڈا ہر عمر کے لیے جسمانی تعلیم اور کھیلوں کے لیے جامع پروگرام کا منصوبہ بنانا اور کھیلوں کے مقابلوں کے انعقاد کے لیے مختلف ذیلی کمیٹیوں کی سفارشات کے ساتھ تقریبات کا شیڈول تیار کرنا تھا۔ ٹیم نے موجودہ تعلیمی سال میں منعقد ہونے والے پروگراموں کا شیڈول جاری کیا۔ طلباء اور اساتذہ کی دلچسپی اور صلاحیتوں کے مطابق مختلف ذیلی کمیٹیوں کی سفارش کی گئی۔ ہاؤس ٹیچرز اور طلباء پر مشتمل ذیلی کمیٹی نے انٹرمیورل اسکول ٹورنامنٹ میں ڈرا اور فکسچر سے متعلق خدشات کے بارے میں رائے فراہم کی جہاں بہترین ٹیموں نے ابتدائی راؤنڈ میں ہی ایک دوسرے کے خلاف مقابلہ کیا۔ طلباء نے یہ بھی محسوس کیا کہ بعض اوقات ٹیمیں ہم آہنگ نہیں ہوتیں اور میدان کے اندر یا باہر کھلاڑی جیسا سلوک ظاہر نہیں کرتیں۔ انہوں نے محسوس کیا کہ اس طرح کے حالات غیر مناسب ہیں اور منظم عمل کے ذریعے ان سے بچا جا سکتا ہے۔کمیٹیوں کے درمیان ہم آہنگی بڑھانے کی بھی ضرورت تھی جس میں ہر رکن کے زیادہ متعین کردار اور ذمہ داریاں ہوں۔ ممکنہ ایتھلیٹس کو نمائش فراہم کرنے اور ہنر مندی کے فروغ کے لیے اسکول میں ریاستی سطح کے بین الاسکولی مقابلے کی میزبانی کے لیے ایک تجویز پیش کی گئی۔ اس مقصد کے لیے کمیٹیوں کو انسانی وسائل، تکنیکی مدد اور مالی مدد کی ضرورت ہوگی۔ سالانہ جسمانی تعلیمی پروگرام کی ایک نئی خصوصیت، ہجومی فنڈنگ کے لیے بڑے پیمانے پر دوڑ کا انعقاد تھا۔

**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. ممکنہ کھلاڑیوں کو نمائش فراہم کرنے کے لیے کمیٹیوں کی طرف سے کس قسم کی تجویز پیش کی گئی تھی ؟

(1) اسکول میں ریاستی سطح کے بین الاسکولی مقابلے کی میزبانی کرنا

(2) میزبانی کا سالانہ دن

(3) انٹرامیورل کی میزبانی

(4) اسکول میں ثقافتی پروگرام کا انعقاد

47. غیر اسپورٹس مین(unsportsman) جیسے رویے کی صورتحال سے کس طرح بچا جا سکتا ہے ؟

(1) ہدایات

(2) منظم طرز عمل

(3) منظم عمل

(4) احکام

48. کس بنیاد پر مختلف ذیلی کمیٹیوں کی سفارش کی گئی ؟

(1) اقتصادی حیثیت

(2) دلچسپی اور قابلیت

(3) سنیارٹی

(4) قوت ارادی

49. فزیکل ایجوکیشن کمیٹی کے اجلاس میں بحث کا ایجنڈا کیا تھا ؟

(1) سالانہ دن کا اہتمام کرنا

(2) ایک جامع پروگرام کی منصوبہ بندی کرنا

(3) کھیلوں کے مقابلوں کے لیے حتمی اجلاس

(4) غیر معمولی سرگرمیوں کو فروغ دینا

50. کس میٹنگ میں اسکول کے پرنسپل، اساتذہ اور سابق طلباء شامل تھے ؟

(1) فزیکل ایجوکیشن کمیٹی (Physical education committee)

(2) تعلیمی منصوبہ بندی (Academic planning)

(3) انٹرامیورل (Intramural)

(4) غیر معمولی (Extramural)

---

**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.

**مندرجہ ذیل ہدایات کو احتیاط سے پڑھیں:**

**8.** کسی بھی امیدوار کوOMR جوابی شیٹ خالی چھوڑنے کی اجازت نہیں ہوگی۔ اگر کوئی OMR جوابی شیٹ خالی پائی جاتی ہے تو ، اسے انویجیلیٹر کے ذریعہ اپنے دستخط کے ساتھ عبور کیا جائے گا ، جس پر "منسوخ" لکھا ہوگا۔

9. ٹیسٹ بکلیٹ اور OMR جوابی شیٹ کے کسی بھی صفحے کو پھاڑ کر نہ موڑیں۔

10. امیدواروں کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ اس بات کو یقینی بنائیں کہ وہ OMR جوابی شیٹ پر صحیح تفصیلات پر کریں ، یعنی درخواست نمبر ، رول نمبر ، ٹیسٹ کتابچہ نمبر ، نام ، ماں کا نام ، والد کا نام اور دستخط۔

11. انگریزی اور علاقائی زبان کے ورژن کے درمیان کسی بھی سوال میں کسی بھی تضاد کی صورت میں ، انگریزی ورژن کو تشخیص کے لئے حتمی ورژن سمجھا جائے گا۔

12. صرف ٹیسٹ کتابچے میں رف کام کے لئے فراہم کی گئی جگہ پر رف کام کیا جانا ہے۔

13. جوابات کا جائزہ الیکٹرانک اسکیننگ کے عمل کے ذریعے لیا جائے گا۔ نامکمل یا غلط اندراج OMR جوابی شیٹ کو غیر قانونی بنا سکتے ہیں۔

14. امیدواروں کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ OMR جوابی شیٹ پر کسی بھی طرح کے گمراہ کن نمبر نہ بنائیں۔ امتحان کے دورانOMR جوابی شیٹ کو کسی بھی طرح سے داغنے ، خراش یا نقصان پہنچانے کے لئے ایریزر ، نیل ، بلیڈ ، وائٹ فلوئڈ / وائٹنر وغیرہ کا استعمال سختی سے ممنوع ہے_ کسی بھی طرح سے داغدار، خراش یا نقصان پہنچانے کے لئے ایریزر، نیل، بلیڈ یا وائٹ فلوئڈ /وائٹنر کا استعمال ہونے پر امیدواروں کی امیدواری اورOMR جوابی شیٹ کو منسوخ کردیا جائے گا۔

15. OMR جوابی شیٹ کی ایک کاپی ہوگی یعنی اصل کاپی۔ امتحان ختم ہونے کے بعد ، امیدوار او ایم آر جوابی شیٹ انویجیلیٹر کے حوالے کرے گا۔ امیدوار امتحان ختم ہونے کے بعد ٹیسٹ کتابچہ لے جا سکتا ہے۔ اگر امیدوار OMR جوابی شیٹ انویجیلیٹر کے حوالے نہیں کرتا ہے اور OMR جوابی شیٹ لے کر چلا جاتا ہے تو اس کی امیدواری منسوخ کردی جائے گی اور اس کے خلاف فوجداری کارروائی بھی شروع کی جائے گی۔

16. امیدواروں کو سختی سے مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ رومال، کوئی موبائل فون، کسی بھی قسم کی گھڑی، بیلٹ یا انگوٹھی، زنجیر، کان کی انگوٹھی وغیرہ جیسے زیورات، الیکٹرانک یا مواصلاتی آلہ، قلم، پنسل، ایریزر، شارپنر اور اصلاحی سیال امتحانی مرکز میں نہ لے جائیں۔ اگر کسی امیدوار کے پاس ایسی کوئی چیز پائی جاتی ہے تو اسے امتحانی مرکز میں داخل ہونے کی اجازت نہیں دی جائے گی۔ امتحانی کمرے میں امیدوار کے ذریعہ اوپر بیان کردہ موبائل فون یا کسی بھی دوسرے معاون مواد کو ایک سنگین خلاف ورزی سمجھا جائے گا اور اس سے امیدواری منسوخ ہوسکتی ہے اور اسے مستقبل کے امتحانات سے روک دیا جاسکتا ہے۔

17. اگر کوئی امیدوار کسی بھی ہدایات کی خلاف ورزی کرتا ہے یا کسی نظم و ضبط یا بدسلوکی کا مظاہرہ کرتا ہے تو مناسب کارروائی کی جائے گی جس میں امیدواری منسوخ کرنا اور مستقبل کے امتحانات سے روکنا شامل ہے۔

18. الیکٹرانک / دستی کیلکولیٹر کا استعمال کی اجازت نہیں ہے۔