

Topic:- DU_J19_BPED

1) Which of the following item has fibers?

निम्नलिखित में से किस आइटम में फाइबर होते हैं?

[Question ID = 13661]

1. Milk / दूध [Option ID = 24644]
2. Eggs / अंडे [Option ID = 24641]
3. Fish / मछली [Option ID = 24642]
4. Sweet corn / स्वीट कॉर्न [Option ID = 24643]

Correct Answer :-

- Sweet corn / स्वीट कॉर्न [Option ID = 24643]

2) Which of the following processes characterizes the level of disease prevention known as tertiary prevention?

निम्नलिखित में से कौन सी प्रक्रिया तृतीयक रोकथाम के रूप में ज्ञात रोग रोकथाम के स्तर की विशेषता है?

[Question ID = 13655]

1. Prevention of clinical illness through the early and a symptomatic detection and remediation of certain disease conditions / प्रारंभिक और एक रोगसूचकता का पता लगाने और कुछ रोग स्थितियों की संगोष्ठी के माध्यम से नैदानिक बीमारी की रोकथाम [Option ID = 24619]
2. Prevention of illness through appropriate individual and group behaviour modification / उपयुक्त व्यक्तिगत और समूह व्यवहार संशोधन के माध्यम से बीमारी की रोकथाम [Option ID = 24620]
3. Prevention of disease progression and additional complications after overt clinical disease occurs / डिम्बग्रंथि नैदानिक रोग होने के बाद रोग की प्रगति और अतिरिक्त जटिलताओं की रोकथाम [Option ID = 24618]
4. Prevention of disease before its biological onset / इसकी जैविक शुरुआत से पहले रोग की रोकथाम [Option ID = 24617]

Correct Answer :-

- Prevention of disease progression and additional complications after overt clinical disease occurs / डिम्बग्रंथि नैदानिक रोग होने के बाद रोग की प्रगति और अतिरिक्त जटिलताओं की रोकथाम [Option ID = 24618]

3) Which of the following poses greatest threat to body posture in sports?

निम्नलिखित में से कौन सा खेल में शरीर की मुद्रा के लिए सबसे बड़ा खतरा है?

[Question ID = 13727]

1. Wrong technique of play / खेलने की गलत तकनीक [Option ID = 24906]
2. Unsuitable sports kit / अनुपयुक्त खेल किट [Option ID = 24905]
3. Too much stress on limbs / अंगों पर बहुत अधिक तनाव [Option ID = 24907]
4. Injury from hits and falls / गिरने एवं लगने से चोट [Option ID = 24908]

Correct Answer :-

- Injury from hits and falls / गिरने एवं लगने से चोट [Option ID = 24908]

4) Which of the following characteristics is most important in functioning effectively as a natural leader and positive role model in sports and physical education activities?

एक प्राकृतिक नेता और खेल और शारीरिक शिक्षा गतिविधियों में सकारात्मक रोलमॉडल के रूप में प्रभावी रूप से कार्य करने में निम्नलिखित में से कौन सी विशेषता सबसे महत्वपूर्ण है?

[Question ID = 13692]

1. A view of leadership as a process for working with problems that need to be solved / समस्याओं को हल करने के लिए एक प्रक्रिया के रूप में नेतृत्व का एक दृष्टिकोण [Option ID = 24766]
2. The belief that there are right and wrong responses in each situation and intervention is often necessary / यह विश्वास कि प्रत्येक स्थिति में सही और गलत प्रतिक्रियाएँ होती हैं और हस्तक्षेप अक्सर आवश्यक होता है [Option ID = 24767]
3. The ability to influence a group toward a particular goal in a nonjudgmental, collaborative way / एक समूह को एक विशेष लक्ष्य की तरिके से प्रभावित करने की क्षमता एक गैर-विवेकाधीन, सहयोगी [Option ID = 24768]
4. The ability to talk to others into a particular course of action in an intentional way / जानबूझकर एक विशेष पाठ्य क्रम में दूसरों से बात करने की क्षमता [Option ID = 24765]

Correct Answer :-

- The ability to influence a group toward a particular goal in a nonjudgmental, collaborative way / एक समूह को एक विशेष लक्ष्य की तरिके से प्रभावित करने की क्षमता एक गैर-विवेकाधीन, सहयोगी [Option ID = 24768]

5) Which of the following is a good source of iron

निम्नलिखित में से कौन सा लोहे का अच्छा स्रोत है

[Question ID = 13660]

1. Green vegetables / हरी सब्जियाँ [Option ID = 24638]
2. Fruits / फल [Option ID = 24637]
3. Beet root / चुकंदर [Option ID = 24640]
4. Tomato / टमाटर [Option ID = 24639]

Correct Answer :-

- Green vegetables / हरी सब्जियाँ [Option ID = 24638]

6) Which of the following is incorrect regarding the meaning of DRBACH

निम्नलिखित में से कौन सा दी आर बी ऐ सी एच के अर्थ के बारे में गलत है

[Question ID = 13667]

1. D for Diagnosis / निदान के लिए डी [Option ID = 24665]
2. H for Hemorrhage / हेमरेज के लिए एच [Option ID = 24668]
3. B for Breathing / श्वास के लिए बी [Option ID = 24666]
4. A for Airway / ऐ वायुमार्ग के लिए [Option ID = 24667]

Correct Answer :-

- D for Diagnosis / निदान के लिए डी [Option ID = 24665]

7) Which food item has calcium?

किस खाद्य पदार्थ में कैल्शियम होता है?

[Question ID = 13642]

1. Sugar / चीनी [Option ID = 24567]
2. Potato / आलू [Option ID = 24568]
3. Honey / शहद [Option ID = 24565]
4. Milk / दूध [Option ID = 24566]

Correct Answer :-

- Milk / दूध [Option ID = 24566]

8) Which one of the following are examples of personal hygiene?

निम्नलिखित में से कौन व्यक्तिगत स्वच्छता के उदाहरण हैं?

[Question ID = 13659]

1. Applying perfumes / इत्र लगाना [Option ID = 24634]
2. Applying deodorants / डियोडेंट लगाना [Option ID = 24635]
3. Applying powders / चूर्ण लगाने से [Option ID = 24636]
4. Talking case of your body, cleaning yourself / अपने शरीर के बारे में बात करना, खुद को साफ करना [Option ID = 24633]

Correct Answer :-

- Talking case of your body, cleaning yourself / अपने शरीर के बारे में बात करना, खुद को साफ करना [Option ID = 24633]

9) Which one among the following is not the commission of International Olympic Committee?

अंतर्राष्ट्रीय ओलंपिक समिति का कौन सा आयोग नहीं है?

[Question ID = 13671]

1. Women Commission / महिला आयोग [Option ID = 24683]
2. Athletes Commission / एथलीट आयोग [Option ID = 24682]
3. Ethics Commission / आचार आयोग [Option ID = 24684]
4. Team Selection Commission / टीम चयन आयोग [Option ID = 24681]

Correct Answer :-

- Team Selection Commission / टीम चयन आयोग [Option ID = 24681]

10) Which is not the type of Plyometrics exercise?

प्लायोमेट्रिक व्यायाम के प्रकार कौन से नहीं हैं?

[Question ID = 13688]

1. Sprinting / दौड़ लगाना [Option ID = 24752]
2. Short bounding / शॉर्ट बाउंडिंग [Option ID = 24750]
3. Depth Jumps / गहराई कूद [Option ID = 24751]
4. On the sport jumping / एक जगह पर कूदना [Option ID = 24749]

Correct Answer :-

- Sprinting / दौड़ लगाना [Option ID = 24752]

11) Which language other than English is the official language of the International Olympic Committee?

अंग्रेजी के अलावा कौन सी भाषा अंतर्राष्ट्रीय ओलंपिक समिति की आधिकारिक भाषा है?

[Question ID = 13695]

1. French / फ्रेंच [Option ID = 24778]
2. German / जर्मन [Option ID = 24780]
3. Spanish / स्पेनिश [Option ID = 24779]
4. Chinese / चीनी [Option ID = 24777]

Correct Answer :-

- French / फ्रेंच [Option ID = 24778]

12) Which one is not the inherent sports talent factor?

कौन सा एक अंतर्निहित खेल प्रतिभा कारक नहीं है?

[Question ID = 13683]

1. Body weight / शरीर का वजन [Option ID = 24730]
2. Body height / शारीरिक लम्बाई [Option ID = 24729]
3. Reflection / प्रतिबिम्ब [Option ID = 24731]
4. Muscles composition / मांसपेशियों की रचना [Option ID = 24732]

Correct Answer :-

- Body weight / शरीर का वजन [Option ID = 24730]

13) Which games were organized from 580 B.C every two years that is second and fourth year of each Olympiad

कौन से खेलों का आयोजन 580 ई.पू. से ओलंपियाड के दूसरे एवं चौथे वर्षों में प्रत्येक दो वर्षों में किया जाता है

[Question ID = 13701]

1. Nemean Games / नेमन खेल [Option ID = 24804]
2. Olympic Games / ओलंपिक खेलों [Option ID = 24801]
3. Isthmian Games / इस्तमियां खेल [Option ID = 24802]
4. Pythian Games / पायथियन गेम्स [Option ID = 24803]

Correct Answer :-

- Isthmian Games / इस्तमियां खेल [Option ID = 24802]

14) Skeletal deformities which lead to poor posture, are commonly found in

कंकाल की विकृति जो खराब मुद्रा की ओर ले जाती है, सामान्यतः पाई जाती है [Question ID = 13728]

1. Spine, legs and feet / रीढ़, पैर और पैर [Option ID = 24911]
2. Neck, back and pelvis / गर्दन, पीठ और श्रोणि [Option ID = 24910]
3. Knees, elbows and ankles / घुटने, कोहनी और टखने [Option ID = 24912]
4. Shoulder, arms and hands / कंधे, हाथ और हाथ [Option ID = 24909]

Correct Answer :-

- Spine, legs and feet / रीढ़, पैर और पैर [Option ID = 24911]

15) Where the thirty fourth summer Olympics will be held?

चौतीसवा ग्रीष्मकालीन ओलंपिक कहाँ आयोजित किया जाएगा?

[Question ID = 13711]

1. Atlanta / अटलांटा [Option ID = 24841]
2. Australia / ऑस्ट्रेलिया [Option ID = 24842]
3. Los Angeles / लॉस एंजिल्स [Option ID = 24843]
4. Beijing / बीजिंग [Option ID = 24844]

Correct Answer :-

- Los Angeles / लॉस एंजिल्स [Option ID = 24843]

16) Following is suitable to slow learners.

निम्न धीमा सिखने वाले शिक्षार्थियों के लिए उपयुक्त है।

[Question ID = 13716]

1. Creative writing / रचनात्मक लेखन [Option ID = 24861]
2. Learning by rote / रटे द्वारा सीखना [Option ID = 24862]
3. Role playing / भूमिका निभाना [Option ID = 24864]
4. Mechanical repetition of an action / किसी क्रिया का यांत्रिक पुनरावृत्ति [Option ID = 24863]

Correct Answer :-

- Learning by rote / रटे द्वारा सीखना [Option ID = 24862]

17) Harvard step test is a test for measuring

हार्वर्ड स्टेप टेस्ट मापने के लिए एक परीक्षण है ...

[Question ID = 13680]

1. Leg strength / पैर की ताकत [Option ID = 24717]
2. Agility / चपलता [Option ID = 24718]
3. Cardio vascular endurance / हृदय वाहिनी तंत्र की मज़बूती [Option ID = 24719]
4. Speed of movement / चाल की गति [Option ID = 24720]

Correct Answer :-

- Cardio vascular endurance / हृदय वाहिनी तंत्र की मज़बूती [Option ID = 24719]

18) When the training load is neither too low nor excess of an athlete's capacity, it is called

जब प्रशिक्षण भार न तो बहुत कम है और न ही किसी एथलीट की क्षमता से अधिक है, तो इसे कहा जाता है

[Question ID = 13734]

1. Crest load / शिखा भार [Option ID = 24934]
2. Optimal load / इष्टतम भार [Option ID = 24935]
3. Normal load / सामान्य भार [Option ID = 24933]
4. Maximum load / अधिकतम भार [Option ID = 24936]

Correct Answer :-

- Optimal load / इष्टतम भार [Option ID = 24935]

19) When a muscle is made to contract isometrically

जब एक मांसपेशी को सममित रूप से अनुबंधित किया जाता है,

[Question ID = 13703]

1. It puffs up / यह फूल जाता है [Option ID = 24809]
2. It's size shortens / इसका आकार छोटा हो जाता है [Option ID = 24812]
3. It's length changes / यह लंबाई बदलता है [Option ID = 24810]
4. It's Length does not change / इसकी लंबाई नहीं बदलती है [Option ID = 24811]

Correct Answer :-

- It's Length does not change / इसकी लंबाई नहीं बदलती है [Option ID = 24811]

20) When does the load adaptation start during sports training?

खेल प्रशिक्षण के दौरान लोड अनुकूलन कब शुरू होता है?

[Question ID = 13689]

1. Adaptation shall take place if only the fatigue crosses certain limits. / अनुकूलन तब होगा जब केवल थकान कुछ सीमाएं पार कर जाए। [Option ID = 24753]
2. After the weight training exercises. / वजन प्रशिक्षण अभ्यास के बाद। [Option ID = 24756]
3. After the physical exercises. / शारीरिक व्यायाम के बाद। [Option ID = 24755]
4. Just after the physical exercises. / शारीरिक व्यायाम के तुरन्त बाद। [Option ID = 24754]

Correct Answer :-

- Adaptation shall take place if only the fatigue crosses certain limits. / अनुकूलन तब होगा जब केवल थकान कुछ सीमाएं पार कर जाए। [Option ID = 24753]

21) When isotonic exercise is performed against resistance, the load remains

जब आइसोटोनिक व्यायाम प्रतिरोध के खिलाफ किया जाता है तो लोड रहता है

[Question ID = 13707]

1. Static / स्थिर [Option ID = 24827]
2. Oscillating / दोलन [Option ID = 24828]
3. Constant / स्थिर [Option ID = 24825]
4. Variable / परिवर्तनशील [Option ID = 24826]

Correct Answer :-

- Variable / परिवर्तनशील [Option ID = 24826]

22) A diet containing right amount of energy, carbohydrate, protein, fat, fiber, vitamin, minerals and water to fulfill the requirement of the body is called

शरीर की आवश्यकता को पूरा करने के लिए ऊर्जा, कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा, फाइबर, विटामिन, खनिज और पानी की सही मात्रा वाले आहार को कहा जाता है।

[Question ID = 13653]

1. Nutrition / पोषण [Option ID = 24609]

2. Food pyramid / खाद्य पिरामिड [Option ID = 24612]
3. Perfect diet / संपूर्ण आहार [Option ID = 24611]
4. Balanced diet / संतुलित आहार [Option ID = 24610]

Correct Answer :-

- Balanced diet / संतुलित आहार [Option ID = 24610]

23) Lordosis is characterized by an abnormality of the contours of

लॉर्डोसिस की आकृति की विषमता की विशेषता है

[Question ID = 13729]

1. Neck and lower back / गर्दन और पीठ के निचले हिस्से में [Option ID = 24913]
2. Curve of the spine / रीढ़ की वक्र [Option ID = 24914]
3. Shoulder and back / कंधे और पीठ [Option ID = 24916]
4. Bony cage of the chest / छाती का बोनी पिंजरा [Option ID = 24915]

Correct Answer :-

- Neck and lower back / गर्दन और पीठ के निचले हिस्से में [Option ID = 24913]

24) What are the 2 example of non-communicable diseases?

गैर-संचारी रोगों के 2 उदाहरण क्या हैं? [Question ID = 13645]

1. Flu, Obesity / फ्लू, मोटापा [Option ID = 24577]
2. Cancer, High blood pressure / कैंसर, उच्च रक्तचाप [Option ID = 24578]
3. Asthma, Measles / अस्थमा, मीजल्स [Option ID = 24580]
4. Sorethroat, Osteoarthritis / गलेमेंखराश, ऑस्टियोआर्थराइटिस [Option ID = 24579]

Correct Answer :-

- Cancer, High blood pressure / कैंसर, उच्च रक्तचाप [Option ID = 24578]

25) Prevention of communicable disease includes the following, except

संचार बीमारी की रोकथाम में निम्नलिखित शामिल हैं

[Question ID = 13662]

1. Blocking of channel of transmission / संचरण के चैनल को अवरुद्ध करना [Option ID = 24646]
2. Health promotion / स्वास्थ्य संवर्धन [Option ID = 24647]
3. Control of source / reservoir of infection / संक्रमण के स्रोत / जलाशय का नियंत्रण [Option ID = 24645]
4. Eating fast food / फास्ट फूड खाना [Option ID = 24648]

Correct Answer :-

- Eating fast food / फास्ट फूड खाना [Option ID = 24648]

26) According to food guide pyramid, fat oils and sweets should be used

फूड गाइड के अनुसार पिरामिड फैट ऑयल और मिठाइयों का इस्तेमाल किया जाना चाहिए

[Question ID = 13651]

1. Sparingly / किफ़ायत से [Option ID = 24603]
2. 2-4 servings / 2-4 सर्विंग [Option ID = 24604]

3. 2-3 servings / 2-3 सर्विंस् [Option ID = 24601]
4. Frequently / बार बार [Option ID = 24602]

Correct Answer :-

- Sparingly / किफ़ायत से [Option ID = 24603]

27) Cooperative games and team sports help promote the development of positive traits and values primarily by providing opportunities in which students can:

सहकारी खेल और टीम के खेल मुख्य रूप से छात्रों को सकारात्मक लक्षणों और मूल्यों के विकास को बढ़ावा देने में मदद करते हैं जो छात्रों को अवसर देते हैं

[Question ID = 13693]

1. Study and emulate the interpersonal skills of a variety of adult role models. / विभिन्न प्रकार के वयस्क रोलमॉडल के पारस्परिक कौशल का अध्ययन और अनुकरण करना। [Option ID = 24769]
2. Observe and practice character-building skills such as determination, loyalty, self-control, and civility. / दृढ़संकल्प, निष्ठा, आत्म-नियंत्रण और नागरिकता जैसेचरित्र-निर्माण कौशल का निरीक्षण और अभ्यास करने का [Option ID = 24772]
3. Compete against themselves rather than against other individuals. / अन्य व्यक्तियों के मुकाबले खुद के खिलाफ प्रतिस्पर्धा करता है। [Option ID = 24770]
4. Remain confident and free of worries about the possibility that peers may make fun of them. / इस बात को लेकर आश्वस्त और चिंताओं से मुक्त रहें कि सहकर्मी उनका मजाक उड़ा सकते हैं। [Option ID = 24771]

Correct Answer :-

- Observe and practice character-building skills such as determination, loyalty, self-control, and civility. / दृढ़संकल्प, निष्ठा, आत्म-नियंत्रण और नागरिकता जैसेचरित्र-निर्माण कौशल का निरीक्षण और अभ्यास करने का [Option ID = 24772]

28) Meaning of first aid is

प्राथमिक चिकित्सा मतलब है

[Question ID = 13666]

1. Diagnosis of diseases / रोगों का निदान [Option ID = 24664]
2. Prevention of accidents / दुर्घटनाओं की रोकथाम [Option ID = 24663]
3. Treatment of minor ailments / छोटी-मोटी बीमारियों का इलाज [Option ID = 24662]
4. The immediate care / help given before emergency help arrives / आपातकालीन सहायता आने से पहले दी गई तत्काल देखभाल / सहायता [Option ID = 24661]

Correct Answer :-

- The immediate care / help given before emergency help arrives / आपातकालीन सहायता आने से पहले दी गई तत्काल देखभाल / सहायता [Option ID = 24661]

29) Essential amino acids are

आवश्यक अमीनो एसिड होते हैं

[Question ID = 13654]

1. Important components of carbohydrates, fat and proteins / कार्बोहाइड्रेट, वसा और प्रोटीन के महत्वपूर्ण घटक [Option ID = 24615]
2. High energy nutrients that promote growth and development / उच्च ऊर्जा पोषण जो विकास और विकास को बढ़ावा देते हैं [Option ID = 24616]

3. Required for protein synthesis but cannot be made by the body / प्रोटीन संश्लेषण के लिए आवश्यक है लेकिन शरीर द्वारा नहीं बनाया जा सकता है [Option ID = 24613]
4. Naturally occurring substances that function in fighting infection / स्वाभाविक रूप से होने वाले पदार्थ जो संक्रमण से लड़ने में काम करते हैं [Option ID = 24614]

Correct Answer :-

- Required for protein synthesis but cannot be made by the body / प्रोटीन संश्लेषण के लिए आवश्यक है लेकिन शरीर द्वारा नहीं बनाया जा सकता है [Option ID = 24613]

30) Epsom (England) is the place associated with

एप्सोम (इंग्लैंड) किस जगह से जुड़ा है

[Question ID = 13721]

1. Polo / पोलो [Option ID = 24882]
2. Shooting / शूटिंग [Option ID = 24883]
3. Snooker / स्नूकर [Option ID = 24884]
4. Horse racing / घोड़ों की दौड़ [Option ID = 24881]

Correct Answer :-

- Horse racing / घोड़ों की दौड़ [Option ID = 24881]

31) From out of the following, name the one which is considered show of brute strength?

निम्नलिखित में से, वह नाम बताइए जिसे पाशविक शक्ति का प्रदर्शन माना जाता है?

[Question ID = 13702]

1. Olympic style weight- lifting / ओलंपिक शैली वजन- उठाना [Option ID = 24805]
2. Body Building / बॉडी बिल्डिंग [Option ID = 24806]
3. Power Lifting / पावर लिफ्टिंग [Option ID = 24808]
4. Muscle Building / मांसपेशियों के निर्माण [Option ID = 24807]

Correct Answer :-

- Power Lifting / पावर लिफ्टिंग [Option ID = 24808]

32) Postural dysfunction contributing factors are the following, except

पोस्टुरल डिसफंक्शन योगदान कारकों को छोड़कर कर रहे हैं

[Question ID = 13649]

1. Lack of awareness about correct posture / सही मुद्रा के बारे में जागरूकता की कमी [Option ID = 24594]
2. Sedentary life style / आसीन जीवन शैली [Option ID = 24593]
3. Joint stiffness / जोड़ों का अकड़ जाना [Option ID = 24596]
4. Physical fitness / शारीरिक फिटनेस [Option ID = 24595]

Correct Answer :-

- Physical fitness / शारीरिक फिटनेस [Option ID = 24595]

33) All of the following are the nutrients found in food, except

निम्नलिखित सभी खाद्य पदार्थों में पाए जाने वाले पोषक तत्व हैं, सिवाय इसके [Question ID = 13636]

1. Carbohydrates / कार्बोहाइड्रेट [Option ID = 24543]
2. Vitamins / विटामिन [Option ID = 24544]
3. Plasma / प्लाज्मा [Option ID = 24541]
4. Proteins / प्रोटीन [Option ID = 24542]

Correct Answer :-

- Plasma / प्लाज्मा [Option ID = 24541]

34) A simple stretching programme is one of the best devices to

एक साधारण स्ट्रेचिंग प्रोग्राम सबसे अच्छे उपकरणों में से एक है

[Question ID = 13731]

1. Keep you flexible as long as possible / जितना संभव हो अपने को लचीला रखने में [Option ID = 24922]
2. Tone your muscles / अपनी मांसपेशियों को टोन करने में [Option ID = 24921]
3. Attain dynamic balance / गतिशील संतुलन बनाए रखने में [Option ID = 24924]
4. Improve neuromuscular coordination / न्यूरोमस्क्युलर समन्वय के सुधार में [Option ID = 24923]

Correct Answer :-

- Keep you flexible as long as possible / जितना संभव हो अपने को लचीला रखने में [Option ID = 24922]

35) If a student is rude to you, which strategy would you adopt as a teacher?

यदि कोई छात्र आपसे रूखा है, तो शिक्षक के रूप में आप कौन सी रणनीति अपनाएंगे?

[Question ID = 13720]

1. Express shock at such behaviour / इस तरह के व्यवहार पर सदमा व्यक्त करें [Option ID = 24878]
2. Remind the student of classroom rules / कक्षा के नियमों की छात्र को याद दिलाएं [Option ID = 24880]
3. Punish the student / छात्र को दंडित करें [Option ID = 24879]
4. Argue with the student / छात्र के साथ बहस करें [Option ID = 24877]

Correct Answer :-

- Remind the student of classroom rules / कक्षा के नियमों की छात्र को याद दिलाएं [Option ID = 24880]

36) As far as enhancement in human performance is concerned, the three most often sought after individual bio-motor qualities are

जहां तक मानव प्रदर्शन में वृद्धि का संबंध है, व्यक्तिगत जेव मोटर गुण जो ढूंढे जाते हैं वो हैं

[Question ID = 13733]

1. Absolute strength, dynamic balance, endurance / पूर्ण शक्ति, गतिशील संतुलन, धीरज [Option ID = 24931]
2. Agility, muscular endurance and general mobility / चपलता, मांसपेशियों में धीरज और सामान्य गतिशीलता [Option ID = 24929]
3. Flexibility, cardiovascular endurance and agility / लचीलापन, हृदय की धीरज और चपलता [Option ID = 24932]
4. Muscular strength, speed and power / मांसपेशियों की शक्ति, गति और शक्ति [Option ID = 24930]

Correct Answer :-

- Muscular strength, speed and power / मांसपेशियों की शक्ति, गति और शक्ति [Option ID = 24930]

37) In case of burn ,you should

जलने के मामले में आपको चाहिए

[Question ID = 13658]

1. Apply ice / बर्फ लगाओ [Option ID = 24630]
2. Apply Colgate / कोलगेट लगायें [Option ID = 24631]
3. Apply Burnol / बर्नोल लगाना [Option ID = 24632]
4. Flush with large amount of cold water / ठंडे पानी की बड़ी मात्रा के साथ फ्लश [Option ID = 24629]

Correct Answer :-

- Flush with large amount of cold water / ठंडे पानी की बड़ी मात्रा के साथ फ्लश [Option ID = 24629]

38) In continuous compression CPR or CPR 10, the following should be done

निरंतर संपीड़न में सीपीआर या सीपीआर 10 निम्नलिखित किया जाना चाहिए

[Question ID = 13657]

1. Chest compression at the rate of 100 times per minutes / प्रति मिनट 100 बार की दर से सीने में संपीड़न [Option ID = 24625]
2. Chest compression at the rate of 60 beats per minutes / 60 बीट्स प्रति मिनट की दर से सीने में संपीड़न [Option ID = 24627]
3. Breathing and chest compression off and on / श्वास और छाती की संपीड़न बंद और चालू [Option ID = 24628]
4. Breathing and chest compression at the rate of 60 times per minutes / प्रति मिनट 60 बार की दर से श्वास और छाती संपीड़न [Option ID = 24626]

Correct Answer :-

- Chest compression at the rate of 100 times per minutes / प्रति मिनट 100 बार की दर से सीने में संपीड़न [Option ID = 24625]

39) Malaria is spread by

मलेरिया द्वारा फैलता है

[Question ID = 13644]

1. Both Male and Female mosquitoes / नर और मादा दोनों मच्छर [Option ID = 24575]
2. Female mosquitoes / मादा मच्छर [Option ID = 24574]
3. Dirty water and food / गंदा पानी और भोजन [Option ID = 24576]
4. Male mosquitoes / नर मच्छर [Option ID = 24573]

Correct Answer :-

- Female mosquitoes / मादा मच्छर [Option ID = 24574]

40) Who was the top medalist in Olympic Games till 2012 games?

2012 खेलों तक ओलंपिक खेलों में शीर्ष पदक विजेता कौन था?

[Question ID = 13723]

1. Michael Phelps / [Option ID = 24892]
2. Larisa Latynina / लरिसा लैटिना [Option ID = 24889]
3. Paavo Nurmi / पवोनूर्मी [Option ID = 24890]
4. Mark Spitz / मार्क स्पिट्ज [Option ID = 24891]

Correct Answer :-

- Michael Phelps / [Option ID = 24892]

41) Food group that is the best source of energy

खाद्य समूह जो ऊर्जा का सबसे अच्छा स्रोत है

[Question ID = 13639]

1. Breads and cereals / ब्रेड और अनाज [Option ID = 24555]
2. Milk and cheese / दूध और पनीर [Option ID = 24556]
3. Meat group / मांस समूह [Option ID = 24553]
4. Fats, oils and sweets / वसा, तेल और मिठाई [Option ID = 24554]

Correct Answer :-

- Breads and cereals / ब्रेड और अनाज [Option ID = 24555]

42) In which event did Norman Pritchard an Indian win the silver medal in 1900 Olympics Games?

भारतीय नॉर्मन प्रिचर्ड जिन्होंने 1900 ओलंपिक खेलों में किस स्पर्धा में सिल्वर मेडल जीता

[Question ID = 13673]

1. 100m / 100 मीटर [Option ID = 24689]
2. 4×400m relay / 4×400 मीटर रिले [Option ID = 24690]
3. 200m hurdles / 200 मी बाधा दौड़ [Option ID = 24691]
4. High Jump / ऊँची छलांग [Option ID = 24692]

Correct Answer :-

- 200m hurdles / 200 मी बाधा दौड़ [Option ID = 24691]

43) In which year the present name Common Wealth Games were coined?

किस वर्ष में कॉमनवेल्थ गेम्स का नाम रखा गया?

[Question ID = 13698]

1. 1978 [Option ID = 24791]
2. 1982 [Option ID = 24792]
3. 1974 [Option ID = 24790]
4. 1970 [Option ID = 24789]

Correct Answer :-

- 1978 [Option ID = 24791]

44) In which year the International Olympic Academy, was founded?

किस वर्ष अंतर्राष्ट्रीय ओलंपिक अकादमी की स्थापना हुई?

[Question ID = 13675]

1. 1961 [Option ID = 24699]
2. 1959 [Option ID = 24698]
3. 1949 [Option ID = 24697]
4. 1971 [Option ID = 24700]

Correct Answer :-

- 1961 [Option ID = 24699]

45) In war time and during the peaceful Olympic games who best represented the "All for One, and One for All", concept.

युद्ध के समय में और शांतिपूर्ण ओलंपिक खेलों के दौरान जिन्होंने "ऑल फॉर वन, और वन फॉर ऑल" अवधारणा का प्रतिनिधित्व किया था।

[Question ID = 13700]

1. Spartan / परहेज़गार [Option ID = 24800]
2. Athenian / अथीनियान [Option ID = 24798]
3. Homeric / होमेर [Option ID = 24797]
4. Plato / प्लेटो [Option ID = 24799]

Correct Answer :-

- Spartan / परहेज़गार [Option ID = 24800]

46) How many events are there in Men synchronized swimming consist of

पुरुषों में सिंक्रनाइज़ तैराकी में कितने इवेंट्स शामिल हैं

[Question ID = 13678]

1. Two / दो [Option ID = 24710]
2. Three / तीन [Option ID = 24709]
3. Zero / शून्य [Option ID = 24712]
4. One / एक [Option ID = 24711]

Correct Answer :-

- Zero / शून्य [Option ID = 24712]

47) How many boxing weight categories for men will be there in the 2020 Olympics?

2020 ओलंपिक में पुरुषों के लिए मुक्केबाजी भार वर्ग कितने होंगे

[Question ID = 13679]

1. 6 / छह [Option ID = 24714]
2. 5 / पाँच [Option ID = 24713]
3. 7 / सात [Option ID = 24715]
4. 8 / आठ [Option ID = 24716]

Correct Answer :-

- 8 / आठ [Option ID = 24716]

48) As a Principal, how would you behave with below average students?

एक प्रधानाचार्य के रूप में, आप औसत से निचले छात्रों के साथ कैसे व्यवहार करेंगे?

[Question ID = 13717]

1. Won't pay any attention / कोई ध्यान नहीं देंगे [Option ID = 24867]
2. Won't allow them in the next class / अगली कक्षा में उन्हें जाने की अनुमति नहीं देंगे [Option ID = 24868]

3. Same as with other students / अन्य छात्रों के साथ जैसा [Option ID = 24865]
4. Generously / उदारता से [Option ID = 24866]

Correct Answer :-

- Generously / उदारता से [Option ID = 24866]

49) By and large, sports training is considered as a/an

सामान्य तौर पर खेल प्रशिक्षण को माना जाता है

[Question ID = 13732]

1. Educative affair / शिक्षाप्रद प्रसंग [Option ID = 24927]
2. Practicing affair / प्रैक्टिस का चक्कर [Option ID = 24925]
3. Toughening process / कठोर बनाने की प्रक्रिया [Option ID = 24926]
4. Life-long process / जीवन भर चलने वाली प्रक्रिया [Option ID = 24928]

Correct Answer :-

- Educative affair / शिक्षाप्रद प्रसंग [Option ID = 24927]

50) Our body needs vitamins and minerals because

हमारे शरीर को विटामिन और खनिज की आवश्यकता होती है क्योंकि [Question ID = 13637]

1. They withdraw heat from body / वे शरीर से गर्मी निकालते हैं [Option ID = 24548]
2. They insulate the body organs / वे शरीर के अंगों को इंसुलेट करते हैं [Option ID = 24547]
3. They help carry out metabolic reactions / वे चयापचय प्रतिक्रियाओं को पूरा करने में मदद करते हैं [Option ID = 24546]
4. They give the body energy / वे शरीर को ऊर्जा देते हैं [Option ID = 24545]

Correct Answer :-

- They help carry out metabolic reactions / वे चयापचय प्रतिक्रियाओं को पूरा करने में मदद करते हैं [Option ID = 24546]

51) In sports, the highest rates of scoliosis are observed in

खेल में, स्कोलियोसिस की उच्चतम दर में देखी जाती है

[Question ID = 13730]

1. Gymnasts and Swimmers / जिमनास्ट और तैराक [Option ID = 24920]
2. Archers and Shooters / आर्चर और निशानेबाज [Option ID = 24917]
3. Basketball and Volleyball Players / बास्केटबॉल और वॉलीबॉल खिलाड़ी [Option ID = 24919]
4. Footballers and Hockey Players / फुटबॉल खिलाड़ी और हॉकी खिलाड़ी [Option ID = 24918]

Correct Answer :-

- Gymnasts and Swimmers / जिमनास्ट और तैराक [Option ID = 24920]

52) Unit of energy that indicates the amount of energy contained in food

ऊर्जा की इकाई जो भोजन में निहित ऊर्जा की मात्रा को इंगित करती है

[Question ID = 13638]

1. Food guide pyramid / खाद्य गाइड पिरामिड [Option ID = 24550]

2. Basket / टोकरी [Option ID = 24552]
3. Label / लेबल [Option ID = 24549]
4. Calorie / कैलोरी [Option ID = 24551]

Correct Answer :-

- Calorie / कैलोरी [Option ID = 24551]

53) In drowning rescue which one is the most appropriate

डूबते बचाव में जो सबसे उपयुक्त है

[Question ID = 13668]

1. Call for help / मदद के लिए पुकारना [Option ID = 24672]
2. Use of long stick to reach the victim / पीड़ित तक पहुंचने के लिए एक लम्बी लकड़ी का प्रयोग [Option ID = 24669]
3. Swimming rescue / तैराकी बचाव [Option ID = 24670]
4. Informing the authorities / अधिकारियों को सूचित करना [Option ID = 24671]

Correct Answer :-

- Use of long stick to reach the victim / पीड़ित तक पहुंचने के लिए एक लम्बी लकड़ी का प्रयोग [Option ID = 24669]

54) Load density is related with

लोड घनत्व किस से संबंधित है

[Question ID = 13690]

1. More recovery / अधिक प्रतिलाभ [Option ID = 24759]
2. Optimum recovery / इष्टतम प्रतिलाभ [Option ID = 24760]
3. Less recovery / कम प्रतिलाभ [Option ID = 24758]
4. No recovery / कोई प्रतिलाभ नहीं [Option ID = 24757]

Correct Answer :-

- Less recovery / कम प्रतिलाभ [Option ID = 24758]

55) Fartlek, which means 'speed play', is a variation of

फार्टलेक, जिसका अर्थ है 'स्पीड प्ले', भिन्नता है

[Question ID = 13705]

1. Fast continuous (pace) method / तीव्र सतत (गति) विधि [Option ID = 24817]
2. Circuit training / सर्किट प्रशिक्षण [Option ID = 24820]
3. Acceleration runs / त्वरण दौड़ [Option ID = 24819]
4. Interval method / अवधि विधि [Option ID = 24818]

Correct Answer :-

- Fast continuous (pace) method / तीव्र सतत (गति) विधि [Option ID = 24817]

56) This nutrient is needed for making hormones, healthier skin and to make cell membranes.

हार्मोन, स्वस्थ त्वचा और कोशिका झिल्ली बनाने के लिए इस पोषण की आवश्यकता होती है।

[Question ID = 13641]

1. Cobalamin / कोबलामिन [Option ID = 24564]
2. Fiber / रेशा [Option ID = 24563]
3. Fat / वसा [Option ID = 24561]
4. Carbohydrates / कार्बोहाइड्रेट [Option ID = 24562]

Correct Answer :-

- Fat / वसा [Option ID = 24561]

57) Brain is not responsible for

मस्तिष्क किसके लिए जिम्मेदार नहीं है

[Question ID = 13677]

1. Guttation / बिंदुस्त्राव [Option ID = 24707]
2. Critical thinking / गहन सोच [Option ID = 24706]
3. Balancing the body / शरीर को संतुलित करना [Option ID = 24708]
4. Regulating the heart beat / हृदय की धड़कन को नियमित करना [Option ID = 24705]

Correct Answer :-

- Guttation / बिंदुस्त्राव [Option ID = 24707]

58) Learning about sports rules, history and traditions falls under which domains of learning?

खेल के नियमों, इतिहास और परंपराओं के बारे में सीखना किस डोमेन के अंतर्गत आता है?

[Question ID = 13709]

1. Cognitive / संज्ञानात्मक [Option ID = 24834]
2. Affective / भावात्मक [Option ID = 24833]
3. Associative / सम्बद्ध [Option ID = 24836]
4. Psychomotor / मनोप्रेरणा [Option ID = 24835]

Correct Answer :-

- Cognitive / संज्ञानात्मक [Option ID = 24834]

59) In panel discussion there is a

पैनल चर्चा में एक है

[Question ID = 13665]

1. A group of 25-30 audience / 25-30 दर्शकों का समूह [Option ID = 24659]
2. 4-8 experts and a large group of audience / 4-8 विशेषज्ञ और दर्शकों का एक बड़ा समूह [Option ID = 24657]
3. Any number of experts with a small group of audience / दर्शकों के एक छोटे समूह के साथ विशेषज्ञों की असीमित संख्या [Option ID = 24660]
4. 3-5 experts / 3-5 विशेषज्ञ [Option ID = 24658]

Correct Answer :-

- 4-8 experts and a large group of audience / 4-8 विशेषज्ञ और दर्शकों का एक बड़ा समूह [Option ID = 24657]

60)

Technique in sport is defined as the motor procedure to tackle or cope with

खेल में तकनीक को मोटर प्रक्रिया का सामना करना एवं निपटने के रूप में परिभाषित किया गया है

[Question ID = 13704]

1. Situational Anxiety / परिस्थितिजन्य चिंता [Option ID = 24816]
2. Competitive stress / प्रतिस्पर्धी तनाव [Option ID = 24813]
3. Competition Stress / प्रतियोगिता तनाव [Option ID = 24815]
4. A motor task / एक मोटर कार्य [Option ID = 24814]

Correct Answer :-

- A motor task / एक मोटर कार्य [Option ID = 24814]

61) To make learning effective, a goal must be meaningful in terms of

सीखने को प्रभावी बनाने के लिए, लक्ष किस संधर्भ में सार्थक होना चाहिए

[Question ID = 13719]

1. Objectives of the curriculum / पाठ्यक्रम का उद्देश्य [Option ID = 24873]
2. Standards of others / दूसरों के मानक [Option ID = 24875]
3. Needs and purposes of students / छात्रों की आवश्यकताएं और उद्देश्य [Option ID = 24876]
4. Intellectual ideas / बौद्धिक विचार [Option ID = 24874]

Correct Answer :-

- Needs and purposes of students / छात्रों की आवश्यकताएं और उद्देश्य [Option ID = 24876]

62) Citrus fruits are the excellent source of

खट्टे फल का उत्कृष्ट स्रोत हैं

[Question ID = 13640]

1. Ascorbic Acid / एस्कॉर्बिक एसिड [Option ID = 24558]
2. Thiamine / थायमिन [Option ID = 24559]
3. Calories / कैलोरी [Option ID = 24560]
4. Calcium / कैल्शियम [Option ID = 24557]

Correct Answer :-

- Ascorbic Acid / एस्कॉर्बिक एसिड [Option ID = 24558]

63) Maximum carbohydrates are obtained from

अधिकतम कार्बोहाइड्रेट प्राप्त होते हैं

[Question ID = 13650]

1. Nuts / नट्स [Option ID = 24600]
2. Whole grain food / साबुत अनाज खाना [Option ID = 24597]
3. Fatty Fish / फैटी मछली [Option ID = 24598]
4. Plant oil / पौधे का तेल [Option ID = 24599]

Correct Answer :-

- Whole grain food / साबुत अनाज खाना [Option ID = 24597]

64) Speed is considered to be determining factor in

गति को कारक का निर्धारण करने वाला माना जाता है

[Question ID = 13706]

1. Explosive sports / विस्फोटक खेल [Option ID = 24823]
2. Precision sports / सटीक खेल [Option ID = 24821]
3. Endurance sports / सहन-शक्ति का खेल [Option ID = 24824]
4. Power sports / पावर स्पोर्ट्स [Option ID = 24822]

Correct Answer :-

- Explosive sports / विस्फोटक खेल [Option ID = 24823]

65) If during training, the muscles are overloaded for increasing strength, super-compensation will take place

यदि प्रशिक्षण के दौरान, मांसपेशियों को ताकत बढ़ाने के लिए अतिभारित किया जाता है, तो सुपर-क्षतिपूर्ति होगी

[Question ID = 13735]

1. In all areas of fitness / फिटनेस के सभी क्षेत्रों में [Option ID = 24938]
2. In the related areas / संबंधित क्षेत्रों में [Option ID = 24939]
3. In the area of endurance also / धीरज के क्षेत्र में भी [Option ID = 24937]
4. Only in the area of strength / केवल ताकत के क्षेत्र में [Option ID = 24940]

Correct Answer :-

- Only in the area of strength / केवल ताकत के क्षेत्र में [Option ID = 24940]

66) For a bleeding open wound we should-

खून के खुले घाव के लिए हमें चाहिए-

[Question ID = 13656]

1. Apply ice / बर्फ लगाओ [Option ID = 24624]
2. Apply direct and appropriate pressure and elevate area (if no broken bones) / प्रत्यक्ष और उपयुक्त दबाव और ऊंचाई क्षेत्र (यदि कोई टूटी हुई हड्डी नहीं है) लागू करें [Option ID = 24623]
3. Use a tourniquet to stop all blood flow / सभी रक्त प्रवाह को रोकने के लिए एक टूर्निकेट का उपयोग करें [Option ID = 24622]
4. Allow the wound to bleed in order to minimize infection / संक्रमण को कम करने के लिए घाव को बहने दें [Option ID = 24621]

Correct Answer :-

- Apply direct and appropriate pressure and elevate area (if no broken bones) / प्रत्यक्ष और उपयुक्त दबाव और ऊंचाई क्षेत्र (यदि कोई टूटी हुई हड्डी नहीं है) लागू करें [Option ID = 24623]

67) Why should a teacher be an idealist and set examples?

एक शिक्षक को आदर्शवादी और उदाहरण स्थापित करने वाले क्यों होना चाहिए?

[Question ID = 13715]

1. Teacher is an adult / शिक्षक एक वयस्क है [Option ID = 24859]
2. Teacher is a paternal figure / शिक्षक एक पैतृक व्यक्ति है [Option ID = 24860]

3. Students do not have values / छात्रों के पास मूल्य नहीं हैं [Option ID = 24857]
4. Students usually imitate teachers / छात्र आमतौर पर शिक्षकों की नकल करते हैं [Option ID = 24858]

Correct Answer :-

- Students usually imitate teachers / छात्र आमतौर पर शिक्षकों की नकल करते हैं [Option ID = 24858]

68) What would you do if you notice that students tend to doze off in your class

आप क्या करेंगे अगर आप देखें कि छात्र आपकी कक्षा में सो जाते हैं?

[Question ID = 13713]

1. Give a command seeking attention / ध्यान देने की आज्ञा दीजिए [Option ID = 24849]
2. Provide them a chance to be physically active / उन्हें शारीरिक रूप से सक्रिय होने का मौका प्रदान करें [Option ID = 24850]
3. Reprimand them / उन्हें फटकार लगाना [Option ID = 24851]
4. Stop teaching for a while / कुछ समय के लिए पढ़ाना बंद कर [Option ID = 24852]

Correct Answer :-

- Give a command seeking attention / ध्यान देने की आज्ञा दीजिए [Option ID = 24849]

69) What is meant by communicable disease?

संचारी रोग से क्या अभिप्राय है?

[Question ID = 13643]

1. A disease that is contagious and which can be transmitted from one source to another / एक बीमारी जो संक्रामक होती है और जिसे एक स्रोत से दूसरे में स्थानांतरित किया जा सकता है [Option ID = 24569]
2. A genetic condition that is passed through the family / एक आनुवंशिक स्थिति जो परिवार के लिए कठिन होती है [Option ID = 24571]
3. A patient communicates a condition to his doctor or other health caregiver / एक मरीज अपने चिकित्सक या अन्य स्वास्थ्य देखभालकर्ता के लिए एक स्थिति का संचार करता है [Option ID = 24572]
4. A patient contacts a condition from a health care provider / एक रोगी एक स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से एक स्थिति से संपर्क करता है [Option ID = 24570]

Correct Answer :-

- A disease that is contagious and which can be transmitted from one source to another / एक बीमारी जो संक्रामक होती है और जिसे एक स्रोत से दूसरे में स्थानांतरित किया जा सकता है [Option ID = 24569]

70) What is the term for a disease caused by uncontrolled cell growth

अनियंत्रित कोशिका वृद्धि के कारण होने वाली बीमारी के लिए क्या शब्द है

[Question ID = 13647]

1. Stroke / आघात [Option ID = 24588]
2. Meningitis / मस्तिष्कावरणशोथ [Option ID = 24586]
3. Heart attack / दिल का दौरा [Option ID = 24587]
4. Cancer / कैंसर [Option ID = 24585]

Correct Answer :-

- Cancer / कैंसर [Option ID = 24585]

71) What is the major cause of poor posture in infants and children?

शिशुओं और बच्चों में खराब मुद्रा का प्रमुख कारण क्या है?

[Question ID = 13726]

1. Lack of adequate play activity / पर्याप्त खेल गतिविधि का अभाव [Option ID = 24903]
2. Too tight clothing / बहुत तंग कपड़े [Option ID = 24904]
3. Malnutrition / कुपोषण [Option ID = 24901]
4. Assisted movements / सहायक हलचल [Option ID = 24902]

Correct Answer :-

- Malnutrition / कुपोषण [Option ID = 24901]

72) What is the number of hurdle jumps in steeple chase?

स्टीपल चेज़ में बाधा दौड़ की संख्या कितनी है?

[Question ID = 13708]

1. 28 [Option ID = 24831]
2. 26 [Option ID = 24830]
3. 24 [Option ID = 24829]
4. 30 [Option ID = 24832]

Correct Answer :-

- 28 [Option ID = 24831]

73) What was the motto of the Olympic Games held in August 2016 in Rio de Janeiro?

रियो डी जेनेरियो में अगस्त 2016 में आयोजित ओलंपिक खेलों का आदर्श वाक्य क्या था।

[Question ID = 13694]

1. Live your Passion / अपने जुनून को जीना [Option ID = 24775]
2. Inspire a Generation / एक पीढ़ी को प्रेरित करना [Option ID = 24776]
3. A New World / एक नई दुनिया [Option ID = 24773]
4. One World One Dream / वन वर्ल्ड वन ड्रीम [Option ID = 24774]

Correct Answer :-

- A New World / एक नई दुनिया [Option ID = 24773]

74) Common Cold and Influenza are caused by

कॉमन कोल्ड और इन्फ्लुएंजा के कारण होता है

[Question ID = 13646]

1. Bacteria / जीवाणु [Option ID = 24582]
2. Viruses / वायरस [Option ID = 24583]
3. Exposure to toxins / विषाक्त पदार्थों के संपर्क में [Option ID = 24584]
4. Overeating / ज्यादा खा [Option ID = 24581]

Correct Answer :-

- Viruses / वायरस [Option ID = 24583]

75) National Policy on Education' 1986 was reviewed by

किसके द्वारा 'शिक्षा पर राष्ट्रीय नीति' 1986 की समीक्षा की गई थी?

[Question ID = 13714]

1. Ramamurti Committee / राममूर्ति समिति [Option ID = 24855]
2. Sampurnanand Committee / सम्पूर्णानंद समिति [Option ID = 24856]
3. IswarBhai Patel Committee / ईश्वर भाई पटेल समिति [Option ID = 24854]
4. Adielsehiah Committee / अदिलेशहिया समिति [Option ID = 24853]

Correct Answer :-

- Ramamurti Committee / राममूर्ति समिति [Option ID = 24855]

76) Plyometric training is performed by

प्लायोमेट्रिक्स प्रशिक्षण किसके द्वारा किया जाता है

[Question ID = 13686]

1. Wands / वैंड्स [Option ID = 24742]
2. Extra Weight / अतिरिक्त भार [Option ID = 24741]
3. Hurdles jump / बाधाएं कूदना [Option ID = 24743]
4. Rope climbing / रस्सी पर चढ़ना [Option ID = 24744]

Correct Answer :-

- Hurdles jump / बाधाएं कूदना [Option ID = 24743]

77) The most important factor for better reaction time in sports is

खेल में बेहतर प्रतिक्रिया समय के लिए सबसे महत्वपूर्ण कारक है

[Question ID = 13687]

1. Sharp sense organs / तीव्र इंद्रिय अंग [Option ID = 24745]
2. Receptors / रिसेप्टर्स [Option ID = 24748]
3. Better technique / बेहतर तकनीक [Option ID = 24747]
4. Better Skill / बेहतर कौशल [Option ID = 24746]

Correct Answer :-

- Receptors / रिसेप्टर्स [Option ID = 24748]

78) The 'Pep Talk' is related to

'पेप टॉक' किस से संबंधित है

[Question ID = 13681]

1. Psychological training / मनोवैज्ञानिक प्रशिक्षण [Option ID = 24722]
2. Social training. / सामाजिक प्रशिक्षण [Option ID = 24724]
3. Physical training / शारीरिक प्रशिक्षण [Option ID = 24721]
4. Physiological training / शरीर-क्रियात्मक प्रशिक्षण [Option ID = 24723]

Correct Answer :-

- Psychological training / मनोवैज्ञानिक प्रशिक्षण [Option ID = 24722]

79) The Indian who won the Olympic gold medal.

ओलंपिक स्वर्ण पदक जीतने वाले भारतीय

[Question ID = 13672]

1. Sushil Kumar / सुशील कुमार [Option ID = 24687]
2. Vijay Kumar / विजय कुमार [Option ID = 24688]
3. Abhinav Bindra / अभिनव बिंद्रा [Option ID = 24686]
4. Satpal Singh / सतपाल सिंह [Option ID = 24685]

Correct Answer :-

- Abhinav Bindra / अभिनव बिंद्रा [Option ID = 24686]

80) The major disadvantage of punishment in education is that

शिक्षा में दंड का मुख्य नुकसान यह है कि

[Question ID = 13712]

1. It generates unpleasant feelings / यह अप्रिय भावनाओं को उत्पन्न करता है [Option ID = 24846]
2. It does not solve the problem permanently / यह समस्या को स्थायी रूप से हल नहीं करता है [Option ID = 24847]
3. It prevents team work / यह टीम के काम को रोकता है [Option ID = 24848]
4. It causes embarrassment in children / इससे बच्चों में शर्मिंदगी होती है [Option ID = 24845]

Correct Answer :-

- It generates unpleasant feelings / यह अप्रिय भावनाओं को उत्पन्न करता है [Option ID = 24846]

81) The cardinal principles of learner centered education are

शिक्षार्थी केंद्रित शिक्षा के कार्डिनल सिद्धांत हैं

[Question ID = 13710]

1. Learning by doing & living / करने से सीखना तथा जीवित रहकर सीखना [Option ID = 24840]
2. Learning by demonstration / प्रदर्शन द्वारा सीखना [Option ID = 24839]
3. Learning by living / जीवित रहकर सीखना [Option ID = 24838]
4. Learning by doing / करने से सीखना [Option ID = 24837]

Correct Answer :-

- Learning by doing & living / करने से सीखना तथा जीवित रहकर सीखना [Option ID = 24840]

82) The recovery process after hard training completes in

हार्ड ट्रेनिंग के बाद रिकवरी की प्रक्रिया पूरी हो जाती है

[Question ID = 13682]

1. Two phases / दो चरण [Option ID = 24725]
2. Three phases / तीन चरण [Option ID = 24726]
3. Five phases / पाँच चरण [Option ID = 24728]
4. Four phases / चार चरण [Option ID = 24727]

Correct Answer :-

- Three phases / तीन चरण [Option ID = 24726]

83) The Macro cycle, a training cycle is related to

मैक्रो चक्र, एक प्रशिक्षण अवधि से सम्बंधित है

[Question ID = 13684]

1. Biannual training / द्विवार्षिक प्रशिक्षण [Option ID = 24736]
2. Yearly training / वार्षिक प्रशिक्षण [Option ID = 24735]
3. Fortnightly training / पाक्षिक प्रशिक्षण [Option ID = 24733]
4. Monthly training / मासिक प्रशिक्षण [Option ID = 24734]

Correct Answer :-

- Yearly training / वार्षिक प्रशिक्षण [Option ID = 24735]

84) The Olympic Flame, was, for the first time, ceremonially lighted and burnt in a giant torch at the entrance of the stadium at

ओलंपिक ज्वाला का पहली बार, स्टेडियम के प्रवेश द्वार पर एक विशाल मशाल में समारोहपूर्वक रोशन और जलाया गया था

[Question ID = 13722]

1. Berlin Games (1936) / बर्लिन गेम्स (1936) [Option ID = 24888]
2. Paris Games (1924) / पेरिस गेम्स (1924) [Option ID = 24887]
3. Athens Games (1896) / एथेंस गेम्स (1896) [Option ID = 24885]
4. London Games (1908) / लंदन गेम्स (1908) [Option ID = 24886]

Correct Answer :-

85) The first Asian Games were held between the following dates

एशियाई खेल निम्नलिखित तिथियों के बीच आयोजित किए गए थे

[Question ID = 13697]

1. 4th March to 11th March 1951 / 4 मार्च से 11 मार्च 1951 तक [Option ID = 24786]
2. 9th December to 20th December 1951 / 9 दिसंबर से 20 दिसंबर 1951 [Option ID = 24788]
3. 24th May to 1st June 1951 / 24 मई से 1 जून 1951 तक [Option ID = 24787]
4. 1st May to 9th May 1951 / 1 मई से 9 मई 1951 तक [Option ID = 24785]

Correct Answer :-

- 4th March to 11th March 1951 / 4 मार्च से 11 मार्च 1951 तक [Option ID = 24786]

86) The Peaking in sports training is related with

खेल प्रशिक्षण में पीकिंग किससे संबंधित है

[Question ID = 13685]

1. Tapering for a buildup championship / एक बिल्डअप चैम्पियनशिप के लिए टेपिंग [Option ID = 24738]
2. Tapering for a major championship / एक प्रमुख या चैम्पियनशिप के लिए टेपिंग [Option ID = 24739]
3. Tapering for a minor competition / एक मामूली प्रतियोगिता के लिए टेपिंग [Option ID = 24737]
4. Tapering for a minor championship / एक प्रमुख या चैम्पियनशिप के लिए टेपिंग [Option ID = 24740]

Correct Answer :-

- Tapering for a major championship / एक प्रमुख या चैम्पियनशिप के लिए टेपिंग [Option ID = 24739]

87) The ancient Olympic games were held in Olympia every four year from

निम्न में से किसमे ओलंपिया में हर चार साल में प्राचीन ओलंपिक खेल आयोजित किए जाते थे

[Question ID = 13699]

1. 786 B.C. to 350 A.D. / 786 ई.पू. से 350 ए.डी. [Option ID = 24794]
2. 776 B.C to 392 A.D. / 776 ई.पू.से 392 ए.डी. [Option ID = 24795]
3. 770 B.C. to 300 A.D. / 770 ई.पू. से 300 ए.डी. [Option ID = 24793]
4. 790 B.C. to 375 A. D / 790 ई.पू. से 375 ए.डी. [Option ID = 24796]

Correct Answer :-

- 776 B.C to 392 A.D. / 776 ई.पू.से 392 ए.डी. [Option ID = 24795]

88) The following is not a part of hygiene

निम्नलिखित स्वच्छता का हिस्सा नहीं है

[Question ID = 13669]

1. Mental hygiene / मानसिक स्वच्छता [Option ID = 24675]
2. Domestic hygiene / घरेलू स्वच्छता [Option ID = 24674]
3. Media hygiene / मीडिया स्वच्छता [Option ID = 24676]
4. Personal hygiene / . व्यक्तिगत स्वच्छता [Option ID = 24673]

Correct Answer :-

- Media hygiene / मीडिया स्वच्छता [Option ID = 24676]

89) The following is not key to safer food

निम्नलिखित भोजन को सुरक्षित करने के लिए महत्वपूर्ण नहीं है

[Question ID = 13670]

1. Keep clean / स्वच्छ रहना [Option ID = 24680]
2. Use of safe water / सुरक्षित पानी का उपयोग [Option ID = 24679]
3. Safe temperature / सुरक्षित तापमान [Option ID = 24677]
4. keeping Raw and cooked food together / कच्चा और पका हुआ भोजन साथ में रखना [Option ID = 24678]

Correct Answer :-

- keeping Raw and cooked food together / कच्चा और पका हुआ भोजन साथ में रखना [Option ID = 24678]

90) The following are the principles of health education except

स्वास्थ्य शिक्षा के सिद्धांत निम्नलिखित हैं सिवाय किसके

[Question ID = 13663]

1. Orders / आदेश [Option ID = 24652]
2. Participation / भाग लेना [Option ID = 24651]
3. Interest / दिलचस्पी [Option ID = 24650]

4. Credibility / विश्वसनीयता [Option ID = 24649]

Correct Answer :-

- Orders / आदेश [Option ID = 24652]

91) The following are the medias of health education except

स्वास्थ्य शिक्षा के औसत के निम्नलिखित हैं सिवाय किसके

[Question ID = 13664]

1. Television / टेलीविजन [Option ID = 24653]
2. Radio / रेडियो [Option ID = 24654]
3. Seminars / सेमिनार [Option ID = 24656]
4. Internet / इंटरनेट [Option ID = 24655]

Correct Answer :-

- Seminars / सेमिनार [Option ID = 24656]

92) The following are the postural deformities except

इसके अलावा निम्नलिखित विकृति हैं

[Question ID = 13648]

1. Kyphosis / कुब्जता [Option ID = 24590]
2. Scoliosis / स्कोलियोसिस [Option ID = 24591]
3. Lordosis / अग्रकुब्जता [Option ID = 24589]
4. Osteoarthritis / ऑस्टियोआर्थराइटिस [Option ID = 24592]

Correct Answer :-

- Osteoarthritis / ऑस्टियोआर्थराइटिस [Option ID = 24592]

93) The following are good sources of proteins ,except

निम्नलिखित प्रोटीन के अच्छे स्रोत हैं

[Question ID = 13652]

1. Nuts / नट्स [Option ID = 24607]
2. Poultry / पोल्ट्री [Option ID = 24606]
3. Jaggery / गुड़ [Option ID = 24608]
4. Fish / मछली [Option ID = 24605]

Correct Answer :-

- Jaggery / गुड़ [Option ID = 24608]

94) The standard distance for marathon race is :

मैराथन दौड़ के लिए मानक दूरी है:

[Question ID = 13725]

1. 42.125 km / 42.125 किमी [Option ID = 24900]
2. 42.195 km / 42.195 किमी [Option ID = 24899]

3. 42 km / 42 किमी [Option ID = 24898]
4. 26 km / 26 किमी [Option ID = 24897]

Correct Answer :-

- 42.195 km / 42.195 किमी [Option ID = 24899]

95) The standard distance for hurdle events for men are :

पुरुषों के लिए बाधा दौड़ के लिए मानक दूरी हैं:

[Question ID = 13724]

1. 100 Meters and 200 Meters / 100 मी. और 200 मी [Option ID = 24893]
2. 110 Meters and 410 Meters. / 110 मी. और 410 मी [Option ID = 24896]
3. 110Meters and 400Meters. / 110 मी. और 400 मी [Option ID = 24895]
4. 100Meters and 400Meters. / 100 मी. और 400 मी [Option ID = 24894]

Correct Answer :-

- 110Meters and 400Meters. / 110 मी. और 400 मी [Option ID = 24895]

96) The operational date of NATIONAL OLYMPIC ACADEMY OF INDIA

भारत की राष्ट्रीय ओलम्पिक अकादमी की परिचालन तिथि क्या थी?

[Question ID = 13676]

1. 1989 [Option ID = 24703]
2. 1980 [Option ID = 24701]
3. 1990 [Option ID = 24704]
4. 1988 [Option ID = 24702]

Correct Answer :-

- 1990 [Option ID = 24704]

97) Head quarter of International Olympic Academy is situated at

अंतर्राष्ट्रीय ओलंपिक अकादमी का प्रमुख कार्यालय कहाँ पर स्थित है?

[Question ID = 13674]

1. Greece / यूनान [Option ID = 24693]
2. France / फ्रांस [Option ID = 24694]
3. Rome / रोम [Option ID = 24695]
4. Switzerland / स्विट्जरलैंड [Option ID = 24696]

Correct Answer :-

- Greece / यूनान [Option ID = 24693]

98) At which of the following Olympic Games was the Olympic flag flown for the first time?

निम्नलिखित में से किस ओलंपिक खेल में पहली बार ओलंपिक ध्वज फहराया गया था?

[Question ID = 13696]

1. 1900,Paris / 1900, पेरिस [Option ID = 24781]

2. 1928 , Amsterdam / 1928, एम्स्टर्डम [Option ID = 24784]
3. 1908, London / 1908, लंदन [Option ID = 24782]
4. 1920, Antwerp / 1920, एंटवर्प [Option ID = 24783]

Correct Answer :-

- 1920, Antwerp / 1920, एंटवर्प [Option ID = 24783]

99) You want to ensure participation of more students in class. Which of the following methods of teaching would you adopt?

आप कक्षा में अधिक छात्रों की भागीदारी सुनिश्चित करना चाहते हैं। आपको पढ़ाने के निम्नलिखित तरीकों में से कौन सा तरीका अपनाएंगे?

[Question ID = 13718]

1. Discussion / चर्चा [Option ID = 24870]
2. Demonstration / प्रदर्शन [Option ID = 24869]
3. Recitation / सस्वर पाठ [Option ID = 24871]
4. Role-play / रोल-प्ले [Option ID = 24872]

Correct Answer :-

- Discussion / चर्चा [Option ID = 24870]

100) You have a mixed class of boys and girls which method would you adopt to improve cooperation between them

आपके पास उन लड़कों और लड़कियों का एक मिश्रित वर्ग है, उनके बीच सहयोग को बेहतर बनाने के लिए क्या अपनाएंगे

[Question ID = 13691]

1. Asking parents to discuss equality / माता-पिता से समानता पर चर्चा करने के लिए कहना [Option ID = 24761]
2. Setting task which have to be done together / सेटिंग कार्य जो एक साथ किया जाना है [Option ID = 24764]
3. Making boys and girls share a bench / लड़कों और लड़कियों को बेंच बाँटना [Option ID = 24763]
4. Talking about equality in lesson / पाठ में समानता की बात करना [Option ID = 24762]

Correct Answer :-

- Setting task which have to be done together / सेटिंग कार्य जो एक साथ किया जाना है [Option ID = 24764]