

DU BSc Physical Education N Sports Sciences

Topic:- PE BSC

1) Which one of the following is not a multi-sports competition?

निम्नलिखित में से कौन सी एक बहु-खेल प्रतियोगिता नहीं है?

[Question ID = 451]

1. Common Wealth games/राष्ट्रमंडल खेल

[Option ID = 1801]

2. Asian games/एशियाई खेल

[Option ID = 1802]

3. Champion Trophy/चैंपियन ट्रॉफी

[Option ID = 1803]

4. Olympics/ओलंपिक

[Option ID = 1804]

2) A mix of boxing and wrestling is known in ancient Olympic known as:

मुक्केबाजी और कुश्ती के मिश्रण को प्राचीन ओलंपिक में किस नाम से जाना जाता है:

[Question ID = 452]

1. Hoplitodromos/होप्लिटोड्रोमोस

[Option ID = 1805]

2. Pankration/पंक्रेशन

[Option ID = 1806]

3. keles/केलेस

[Option ID = 1807]

4. Tethrippon/टेथ्रिप्पोन

[Option ID = 1808]

3) The idea for reviving the Olympic Games came from

ओलंपिक खेलों को पुनर्जीवित करने का विचार किसके द्वारा लाया गया

[Question ID = 453]

1. Eunice Kennedy Shiver/यूनिस केनेडी शिवर

[Option ID = 1809]

2. Dios Nath/डिओस नाथ

[Option ID = 1810]

3. Ludwin Gutman/लुडविन गुटमैन

[Option ID = 1811]

4. Barron Pierre de Coubertin/बैरोन पियरे डी कुबर्टिन

[Option ID = 1812]

4) A competition played within the walls of an institution is known as:

किसी संस्था की दीवारों भीतर खेले जाने वाली प्रतियोगिता कहलाती है:

[Question ID = 454]

1. Inter-state competition/अंतरराज्यीय प्रतियोगिता

[Option ID = 1813]

2. Inter district competition/अंतर जिला प्रतियोगिता

[Option ID = 1814]

3. Intra mural competitions/इंट्रा म्यूरल प्रतियोगिताएं

[Option ID = 1815]

4. Extramural competitions/एक्स्ट्राम्यूरल प्रतियोगिताएं

[Option ID = 1816]

5) The word "Fortius" In the Olympic motto means

ओलंपिक आदर्श वाक्य में "फोर्टियस" शब्द का अर्थ क्या है :

[Question ID = 455]

1. Stronger/मजबूत
- [Option ID = 1817]
2. Higher/उच्चतर
- [Option ID = 1818]
3. Faster/तेज
- [Option ID = 1819]
4. Heavier/भारी
- [Option ID = 1820]

6) Given below are two statements, one is labelled as Assertion A and the other is labelled as Reason R
Assertion A: Archimedes principle that an object displaces its own volume of water can be used to determine a person's percentage of body fat
Reason R: Density of fat mass and fat-free mass are constant, lean tissue such as bone and muscle, is denser than water, and fat tissue is less dense than water.
Basically muscle sinks and fat floats. A person with more body fat will weigh less underwater and be more buoyant.

In light of the above statements,
choose the correct answer from the options given below

नीचे दो कथन दिए गए हैं : एक को अभिकथन (A) और दूसरे को कारण (R) कहा गया है
अभिकथन (A) : आर्किमिडीज का सिद्धांत है कि एक वस्तु पानी की अपनी मात्रा को विस्थापित करती है जिसका उपयोग किसी व्यक्ति के शरीर में वसा का प्रतिशत निर्धारित करने के लिए किया जा सकता है
कारण (R) : वसा द्रव्यमान और वसा रहित द्रव्यमान का घनत्व स्थिर होता है, दुबला ऊतक जैसे हड्डी और मांसपेशी, पानी से सघन होता है, और वसा ऊतक पानी की तुलना में कम घना होता है
मूल रूप से मांसपेशी डूब जाती है और वसा तैरती है अधिक शरीर में वसा वाला व्यक्ति पानी के नीचे कम वजन और अधिक उत्साही होगा

उपर्युक्त कथनों के आलोक में निम्नांकित विकल्पों में से सही उत्तर चुनें :

[Question ID = 456]

1. Both A and R are true and R is the correct explanation of A/(A) और (R) दोनों सही हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है
- [Option ID = 1821]
2. Both A and R are true but R is NOT the correct explanation of A/(A) और (R) दोनों सही हैं परन्तु (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है
- [Option ID = 1822]
3. A is true but R is false/(A) सही है परन्तु (R) सही नहीं है
- [Option ID = 1823]
4. A is false but R is true/(A) सही नहीं है परन्तु (R) सही है
- [Option ID = 1824]

7) The first secretary General of IOA was

आई ओ ए (IOA) के प्रथम महासचिव कौन थे =

[Question ID = 457]

1. Sir Dorabji Tata/सर दोराबजी टाटा
- [Option ID = 1825]
2. Baron De Coubertin/बैरन डी कुबर्टिन
- [Option ID = 1826]
3. Dr A.G. Noehren/डॉ ए जी नोहरेन
- [Option ID = 1827]
4. Maharaja Bhupender singh/महाराजा भूपेंद्र सिंह
- [Option ID = 1828]

8) Match List I having the definition with List II having the name of author

List I	List II
Definitions of the physical education	Name of the Author
A. Physical Education is the sum of those experiences which come to the individual through movement.	I. Charles A. Bucher
B. Physical Education is an integral part of the total educational process. It is a field of endeavour that has as its aim the improvement of human performance through the medium of physical activities that have been selected with a view to realizing this outcome.	II. Jesse Feiring Williams

C. Physical Education is the sum of man’s physical activities selected as to kind and conducted as to outcomes.	III. Delbert Oberteuffer
D. Physical Education is that phase of the whole field of education that deals with the big muscle activities and their related responses.	IV. Jay B. Nash

सूची -I	सूची -II
(शारीरिक शिक्षा की परिभाषा)	(लेखक का नाम)
A. शारीरिक शिक्षा उन अनुभवों का योग है जो व्यक्ति को गति के द्वारा प्राप्त होते हैं	I. चार्ल्स ए. बुचर
B. शारीरिक शिक्षा संपूर्ण शैक्षिक प्रक्रिया का एक अभिन्न अंग है यह प्रयास का एक क्षेत्र है जिसका उद्देश्य शारीरिक गतिविधियों के माध्यम से मानव कार्य/प्रदर्शन में सुधार करना इस परिणाम को साकार करने की दृष्टि से चुना गया है	II. जेस्से फैरिंग विलियम्स
C. शारीरिक शिक्षा मनुष्य की उन शारीरिक गतिविधियों का योग है, जिन्हें परिणाम के रूप में चुना और संचालित किया जाता है	III. डेलबर्ट ओबर्टयूफर
D. शारीरिक शिक्षा यह शिक्षा के पूरे क्षेत्र का वह चरण है जो बड़ी मांसपेशियों की गतिविधियों और उनसे संबंधित प्रतिक्रियाओं से संबंधित है	IV. जय बी. नाश

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर चुनिए :

[Question ID = 458]

1. A - I, B - II, C - III, D - IV

[Option ID = 1829]

2. A - III, B - I, C - II, D - IV

[Option ID = 1830]

3. A - I, B - III, C - II, D - IV

[Option ID = 1831]

4. A - IV, B - III, C - II, D - I

[Option ID = 1832]

9) A high strength-to-mass ratio is beneficial for athletes of

बड़े पैमाने पर अनुपात के लिए एक उच्च शक्ति एथलीटों के लिए कौन सी फायदेमंद है ?

[Question ID = 459]

1. Football/फुटबॉल

[Option ID = 1833]

2. Basketball/बास्केटबॉल

[Option ID = 1834]

3. Boxing/मुक्केबाज़ी (बॉक्सिंग)

[Option ID = 1835]

4. Weightlifting/भारोत्तोलन (वेटलिफ्टिंग)

[Option ID = 1836]

10) Vo₂max is a key measure of which of the following fitness component

निम्नलिखित में से किस फिटनेस घटक का व्हीओटू मैक्स (Vo₂max) एक प्रमुख उपाय है :

[Question ID = 460]

1. Endurance/धैर्य

[Option ID = 1837]

2. Strength/शक्ति

[Option ID = 1838]

3. Speed/स्पीड

[Option ID = 1839]

4. flexibility/लचीलापन

[Option ID = 1840]

11) To develop the abilities of children with special needs, its essential to have an educational set up that is

विशेष आवश्यकता वाले बच्चों की योग्यताओं का विकास करने के लिए एक शैक्षिक व्यवस्था का होना अनिवार्य है, अर्थात्

[Question ID = 461]

1. Integrated/समन्वित

[Option ID = 1841]

2. Regular mainstream/नियमित मुख्यधारा

[Option ID = 1842]

3. Inclusive/सम्मिलित

[Option ID = 1843]

4. Special school/विशेष विद्यालय

[Option ID = 1844]

12) Which of the following purification processes yoga recommend to get and keep the equilibrium of these tridosha

- A. Neti
- B. Sheetkari
- C. Basti
- D. Dhauti

Choose the *correct* answer from the options given below

निम्नलिखित में से कौन सी शुद्धि प्रक्रिया योग इन त्रिदोषों के संतुलन को प्राप्त करने और बनाए रखने की सलाह देता है

- A. नेति
- B. शीतकारी
- C. बस्ती
- D. धौति

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर चुनें :

[Question ID = 462]

1. A, B, C, D/A, B, C और D

[Option ID = 1845]

2. B, C, D, A/B, C, D, A

[Option ID = 1846]

3. A, C and D/केवल A, C और D

[Option ID = 1847]

4. A, B and C/केवल A, B और C

[Option ID = 1848]

13) Match List I with List II list I describe the definitions of the terms given in the list II

List I	List II
A. the point where two or more bones are connected in the body in a manner that permits movement.	I. Cartilage
B. a form of connective tissue that is semi-rigid yet flexible. It is found in the joints and other places such as the nose, throat, and ears.	II. tendon
C. a strong piece of tissue in the body connecting a muscle to a bone	III. ligament
D. fibrous cords that bind the bones together at joints	IV. Joints

Choose the correct answer from the options given below:

सूची-I में दिए गए शब्दों की परिभाषाओं का वर्णन सूची II में दिया गया है उसके अनुसार सूची -I को सूची -II से सुमेलित कीजिए

सूची-I	सूची -II
A. वह बिंदु जहाँ दो या दो से अधिक हड्डियाँ शरीर में इस तरह से जुड़ी होती हैं जिससे संचलन हो सके	I. उपास्थि
B. संयोजी ऊतक का एक रूप जो अर्ध-कठोर लेकिन लचीला होता है यह जोड़ों और अन्य स्थान जैसे नाक, गले और कान में पाया जाता है	II. कण्डरा
C. शरीर में मांसपेशियों को हड्डी से जोड़ने वाले ऊतक का एक मजबूत टुकड़ा	III. अस्थि-बंधन
D. रेशेदार डोरियाँ जो हड्डियों को जोड़ों के साथ बांधती हैं	IV. जोड़

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर चुनिए :

[Question ID = 463]

1. A - I, B - II, C - III, D - IV

[Option ID = 1849]

2. A - IV, B - I, C - II, D - III

[Option ID = 1850]

3. A - IV, B - II, C - I, D - III

[Option ID = 1851]

4. A - IV, B - III, C - II, D - I

[Option ID = 1852]

14) The ability of an athlete to change direction rapidly without a significant loss of speed, balance, or bodily control is:

गति, संतुलन या शारीरिक नियंत्रण के महत्वपूर्ण त्कसान के बिना एक एथलीट की दिशा तेजी से बदलने की कौन सी क्षमता है:

[Question ID = 464]

1. Agility/चपलता

[Option ID = 1853]

2. Balance/संतुलन

[Option ID = 1854]

3. Speed/गति

[Option ID = 1855]

4. Power/शक्ति

[Option ID = 1856]

15) The part of the heart that pumps blood to the rest of the body is the

हृदय का भाग जो शेष शरीर में रक्त पंप करता है, वह है

[Question ID = 465]

1. Right atrium/दायां आलिंद

[Option ID = 1857]

2. Left atrium/बायां आलिंद

[Option ID = 1858]

3. Right ventricle/दायां निलय

[Option ID = 1859]

4. Left ventricle/बायां निलय

[Option ID = 1860]

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

सबसे पहले एशियाई खेल निम्नलिखित तिथियों के बीच आयोजित किए गए थे :

[Question ID = 466]

1. 1st May to 9th May 1951/1 मई से 9 मई 1951

[Option ID = 1861]

2. 4th March to 11th March 1951/4 मार्च से 11 मार्च 1951

[Option ID = 1862]

3. 24th May to 1st June 1951/24 मई से 1 जून 1951

[Option ID = 1863]

4. 9th December to 20th December 1951/9 दिसंबर से 20 दिसंबर 1951

[Option ID = 1864]

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

प्राचीन ओलंपिक खेल हर चार साल में ओलंपिया में कब आयोजित किए जाते थे :

[Question ID = 467]

1. 770 B.C. to 300 A.D./770 ई.पू. से 300 एडी

[Option ID = 1865]

2. 786 B.C. to 350 A.D./786 ई.पू. से 350 एडी

[Option ID = 1866]

3. 776 B.C to 392 A.D./776 ई.पू. से 392 एडी

[Option ID = 1867]

4. 790 B.C. to 375 A. D/790 ई.पू. से 375 एडी

[Option ID = 1868]

18) Inter capals or joints of the wrist are the examples of which type of joint.

अंतर केपल्स या कलाई के जोड़ यह किस प्रकार के जोड़ के उदाहरण हैं?

[Question ID = 468]

1. Saddle joint/सैडल जोड़
[Option ID = 1869]
2. Gliding joint/ग्लाइडिंग जोड़
[Option ID = 1870]
3. Pivot joint/पाइवोट जोड़
[Option ID = 1871]
4. Hinge joint/हिंज जोड़ (कब्जे का जोड़)
[Option ID = 1872]

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

फार्टलेक, जिसका अर्थ है 'स्पीड प्ले (गति से खेलना)', किसकी एक विविधता है?

[Question ID = 469]

1. Fast continuous (pace) method/तेज़ निरंतर (गति) विधि
[Option ID = 1873]
2. Interval method/अंतराल विधि
[Option ID = 1874]
3. Acceleration runs/त्वरण दौड़ना
[Option ID = 1875]
4. Circuit training/सर्किट प्रशिक्षण
[Option ID = 1876]

20) Given below are two statements, one labeled as Assertion (A), and the other as Reason (R).

Assertion (A): Modern concept of health includes only a sound body with adequate fitness.

Reason (R): Health is a state of complete well-being. Which one of the following statements is correct? In light of the above statements,

choose the most appropriate answer from the options given below

नीचे दो कथन दिए गए हैं : एक को अभिकथन (A) और दूसरे को कारण (R) कहा गया है

अभिकथन (A) : स्वास्थ्य की आधुनिक अवधारणा में पर्याप्त योग्यता के साथ केवल एक स्वस्थ शरीर शामिल है

कारण (R) : स्वास्थ्य पूर्ण कल्याण की स्थिति है

उपर्युक्त कथनों के आलोक में निम्नांकित विकल्पों में से सही उत्तर चुनें :

[Question ID = 470]

1. Both A and R are correct and R is the correct explanation of A/(A) और (R) दोनों सही हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है
[Option ID = 1877]
2. Both A and R are correct but R is NOT the correct explanation of A/(A) और (R) दोनों सही हैं परन्तु (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है
[Option ID = 1878]
3. A is correct but R is not correct/(A) सही है परन्तु (R) सही नहीं है
[Option ID = 1879]
4. A is not correct but R is correct/(A) सही नहीं है परन्तु (R) सही है
[Option ID = 1880]

21) Which of the following is NOT a technique to assess body fat?

निम्नलिखित में से कौन शरीर वसा (Body Fat) का आकलन करने की तकनीक नहीं है?

[Question ID = 471]

1. Body mass index/बॉडी मास इंडेक्स
[Option ID = 1881]
2. Air displacement/वायु विस्थापन
[Option ID = 1882]
3. hydrostatic weighing/जलस्थैतिक वजन
[Option ID = 1883]
4. skin fold thickness/त्वचा के तह की मोटाई
[Option ID = 1884]

22) Which of the following are not a test for cardiorespiratory endurance.

- A. Broad jump
- B. 12 min Run walk
- C. 1 mile test
- D. Bench jump
- E. Abdominal crunch

Choose the correct answer from the options given below:

निम्नलिखित में से कौन सा कार्डियोरेस्पिरेटरी एंज्यूरन्स के लिए एक परीक्षण नहीं है:

- A. ब्रॉड जंप
- B. 12 मिनट रन वॉक
- C. 1 मील परीक्षण
- D. बेंच जंप
- E. पेट की कमी

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर चुनें :

[Question ID = 472]

1. A, B and D only/केवल A, B और D

[Option ID = 1885]

2. B, C and D only/केवल B, C और D

[Option ID = 1886]

3. A, D and E only/केवल A, D और E

[Option ID = 1887]

4. C, D and E only/केवल C, D और E

[Option ID = 1888]

23) Bachendri Pal

Bachendri Pal is an Indian mountaineer, who in 1984 became the first Indian woman to reach the summit of Mount Everest. She was awarded the third highest civilian award, Padma Bhushan, by Government of India in 2019.

In 1984, India had scheduled its fourth expedition, Everest '84, to Mount Everest.

Bachendri Pal was selected as one of the members of the elite group of six Indian women and eleven men to attempt to climb Mount Everest (Sagarmatha in Nepalese). The team was flown to Kathmandu in March 1984, and from there they moved onwards. Recalling her first glimpse of the Mount Everest, Bachendri once reminisced: "We, the hill people, have always worshiped the mountains...my overpowering emotion at this awe-inspiring spectacle was, therefore, devotional." The team commenced its ascent in May 1984. Her team almost met disaster when an avalanche buried its camp, and more than half the group abandoned the ascent because of injury or fatigue. Bachendri Pal and the remainder of the team pressed onto reach the summit.

On 22 May 1984, Ang Dorjee (the Sherpa Sirdar) and some other climbers joined the team to ascend to the summit of Mount Everest; Bachendri was the only woman in this group. They reached the South Col and spent the night there at Camp IV at the altitude of 26,000 ft (7,924.8 m). On 23 May 1984, early morning at 6:20 a.m., they continued the ascent, climbing "vertical sheets of frozen ice"; cold winds were blowing at the speed of about 100 km per hour and temperatures touching minus 30 to 40 degrees Celsius. On 23 May 1984, the team reached the summit of Mount Everest at 1:07 p.m. IST and Bachendri Pal created history.

In which year the first Indian woman reach the summit of Mount Everest.

बछेंद्री पाल

बछेंद्री पाल एक भारतीय पर्वतारोही हैं, जो 1984 में माउंट एवरेस्ट की चोटी पर पहुंचने वाली पहली भारतीय महिला बनीं उन्हें 2019 में भारत सरकार द्वारा तीसरे सर्वोच्च नागरिक पुरस्कार, पद्म भूषण से सम्मानित किया गया

1984 में, भारत ने अपना चौथा अभियान, एवरेस्ट '84, माउंट एवरेस्ट पर निर्धारित किया था

बछेंद्री पाल को छह भारतीय महिलाओं और ग्यारह पुरुषों के कुलीन समूह के सदस्यों में से एक के रूप में माउंट एवरेस्ट (नेपाली में सागरमाथा) पर चढ़ने का प्रयास करने के लिए चुना गया था मार्च 1984 में टीम को काठमांडू भेजा गया और वहां से वे आगे बढ़े माउंट एवरेस्ट की पहली झलक को याद करते हुए, बछेंद्री ने एक बार याद किया: "हम, पहाड़ी लोग, हमेशा पहाड़ों की पूजा करते हैं ... इसलिए इस विस्मयकारी चमत्कार में मेरी प्रबल भावना भक्ति थी " इस समूह ने मई 1984 में अपनी चढ़ाई शुरू की उनकी टीम लगभग आपदा का सामना कर रही थी जब हिमस्खलन ने उनके शिविर को दफन कर दिया था, और आधे से अधिक समूह ने चोट या थकान के कारण चढ़ाई छोड़ दी थी लेकिन बछेंद्री पाल और बची हुई टीम ने हार न मानकर शिखर पर पहुंचने की ठान ली

22 मई 1984 को, अंग दोरजी (शेरपा सरदार) और कुछ अन्य पर्वतारोही माउंट एवरेस्ट की चोटी पर चढ़ने के लिए टीम में शामिल हुए; बछेंद्री इस समूह की एकमात्र महिला थीं वे साउथ कर्नल पहुंचे और वहां कैंप IV में 26,000 फीट (7,924.8 मीटर) की ऊंचाई पर रात बिताई 23 मई 1984 को, सुबह 6:20 बजे, उन्होंने "जमे हुए बर्फ की खड़ी चादरों" पर चढ़ाई जारी रखी, करीब 100 किमी प्रति घंटे की रफ्तार से ठंडी हवाएं चल रही थीं और तापमान माइनस 30 से 40 डिग्री सेल्सियस को छू रहा था 23 मई 1984 को दोपहर 1:07 बजे टीम माउंट एवरेस्ट की चोटी पर पहुंची IST और बछेंद्री पाल ने रचा इतिहास

किस वर्ष में माउंट एवरेस्ट की चोटी पर पहुंचने वाली पहली भारतीय महिला है?

[Question ID = 473]

1. 1981

[Option ID = 1889]

2. 1982

[Option ID = 1890]

3. 1983

[Option ID = 1891]

4. 1984

[Option ID = 1892]

24) Which one of the following is the third-highest civilian award by the Government of India.

निम्नलिखित में से कौन सा भारत सरकार द्वारा तीसरा सर्वोच्च नागरिक पुरस्कार है?

[Question ID = 474]

1. Bharat Ratna/भारतरत्न

[Option ID = 1893]

2. Padam Bhushan/पद्मभूषण

[Option ID = 1894]

3. Padam Shri/पद्मश्री

[Option ID = 1895]

4. Padam Vibhushan/पद्मविभूषण

[Option ID = 1896]

25) Recalling the first glimpse of Mount Everest, who among the followings once reminisced: "We, the hill people, have always worshiped the mountains...my overpowering emotion at this awe-inspiring spectacle was, therefore, devotional."

माउंट एवरेस्ट की पहली झलक को याद करते हुए, जिन्होंने निम्नलिखित कथन को एक बार फिर से याद दिलाया: "हम, पहाड़ी लोग, हमेशा पहाड़ों की पूजा करते हैं ... इसलिए इस विस्मयकारी चमत्कार पर मेरी प्रबल भावना भक्ति थी

[Question ID = 475]

1. Arunima sinha/अरुणिमा सिन्हा

[Option ID = 1897]

2. Santosh Yadav/संतोष यादव

[Option ID = 1898]

3. Sherpa Ang Dorjee/शेरपा अंग डोर्जी

[Option ID = 1899]

4. Bachendari Pal/बछेंद्री पाल

[Option ID = 1900]

26) On which date by reaching the summit of Mount Everest, Bachendri Pal created history.

किस तारीख को माउंट एवरेस्ट की चोटी पर पहुंचकर बछेंद्री पाल ने इतिहास रचा था?

[Question ID = 476]

1. 22 May 1984/22 मई 1984

[Option ID = 1901]

2. 23 May 1984/23 मई 1984

[Option ID = 1902]

3. 24 May 1984/24 मई 1984

[Option ID = 1903]

4. 25 May 1984/25 मई 1984

[Option ID = 1904]

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

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

[Question ID = 477]

1. Students usually imitate teachers/छात्र आमतौर पर शिक्षकों की नकल करते हैं

[Option ID = 1905]

2. Students do not have values/छात्रों के पास मूल्य नहीं होते

[Option ID = 1906]

3. The teacher is an adult/शिक्षक एक वयस्क है

[Option ID = 1907]

4. A teacher is a paternal figure/एक शिक्षक एक पैतृक छवि है

[Option ID = 1908]

28) What type of synovial joint allows the movement such as bowling in cricket or overhead clear in badminton?

किस प्रकार का सिनोवियल जोड़ क्रिकेट में गेंदबाजी या बैडमिंटन में ओवरहेड क्लियर जैसे संचलन की अनुमति देता है?

[Question ID = 478]

1. Hinge joint/हिंज जोड़ (कब्जे का जोड़)

[Option ID = 1909]

2. Pivot joint/पाइवोट जोड़

[Option ID = 1910]

3. Ball and socket joint/बॉल एंड सॉकेट जोड़

[Option ID = 1911]

4. Condyloid joint/कॉंडीलॉइड जोड़

[Option ID = 1912]

29) Given below are two statements,

one is labelled as Assertion A and the other is labelled as Reason R

Assertion A: Physical activity and sports programme offer great opportunities for youth to develop leadership

Reason R: Sports and physical activities are highly interactive, provide numerous leadership opportunities or moments for young people to gain leadership experience,

In light of the above statements, choose the most appropriate answer from the options given below

नीचे दो कथन दिए गए हैं : एक को अभिकथन (A) और दूसरे को कारण (R) कहा गया है

अभिकथन (A) : शारीरिक गतिविधि और खेल कार्यक्रम युवाओं को नेतृत्व विकसित करने के महान अवसर प्रदान करते हैं

कारण (R) : खेल और शारीरिक गतिविधियाँ अत्यधिक संवादात्मक हैं, युवकों को नेतृत्व अनुभव प्राप्त करने के लिए नेतृत्व के कई अवसर या क्षण प्रदान करती हैं

उपर्युक्त कथनों के आलोक में निम्नांकित विकल्पों में से सही उत्तर चुनें :

[Question ID = 479]

1. Both A and R are correct and R is the correct explanation of A/(A) और (R) दोनों सही हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है

[Option ID = 1913]

2. Both A and R are correct but R is NOT the correct explanation of A/(A) और (R) दोनों सही हैं परन्तु (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है

[Option ID = 1914]

3. A is correct but R is not correct/(A) सही है परन्तु (R) सही नहीं है

[Option ID = 1915]

4. A is not correct but R is correct/(A) सही नहीं है परन्तु (R) सही है

[Option ID = 1916]

30) PRICE method of injury management of players refers to

खिलाड़ियों में PRICE (चोट प्रबंधन की पद्धति) का संदर्भ है :

[Question ID = 480]

1. Protect; Rise; Ice; Circulate; Exercise/प्रोटेक्ट, राइज, आइस, सर्कुलेट, एक्जर्साइज

[Option ID = 1917]

2. Protect; Rest; Ice; Circulate; Elevate/प्रोटेक्ट, राइज, आइस, सर्कुलेट, एलिवेट

[Option ID = 1918]

3. Protect; Rest; Ice; Compress, Elevate/प्रोटेक्ट, राइज, आइस, कॉम्प्रेस, एलिवेट

[Option ID = 1919]

4. Protect; Rest; Ice; Compress; Exercise/प्रोटेक्ट, राइज, आइस, कॉम्प्रेस, एक्जर्साइज

[Option ID = 1920]

31) Match List I with List-II

List I	List II
Sports terminologies	Name of the sports
A. Smash	I. Baseball
B. Diamond	II. Basketball
C. Free throw	III. Badminton
D. Revoke	IV. Bridge

Choose the correct answer from the options given below:

सूची -I को सूची -II से सुमेलित कीजिए :

सूची -I	सूची -II
(खेल शब्दावली)	(खेल का नाम)
A. स्मैश	I. बेसबॉल

B. डायमंड	II. बास्केटबॉल
C. फ्री थ्रो	III. बैडमिंटन
D. रिवोक	IV. ब्रीज

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर चुनिए :

[Question ID = 481]

1. A - I, B - II, C - III, D - IV

[Option ID = 1921]

2. A - II, B - III, C - IV, D - I

[Option ID = 1922]

3. A - III, B - IV, C - I, D - II

[Option ID = 1923]

4. A - III, B - I, C - II, D - IV

[Option ID = 1924]

32) Match List I having names of the personalities with List II having the name of the sports

List I	List II
Name of the sports personalities associated with sports	Name of the sports
A. P.T. Usha	I. Athletics
B. Deepika Kumari	II. Basketball
C. Talwinderjit Singh	III. Boxing
D. N. Usha	IV. Archery

Choose the correct answer from the options given below:

सूची -I में दिए गए खेल से जुड़ी खेल हस्तियों के नाम को सूची -II में दिए गए खेलों के नाम के साथ सुमेलित कीजिए :

सूची -I	सूची -II
(खेल से जुड़ी खेल हस्तियों के नाम)	(खेलों के नाम)
A. पी. टी. उषा	I. एथलेटिक्स
B. दीपिका कुमारी	II. बास्केटबॉल
C. तलविंदरजीत सिंह	III. बॉक्सिंग
D. एन उषा	IV. तीरंदाजी

[Question ID = 482]

1. A - I, B - II, C - III, D - IV

[Option ID = 1925]

2. A - II, B - III, C - IV, D - I

[Option ID = 1926]

3. A - I, B - IV, C - II, D - III

[Option ID = 1927]

4. A - III, B - IV, C - I, D - II

[Option ID = 1928]

33) Match List I with List II

List I	List II
Terminologies related to sports	Name of the sports
A. Bucket	I. volleyball
B. Bull's eye	II. Rowing
C. Throw-in	III. Football
D. Libero	IV. shooting

Choose the correct answer from the options given below:

सूची -I को सूची -II से सुमेलित कीजिए :

सूची -I	सूची -II
(खेल से संबंधित शब्दावली)	(खेलों के नाम)
A. बकेट	I. वालीबॉल

B. बुल्स आई	II. रोईंग
C. ग्रो - इन	III. फुटबॉल
D. लिबेरो	IV. शूटिंग

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर चुनिए :

[Question ID = 483]

1. A - II, B - IV, C - III, D - I

[Option ID = 1929]

2. A - II, B - IV, C - I, D - III

[Option ID = 1930]

3. A - I, B - III, C - IV, D - II

[Option ID = 1931]

4. A - III, B - IV, C - I, D - II

[Option ID = 1932]

34) The Diameter of the shot put for junior men shall be:

जूनियर पुरुषों के लिए शॉट पुट का व्यास (diameter) होगा :

[Question ID = 484]

1. 100mm± 120mm/100mm ± 120mm

[Option ID = 1933]

2. 105mm± 125mm/105mm ± 125mm

[Option ID = 1934]

3. 105mm± 130mm/105mm ± 130mm

[Option ID = 1935]

4. 110mm± 130mm/110mm ± 130mm

[Option ID = 1936]

35) The Weight of the men's basketball shall be

पुरुषों की बास्केटबॉल का वजन कितना होना चाहिए :

[Question ID = 485]

1. 600g- 610g

[Option ID = 1937]

2. 600g-620g

[Option ID = 1938]

3. 600-640g

[Option ID = 1939]

4. 600g-650g

[Option ID = 1940]

36) The term 'Chinaman' is associated with

'चाइनामैन' शब्द किससे संबंधित है :

[Question ID = 486]

1. Ping pong/पिंग पॉन्ग

[Option ID = 1941]

2. Cricket/क्रिकेट

[Option ID = 1942]

3. Table tennis/टेबल टेनिस

[Option ID = 1943]

4. Volleyball/वालीबॉल

[Option ID = 1944]

37) Match List I with List II

List I	List II
Trophies and cup	Name of the sports
A. Yonex Cup	I. Billiards
B. Nehru cup	II. Chess

C. Thomas Cup	III. Badminton
D. Khaitan Trophy	IV. Basketball

Choose the correct answer from the options given below:

सूची -I को सूची -II से सुमेलित कीजिए :

सूची -I	सूची -II
(ट्राफियां और कप)	(खेलों के नाम)
A. योनेक्स कप	I. बिलियर्ड्स
B. नेहरू कप	II. चेस
C. थॉमस कप	III. बैडमिंटन
D. खेतान ट्रॉफी	IV. बास्केटबॉल

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर चुनिए :

[Question ID = 487]

1. A - III, B - IV, C - I, D - II

[Option ID = 1945]

2. A - IV, B - III, C - I, D - II

[Option ID = 1946]

3. A - I, B - II, C - III, D - IV

[Option ID = 1947]

4. A - II, B - III, C - IV , D - I

[Option ID = 1948]

38) Match List I with List II

List I is having terminologies/Skills related to sport given in List II.

List I	List II
Terminologies/Skills	Sports
A. Diamond Duck	I. Swimming
B. Breast Stroke	II. Soccer
C. Sudden Death	III. Cricket
D. Throw in	IV. Hockey

Choose the correct answer from the options given below:

सूची -I को सूची -II से सुमेलित कीजिए :

सूची I में सूची II में दी गई खेल से संबंधित शब्दावली/कौशल हैं:

सूची -I	सूची -II
(शब्दावली / कौशल)	(खेल)
A. डायमंड डक	I. स्विमिंग
B. ब्रैस्ट स्ट्रोक	II. सॉकर
C. अचानक मौत (सडन डेथ)	III. क्रिकेट
D. थ्रो इन	IV. हॉकी

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर चुनिए :

[Question ID = 488]

1. A - III, B - I, C - IV, D - II

[Option ID = 1949]

2. A - I, B - III, C - IV, D - II

[Option ID = 1950]

3. A - I, B - II, C - III, D - IV

[Option ID = 1951]

4. A - III, B - II, C - I, D - IV

[Option ID = 1952]

39) The term wood shot is associated with

वुड शॉट शब्द किससे संबंधित है :

[Question ID = 489]

1. Baseball/बेसबॉल

[Option ID = 1953]

2. Basketball/बास्केटबॉल

[Option ID = 1954]

3. Badminton/बैडमिंटन

[Option ID = 1955]

4. Cricket/क्रिकेट

[Option ID = 1956]

40) Skin injuries in sports are termed as

खेलों में होने वाली त्वचा की चोटों को कहा जाता है :

[Question ID = 490]

1. Contusion/नील

[Option ID = 1957]

2. Bruises/चोटें

[Option ID = 1958]

3. Abrasion/घर्षण

[Option ID = 1959]

4. Fracture/भंग

[Option ID = 1960]

41) The period of growth and development from 14 years to 16 years (Chronological) is known as

14 वर्ष से 16 वर्ष (कालानुक्रमिक) तक के वृद्धि और विकास की अवधि को किस रूप में जाना जाता है :

[Question ID = 491]

1. adoloscence/किशोरावस्था

[Option ID = 1961]

2. childhood/बचपन

[Option ID = 1962]

3. early adulthood/जल्द प्रौढ़ता

[Option ID = 1963]

4. Youth/युवाकाल

[Option ID = 1964]

42) Kretchmer classified the human body into four groups based on physical features:

A. Athletic

B. Asthenic

C. Dyplastic

D. Pyknic

Choose the correct answer from the options given below

क्रेचमर ने भौतिक विशेषताओं के आधार पर मानव शरीर को चार समूहों में वर्गीकृत किया है:

A. एथलेटिक

B. अस्थिभंग

C. डाइप्लास्टिक

D. पाइकनिक

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर चुनें :

[Question ID = 492]

1. A, B, C, D

[Option ID = 1965]

2. B, C, A, D

[Option ID = 1966]

3. D, C, A, B

[Option ID = 1967]

4. D, A, B, C

[Option ID = 1968]

43) The field of play is rectangular, 91.40 meters long and 55.00 meters wide, in which sport the field belongs to?

खेल का एक आयताकार मैदान, 91.40 मीटर लंबा और 55.00 मीटर चौड़ा है, यह मैदान किस खेल से संबंधित है?

[Question ID = 493]

1. Football/फुटबॉल

[Option ID = 1969]

2. Hockey/हॉकी

[Option ID = 1970]

3. Baseball/बेसबॉल

[Option ID = 1971]

4. American Football/अमेरिकन फुटबॉल

[Option ID = 1972]

44) The ability of an individual to control voluntary movement toward an object is known as

किसी व्यक्ति की किसी वस्तु की ओर होने वाले स्वैच्छिक गति को नियंत्रित करने की क्षमता को क्या कहा जाता है :

[Question ID = 494]

1. body suppleness/बाँड़ी सपलनेस

[Option ID = 1973]

2. dynamic balance/गतिशील संतुलन

[Option ID = 1974]

3. hand steadiness/हाथ स्थिरता

[Option ID = 1975]

4. accuracy/एक्यूरसी

[Option ID = 1976]

45) In order to test endurance of young boys and girls of 9-17 age group, the physical educators would often use

9-17 आयु वर्ग के युवा लड़कों और लड़कियों की सहनशक्ति का परीक्षण करने के लिए, शारीरिक शिक्षक अक्सर उपयोग करते हैं :

[Question ID = 495]

1. Cooper's 12-minute run and walk test/कूपर का 12 मिनट का रन एंड वॉक टेस्ट

[Option ID = 1977]

2. 600m Run and Walk Test/600 मीटर रन और वॉक टेस्ट

[Option ID = 1978]

3. Half Marathon race/हाफ मैरेथॉन दौड़

[Option ID = 1979]

4. 1500 meter race/1500 मीटर की दौड़

[Option ID = 1980]

46) The Sit-up test, the duration of which is 30 seconds, is a test of

सिट-अप टेस्ट, जिसकी अवधि 30 सेकंड है, वह किसका परीक्षण है?

[Question ID = 496]

1. agility, strength and flexibility/चपलता, ताकत और लचीलापन

[Option ID = 1981]

2. back strength, speed and flexibility/पीठ की ताकत, गति और लचीलापन

[Option ID = 1982]

3. abdominal strength, endurance and speed/पेट की ताकत, सहनशक्ति और गति

[Option ID = 1983]

4. dynamic balance, muscular power and speed/गतिशील संतुलन, पेशीय शक्ति और गति

[Option ID = 1984]

47) Pronation is a joint movement in which

प्रोनेशन एक संयुक्त संचलन है जिसमें -

[Question ID = 497]

1. the forearm is rotated so the palm is backward/प्रकोष्ठ घुमाया जाता है इसलिए हथेली पीछे की ओर होती है

[Option ID = 1985]

2. the forearm is rotated so the palm faces forward/प्रकोष्ठ घुमाया जाता है इसलिए हथेली आगे की ओर होती है

[Option ID = 1986]

3. a body part such as the shoulder is raised/शरीर का कोई अंग जैसे कि कंधा उठा हुआ होता है

[Option ID = 1987]

4. a body part such as the shoulder is lowered/शरीर का कोई अंग जैसे कंधे को नीचे किया जाता है

[Option ID = 1988]

48) The only saddle joint in the human body is in the

एकमात्र सैडल जोड़ मानव शरीर में कहाँ है -

[Question ID = 498]

1. little finger/छोटी उंगली

[Option ID = 1989]

2. wrist/कलाई

[Option ID = 1990]

3. thumb/अंगूठा

[Option ID = 1991]

4. toe of the foot/पैर का अंगूठा

[Option ID = 1992]

49) _____ is used to analyse unbalanced forces and the changes to motion that they produce?

_____ का उपयोग असंतुलित बलों और उनके द्वारा उत्पन्न गति में परिवर्तन का विश्लेषण करने के लिए किया जाता है?

[Question ID = 499]

1. kinematics/गतिकी

[Option ID = 1993]

2. kinetics/काइनेटिक्स

[Option ID = 1994]

3. kinesthetics/काइनेस्थेटिक्स

[Option ID = 1995]

4. kinesis/काइनेसिस

[Option ID = 1996]

50) Young children are less prone to injury after bad fall because

बुरी तरह से या जोर से गिरने के बाद भी छोटे बच्चों को चोट लगने की संभावना कम होती है क्योंकि -

[Question ID = 500]

1. their bones are pretty elastic /उनकी हड्डियाँ बहुत लोचदार होती हैं

[Option ID = 1997]

2. their muscles are all fat/उनकी सभी मांसपेशियाँ मोटी होती हैं

[Option ID = 1998]

3. they are more natural in their movements/वे अपने संचालनों में अधिक स्वाभाविक होते हैं

[Option ID = 1999]

4. nature has blessed them with falling techniques/प्रकृति ने उन्हें गिरने वाली तकनीकों का आशीर्वाद दिया है

[Option ID = 2000]

51) Skeletal muscles that support skull, backbone, and rib cage are called

कंकाल की मांसपेशियाँ जो खोपड़ी, रीढ़ की हड्डी और पसली के पिंजरे को सहारा देती हैं, उसे क्या कहते हैं :

[Question ID = 501]

1. axial skeletal muscles/अक्षीय कंकाल की मांसपेशियाँ

[Option ID = 2001]

2. distal skeletal muscles/दूरस्थ कंकाल की मांसपेशियाँ

[Option ID = 2002]

3. appendicular skeletal muscles/परिशिष्ट कंकाल की मांसपेशियाँ

[Option ID = 2003]

4. proximal skeletal muscles/समीपस्थ कंकाल की मांसपेशियाँ

[Option ID = 2004]

52) Match List I with List II

List I	List II
Terms	Actions
A. Isotonic Contraction	I. Executing motor action
B. Isometric Contraction	II. Free arm curl
C. Technique	III. Pushing the wall
D. Tactic	IV. Implementing strategy

Choose the correct answer from the options given below:

सूची -I को सूची -II से सुमेलित कीजिए :

सूची -I	सूची -II
(निबंधन)	(क्रिया)
A. आयसोटोनिक संकुचन	I. मोटर क्रिया निष्पादित करना
B. आइसोमेट्रिक आकुंचन	II. फ्री आर्म कर्ल
C. तकनीक	III. दीवार को धक्का देना
D. कार्यनीति	IV. कार्यनीति लागू करना

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर चुनिए :

[Question ID = 502]

1. A - II, B - III, C - I, D - IV

[Option ID = 2005]

2. A - I, B - II, C - III, D - IV

[Option ID = 2006]

3. A - III, B - II, C - I, D - IV

[Option ID = 2007]

4. A - I, B - IV, C - III, D - II

[Option ID = 2008]

53) Given below are two statements, one is labelled as Assertion A and the other is labelled as Reason R

Assertion A: Autocratic style of leadership is usually task oriented and tightly structured.

Reason R: Leadership style is responsible for effective decision making in sport.

In light of the above statements,

choose the most appropriate answer from the options given below

नीचे दो कथन दिए गए हैं : एक को अभिकथन (A) और दूसरे को कारण (R) कहा गया है
अभिकथन (A) : नेतृत्व की निरंकुश शैली आमतौर पर कार्योंन्मुखी और कसकर संरचित होती है
कारण (R) : खेल में प्रभावी निर्णय लेने के लिए नेतृत्व शैली जिम्मेदार होती है

उपर्युक्त कथनों के आलोक में निम्नांकित विकल्पों में से सही उत्तर चुनें :

[Question ID = 503]

1. Both (A) and (R) are true and (R) is the correct explanation of (A)./(A) और (R) दोनों सही हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है

[Option ID = 2009]

2. Both (A) and (R) are true, but (R) is NOT the correct explanation of (A)./(A) और (R) दोनों सही हैं परन्तु (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है

[Option ID = 2010]

3. (A) is correct but (R) is not correct/(A) सही है परन्तु (R) सही नहीं है

[Option ID = 2011]

4. (A) is not correct but (R) is correct/(A) सही नहीं है परन्तु (R) सही है

[Option ID = 2012]

54) Given below are two statements, one is labelled as Assertion A and the other is labelled as Reason R

Assertion A: Physical Education is an integral part of education.

Reason R: Both education and physical education aim at the total development of personality.

In light of the above statements, choose the correct answer from the options given below

नीचे दो कथन दिए गए हैं : एक को अभिकथन (A) और दूसरे को कारण (R) कहा गया है
अभिकथन (A) : शारीरिक शिक्षा यह शिक्षा का एक अभिन्न अंग है
कारण (R) : शिक्षा और शारीरिक शिक्षा दोनों का उद्देश्य व्यक्तित्व का संपूर्ण विकास करना है

उपर्युक्त कथनों के आलोक में निम्नांकित विकल्पों में से सही उत्तर चुनें :

[Question ID = 504]

1. (A) is correct, but (R) is NOT correct./(A) सही है परन्तु (R) सही नहीं है

[Option ID = 2013]

2. (A) is NOT correct, but (R) is correct./(A) सही नहीं है परन्तु (R) सही है

[Option ID = 2014]

3. Both (A) and (R) are false./(A) और (R) दोनों सही नहीं हैं

[Option ID = 2015]

4. Both (A) and (R) are correct./(A) और (R) दोनों सही हैं

[Option ID = 2016]

55) Pull-up (for boys) and arm hang (for girls) test items in AAPHER youth fitness test are basically meant to measure

AAPHER युवा फिटनेस टेस्ट में पुल-अप (लड़कों के लिए) और आर्म हैंग (लड़कियों के लिए) यह मूल रूप से यह क्या मापने के लिए है -

[Question ID = 505]

1. body strength as a whole/समग्र रूप से शरीर की शक्ति
[Option ID = 2017]
2. arm strength and flexibility/हाथ की ताकत और लचीलापन
[Option ID = 2018]
3. arm and shoulder strength/हाथ और कंधे की ताकत
[Option ID = 2019]
4. leg and arm strength/पैर और हाथ की ताकत
[Option ID = 2020]

56) The first step in the planning process is

नियोजन प्रक्रिया में पहला कदम यह है -

[Question ID = 506]

1. Identification of target group/लक्ष्य समूह की पहचान
[Option ID = 2021]
2. Determination of goals/लक्ष्यों का निर्धारण
[Option ID = 2022]
3. Mobilization of resources/संसाधनों का जुटाव
[Option ID = 2023]
4. Provision of facilities/सुविधाओं का प्रावधान
[Option ID = 2024]

57) In which of the following activities is there optimal use of student leadership?

निम्नलिखित में से किस गतिविधि में छात्र नेतृत्व का इष्टतम उपयोग होता है?

[Question ID = 507]

1. Picnics/पिकनिक
[Option ID = 2025]
2. Camping Organization/कैम्पिंग संगठन
[Option ID = 2026]
3. Skill Practices classes/कौशल अभ्यास कक्षाएं
[Option ID = 2027]
4. Intramural competitions /अंतर्गर्भांशयी प्रतियोगिता
[Option ID = 2028]

58) When was the Olympic flag for the first time used and oath delivered to the participants in the Olympics Games?

ओलंपिक खेलों में प्रतिभागियों को पहली बार ओलंपिक ध्वज का इस्तेमाल और शपथ कब दी गई थी?

[Question ID = 508]

1. 1920 at Antwerp/1920 एंटवर्प में
[Option ID = 2029]
2. 1924 at Paris/1924 पेरिस में
[Option ID = 2030]
3. 1912 at Stockholm/1912 स्टॉकहोम में
[Option ID = 2031]
4. 1908 at London/1908 लंदन में
[Option ID = 2032]

59) By what other name is health-related fitness best known

स्वास्थ्य संबंधी फिटनेस को और किस नाम से जाना जाता है :

[Question ID = 509]

1. aerobic fitness/एरोबिक फिटनेस
[Option ID = 2033]
2. cardiovascular fitness/कार्डियोवैस्कुलर फिटनेस
[Option ID = 2034]
3. motor fitness/मोटर फिटनेस

[Option ID = 2035]

4. general fitness/सामान्य फिटनेस

[Option ID = 2036]

60) Friction is not affected by

घर्षण इससे प्रभावित नहीं होता है :

[Question ID = 510]

1. Size of Base of Support/समर्थन के आकार का आधार

[Option ID = 2037]

2. Mass/द्रव्यमान

[Option ID = 2038]

3. Shape/आकार

[Option ID = 2039]

4. Nature of the Contacting surface/संपर्क सतह की प्रकृति

[Option ID = 2040]

61) A person's perception of his/her own personality traits is reflected in his-

एक व्यक्ति की अपने स्वयं के व्यक्तित्व लक्षणों की धारणा उसके में परिलक्षित होती है -

[Question ID = 511]

1. Self esteem/आत्म सम्मान

[Option ID = 2041]

2. Self concept/आत्म अवधारणा

[Option ID = 2042]

3. Self efficacy/आत्म प्रभावकारिता

[Option ID = 2043]

4. Self regard/स्वाभिमान

[Option ID = 2044]

62) Which is the lowest level of learning?

सीखने का निम्नतम स्तर कौन सा है?

[Question ID = 512]

1. Rote learning/रोट सीखना

[Option ID = 2045]

2. Understanding/समझ

[Option ID = 2046]

3. Application/आवेदन

[Option ID = 2047]

4. Correlation/सह - संबंध

[Option ID = 2048]

63) What creates physical differences among people?

लोगों के बीच शारीरिक वैविध्यता क्या निर्माण करता है?

[Question ID = 513]

1. Heredity/अनुवांशिकता

[Option ID = 2049]

2. Climatic conditions/वातावरण की परिस्थितियाँ

[Option ID = 2050]

3. Birth Place/जन्म स्थान

[Option ID = 2051]

4. Ethnic background/धार्मिक पृष्ठभूमि

[Option ID = 2052]

64) Physiology is a tripod science, its three legs being ____

शरीर क्रिया विज्ञान एक तिपाई विज्ञान है, इसके तीन पैर यह ____ हैं :

[Question ID = 514]

1. Physics, chemistry, anatomy/भौतिकी, रसायन विज्ञान, शरीर रचना विज्ञान

[Option ID = 2053]

2. Physics, zoology, biology/भौतिकी, प्राणीशास्त्र, जीव विज्ञान
[Option ID = 2054]
3. Physics, biology, anatomy/भौतिकी, जीव विज्ञान, शरीर रचना विज्ञान
[Option ID = 2055]
4. Physics, botany, anatomy/भौतिकी, वनस्पति विज्ञान, शरीर रचना विज्ञान
[Option ID = 2056]

65) Match List I (Systems) with List II (Functions)

List I	List II
System	Function
A. Muscular	I. Stores energy reserves
B. Digestive	II. Distributes heat & assists in control of body temperature
C. Cardiovascular	III. Helps regulate body temperature
D. Integumentary	IV. Generates heat that maintains body temperature

Choose the correct answer from the options given below:

सूची -I (प्रणाली) को सूची -II (कार्य) से सुमेलित कीजिए :

सूची -I	सूची -II
(प्रणाली)	(कार्य)
A. पेशीय	I. ऊर्जा भंडार संग्रहीत करता है
B. पाचनक्षमता	II. गर्मी वितरित करता है और शरीर के तापमान को नियंत्रित करने में सहायता करता है
C. कार्डियोवैस्कुलर	III. शरीर के तापमान को नियंत्रित करने में मदद करता है
D. पूर्णांक	IV. गर्मी उत्पन्न करता है जो शरीर के तापमान को बनाए रखता है

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर चुनिए :

[Question ID = 515]

1. A - I, B - II, C - III, D - IV

[Option ID = 2057]

2. A - IV, B - III, C - I, D - II

[Option ID = 2058]

3. A - IV, B - II, C - I, D - III

[Option ID = 2059]

4. A - IV, B - I, C - II, D - III

[Option ID = 2060]

66) From out of the following sports, name the one in which you do not sweat as easily

निम्नलिखित खेलों में से उस खेल का नाम बताइए जिसमें आपको आसानी से पसीना नहीं आता है -

[Question ID = 516]

1. Tennis/टेनिस

[Option ID = 2061]

2. Swimming/स्विमिंग

[Option ID = 2062]

3. Skiing/स्कीइंग

[Option ID = 2063]

4. Golf/गोल्फ

[Option ID = 2064]

67) Name a sport in which the structure of competition is relatively constant

एक ऐसे खेल का नाम बताइए जिसमें प्रतियोगिता की संरचना अपेक्षाकृत स्थिर होती है -

[Question ID = 517]

1. Table Tennis/टेबल टेनिस

[Option ID = 2065]

2. Diving/डाइविंग

[Option ID = 2066]

3. Shooting/शूटिंग

[Option ID = 2067]

4. Badminton/बैडमिंटन

[Option ID = 2068]

68) What determined whether or not an object is stable?

क्या निर्धारित करता है कि कोई वस्तु स्थिर है या नहीं?

[Question ID = 518]

1. Object's position/वस्तु की स्थिति

[Option ID = 2069]

2. Object's size and shape/वस्तु का माप और आकार

[Option ID = 2070]

3. Object's mass/वस्तु का द्रव्यमान

[Option ID = 2071]

4. Object's centre of gravity/वस्तु का गुरुत्वाकर्षण केंद्र

[Option ID = 2072]

69) What principle is applied in high jumping case

ऊंची कूद के मामले में कौन सा सिद्धांत लागू होता है :

[Question ID = 519]

1. Use and disuse/उपयोग और अनुपयोग

[Option ID = 2073]

2. Transfer of momentum/गति का स्थानांतरण

[Option ID = 2074]

3. Action and reaction/क्रिया और प्रतिक्रिया

[Option ID = 2075]

4. Vertical projection/लंबवत प्रक्षेपण

[Option ID = 2076]

70) One of the major consequence of high self-esteem is

उच्च आत्मसम्मान के प्रमुख परिणामों में से एक है

[Question ID = 520]

1. good mental health/अच्छा मानसिक स्वास्थ्य

[Option ID = 2077]

2. increased worker involvement on teams/टीमों में कार्यकर्ता की भागीदारी बढ़ाना

[Option ID = 2078]

3. increased absenteeism/बढ़ी हुई अनुपस्थिती

[Option ID = 2079]

4. decreased complaints from unionised workers/संघ के कर्मचारियों की शिकायतों में कमी

[Option ID = 2080]

71) Name the food substance which human body is not capable of storing.

उस खाद्य पदार्थ का नाम बताइए जिसे मानव शरीर संचय करने में सक्षम नहीं है :

[Question ID = 521]

1. fats/वसा

[Option ID = 2081]

2. mineral salts/खनिज लवण

[Option ID = 2082]

3. vitamins/विटामिन

[Option ID = 2083]

4. water/पानी

[Option ID = 2084]

72) International Day of Disabled persons is celebrated on

अंतर्राष्ट्रीय विकलांग दिवस कब मनाया जाता है :

[Question ID = 522]

1. 21st May/21 मई

[Option ID = 2085]

2. 21st June/21 जून

[Option ID = 2086]

3. 29th August/29 अगस्त

[Option ID = 2087]

4. 3rd December/3 दिसंबर

[Option ID = 2088]

73) Much of the motor-skill learning takes place during

अधिकांश मोटर-कौशल सीखना किस अवस्था के दौरान होता है :

[Question ID = 523]

1. Puberty/यौवन

[Option ID = 2089]

2. Infancy/बाल्यावस्था

[Option ID = 2090]

3. Childhood/बचपन

[Option ID = 2091]

4. Adolescence/किशोरावस्था

[Option ID = 2092]

74) *Vajrasana, Trokonasana and Ardh-matsyendrasana* are helpful in curing which disease?

वज्रासन, त्रिकोनासन और अर्धमत्स्येन्द्रासन किस रोग को ठीक करने में सहायक हैं?

[Question ID = 524]

1. Diabetes/मधुमेह

[Option ID = 2093]

2. Asthma/अस्थमा

[Option ID = 2094]

3. Hypertension/उच्च रक्तचाप

[Option ID = 2095]

4. Obesity/मोटापा

[Option ID = 2096]

75) Who had mentioned these objectives of Physical education (Health, Worthy use of leisure time, and Ethical character)

शारीरिक शिक्षा के इन उद्देश्यों का उल्लेख किसने किया था? (स्वास्थ्य, अवकाश के समय का उपयोग और नैतिक चरित्र)

[Question ID = 525]

1. H.clark/एच.क्लार्क

[Option ID = 2097]

2. Book Waltor/बुक वाल्टर

[Option ID = 2098]

3. Hetherington/हेथरिंगटन

[Option ID = 2099]

4. Leslie/लेस्ली

[Option ID = 2100]

76) Who has played the most important role to give modern life to Olympic Games?

ओलंपिक खेलों को आधुनिक (नया) जीवन देने में सबसे महत्वपूर्ण भूमिका किसने निभाई है?

[Question ID = 526]

1. Baron De Coubertin./बैरन डी क्यूबर्टिन

[Option ID = 2101]

2. J.P Thomas/जेपी थॉमस

[Option ID = 2102]

3. T.P Nun/टी.पी. नन

[Option ID = 2103]

4. Macale/मैकाले

[Option ID = 2104]

77) In which year modern Olympic Games started?

आधुनिक ओलंपिक खेलों की शुरुआत किस वर्ष हुई थी?

[Question ID = 527]

1. 1890
[Option ID = 2105]
2. 1995
[Option ID = 2106]
3. 1896
[Option ID = 2107]
4. 1973
[Option ID = 2108]

78) In which year first time females took part in Olympic games?

किस वर्ष पहली बार महिलाओं ने ओलंपिक खेलों में भाग लिया था?

[Question ID = 528]

1. 1891
[Option ID = 2109]
2. 1900
[Option ID = 2110]
3. 1890
[Option ID = 2111]
4. 1906
[Option ID = 2112]

79) “Olympiad” Means:

"ओलंपियाड" का अर्थ क्या है:

[Question ID = 529]

1. Place in Greece./ग्रीस में एक स्थान
[Option ID = 2113]
2. To win the medal in Olympic Games./ओलम्पिक खेलों में पदक जीतना
[Option ID = 2114]
3. To take part in Olympic Games/ओलम्पिक खेलों में भाग लेने के लिए
[Option ID = 2115]
4. The period between 2 Olympic games./ओलंपिक खेलों के बीच की अवधि
[Option ID = 2116]

80) Olympic Moto “ Fortius” Means

ओलंपिक मोटो "फोर्टियस" का अर्थ क्या है

[Question ID = 530]

1. Higher/उच्चतर
[Option ID = 2117]
2. Faster/तेज़
[Option ID = 2118]
3. Stronger/मजबूत
[Option ID = 2119]
4. All of the above./उपरोक्त सभी
[Option ID = 2120]

81) Who had made this definition of physical fitness - “Physical fitness is the ability to face the present and future physical challenges of life with great success”?

शारीरिक फिटनेस की यह परिभाषा किसने बनाई थी - "शारीरिक फिटनेस जीवन की वर्तमान और भविष्य की शारीरिक चुनौतियों का बड़ी सफलता के साथ सामना करने की क्षमता है"?

[Question ID = 531]

1. Don Hoskins/डॉन होस्किन्स
[Option ID = 2121]
2. David R. Lamb/डेविड आर. लैम्ब
[Option ID = 2122]
3. Carpowich/कारपोविच
[Option ID = 2123]
4. Cureton/क्यूरटन
[Option ID = 2124]

82) Dynamic strength is also known as:

गतिशील शक्ति के रूप में भी जाना जाता है:

[Question ID = 532]

1. Static Strength/स्थिर शक्ति

[Option ID = 2125]

2. Insotonic strength/इंसोटोनिक ताकत

[Option ID = 2126]

3. Power/शक्ति

[Option ID = 2127]

4. None of the above./उपरोक्त में से कोई नहीं

[Option ID = 2128]

83) Choose the right word from the following to fill in the blank space “_____ is the range of movement of joints.”

रिक्त स्थान को भरने के लिए निम्नलिखित में से सही शब्द का चयन करें “_____ जोड़ों की गति की सीमा है ”

[Question ID = 533]

1. Agility/चपलता

[Option ID = 2129]

2. Endurance/धीरज

[Option ID = 2130]

3. Flexibility/लचीलापन

[Option ID = 2131]

4. Velocity/वेग

[Option ID = 2132]

84) The definition of Asana “Sthiramsukhamasanan” is mentioned in:

आसन की परिभाषा "स्थिरसुखामसन" इसमें उल्लिखित है:

[Question ID = 534]

1. The Ramayana/रामायण

[Option ID = 2133]

2. Patanjali yogasutra 11:46/पतंजलि योगसूत्र ११:४६

[Option ID = 2134]

3. Ghrenda Samhita 12:46/घ्रेंडा संहिता १२:४६

[Option ID = 2135]

4. Charak Samhita 11:30/चरक संहिता 11:30

[Option ID = 2136]

85) Choose the right word from the following to fill in the blank space “Dharna is the _____ step in the maharishi patanjali’s ashtang Yoga.

रिक्त स्थान को भरने के लिए निम्नलिखित में से सही शब्द चुनें "धारणा महर्षि पतंजलि के अष्टांग योग का _____ चरण है

[Question ID = 535]

1. Forth/आगे

[Option ID = 2137]

2. Second/सेकंड

[Option ID = 2138]

3. Seventh/सातवां

[Option ID = 2139]

4. Sixth/छठा

[Option ID = 2140]

86) This Formula = {Body Weight (Kg)} divided by {Body Height (M2)} is used to calculate the:

यह फॉर्मूला = {बॉडी वेट (किलोग्राम)} को {बॉडी हाइट (M2)} से विभाजित करके गणना की जाती है:

[Question ID = 536]

1. I.Q/आई.क्यू

[Option ID = 2141]

2. BMI/बीएमआई

[Option ID = 2142]

3. BD/बी डी

[Option ID = 2143]

4. BP/बी पी

[Option ID = 2144]

87) Which of the following instrument is used to measure the static strength of hand?

हाथ की स्थिर शक्ति को मापने के लिए निम्नलिखित में से किस उपकरण का उपयोग किया जाता है?

[Question ID = 537]

1. Shotput/शॉटपुट

[Option ID = 2145]

2. Handgrip dynamometers/हैंडग्रीप डायनेमोमीटर

[Option ID = 2146]

3. Skinfold caliper/स्किनफोल्ड कैलिपर

[Option ID = 2147]

4. dynamometers/डायनमोमीटर

[Option ID = 2148]

88) Which joint is the largest weight bearing joint in the body?

शरीर में सबसे बड़ा भार वहन करने वाला जोड़ कौन सा है?

[Question ID = 538]

1. Hip Joint/हिप संयुक्त

[Option ID = 2149]

2. Elbow Joint/कोहनी संयुक्त

[Option ID = 2150]

3. Knee Joint/घुटने का जोड़

[Option ID = 2151]

4. Ankle Joint/टखने का जोड़

[Option ID = 2152]

89) To find out the first and second position in the knock- out tournament, How many total matches will be there, when total teams are 34?

नॉक-आउट टूर्नामेंट में पहला और दूसरा स्थान जानने के लिए, कुल कितने मैच होंगे, जब कुल टीमों 34 हों?

[Question ID = 539]

1. 17

[Option ID = 2153]

2. 36

[Option ID = 2154]

3. 33

[Option ID = 2155]

4. 25

[Option ID = 2156]

90) In a Knock-Out Fixture based tournament how many total number of Byes will be given , when there are total teams 17?

एक नॉक-आउट फिक्सचर आधारित टूर्नामेंट में, कुल कितनी बाई दी जाएगी, जब कुल टीमों 17 होंगी?

[Question ID = 540]

1. 11

[Option ID = 2159]

2. 13

[Option ID = 2160]

3. 01

[Option ID = 2157]

4. 15

[Option ID = 2158]

91) How many numbers of rounds will be there in a Knock-out tournament, when total teams are 16?

एक नॉक-आउट टूर्नामेंट में कितने राउंड होंगे, जब कुल टीमों 16 होंगी?

[Question ID = 541]

1. 03
[Option ID = 2161]
2. 04
[Option ID = 2162]
3. 05
[Option ID = 2163]
4. 02
[Option ID = 2164]

92) In a Knock-Out Fixture based tournament, how many total numbers of Byes will be given, when there are total teams 14?

एक नॉक-आउट फिक्सचर आधारित टूर्नामेंट में, कुल कितनी टीमों बाई दी जाएंगी, जब कुल टीमों 14 हों?

[Question ID = 542]

1. 00
[Option ID = 2165]
2. 04
[Option ID = 2166]
3. 02
[Option ID = 2167]
4. 01
[Option ID = 2168]

93) Due to lack of vitamin 'C' Which disease can be there from the following?

विटामिन 'सी' की कमी से निम्नलिखित में से कौन-सा रोग हो सकता है?

[Question ID = 543]

1. Scurvy/स्कर्वी
[Option ID = 2169]
2. Anemia/एनीमिया
[Option ID = 2170]
3. Night Blindness/रतौंधी
[Option ID = 2171]
4. Osteomalacia/अस्थिमृदुता
[Option ID = 2172]

94) Which of the following food stuff contains almost all ingredients of a balanced Diet?

निम्नलिखित में से किस खाद्य पदार्थ में संतुलित आहार के लगभग सभी तत्व होते हैं?

[Question ID = 544]

1. Meat/मांस
[Option ID = 2173]
2. Chicken/चिकन
[Option ID = 2174]
3. Milk/दूध
[Option ID = 2175]
4. Fish/मछली
[Option ID = 2176]

95) The food that we eat, yields energy in the form of:

हम जो भोजन करते हैं, उससे ऊर्जा उत्पन्न होती है:-

[Question ID = 545]

1. Carbohydrates/कार्बोहाइड्रेट
[Option ID = 2177]
2. Thermal Waves/थर्मल वेव्स
[Option ID = 2178]
3. Heat Units called calories/ऊष्मा इकाइयाँ जिन्हें कैलोरी कहा जाता है
[Option ID = 2179]
4. Nerve stimulations/तंत्रिका उत्तेजना
[Option ID = 2180]

96) Which of the following is not a source of fats obtained from animals?

निम्न में से कौन जानवरों से प्राप्त वसा का स्रोत नहीं है?

[Question ID = 546]

1. coconut oil/नारियल का तेल

[Option ID = 2181]

2. Code liver oil/कोड लिवर ऑयल

[Option ID = 2182]

3. Meat/मांस

[Option ID = 2183]

4. Milk/दूध

[Option ID = 2184]

97) 90% of body's calcium is found in _____

शरीर का 90% कैल्शियम _____ में पाया जाता है

[Question ID = 547]

1. Brain and Nervous system/मस्तिष्क और तंत्रिका तंत्र

[Option ID = 2185]

2. Bones and teeth/हड्डियाँ और दाँत

[Option ID = 2186]

3. Ligaments and Tendons/स्नायुबंधन और टेंडन

[Option ID = 2187]

4. Liver and Pancreas/जिगर और अग्न्याशय

[Option ID = 2188]

98) Name the food substances which human body is not capable of storing

उन खाद्य पदार्थों का नाम बताइए जिन्हें मानव शरीर संचय करने में सक्षम नहीं है

[Question ID = 548]

1. Fats/वसा

[Option ID = 2189]

2. Mineral Salt/खनिज लवण

[Option ID = 2190]

3. Vitamins/विटामिन

[Option ID = 2191]

4. water/पानी

[Option ID = 2192]

99) Preforming Dands (Dips) baithaks (Squats) in a big number at a stretch is an index of:

प्रीफॉर्मिंग डंड्स (डिप्स) बैठक (स्कैट्स) एक बड़ी संख्या में एक स्ट्रेच पर एक इंडेक्स है: -

[Question ID = 549]

1. Endurance/धीरज

[Option ID = 2193]

2. Muscular Endurance/पेशीय सहनशक्ति

[Option ID = 2194]

3. Cardio Vascular Endurance/कार्डियो वैस्कुलर सहनशक्ति

[Option ID = 2195]

4. Cardio Respiratory Endurance/कार्डियो श्वसन सहनशक्ति

[Option ID = 2196]

100) Newton second law of motion is also known as:

न्यूटन के गति के दूसरे नियम को किस रूप में जाना जाता है: -

[Question ID = 550]

1. Law of interaction/वातचीत का कानून

[Option ID = 2197]

2. Law of Inertia/जड़ता का नियम

[Option ID = 2198]

3. Law of acceleration/त्वरण का नियम

[Option ID = 2199]

4. Law of gravity/गुरुत्वाकर्षण का नियम

[Option ID = 2200]

