

EMRS Tier 2 2025 TGT Physical Education Question Paper PDF

ETG (PHYSICAL EDUCATION)

अनुक्रमांक
Roll No.

0

Question Paper / प्रश्न-पत्र

Maximum Marks : 60

अधिकतम अंक : 60

1. Answer the following questions in one line :

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर एक पंक्ति में दीजिए :

(A) Which objective of physical education helps to build relationships ?

शारीरिक शिक्षा का कौन सा उद्देश्य संबंध बनाने में सहायक होता है ?

(B) Who is known as the father of sports sociology ?

खेल समाजशास्त्र का जनक किसे कहा जाता है ?

(C) Malaria is caused by which parasite ?

मलेरिया किस परजीवी के कारण होता है ?

(D) In which year the, Indian Amateur Boxing Federation (IABF) was renamed as Boxing Federation of India ?

किस वर्ष भारतीय शौकिया मुक्केबाजी महासंघ (IABF) का नाम बदलकर भारतीय मुक्केबाजी महासंघ रखा गया ?

2. Answer the following questions in one line :

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर एक पंक्ति में दीजिए :

(A) Who is known as the father of the wellness movement ?

वैलनस आंदोलन का जनक किसे कहा जाता है ?

(B) The increase in size, volume and density of skeletal muscle fibers resulting from resistance training or physical stress is known as _____.

प्रतिरोध प्रशिक्षण या शारीरिक तनाव के परिणामस्वरूप कंकाल की मांसपेशियों के तंतुओं के आकार, आयतन और घनत्व में होने वाली वृद्धि को _____ कहा जाता है।

(C) Write the length and width of a standard football ground.

एक मानक फुटबॉल मैदान की लंबाई और चौड़ाई लिखिए।

(D) Glycogen is primarily stored in which two main parts of the human body ?

ग्लाइकोजन मुख्य रूप से मानव शरीर के किन दो मुख्य भागों में संग्रहित होता है ?

ETG (Physical Education)

1

3. Answer the following questions in one line :

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर एक पंक्ति में दीजिए :

- (A) What is length and width of a standard cricket bat ?
एक मानक क्रिकेट बल्ले की लंबाई और चौड़ाई क्या है ?
- (B) The blood pressure component that remains relatively stable or experience minimal change during physical exercise is known as :
शारीरिक व्यायाम के दौरान रक्तचाप का वह घटक जो अपेक्षाकृत स्थिर रहता है, या जिसमें न्यूनतम परिवर्तन होता है, कहलाता है :
- (C) Which components of fitness is developed by fartlek method ?
फार्टलेक विधि द्वारा फिटनेस का कौन सा घटक विकसित किया जाता है ?
- (D) The volume of blood pumped out in one minute is known as _____.
एक मिनट में पंप किए गए रक्त की मात्रा को _____ कहा जाता है।

4. Answer the following questions in one line :

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर एक पंक्ति में दीजिए :

- (A) In which leadership style group members has full autonomy to take decision ?
किस नेतृत्व शैली में समूह के सदस्यों को निर्णय लेने की पूर्ण स्वायत्तता होती है ?
- (B) The volume of air inhaled or exhaled during a single, normal respiratory cycle at rest is known as _____.
विश्राम की स्थिति में एक सामान्य श्वसन चक्र के दौरान साँस ली गई या छोड़ी गई हवा की मात्रा को _____ कहा जाता है।
- (C) Write the sequence of duration of play and intervals for field hockey match for men ?
पुरुषों के एक फील्ड हॉकी मैच में खेल अवधि एवं अंतरालों को क्रम में लिखें ।
- (D) The total amount of air that can be exhaled from the lungs after a maximum inhalation is known as _____.
अधिकतम साँस लेने के बाद फेफड़ों से छोड़ी जा सकने वाली हवा की कुल मात्रा को _____ कहा जाता है।

5. Answer the following questions in one line :

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर एक पंक्ति में दीजिए :

- (A) According to which theory both personal and situational factors are important predictor of behavior ?
किस सिद्धांत के अनुसार व्यक्तिगत एवं स्थितीय घटक दोनों व्यवहार के महत्वपूर्ण निर्देशक हैं ?
- (B) Motivation theory based on hierarchy of needs is proposed by _____.
आवश्यकताओं के पदानुक्रम पर आधारित प्रेरणा सिद्धांत किसने दिया ?
- (C) Mitochondria is also known as :
माइटोकॉन्ड्रिया को और किस नाम से जाना जाता है ?
- (D) When a person is engaged in an activity for its own sake, stemming from internal satisfaction, enjoyment or personal interest rather than external is motivated by _____.
जब कोई व्यक्ति किसी गतिविधि में केवल आंतरिक संतुष्टि, आनंद या व्यक्तिगत रुचि के कारण संलग्न होता है, न कि बाहरी कारणों से, तो वह _____ से प्रेरित है ?

6. Answer the following questions in one line :

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर एक पंक्ति में दीजिए :

- (A) When muscles do not receive sufficient blood supply during exercise then this condition is known as :
व्यायाम के दौरान जब मांसपेशियों को पर्याप्त रक्त आपूर्ति नहीं मिलती है, तो इस स्थिति को क्या कहा जाता है ?
- (B) Which is the highest award conferred by the Government of Haryana for outstanding performance in national and international competitions ?
राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए हरियाणा सरकार द्वारा दिया जाने वाला सर्वोच्च पुरस्कार कौन सा है ?
- (C) The subject studies the social behavior is known as :
सामाजिक व्यवहार का अध्ययन करने वाले विषय को क्या कहा जाता है ?
- (D) How many players are officially permitted on a basketball team's roster at the Olympic level ?
ओलंपिक स्तर पर बास्केटबॉल टीम में आधिकारिक तौर पर कितने खिलाड़ियों को अनुमति है ?

7. Answer the following questions in one line :

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर एक पंक्ति में दीजिए :

- (A) The volume of blood pumped by each ventricle of the heart during a single heartbeat (cardiac cycle) is called :
हृदय के प्रत्येक निलय द्वारा एक धड़कन (हृदय चक्र) के दौरान पंप किए गए रक्त की मात्रा को क्या कहते हैं ?
- (B) Who is known as father of health education.
स्वास्थ्य शिक्षा के जनक के रूप में किसे जाना जाता है।
- (C) _____ is the ability to overcome the resistance.
_____ प्रतिरोध पर काबू पाने की क्षमता है।
- (D) What is the official duration of a kabaddi match for men's and women's teams at the international level ?
अंतरराष्ट्रीय स्तर पर पुरुष और महिला टीमों के कबड्डी मैच की आधिकारिक अवधि क्या है ?

Answer the following questions in one line :

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर एक पंक्ति में दीजिए :

- (A) 'Dyad' relationship in sociology takes place between _____.
समाजशास्त्र में 'द्वयाद' संबंध _____ के बीच होता है।
- (B) A coach who is strict, makes decisions independently and maintains total control over the team, then his leadership style is known as _____.
एक कोच जो सख्त है, स्वतंत्र रूप से निर्णय लेता है और टीम पर पूर्ण नियंत्रण रखता है, तो उसकी नेतृत्व शैली _____ के रूप में जानी जाती है।
- (C) In which part of the lungs, the pulmonary diffusion happens during exercises ?
फेफड़ों के किस भाग में व्यायाम के दौरान फुफ्फुसीय विसरण होता है ?
- (D) Corbillon cup for women's team is associated with which sports ?
महिला टीम के लिए कॉर्बिलन कप किस खेल से संबंधित है ?

9. Answer the following questions in one line :

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर एक पंक्ति में दीजिए :

- (A) The volume of air that remains in the lungs after a maximum, forceful expiration is known as _____.
अधिकतम बलपूर्वक साँस छोड़ने के बाद फेफड़ों में शेष वायु की मात्रा को _____ कहा जाता है।
- (B) What is the height of the crossbar, measured from the lower edge of the crossbar to the ground in Football game ?
फुटबॉल खेल में क्रॉसबार की निचली भुजा से जमीन तक की ऊँचाई कितनी होती है ?
- (C) Write the name of athletes who hold's 100 m (Men) and 100 m (Women) Olympic records.
ओलम्पिक में 100 मीटर्स पुरुष एवं 100 मीटर्स महिला के रिकार्ड्स किसके नाम हैं ?
- (D) Where is the headquarter of IOC (International Olympic Committee) is located ?
अंतर्राष्ट्रीय ओलंपिक समिति (आई.ओ.सी.) का मुख्यालय कहाँ स्थित है ?

10. Answer the following questions in one line :

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर एक पंक्ति में दीजिए :

- (A) Thomas Cup is related to which game/sports ?
थॉमस कप किस खेल से संबंधित है ?
- (B) The Sultan Azlan Shah Cup is associated with which sport and country ?
सुल्तान अज़लान शाह कप किस खेल और देश से संबंधित है ?
- (C) What is the total duration of competition time in wrestling ?
कुश्ती में प्रतियोगिता का कुल समय कितना होता है ?
- (D) Write the width and length of the service zone in a volleyball court ?
वॉलीबॉल कोर्ट में सर्विस ज़ोन की चौड़ाई और लंबाई लिखिए।

11. Answer the following questions in one line :

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर एक पंक्ति में दीजिए :

- (A) How many types of cards are shown for fouls in volleyball ?
वॉलीबॉल में फाउल के लिए कितने प्रकार के कार्ड दिखाए जाते हैं ?
- (B) What is the distance from the center line to the bonus line, and from the bonus line to the end line in a Kabaddi court ?
कबड्डी कोर्ट में सेंटर लाइन से बोनस लाइन तक और बोनस लाइन से एंड लाइन तक की दूरी कितनी होती है ?
- (C) What are the total numbers of field events conducted in an athletics championship for men ?
एथलेटिक्स चैंपियनशिप में पुरुषों के लिए कुल कितने फील्ड इवेंट होते हैं ?
- (D) Who are the official Olympic record holders in the javeline throw for men and women ?
पुरुषों और महिलाओं के भाला फेंक में आधिकारिक ओलंपिक रिकॉर्ड धारक कौन हैं ?

12. Answer the following questions in one line :

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर एक पंक्ति में दीजिए :

- (A) How many substitutions are allowed in football ?
फुटबॉल में कितने सब्स्टीट्यूशन की अनुमति है ?
- (B) Write the length and width of a standard badminton court for doubles.
डबल्स के लिए एक मानक बैडमिंटन कोर्ट की लंबाई और चौड़ाई लिखें।
- (C) State the official dimensions (length and width) of a singles lawn tennis court.
सिंगल्स लॉन टेनिस कोर्ट के आधिकारिक आयाम (लंबाई और चौड़ाई) बताइए।
- (D) Which BMI range is considered as healthy ?
बाँडी मास इंडेक्स (BMI) की कौन सी रेंज स्वस्थ (हेल्दी) मानी जाती है ?

13. Answer the following questions in one line :

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर एक पंक्ति में दीजिए :

- (A) Write the full name of HIV virus that causes AIDS.
एड्स का कारण बनने वाले एच.आई.वी. वायरस का पूरा नाम लिखिए।
- (B) Which injury is caused due to overstretching of a muscle ?
मांसपेशियों में अत्यधिक खिंचाव से होने वाली चोट क्या है ?
- (C) _____ provides immediate, short-term protection against Hepatitis B virus after exposure.
_____ हेपेटाइटिस बी वायरस के संपर्क में आने के बाद तत्काल, अल्पकालिक सुरक्षा प्रदान करता है।
- (D) Tetanus is a serious bacterial infection caused by _____.
टिटनेस _____ के कारण होने वाला एक गंभीर जीवाणु संक्रमण है।

14. Answer the following questions in one line :

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर एक पंक्ति में दीजिए :

- (A) Hyperacidity is typically caused by which bacteria ?
अति अम्लता आमतौर पर किस जीवाणु के कारण होती है ?
- (B) Name the disease against which newborns are immunized with the BCG vaccine.
उस बीमारी का नाम बताइए जिसके खिलाफ नवजात शिशुओं को बी.सी.जी. वैक्सीन से प्रतिरक्षित किया जाता है।
- (C) At which level of decibel (db), the noise pollution becomes hazards ?
किस डेसिबल (db) स्तर पर ध्वनि प्रदूषण खतरनाक हो जाता है ?
- (D) Which pollutant is primarily responsible for the depletion of the ozone layer ?
ओजोन परत के क्षरण के लिए मुख्य रूप से कौन सा प्रदूषक जिम्मेदार है ?

15. Answer the following questions in one line :

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर एक पंक्ति में दीजिए :

(A) Maximum numbers of players that are allowed to be present on field during a Handball match from each team are _____.

प्रत्येक टिम से ज्यादा से ज्यादा कितने खिलाड़ी हैंडबाल मैच के दौरान मैदान में उपस्थित हो सकते हैं ?

(B) An injury to a ligament, the tough band of tissue that connects bones to bones at a joint is known as _____.

जोड़ों में हड्डियों को जोड़ने वाले कठोर ऊतक के बैंड, लिगामेंट में होने वाली चोट को _____ कहा जाता है।

(C) Who is the current Olympic record holder in the men's 100-metre freestyle in swimming ?

तैराकी में पुरुषों की 100 मीटर फ्रीस्टाइल में वर्तमान ओलंपिक रिकॉर्ड धारक कौन है ?

(D) Inflammation of the Achilles tendon that is commonly happened to jumping and running events due to high repetitive load is known as :

कूदने और दौड़ने जैसी प्रतियोगिताओं में बार-बार अत्यधिक भार पड़ने के कारण होने वाली एचिलीस टेंडन की सूजन को क्या कहा जाता है ?

- o o o -

SEAT

1. Volume of outer load is :
- (1) Density of stimulus
(3) Quality of movement

बाह्य भार की मात्रा :

- (1) उद्दीपन का घनत्व
(3) गति की गुणवत्ता

- (2) Duration of stimulus
(4) Stimulus and response

- (2) उद्दीपन की अवधि
(4) उद्दीपन और प्रतिक्रिया

2. Which of the followings are correct ?

(i) Weight category in Boxing 46 kg to 51 kg - Light Flyweight for men and 45 kg to 48 kg - Flyweight for women.

(ii) In Wrestling, passivity zone (orange strip) = 1 m wide and the protection area = 1.50 m wide.

(iii) Handball indoor court is 40 m long and 20 m wide rectangle.

Select the correct code :

(1) All (i), (ii) and (iii) are correct (2) Only (i) and (iii) are correct

(3) Only (ii) and (iii) are correct (4) Only (i) and (ii) is correct

निम्नलिखित में से कौन से कथन सही हैं ?

(i) बॉक्सिंग में भार वर्ग = पुरुषों के लिए 46 किलोग्राम से 51 किलोग्राम लाइट फ्लाइवेट और महिलाओं के लिए 45 किलोग्राम से 48 किलोग्राम फ्लाइवेट।

(ii) कुश्ती में, निष्क्रियता क्षेत्र (नारंगी पट्टी) = 1 मीटर चौड़ा और सुरक्षा क्षेत्र = 1.50 मीटर चौड़ा।

(iii) हैंडबॉल का इंडोर कोर्ट 40 मीटर लंबा और 20 मीटर चौड़ा आयताकार होता है।

सही विकल्प चुनें :

(1) सभी (i), (ii) और (iii) सही हैं

(2) केवल (i) और (iii) सही हैं

(3) केवल (ii) और (iii) सही हैं

(4) केवल (i) और (ii) सही हैं

3. The Frank-Starling mechanism explains increased stroke volume due to the following reasons :

(1) Increased afterload

(2) Increased venous return

(3) Decreased preload

(4) Increased heart rate

फ्रैंक-स्टार्लिंग तंत्र स्ट्रोक वॉल्यूम में वृद्धि की व्याख्या निम्न कारणों से करता है :

(1) आफ्टरलोड में वृद्धि

(2) शिरापरक रक्त प्रवाह में वृद्धि

(3) प्रीलोड में कमी

(4) हृदय गति में वृद्धि

4. Non-contact ACL injuries in sport most commonly occur during :

- (1) Direct anterior tibial impact
- (2) Hyperextension without rotation
- (3) Rapid deceleration with valgus collapse and tibial rotation
- (4) Isolated hamstring contraction

खेलों में बिना संपर्क के होने वाली ACL चोटें आमतौर पर निम्नलिखित स्थितियों में होती हैं :

- (1) टिबिया पर सीधा आगे की ओर प्रभाव
- (2) बिना घुमाव के हाइपरएक्सटेंशन
- (3) वैल्गस कोलैप्स और टिबिया रोटेशन के साथ तीव्र अत्वरण
- (4) केवल हैमस्ट्रिंग का संकुचन

5. Which of the followings is/are correct ?

- (i) In volleyball, an antenna is a flexible rod, 1.80 m long and 10.5 mm in diameter.
- (ii) In Handball, for age group 12-16 and in age group 8-12, half-time break is normally 15 minutes for both.
- (iii) In weight lifting, in the Snatch and Clean and Jerk, a maximum of three attempts are allowed for each.

Select the correct code :

- (1) Only (iii) is correct
- (2) Only (i) and (ii) are correct
- (3) Only (ii) and (iii) are correct
- (4) Only (i) and (iii) are correct

निम्नलिखित में से कौन सा/से कथन सही हैं ?

- (i) वॉलीबॉल में, एंटीना एक लचीली छड़ होती है, जिसकी लंबाई 1.80 मीटर और व्यास 10.5 मि.मी. होता है।
- (ii) हैंडबॉल में, 12-16 आयु वर्ग और 8-12 आयु वर्ग दोनों में, सामान्यतः हाफ-टाइम ब्रेक 15 मिनट का होता है।
- (iii) भारोत्तोलन में, स्नैच और क्लीन एंड जर्क में, प्रत्येक के अधिकतम तीन प्रयास अनुमत हैं।

सही विकल्प चुनें :

- (1) केवल (iii) सही है
- (2) केवल (i) और (ii) सही हैं
- (3) केवल (ii) और (iii) सही हैं
- (4) केवल (i) और (iii) सही हैं

6. Excess Post-exercise Oxygen Consumption (EPOC) is primarily associated with :

- (1) Removal of lactic acid
- (2) Restoration of ATP and PC stores
- (3) Increase in glycogen stores
- (4) Decrease in heart rate

व्यायाम के बाद अतिरिक्त ऑक्सीजन खपत (ई.पी.ओ.सी.) मुख्य रूप से निम्नलिखित से संबंधित है :

- (1) लैक्टिक एसिड का निष्कासन
- (2) ए.टी.पी. और पीसी भंडार की बहाली
- (3) ग्लाइकोजन भंडार में वृद्धि
- (4) हृदय गति में कमी

- 7 Which of the followings are correct ?
- (i) In Olympic games, each Member Federation may enter a maximum number of 24 men and 24 women swimmers.
- (ii) In soccer, a flag-post, atleast 1.5 m high must be placed at each corner.
- (iii) In lawn tennis for doubles matches, the court width = 10.97 m

Select the correct code :

- (1) All (i), (ii) and (iii) are correct ~~(2) Only (i) and (iii) are correct~~
- (3) Only (ii) and (iii) are correct (4) Only (i) and (ii) are correct

निम्नलिखित में से कौन से कथन सही हैं ?

- (i) Olympic games में, प्रत्येक सदस्य महासंघ प्रति व्यक्ति अधिकतम 24 पुरुष और 24 महिला प्रतियोगियों (swimmers) को शामिल कर सकता है।
- (ii) फुटबॉल में, प्रत्येक कोने पर कम से कम 1.5 मीटर ऊँचा ध्वज-स्तंभ लगाना अनिवार्य है।
- (iii) लॉन टेनिस में युगल मैचों के लिए, कोर्ट की चौड़ाई = 10.97 मीटर।

सही विकल्प चुनें :

- (1) सभी (i), (ii) और (iii) सही हैं (2) केवल (i) और (iii) सही हैं
- (3) केवल (ii) और (iii) सही हैं (4) केवल (i) और (ii) सही हैं

8. Which of the followings is/are correct ?

- (i) In Wight lifting, Bar's weight men and women = 15 kg and 10 kg respectively.
- (ii) In soccer, an arc of a circle with a radius of 9.15 m from the centre of each penalty mark is drawn outside the penalty area.
- (iii) In Basket ball, there is 2 minutes interval between first and second quarter.

Select the correct code :

- (1) Only (i) is correct (2) Only (i) and (ii) are correct
- (3) Only (ii) and (iii) are correct (4) Only (i) and (iii) are correct

निम्नलिखित में से कौन सा/से कथन सही हैं ?

- (i) भारोत्तोलन में, पुरुषों और महिलाओं के लिए छड़ का भार क्रमशः 15 किलोग्राम और 10 किलोग्राम होता है।
- (ii) फुटबॉल में, प्रत्येक पेनल्टी मार्क के केंद्र से 9.15 मीटर त्रिज्या वाले वृत्त का चाप पेनल्टी क्षेत्र के बाहर खींची जाती है।
- (iii) बास्केटबॉल में, पहले और दूसरे क्वार्टर के बीच 2 मिनट का अंतराल होता है।

सही विकल्प चुनें :

- (1) केवल (i) सही है (2) केवल (i) और (ii) सही हैं
- (3) केवल (ii) और (iii) सही हैं (4) केवल (i) और (iii) सही हैं

9. Match the following common mode of communicable diseases :

List - I (Spread mode)	List - II (Communicable diseases)
(a) Direct contact	(i) Cholera
(b) Droplets	(ii) Enfluenza
(c) Air born	(iii) Ebola
(d) Oral	(iv) HIV

निम्नलिखित संक्रामक रोगों के सामान्य तरीकों का मिलान करे :

सूची - I (प्रसार का तरीका)	सूची - II (संक्रामक रोग)
(a) प्रत्यक्ष संपर्क	(i) हैजा
(b) बूंदों के माध्यम से	(ii) इन्फ्लूएंजा
(c) वायुजनित	(iii) इबोला
(d) मुखीय	(iv) एच.आई.वी.

Choose the correct answer :

सही विकल्प चुनें :

- (1) (a)-(iv), (b)-(iii), (c)-(ii), (d)-(i)
 (2) (a)-(iii), (b)-(iv), (c)-(ii), (d)-(i)
 (3) (a)-(iv), (b)-(iii), (c)-(i), (d)-(ii)
 (4) (a)-(iii), (b)-(iv), (c)-(i), (d)-(ii)

10. Match the following of training load :

List - I (Term)	List - II (Meaning)
(a) Density	(i) Rate of work
(b) Intensity	(ii) Change over the time
(c) Volume	(iii) Temporal relation between load and recovery
(d) Load progression	(iv) Total number of repetitions

निम्नलिखित प्रशिक्षण भार का मिलान करें :

सूची - I (शब्दावली)	सूची - II (अर्थ)
(a) घनत्व	(i) कार्य की दर
(b) तीव्रता	(ii) समय के साथ परिवर्तन
(c) मात्रा	(iii) भार और पुनर्प्राप्ति के बीच कालिक संबंध
(d) भार प्रगति	(iv) पुनरावृत्तियों की कुल संख्या

Choose the correct answer :

सही विकल्प चुनें :

- (1) (a)-(iv), (b)-(iii), (c)-(ii), (d)-(i)
 (2) (a)-(iii), (b)-(i), (c)-(iv), (d)-(ii)
 (3) (a)-(iii), (b)-(i), (c)-(ii), (d)-(iv)
 (4) (a)-(iv), (b)-(iii), (c)-(i), (d)-(ii)

11. Who has defined Physical Education as "Physical education is a way of education through physical activities which are selected and carried on with regard to values in human growth, development and behaviour" ?

- (1) A National Plan of Physical Education and Recreation India
- (2) Lumpkin
- (3) Zebrowski
- (4) American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance

शारीरिक शिक्षा को इस रूप में किसने परिभाषित किया है ?

"शारीरिक शिक्षा, शारीरिक गतिविधियों के माध्यम से शिक्षा देने का एक तरीका है, जिन्हें मानव विकास, वृद्धि और व्यवहार के मूल्यों को ध्यान में रखते हुए चुना और संचालित किया जाता है।"

- (1) भारत की राष्ट्रीय शारीरिक शिक्षा एवं मनोरंजन योजना
- (2) लम्पकिन
- (3) जेब्रोव्स्की
- (4) स्वास्थ्य, शारीरिक शिक्षा, मनोरंजन एवं नृत्य के लिए अमेरिकी गठबंधन

12. Which of the following are correct measurements in Kabaddi game ?

- (i) Length and width for Men = 13 m × 10 m
- (ii) Length and width for Women and boys = 11 m × 08 m
- (iii) Distance of Baulk line from mid line = 3.75 m

Select the correct code :

- (1) All (i), (ii) and (iii) are correct
- (2) Only (i) and (iii) are correct
- (3) Only (ii) and (i) are correct
- (4) Only (iii) and (ii) are correct

कबड्डी खेल में निम्नलिखित में से कौन से माप सही हैं ?

- (i) पुरुषों के लिए लंबाई और चौड़ाई = 13 मीटर × 10 मीटर
- (ii) महिलाओं और लड़कों के लिए लंबाई और चौड़ाई = 11 मीटर × 08 मीटर
- (iii) मध्य रेखा से बल्ले की दूरी = 3.75 मीटर

सही विकल्प चुनें :

- (1) सभी (i), (ii) और (iii) सही हैं
- (2) केवल (i) और (iii) सही हैं
- (3) केवल (ii) और (i) सही हैं
- (4) केवल (iii) और (ii) सही हैं

13. In which of the following method, the complete recovery is required ?

- (1) Reactive (2) Interval (3) Repetition (4) Circuit

निम्नलिखित में से किस विधि में पूर्ण पुनर्प्राप्ति आवश्यक है ?

- (1) प्रतिक्रियाशील (2) अंतराल (3) पुनरावृत्ति (4) परिपथ

14. A Respiratory Exchange Ratio (RER) of 1.0 indicates predominant use of :

- (1) Fat (2) Protein (3) Carbohydrate (4) Ketone bodies

श्वसन विनिमय अनुपात (आर.ई.आर.) 1.0 का मान निम्नलिखित में से किसका प्रमुख उपयोग दर्शाता है ?

- (1) वसा (2) प्रोटीन (3) कार्बोहाइड्रेट (4) कीटोन पिंड

15. Which of the following dimension is not correctly matched for scope of physical education ?

(1) Academic discipline : Learning and teaching

(2) Service profession : Code of ethics

(3) Field of study : Transmitting knowledge

(4) Field of activity : Area of research

निम्नलिखित में से कौन सा आयाम शारीरिक शिक्षा के दायरे के लिए सही ढंग से मेल नहीं खाता है ?

(1) अकादमिक अनुशासन : सीखना और सिखाना

(2) सेवा पेशा : आचार संहिता

(3) अध्ययन क्षेत्र : ज्ञान का प्रसार

(4) गतिविधि क्षेत्र : अनुसंधान क्षेत्र

16. "Physical fitness is the ability to carry out daily tasks with vigour and alertness, without undue fatigue and with ample energy to enjoy leisure time pursuits and to meet unforeseen emergencies." The definition is given by which of the following author ?

(1) C.A. Butcher

(2) H. Harrison Clarke

(3) Hardayal Singh

(4) American college of sports medicine

"शारीरिक फिटनेस दैनिक कार्यों को बिना अत्यधिक थकान के, पर्याप्त ऊर्जा के साथ, फुर्ती और सतर्कता से करने की क्षमता है, जिससे अवकाश के समय की गतिविधियों का आनंद लिया जा सके और अप्रत्याशित आपात स्थितियों का सामना किया जा सके।" यह परिभाषा निम्नलिखित में से किस लेखक द्वारा दी गई है ?

(1) सी.ए. बुचर

(2) एच. हैरिसन क्लार्क

(3) हरदयाल सिंह

(4) अमेरिकन कॉलेज ऑफ स्पोर्ट्स मेडिसिन

17. Which of the followings are correct ?

- (i) In volleyball, the length of the court and net height for women from surface to top of net is center = 18 m and 2.24 m respectively.
- (ii) Duration of Basketball match for men = 10 - 2 - 10 - 15 - 10 - 2 - 10.
- (iii) In badminton, the net shall be at least 6.6 meters in wide.

Select the correct code :

- (1) All (i), (ii) and (iii) are correct
- (2) Only (i) and (iii) are correct
- (3) Only (ii) and (iii) are correct
- (4) Only (i) and (ii) is correct

निम्नलिखित में से कौन से कथन सही हैं ?

- (i) वॉलीबॉल में, महिलाओं के लिए कोर्ट की लंबाई और नेट की ऊँचाई (सतह से केंद्र में नेट के शीर्ष तक) क्रमः 18 मीटर और 2.24 मीटर होती है।
- (ii) पुरुषों के बास्केटबॉल मैच की अवधि = 10 - 2 - 10 - 15 - 10 - 2 - 10।
- (iii) बैडमिंटन में, नेट की चौड़ाई कम से कम 6.6 मीटर होनी चाहिए।

सही विकल्प चुनें :

- (1) सभी (i), (ii) और (iii) सही हैं
- (2) केवल (i) और (iii) सही हैं
- (3) केवल (ii) और (iii) सही हैं
- (4) केवल (i) और (ii) सही हैं

18. Chronic high-intensity interval training enhances buffering capacity primarily through increased :

- (1) Myoglobin concentration
- (2) Bicarbonate and intracellular phosphates
- (3) Capillary density
- (4) Hematocrit

लगातार उच्च तीव्रता अंतराल प्रशिक्षण मुख्य रूप से निम्नलिखित में वृद्धि के माध्यम से बफरिंग क्षमता को बढ़ाता है :

- (1) मायोग्लोबिन सांद्रता
- (2) बाइकार्बोनेट और इंट्रासेलुलर फॉस्फेट
- (3) केशिका घनत्व
- (4) हेमेटोक्रिट

19. Which of the followings are correct in Volleyball game ?

- (i) Antenna extends above the net is marked by 80 cm.
 (ii) The posts supporting the net are placed at a distance of 0.50 - 1.00 m outside the side lines.
 (iii) The posts are 2.65 m high. X

Select the correct code :

- (1) All (i), (ii) and (iii) are correct
 (2) Only (i) and (iii) are correct
 (3) Only (ii) and (i) are correct
 (4) Only (iii) and (ii) are correct

वॉलीबॉल में निम्नलिखित में से कौन-सा सही है?

- (i) नेट के ऊपर एंटीना 80 से.मी. की दूरी पर लगा होता है।
 (ii) नेट को सहारा देने वाले खंभे साइड लाइनों के बाहर 0.50 - 1.00 मीटर की दूरी पर लगे होते हैं।
 (iii) खंभों की ऊंचाई 2.65 मीटर होती है।

सही विकल्प चुनें :

- (1) सभी (i), (ii) और (iii) सही हैं
 (2) केवल (i) और (iii) सही हैं
 (3) केवल (ii) और (i) सही हैं
 (4) केवल (iii) और (ii) सही हैं

20. According to the concept of residual training effects, maximal strength adaptations are generally retained for approximately :

- (1) 5 ± 3 days (2) 15 ± 5 days (3) 30 ± 5 days (4) 50 ± 10 days

प्रशिक्षण के अवशिष्ट प्रभावों की अवधारणा के अनुसार, अधिकतम शक्ति अनुकूलन आमतौर पर लगभग इतने समय तक बरकरार रहती है :

- (1) 5 ± 3 दिन (2) 15 ± 5 दिन (3) 30 ± 5 दिन (4) 50 ± 10 दिन

21. Which of the following is classified as a secondary air pollutant ?

- (1) Carbon monoxide (2) Sulfur dioxide
 (3) Peroxyacetyl nitrate (PAN) (4) Lead

निम्नलिखित में से किसे द्वितीयक वायु प्रदूषक के रूप में वर्गीकृत किया गया है ?

- (1) कार्बन मोनोऑक्साइड (2) सल्फर डाइऑक्साइड
 (3) पेरोक्सीएसिटाल नाइट्रेट (PAN) (4) सीसा

22. Speed endurance is the ability to resist fatigue in a cyclic movement that lasts up to :

- (1) 45 seconds approximately (2) 45 seconds to 2 minutes
(3) 2 minutes to 11 minutes (4) More than 11 minutes

गति सहनशक्ति एक चक्रीय गति में थकान का प्रतिरोध करने की क्षमता है जो किस अधिकतम समय तक चलती है ?

- (1) लगभग 45 सेकंड (2) 45 सेकंड से 2 मिनट तक
(3) 2 मिनट से 11 मिनट तक (4) 11 मिनट से अधिक

23. Match the following :

List - I

(Term)

- (a) Mental wellness
(b) Emotional wellness
(c) Spiritual wellness
(d) Social wellness

List - II

(Meaning)

- (i) Stress reduction
(ii) Curiosity
(iii) Healthy relationship
(iv) Altruism

निम्नलिखित का मिलान करें :

सूची - I

(शब्द)

- (a) मानसिक स्वास्थ्य
(b) भावनात्मक स्वास्थ्य
(c) आध्यात्मिक स्वास्थ्य
(d) सामाजिक स्वास्थ्य

सूची - II

(अर्थ)

- (i) तनाव कम करना
(ii) जिज्ञासा
(iii) स्वस्थ संबंध
(iv) परोपकारिता

Choose the correct answer :

सही विकल्प चुनें :

- (1) (a)-(ii), (b)-(i), (c)-(iv), (d)-(iii)
(2) (a)-(ii), (b)-(i), (c)-(iii), (d)-(iv)
(3) (a)-(i), (b)-(ii), (c)-(iii), (d)-(iv)
(4) (a)-(i), (b)-(ii), (c)-(iv), (d)-(iii)

1. Which of the following values as ethics are prevailing in sports ?

- (i) Sportsmanship
- (ii) Team-work
- (iii) Honesty
- (iv) Display of Skills

Select the correct code :

- (1) Only (iv) and (iii) are correct
- (2) Only (i), (ii) and (iii) are correct
- (3) Only (i), (ii) and (iv) are correct
- (4) Only (ii) and (iv) are correct

निम्नलिखित में से कौन से मूल्य खेलों में नैतिक मूल्यों के रूप में प्रचलित हैं ?

- (i) खेल भावना
- (ii) टीम-वर्क
- (iii) ईमानदारी
- (iv) कौशल प्रदर्शन

सही विकल्प चुनें :

- (1) केवल (iv) और (iii) सही हैं
- (2) केवल (i), (ii) और (iii) सही हैं
- (3) केवल (i), (ii) और (iv) सही हैं
- (4) केवल (ii) और (iv) सही हैं

Which of the followings are correct measurements in Field hockey game ?

- (i) The field of play : 91.40 meters long and 55.00 meters wide.
- (ii) The goal-lines are the parts of the back-lines between the goal-posts.
- (iii) Flag-posts between 1.20 and 1.30 meters in height are placed at each corner of the field.

Select correct codes :

- (1) All (i), (ii) and (iii) are correct
- (2) Only (i) and (iii) are correct
- (3) Only (ii) and (i) are correct
- (4) Only (iii) and (ii) is correct



निम्नलिखित में से कौन-से फील्ड हॉकी खेल में सही माप हैं ?

- (i) खेल का मैदान : 91.40 मीटर लंबा और 55.00 मीटर चौड़ा।
- (ii) गोल-लाइनें गोल-पोस्ट के बीच की बैक-लाइन का हिस्सा होती हैं।
- (iii) 1.20 और 1.30 मीटर ऊँचाई के ध्वज-पोस्ट-मैदान के प्रत्येक कोने पर लगाए जाते हैं।

सही विकल्प चुनें :

- (1) सभी (i), (ii) और (iii) सही हैं।
- (2) केवल (i) और (iii) सही हैं।
- (3) केवल (ii) और (i) सही हैं।
- (4) केवल (iii) और (ii) सही हैं।

26. Type I muscle fibers are characterized by :

- (1) High glycolytic capacity (2) Low mitochondrial density
(3) High fatigue resistance (4) Large motor neurons

टाइप I मांसपेशी तंतुओं की विशेषताएँ इस प्रकार हैं :

- (1) उच्च ग्लाइकोलिटिक क्षमता (2) कम माइटोकॉन्ड्रियल घनत्व
(3) उच्च थकान प्रतिरोध (4) बड़े मोटर न्यूरॉन्स

27. Which of the following are components of health related fitness ?

- (i) Body composition ✓
(ii) Balance
(iii) Muscular strength ✓
(iv) Coordination

Select the correct code :

- (1) (i) and (ii) only (2) (ii) and (iii) only
(3) (ii), (iii) and (iv) only (4) (i) and (iii) only ✓

निम्नलिखित में से कौन-से स्वास्थ्य संबंधी फिटनेस के घटक हैं ?

- (i) शारीरिक संरचना
(ii) संतुलन
(iii) मांसपेशियों की ताकत
(iv) समन्वय

सही कोड चुनें :

- (1) केवल (i) और (ii) (2) केवल (ii) और (iii)
(3) केवल (ii), (iii) और (iv) (4) केवल (i) और (iii)

28. The social process of becoming and staying involved in sports is not related to which of the following ?

- (1) Family dynamics (2) Physical fitness ✓
(3) Cultural factor (4) Social structural factor

खेलों में शामिल होने और उनमें बने रहने की प्रक्रिया निम्नलिखित में से किस सामाजिक प्रक्रिया से संबंधित नहीं है ?

- (1) पारिवारिक परिस्थितियाँ (2) शारीरिक दक्षता ✓
(3) सांस्कृतिक कारक (4) सामाजिक संरचनात्मक कारक ✓

29. Which of the followings is/are correct ?

- (i) In table tennis, table shall be 2.74 m long and 1.525 m wide.
 (ii) Lawn tennis court for singles length = 23.77 m and width = 8.23 m.
 (iii) In badminton, the shuttle weight from 4.47 to 5.50 grams.

Select the correct code :

- (1) Only (i) is correct (2) Only (i) and (ii) are correct
 (3) Only (ii) and (iii) are correct (4) Only (i) and (iii) are correct

निम्नलिखित में से कौन सा/से कथन सही हैं ?

- (i) टेबल टेनिस में टेबल की लंबाई 2.74 मीटर और चौड़ाई 1.525 मीटर होती है।
 (ii) लॉन टेनिस में एकल मैचों की लंबाई 23.77 मीटर और चौड़ाई 8.23 मीटर होती है।
 (iii) बैडमिंटन में शटल का वजन 4.47 से 5.50 ग्राम होता है।

सही विकल्प चुनें :

- (1) केवल (i) सही है (2) केवल (i) और (ii) सही हैं
 (3) केवल (ii) और (iii) सही हैं (4) केवल (i) और (iii) सही हैं

30. Which of the following strength is included in maximal strength ?

- (i) Concentric
 (ii) Static
 (iii) Relative
 (iv) Strength endurance

Select the correct answer from the options given below :

- (1) (i) and (iv) (2) (i) and (ii) (3) (ii), (iii) and (iv) (4) (iii) and (iv)

निम्नलिखित में से कौन सी शक्ति अधिकतम शक्ति में शामिल है ?

- (i) संकेंद्रित
 (ii) स्थैतिक
 (iii) सापेक्ष
 (iv) शक्ति सहनशक्ति

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर चुनें :

- (1) (i) और (iv) (2) (i) और (ii) (3) (ii), (iii) और (iv) (4) (iii) और (iv)

31. A Grade III ligament sprain is characterized by :

- (1) Microscopic tearing without instability
- (2) Partial tear with mild joint laxity
- (3) Complete rupture with significant joint instability
- (4) Inflammation without fiber disruption

ग्रेड III लिगामेंट मोच की विशेषताएँ इस प्रकार हैं :

- (1) अस्थिरता के बिना सूक्ष्म स्तर का टूटना
- (2) हल्के जोड़ की शिथिलता के साथ आंशिक टूटना
- (3) अत्यधिक जोड़ की अस्थिरता के साथ पूर्ण टूटना
- (4) फाइबर के टूटने के बिना सूजन

32. Lactate threshold is best describes as the point during exercise at which :

- (1) Blood glucose begins to fall
- (2) Oxygen consumption plateaus
- (3) Blood lactate begins to accumulate rapidly
- (4) Muscle glycogen is depleted

लैक्टेट थ्रेशोल्ड को व्यायाम के दौरान उस बिंदु के रूप में सबसे अच्छी तरह से परिभाषित किया जा सकता है जब

- (1) रक्त ग्लूकोज का स्तर गिरने लगता है
- (2) ऑक्सीजन की खपत स्थिर हो जाती है
- (3) रक्त में लैक्टेट तेजी से जमा होने लगता है
- (4) मांसपेशियों में ग्लाइकोजन का क्षय होने लगता है

33. Tropospheric ozone (O_3), a major component of photochemical smog, is primarily formed reactions involving :

- (1) Sulfur dioxide and water vapour
- (2) Nitrogen oxides (NO_x) and volatile organic compounds (VOCs) in sunlight
- (3) Carbon monoxide and methane in darkness
- (4) Particulate matter and ammonia

क्षोभमंडलीय ओजोन (O_3) जो प्रकाश रासायनिक स्मॉग का एक प्रमुख घटक है, मुख्य रूप से निम्नलिखित अभिः माध्यम से बनती है :

- (1) सल्फर डाइऑक्साइड और जल वाष्प
- (2) सूर्य के प्रकाश में नाइट्रोजन ऑक्साइड (NO_x) और वाष्पशील कार्बनिक यौगिक (VOCs)
- (3) अंधेरे में कार्बन मोनोऑक्साइड और मीथेन
- (4) कण पदार्थ और अमोनिया

34. During maximal incremental exercise at sea level in highly trained endurance athletes, the primary physiological limitation to VO_2 max is :

- (1) Diffusion limitation at the alveolar-capillary membrane
- (2) Mitochondrial oxidative capacity
- (3) Maximal cardiac output
- (4) Capillary density

समुद्र तल पर उच्च प्रशिक्षित सहनशक्ति वाले एथलीटों द्वारा अधिकतम वृद्धिशील व्यायाम के दौरान, VO_2 अधिकतम की प्राथमिक शारीरिक क्रिया विज्ञान की सीमा क्या होगी ?

- (1) एल्वियोलर-केशिका झिल्ली पर विसरण सीमा
- (2) माइटोकॉन्ड्रियल ऑक्सीडेटिव क्षमता
- (3) अधिकतम हृदय आउटपुट
- (4) केशिका घनत्व

35. Who defined motivation as : "Motivation is a psychological and physical condition that causes one to expend effort to satisfy needs and wants" ?

- (1) Elizabeth Duffy
- (2) B.C. Rai
- (3) P.T. Young
- (4) Richard Alderman

किसने प्रेरणा को इस रूप में परिभाषित किया : "प्रेरणा एक मनोवैज्ञानिक और शारीरिक स्थिति है जो व्यक्ति को अपनी आवश्यकताओं और इच्छाओं को पूरा करने के लिए प्रयास करने के लिए प्रेरित करती है।"

- (1) एलिजाबेथ डफी
- (2) बी.सी. राय
- (3) पी.टी. यंग
- (4) रिचर्ड एल्डरमैन

6. Arrange the following digestive processes from initial to last.

- (i) Ingestion
- (ii) Secretion
- (iii) Chemical digestion
- (iv) Mechanical digestion
- (v) Absorption

निम्नलिखित पाचन प्रक्रियाओं को प्रारंभ से अंत तक क्रमबद्ध करें।

- (i) अंतर्ग्रहण
- (ii) स्राव
- (iii) रासायनिक पाचन
- (iv) यांत्रिक पाचन
- (v) अवशोषण

Select the correct code :

सही कोड चुनें :

- (1) (i), (ii), (iii), (iv), (v)
- (2) (i), (ii), (iv), (iii), (v)
- (3) (iii), (i), (iv), (v), (ii)
- (4) (i), (iii), (ii), (iv), (v)

37. Which of the following is **not** correctly matched for achievement motivation ?

- (1) Achievement goal theory : Ego and task oriented
 (2) Attribute theory : Stability
 (3) Need theory : Locus of control
 (4) Competence motivation theory : Self worth

निम्नलिखित में से कौन सा सिद्धांत उपलब्धि प्रेरणा से सही ढंग से मेल नहीं खाता है ?

- (1) उपलब्धि लक्ष्य सिद्धांत : अहम् और कार्य उन्मुख
 (2) गुण सिद्धांत : स्थिरता
 (3) आवश्यकता सिद्धांत : नियंत्रण का केंद्र
 (4) योग्यता प्रेरणा सिद्धांत : आत्मसम्मान

38. Which of the followings is/are **correct** against following diseases ?

- (i) Hepatitis B : Vaccine (HBvax)
 (ii) Tuberculosis : BCG Vaccination
 (iii) Tetanus : Immunoglobulin (HBIG)

Select the **correct** code :

- (1) Only (i) is correct
 (2) Only (i) and (iii) are correct
 (3) Only (ii) and (iii) are correct
 (4) Only (i) and (ii) are correct

निम्नलिखित रोगों के लिए निम्नलिखित में से कौन सा/से कथन सही है ?

- (i) हेपेटाइटिस बी का टीका : (HBvax) है
 (ii) तपेदिक का टीका (BCG) है
 (iii) टीबी का टीका (HBIG) है

सही विकल्प चुनें :

- (1) केवल (i) सही है
 (2) केवल (i) और (iii) सही हैं
 (3) केवल (ii) और (iii) सही हैं
 (4) केवल (i) और (ii) सही हैं

39. According to J.B. Nash, which of the followings are the objectives in physical education ?

- (i) Organic development
- (ii) Interpretive development ✓
- (iii) Cultural development
- (iv) Social affective emotional development

Select the correct options :

- (1) Only (i) and (ii) are correct
- (2) Only (ii), (iii) and (iv) are correct
- (3) Only (i) and (iii) are correct
- (4) Only (i), (ii) and (iii) are correct

जे.बी. नैश के अनुसार, शारीरिक शिक्षा के निम्नलिखित में से कौन से उद्देश्य हैं ?

- (i) जैविक विकास
- (ii) व्याख्यात्मक विकास
- (iii) सांस्कृतिक विकास
- (iv) सामाजिक भावात्मक विकास

सही विकल्प चुनें :

- (1) केवल (i) और (ii) सही हैं
- (2) केवल (ii), (iii) और (iv) सही हैं
- (3) केवल (i) और (iii) सही हैं
- (4) केवल (i), (ii) और (iii) सही हैं

40. Who defined Sports Psychology as : "Sport psychology is associated with understanding, explaining and influencing selected behaviours of individuals and groups involved in high level sport, recreation sports, exercise and other vigorous activities" ?

- (1) R. Cox
- (2) Robert N Singer
- (3) Alderman
- (4) Margaret Brown

निम्नलिखित में से किस लेखक ने खेल मनोविज्ञान की यह परिभाषा दी : "खेल मनोविज्ञान उच्च स्तरीय खेल, मनोरंजक खेल, व्यायाम और अन्य जोरदार गतिविधियों में शामिल व्यक्तियों और समूहों के चुनिंदा व्यवहारों को समझने, समझाने और प्रभावित करने से संबंधित है" ?

- (1) आर. कॉक्स
- (2) रॉबर्ट एन. सिंगर
- (3) एल्डरमैन
- (4) मार्गरेट ब्राउन

- o o o -