

KPG (PHYSICAL EDUCATION)

अनुक्रमांक
Roll No.

Question Paper / प्रश्न-पत्र

Maximum Marks : 40

अधिकतम अंक : 40

1. Answer the following questions.

4

नीचे दिए गए प्रश्नों के उत्तर दें।

- (A) Who propounded the Psychoanalytic Theory of personality ? *Sigmund*
पर्सनैलिटी की साइकोएनालिटिक थ्योरी किसने दी ?
- (B) Which statistical term represents the square root of variance ? *Std Error deviation*
कौन-सा स्टैटिस्टिकल टर्म वैरिएंस के स्क्वेयर रूट को दिखाता है ?
- (C) Which energy system predominantly supplies energy in a 100 m sprint ? *ATP-Per*
100 m स्प्रिंट में कौन-सा एनर्जी सिस्टम ज्यादातर एनर्जी सप्लाई करता है ?
- (D) Which connective tissue connects muscle to bone ? *Tendon*
कौन-सा कनेक्टिव टिशू मसल को हड्डी से जोड़ता है ?

2. Answer the following questions.

4

नीचे दिए गए प्रश्नों के उत्तर दें।

- (A) 'Fartlek' method of training is also known as : *Speed play*
'फार्टलेक' ट्रेनिंग मेथड को और किस नाम से भी जाना जाता है ?
- (B) Which research design establishes cause-and-effect relationship ? *Experimental*
कौन-सा रिसर्च डिजाइन कॉज-एंड-इफेक्ट रिलेशनशिप बनाता है ?
- (C) Which principle of sports training prevents monotony ? *principle of variability*
खेल प्रशिक्षण का कौन-सा सिद्धांत एकरसता (monotony) को रोकता है ?
- (D) Which term denotes the ability to change direction quickly ? *Agility*
कौन-सा टर्म तेजी से दिशा बदलने की क्षमता को दिखाता है ?

3. Answer the following questions.

नीचे दिए गए प्रश्नों के उत्तर दें।

(A) As per WADA banned substance list which prohibited substance comes under S3 Category ? Stimulant Beta Blocker

WADA द्वारा प्रतिबंधित सब्सटेंस लिस्ट के अनुसार कौन-सा मना किया गया सब्सटेंस S3 कैटेगरी में आता है?

(B) Which hormone regulates calcium levels in the blood ? Calcitonin

कौन-सा हार्मोन खून में कैल्शियम लेवल को रेगुलेट करता है?

(C) Which branch of biomechanics studies internal forces ? Kinesiology

बायोमैकेनिक्स की कौन-सी ब्रांच अंदरूनी ताकतों की स्टडी करती है?

(D) Which yogic practice involves alternate nostril breathing ? Anulom Vilom

किस योगिक प्रैक्टिस में बारी-बारी से नॉस्ट्रिल ब्रीदिंग होती है?

4. Answer the following questions.

नीचे दिए गए प्रश्नों के उत्तर दें।

(A) The width of hurdle in the Steeplechase Races is 3.66m.

स्टीपलचेज रेस में हर्डल की चौड़ाई _____ कितनी है।

(B) Distance from last hurdle to finish line in 400 m hurdle is 40.

400 m हर्डल में आखिरी हर्डल से फिनिश लाइन तक की दूरी _____ कितनी है।

(C) Which Olympic body is headquartered in Lausanne ? IOC

किस ओलंपिक बॉडी का हेडक्वार्टर लॉज़ेन (Lausanne) में है?

(D) Which disability category includes cerebral palsy ? Cognitive

सेरेब्रल पाल्सी किस डिसेबिलिटी कैटेगरी में आती है?

5. Answer the following questions.

नीचे दिए गए प्रश्नों के उत्तर दें।

(A) Which principle of sports training emphasizes individual differences in training ? Individuality

कौन-सा खेल प्रशिक्षण सिद्धांत इंडिविजुअल डिफरेंस पर जोर देता है?

(B) Which statistical method measures relationship between variables and denoted by symbol rho ? Mean Deviation

कौन-सा स्टैटिस्टिकल मेथड वेरिएबल्स के बीच रिलेशनशिप को मापता है और rho के चिन्ह द्वारा दर्शाया जाता है?

(C) Which Athletic event is known as hop, a step and a jump ? 11-5

किस एथलेटिक इवेंट को हॉप, ए स्टेप और ए जंप के नाम से जाना जाता है?

(D) In Men's Decathlon event, which is the last event of first day ? 400

पुरुष डेकाथलॉन इवेंट में, पहले दिन का आखिरी इवेंट कौन-सा है?

6. Answer the following questions.

नीचे दिए गए प्रश्नों के उत्तर दें।

- (A) Which type of motivation comes from internal satisfaction? *Internal*
किस तरह का मोटिवेशन अंदरूनी सैटिस्फैक्शन से आता है?
- (B) Which sampling technique selects subjects based on availability? *purposive*
कौन-सी सैंपलिंग टेक्नीक अवैलेबिलिटी के आधार पर सब्जेक्ट्स को चुनती है?
- (C) Which therapy uses electrical stimulation for muscle recovery? *TENS*
कौन-सी थेरेपी मसल रिकवरी के लिए इलेक्ट्रिकल स्टिमुलेशन का इस्तेमाल करती है?
- (D) Which yogic cleansing technique involves stomach purification? *Dhauli*
किस योगिक क्लींजिंग टेक्निक में पेट साफ होता है?

7. Answer the following questions.

नीचे दिए गए प्रश्नों के उत्तर दें।

- (A) Calculate Mean Deviation of 10, 12, 16, 20, 22. *-2*
10, 12, 16, 20, 22 का मीन डेविएशन कैलकुलेट करें।
- (B) Which sports injury involves tearing of muscle fibers? *strain*
किस स्पोर्ट्स इंजरी में मसल फाइबर फट जाते हैं?
- (C) The point of inflection on the normal curve is at *mean*.
नॉर्मल कर्व पर इन्फ्लेक्शन पॉइंट कहाँ होता है?
- (D) Which lever class is found in the ankle during raising on toes? *II*
पैर की उंगलियों पर उठते समय टखने में कौन-सा लीवर क्लास पाया जाता है?

8. Answer the following questions.

नीचे दिए गए प्रश्नों के उत्तर दें।

- (A) Which gas exchange occurs in alveoli? *External*
एल्वियोली में कौन-सा गैस एक्सचेंज होता है?
- (B) Which research tool collects data through structured questions? *Questionnaire*
कौन-सा रिसर्च टूल स्ट्रक्चर्ड सवालों के जरिए डेटा इकट्ठा करता है?
- (C) Which Olympic value promotes friendship among nations?
कौन-सा ओलंपिक वैल्यू देशों के बीच दोस्ती को बढ़ावा देता है?
- (D) Which muscle is primarily responsible for elbow flexion? *Biceps Brachii*
कोहनी के फ्लेक्सन के लिए मुख्य रूप से कौन-सी मसल जिम्मेदार है?

9. Answer the following questions.

नीचे दिए गए प्रश्नों के उत्तर दें।

- (A) Which component of fitness determines quick response to stimulus? *Reaction*
फिटनेस का कौन-सा हिस्सा स्टिमुलस पर तुरंत रिस्पॉन्स तय करता है?
- (B) Which sports training principle requires gradual increase in workload? *progression of work*
किस खेल प्रशिक्षण सिद्धान्त के लिए वर्कलोड में धीरे-धीरे बढ़ोतरी की ज़रूरत होती है?
- (C) What is the height of a standard basketball hoop/ring from the ground? *3.05*
जमीन से एक स्टैंडर्ड बास्केटबॉल हूप/रिंग की ऊँचाई कितनी होती है?
- (D) Which yogic posture resembles a cobra? *Bhujangasana*
कौन-सा योगिक पोजिशन कोबरा जैसा दिखता है?

10. Answer the following questions.

नीचे दिए गए प्रश्नों के उत्तर दें।

- (A) Write the formula used to calculate $VO_2\text{Max}$ for Cooper 12-minute run test when the distance is measured in kilometres (km).
कूपर 12-मिनट रन टेस्ट के लिए $VO_2\text{Max}$ कैलकुलेट करने के लिए इस्तेमाल किया गया फॉर्मूला लिखें, जब दूरी किलोमीटर (km) में मापी जाती है।
- (B) Which energy system produces energy without oxygen? *Anaerobic*
कौन-सा एनर्जी सिस्टम बिना ऑक्सीजन के एनर्जी बनाता है?
- (C) One tailed t-test is used in testing which type of hypothesis? *one direction hypothesis*
वन टेल्ड t-टेस्ट किस तरह की हाइपोथिसिस को टेस्ट करने में इस्तेमाल किया जाता है?
- (D) The maximum numbers of players that are allowed to play in pool from each team in water polo are : *12*
प्रत्येक वॉटर पोलो टीम में अधिक से अधिक कितने खिलाड़ी पूल में खेल सकते हैं?

- o o o -

1. Calculate the T score for 94, if Mean is 84 and S.D. 20.

94 के लिए T स्कोर कैलकुलेट करें, अगर Mean 84 है और S.D. 20 है।

- (1) 77 (2) 67 (3) 87 (4) 55

2. Which of the following term refers to the degree to which performances on a test correspond to the abilities or traits that the test purports to measure ?

- (1) Construct Validity (2) Criterion Validity
(3) Predictive Validity (4) Face Validity

इनमें से कौन-सा शब्द उस हद को बताता है कि टेस्ट में परफॉर्मेंस किस हद तक उन काबिलियत या गुणों से मेल खाती है जिन्हें टेस्ट मापने का दावा करता है ?

- (1) कंस्ट्रक्ट वैलिडिटी (2) क्राइटेरियन वैलिडिटी
(3) प्रेडिक्टिव वैलिडिटी (4) फेस वैलिडिटी

3. Which of the following instrument is **not** used to measure flexibility ?

- (1) Leighton Flexometer (2) Goniometer
(3) Flexomeasure (4) Densimeter

इनमें से कौन-सा इंस्ट्रूमेंट फ्लेक्सिबिलिटी मापने के लिए इस्तेमाल नहीं किया जाता है ?

- (1) लेटन फ्लेक्सोमीटर (2) गोनियोमीटर
(3) फ्लेक्सोमेजर (4) डेंसिमीटर

4. Which of the following is **not correct** about AAHPER Youth Fitness Test, 1976 ?

- (1) Pull-up Test : Muscular Endurance
(2) Sit-up Test : Muscular Endurance
(3) Shuttle Run : Power
(4) 50-Yard Dash : Speed

AAHPER यूथ फिटनेस टेस्ट, 1976 के बारे में इनमें से कौन-सा सही नहीं है ?

- (1) पुल-अप टेस्ट : मस्कुलर एंड्योरेंस
(2) सिट-अप टेस्ट : मस्कुलर एंड्योरेंस
(3) शटल रन : पावर
(4) 50-यार्ड डैश : स्पीड

5. Test Item Data for the Barrow Motor Ability Test for College Men are :

- (1) Standing Broad Jump, Softball Throw, Zigzag Run, Wall Pass, Medicine Ball Put and 60-Yard Dash
- (2) Standing Broad Jump, Softball Throw, Zigzag Run, Medicine Ball Put and 50-Yard Dash
- (3) Standing Broad Jump, Zigzag Run, Wall Pass, Medicine Ball Put and 60-Yard Dash
- (4) Standing Broad Jump, Softball Throw, Zigzag Run, Medicine Ball Put and 50-Yard Dash

कॉलेज के पुरुषों के लिए बैरो मोटर एबिलिटी टेस्ट के लिए टेस्ट आइटम डेटा हैं :

- (1) स्टैंडिंग ब्रॉड जंप, सॉफ्टबॉल थ्रो, जिगजैग रन, वॉल पास, मेडिसिन बॉल पुट और 60-यार्ड डैश
- (2) स्टैंडिंग ब्रॉड जंप, सॉफ्टबॉल थ्रो, जिगजैग रन, मेडिसिन बॉल पुट और 50-यार्ड डैश
- (3) स्टैंडिंग ब्रॉड जंप, जिगजैग रन, वॉल पास, मेडिसिन बॉल पुट और 60-यार्ड डैश
- (4) स्टैंडिंग ब्रॉड जंप, सॉफ्टबॉल थ्रो, जिगजैग रन, मेडिसिन बॉल पुट और 50-यार्ड डैश

6. Carbohydrate loading is also known as :

- (1) Glycogenic supercompensation
- (2) Glycogen Remodelling
- (3) Glycogen Inreaching
- (4) Glycogen Compensation

कार्बोहाइड्रेट लोडिंग को इन नामों से भी जाना जाता है ?

- (1) ग्लाइकोजेनिक सुपरकम्पेनसेशन
- (2) ग्लाइकोजन रीमॉडलिंग
- (3) ग्लाइकोजन इनरीचिंग
- (4) ग्लाइकोजन कम्पेनसेशन

7. Which of the following/s is/are correct about Testosterone functions ?

- (i) Androgenic : Promoting the growth of tissue, muscle, mass, weight and bone.
- (ii) Anabolic : Stimulating the growth of facial hairs.

Select the correct code :

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

टेस्टोस्टेरोन के कामों के बारे में इनमें से कौन सा/से सही है/हैं ?

- (i) एंड्रोजेनिक : टिशू, मसल, मास, वजन और हड्डी की ग्रोथ को बढ़ावा देना।
- (ii) एनाबोलिक : चेहरे के बालों की ग्रोथ को बढ़ावा देना।

सही कोड चुनें :

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

8. Who has defined Sports as "Sports are well-established, officially governed competitive physical activities in which participants are motivated by internal and external rewards" ?

- (1) Dr. Richard Lapchick, 2001 (2) AAHPERD, 2001
(3) Coakley, 2009 (4) National Alliance for Youth Sports

स्पोर्ट्स को किसने इस तरह डिफाइन किया है, "स्पोर्ट्स अच्छी तरह से स्थापित, ऑफिशियली कंट्रोल की जाने वाली कॉम्पिटिटिव फिजिकल एक्टिविटी हैं, जिसमें पार्टिसिपेंट्स को अंदरूनी और बाहरी रिवॉर्ड से मोटिवेट किया जाता है" ?

- (1) डॉ. रिचर्ड लैपचिक, 2001 (2) AAHPERD, 2001
(3) कोकले, 2009 (4) नेशनल अलायंस फॉर यूथ स्पोर्ट्स

9. Which of the following is not the sign of elevated arousal and heightened anxiety ?

- (1) Frequent urge to urinate (2) Negative self-talk
(3) Increased respiration rate (4) Reduced heart rate

इनमें से कौन-सा लक्षण ज्यादा उत्तेजना और ज्यादा चिंता का नहीं है ?

- (1) बार-बार पेशाब आना (2) नेगेटिव बातें करना
(3) सांस लेने की दर बढ़ना (4) दिल की धड़कन कम होना

10. Area between -1 Sigma and $+1$ Sigma of Normal Curve will be :

सामान्य वक्र के -1 सिग्मा और $+1$ सिग्मा के बीच का क्षेत्र होगा :

- (1) 62.36% (2) 64.42% (3) 68.26% (4) 66.31%

11. Which of the following are correct about Wrestling ?

- (i) The thickness of the mat should be between 20 to 25 centimeters.
(ii) The bout is played on a yellow colour area with a diameter of 7 meters.
(iii) The centre circle in the middle of the playing area is of 1 metre diameter.

Select the correct option :

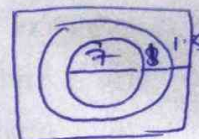
- (1) Only (i) and (ii) are correct (2) Only (i) and (iii) are correct
(3) Only (ii) and (iii) are correct (4) All (i), (ii) and (iii) are correct

रेसलिंग के बारे में इनमें से कौन-सा सही है ?

- (i) मैट की मोटाई 20 से 25 सेंटीमीटर के बीच होनी चाहिए।
(ii) यह मुकाबला 7 मीटर डायमीटर वाले पीले रंग के एरिया पर खेला जाता है।
(iii) खेलने की जगह के बीच में सेंटर सर्कल 1 मीटर डायमीटर का होता है।

सही ऑप्शन चुनें :

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



12. In which year of the following, the Badminton Association of India came into existence ?
इनमें से किस साल बैडमिंटन एसोसिएशन ऑफ इंडिया बना ?

- (1) 1932 (2) 1947 (3) 1934 (4) 1937

13. Which of the following are correct about Basketball ?

- (i) Duration of the game 10-2-10-15-10-2-10
(ii) Court dimensions are 29×15 metres.
(iii) The duration of extra time is 3 minutes.

Select the correct option :

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

बास्केटबॉल के बारे में इनमें से कौन-सा सही है ?

- (i) खेल का समय 10-2-10-15-10-2-10
(ii) कोर्ट का साइज 29×15 मीटर है।
(iii) एक्स्ट्रा टाइम का समय 3 मिनट है।

सही ऑप्शन चुनें :

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

14. Which of the following are correct about Cricket ?

- (i) A wooden bat should be 96.5 cm in length including the handle.
(ii) A standard distance is 20.12 meters long between the two sets of wickets.
(iii) Popping crease is 4 feet in front of the stumps.

Select the correct option :

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

क्रिकेट के बारे में इनमें से कौन-सा सही है ?

- (i) लकड़ी के बैट की लंबाई हैंडल सहित 96.5 cm होनी चाहिए।
(ii) दो विकेट के सेट के बीच एक स्टैंडर्ड, 20.12 मीटर लंबा होना चाहिए।
(iii) पॉपिंग क्रीज स्टंप के सामने 4 फीट की दूरी पर होती है।

सही ऑप्शन चुनें :

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

15. Which of the following are correct about Football ?

- (i) India won gold medals in 1951 and 1956 Asian Games.
- (ii) India became the first Asian nation to reach the Olympic football semifinals in the 1956 Melbourne Olympics.
- (iii) The All India Football Federation had joined the Federation Internationale de Football Association (FIFA) in 1949.

Select the correct option :

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

फुटबॉल के बारे में इनमें से कौन-सा सही है ?

- (i) भारत ने 1951 और 1956 के एशियन गेम्स में गोल्ड मेडल जीते।
- (ii) भारत 1956 के मेलबर्न ओलंपिक्स में ओलंपिक फुटबॉल सेमीफाइनल में पहुंचने वाला पहला एशियाई देश बना।
- (iii) अखिल भारतीय फुटबॉल महासंघ 1949 में फेडरेशन इंटरनेशनल डी फुटबॉल एसोसिएशन (FIFA) में शामिल हुआ था।

सही ऑप्शन चुनें :

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

16. Which of the following test item is **not** the part of test battery of Indiana Motor Fitness Test for college men ?

- (1) Pull-ups
- (2) Shuttle Run
- (3) Floor Push-ups
- (4) Vertical Jump

निम्न में से कौन-सा परीक्षण आइटम कॉलेज पुरुषों के लिए Indiana Motor Fitness Test की परीक्षण बैटरी का भाग नहीं है ?

- (1) पुल-अप्स
- (2) शटल रन
- (3) फ्लोर पुश-अप्स
- (4) वर्टिकल जंप

17. Which of the following are correct ?

- (i) Dislocation is a skill related with Gymnastics
- (ii) In Gymnastic, Split vault - In this skill a gymnast crosses over the vaulting table with knees bent and body bent from the hips.
- (iii) In Gymnastic, Squat vault - In this skill the body bends forward from the hips as the feet pass over the table with split (legs apart) legs.

Select the correct code :

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

इनमें से कौन-सा सही है ?

- (i) डिसलोकेशन जिमनास्टिक से जुड़ा एक स्किल है
- (ii) जिमनास्टिक में, स्प्लिट वॉल्ट - इस स्किल में एक जिमनास्ट घुटने मोड़कर और शरीर को हिप्स से मोड़कर वॉल्टिंग टेबल के ऊपर से गुजरता है।
- (iii) जिमनास्टिक में, स्क्वाट वॉल्ट - इस स्किल में शरीर हिप्स से आगे की ओर झुकता है क्योंकि पैर टेबल के ऊपर से स्प्लिट (पैर अलग) होकर गुजरते हैं।

सही कोड चुनें :

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

18. Which of the following are correct about judo ?

- (i) Judo was included in Tokyo Olympic Games in 1964 ✓
- (ii) Judo platform is 18 m long and 18 m wide.
- (iii) Danger zone in red colour of 2 m in width.

Select the **correct** code :

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

जूडो के बारे में इनमें से कौन-सा सही है ?

- (i) जूडो को 1964 में टोक्यो ओलंपिक गेम्स में शामिल किया गया था।
- (ii) जूडो प्लेटफॉर्म 18 m लंबा और 18 m चौड़ा है।
- (iii) 2 m चौड़ाई वाला लाल रंग का डेंजर ज़ोन।

सही कोड चुनें :

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

19. Which of the following are correct about Swimming ?

- (i) ✓ The standard dimensions of a swimming pool are : length 50 m, width 25 m.
- (ii) Swimming was included in the first modern Olympic Games at Athens in 1896. ✓
- (iii) The height of the starting platform shall range between 50-70 cm above the water surface.

Select the **correct** code :

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

स्विमिंग के बारे में इनमें से कौन-सा सही है ?

- (i) स्विमिंग पूल के स्टैंडर्ड साइज़ हैं : लंबाई 50 m, चौड़ाई 25 m।
- (ii) स्विमिंग को 1896 में एथेंस में हुए पहले मॉडर्न ओलंपिक गेम्स में शामिल किया गया था।
- (iii) स्टार्टिंग प्लेटफॉर्म की ऊंचाई पानी की सतह से 50-70 cm के बीच होनी चाहिए।

सही कोड चुनें :

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

20. Which of the following are correct about Table Tennis ?

- (i) International Table Tennis Federation (ITTF) was founded in 1926.
- (ii) The height of the table is 74 cm above the floor.
- (iii) The playing surface shall be uniformly dark coloured and matt, but with a white border line.

Select the correct code :

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

टेबल टेनिस के बारे में इनमें से कौन-सा सही है ?

- (i) इंटरनेशनल टेबल टेनिस फेडरेशन (ITTF) 1926 में बना था।
- (ii) टेबल की ऊंचाई फर्श से 74 cm है।
- (iii) खेलने की सतह एक जैसी गहरे रंग की और मैट होगी, लेकिन सफेद बॉर्डर लाइन के साथ।

सही कोड चुनें :

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

21. The elbow joint acts as which type of lever in biceps curl ?

- (1) First Class Lever
- (2) Second Class Lever
- (3) Third Class Lever
- (4) Fixed Lever

बाइसेप्स कर्ल में कोहनी जोड़ किस प्रकार के लीवर के रूप में कार्य करता है ?

- (1) प्रथम श्रेणी लीवर
- (2) द्वितीय श्रेणी लीवर
- (3) तृतीय श्रेणी लीवर
- (4) स्थिर लीवर

22. The first phase of rehabilitation after injury is known as :

- (1) Strength phase
- (2) Acute phase
- (3) Performance phase
- (4) Competition phase

चोट के बाद पुनर्वास का पहला चरण कौन-सा है ?

- (1) शक्ति चरण
- (2) तीव्र चरण
- (3) प्रदर्शन चरण
- (4) प्रतियोगिता चरण

23. Media ethics in sports journalism primarily encourages which of the following professional practices ?

- (1) Objective and impartial reporting grounded in factual verification
- (2) Interpretative reporting shaped by narrative emphasis and audience appeal
- (3) Perspective-driven commentary aligned with editorial positioning
- (4) Critical evaluative reporting influenced by personality-centered analysis

खेल पत्रकारिता में मीडिया नैतिकता मुख्यतः निम्नलिखित में से किस पेशेवर अभ्यास को प्रोत्साहित करती है ?

- (1) तथ्य-पुष्टि पर आधारित वस्तुनिष्ठ एवं निष्पक्ष रिपोर्टिंग
- (2) दर्शक-आकर्षण हेतु कथानक-प्रधान व्याख्यात्मक रिपोर्टिंग
- (3) संपादकीय दृष्टिकोण से प्रभावित परिप्रेक्ष्य-आधारित टिप्पणी
- (4) व्यक्तित्व-केंद्रित विश्लेषण से प्रभावित आलोचनात्मक मूल्यांकन रिपोर्टिंग

24. Which of the following **correctly** explains the role of arousal in the Inverted-U theory of sports performance ?

- (1) Moderate arousal leads to optimal performance
- (2) High arousal always enhances performance
- (3) Low arousal produces peak performance
- (4) Arousal has no relationship with performance

निम्नलिखित में से कौन खेल प्रदर्शन में Inverted-U सिद्धांत में उत्तेजना (Arousal) की भूमिका को सही स्पष्ट करता है ?

- (1) मध्यम उत्तेजना से सर्वोत्तम प्रदर्शन होता है
- (2) उच्च उत्तेजना हमेशा प्रदर्शन बढ़ाती है
- (3) निम्न उत्तेजना सर्वोच्च प्रदर्शन देती है
- (4) उत्तेजना का प्रदर्शन से कोई संबंध नहीं है

25. Which pranayama is prohibited in uncontrolled hypertension ?

- (1) Anulom-Vilom (2) Bhramari (3) Kapalbhati (4) Ujjayi

अनियंत्रित उच्च रक्तचाप में कौन-सा प्राणायाम वर्जित है ?

- (1) अनुलोम-विलोम (2) भ्रामरी (3) कपालभाति (4) उज्जायी

26. Which Vitamin is essential for calcium absorption ?

- (1) Vitamin A (2) Vitamin D (3) Vitamin C (4) Vitamin K

कैल्शियम अवशोषण के लिए कौन-सा विटामिन आवश्यक है ?

- (1) विटामिन A (2) विटामिन D (3) विटामिन C (4) विटामिन K

27. Inclusion in physical education means :

- (1) Participation of all students (2) Only elite athlete's participation
(3) Only boy's participation (4) Only trained players participation

शारीरिक शिक्षा में समावेशन का अर्थ है :

- (1) सभी विद्यार्थियों की भागीदारी (2) केवल श्रेष्ठ खिलाड़ियों की भागीदारी
(3) केवल लड़कों की भागीदारी (4) केवल प्रशिक्षित खिलाड़ियों की भागीदारी

28. Which sampling method uses random selection ?

- (1) Purposive Sampling (2) Convenience Sampling
(3) Probability Sampling (4) Quota Sampling

कौन-सी सैम्पलिंग विधि यादृच्छिक चयन का उपयोग करती है ?

- (1) उद्देश्यपूर्ण सैम्पलिंग (2) सुविधा सैम्पलिंग
(3) संभाव्यता सैम्पलिंग (4) कोटा सैम्पलिंग

29. Sports as a socio-cultural institution primarily reinforce which of the following macro-social dynamics ?

- (1) Norm-regulated social differentiation and identity demarcation
(2) Competitive collectivism and symbolic boundary construction
(3) Normative social cohesion and integrative pluralism
(4) Institutionalized stratified inclusion and selective affiliation

सामाजिक-सांस्कृतिक संस्था के रूप में खेल मुख्यतः निम्नलिखित में से किस व्यापक सामाजिक गतिशीलता को सुदृढ़ करते हैं ?

- (1) नियम-नियंत्रित सामाजिक विभेदन एवं पहचान-सीमांकन
(2) प्रतिस्पर्धात्मक सामूहिकता एवं प्रतीकात्मक सीमा-निर्माण
(3) मानक-आधारित सामाजिक एकता एवं समावेशी बहुलतावाद
(4) संस्थागत स्तरीकृत समावेशन एवं चर्यात्मक संबद्धता

30. Standard error is related to :

- (1) Mean value only (2) Median value
(3) Sampling variability (4) Frequency

मानक त्रुटि किससे संबंधित है ?

- (1) केवल माध्य मान (2) माध्यिका मान
(3) सैम्पलिंग परिवर्तनशीलता (4) आवृत्ति

31. Chi-square test is used for :

- (1) Means comparison
 - (2) Regression only
 - (3) Variance analysis
 - (4) Testing association of categorical variables
- काई-स्क्वेयर परीक्षण का उपयोग होता है :
- (1) माध्य तुलना
 - (2) केवल प्रतिगमन
 - (3) विचलन विश्लेषण
 - (4) वर्गीकृत चर के संबंध परीक्षण

32. Which of the following is **not** the characteristics of Mesomorph ?

- (1) Naturally strong
- (2) Hyperactive
- (3) Body fat evenly distributed
- (4) Responds quickly to exercise

इनमें से कौन-सी मेसोमोर्फ की विशेषता नहीं है ?

- (1) नैचुरली मजबूत
- (2) हाइपरएक्टिव
- (3) बॉडी फैट बराबर बंटा हुआ
- (4) एक्सरसाइज पर जल्दी रिस्पॉन्ड करता है

33. Which of the following/s is/are correct ?

- (i) Concentric contraction : when performing a biceps curl, the biceps muscle must contract and shorten in length.
- (ii) Eccentric contraction : To control the weight as it is lowered back to the starting position, the biceps muscle continues to contract while gradually lengthening.

Select the **correct** code :

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

इनमें से कौन सा/से सही है/हैं ?

- (i) कॉन्सेंट्रिक कॉन्ट्रैक्शन : बाइसेप्स कर्ल करते समय, बाइसेप्स मसल को सिकुड़ना चाहिए और लंबाई में छोटा होना चाहिए।
- (ii) एक्सेंट्रिक कॉन्ट्रैक्शन : वजन को कंट्रोल करने के लिए जब उसे वापस शुरुआती पोजिशन में लाया जाता है, तो बाइसेप्स मसल सिकुड़ती रहती है और धीरे-धीरे लंबी होती जाती है।

सही कोड चुनें :

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

34. Which of the following/s is/are correct ?

- (i) Vitamins and minerals have no caloric value.
- (ii) Vitamins do not provide energy directly, but play a critical role in releasing energy from the foods that are consumed.

Select the correct code :

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

इनमें से कौन सा/से सही है/हैं ?

- (i) विटामिन और मिनरल की कोई कैलोरी वैल्यू नहीं होती है।
- (ii) विटामिन सीधे एनर्जी नहीं देते हैं, लेकिन खाए जाने वाले खाने से एनर्जी निकालने में अहम भूमिका निभाते हैं।

सही कोड चुनें :

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

35. Which of the following/s is/are correct about Caffeine ?

- (i) Caffeine is absorbed rapidly from the gastrointestinal tract.
- (ii) Caffeine stimulates the sympathetic nervous system.
- (iii) As per WADA the permissible limit caffeine in the urine 25 mg per millilitre.

Select the correct option :

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

इनमें से कौन सा/से कैफीन के बारे में सही है/हैं ?

- (i) कैफीन गैस्ट्रोइटेस्टाइनल ट्रैक्ट से तेजी से एब्जॉर्ब होता है।
- (ii) कैफीन सिम्पैथेटिक नर्वस सिस्टम को स्टिमुलेट करता है।
- (iii) WADA के अनुसार, यूरिन में कैफीन की परमिसिबल लिमिट 25 mg प्रति ml है।

सही ऑप्शन चुनें :

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

36. Angular momentum remains constant when :

- (1) Gravity increases
- (2) Mass decreases
- (3) External torque acts
- (4) No external torque acts

कोणीय संवेग स्थिर रहता है जब :

- (1) गुरुत्वाकर्षण बढ़े
- (2) द्रव्यमान घटे
- (3) बाह्य आघूर्ण कार्य करे
- (4) कोई बाह्य आघूर्ण (torque) कार्य न करे

37. In angular motion, torque is defined as the product of force and :
 (1) Velocity (2) Acceleration (3) Moment arm (4) Mass
 कोणीय गति में आघूर्ण को परिभाषित किया जाता है बल और किसके गुणनफल के रूप में है?
 (1) वेग (2) त्वरण (3) बल भुजा (4) द्रव्यमान

38. In hypothesis testing, Type I error refers to :
 (1) Accepting false null hypothesis (2) Rejecting true null hypothesis
 (3) Incorrect sampling (4) Measurement bias
 परिकल्पना परीक्षण में टाइप I त्रुटि का अर्थ है :
 (1) गलत शून्य परिकल्पना को स्वीकार करना (2) सही शून्य परिकल्पना को अस्वीकार करना
 (3) गलत सैम्पलिंग (4) मापन त्रुटि

39. Trait theory of personality suggests that behaviour is :
 (1) Consistent across situations (2) Situation specific → state
 (3) Random (4) Unpredictable
 व्यक्तित्व का गुण सिद्धांत बताता है कि व्यवहार क्या होता है?
 (1) विभिन्न स्थितियों में सुसंगत (2) स्थिति विशेष
 (3) यादृच्छिक (4) अप्रत्याशित

40. Stratified sampling ensures :
 (1) Random exclusion (2) Representation of subgroups
 (3) Smaller population (4) No bias
 स्तरीकृत नमूना सुनिश्चित करता है :
 (1) यादृच्छिक एक्सक्लूशन (2) उपसमूहों का प्रतिनिधित्व
 (3) छोटी जनसंख्या (4) कोई पक्षपात नहीं

41. The which of the following are studied under kinetics ?
 (1) Mass, force, pressure, gravity, friction, work, power, energy
 (2) Mass, force, pressure, gravity, velocity, acceleration, angular velocity
 (3) Velocity, acceleration, angular velocity, and angular acceleration
 (4) Velocity, acceleration, angular velocity, friction, work, power
 इनमें से किसका अध्ययन काइनेटिक्स के अंतर्गत किया जाता है?
 (1) मास, फोर्स, प्रेशर, ग्रेविटी, फ्रिक्शन, वर्क, पॉवर, एनर्जी
 (2) मास, फोर्स, प्रेशर, ग्रेविटी, वेलोसिटी, एक्सेलरेशन, एंगुलर वेलोसिटी
 (3) वेलोसिटी, एक्सेलरेशन, एंगुलर वेलोसिटी, और एंगुलर एक्सेलरेशन
 (4) वेलोसिटी, एक्सेलरेशन, एंगुलर वेलोसिटी, फ्रिक्शन, वर्क, पॉवर

42. Reliability of a test means :

- (1) Difficulty level (2) Length of test
(3) Rationality of results (4) Consistency of results

परीक्षण की विश्वसनीयता का अर्थ है :

- (1) कठिनाई स्तर (2) परीक्षण की लंबाई
(3) परिणामों की तर्कसंगतता (4) परिणामों की स्थिरता

43. Which measure of central tendency is most affected by extreme scores ?

- (1) Mean (2) Median (3) Mode (4) Quartile

निम्नलिखित में से कौन-सा केन्द्रीय प्रवृत्ति का माप अत्यधिक मानों से सबसे अधिक प्रभावित होता है ?

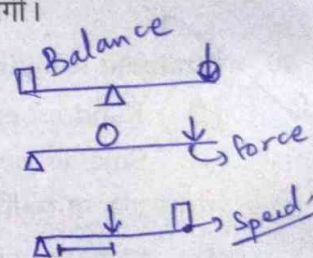
- (1) माध्य (2) माध्यिका (3) बहुलक (4) चतुर्थक

44. Which of the following is **not** correct ?

- (1) The nearer the center of gravity is to the center of the base of support, the more stable the body.
(2) The law of Momentum : Newton's Second Law.
(3) The acceleration produced in an object directly proportional to the object's mass.
(4) Momentum is a measure of both speed and mass.

इनमें से कौन-सा सही नहीं है ?

- (1) सेंटर ऑफ ग्रेविटी, सपोर्ट के बेस के सेंटर के जितना पास होगा, बॉडी उतनी ही स्टेबल होगी।
(2) मोमेंटम का नियम : न्यूटन का दूसरा नियम।
(3) किसी चीज में पैदा होने वाला एक्सेलरेशन, चीज के मास के सीधे प्रोपोर्शनल होता है।
(4) मोमेंटम, स्पीड और मास दोनों का एक माप है।



45. Which of the following/s is/are correct about lever ?

- (i) Levers can be used to gain a mechanical advantage by producing speed
(ii) Greater speed is produced by lengthening the force arm.
(iii) Greater force is produced by lengthening the resistance arm.

Select the **correct** option :

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

लीवर के बारे में इनमें से कौन सा/से सही है/हैं ?

- (i) लीवर का इस्तेमाल स्पीड पैदा करके मैकेनिकल फायदा पाने के लिए किया जा सकता है।
(ii) फोर्स आर्म को लंबा करके ज़्यादा स्पीड पैदा की जाती है।
(iii) रेजिस्टेंस आर्म को लंबा करके ज़्यादा फोर्स पैदा किया जाता है।

सही ऑप्शन चुनें :

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

46. Which of the following is **not** a cardiovascular disease and disorder ?

- (1) Ischemia (2) Stroke
(3) Chronic heart failure (4) ☒ Dyslipidemias

निम्नलिखित में से कौन-सा हृदय रोग या विकार नहीं है ?

- (1) इस्केमिया (2) स्ट्रोक
(3) दीर्घकालिक हृदय विफलता (4) डिस्लिपिडेमिया

47. Which of the following is a psychological skill training method ?

- (1) Sprinting (2) Weight Lifting (3) Stretching (4) ☒ Imagery Training

निम्नलिखित में से कौन सा मनोवैज्ञानिक कौशल प्रशिक्षण विधि है ?

- (1) स्प्रींट दौड़ (2) भारोत्तोलन (3) स्ट्रेचिंग (4) कल्पना प्रशिक्षण

48. Per Henrik Ling, who developed Gymnastics training program for military using directed drills and exercises belongs to which country ?

- (1) Denmark (2) Germany (3) ☒ Sweden (4) Great Britain

पेर हेनरिक लिंग, जिन्होंने डायरेक्टेड ड्रिल और एक्सरसाइज का इस्तेमाल करके मिलिट्री के लिए जिमनास्टिक ट्रेनिंग प्रोग्राम बनाया, किस देश से हैं ?

- (1) डेनमार्क (2) जर्मनी (3) स्वीडन (4) ग्रेट ब्रिटेन

49. In which year, the prestigious American Academy of Physical Education voted to change its name to the American Academy of Kinesiology and Physical Education and recommended kinesiology as the title of the field ?

किस साल, मशहूर अमेरिकन एकेडमी ऑफ फिजिकल एजुकेशन ने इसका नाम अमेरिकन एकेडमी ऑफ काइनेसियोलॉजी एंड फिजिकल एजुकेशन बदलकर और इस फील्ड के टाइटल के लिए काइनेसियोलॉजी की सिफारिश की ?

- (1) 1989 (2) 1961 (3) 1956 (4) 1951

50. Which of the following/s is/are correct ?

- (i) Motor Learning : the study of the origins of and changes in movement behavior throughout the lifespan
- (ii) Motor Control : the study of the neurophysiological and behavioural processes affecting the control of skilled movements.
- (iii) Motor Development : the study of the acquisition of motor skills as a result of practice and experience.

Select the correct option :

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

इनमें से कौन सा/से सही है/हैं ?

- (i) मोटर लर्निंग : पूरी जिंदगी में मूवमेंट बिहेवियर की उत्पत्ति और उसमें होने वाले बदलावों की स्टडी।
- (ii) मोटर कंट्रोल : कुशल मूवमेंट के कंट्रोल पर असर डालने वाले न्यूरोफिजियोलॉजिकल और बिहेवियरल प्रोसेस की स्टडी
- (iii) मोटर डेवलपमेंट : प्रैक्टिस और अनुभव के नतीजे में मोटर स्किल्स हासिल करने की स्टडी।

सही ऑप्शन चुनें :

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

51. Probability value ranges between :

- (1) -1 and 1
- (2) 0 and 1
- (3) 1 and 2
- (4) 0 and 10

प्रायिकता का मान किसके बीच होता है ?

- (1) -1 और 1
- (2) 0 और 1
- (3) 1 और 2
- (4) 0 और 10

52. Which year is considered the beginning of experimental sports psychology laboratory by Coleman Griffith ?

कोलमैन ग्रिफिथ द्वारा प्रायोगिक खेल मनोविज्ञान प्रयोगशाला की स्थापना किस वर्ष मानी जाती है ?

- (1) 1910
- (2) 1915
- (3) 1920
- (4) 1925

53. SMART goals include which of the following ?

- (1) Silent
- (2) Artistic
- (3) Simple
- (4) Specific

SMART लक्ष्य में निम्नलिखित में से क्या शामिल है ?

- (1) मौन
- (2) कलात्मक
- (3) सरल
- (4) विशिष्ट

54. In gait cycle of running, which of the following is/are correct ?
- (i) There is a period of double support during slow running (3.2 m/s).
 - (ii) In Jogging Stance phase is equal to Swinging Phase.
 - (iii) Toe off occurs before 50% of the gait cycle.

Code :

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

दौड़ने की चाल चक्र में, निम्नलिखित में से कौन सा/से कथन सही है/हैं ?

- (i) धीमी गति (3.2 m/s) से दौड़ते समय दोहरे सहारे की अवधि होती है।
- (ii) जॉगिंग में स्टैंस फेज, स्विंगिंग फेज के बराबर होता है।
- (iii) चाल चक्र के 50% से पहले पंजा ज़मीन से उठ जाती है।

कोड :

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

55. Which Asana is recommended for improving digestion ?

- (1) Shavasana
- (2) Tadasana
- (3) Padmasana
- (4) Pavanamuktasana

पाचन सुधार के लिए कौन-सा आसन अनुशंसित है ?

- (1) शवासन
- (2) ताड़ासन
- (3) पद्मासन
- (4) पवनमुक्तासन

56. Curriculum in physical education refers to :

- (1) Sports competitions
- (2) Classroom attendance
- (3) Staff meetings
- (4) Planned learning experiences

शारीरिक शिक्षा में पाठ्यक्रम से आशय है :

- (1) खेल प्रतियोगिताएँ
- (2) कक्षा उपस्थिति
- (3) स्टाफ बैठकें
- (4) नियोजित अधिगम अनुभव

57. The studies of relationship between physical activity and mortality is known as :

- (1) Sports Sociology
- (2) Pediatric Exercise
- (3) Exercise Epidemiology
- (4) Sports Psychology

फिजिकल एक्टिविटी और मृत्यु दर के बीच संबंध के अध्ययन को इस नाम से जाना जाता है :

- (1) स्पोर्ट्स सोशियोलॉजी
- (2) पीडियाट्रिक एक्सरसाइज
- (3) एक्सरसाइज एपिडेमियोलॉजी
- (4) स्पोर्ट्स साइकोलॉजी

58. Which of the following/s is/are correct ?

- (i) Intensity : degree of exertion.
- (ii) Threshold of training : minimum level of activity needed to achieve desired benefits.
- (iii) Target zone : amount of physical activity needed to achieve desired benefits;

Select the **correct** option :

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

इनमें से कौन सा/से सही है/हैं ?

- (i) इन्टेन्सिटी : थकान (exertion) की डिग्री
- (ii) ट्रेनिंग की थ्रेशहोल्ड : मनचाहे फायदे पाने के लिए जरूरी एक्टिविटी का मिनिमम लेवल
- (iii) टारगेट ज़ोन : मनचाहे फायदे पाने के लिए जरूरी फिजिकल एक्टिविटी की मात्रा;

सही ऑप्शन चुनें :

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

59. Which of the following/s are the principles of Sports Training ?

- (1) Overload, Specificity, Progression, Diminishing returns, Variation, Reversibility, Individuality & Combination.
- (2) Overload, Specificity, Progression, Combination, Variation, Reversibility, Individuality, Recovery & Safety.
- (3) Overload, Specificity, Progression, Optimum Load, Adaptability, Reversibility, Individuality, Recovery.
- (4) Overload, Specificity, Progression, Diminishing returns, Variation, Reversibility, Individuality, Recovery & Safety.

इनमें से कौन-सा/से स्पोर्ट्स ट्रेनिंग के प्रिंसिपल हैं ?

- (1) ओवरलोड, स्पेसिफिसिटी, प्रोग्रेशन, डिमिनिशिंग रिटर्न, वेरिएशन, रिवर्सिबिलिटी, इंडिविजुअलिटी और कॉम्बिनेशन।
- (2) ओवरलोड, स्पेसिफिसिटी, प्रोग्रेशन, कॉम्बिनेशन, वेरिएशन, रिवर्सिबिलिटी, इंडिविजुअलिटी, रिकवरी और सेफ्टी।
- (3) ओवरलोड, स्पेसिफिसिटी, प्रोग्रेशन, ऑप्टिमम लोड, एडैप्टेबिलिटी, रिवर्सिबिलिटी, इंडिविजुअलिटी, रिकवरी।
- (4) ओवरलोड, स्पेसिफिसिटी, प्रोग्रेशन, डिमिनिशिंग रिटर्न, वेरिएशन, रिवर्सिबिलिटी, इंडिविजुअलिटी, रिकवरी और सेफ्टी।

60. The difference between resting heart rate and maximal heart rate is known as :

- (1) Heart Rate Reserve
- (2) Target Heart Rate
- (3) Reserve Heart Potential
- (4) Heart Reserve Capacity

रेस्टिंग हार्ट रेट और मैक्सिमल हार्ट रेट के बीच के अंतर को इस तरह जाना जाता है :

- (1) हार्ट रेट रिजर्व
- (2) टारगेट हार्ट रेट
- (3) रिजर्व हार्ट पोटेन्शियल
- (4) हार्ट रिजर्व कैपेसिटी

$MHR - RHR$

- o o o -