

5006

B.Com. (Part-III) Examination, 2021

SPORTS AND PHYSICAL EDUCATION

Time : 1½ Hours /

/ Maximum Marks : 100

Note : Write the correct alternative of the following multiple choice questions on your answer sheet. All questions carry equal marks.

नोट : निम्नलिखित बहुविकल्पीय प्रश्नों के सही विकल्प अपने उत्तर पत्रक पर अंकित कीजिए। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

1. 'Healthy mind in a healthy body'. Said by:
(A) Descartes
(B) Rousseau
(C) Aristotle
(D) Plato
2. 12 month and above training programme is called :
(A) Meso cycle
(B) Macro cycle
(C) Micro cycle
(D) None of the above
3. To perform well in sports and competitions a well-planned and sequential training is required. What is this saying known as?
(A) Sports competition performance
(B) Scientific training
(C) Planned and sequential procedure
(D) None of the above

1. 'स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन'। किसने कहा है?
(A) देकार्त
(B) रूसो,
(C) अरस्तू
(D) प्लेटो
2. 12 महीनों से वर्षों तक की ट्रेनिंग क्या कहलाती है?
(A) मीजो चक्र
(B) मैक्रो चक्र
(C) माइक्रो चक्र
(D) उपर्युक्त में से कोई नहीं
3. खेल एवं खेल प्रतियोगिता में उच्च स्तर प्राप्त करने की अनुवर्ती ट्रेनिंग एक योजनाबद्ध एवं क्रमबद्ध प्रक्रिया है। यह कहलाती है?
(A) खेल प्रतियोगिता प्रदर्शन,
(B) वैज्ञानिक ट्रेनिंग
(C) योजनाबद्ध एवं क्रमबद्ध प्रक्रिया
(D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

4. During ancient time "Takshashila" was famous for :
- (A) Guerrilla warfare
(B) Horse riding
(C) Archery
(D) Cart race
5. In 1932 A.D. "Christian Physical Education College" was opened in Lucknow by the help of :
- (A) England
(B) Germany
(C) France
(D) America
6. When was L.N.C.P. established?
- (A) 1954
(B) 1956
(C) 1957
(D) 1959
7. In the process of learning the main psychological factor is :
- (A) The arrangement for award and punishments
(B) The process of learning
(C) The process of teaching
(D) Discipline
8. The most effective factor for learning is :
- (A) Eligible teacher
(B) Capacity to learn
(C) Curiosity
(D) Good memory
4. प्राचीनकाल में 'तक्षशिला' किसके लिए प्रसिद्ध था?
- (A) छद्म युद्ध
(B) अश्वारोहण /
(C) धनुर्विद्या
(D) रथों की दौड़ ✗
5. 1932 ई. में लखनऊ में "क्रिश्चियन शारीरिक शिक्षा कॉलेज" किसके सहयोग से खोला गया?
- (A) इंग्लैण्ड /
(B) जर्मनी
(C) फ्रांस
(D) अमेरिका
6. L.N.C.P. की स्थापना कब हुई?
- (A) 1954
(B) 1956 ✓
(C) 1957
(D) 1959
7. सीखने की क्रिया में प्रमुख मनोवैज्ञानिक तत्व निम्नलिखित में से कौन-सा है?
- (A) पुरस्कार एवं दण्ड की व्यवस्था
(B) सीखने की विधि
(C) सिखाने की विधि
(D) अनुशासन
8. अधिगमन का सबसे महत्वपूर्ण कारक है :
- (A) योग्य शिक्षक
(B) सीखने की क्षमता
(C) जिज्ञासा
(D) अच्छी याददाश्त ✓

9. The oldest football competition of India is :
- (A) Santosh Trophy
(B) Durand Cup
(C) Roberts Cup
(D) Bag Bandhus Cup
10. The pillar of Indian Cricket, Rahul Dravid is also known as :
- (A) Mr. Reliable
(B) The Wall
(C) Jemmy
(D) All of the above
11. How many cross lanes are there in Kho-kho ground?
- (A) 5
(B) 6
(C) 7
(D) 8
12. How much distance is covered in Marathon race?
- (A) 40.195 Km
(B) 41.195 Km
(C) 42.195 Km
(D) 43.915 Km
13. In which the following games the word "Hatrick" is not used?
- (A) Football
(B) Cricket
(C) Hockey
(D) Golf
9. भारत की सबसे पुरानी फुटबॉल प्रतियोगिता कौन-सी है?
- (A) संतोष ट्रॉफी/
(B) डूरण्ड कप
(C) रॉबर्ट्स कप
(D) बग बन्धु कप
10. भारतीय क्रिकेट के स्तम्भ राहुल द्रविड का उपनाम है :
- (A) मि. रिलायबल
(B) द वॉल
(C) जिम्मी
(D) उपर्युक्त सभी
11. खो-खो मैदान में कितनी क्रॉस लेन होती है :
- (A) 5
(B) 6
(C) 7
(D) 8
12. मैराथन दौड़ में कितनी दूरी तक दौड़ना होता है?
- (A) 40.195 किमी.
(B) 41.195 किमी.
(C) 42.195 किमी.
(D) 43.915 किमी.
13. निम्नलिखित में से किस खेल में "हैट्रिक" शब्द प्रयुक्त नहीं होता है?
- (A) फुटबॉल
(B) क्रिकेट
(C) हॉकी
(D) गोल्फ

14. What is the name of autobiography of Major Dhyanchand?
(A) My Side
(B) Golden Hattrick
(C) Goal
(D) Golden Goal
15. How many times a human being can breath in 1 min.?
(A) 16-18
(B) 20-25
(C) 32-41
(D) 70-72
16. Where is blood purified?
(A) Lungs
(B) Heart
(C) Kidney
(D) Liver
17. The temperature of normal human body is :
(A) 98.4 °F
(B) 98.6 °F
(C) 98.8 °F
(D) None of these
18. In the prevention of infection which vitamin helps human body?
(A) A
(B) D
(C) E
(D) C
14. मेजर ध्यानचंद की आत्मकथा का क्या नाम है?
(A) माई साइड
(B) गोल्डन हैट्रिक ✓
(C) गोल
(D) गोल्डन गोल
15. मनुष्य एक मिनट में कितनी बार साँस लेता है?
(A) 16-18
(B) 20-25
(C) 32-41
(D) 70-72 ✓
16. रक्त का शुद्धिकरण कहाँ होता है :
(A) फेफड़ा
(B) हृदय
(C) किडनी
(D) यकृत ✓
17. सामान्य व्यक्ति के शरीर का तापमान होता है :
(A) 98.4 °F ✓
(B) 98.6 °F
(C) 98.8 °F
(D) उपर्युक्त में से कोई नहीं
18. मानव शरीर में संक्रमण को रोकने में मदद करने वाले विटामिन हैं :
(A) A
(B) D
(C) E ✓
(D) C

19. From which substance do we obtain/get the maximum energy per gram?
- (A) Protein
(B) Fat
(C) Carbohydrate
(D) Vitamins
20. The number of chambers in Human heart is :
- (A) 4
(B) 5
(C) 2
(D) 3
21. Where is femur bone situated?
- (A) Thigh
(B) Lower leg
(C) Upper arm
(D) Lower arm
22. The thing that joints the bones to the muscles :
- (A) Ligaments
(B) Tendons
(C) Cartilage
(D) New small muscle
23. How many vertebrates are there in vertebral column?
- (A) 26
(B) 33
(C) 28
(D) 36

19. निम्नांकित भोजन में से किससे प्रति ग्राम सर्वाधिक ऊर्जा प्राप्त होती है?
- (A) प्रोटीन
(B) वसा
(C) कार्बोहाइड्रेट्स
(D) विटामिन
20. मानव हृदय में कक्षों की संख्या है :
- (A) 4
(B) 5
(C) 2
(D) 3
21. फीमर अस्थि कहाँ पायी जाती है?
- (A) जाँघ में
(B) पिण्डली में
(C) ऊपरी भुजा में
(D) अग्र भुजा में
22. अस्थियों और पेशियों को आपस में जोड़ता है :
- (A) लिगामेन्ट्स
(B) टेण्डन
(C) उपास्थि
(D) एक नई छोटी पेशी
23. मानव रीढ़ की हड्डियों में कितनी कशेरुकाएँ हैं?
- (A) 26
(B) 33
(C) 28
(D) 36

24. Which of the following is not the movable joint?
(A) Wrist joint
(B) Suture (Skull joint)
(C) Ball and Socket joint
(D) Elbow joints
25. The first living unit of the body is :
(A) Cell
(B) Tissue
(C) Cartilage
(D) Muscles
26. Bones are constructed with :
(A) Cartilage
(B) Minerals
(C) Organic substance
(D) Contribution of all the above
27. The deficiency of which vitamin causes gums to bleed?
(A) Vitamin A
(B) Vitamin B
(C) Vitamin C
(D) Vitamin D
28. Movement in elbow joint :
(A) Abduction
(B) Flexion
(C) Adduction
(D) All of the above
24. निम्नलिखित में से कौन-सी चल सन्धि नहीं है?
(A) कलाई की सन्धि
(B) कपाल सन्धि
(C) गेंद और गड्ढा सन्धि
(D) कोहनी की सन्धि
25. शरीर रचना की प्रारम्भिक जीवित इकाई होती है :
(A) कोशिका
(B) ऊतक
(C) कार्टिलेज
(D) मांसपेशी
26. अस्थियों का निर्माण होता है :
(A) कार्टिलेज से
(B) खनिज लवण से
(C) कार्बनिक पदार्थ से
(D) इन सभी के योगदान से
27. निम्नलिखित में से किस विटामिन की कमी के कारण मसूढ़ों से रक्त आता है?
(A) विटामिन A
(B) विटामिन B
(C) विटामिन C
(D) विटामिन D
28. कोहनी में निम्नलिखित गति होती है :
(A) अपावर्तन
(B) आकुंचन
(C) अभिवर्तन
(D) उपर्युक्त सभी

29. According to psychology the best discipline is :

- (A) Hard discipline
- (B) Soft discipline
- (C) Self-discipline
- (D) Freedom from discipline

30. Instinct learning theory is given by :

- (A) Kohler
- (B) Pavlov
- (C) Thorndike
- (D) Daisy

31. Law of use and disuse is also called :

- (A) Law of exercise
- (B) Law of readiness
- (C) Law of effect
- (D) Law of affection

32. In which continent Olympic Games have never been organised?

- (A) Asia
- (B) Europe
- (C) Africa
- (D) America

29. मनोविज्ञान की दृष्टि से सही अनुशासन निम्नलिखित में से कौन-सा है?

- (A) कठोर अनुशासन
- (B) मृदु अनुशासन
- (C) आत्मानुशासन
- (D) अनुशासन से मुक्ति

30. सीखने का सिद्धान्त प्रत्यावर्तन नियम किसने प्रतिपादित किया?

- (A) कोहलर
- (B) पावलोव
- (C) थॉर्नडाइक
- (D) डेसी

31. सीखने के उपयोग और अनुप्रयोग के नियम को यह भी कहते हैं :

- (A) अभ्यास का नियम
- (B) तत्परता का नियम
- (C) प्रभाव का नियम
- (D) घनिष्ठता का नियम

32. किस महाद्वीप में अभी तक एक बार भी ओलम्पिक खेलों का आयोजन नहीं हुआ?

- (A) एशिया
- (B) यूरोप
- (C) अफ्रीका
- (D) अमेरिका

33. The meaning of Olympic motto 'Fortius' is :

- (A) Higher
- (B) Faster
- (C) Stronger
- (D) Practise

34. Opium is obtained from :

- (A) Poppy Seeds
- (B) Cotton
- (C) Coconut
- (D) Hemp

35. The least alcoholic substance is :

- (A) Tea
- (B) Opium
- (C) Drugs
- (D) Alcohol

36. Air communicable disease is :

- (A) Measles
- (B) Small pox
- (C) Typhoid
- (D) All of the above

33. ओलम्पिक के मोटो 'फोर्टियस' का शाब्दिक अर्थ है?

- (A) ऊँचा
- (B) तेज
- (C) शक्ति
- (D) प्रयास

34. अफीम किससे प्राप्त की जाती है?

- (A) पोस्ता से
- (B) रूई से
- (C) नारियल से
- (D) हैम्प से

35. निम्नलिखित में से सबसे कम मादक पदार्थ है?

- (A) चाय
- (B) अफीम
- (C) ड्रग्स
- (D) शराब

36. वायु, द्वारा फैलने वाला रोग है :

- (A) खसरा
- (B) चेचक
- (C) टायफाइड
- (D) उपर्युक्त सभी

37. Water communicable disease is :
- (A) Cholera
(B) Dysentery
(C) Typhoid
(D) All of the above
38. 'Good health cannot be just termed as absence of disease or weakness but, the condition of complete physical, mental and social happiness', was said by :
- (A) J.F. Williams
(B) John Locke
(C) W.H.O.
(D) None of the above
39. Which entity helps in spreading cholera?
- (A) Coccus
(B) Bacillus
(C) Vibrio
(D) All of the above
40. Precaution of any communicable disease is :
- (A) Garbage management
(B) Health education
(C) Pure water supply
(D) All of the above

37. जल द्वारा फैलने वाला रोग है :
- (A) हैजा
(B) अतिसार
(C) टायफाइड
(D) उपर्युक्त सभी
38. 'स्वस्थ्य केवल रोग अथवा दुर्बलताओं की अनुपस्थिति को नहीं बल्कि सम्पूर्ण शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक खुशहाली की स्थिति को कहते हैं।' किसने कहा :
- (A) जे.एफ. विलियम्स
(B) जॉन लॉक
(C) डब्ल्यू. एच.ओ.
(D) उपर्युक्त में से कोई नहीं
39. हैजा रोग फैलाने में निम्नलिखित जीवाणु सहायक होता है :
- (A) कोकस
(B) बैसिलस
(C) विब्रियो
(D) उपर्युक्त सभी
40. किसी रोग के आकस्मिक आक्रमण की रोकथाम में शामिल है :
- (A) कूड़ा-करकट का यथेष्ट प्रबन्धन
(B) स्वास्थ्य शिक्षा
(C) शुद्ध जल की आपूर्ति
(D) उपर्युक्त सभी

41. The disease causes by viruses :

- (A) Leprosy
- (B) Asthma
- (C) Measles
- (D) Plague

42. Where and when was Y.M.C.A. College of Physical Education situated?

- (A) 1911, Kolkata
- (B) 1915, Mumbai
- (C) 1917, Bengaluru
- (D) 1920, Chennai

43. Which of the following is not an aerobic activity?

- (A) Jogging
- (B) Cycling
- (C) Celesthenics
- (D) Circuit training

44. The best method of training to develop endurance :

- (A) Interval training
- (B) Continuous training
- (C) Circuit training
- (D) Swimming

41. विषाणु द्वारा कौन-सा रोग फैलता है?

- (A) कुष्ठ रोग
- (B) दमा
- (C) चेचक
- (D) प्लेग

42. Y.M.C.A. कॉलेज ऑफ फिजिकल एजुकेशन की स्थापना कब और कहाँ हुई?

- (A) 1911, कोलकाता
- (B) 1915, मुंबई
- (C) 1917, बेंगलुरु
- (D) 1920, चेन्नई

43. निम्नलिखित में से कौन-सी एरोबिक क्रिया नहीं है?

- (A) जॉगिंग
- (B) साइक्लिग
- (C) कैलेस्थेनिक
- (D) परिधि प्रशिक्षण

44. सहन क्षमता बढ़ाने की सबसे अच्छी प्रशिक्षण विधि है :

- (A) अन्तराल प्रशिक्षण विधि
- (B) निरन्तर प्रशिक्षण विधि
- (C) परिधि प्रशिक्षण
- (D) तैरना

45. Initial stage of development is :

- (A) Adolescence
- (B) Infancy
- (C) Childhood
- (D) None of the above

46. Change in human shape and anatomy is called :

- (A) Growth
- (B) Development
- (C) Growth and development
- (D) None of the above

47. Faster development before adult is in :

- (A) Boys
- (B) Girls
- (C) Both of the above
- (D) None of the above

48. In which process one child becomes boy, adolescent, adult?

- (A) Growth
- (B) Nutrition
- (C) Development
- (D) Exercise

45. निम्नलिखित में से कौन-सी विकास की प्रथम अवस्था है?

- (A) किशोरावस्था -
- (B) शैशवावस्था
- (C) बाल्यावस्था
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

46. व्यक्ति के आकार एवं रचना में होने वाले परिवर्तन को क्या कहते हैं?

- (A) वृद्धि
- (B) विकास
- (C) वृद्धि और विकास ✓
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

47. वयस्क होने से पूर्व किसका विकास तेजी से होता है?

- (A) बालकों का ✓
- (B) बालिकाओं का
- (C) उपर्युक्त दोनों का
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

48. किस प्रक्रिया के माध्यम से कोई शिशु क्रमशः बालक, युवा तथा प्रौढ़ बनता है?

- (A) वृद्धि ✓
- (B) पोषण
- (C) विकास
- (D) व्यायाम

49. Which is not the characteristic of growth?
- (A) Growth in body organ
(B) Growth depends on individual factor
(C) It is impossible to measure growth in specific units
(D) Growth stops in adult stage
50. Gender of child depends upon :
- (A) Father
(B) Mother
(C) Parent
(D) None of the above
51. What is the objective of Physical Education?
- (A) Physical development
(B) Health development
(C) Growth and development
(D) All of the above
52. What is Decathlon?
- (A) 10 km race
(B) 10 item competition
(C) The part of Marathon
(D) None of the above
49. कौन-सी विशेषता वृद्धि पर लागू नहीं होती है?
- (A) वृद्धि शारीरिक अंगों की होती है
(B) वृद्धि व्यक्तिगत भेदों पर आधारित है
(C) वृद्धि को स्पष्ट इकाइयों में मापना सम्भव नहीं है ✓
(D) वृद्धि प्रौढ़ावस्था में आकर रुक जाती है
50. बच्चों का लिंग निर्धारण किसके गुणसूत्र से होता है?
- (A) पिता के
(B) माता के
(C) माता-पिता दोनों के ✓
(D) उपर्युक्त में से कोई नहीं
51. शारीरिक शिक्षा का क्या उद्देश्य है?
- (A) शारीरिक विकास
(B) व्यक्ति का स्वस्थ विकास
(C) वर्धन एवं विकास ✓
(D) उपर्युक्त सभी
52. डेकाथलॉन क्या है?
- (A) 10 किमी. दौड़
(B) 10 आइटम की प्रतियोगिता—
(C) मैराथन दौड़ का अंग
(D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

53. Usain Bolt belongs to which country?
- (A) U.S.A.
(B) Jamaica
(C) South Africa
(D) Bosnia
54. Advantage of exercise is :
- (A) Increment in self-confidence
(B) Development in physical fitness
(C) Development in memory
(D) All of the above
55. Sargai Bubca is related to which game?
- (A) High jump
(B) Pole vault
(C) Discus
(D) Long jump
56. Which components is developed by high altitude training?
- (A) Endurance
(B) Speed
(C) Strength
(D) Flexibility
53. उसीन बोल्ट किस देश से सम्बन्धित है?
- (A) यू.एस.ए.
(B) जमैका
(C) साउथ अफ्रीका
(D) बोसनिया
54. व्यायाम से होने वाले लाभ हैं :
- (A) आत्मविश्वास में वृद्धि
(B) फिजिकल फिटनेस में वृद्धि
(C) स्मृति में वृद्धि
(D) उपर्युक्त सभी
55. सर्गेई बुबका किस खेल से सम्बन्धित है?
- (A) ऊँची कूद
(B) पोल वाल्ट
(C) चक्का फेंक
(D) लम्बी कूद
56. High Altitude प्रशिक्षण किस क्षमता को बढ़ाने के लिए किया जाता है?
- (A) सहनशीलता
(B) गति
(C) शक्ति
(D) लचीलापन

57. Which of the following events forms no part of decathlon?

- (A) 100 m sprint
- (B) 110 m hurdle
- (C) 200 m race
- (D) 400 m race

58. Olympic Flag hoisting done in :

- (A) 1932
- (B) 1914
- (C) 1920
- (D) 1918

59. During fatigue _____ accumulates in muscles :

- (A) Lactic acid
- (B) Insulin
- (C) Waste water
- (D) Oxygen

60. Lungs are the part of which system?

- (A) Respiratory system
- (B) Excretory system
- (C) Nervous system
- (D) Digestive system

57. निम्नलिखित में से कौन-सी प्रतिस्पर्धा हेकाथलॉन का अंग नहीं है?

- (A) 100 मी. दौड़
- (B) 110 मी. बाधा दौड़ ✓
- (C) 200 मी. दौड़
- (D) 400 मी. दौड़

58. ओलम्पिक ध्वज फहराया गया :

- (A) 1932 में ✓
- (B) 1914 में
- (C) 1920 में
- (D) 1918 में

59. थकान के समय मांसपेशियों में जमा हो जाता है :

- (A) दुग्धीय अम्ल ✓
- (B) इन्सुलिन
- (C) अपशिष्ट जल
- (D) ऑक्सीजन

60. फेफड़े निम्नलिखित में से किस प्रणाली के भाग हैं?

- (A) श्वसन तंत्र ✓
- (B) विसर्जन तंत्र
- (C) तंत्रिका तंत्र
- (D) पाचन तंत्र

61. The longest bone in the body :
- (A) Atlas
(B) Ulna
(C) Femur
(D) Tibia
62. Which of the following is known as protective material?
- (A) Vitamin
(B) Protein
(C) Carbohydrate
(D) Fat
63. The ancient Olympics were held in the honour of :
- (A) God Zeus
(B) Hera
(C) Theodosius
(D) None of the above
64. Focus of Physical Education is :
- (A) Motion
(B) Physical Fitness
(C) Man
(D) Man in motion

61. शरीर में सबसे लम्बी अस्थि कौन-सी है?
- (A) एटलस
(B) अल्ना
(C) फीमर ✓
(D) टिबिया
62. निम्नलिखित में से किसे रक्षात्मक पदार्थ कहा जाता है?
- (A) विटामिन
(B) प्रोटीन
(C) कार्बोहाइड्रेट ✓
(D) वसा
63. प्राचीन ओलम्पिक किसके सम्मान में आयोजित हुए?
- (A) भगवान जियस ✓
(B) हेरा
(C) थियोडोसियस
(D) उपर्युक्त में से कोई नहीं
64. शारीरिक शिक्षा का केन्द्रीय विषय है :
- (A) गति
(B) शारीरिक क्षमता
(C) मानव
(D) गतिशील मानव ✓

65. Learning chiefly depends on

- (A) Maturity
- (B) Age
- (C) Heredity
- (D) Physical fitness

66. Which of the following colours is not present in the Olympic Flag?

- (A) Red
- (B) Green
- (C) Orange
- (D) Yellow

67. How many times does human heart beat in one minute?

- (A) 16 times
- (B) 72 times
- (C) 38 times
- (D) 36 times

68. Boxer muscles are :

- (A) Mastoid
- (B) Deltoid
- (C) Trapezius
- (D) None of these

65. सीखना मुख्य रूप से निर्भर करता है :

- (A) परिपक्वता पर ✓
- (B) आयु पर
- (C) आनुवंशिकता पर
- (D) शारीरिक दक्षता पर

66. निम्नलिखित में से कौन-सा रंग ओलम्पिक झण्डे में शामिल नहीं है :

- (A) लाल
- (B) हरा
- (C) संतरी
- (D) पीला ✓

67. मनुष्य का दिल एक मिनट में कितने बार धड़कता है?

- (A) 16 बार
- (B) 72 बार ✓
- (C) 38 बार
- (D) 36 बार

68. बॉक्सर मसल हैं :

- (A) मस्टोइड
- (B) डोल्टोइड
- (C) ट्रेपोजियस ✓
- (D) इनमें से कोई नहीं

69. Latissimus Dorsi is situated in :

- (A) Lower leg
- (B) Thigh
- (C) Back
- (D) Upper arm

70. The shortest training cycle is :

- (A) Meso cycle
- (B) Macro cycle
- (C) Micro cycle
- (D) None of these

71. Narcotics affects ones :

- (A) Mind
- (B) Bone
- (C) Skin
- (D) All of the above

72. "Nauli" is a :

- (A) Pranayam
- (B) Asana
- (C) Kriya
- (D) Bandh

69. लेटिसमस डॉर्सी स्थित होती है :

- (A) नीचे पैर में
- (B) जाँघ में ✓
- (C) पीछे
- (D) ऊपरी हाथ में

70. सबसे छोटे प्रशिक्षण चक्र को कहते हैं :

- (A) मध्य चक्र
- (B) दीर्घ चक्र
- (C) सूक्ष्म चक्र ✓
- (D) इनमें से कोई नहीं

71. नारकोटिक्स का प्रभाव पड़ता है :

- (A) मस्तिष्क पर ✓
- (B) हड्डी पर
- (C) त्वचा पर
- (D) उपर्युक्त सभी

72. 'नालि' है :

- (A) प्राणायाम
- (B) आसन
- (C) क्रिया ✓
- (D) बन्ध

73. L.C.D. Projector is an example of :

- (A) Audio-visual
- (B) Audio
- (C) Visual
- (D) All of the above

74. Camp is organised at :

- (A) Forest
- (B) Mountain
- (C) Natural Place
- (D) All of the above

75. The most attractive activity for Sports Day at University level :

- (A) Hockey
- (B) Football
- (C) Dance
- (D) Athletics

76. Advantages of good posture is :

- (A) Self-confidence
- (B) Good health
- (C) Both (A) and (B)
- (D) None of these

73. एल.सी.डी. प्रोजेक्टर एक उदाहरण है :

- (A) दृश्य-श्रव्य का
- (B) श्रव्य का
- (C) दृश्य का
- (D) उपर्युक्त सभी

74. शिविर लगाया जाता है :

- (A) जंगल में
- (B) पहाड़ पर
- (C) प्राकृतिक स्थल पर
- (D) उपर्युक्त सभी

75. विश्वविद्यालय स्तर पर खेल दिवस के लिए सबसे अधिक आकर्षक गतिविधि है :

- (A) हॉकी
- (B) फुटबॉल
- (C) नृत्य
- (D) एथलेटिक्स

76. उचित आसन का लाभ है :

- (A) आत्मविश्वास
- (B) अच्छा स्वास्थ्य
- (C) A और B दोनों
- (D) इनमें से कोई नहीं

77. N.C.C. means :

- (A) National Cadet Corps
- (B) National Cadet Community
- (C) National Cadet Core
- (D) None of these

78. W.H.O. means :

- (A) World Health Organisation
- (B) World Hockey Organisation
- (C) World Hospitality Organisation
- (D) World Health Office

79. "Bhramari" is a :

- (A) Asana
- (B) Mudra
- (C) Pranayama
- (D) Bandha

80. What is the nature of evaluation?

- (A) Qualitative
- (B) Quantitative
- (C) Both (A) and (B)
- (D) None of these

77. एन.सी.सी. है :

- (A) नेशनल कैडेट कार्पस
- (B) नेशनल कैडेट कम्युनिटी ✓
- (C) नेशनल कैडेट कोर
- (D) इनमें से कोई नहीं

78. W.H.O. है :

- (A) वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गेनाइजेशन ✓
- (B) वर्ल्ड हॉकी ऑर्गेनाइजेशन
- (C) वर्ल्ड हॉस्पिटलिटी ऑर्गेनाइजेशन
- (D) वर्ल्ड हेल्थ ऑफिस

79. "भ्रामरी" है :

- (A) आसन
- (B) मुद्रा
- (C) प्राणायाम ✓
- (D) बन्ध

80. मूल्यांकन की प्रकृति है :

- (A) गुणात्मक
- (B) परिमाणात्मक
- (C) A और B दोनों ✓
- (D) इनमें से कोई नहीं

81. Fartlek training is good for which sports person?
- (A) Long distance run
(B) High Jump
(C) Pole vault
(D) Badminton
82. The main part of Budget is :
- (A) Income and Expenditure
(B) Cheque Book
(C) Service Book
(D) Property Register
83. Who have given the statement, "Budget is master financial plan of the government"?
- (A) C.L. King
(B) Phillip E. Taylor
(C) Froast
(D) None of these
84. Area of Expenses is :
- (A) First Aid
(B) Sports Fees
(C) Donation
(D) None of these
81. फर्टलेक प्रशिक्षण किस खेल के खिलाड़ियों के लिए बहुत अच्छा है?
- (A) लम्बी दूरी दौड़ ✓
(B) ऊँची कूद
(C) बाँस कूद
(D) बैडमिन्टन
82. बजट का मुख्य भाग क्या है?
- (A) आय एवं व्यय ✓
(B) चेक बुक
(C) सर्विस बुक
(D) सम्पत्ति बहीखाता
83. यह कथन किसने दिया, "बजट सरकार की मास्टर वित्तीय योजना है"?
- (A) सी.एल. किंग
(B) फिलिप ई. टेलर ✓
(C) फ्रोस्ट
(D) इनमें से कोई नहीं
84. व्यय का क्षेत्र है :
- (A) प्राथमिक चिकित्सा ✓
(B) क्रीड़ा शुल्क
(C) दान
(D) इनमें से कोई नहीं

85. Which one is not an important element for budget?

- (A) Budget duration
- (B) Balance
- (C) Objective
- (D) None of these

86. Coaching involves :

- (A) Skill learning
- (B) Technique learning
- (C) Both (A) and (B)
- (D) None of these

87. Characteristic of good coach is :

- (A) Auto-suggestion
- (B) Knowledge
- (C) Visualization
- (D) All of the above

88. Yoga is :

- (A) Art
- (B) Science
- (C) Both (A) and (B)
- (D) None of these

85. बजट के लिए कौन-सा आवश्यक तत्व नहीं है :

- (A) बजट अवधि
- (B) सन्तुलन
- (C) उद्देश्य ✓
- (D) इनमें से कोई नहीं

86. प्रशिक्षण में शामिल है :

- (A) कौशल सीखना
- (B) तकनीक सीखना
- (C) A और B दोनों ✓
- (D) इनमें से कोई नहीं

87. एक अच्छे कोच का गुण है :

- (A) आत्म-सुझाव
- (B) ज्ञान
- (C) कल्पना
- (D) उपर्युक्त सभी ✓

88. योग है :

- (A) कला
- (B) विज्ञान
- (C) A और B दोनों ✓
- (D) इनमें से कोई नहीं

89. Strong muscles is a example of :

- (A) Mesomorphic
- (B) Endomorphic
- (C) Ectomorphic
- (D) None of these

90. Which is not a method of massage?

- (A) Stroking
- (B) Pinching
- (C) Walking
- (D) Friction

91. Immediate relief from massage appears on :

- (A) Muscles
- (B) Bones
- (C) Joints
- (D) Nails

92. Massage is an excellent form of :

- (A) Active exercise
- (B) Passive exercise
- (C) Sports exercise
- (D) None of the above

89. मजबूत मांसपेशी का उदाहरण है :

- (A) मीसोमॉर्फिक
- (B) एण्डोमॉर्फिक
- (C) एक्टोमॉर्फिक
- (D) इनमें से कोई नहीं

90. इनमें से कौन सी मालिश की विधि नहीं है?

- (A) स्ट्रॉकिंग
- (B) चिकोटना
- (C) टहलना
- (D) रगड़ना

91. मालिश द्वारा तत्काल लाभ प्रतीत होता है :

- (A) मांसपेशियों पर
- (B) अस्थियों पर
- (C) जोड़ों पर
- (D) नाखूनों पर

92. मालिश एक बेहतर रूप है :

- (A) सक्रिय व्यायाम का
- (B) निष्क्रिय व्यायाम का
- (C) खेलकूद व्यायाम का
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

93. Sheldon's boby types classification is :

- (A) Endomorphic
- (B) Mesomorphic
- (C) Ectomorphic
- (D) All of the above

94. Hemstring muscle is of :

- (A) Thigh
- (B) Spine
- (C) Ankle
- (D) Toe

95. The voluntary muscles are controlled by :

- (A) Nerves
- (B) Brain
- (C) Heart
- (D) Muscles

96. What is chronological age?

- (A) Age in years, month and days
- (B) Indicated by bone
- (C) Number of teeth
- (D) None of these

93. शेल्डन बॉडी टाइप वर्गीकरण है :

- (A) एण्डोमॉर्फिक
- (B) मीसोमॉर्फिक
- (C) एक्टोमॉर्फिक
- (D) उपर्युक्त सभी

94. हेमस्ट्रिंग मांसपेशी है :

- (A) जाँघ की
- (B) रीढ़ की
- (C) टखने की
- (D) अँगूठे की

95. ऐच्छिक मांसपेशियाँ के द्वारा कन्ट्रोल होती हैं :

- (A) तंत्रिका
- (B) मस्तिष्क
- (C) हृदय
- (D) मांसपेशियाँ

96. तिथि क्रम क्या है :

- (A) वर्षों, महीनों एवं दिनों में आयु
- (B) हड्डियों द्वारा दर्शाना
- (C) दाँतों की गिनती
- (D) इनमें से कोई नहीं

97. Hydrotherapy means :
- (A) Treatment with water
(B) Treatment with wax
(C) Treatment with heat
(D) All of the above
98. Sublaction injury is related with :
- (A) Muscles
(B) Joint
(C) Skin
(D) None of these
99. The fats are mainly deposited by :
- (A) Bones
(B) Stomach
(C) Brain
(D) Skin
100. What is the full form of W.B.C.?
- (A) White blood cells
(B) Whole blood cell
(C) Both (A) and (B)
(D) None of these

97. हाइड्रोथैरेपी है :
- (A) पानी से उपचार
(B) मोम से उपचार
(C) वाष्प से उपचार ✓
(D) उपर्युक्त सभी
98. सबलेक्शन चोट सम्बन्धित है :
- (A) मांसपेशी है
(B) जोड़ से
(C) त्वचा से --
(D) इनमें से कोई नहीं
99. वसा मुख्यतः जमा होता है :
- (A) हड्डी में
(B) पेट में ✓
(C) मस्तिष्क में
(D) त्वचा में
100. W.B.C. का पूर्ण नाम क्या है :
- (A) व्हाइट ब्लड सेल्स ✓
(B) होल ब्लड सेल
(C) A और B दोनों
(D) इनमें से कोई नहीं