

A  
(20320)  
B. A.-II Year (Regular)

Date-Stamp to be affixed here

# 4707(A)

**B. A. (Annual) Examination, 2020**  
**(Qualifying Course)**  
**Sports and Physical Education**  
**(खेलकूद एवं शारीरिक शिक्षा)**  
**(Code No. : A-002)**

**Booklet Series**  
**S**

(To be filled in by the Candidate/निम्न पूर्तियाँ परीक्षार्थी स्वयं भरे)

Roll No. (in figures)  
अनुक्रमांक (अंकों में)

Roll No. (in words) |  
अनुक्रमांक (शब्दों में)

Enrolment No. (in figures)

Name of College  
कॉलेज का नाम

**Question Booklet**  
**Number**

[Maximum Marks : 50  
[अधिकतम अंक : 50  
[Time : 2 Hours  
[समय : 2 घण्टे

Signature of Invigilator  
कक्ष-निरीक्षक के हस्ताक्षर

**Instructions to the Examinee :**

1. Do not open the booklet unless you are asked to do so.
2. The booklet contains 100 questions. Examinee is required to answer all 100 questions in the OMR Answer-Sheet provided and not in the question booklet. All questions carry equal marks.
3. Examine the Booklet and the OMR Answer-Sheet very carefully before you proceed. Faulty question booklet due to missing or duplicate pages/questions or having any other discrepancy should be got immediately replaced.

(Remaining instructions on last page) (1)

**परीक्षार्थियों के लिए निर्देश :**

1. प्रश्न-पुस्तिका को तब तक न खोलें जब तक आपसे कहा न जाए।
2. प्रश्न-पुस्तिका में 100 प्रश्न हैं। परीक्षार्थी को सभी 100 प्रश्नों को केवल दी गई OMR आन्सर-शीट पर ही हल करना है, प्रश्न-पुस्तिका पर नहीं। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।
3. प्रश्नों के उत्तर अंकित करने से पूर्व प्रश्न-पुस्तिका तथा OMR आन्सर-शीट को सावधानीपूर्वक देख लो। दोषपूर्ण प्रश्न-पुस्तिका जिसमें कुछ भाग छपने से छूट गए हों या प्रश्न एक से अधिक बार छप गए हों या उसमें किसी अन्य प्रकार की कमी हो, उसे तुरन्त बदल लें।

(शेष निर्देश अन्तिम पृष्ठ पर)

- |  |   |
|--|---|
| <p>1. What is yoga ?</p> <p>(A) Prayer</p> <p>(B) Devotion</p> <p>(C) Patience</p> <p>(D) Therapy</p>  | <p>1. योग क्या है ?</p> <p>(A) प्रार्थना</p> <p>(B) साधना</p> <p>(C) धैर्य</p> <p>(D) चिकित्सा</p>  |
| <p>2. Sprain is an injury to :</p> <p>(A) Ligament</p> <p>(B) Muscle</p> <p>(C) Bone</p> <p>(D) None of the above</p>  | <p>2. मोच एक चोट है :</p> <p>(A) अस्थिबंध की</p> <p>(B) पेशी की</p> <p>(C) अस्थि की</p> <p>(D) उपरोक्त में से कोई नहीं</p>                                  |
| <p>3. 'Rehabilitation' of sports is done using :</p> <p>(A) Electrotherapy</p> <p>(B) Hydrotherapy</p> <p>(C) Cryotherapy</p> <p>(D) Corrective exercise</p> | <p>3. खेलों के 'पुनर्वास' में उपयोग करते हैं :</p> <p>(A) विद्युत चिकित्सा</p> <p>(B) जल चिकित्सा</p> <p>(C) शीत चिकित्सा</p> <p>(D) सुधारात्मक व्यायाम</p> |
| <p>4. First-aid box contains :</p> <p>(A) Thermometre</p> <p>(B) Cotton</p> <p>(C) Medicine</p> <p>(D) All of the above</p>                                  | <p>4. प्राथमिक चिकित्सा बॉक्स में होता है :</p> <p>(A) तापमापी</p> <p>(B) रुई</p> <p>(C) दवाई</p> <p>(D) उपरोक्त सभी</p>                                    |

5. When was the term 'Fist-Aid' use in first time ?
- (A) 1848  
(B) 1942  
(C) 1879  
(D) 1947
6. 'Yoga' means :
- (A) Divide  
(B) Sum  
(C) Multiply  
(D) None of the above
7. Sportsman have confidence :
- (A) True  
(B) False  
(C) Doubtful  
(D) None of the above
5. सर्वप्रथम 'प्राथमिक चिकित्सा' शब्द का प्रयोग कब हुआ था ?
- (A) 1848  
(B) 1942  
(C) 1879  
(D) 1947
6. 'योग' का अर्थ है :
- (A) विभाजित  
(B) जोड़ना  
(C) गुणा  
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं
7. खिलाड़ियों में आत्मविश्वास होता है :
- (A) सत्य  
(B) असत्य  
(C) संदिग्ध  
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

8. Heart rate of a healthy person is :

- (A) 70–75 per minute
- (B) 75–80 per minute
- (C) 60–65 per minute
- (D) 50–60 per minute

9. Good health is essential for :

- (A) Mental development
- (B) Social development
- (C) Economic development
- (D) All of the above

10. Sports is an important part of society :

- (A) Yes
- (B) No
- (C) Doubtful
- (D) None of the above

8. एक स्वस्थ व्यक्ति की हृदय गति होती है :

- (A) 70–75 प्रति मिनट
- (B) 75–80 प्रति मिनट
- (C) 60–65 प्रति मिनट
- (D) 50–60 प्रति मिनट

9. अच्छा स्वास्थ्य आवश्यक है :

- (A) मानसिक विकास हेतु
- (B) सामाजिक विकास हेतु
- (C) आर्थिक विकास हेतु
- (D) उपरोक्त सभी

10. खेल समाज का महत्वपूर्ण अंग है :

- (A) हाँ
- (B) नहीं
- (C) संदिग्ध
- (D) उपरोक्त म से कोई नहीं

11. The number of actions of the muscles :
- (A) One  
(B) Two  
(C) Three  
(D) Four
12. Who is the writer of 'What is Sociology'?
- (A) Weber  
(B) Mical James  
(C) Inklins  
(D) None of the above
13. Bhastrika is a :
- (A) Niyam  
(B) Pranayam  
(C) Yam  
(D) Asana
14. Shavasana and Makrasana are :
- (A) Pranayam  
(B) Corrective pose  
(C) Meditative pose  
(D) Relaxative pose
11. पेशीय क्रिया कितने प्रकार की होती है ?
- (A) एक  
(B) दो  
(C) तीन  
(D) चार
12. 'वॉट इज सोशियोलॉजी' के लेखक कौन हैं ?
- (A) वेबर  
(B) माइकल जेम्स  
(C) इंकलिंग्स  
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं
13. भस्त्रिका है :
- (A) नियम  
(B) प्राणायाम  
(C) यम  
(D) आसन
14. शवासन और मकरासन हैं :
- (A) प्राणायाम  
(B) सुधारात्मक आसन  
(C) ध्यानात्मक आसन  
(D) विश्रामात्मक आसन

15. Which organ identifies smell ?

- (A) Nose
- (B) Skin
- (C) Mouth
- (D) Ears

16. What was the form of traditional Indian family ?

- (A) General family
- (B) Unitary family
- (C) Joint family
- (D) Disintegrated family

17. Which yoga is emphasized upon in Bhagavadgeeta ?

- (A) Gyan yoga
- (B) Karma yoga
- (C) Hatha yoga
- (D) None of the above

15. गन्ध की पहचान कौन-सा अंग करता है ?

- (A) नाक
- (B) त्वचा
- (C) मुख
- (D) कान

16. परम्परागत भारतीय परिवार का स्वरूप किस प्रकार का था ?

- (A) सामान्य परिवार
- (B) एकल परिवार
- (C) संयुक्त परिवार
- (D) विघटित परिवार

17. भगवद्गीता में किस योग पर बल दिया गया है ?

- (A) ज्ञान योग
- (B) कर्म योग
- (C) हठ योग
- (D) उपरोक्त में से कोई नहीं

**4707(A) (S)**

**(7)**

18. In which posture asanas are performed?

- (A) Standing
- (B) Sitting
- (C) Laying
- (D) All of the above

19. Where first-aid box should be kept ?

- (A) In gymnasium
- (B) In playground
- (C) In factories
- (D) All of the above

20. Which Vitamin is responsible for blood clotting ?

- (A) Vitamin-K
- (B) Vitamin-A
- (C) Vitamin-B
- (D) Vitamin-C

18. आसन किस मुद्रा में किया जाता है ?

- (A) खड़े होकर
- (B) बैठकर
- (C) लेटकर
- (D) उपरोक्त सभी

19. प्राथमिक उपचार बॉक्स कहाँ रखा जाना चाहिए ?

- (A) जिमनेजियम में
- (B) खेल मैदान में
- (C) फैक्टरियों में
- (D) उपरोक्त सभी

20. रक्त का थक्का बनाने के लिए कौन-सा विटामिन जिम्मेदार है ?

- (A) विटामिन-के
- (B) विटामिन-ए
- (C) विटामिन-बी
- (D) विटामिन-सी

21. Nightblindness occur due to the deficiency of:

- (A) Vitamin-A
- (B) Vitamin-B
- (C) Vitamin-C
- (D) Vitamin-D

22. How do sports injuries occur ?

- (A) Carelessness
- (B) Lack of knowledge
- (C) Inadequate training, technique and equipment
- (D) All of the above

23. What is the immediate management for sprain, strain and tendon injuries ?

- (A) Use of hot water
- (B) Electrotherapy
- (C) Infrared lamp
- (D) Use of ice pack

21. इसकी कमी से रतौंधी रोग होता है :

- (A) विटामिन-ए
- (B) विटामिन-बी
- (C) विटामिन-सी
- (D) विटामिन-डी

22. खेल चोटें क्यों लगती हैं ?

- (A) लापरवाही
- (B) ज्ञान की कमी
- (C) अपर्याप्त प्रशिक्षण, तकनीक व उपकरण
- (D) उपरोक्त सभी

23. स्प्रेन, स्ट्रेन और टेण्डन इंजरी के त्वरित प्रबन्धन क्या हैं ?

- (A) गर्म पानी का उपयोग
- (B) विद्युत चिकित्सा
- (C) इन्फ्रारेड लैम्प
- (D) बर्फ की थैली का उपयोग

24. What is the energy measurement unit ? 24. ऊर्जा मापन की इकाई क्या है ?
- (A) Centimetre (A) सेण्टीमीटर
- (B) Meter (B) मीटर
- (C) Calorrie (C) कैलोरी
- (D) Kilogram (D) किलोग्राम
25. Who said, "Healthy mind lives in healthy body" ? 25. किसने कहा, "स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मस्तिष्क निवास करता है" ?
- (A) Aristotle (A) अरस्तू
- (B) T. P. Nun (B) टी.पी. नन
- (C) J. L. Nehru (C) जे. एल. नेहरू
- (D) Mahatma Gandhi (D) महात्मा गाँधी
26. Dimension of physical education are : 26. शारीरिक शिक्षा के आयाम हैं :
- (A) Physical dimension (A) शारीरिक आयाम
- (B) Social dimension (B) सामाजिक आयाम
- (C) Mental dimension (C) मानसिक आयाम
- (D) All of the above (D) उपरोक्त सभी
27. The study of 'Cell' is called : 27. कोशिका के अध्ययन को कहते हैं :
- (A) Anatomy (A) एनाटॉमी
- (B) Cytology (B) सायटोलॉजी
- (C) Biology (C) बायोलॉजी
- (D) None of the above (D) उपरोक्त में से कोई नहीं

28. The function of liver is :
- (A) Maintenance of body temperature  
(B) The recreation of bile  
(C) Formation of urea  
(D) All of the above
28. यकृत का कार्य है :
- (A) शरीर के तापमान को सही रखना  
(B) पित्त का स्राव  
(C) मूत्र का बनना  
(D) उपरोक्त सभी
29. The total number of chromosome in body is :
- (A) 46  
(B) 96  
(C) 26  
(D) 106
29. शरीर में गुणसूत्रों की कुल संख्या है :
- (A) 46  
(B) 96  
(C) 26  
(D) 106
30. Fibula bone is found in human body :
- (A) In hands  
(B) In legs  
(C) In face  
(D) In head
30. मानव शरीर में फिबुला अस्थि पायी जाती है :
- (A) हाथों में  
(B) पैरों में  
(C) चेहरे में  
(D) सिर में

31. Who invented Nucleus ?
- (A) Robert Brown  
 • (B) Robert Hook  
 (C) Robert Hock  
 (D) Leuwell Hock
32. Which of the following is the smallest unit of living thing ?
- (A) Branch  
 • (B) Cell  
 (C) Organ  
 (D) Cell liquid
33. Life liquid (Protoplasm) has :
- (A) Six parts  
 (B) Five parts  
 • (C) Two parts  
 (D) Eight parts
34. What is the number of permanent teeth?
- (A) 26 teeth  
 (B) 28 teeth  
 (C) 30 teeth  
 • (D) 32 teeth
31. केन्द्रक का अविष्कार किसने किया था ?
- (A) रॉबर्ट ब्राउन  
 (B) रॉबर्ट हुक  
 (C) रॉबर्ट हॉक  
 (D) ल्यूवेल हॉक
32. जीवित वस्तु की सबसे छोटी इकाई कौन-सी है ?
- (A) शाखा  
 (B) कोशिका  
 (C) अंग  
 (D) कोशिका द्रव्य
33. जीवद्रव्य के कितने भाग होते हैं ?
- (A) छः भाग  
 (B) पाँच भाग  
 (C) दो भाग  
 (D) आठ भाग
34. स्थाई दाँत कितने होते हैं ?
- (A) 26 दाँत  
 (B) 28 दाँत  
 (C) 30 दाँत  
 (D) 32 दाँत

35. How many bones does the human skeleton frame consist ?
- (A) 200  
(B) 202  
(C) 204  
(D) 206
36. What is the number of Premolar teeth ?
- (A) 8  
(B) 9  
(C) 10  
(D) 12
37. What is the average life span of red blood cell ?
- (A) 110 days  
(B) 120 days  
(C) 130 days  
(D) 140 days
38. How many milk teeth ?
- (A) 16  
(B) 18  
(C) 20  
(D) 24
35. मानव अस्थि-पंजर कितनी अस्थियों से निर्मित होता है ?
- (A) 200  
(B) 202  
(C) 204  
(D) 206
36. प्रीमोलर दाँत कितने होते हैं ?
- (A) 8  
(B) 9  
(C) 10  
(D) 12
37. लाल रक्त कोशिकाओं की औसत आयु कितनी होती है ?
- (A) 110 दिन  
(B) 120 दिन  
(C) 130 दिन  
(D) 140 दिन
38. दूध के दाँत कितने होते हैं ?
- (A) 16  
(B) 18  
(C) 20  
(D) 24

39. Which type of joints are the shoulder and hip joints ?
- (A) Movable joints  
(B) Immovable joints  
(C) Both (A) and (B)  
(D) None of the above
40. Who is the first teacher of a baby ?
- (A) Mother-Father  
(B) Teacher  
(C) Friend  
(D) Society
41. How many bones are in spinal cord ?
- (A) 20  
(B) 22  
(C) 33  
(D) 36
42. How many nerves are in skull ?
- (A) 6 pairs  
(B) 12 pairs  
(C) 18 pairs  
(D) 24 pairs
39. स्कन्ध तथा कूल्हों के जोड़ किस प्रकार के जोड़ कहलाते हैं ?
- (A) चल जोड़  
(B) अचल जोड़  
(C) (A) एवं (B) दोनों  
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं
40. बालक के प्रथम शिक्षक कौन होते हैं ?
- (A) माता-पिता  
(B) शिक्षक  
(C) मित्र  
(D) समाज
41. मेरुदण्ड में कितनी अस्थियाँ होती हैं ?
- (A) 20  
(B) 22  
(C) 33  
(D) 36
42. कपाल में कितनी तंत्रिकाएँ होती हैं ?
- (A) 6 जोड़ी  
(B) 12 जोड़ी  
(C) 18 जोड़ी  
(D) 24 जोड़ी

43. Neck bone is known as :

- (A) Food pipe
- (B) Thyroid
- (C) Hyoid bone
- (D) None of the above

44. What is RICE ?

- (A) Sports
- (B) Dance style
- (C) Treatment method
- (D) None of the above

45. Hereditary traits are transmitted by :

- (A) Genes
- (B) Sperm
- (C) Virus
- (D) Bacteria

46. Which physical fitness component is essential in cross country race ?

- (A) Strength
- (B) Speed
- (C) Flexibility
- (D) Endurance

43. गर्दन की अस्थि को कहते हैं :

- (A) आहार नाल
- (B) थायरायड
- (C) हायड बोन
- (D) उपरोक्त में से कोई नहीं

44. RICE क्या है ?

- (A) खेल
- (B) नृत्य विधि
- (C) उपचार विधि
- (D) उपरोक्त में से कोई नहीं

45. आनुवांशिक गुणों के वाहक होते हैं :

- (A) जीन्स
- (B) शुक्राणु
- (C) वायरस
- (D) जीवाणु

46. क्रॉस कंट्री रेस में शारीरिक स्वस्थता का कौन-सा घटक आवश्यक है ?

- (A) शक्ति
- (B) गति
- (C) लोच
- (D) सहनशक्ति

47. Who is the writer of 'Hereditary Genius' book ?
- (A) Galton  
 • (B) Alice  
 (C) Marks  
 (D) None of the above
48. Who is the founder of Ashtange Yoga ?
- (A) Mahrishi Charak  
 • (B) Mahrishi Patanjali  
 (C) Mahrishi Balmiki  
 (D) Mahrishi Mahesh Yogi
49. Dronacharya Award is given to :
- (A) Writer  
 • (B) Player  
 (C) Women  
 (D) Sports Coach
50. What is Biceps ?
- (A) Bone  
 (B) Muscle  
 • (C) Tissue  
 (D) Blood
47. 'Hereditary Genius' पुस्तक के लेखक कौन हैं ?
- (A) गाल्टन  
 (B) एलिस  
 (C) मार्क्स  
 (D) उपरोक्त में से कोई नहीं
48. अष्टांग योग के प्रवर्तक कौन है ?
- (A) महर्षि चरक  
 (B) महर्षि पातंजलि  
 (C) महर्षि बाल्मीकि  
 (D) महर्षि महेश योगी
49. द्रोणाचार्य पुरस्कार दिया जाता है :
- (A) लेखक को  
 (B) खिलाड़ी को  
 (C) महिला को  
 (D) खेल प्रशिक्षक को
50. बाइसेप्स क्या है ?
- (A) अस्थि  
 (B) मांसपेशी  
 (C) ऊतक  
 (D) रक्त

51. Who invented the Kindergarten system of education based on games ?

- (A) Frobel
- (B) Page
- (C) Herbert Spencer
- (D) McIver

52. Which type of process is national integration ?

- (A) Dynamic
- (B) Slow and continuous
- (C) Both (A) and (B)
- (D) None of the above

53. Why are festivals and grandfestivals for youth organized at national and international levels ?

- (A) For message of world peace
- (B) For promotion of goodwill
- (C) For promotion of sense of respect and regards towards one another
- ✓(D) All of the above

51. खेल पर आधारित किण्डरगार्टन शिक्षा पद्धति का आविष्कार किसने किया था ?

- (A) फ्रोबेल
- (B) पेज
- (C) हरबर्ट स्पेन्सर
- (D) मैकाइवर

52. राष्ट्रीय एकीकरण किस प्रकार की प्रक्रिया है?

- (A) गतिशील
- (B) धीमी एवं निरन्तर चलने वाली
- (C) (A) एवं (B) दोनों
- (D) उपरोक्त में से कोई नहीं

53. राष्ट्रीय एवं अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर यूथ उत्सव तथा महोत्सव क्यों आयोजित किए जाते हैं?

- (A) विश्वशान्ति सन्देश हेतु
- (B) सद्भावना विकसित करने हेतु
- (C) एक-दूसरे के प्रति आदर सम्मान की भावना विकसित करने हेतु
- (D) उपरोक्त सभी

54. Where is D.N.A. found ?
- (A) Saliva  
(B) Joints  
(C) Nucleus  
• (D) Muscles
55. The weight of heart is :
- (A) 250 gm  
(B) 500 gm  
(C) 600 gm  
(D) 650 gm
56. How many stages are in Surya Namaskar ?
- (A) 8  
(B) 10  
• (C) 12  
(D) 14
57. What is Kumbhak in Yoga ?
- (A) Pause between inhale and exhale  
(B) Inhale breath  
(C) Exhale breath  
(D) None of the above
54. डी.एन.ए. कहाँ पाया जाता है ?
- (A) लार  
(B) सन्धि  
(C) केन्द्रक  
(D) मांसपेशी
55. हृदय का वजन होता है :
- (A) 250 ग्राम  
(B) 500 ग्राम  
(C) 600 ग्राम  
(D) 650 ग्राम
56. सूर्य नमस्कार में कितनी स्थितियाँ होती हैं ?
- (A) 8  
(B) 10  
(C) 12  
(D) 14
57. योग में कुम्भक क्या है ?
- (A) श्वॉस रोकना  
(B) श्वॉस लेना  
(C) श्वॉस छोड़ना  
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

58. How many parts of yoga are there ?
- (A) 4  
(B) 6  
(C) 8  
(D) 10
59. Factors affecting health are :
- (A) Balance diet  
(B) Health service  
(C) Heredity  
(D) All of the above
60. Father of sports Psychology is :
- (A) Woodworth  
(B) Clark  
(C) Singer  
(D) None of the above
61. Sports performance depends on :
- (A) Money  
(B) Practice  
(C) Time  
(D) Friend
58. योग के कितने अंग होते हैं ?
- (A) 4  
(B) 6  
(C) 8  
(D) 10
59. स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक हैं :
- (A) सन्तुलित आहार  
(B) स्वास्थ्य सेवाएँ  
(C) वंशानुक्रम  
(D) उपरोक्त सभी
60. खेल मनोविज्ञान के जनक हैं :
- (A) वुडवर्थ  
(B) क्लार्क  
(C) सिंगर  
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं
61. खेल प्रदर्शन निर्भर है :
- (A) धन  
(B) अभ्यास  
(C) समय  
(D) मित्र

62. Who says, "Psychology is a study of human nature" ?
- (A) William Jems  
(B) Mical Tomes  
(C) Woodworth  
(D) E. G. Bering
63. "Physical Education is a teaching process" based upon :
- (A) Physical activities  
(B) Mental activities  
(C) Social activities  
(D) All of the above
64. The study of the structure of the human body is called :
- (A) Anatomy  
(B) Biology  
(C) Physiology  
(D) None of the above
65. The organs which produces bile is :
- (A) Heart  
(B) Lungs  
(C) Liver  
(D) Spleen
62. किसने कहा, "मनोविज्ञान मानव प्रकृति का अध्ययन है" ?
- (A) विलियम जेम्स  
(B) माइकल टॉम्स  
(C) वुडवर्थ  
(D) ई.जी. बेरिंग
63. "शारीरिक शिक्षा एक शिक्षण प्रक्रिया है" जिसका आधार है :
- (A) शारीरिक क्रियाएँ  
(B) मानसिक क्रियाएँ  
(C) सामाजिक क्रियाएँ  
(D) उपरोक्त सभी
64. मानव शरीर रचना का अध्ययन कहलाता है:
- (A) शरीर रचना विज्ञान  
(B) जीव विज्ञान  
(C) शरीर क्रिया विज्ञान  
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं
65. किस अंग से पित्त उत्पन्न होता है ?
- (A) हृदय  
(B) फेफड़े  
(C) यकृत  
(D) प्लीहा

66. Insulin is produced by :

(A) Thyroid gland

(B) Sex gland

• (C) Pancrease

(D) All of the above

67. The cause of sports injuries is :

(A) Uneven ground

(B) Lack of fitness

(C) Nature of the ground

• (D) All of the above

68. Which type of joint is in hip ?

(A) Pivot joint

• (B) Ball and socket joint

(C) Hinge joint

(D) All of the above

69. Yoga Mudra is a :

(A) Sports

• (B) Shatakarma

• (C) Asana

• (D) Pranayam

66. मधुसूदनी का उत्पादन करता है :

(A) अबुट ग्रन्थि

(B) काम ग्रन्थि

(C) अग्नाशय

(D) उपरोक्त सभी

67. खेल चोटें लगने का कारण है :

(A) असमतल मैदान

(B) कमजोर फिटनेस

(C) मैदान की प्रकृति

(D) उपरोक्त सभी

68. कूल्हे में कौन-सी सन्धि पाई जाती है ?

(A) धुराग्र सन्धि

(B) उलूखल सन्धि

(C) हिजं सन्धि

(D) उपरोक्त सभी

69. योग मुद्रा है :

(A) खेल

(B) षट्कर्म

(C) आसन

(D) प्राणायाम

70. The deficiency of iron causes :

- ✎(A) Anemia
- (B) Nightblindness
- (C) Fever
- (D) Rickets

71. Balanced diet contains :

- (A) Fat
- (B) Protein
- (C) Carbohydrate
- (D) All of the above

72. The rich source of Vitamin-C is :

- ✎(A) Banana
- ✓(B) Amla
- (C) Mango
- (D) Potato

73. Effective asana in spin pain is :

- (A) Halasana
- (B) Bhujangasana
- (C) Padmasana
- (D) Pashehimottasana

70. लौह की कमी के कारण होता है :

- (A) रक्ताल्पता
- (B) रात्रिअन्धता
- (C) ज्वर
- (D) सूखा रोग

71. सन्तुलित आहार में होता है :

- (A) वसा
- (B) प्रोटीन
- (C) कार्बोहाइड्रेट्स
- (D) उपरोक्त सभी

72. विटामिन-सी का मुख्य स्रोत क्या है ?

- (A) केला
- (B) अँवला
- (C) आम
- (D) आलू

73. मेरुदण्ड के दर्द में प्रभावकारी आसन है :

- (A) हलासन
- (B) भुजंगासन
- (C) पद्मासन
- (D) पश्चिमोत्तासन

74. Effective Asana for high blood pressure is :
- (A) Shavasana  
(B) Tadasana  
(C) Bhujangasana  
(D) Halasana
75. Which is not a type of yoga ?
- (A) Karmayoga  
(B) Sankhyayoga  
(C) Kalyoga  
(D) Bhaktiyoga
76. Yoga is a part of Physical Education :
- (A) True  
(B) False  
(C) Both (A) and (B)  
(D) None of the above
77. Name of Sociology branch is :
- (A) Sports psychology  
(B) Sports sociology  
(C) Sports training  
(D) Sports skill science
74. उच्चरक्त दाब के लिए प्रभावकारी आसन है :
- (A) शवासन  
(B) ताड़ासन  
(C) भुजंगासन  
(D) हलासन
75. कौन-सा योग का प्रकार नहीं है ?
- (A) कर्मयोग  
(B) सांख्ययोग  
(C) कालयोग  
(D) भक्तियोग
76. योग शारीरिक शिक्षा का एक अंग है :
- (A) सत्य  
(B) असत्य  
(C) (A) एवं (B) दोनों  
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं
77. समाजशास्त्र की शाखा का नाम है :
- (A) खेल मनोविज्ञान  
(B) खेल समाजशास्त्र  
(C) खेल प्रशिक्षण  
(D) खेल कौशल विज्ञान

78. Rechaka means in yoga :
- (A) Inhalation  
 (B) Exhalation  
 (C) Both (A) and (B)  
 (D) None of the above
79. Most suitable season doing Sheetli Pranayam is :
- (A) Winter season  
 (B) Rainy season  
 (C) Summer season  
 (D) All of the above
80. First part of Astang yoga is :
- (A) Asana  
 (B) Pranayam  
 (C) Niyam  
 (D) Yam
81. Kapalbhathi is a :
- (A) Asana  
 (B) Pranayam  
 (C) Niyam  
 (D) None of the above
78. योग में रेचक का अर्थ है :
- (A) श्वॉस  
 (B) प्रश्वॉस  
 (C) (A) एवं (B) दोनों  
 (D) उपरोक्त में से कोई नहीं
79. शीतली प्राणायाम करने के लिए उपयुक्त ऋतु है :
- (A) शीत ऋतु  
 (B) वर्षा ऋतु  
 (C) ग्रीष्म ऋतु  
 (D) उपरोक्त सभी
80. अष्टांग योग का प्रथम भाग है :
- (A) आसन  
 (B) प्राणायाम  
 (C) नियम  
 (D) यम
81. कपालभाति है :
- (A) आसन  
 (B) प्राणायाम  
 (C) नियम  
 (D) उपरोक्त में से कोई नहीं

82. Poorak means in yoga :

- (A) Inhalation
- (B) Exhalation
- (C) Asana
- (D) None of the above

83. Which is a Shatakarma ?

- (A) Anulom-Viloma
- (B) Kapalbhata
- (C) Padmasana
- (D) None of the above

84. Physical fitness can be develop through:

- (A) Yoga
- (B) Dancing
- (C) Race
- (D) All of the above

85. Cooling down exercise should be done :

- (A) After the competition
- (B) Before the competition
- (C) Between the competition
- (D) During the competition

82. योग में पूरक का अर्थ है :

- (A) श्वॉस
- (B) प्रश्वॉस
- (C) आसन
- (D) उपरोक्त में से कोई नहीं

83. षटकर्म कौन-सा है ?

- (A) अनुलोम-विलोम
- (B) कपालभाति
- (C) पद्मासन
- (D) उपरोक्त में से कोई नहीं

84. शारीरिक स्वस्थता विकसित की जा सकती है:

- (A) योग से
- (B) नृत्य से
- (C) दौड़ से
- (D) उपरोक्त सभी से

85. अवशीतलन व्यायाम को करना चाहिए :

- (A) प्रतियोगिता के बाद
- (B) प्रतियोगिता से पहले
- (C) प्रतियोगिता के मध्य
- (D) प्रतियोगिता के दौरान

86. Speed and strength are the component of Physical fitness :
- (A) True  
(B) False  
(C) Doubtful  
(D) None of the above
87. Symptoms of sprain is :
- (A) Bleeding  
(B) Wound  
(C) Swelling with pain  
(D) Swelling
88. Which is not a part of human digestive system ?
- (A) Mouth  
(B) Lungs  
(C) Oesophagus  
(D) Small intestine
89. Which is not a part of human respiratory system ?
- (A) Nose  
(B) Lungs  
(C) Trachea  
(D) None of the above
86. गति और शक्ति शारीरिक स्वस्थता के घटक हैं :
- (A) सत्य  
(B) असत्य  
(C) संदिग्ध  
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं
87. मोच का लक्षण है :
- (A) रक्त बहना  
(B) घाव  
(C) सूजन के साथ दर्द  
(D) सूजन
88. कौन-सा एक मानव पाचन तंत्र का भाग नहीं है ?
- (A) मुख  
(B) फुफ्फुस  
(C) आहार नली  
(D) क्षुद्रान्त्र
89. कौन-सा एक श्वसन तंत्र का भाग नहीं है ?
- (A) नाक  
(B) फुफ्फुस  
(C) श्वसनली  
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

90. Where is saliva produced ?

- (A) Stomach
- (B) Doudenum
- (C) Mouth
- (D) Nose

91. Which is the largest gland of our body ?

- (A) Thyroid gland
- (B) Kidney
- (C) Spleen
- (D) Liver

92. Where is bicep muscle located ?

- (A) Upper arm
- (B) Upper leg
- (C) Lower leg
- (D) None of the above

93. Pharynx, Larynx, Trachea, Bronchi and Lungs are constituents of :

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

90. लार कहाँ उत्पन्न होती है ?

- (A) आमाशय
- (B) पक्वाशय
- (C) मुख
- (D) नाक

91. हमारे शरीर की सबसे बड़ी ग्रन्थि कौन-सी है?

- (A) अबुट ग्रन्थि
- (B) वृक्क
- (C) प्लीहा
- (D) यकृत

92. द्विशिर पेशी कहाँ स्थित है ?

- (A) ऊपरी बाँह
- (B) ऊपरी पैर
- (C) निचले पैर
- (D) उपरोक्त में से कोई नहीं

93. ग्रसनी, कंठ, श्वॉसनली व यकृत से बनता है :

- (A) पाचन तंत्र
- (B) तन्त्रिका तंत्र
- (C) श्वसन तंत्र
- (D) परिसंचरण तंत्र

94. Trachea is a part of :
- (A) Digestive system  
 ✓(B) Respiratory system  
 ✗(C) Circulatory system  
 (D) Nervous system
95. A normal human body has :
- (A) One kidney  
 ✗(B) Two kidney  
 (C) Three kidney  
 (D) None of the above
96. Who is the writer of 'Yog Sutra' ?
- (A) Mahrishi Charak  
 (B) Mahrishi Vyas  
 ✓(C) Mahrishi Patanjali  
 (D) None of the above
97. Aim of Yoga are :
- (A) Concentration  
 (B) Free from disease  
 (C) Purification of mind and body  
 ✗(D) All of the above
94. ट्रैकिया एक भाग है :
- (A) पाचन तंत्र  
 (B) श्वसन तंत्र  
 (C) परिसंचरण तंत्र  
 (D) तन्त्रिका तंत्र
95. एक सामान्य मानव शरीर में होती है :
- (A) एक वृक्क  
 ✓(B) दो वृक्क  
 (C) तीन वृक्क  
 (D) उपरोक्त में से कोई नहीं
96. 'योग सूत्र' के लेखक कौन हैं ?
- (A) महर्षि चरक  
 (B) महर्षि व्यास  
 (C) महर्षि पतंजलि  
 (D) उपरोक्त में से कोई नहीं
97. योग के उद्देश्य हैं :
- (A) एकाग्रता  
 (B) रोग मुक्त  
 (C) मन तथा शरीर का शुद्धीकरण  
 (D) उपरोक्त सभी

98. Which is the following steps for purification of mind, body and soul ?

- (A) Yam, Niyam, Asana, Pranayam
- (B) Pratyahar, Dharna, Dhyan, Samadhi
- (C) Both (A) and (B)
- (D) None of the above

99. Encouragment by spectators is a :

- (A) Monetary incentive
- (B) Social incentive
- (C) Social competitive incentive
- (D) None of the above

100. First-Aid box does not contain :

- (A) Bandage
- (B) Scissors
- (C) Thermometre
- (D) Coin

98. मन, शरीर व आत्मा की शुद्धि के लिए निम्न में से कौन-सा चरण है ?

- (A) यम, नियम, आसन, प्राणायाम
- (B) प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि.
- (C) (A) एवं (B) दोनों
- (D) उपरोक्त में से कोई नहीं

99. दर्शकों द्वारा प्रोत्साहन है :

- (A) आर्थिक प्रेरक
- (B) सामाजिक प्रेरक
- (C) सामाजिक प्रतिस्पर्धी प्रेरक
- (D) उपरोक्त में से कोई नहीं

100. प्राथमिक चिकित्सा बॉक्स में नहीं होता है :

- (A) पट्टित
- (B) कैंची
- (C) तापमापी
- (D) सिक्का

4. Four alternative answers are mentioned for each question as A, B, C & D in the booklet. The candidate has to choose the most correct/appropriate answer and mark the same in the OMR Answer-Sheet as per the direction :

**Example :**

Question				
Q.1	(A)	●	(C)	(D)
Q.2	(A)	(B)	●	(D)
Q.3	(A)	●	(C)	(D)

Illegible answers with cutting and over-writing or half filled circle will be cancelled.

5. In case the candidate does not fill the appropriate circle in the OMR Answer-Sheet and leave blank 'Zero' mark will be given.
6. The candidate has to mark answers on the OMR Answer-Sheet with black or blue ball point pen only carefully as per directions.
7. There will be no negative marking.
8. **Examinee, please handover the original Answer-Sheet along with University Copy to the invigilator before leaving the examination hall. Candidate can carry the Candidates Copy and used Question Booklet with him. (Student is supposed to keep Question Booklet and OMR safe till declaration of results.)**
9. Rough-work, if any, should be done on the blank page provided for the purpose at the end of booklet.
10. Write your Roll Number and other required details in the space provided on the title page of the booklet and on the OMR Answer-Sheet with ball point pen. Do not use lead pencil.
11. To bring and use of log-book, calculator, pager & cellular phone in examination hall is prohibited.

4. प्रश्न-पुस्तिका में प्रत्येक प्रश्न के चार सम्भावित उत्तर- A, B, C एवं D हैं। परीक्षार्थी को उन चारों विकल्पों में से एक सबसे सही अथवा सबसे उपयुक्त उत्तर छानटना है। उत्तर को OMR आन्सर-शीट में सम्बन्धित प्रश्न संख्या में निम्न प्रकार भरना है :

**उदाहरण :**

प्रश्न				
प्रश्न 1	(A)	●	(C)	(D)
प्रश्न 2	(A)	(B)	●	(D)
प्रश्न 3	(A)	●	(C)	(D)

अपठित उत्तर या ऐसे उत्तर जिन्हें काटा या बदला गया है, या गोले में आधा भरकर दिया गया उत्तर निरस्त कर दिया जाएगा।

5. यदि परीक्षार्थी OMR आन्सर-शीट में उपयुक्त गोले को नहीं भरता है और आन्सर-शीट को खाली छोड़ देता है, तो 'शून्य' अंक प्रदान किया जाएगा।
6. अभ्यर्थी को प्रश्नों के उत्तर OMR आन्सर-शीट पर केवल काले या नीले बाल प्वाइंट पेन से सतर्कतापूर्वक निर्देशानुसार अंकित करने होंगे।
7. निगेटिव मार्किंग नहीं है।
8. परीक्षार्थी मूल उत्तर-पत्रक तथा वि.वि. प्रति परीक्षा भवन छोड़ने से पहले कक्षा निरीक्षक को सौंप दें। अभ्यर्थी अपने साथ अभ्यर्थी प्रति एवं प्रयुक्त प्रश्न-पुस्तिका ले जा सकते हैं। (दोनों प्रपत्रों को परीक्षार्थी परीक्षा परिणाम घोषित होने तक अपने पास सुरक्षित रखें।)
9. कोई भी रफ-कार्य, प्रश्न-पुस्तिका के अन्त में, रफ-कार्य के लिए दिए खाली पेज पर ही किया जाना चाहिए।
10. प्रश्न-पुस्तिका के मुख पृष्ठ पर तथा OMR आन्सर-शीट पर निर्धारित स्थान में अनुक्रमांक तथा अन्य विवरण बाल प्वाइंट पेन से ही भरें। पेन्सिल का प्रयोग न करें।
11. परीक्षा कक्ष में लॉग-बुक, कैल्कुलेटर, पेजर तथा सैल्युलर फोन ले जाना तथा उसका उपयोग करना वर्जित है।