

D

(20321)

B.Sc.-III Year

Date-Stamp to be affixed here

4753(B)

B.Sc. III Main (Annual) Examination-2021

PHYSICAL EDUCATION

C-III QUALIFYING COURSE-PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

(Code : B-003)

Question Booklet Series

Q

Question Booklet
Number

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

Roll No. (in figures) _____

अनुक्रमांक (अंकों में)

Roll No. (in words) _____

अनुक्रमांक (शब्दों में)

Enrolment No. (In figures) M- _____

[Maximum Marks : 50

[अधिकतम अंक : 50

[Time : 2 hours

[समय : 2 घंटे

Name of College _____

कॉलेज का नाम

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)

परीक्षार्थियों के लिए निर्देश :

1. प्रश्न-पुस्तिका को तब तक न खोलें जब तक आपसे कहा न जाये।
2. प्रश्न-पुस्तिका में 100 प्रश्न हैं। परीक्षार्थी को सभी 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 लें। दोषपूर्ण प्रश्न-पुस्तिका जिसमें कुछ भाग छपने से छूट गये हों या प्रश्न एक से अधिक बार छप गये हों या उसमें किसी अन्य प्रकार की कमी हो, उसे तुरन्त बदल लें।

(शेष निर्देश अन्तिम पृष्ठ पर)

- | | |
|---|---|
| <p>1. Achilles tendon is present in the</p> <p>(A) Chest</p> <p>(B) Hand</p> <p>(C) Ankle</p> <p>(D) Thigh</p> | <p>1. अकिलीज़ कण्डरा में मौजूद होती है।</p> <p>(A) छाती</p> <p>(B) हाथ</p> <p>(C) टखने</p> <p>(D) जाँघ</p> |
| <p>2. Stress fracture is associated with sports.</p> <p>(A) Running</p> <p>(B) Basket ball</p> <p>(C) Badminton</p> <p>(D) Handball</p> | <p>2. तनाव फ्रैक्चर खेल के साथ जुड़ा हुआ है।</p> <p>(A) दौड़ने</p> <p>(B) बॉस्केट बॉल</p> <p>(C) बैडमिंटन</p> <p>(D) हैण्डबॉल</p> |
| <p>3. Bone having crack is called.</p> <p>(A) Strain</p> <p>(B) Sprain</p> <p>(C) Fracture</p> <p>(D) None of the above</p> | <p>3. अस्थि दरार को कहा जाता है।</p> <p>(A) स्ट्रेन</p> <p>(B) स्प्रेन</p> <p>(C) फ्रैक्चर</p> <p>(D) उपरोक्त में से कोई नहीं</p> |
| <p>4. A bone having multiple cracks is called</p> <p>(A) Compound fracture</p> <p>(B) Simple fracture</p> <p>(C) Green stick fracture</p> <p>(D) Complex fracture</p> | <p>4. कई दरारों वाली अस्थि को कहा जाता है</p> <p>(A) मिश्रित अस्थिभंग</p> <p>(B) सरल अस्थिभंग</p> <p>(C) ग्रीनस्टिक अस्थिभंग</p> <p>(D) जटिल अस्थिभंग</p> |

5. Patella is a part of

- (A) Hip
- (B) Shoulder
- (C) Knee
- (D) Elbow

6. Most of the time, tennis elbow is occur in the games

- (A) Racquet sports
- (B) Football
- (C) Running
- (D) Jogging

7. Cold immersion is a therapy.

- (A) Hot water
- (B) Ultra Violet rays
- (C) Cold water
- (D) None of the above

8. Infrared rays is therapy.

- (A) Sound
- (B) Rays
- (C) Water
- (D) None of the above

5. पटेला हिस्सा है

- (A) कूल्हे का
- (B) कंधे का
- (C) घुटने का
- (D) कोहनी का

6. अधिकांश समय, टेनिस एल्बो इस खेल में होता है

- (A) रैकेट खेल
- (B) फुटबॉल
- (C) दौड़
- (D) जॉगिंग

7. शीत इमर्सन एक थेरेपी है।

- (A) गर्म पानी
- (B) अल्ट्रा वायलेट किरणें
- (C) ठण्डा पानी
- (D) उपरोक्त में से कोई नहीं

8. इन्फ्रारेड किरणें हैं थेरेपी

- (A) ध्वनि
- (B) किरण
- (C) पानी
- (D) उपरोक्त में से कोई नहीं

9. In contrast bath we use

- (A) Cold water
- (B) Hot water
- (C) Both (A) and (B)
- (D) None of the above

10. Green stick fracture commonly occurs in

- (A) Babies
- (B) Adults
- (C) Old age
- (D) All of the above

11. Which of the following is a False statement about ergogenic aids ?

- (A) They are substances intended to enhance athletic performance
- (B) They have been used for many years
- (C) They have all been proven to enhance performance
- (D) They are popular among athletes hoping to find an edge over their competition

9. विपरीत स्नान में हम उपयोग करते हैं

- (A) ठण्डा पानी
- (B) गर्म पानी
- (C) दोनों (A) और (B)
- (D) उपरोक्त में से कोई नहीं

10. आमतौर पर ग्रीन स्टिक फ्रैक्चर होता है

- (A) शिशुओं में
- (B) वयस्कों में
- (C) बूढ़ों में
- (D) उपरोक्त सभी में

11. निम्नलिखित में से कौन-सा कथन अर्गोजेनिक एड्स के बारे में असत्य है ?

- (A) वे एथलेटिक प्रदर्शन को बढ़ाने के उद्देश्य वाले पदार्थ हैं
- (B) इनका उपयोग कई वर्षों से किया जा रहा है
- (C) वे सभी प्रदर्शन को बढ़ाने के लिए सिद्ध हुए हैं
- (D) वे एथलीटों के बीच लोकप्रिय हैं जो अपनी प्रतिस्पर्धा में बढ़त पाने की उम्मीद कर रहे हैं

12. The type of sports injuries are
- (A) 2
(B) 3
(C) 4
(D) 5
13. The percentile of overuse chronic injuries is
- (A) 17%
(B) 20%
(C) 23%
(D) 30%
14. Which is not the aim of R.I.C.E.?
- (A) To stop blood flow
(B) To prevent from swelling
(C) To reduce pain
(D) To stop mobility
15. The two great dangers of wounds are
- (A) Bleeding and infection
(B) Pain and swelling
(C) Shock and shivering
(D) Burning and loss of tissue
12. खेल चोटों के प्रकार हैं
- (A) 2
(B) 3
(C) 4
(D) 5
13. अति प्रयोग पुरानी चोटों का प्रतिशत है
- (A) 17%
(B) 20%
(C) 23%
(D) 30%
14. कौन-सा R.I.C.E. का उद्देश्य नहीं है ?
- (A) रक्त प्रवाह को रोकने के लिए
(B) सूजन से बचाव के लिए
(C) दर्द कम करने के लिए
(D) जोड़ों की गतिशीलता को रोकने के लिए
15. घावों के दो बड़े खतरे हैं
- (A) रक्तस्राव और संक्रमण
(B) दर्द और सूजन
(C) चौंकना और कांपना
(D) जलन और ऊतक का नुकसान

16. The technical name of muscle pull is

- (A) Sprain
- (B) Strain
- (C) Abrasion
- (D) Contusion

17. In R.I.C.E., the C stands for

- (A) Composition
- (B) Construction
- (C) Compression
- (D) Compound

18. Injuries in the muscles are called

- (A) Sprain
- (B) Muscle pull
- (C) Strain
- (D) Contusion

19. The application of ice is commonly used in the type of injury

- (A) Soft tissue injuries
- (B) Bone injuries
- (C) Joint injuries
- (D) All of the above

16. मांसपेशियों में खिंचाव का तकनीकी नाम है

- (A) मोच
- (B) तनाव
- (C) घर्षण
- (D) गुम्मण

17. R.I.C.E. में C का अर्थ है

- (A) कम्पोजीशन
- (B) कन्स्ट्रक्शन
- (C) कम्प्रेशन
- (D) कम्पाउन्ड

18. मांसपेशियों में चोट लगने को कहा जाता है

- (A) मोच
- (B) मांसपेशी खिंचाव
- (C) स्ट्रेन
- (D) गुम्मण

19. बर्फ का उपयोग आमतौर पर किस प्रकार की चोट में होता है ?

- (A) नरम ऊतक चोट
- (B) हड्डी की चोट
- (C) जोड़ों की चोट
- (D) उपरोक्त सभी

20. Cryotherapy is also known as

- (A) Ice therapy
- (B) Cold therapy
- (C) Both (A) and (B)
- (D) None of the above

21. Newton's third law of motion represents

- (A) $m_1 f_1 = m_2 f_2$
- (B) $m_1 v_1 = m_2 v_2$
- (C) $f_1 v_2 = f_2 v_1$
- (D) $m_1 u_1 = m_2 u_2$

22. In which law of motion, the change of speed of an object is directly proportional to the force ?

- (A) First
- (B) Second
- (C) Third
- (D) No one

23. The factors on which strength depends

- (A) Muscle cross section
- (B) Muscle fibres
- (C) Co-ordination
- (D) All of the above

20. क्रायोथेरेपी को जाना जाता है

- (A) बर्फ चिकित्सा
- (B) कोल्ड चिकित्सा
- (C) दोनों (A) और (B)
- (D) उपरोक्त में से कोई नहीं

21. न्यूटन के गति के तीसरे नियम का प्रतिनिधित्व करता है

- (A) $m_1 f_1 = m_2 f_2$
- (B) $m_1 v_1 = m_2 v_2$
- (C) $f_1 v_2 = f_2 v_1$
- (D) $m_1 u_1 = m_2 u_2$

22. गति के किस नियम में, किसी वस्तु की गति का परिवर्तन बल के सीधे अनुपातिक होता है ?

- (A) पहला
- (B) दूसरा
- (C) तीसरा
- (D) कोई नहीं

23. जिन कारकों पर शक्ति निर्भर करती है

- (A) मांसपेशी क्रॉस सेक्शन
- (B) मांसपेशी तन्तु
- (C) समन्वय
- (D) उपरोक्त सभी

24. 'Fartlek training' is used best to develop

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

25. Fartlek training was first devised and adopted in

- (A) USA
- (B) Sweden
- (C) England
- (D) Switzerland

26. 'Active flexibility' refers to

- (A) Muscular stretch without assistance
- (B) Muscular stretch with assistance
- (C) Stretching at maximum range
- (D) None of the above

27. Leg strength can be best improved by

- (A) High jump
- (B) Depth jump
- (C) Chin ups
- (D) Push ups

24. 'फार्टलेक ट्रेनिंग' किसकी विकसित करने के लिए उपयुक्त है

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

25. 'फार्टलेक ट्रेनिंग' को पहली बार नैवार किया और अपनाया गया

- (A) यू.एस.ए. में
- (B) स्वीडन में
- (C) इंग्लैंड में
- (D) स्विट्जरलैंड में

26. 'सक्रिय लचीलेपन' से तात्पर्य है

- (A) सहायता के बिना मांस पेशियों में खिंचाव
- (B) सहायता के साथ मांस पेशियों में खिंचाव
- (C) अधिकतम सीमा पर स्ट्रेचिंग
- (D) उपरोक्त में से कोई नहीं

27. पैरों की शक्ति बढ़ाने की सबसे उपयुक्त विधि है

- (A) ऊँची कूद
- (B) डेथ कूद
- (C) चिन अप
- (D) पुशअप्स

28. Physical ability which enables a person rapidly change body position and direction in a precise manner is called

- (A) Speed
- (B) Balance
- (C) Co-ordination
- (D) Agility

29. The least method to develop flexibility is

- (A) Ballistic method
- (B) Slow method
- (C) Slow stretching and holding method
- (D) Relaxation

30. Sprinting speed is least developed through

- (A) Interval training
- (B) Weight training
- (C) Continuous training
- (D) All of the above

28. शारीरिक क्षमता जो किसी व्यक्ति को एक सटीक तरीके से शरीर की स्थिति और दिशा को तेजी से बदलने में सक्षम बनाती है

- (A) गति
- (B) संतुलन
- (C) समन्वय
- (D) चपलता

29. लचीलेपन को विकसित करने की सबसे अच्छी विधि है

- (A) बैलिस्टिक विधि
- (B) धीमी विधि
- (C) धीमी गति से फैलने और रोकने की विधि
- (D) विश्राम विधि

30. स्प्रिंटिंग स्पीड सबसे अच्छी तरह से विकसित होती है

- (A) अंतराल प्रशिक्षण
- (B) भार प्रशिक्षण
- (C) लगातार प्रशिक्षण
- (D) उपरोक्त सभी

31. The study of the joint is called
- (A) Orthology
(B) Osteology
(C) Cardiology
(D) Myology
32. Which muscle is also known as lifter muscles ?
- (A) Deltoid
(B) Latissimus dorsi
(C) Sartorius
(D) None of the above
33. Supination and pronation are the motions of which joint ?
- (A) Tibia-Fibula
(B) Carpal-Metacarpal
(C) Radius-Ulna
(D) None of the above
34. The motion of an object in a straight line is called
- (A) Translatory motion
(B) Rotatory motion
(C) Curve motion
(D) Angular motion
31. जोड़ों के अध्ययन को कहा जाता है
- (A) आर्थोलॉजी
(B) ऑस्टियोलॉजी
(C) कार्डियोलॉजी
(D) मायोलॉजी
32. किस मांसपेशी को लिफ्टर मांसपेशी के रूप में भी जाना जाता है ?
- (A) डेल्टॉइड
(B) लैटिसिमस डॉर्सो
(C) सार्टोरियस
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं
33. सुपाइनेशन और प्रोनेशन किस सन्धि की गतियां हैं ?
- (A) टिविया-फिबुला
(B) कार्पल-मेटाकार्पल
(C) रेडियस-अल्ना
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं
34. एक सीधी रेखा में, किसी वस्तु की गति को कहा जाता है
- (A) ट्रान्सलेटरी गति
(B) रोटरी गति
(C) वक्र गति
(D) कोणीय गति

35. For an object to be balanced, all the force acting on it must be equal to zero

- (A) Law of inertia
- (B) Law of acceleration
- (C) Law of reaction
- (D) None of the above

36. The meaning of extension is

- (A) Increased angle between two bones
- (B) Rotation on the joint
- (C) Decreased angle between two bones
- (D) No movement between two bones

37. Abduction means

- (A) Movement of arm close to the body
- (B) Movement of arm away from body
- (C) Turning movement of arm
- (D) Joining movement

35. किसी वस्तु के संतुलित होने के लिए उस पर कार्य करने वाले सभी बल शून्य के बराबर होने चाहिए

- (A) जड़त्व का नियम
- (B) त्वरण का नियम
- (C) प्रतिक्रिया का नियम
- (D) उपरोक्त में से कोई नहीं

36. विस्तार का अर्थ है

- (A) दो अस्थियों के बीच कोण का बढ़ना
- (B) सन्धि पर घुमाव
- (C) दो अस्थियों के बीच कोण का घटना
- (D) दो अस्थियों के बीच कोई हलचल का ना होना

37. एब्डक्शन का अर्थ है

- (A) हाथ को शरीर के पास लाने की गति/हलचल
- (B) हाथ को शरीर से दूर ले जाने की गति/हलचल
- (C) हाथ को मोड़ना
- (D) जोड़ने की गति/हलचल

38. Find the unit of force in given options

- (A) meter/second
- (B) newton
- (C) Both (A) and (B)
- (D) None of these

39. The acceleration of any object is zero, it means

- (A) The object is in resting state
- (B) The object is moving at the same speed
- (C) Both (A) and (B)
- (D) None of these

40. Bicep muscles are helpful in

- (A) Flexion of elbow
- (B) Abduction of arm
- (C) Adduction of arm
- (D) Extension of ilbow

41. The formula of median when data is grouped

(A) $M = \frac{\sum fx}{N}$

(B) $Mdn = L + \left[\frac{\left(\frac{N}{2} - F \right)}{fm} \right]_i$

(C) $M = \frac{\sum X}{N}$

(D) $QD = \frac{Q_3 - Q_1}{2}$

38. दिए गए विकल्पों में से बल की इकाई ज्ञात कीजिए

- (A) मी./से.
- (B) न्यूटन
- (C) (A) और (B) दोनों
- (D) इनमें से कोई नहीं

39. किसी भी वस्तु का त्वरण शून्य है इसका मतलब है

- (A) वस्तु आराम की स्थिति में है
- (B) वस्तु समान गति से चल रही है
- (C) दोनों (A) और (B)
- (D) इनमें से कोई नहीं

40. बाइसेप मांसपेशियां सहायक हैं

- (A) कोहनी के फ्लेक्सन में
- (B) हाथ के एब्डक्शन में
- (C) हाथ के एड्क्शन में
- (D) कोहनी के एक्सटेन्शन में

41. डेटा समूहित होने पर माध्यिका का सूत्र है

(A) $M = \frac{\sum fx}{N}$

(B) $Mdn = L + \left[\frac{\left(\frac{N}{2} - F \right)}{fm} \right]_i$

(C) $M = \frac{\sum X}{N}$

(D) $QD = \frac{Q_3 - Q_1}{2}$

42. The formula of mean when data is grouped

(A) $M = \frac{\sum fx}{N}$

(B) $Mdn = L + \left[\frac{\left(\frac{N}{2} - F\right)}{fm} \right] i$

(C) $M = \frac{\sum X}{N}$

(D) $Mdn = \frac{N+1}{2}$

43. The formula to calculate Median when data is ungrouped

(A) $Mdn = \frac{N+1}{2}$

(B) $Mdn = L + \left[\frac{\frac{N}{2} - F}{fm} \right] i$

(C) $M = \frac{\sum X}{N}$

(D) $M = \frac{\sum fx}{N}$

42. डेटा सामूहित होने पर माध्य का सूत्र है

(A) $M = \frac{\sum fx}{N}$

(B) $Mdn = L + \left[\frac{\left(\frac{N}{2} - F\right)}{fm} \right] i$

(C) $M = \frac{\sum X}{N}$

(D) $Mdn = \frac{N+1}{2}$

43. डेटा असमूहीकृत होने पर माध्यिका का सूत्र है

(A) $Mdn = \frac{N+1}{2}$

(B) $Mdn = L + \left[\frac{\frac{N}{2} - F}{fm} \right] i$

(C) $M = \frac{\sum X}{N}$

(D) $M = \frac{\sum fx}{N}$

44. The formula of mean when data is ungrouped

(A) $Mdn = \frac{N+1}{2}$

(B) $Mdn = L + \left[\frac{\frac{N}{2} - F}{fm} \right] i$

(C) $M = \frac{\sum X}{N}$

(D) $M = \frac{\sum fx}{N}$

45. Which one is not the quality of test and measurement ?

(A) Reliability

(B) Validity

(C) Objectivity

(D) Expensive

46. Sample statistics are denoted by the

(A) Upper case greek letter

(B) Roman letter

(C) Associated Roman alphabet

(D) Lower case Greek letter

44. डेटा असमूहित होने पर माध्य का सूत्र है

(A) $Mdn = \frac{N+1}{2}$

(B) $Mdn = L + \left[\frac{\frac{N}{2} - F}{fm} \right] i$

(C) $M = \frac{\sum X}{N}$

(D) $M = \frac{\sum fx}{N}$

45. कौन-सा परीक्षण और मापन की गुणवत्ता नहीं है ?

(A) विश्वसनीयता

(B) वैधता

(C) वस्तुनिष्ठता

(D) खर्चीला

46. सैम्पल सांख्यिकी को निरूपित किया जाता है

(A) बड़े ग्रीक अक्षरों से

(B) रोमन अक्षरों से

(C) सम्बन्धित रोमन वर्णमाला से

(D) छोटे ग्रीक अक्षरों से

47. In statistics out of 100. marks of 21 students in final exams are as-
 90 . 95. 95. 94, 90. 85. 84. 83. 85.
 81. 92. 93. 82. 78. 79. 81. 82. 85.
 76. 85 then 'mode' of data is
- (A) 85
 (B) 95
 (C) 90
 (D) 81
48. If the standard deviation of a population is 9(Nine), the population variance is
- (A) 9
 (B) 3
 (C) 21
 (D) 81
49. Which of the following is not a measure of Central tendency ?
- (A) Percentile
 (B) Quartile
 (C) Standard deviation
 (D) Mode
47. 100 अंकों में से, अंतिम परीक्षा में 21 छात्रों के अंक $\overset{1}{90}$, $\overset{1}{95}$, $\overset{1}{95}$, $\overset{1}{94}$, $\overset{2}{90}$, $\overset{1}{85}$, $\overset{1}{84}$, $\overset{1}{83}$, $\overset{2}{85}$, $\overset{1}{81}$, $\overset{1}{92}$, $\overset{1}{93}$, $\overset{1}{82}$, $\overset{1}{78}$, $\overset{1}{79}$, $\overset{2}{81}$, $\overset{2}{82}$, $\overset{2}{85}$, 76, $\overset{1}{85}$ तब डेटा का बहुलक है
- (A) 85
 (B) 95
 (C) 90
 (D) 81
48. यदि जनसंख्या का मानक विचलन (नी) है, तो जनसंख्या भिन्नता होगी
- (A) 9
 (B) 3
 (C) 21
 (D) 81
49. निम्नलिखित में से कौन केन्द्रीय प्रवृत्ति की माप नहीं है ?
- (A) शतमक
 (B) चतुर्थांक
 (C) मानक विचलन
 (D) बहुलक

50. The middle value of an ordered array of numbers is the
- (A) Mode
(B) Mean
(C) Median
(D) Mid Point
51. A Rehabilitation programme consist of how many stages ?
- (A) 4
(B) 3
(C) 2
(D) 1
52. Wax bath is also known as
- (A) Hydro bath
(B) Steam bath
(C) Paraffin bath
(D) Sauna bath
53. Lordosis is a
- (A) Spine injury
(B) Shoulder injury
(C) Leg injury
(D) None of the above
50. संख्याओं के क्रमबद्ध सारणी का मध्य मान है
- (A) बहुलक
(B) माध्य
(C) माध्यिका
(D) मध्य बिन्दु
51. एक पुनर्वास कार्यक्रम में कितने चरण होते हैं
- (A) 4
(B) 3
(C) 2
(D) 1
52. मोम स्नान को इस नाम से भी जाना जाता है
- (A) हाइड्रो स्नान
(B) भाप स्नान
(C) पैराफिन स्नान
(D) सौना स्नान
53. लॉर्डोसिस है
- (A) रीढ़ की चोट
(B) कंधे की चोट
(C) पैर की चोट
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

54. Sprain is injury.
- (A) Unexposed injury
(B) Exposed injury
(C) Spine injury
(D) Shoulder injury
55. Fracture is a injury.
- (A) Exposed
(B) Unexposed
(C) Both (A) and (B)
(D) None of the above
56. What are the bandages ?
- (A) To cover the injured part
(B) To protect from germs
(C) Both (A) and (B)
(D) None of the above
57. What are the physiological effects of massage ?
- (A) Increase circulation
(B) Relax the muscle
(C) Relax the body
(D) All of the above
54. मोच है चोट।
- (A) अप्रकाशित चोट
(B) खुली चोट
(C) रीढ़ की चोट
(D) कंधे की चोट
55. फ्रैक्चर एक चोट है।
- (A) खुली
(B) अप्रकाशित
(C) दोनों (A) तथा (B)
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं
56. पट्टियां क्या हैं ?
- (A) घायल हिस्से को कवर करने के लिए
(B) क्रीटाणुओं से बचाने के लिए
(C) दोनों (A) तथा (B)
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं
57. मालिश के शारीरिक क्रिया पर क्या प्रभाव हैं ?
- (A) परिसंचरण में वृद्धि
(B) मांसपेशियों को आराम
(C) शरीर को आराम
(D) उपरोक्त सभी

58. What is cold therapy ?

- (A) Use of rays
- (B) Use of heat
- (C) Use of ice
- (D) Use of water

59. Round back is also called

- (A) Scoliosis
- (B) Kyphosis
- (C) Lordosis
- (D) None of the above

60. Sprain is a type of injury.

- (A) Bone
- (B) Tendon
- (C) Ligament
- (D) Muscle

61. Blisters are found on the

- (A) Skin
- (B) Bones
- (C) Ligaments
- (D) Tendons

58. शीत चिकित्सा क्या है ?

- (A) किरणों का उपयोग
- (B) गर्मी का उपयोग
- (C) बर्फ का उपयोग
- (D) पानी का उपयोग

59. राउंड बैक को कहा जाता है

- (A) स्कोलिओसिस
- (B) कायफोसिस
- (C) लॉर्डोसिस
- (D) उपरोक्त में से कोई नहीं

60. स्प्रेन एक चोट का प्रकार है।

- (A) हड्डी
- (B) टेंडन
- (C) लिगामेन्ट
- (D) मांसपेशी

61. छाले पाए जाते हैं।

- (A) त्वचा पर
- (B) हड्डियों पर
- (C) लिगामेंट्स पर
- (D) कण्डराओं पर

62. Who said "Recreation is not a matter of motions but emotions"?
- (A) John Huizinga
(B) Ramney
(C) Joseph Lee
(D) John Dewey
63. The most important factor in a organization for recreation is
- (A) Materials
(B) Leadership
(C) Facilities
(D) Planning
64. The recreation process is related with
- (A) Saving money
(B) Socializing
(C) Happiness
(D) Having fun
65. Which of the following includes commercial recreation ?
- (A) Theme parks
(B) Attractions
(C) Clubs
(D) All of the above
62. किसने कहा था कि "मनोरंजन कोई प्रेरणा नहीं बल्कि भावनाएं हैं"?
- (A) जॉन हुइजिंगा
(B) रेमनी
(C) जोसेफ ली
(D) जॉन ड्यूई
63. मनोरंजन के लिए एक संगठन में सबसे महत्वपूर्ण कारक है
- (A) सामग्री
(B) नेतृत्व
(C) सुविधाएं
(D) योजना
64. मनोरंजन प्रक्रिया किससे सम्बन्धित है ?
- (A) पैसे की बचत
(B) सामाजीकरण
(C) खुशी
(D) गजा करने में
65. निम्नलिखित में से किसमें वाणिज्यिक मनोरंजन शामिल है ?
- (A) थीम पार्क
(B) आकर्षण
(C) क्लब
(D) उपरोक्त सभी

66. Characteristics of recreation is/ are
- (A) Leisure time use
 (B) Self-satisfaction
 (C) Accepted by society
 (D) All of the above
67. The word Leisure is derived from
- (A) Lacer
 (B) Lesser
 (C) Licer
 (D) None of the above
68. Which one is not the value of recreation in the given options ?
- (A) Happiness and Satisfaction
 (B) Creativeness
 (C) Social adjustment
 (D) None of the above
69. Choose the correct motor reaction in recreation time
- (A) Shake hand
 (B) Hand Clapping
 (C) Audible response
 (D) All of the above
66. मनोरंजन के लक्षण हैं
- (A) आराम के समय का उपयोग
 (B) स्व-संतुष्टि
 (C) सामाज द्वारा स्वीकार किया गया
 (D) उपरोक्त सभी
67. Leisure शब्द की उत्पत्ति किस शब्द से हुई है ?
- (A) लेकर (Lacer)
 (B) लेसर (Lesser)
 (C) लिसर (Licer)
 (D) उपरोक्त में से कोई नहीं
68. दिए गए विकल्पों में से कौन-सा मनोरंजन का मूल्य नहीं है ?
- (A) खुशी और संतुष्टि
 (B) रचनात्मकता
 (C) सामाजिक समायोजन
 (D) उपरोक्त में से कोई नहीं
69. मनोरंजन के समय सही मोटर प्रतिक्रिया को चुनें
- (A) हाथ मिलाना
 (B) ताली बजाना
 (C) श्रव्य प्रतिक्रिया
 (D) उपरोक्त सभी

70. No relationship by coefficient indicates
- (A) 1.00
(B) 0.50
(C) 0.00
(D) -1.00
71. Circuit training is an effective method for developing
- (A) Speed
(B) Flexibility
(C) Strength endurance
(D) Agility
72. Plyometrics is also called
- (A) Reflex phenomena
(B) Reactive jumps
(C) Agility training
(D) All of the above
73. The exercise with lower intensity results in the improvement of
- (A) Endurance
(B) Strength
(C) Speed
(D) Flexibility
70. गुणांक कोडें सम्बन्ध इंगित नहीं करता है
- (A) 1.00
(B) 0.50
(C) 0.00
(D) -1.00
71. सर्किट प्रशिक्षण विकसित करने हेतु लिए एक प्रभावी तरीका है।
- (A) गति
(B) लचीलापन
(C) ताकत सहनशीलता
(D) चपलता
72. प्लायोमेट्रिक्स को यह भी कहा जाता है
- (A) प्रतिवर्त घटना
(B) प्रति क्रियाशील कूद
(C) चपलता प्रशिक्षण
(D) उपरोक्त सभी
73. कम तीव्रता वाले व्यायाम, के सुधार में सहायक है।
- (A) सहनशक्ति
(B) ताकत
(C) गति
(D) लचीलापन

74. The ability to perform with high speed under condition of fatigue
- (A) Speed endurance
(B) Explosive strength
(C) Strength endurance
(D) All of the above
75. Find out the types of flexibility
- (A) 2
(B) 3
(C) 4
(D) 5
76. The ability to do sports movements with desired quality and speed, under the condition of fatigue
- (A) Speed
(B) Endurance
(C) Both (A) and (B)
(D) None of the above
77. Aim of the sports training is
- (A) Improvement of physical fitness
(B) Improvement of technical skills
(C) Improvement of tactical efficiency
(D) Improvement of sports performance
74. शक्ति की स्थिति में उच्च गति के साथ प्रदर्शन करने की क्षमता
- (A) गति सहनशीलता
(B) विस्फोटक शक्ति
(C) शक्ति सहनशीलता
(D) उपरोक्त सभी
75. नवीनीकरण के प्रकार ज्ञान करें
- (A) 2
(B) 3
(C) 4
(D) 5
76. शक्ति की स्थिति में उच्च गति सहनशीलता और गति के साथ दोनों में गति को करने की क्षमता
- (A) गति
(B) सहनशक्ति
(C) दोनों (A) और (B)
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं
77. खेल प्रशिक्षण का उद्देश्य है
- (A) शारीरिक फिटनेस में सुधार
(B) तकनीकी कौशल में सुधार
(C) सामरिक दक्षता में सुधार
(D) खेल प्रदर्शन में सुधार

78. Speed play is also known as

- (A) Weight training
- (B) Pressure training
- (C) Fartlek training
- (D) Interval training

79. The best season for doing 'Fartlek training' is

- (A) Racing season
- (B) Transition period
- (C) Competition period
- (D) Off season

80. In Endurance training if intensity is maximum then the heart rate will

- (A) More than 180
- (B) More than 160
- (C) More than 140
- (D) More than 200

81. Rectus femoris muscles are helpful in

- (A) Flexion of Knee
- (B) Flexion of Hip
- (C) Extension of Hip
- (D) Extension of Knee

78. 'स्पीड-प्ले' को इस नाम से भी जाना जाता है

- (A) वजन प्रशिक्षण
- (B) दबाव प्रशिक्षण
- (C) फार्टलेक प्रशिक्षण
- (D) अन्तराल प्रशिक्षण

79. फार्टलेक ट्रेनिंग करने का सबसे अच्छा सीजन है

- (A) दौड़ का सीजन
- (B) संक्रमण काल
- (C) प्रतियोगिता काल
- (D) ऑफ सीजन

80. सहनशक्ति प्रशिक्षण में यदि तीव्रता अधिकतम है तो हृदय गति होगी

- (A) 180 से अधिक
- (B) 160 से अधिक
- (C) 140 से अधिक
- (D) 200 से अधिक

81. रेक्टस फेमोरिस मांसपेशियां सहायक होती हैं

- (A) घुटने के फ्लेक्सन में
- (B) कूल्हे के फ्लेक्सन में
- (C) कूल्हे के एक्सटेंशन में
- (D) घुटने के एक्सटेंशन में

82. "No net force acting on the body and body remains in its position" was stated by
- (A) Aristotle
(B) Newton
(C) Galileo
(D) Rousseau
83. Gravitational force was discovered by
- (A) Aristotle
(B) Newton
(C) Galileo
(D) Rousseau
84. The word 'Kinesis' is a term
- (A) English
(B) Latin
(C) Roman
(D) Greek
85. The stability of any object depends on
- (A) Height of C.G.
(B) Structure of an object
(C) Weight of an object
(D) Length of an object
82. "शरीर पर कोई भी बल कार्य नहीं कर रहा हो और शरीर (वस्तु) अपनी स्थिति में हो" यह किसने कहा था ?
- (A) अरस्तू
(B) न्यूटन
(C) गैलीलियो
(D) रुसो
83. गुरुत्वाकर्षण बल की खोज किसके द्वारा की गई थी ?
- (A) अरस्तू
(B) न्यूटन
(C) गैलीलियो
(D) रुसो
84. शब्द 'कइनेसिस' एक शब्द है।
- (A) अंग्रेजी
(B) लैटिन
(C) रोमन
(D) ग्रीक
85. किसी भी वस्तु की स्थिरता निर्भर करती है
- (A) सी.जी.की ऊँचाई पर
(B) एक वस्तु की संरचना पर
(C) किसी वस्तु के भार पर
(D) किसी वस्तु की लम्बाई पर

86. Sagittal plane divides the body into halves. they are
- (A) Front and Back
 (B) Posterior and Anterior
 (C) Right and Left
 (D) Upper and Lower
87. Law of counter force is also known as
- (A) Newton's third law
 (B) Newton's second law
 (C) Newton's first law
 (D) None of the above
88. Protraction movement takes place in the
- (A) Hip joint
 (B) Shoulder joint
 (C) Elbow joint
 (D) Knee joint
89. The frontal plane is also known as
- (A) Longitudinal plane
 (B) Coronal plane
 (C) Vertical plane
 (D) Lateral plane
86. सैजिटल प्लेन शरीर को दो हिस्सों में बांटता है, वे हैं
- (A) आगे और पीछे
 (B) पश्च और पूर्व
 (C) दाएं और बाएं
 (D) ऊपरी और निचले
87. काउन्टर बल के नियम को इस रूप में भी जाना जाता है
- (A) न्यूटन का तीसरा नियम
 (B) न्यूटन का दूसरा नियम
 (C) न्यूटन का पहला नियम
 (D) उपरोक्त में से कोई नहीं
88. प्रोट्रैक्शन गति (हलचल) होती है
- (A) कूल्हे के जोड़ में
 (B) कन्धे के जोड़ में
 (C) कोहनी के जोड़ में
 (D) घुटने के जोड़ में
89. फ्रन्टल तल को इस नाम से भी जाना जाता है
- (A) लॉन्गिट्यूडनल तल
 (B) कोरोनल तल
 (C) वर्टिकल तल
 (D) लैटरल तल

90. Tipping the head forward is the example of
- (A) Rotation
(B) Circumduction
(C) Flexion
(D) Extension
91. Biomechanics is the study of
- (A) Disease of human bones
(B) Mechanics of human motion
(C) Blood flow in human body
(D) Nature
92. The study of the muscles is called
- (A) Cytology
(B) Anthropology
(C) Myology
(D) None of the above
93. Newton's second law of motion is called
- (A) The law of action and reaction
(B) The law of gravity
(C) The law of acceleration
(D) The law of inertia
90. सिर को आगे की ओर झुकाना इसका उदाहरण है
- (A) रोटेशन
(B) सरकमड्युक्शन
(C) फ्लेक्सन
(D) एक्सटेंशन
91. बायोमैकेनिक्स अध्ययन है
- (A) मानव हड्डियों के रोग का
(B) मानव गति की यांत्रिकी का
(C) मानव शरीर में रक्त के प्रवाह का
(D) प्रकृति का
92. मांसपेशियों के अध्ययन को कहा जाता है
- (A) साइटोलॉजी
(B) नृविज्ञान
(C) मायोलॉजी
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं
93. न्यूटन के गति के दूसरे नियम को कहा जाता है
- (A) क्रिया और प्रतिक्रिया का नियम
(B) गुरुत्वाकर्षण का नियम
(C) त्वरण का नियम
(D) जड़त्व का नियम

94. The scapula bone is located at

- (A) Leg
- (B) Hip
- (C) Upper back
- (D) Hand

95. Example of hinge joint is

- (A) Hip joint
- (B) Elbow joint
- (C) Ankle joint
- (D) None of the above

96. Newton's third law of motion is

- (A) Rule of action and reaction
- (B) Rule of acceleration
- (C) Law of Inertia
- (D) None of the above

97. The plane which divides the body into two parts, right and left

- (A) Frontal plane
- (B) Sagittal plane
- (C) Horizontal plane
- (D) None of the above

94. स्कैपुला हड्डी किस स्थान पर स्थित होती है ?

- (A) पैर
- (B) हिप
- (C) ऊपरी पीठ
- (D) हाथ

95. कब्जेदार सन्धि का उदाहरण है

- (A) कूल्हे की सन्धि
- (B) कोहनी की सन्धि
- (C) टखने की सन्धि
- (D) उपरोक्त में से कोई नहीं

96. न्यूटन का गति का तीसरा नियम है

- (A) क्रिया और प्रतिक्रिया का नियम
- (B) त्वरण का नियम
- (C) जड़त्व का नियम
- (D) उपरोक्त में से कोई नहीं

97. वह तल जो शरीर को दो भागों में बांटता है, दाएं और बाएं

- (A) फ्रन्टल तल
- (B) सैजिटल तल
- (C) क्षैतिज तल
- (D) उपरोक्त में से कोई नहीं

98. If the base of an object is large, then stability will be

- (A) High
- (B) Low
- (C) Very low
- (D) None of the above

99. Which of the following is a ball and socket joint

- (A) Shoulder joint
- (B) Hip joint
- (C) Both (A) and (B)
- (D) None of these

100. The vertical axis passes through

- (A) Perpendicular to the ground
- (B) Horizontal to the ground
- (C) Both (A) and (B)
- (D) None of these

98. यदि किसी वस्तु का आधार बड़ा है तो स्थिरता होगी

- (A) उच्च
- (B) कम
- (C) बहुत कम
- (D) उपरोक्त में से कोई नहीं

99. निम्नलिखित में से कौन सा श्रोणी मेषला सन्धि है

- (A) कन्धे का जोड़
- (B) कूल्हे का जोड़
- (C) दोनों (A) और (B)
- (D) इनमें से कोई नहीं

100. ऊर्ध्वाधर अक्ष से गुजरता है

- (A) जमीन के लम्बवत
- (B) जमीन के क्षैतिज
- (C) दोनों (A) और (B)
- (D) इनमें से कोई नहीं