Coach (Sec. Edu. Deptt.) Comp. Exam - 2025
Exam Date - 10.06.2026

22.6.26

...पुस्तिका को तब तक न खोलें जब तक कहा न जाए। / **Do not open this Question Booklet until you are asked to do so.**

...तिका में पृष्ठों की संख्या : **32**
No. of Pages in Booklet : **32**
पुस्तिका में प्रश्नों की संख्या : **150**
No. of Questions in Booklet : **150**
Paper Code : **22**

LCS-26

Paper-II

प्रश्न पुस्तिका संख्या व बारकोड / Question Booklet No. & Barcode
2200189

Subject : **Coach-Athletics**

समय : **03:00 घण्टे + 10 मिनिट अतिरिक्त***
Time : **03:00 Hours + 10 Minutes Extra***

अधिकतम अंक : **300**
Maximum Marks : **300**

प्रश्न पुस्तिका के पेपर की सील/पॉलिथिन बैग को खोलने पर प्रश्न पत्र हल करने से पूर्व परीक्षार्थी यह सुनिश्चित कर लें कि :–
- प्रश्न पुस्तिका संख्या तथा ओ.एम.आर. उत्तर–पत्रक पर अंकित बारकोड संख्या समान है।
- प्रश्न पुस्तिका एवं ओ.एम.आर. उत्तर–पत्रक के सभी पृष्ठ व सभी प्रश्न सही मुद्रित हैं। समस्त प्रश्न जैसा कि ऊपर वर्णित है, उपलब्ध हैं तथा कोई भी पृष्ठ कम नहीं है/मुद्रण त्रुटि नहीं है।

किसी भी प्रकार की विसंगति या दोषपूर्ण होने पर परीक्षार्थी वीक्षक से दूसरी प्रश्न पुस्तिका प्राप्त कर लें। यह सुनिश्चित करने की जिम्मेदारी अभ्यर्थी की होगी। परीक्षा प्रारम्भ होने के 5 मिनट पश्चात् ऐसे किसी दावे/आपत्ति पर कोई विचार नहीं किया जायेगा।

On opening the paper seal/polythene bag of the Question Booklet before attempting the question paper the candidate should ensure that:-
- Question Booklet Number and Barcode Number of OMR Answer Sheet are same.
- All pages & Questions of Question Booklet and OMR Answer Sheet are properly printed. All questions as mentioned above are available and no page is missing/misprinted.

If there is any discrepancy/defect, candidate must obtain another Question Booklet from Invigilator. Candidate himself shall be responsible for ensuring this. No claim/objection in this regard will be entertained after **five** minutes of start of examination.

परीक्षार्थियों के लिए निर्देश

1. **प्रत्येक प्रश्न के लिये एक विकल्प भरना अनिवार्य है।**
2. सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।
3. प्रत्येक प्रश्न का मात्र एक ही उत्तर दीजिये। एक से अधिक उत्तर देने की दशा में प्रश्न के उत्तर को गलत माना जाएगा।
4. **OMR** उत्तर–पत्रक इस प्रश्न पुस्तिका के अन्दर रखा है। जब आपको प्रश्न पुस्तिका खोलने को कहा जाए, तो उत्तर–पत्रक निकाल कर ध्यान से केवल **नीले बॉल प्वाइंट पेन** से विवरण भरें।
5. कृपया अपना रोल नम्बर ओ.एम.आर. उत्तर–पत्रक पर सावधानीपूर्वक सही भरें। गलत रोल नम्बर भरने पर परीक्षार्थी स्वयं उत्तरदायी होगा।
6. **ओ.एम.आर. उत्तर–पत्रक में करेक्शन पेन/व्हाईटनर/सफेदा का उपयोग निषिद्ध है।**
7. **प्रत्येक गलत उत्तर के लिए प्रश्न अंक का 1/3 भाग काटा जायेगा।** गलत उत्तर से तात्पर्य अशुद्ध उत्तर अथवा किसी भी प्रश्न के एक से अधिक उत्तर से है।
8. **प्रत्येक प्रश्न के पांच विकल्प दिये गये हैं, जिन्हें क्रमशः 1, 2, 3, 4, 5 अंकित किया गया है। अभ्यर्थी को सही उत्तर निर्दिष्ट करते हुए उनमें से केवल एक गोले (बबल) को उत्तर–पत्रक पर नीले बॉल प्वाइंट पेन से गहरा करना है।**
9. **यदि आप प्रश्न का उत्तर नहीं देना चाहते हैं, तो उत्तर–पत्रक में पांचवें (5) विकल्प को गहरा करें। यदि पांच में से कोई भी गोला गहरा नहीं किया जाता है, तो ऐसे प्रश्न के लिये प्रश्न अंक का 1/3 भाग काटा जायेगा।**
10.* **प्रश्न पत्र हल करने के उपरांत अभ्यर्थी अनिवार्य रूप से ओ.एम.आर. आंसर शीट जांच लें कि समस्त प्रश्नों के लिये एक विकल्प (गोला) भर दिया गया है। इसके लिये ही निर्धारित समय से 10 मिनट का अतिरिक्त समय दिया गया है।**
11. **यदि अभ्यर्थी 10% से अधिक प्रश्नों में पांच विकल्पों में से कोई भी विकल्प अंकित नहीं करता है, तो उसको अयोग्य माना जायेगा।**
12. यदि किसी प्रश्न में किसी प्रकार की कोई मुद्रण या तथ्यात्मक प्रकार की त्रुटि हो, तो प्रश्न के हिन्दी तथा अंग्रेजी रूपान्तरों में से अंग्रेजी रूपान्तर मान्य होगा।
13. **मोबाइल फोन अथवा इलेक्ट्रॉनिक यंत्र का परीक्षा हॉल में प्रयोग पूर्णतया वर्जित है। यदि किसी अभ्यर्थी के पास ऐसी कोई वर्जित सामग्री मिलती है, तो उसके विरुद्ध आयोग द्वारा नियमानुसार कार्यवाही की जायेगी।**

चेतावनी : अगर कोई अभ्यर्थी नकल करते पकड़ा जाता है या उसके पास से कोई अनधिकृत सामग्री पाई जाती है, तो उस अभ्यर्थी के विरुद्ध पुलिस में प्राथमिकी दर्ज कराते हुए और **राजस्थान सार्वजनिक परीक्षा (भर्ती में अनुचित साधनों की रोकथाम अध्युपाय) अधिनियम, 2022** तथा अन्य प्रभावी कानून एवं आयोग के नियमों–प्रावधानों के तहत कार्यवाही की जाएगी। साथ ही आयोग ऐसे अभ्यर्थी को भविष्य में होने वाली आयोग की समस्त परीक्षाओं से विवर्जित कर सकता है।

INSTRUCTIONS FOR CANDIDATES

1. **It is mandatory to fill one option for each question.**
2. All questions carry equal marks.
3. Only one answer is to be given for each question. If more than one answers are marked, it would be treated as wrong answer.
4. The **OMR** Answer Sheet is inside this Question Booklet. When you are directed to open the Question Booklet, take out the Answer Sheet and fill in the particulars carefully with **BLUE BALL POINT PEN** only.
5. Please correctly fill your Roll Number in OMR Answer Sheet. Candidate will himself/herself be responsible for filling wrong Roll Number.
6. **Use of Correction Pen/Whitener in the OMR Answer Sheet is strictly forbidden.**
7. **1/3 part of the mark(s) of each question will be deducted for each wrong answer.** A wrong answer means an incorrect answer or more than one answers for any question.
8. **Each question has five options marked as 1, 2, 3, 4, 5. You have to darken only one circle (bubble) indicating the correct answer on the Answer Sheet using BLUE BALL POINT PEN.**
9. **If you are not attempting a question, then you have to darken the circle '5'. If none of the five circles is darkened, one third (1/3) part of the marks of question shall be deducted.**
10.* **After solving the question paper, candidate must ascertain that he/she has darkened one of the circles (bubbles) for each of the questions. Extra time of 10 minutes beyond scheduled time is provided for this.**
11. **A candidate who has not darkened any of the five circles in more than 10% questions shall be disqualified.**
12. If there is any sort of ambiguity/mistake either of printing or factual nature, then out of Hindi and English Version of the question, the English Version will be treated as standard.
13. **Mobile Phone or any other electronic gadget in the examination hall is strictly prohibited. A candidate found with any of such objectionable material with him/her will be strictly dealt by the Commission as per rules.**

Warning : If a candidate is found copying or if any unauthorized material is found in his/her possession, F.I.R. would be lodged against him/her in the Police Station and he/she would liable to be prosecuted under **Rajasthan Public Examination (Measures for Prevention of Unfair Means in Recruitment) Act, 2022, other laws applicable and Commission's Regulations.** Commission may also debar him/her permanently from all future examinations.

उत्तर–पत्रक में दो प्रतियां हैं – मूल प्रति और कार्बन प्रति। परीक्षा समाप्ति पर परीक्षा कक्ष छोड़ने से पूर्व परीक्षार्थी उत्तर–पत्रक की दोनों प्रतियां वीक्षक को सौंपेंगे, परीक्षार्थी स्वयं कार्बन प्रति अलग नहीं करें। वीक्षक उत्तर–पत्रक की मूल प्रति को अपने पास जमा कर, कार्बन प्रति को मूल प्रति से कट लाईन से मोड़कर सावधानीपूर्वक अलग कर परीक्षार्थी को सौंपेंगे, **जिसे परीक्षार्थी अपने साथ ले जायेंगे। परीक्षार्थी को उत्तर–पत्रक की कार्बन प्रति चयन प्रक्रिया पूर्ण होने तक सुरक्षित रखनी होगी एवं आयोग द्वारा मांगे जाने पर प्रस्तुत करनी होगी।**

1. Match List-I with List-II -

List-I	List-II
(A) Naturalism	(i) Teacher Centered
(B) Realism	(ii) Individual Readiness to Learn
(C) Pragmatism	(iii) Subject Centered
(D) Idealism	(iv) Child Centered

Select the correct answer by using the code given below.

Code -

(1) (A)-(ii), (B)-(iii), (C)-(iv), (D)-(i)
(2) (A)-(iii), (B)-(ii), (C)-(iv), (D)-(i)
(3) (A)-(iii), (B)-(ii), (C)-(i), (D)-(iv)
(4) (A)-(iv), (B)-(i), (C)-(iii), (D)-(ii)
(5) Question not attempted

2. Khelo Bharat Niti-2025 is designed to align with the principles outlined in the -
(1) Viksit Bharat (2) Adhunik Bharat
(3) Saksham Bharat (4) Sashakt Bharat
(5) Question not attempted

3. In the question given below, there are two statements marked as Assertion (A) and Reason (R). Choose the correct answer by using the code given below -

Assertion (A) : Gross Motor Skills require the use of small muscle groups.

Reason (R) : In Fine Motor Skills movements are performed with wrists, hands, feet and the hand and feet fingers.

Code -

(1) (A) is false and (R) is true
(2) (A) is true and (R) is false
(3) Both (A) and (R) are correct and (R) is not the correct explanation of (A)
(4) Both (A) and (R) are correct and (R) is the correct explanation of (A)
(5) Question not attempted

4. Oxidation of one glucose molecule in the skeletal muscle yields a total of how many molecules of ATP?
(1) 22 (2) 42 (3) 32 (4) 36
(5) Question not attempted

5. Ideo-motor training is also known as -
(1) Motor practice (2) Mental practice
(3) Pulmo-motor practice (4) Bio-motor practice
(5) Question not attempted

1. सूची–I को सूची–II से मिलाइए –

सूची–I	सूची–II
(A) प्रकृतिवाद	(i) शिक्षक केंद्रित
(B) यथार्थवाद	(ii) सीखने की व्यक्तिगत तत्परता
(C) व्यवहारवाद	(iii) विषय केंद्रित
(D) आदर्शवाद	(iv) बालक केंद्रित

नीचे दिए गए कूट का उपयोग करके सही उत्तर चुनिए।

कूट –

(1) (A)-(ii), (B)-(iii), (C)-(iv), (D)-(i)
(2) (A)-(iii), (B)-(ii), (C)-(iv), (D)-(i)
(3) (A)-(iii), (B)-(ii), (C)-(i), (D)-(iv)
(4) (A)-(iv), (B)-(i), (C)-(iii), (D)-(ii)
(5) अनुत्तरित प्रश्न

2. खेलो भारत नीति–2025 को किसमें रूपरेखित सिद्धांतों के अनुरूप बनाया गया है?
(1) विकसित भारत (2) आधुनिक भारत
(3) सक्षम भारत (4) सशक्त भारत
(5) अनुत्तरित प्रश्न

3. नीचे दिए गए प्रश्न में दो कथन दिए गए हैं, जिन्हें अभिकथन (A) और कारण (R) के रूप में चिह्नित किया गया है। नीचे दिए गए कूट का उपयोग करके सही उत्तर चुनिए –

अभिकथन (A) : स्थूल गामक कौशल में छोटी मांसपेशी समूहों का उपयोग आवश्यक होता है।

कारण (R) : सूक्ष्म गामक कौशल में कलाई, हाथ, पैर, हाथ एवं पैरों की उंगलियों से गति संपन्न होती है।

कूट –

(1) (A) गलत है तथा (R) सही है
(2) (A) सही है तथा (R) गलत है
(3) (A) और (R) दोनों सही हैं और (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है
(4) (A) और (R) दोनों सही हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है
(5) अनुत्तरित प्रश्न

4. कंकालीय मांसपेशी में एक, ग्लूकोज़ अणु के ऑक्सीडेशन से कुल कितने ATP अणु बनते हैं?
(1) 22 (2) 42 (3) 32 (4) 36
(5) अनुत्तरित प्रश्न

5. आईडियो–गामक प्रशिक्षण को इस नाम से भी जाना जाता है –
(1) गामक अभ्यास (2) मानसिक अभ्यास
(3) पल्मो–गामक अभ्यास (4) जैव–गामक अभ्यास
(5) अनुत्तरित प्रश्न

6. ……….is a personality disposition defined as the degree to which people become anxious when others observe their physiques.

(1) Low Self-Esteem (2) Arousal

(3) Trait Anxiety (4) Social Physique Anxiety

(5) Question not attempted

7. Which of the following parts are included in Axial Skeleton?

(i) Rib Cage (ii) Shoulder girdle

(iii) Skull (iv) Both the limbs

(1) Only (i) and (ii) (2) Only (ii) and (iii)

(3) Only (i) and (iii) (4) Only (i) and (iv)

(5) Question not attempted

8. An operational budget primarily deals with -

(1) Regular and recurring expenses of an organization

(2) Long term capital investments

(3) Emergency financial allocations

(4) One-time developmental expenditure

(5) Question not attempted

9. Match List-I with List-II -

List-I

(A) Application and Evaluation of Knowledge

(B) Learning How to Win and How to Lose

(C) Perceptual-Motor Skills

(D) Optimizing Quality of Life through Exercise

List-II

(i) Affective Objectives of Physical Education

(ii) Psychomotor Objectives of Physical Education

(iii) Cognitive Objectives of Physical Education

(iv) Purpose of Physical Education

Select the correct answer by using the code given below.

Code -

(1) (A)-(iv), (B)-(ii), (C)-(i), (D)-(iii)

(2) (A)-(iv), (B)-(ii), (C)-(iii), (D)-(i)

(3) (A)-(iii), (B)-(i), (C)-(ii), (D)-(iv)

(4) (A)-(ii), (B)-(i), (C)-(iv), (D)-(iii)

(5) Question not attempted

6. ....एक व्यक्तित्व प्रवृत्ति है जिसे इस रूप में परिभाषित किया जाता है कि जब दूसरे लोग उनके शारीरिक बनावट को देखते हैं, तो लोग किस हद तक चिंतित हो जाते हैं।

(1) कम आत्मसम्मान (2) उत्तेजना

(3) स्वभावगत चिंता (4) सामाजिक शारीरिक बनावट संबंधी चिंता

(5) अनुत्तरित प्रश्न

7. निम्नलिखित में अक्षीय कंकाल में कौन–कौनसे भाग सम्मिलित होते हैं?

(i) पसली पिंजरा (ii) कंधा गर्डल

(iii) खोपड़ी (iv) दोनों हाथ और पैर

(1) केवल (i) और (ii) (2) केवल (ii) और (iii)

(3) केवल (i) और (iii) (4) केवल (i) और (iv)

(5) अनुत्तरित प्रश्न

8. एक परिचालन बजट मुख्य रूप से इससे संबंधित होता है –

(1) किसी संगठन के नियमित और बार–बार होने वाले खर्च

(2) दीर्घकालिक पूंजी निवेश

(3) आपातकालीन वित्तीय आवंटन

(4) एक बार का विकासात्मक व्यय

(5) अनुत्तरित प्रश्न

9. सूची–I को सूची–II से मिलाइए –

सूची–I

(A) ज्ञान का अनुप्रयोग एवं मूल्यांकन

(B) जीत और हार सीखना

(C) अवधारणात्मक–गतिशील कौशल

(D) व्यायाम के माध्यमं से जीवन की गुणवत्ता को बेहतर करना

सूची–II

(i) शारीरिक शिक्षा के भावात्मक उद्देश्य

(ii) शारीरिक शिक्षा के मनोचालक उद्देश्य

(iii) शारीरिक शिक्षा के संज्ञानात्मक उद्देश्य

(iv) शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य

नीचे दिए गए कूट का उपयोग करके सही उत्तर चुनिए।

कूट –

(1) (A)-(iv), (B)-(ii), (C)-(i), (D)-(iii)

(2) (A)-(iv), (B)-(ii), (C)-(iii), (D)-(i)

(3) (A)-(iii), (B)-(i), (C)-(ii), (D)-(iv)

(4) (A)-(ii), (B)-(i), (C)-(iv), (D)-(iii)

(5) अनुत्तरित प्रश्न

10. Match the following -

List-I Developmental Age	List-II Characteristic
(A) Anatomical Age	(i) Onset of Puberty
(B) Mental Age	(ii) Mental Maturation
(C) Chronological Age	(iii) Skeletal System
(D) Physiological Age	(iv) Years, Months and Days

Select the correct answer by using the code given below.

Code -

(1) (A)-(i), (B)-(ii), (C)-(iii), (D)-(iv)
(2) (A)-(iii), (B)-(ii), (C)-(i), (D)-(iv)
(3) (A)-(iii), (B)-(ii), (C)-(iv), (D)-(i)
(4) (A)-(ii), (B)-(i), (C)-(iv), (D)-(iii)
(5) Question not attempted

11. An exchange of resources between at least two individuals perceived by the provider or recipient to be intended to enhance the well-being of the recipient, is known as -
(1) Emotional Challenge Support
(2) Proximity
(3) Personal-Assistance Support
(4) Social Support
(5) Question not attempted

12. Which of the following factors does not affect the stability?
(1) Weight (2) Force
(3) Centre of Gravity (4) Height
(5) Question not attempted

13. Which of the following ability is denoted by speed?
(1) Neuro-conditional ability
(2) Loco-conditional ability
(3) Bio-conditional ability
(4) Conditional ability
(5) Question not attempted

14. The philosophical thought that relies on belief in the laws and order of the world as revealed by Science independent from human experience, refers to -
(1) Realism (2) Pragmatism
(3) Humanism (4) Naturalism
(5) Question not attempted

10. निम्नलिखित का मिलान कीजिए –

सूची–I विकासात्मक आयु	सूची–II विशेषता
(A) शारीरिक आयु	(i) किशोरावस्था की शुरुआत
(B) मानसिक आयु	(ii) मानसिक परिपक्वता
(C) कालानुक्रमिक आयु	(iii) कंकालीय तंत्र
(D) शारीरिक क्रियात्मक आयु	(iv) वर्ष, माह और दिन

नीचे दिए गए कूट का उपयोग करके सही उत्तर चुनिए।

कूट –

(1) (A)-(i), (B)-(ii), (C)-(iii), (D)-(iv)
(2) (A)-(iii), (B)-(ii), (C)-(i), (D)-(iv)
(3) (A)-(iii), (B)-(ii), (C)-(iv), (D)-(i)
(4) (A)-(ii), (B)-(i), (C)-(iv), (D)-(iii)
(5) अनुत्तरित प्रश्न

11. कम से कम दो व्यक्तियों के बीच संसाधनों का वह आदान–प्रदान जिसे प्रदाता या प्राप्तकर्ता इस तरह समझते हैं कि इसका उद्देश्य प्राप्तकर्ता की भलाई को बढ़ाना है, इसे क्या कहते हैं?
(1) भावनात्मक चुनौती समर्थन
(2) निकटता
(3) व्यक्तिगत–सहायक समर्थन
(4) सामाजिक समर्थन
(5) अनुत्तरित प्रश्न

12. निम्नलिखित में से कौनसा कारक संतुलन को प्रभावित नहीं करता है?
(1) भार (2) बल
(3) गुरुत्वाकर्षण केन्द्र (4) ऊँचाई
(5) अनुत्तरित प्रश्न

13. निम्नलिखित में से गति किस प्रकार की योग्यता को दर्शाती है?
(1) न्यूरो–कंडीशनल योग्यता
(2) लोको–कंडीशनल योग्यता
(3) बायो–कंडीशनल योग्यता
(4) कंडीशनल योग्यता
(5) अनुत्तरित प्रश्न

14. वह दार्शनिक विचार जो इंसानी अनुभव से अलग विज्ञान द्वारा बताए गए दुनिया के नियमों और व्यवस्था में विश्वास पर निर्भर करता है, वह है –
(1) यथार्थवाद (2) व्यवहारवाद
(3) मानवतावाद (4) प्रकृतिवाद
(5) अनुत्तरित प्रश्न

15. First Khelo India Water Sports Festival 2025 was held at -
(1) Dal Lake - Srinagar
(2) Naini Lake - Nainital
(3) Fatehsagar Lake - Udaipur
(4) Chilika Lake - Odisha
(5) Question not attempted

16. An athlete who requires three unloading weeks to maximize performance and shows improvement in performance during the third week, is classified as a -
(1) Biphasic responder
(2) Non-responder
(3) Slow responder
(4) Fast responder
(5) Question not attempted

17. Which of the following best describes external force in sports performance?
(1) Force generated by mental effort
(2) Force acting within the body system
(3) Force applied from outside the body that changes motion
(4) Force produced by muscles only
(5) Question not attempted

18. …………..means planning the entire budget each time as it is for the first time.
(1) Operating Expense Budget
(2) Production Budget
(3) Cash Flow Budgeting
(4) Zero-based Budgeting
(5) Question not attempted

19. Abduction and adduction movements are done in which plane?
(1) Frontal Plane (2) Transverse Plane
(3) Vertical Plane (4) Sagittal Plane
(5) Question not attempted

15. प्रथम खेलो इंडिया वॉटर स्पोर्ट्स फेस्टिवल 2025 कहां आयोजित किया गया था?
(1) डल झील – श्रीनगर
(2) नैनी झील – नैनीताल
(3) फतेहसागर झील – उदयपुर
(4) चिल्का झील – ओडिशा
(5) अनुत्तरित प्रश्न

16. वह एथलीट जिसे अपने प्रदर्शन को अधिकतम करने के लिए तीन सप्ताह तक अनलोडिंग करने की आवश्यकता होती है और तीसरे सप्ताह के दौरान प्रदर्शन में सुधार दिखाता है, उसे निम्न श्रेणी में रखा जाता है –
(1) द्विचरण प्रतिक्रिया देने वाला
(2) प्रतिक्रिया न देने वाला
(3) धीमी प्रतिक्रिया देने वाला
(4) तीव्र प्रतिक्रिया देने वाला
(5) अनुत्तरित प्रश्न

17. खेल प्रदर्शन में बाहरी बल का इनमें से कौन सबसे अच्छे तरीके से वर्णन करता है?
(1) मानसिक प्रयास से उत्पन्न बल
(2) शरीर प्रणाली के अंदर काम करने वाला बल
(3) शरीर के बाहर से लगाया गया बल जो गति को बदलता है
(4) सिर्फ मांसपेशियों द्वारा उत्पन्न बल
(5) अनुत्तरित प्रश्न

18. ....का अर्थ है प्रत्येक बार बजट की योजना इस तरह बनाना जैसे यह पहली बार हो।
(1) संचालन व्यय बजट
(2) उत्पादन बजट
(3) नकदी प्रवाह बजटिंग
(4) शून्य–आधारित बजटिंग
(5) अनुत्तरित प्रश्न

19. एब्डक्शन और एड्डक्शन मूवमेंट किस सतह में किए जाते हैं?
(1) फ्रंटल सतह (2) ट्रांसवर्स सतह
(3) वर्टिकल सतह (4) सैजिटल सतह
(5) अनुत्तरित प्रश्न

20. Match List-I (Vitamins) with List-II (Deficiency Symptoms) and select the correct answer by using the code given below the lists -

List-I Vitamin	**List-II Deficiency Symptom**
(A) Vitamin E	(i) Rickets
(B) Vitamin D	(ii) Skin inflammation
(C) Vitamin A	(iii) Leg cramp
(D) Vitamin B_2	(iv) Night blindness

Code -

(1) (A)-(iii), (B)-(i), (C)-(iv), (D)-(ii)
(2) (A)-(iv), (B)-(ii), (C)-(i), (D)-(iii)
(3) (A)-(ii), (B)-(i), (C)-(iii), (D)-(iv)
(4) (A)-(ii), (B)-(iii), (C)-(i), (D)-(iv)
(5) Question not attempted

21. Which of the following is considered the most accurate method for determining the load (intensity) for a strength training session in a periodized program?

(1) The athlete's perceived exertion
(2) The maximum number of repetitions performed to failure
(3) The total volume of weight lifted in a week
(4) A percentage of the athlete's 1 Repetition Maximum
(5) Question not attempted

22. ....denotes the level of effectiveness with which a movement or motor action can be done.

(1) Skill **(2)** Style
(3) Technique **(4)** Strategy
(5) Question not attempted

23. Olympic Day is celebrated on -

(1) 21st June **(2)** 25th June
(3) 23rd June **(4)** 15th June
(5) Question not attempted

24. Which of the following is the correct cardiac impulse transmission progresses?

(1) SA Node - Atria - AV Node - AV bundle - Ventricles
(2) SA Node - AV Atria - Ventricles - AV bundle
(3) AV Node - SA Atria - AV bundle - Ventricles
(4) SA Node - AV Node - Atria - AV bundle - Ventricles
(5) Question not attempted

20. सूची–I (विटामिन) का मिलान सूची–II (कमी के लक्षण) से कीजिए और सूची के नीचे दिए गए कूट का उपयोग करके सही उत्तर चुनिए –

सूची–I विटामिन	**सूची–II कमी के लक्षण**
(A) विटामिन E	(i) रिकेट्स
(B) विटामिन D	(ii) त्वचा में सूजन
(C) विटामिन A	(iii) पैरों में ऐंठन
(D) विटामिन B_2	(iv) रतौंधी

कूट –

(1) (A)-(iii), (B)-(i), (C)-(iv), (D)-(ii)
(2) (A)-(iv), (B)-(ii), (C)-(i), (D)-(iii)
(3) (A)-(ii), (B)-(i), (C)-(iii), (D)-(iv)
(4) (A)-(ii), (B)-(iii), (C)-(i), (D)-(iv)
(5) अनुत्तरित प्रश्न

21. निम्नलिखित में से कौनसा अवधिबद्ध (पीरियडाइज्ड) प्रोग्राम में स्ट्रेंथ ट्रेनिंग सेशन के लिए लोड (तीव्रता) निर्धारित करने का सबसे सटीक तरीका माना जाता है?

(1) एथलीट द्वारा अनुभव किया गया परिश्रम
(2) विफलता तक की गई अधिकतम आवृत्तियों (रैपिटेशन) की संख्या
(3) एक सप्ताह में उठाए गए कुल वजन की मात्रा
(4) एथलीट के 1 अधिकतम आवृत्ति (रैपिटेशन मैक्सिमम) का प्रतिशत
(5) अनुत्तरित प्रश्न

22. .... उस स्तर को दर्शाता है जिसके साथ कोई गतिविधि या गति क्रिया प्रभावी ढंग से की जा सकती है।

(1) कौशल **(2)** शैली
(3) तकनीक **(4)** रणनीति
(5) अनुत्तरित प्रश्न

23. ओलंपिक दिवस किस दिन मनाया जाता है?

(1) 21 जून **(2)** 25 जून
(3) 23 जून **(4)** 15 जून
(5) अनुत्तरित प्रश्न

24. हृदय आवेग संचरण के आगे बढ़ने के संदर्भ में निम्नलिखित में से कौनसा सही है?

(1) एस ए नोड – एट्रिया – ए वी नोड – ए वी बंडल – वेंट्रिकल्स
(2) एस ए नोड – ए वी एट्रिया – वेंट्रिकल्स – ए वी बंडल
(3) ए वी नोड – एस ए एट्रिया – ए वी बंडल – वेंट्रिकल्स
(4) एस ए नोड – ए वी नोड – एट्रिया – ए वी बंडल – वेंट्रिकल्स
(5) अनुत्तरित प्रश्न

25. ....refers to the ability of an athlete to exert maximum force regardless of own body weight.
(1) Absolute Strength (2) Relative Strength
(3) Power (4) Maximum Strength
(5) Question not attempted

25. खिलाड़ी की वह क्षमता जिसमें वह अपने शरीर के वजन की परवाह किए बिना अधिकतम बल लगा सके, उसे क्या कहते हैं?
(1) पूर्ण शक्ति (2) सापेक्ष शक्ति
(3) पावर (4) अधिकतम शक्ति
(5) अनुत्तरित प्रश्न

26. Under which Principle of Sports Training, repeated occurrence of same or similar training tasks, means and methods is done after a certain time interval?
(1) Principle of Continuity of Training
(2) Principle of Progression of Training Load
(3) Principle of Cyclicity of Training
(4) Principle of Uniformity and Differentiation
(5) Question not attempted

26. खेल प्रशिक्षण के किस सिद्धांत के अंतर्गत, एक निश्चित समयांतराल के बाद समान या मिलते–जुलते प्रशिक्षण कार्यों, साधनों तथा विधियों की पुनरावृत्ति की जाती है?
(1) प्रशिक्षण की निरंतरता का सिद्धांत
(2) प्रशिक्षण भार की प्रगति का सिद्धांत
(3) प्रशिक्षण की चक्रीयता का सिद्धांत
(4) एकरूपता और विभेदीकरण का सिद्धांत
(5) अनुत्तरित प्रश्न

27. Which one of the following statement is not correct?
(1) The absence of concreteness bothers many people as they try to understand philosophy.
(2) Philosophy is not an attempt to understand the meaning of life.
(3) Philosophy is a developmental process and resultant facts, theories and values.
(4) Developing a personal philosophy can improve teaching effectiveness and influence one's behaviour.
(5) Question not attempted

27. निम्नलिखित में से कौनसा एक कथन सही नहीं है?
(1) दर्शन को समझने की कोशिश करते समय स्पष्टता की कमी कई लोगों को परेशान करती है।
(2) दर्शन जीवन के अर्थ को समझने का प्रयास नहीं है।
(3) दर्शन एक विकासात्मक प्रक्रिया एवं परिणामी तथ्य, सिद्धांत और मूल्य है।
(4) व्यक्तिगत दर्शन विकसित करना शिक्षण की प्रभावशीलता में सुधार कर सकता है और व्यक्ति के व्यवहार को प्रभावित कर सकता है।
(5) अनुत्तरित प्रश्न

28. The constant and deliberate effort to stay healthy and achieve the highest potential for well-being is -
(1) Healthy Behaviour (2) Altruism
(3) Physical Activity (4) Wellness
(5) Question not attempted

28. स्वस्थ रहने और सर्वोच्च कल्याण क्षमता प्राप्त करने के लिए निरंतर और सुविचारित प्रयास क्या कहलाता है?
(1) स्वस्थ व्यवहार (2) परोपकार
(3) शारीरिक गतिविधि (4) कल्याण
(5) अनुत्तरित प्रश्न

29. Which of the following statement is true about Tension Force?
(1) The force which attracts one object to another object.
(2) Force that is exerted by an opposite surface.
(3) Force that is transmitted through a string, rope, cable or wire.
(4) Force applied during high speed on skydiver or downhill skier.
(5) Question not attempted

29. निम्नलिखित में से तनाव बल के बारे में सही कथन कौनसा है?
(1) वह बल जो एक वस्तु को दूसरी वस्तु की ओर आकर्षित करता है।
(2) वह बल जो विपरीत सतह द्वारा लगाया जाता है।
(3) वह बल जो डोरी, रस्सी, केबल या तार के माध्यम से संचारित होता है।
(4) वह बल जो अधिक गति के दौरान स्काईडाइवर या डाउनहिल स्कायर पर लगता है।
(5) अनुत्तरित प्रश्न

30. Centralization, as a dimension of organizational structure, primarily refers to the -

(1) Number of occupational specializations
(2) Degree to which jobs are subdivided
(3) Hierarchical level at which decision-making authority is concentrated
(4) Extent of written rules and procedures
(5) Question not attempted

31. The process of conversion of glucose to glycogen is known as -

(1) Gluconeogenesis (2) Glycogenesis
(3) Glycolysis (4) Glycogenolysis
(5) Question not attempted

32. .... refers to a child's rate of growth and control over muscles, coordination, ability to sit, stand, walk and run.

(1) Puberty (2) Adolescence
(3) Statural Growth (4) Motor Development
(5) Question not attempted

33. Sacs secreting synovial fluid internally that lessen friction between soft tissues around joints is referred as -

(1) Bursae (2) Glenoid Labrum
(3) Valgus (4) Epicondylitis
(5) Question not attempted

34. The total amount of work done through an exercise or in a training session is known as -

(1) Load Density (2) Load Intensity
(3) Load Volume (4) Resistance
(5) Question not attempted

35. The central component of the Khelo Bharat Niti-2025 focuses on -

(1) Introducing fitness assessment at adulthood
(2) Promoting high-performance sports only
(3) Prioritizing professional coaching programmes
(4) Developing physical literacy from early childhood
(5) Question not attempted

36. What is the highest aim of idealism?

(1) Creation, Competition, Sympathy
(2) Love, Luxury, Society
(3) Truth, Beauty, Goodness
(4) Pride, Prestige, Purity
(5) Question not attempted

30. संगठनात्मक संरचना के एक आयाम के रूप में, केंद्रीकरण मुख्य रूप से इससे संबंधित है –

(1) व्यावसायिक विशेषज्ञताओं की संख्या
(2) जिस हद तक नौकरियों को उप–विभाजित किया जाता है
(3) पदानुक्रमित स्तर जिस पर निर्णय लेने का अधिकार केंद्रित होता है
(4) लिखित नियमों और प्रक्रियाओं की सीमा
(5) अनुत्तरित प्रश्न

31. ग्लूकोज़ को ग्लाइकोजन में बदलने की प्रक्रिया को किस नाम से जाना जाता है?

(1) ग्लूकोनियोजेनेसिस (2) ग्लाइकोजेनेसिस
(3) ग्लाइकोलिसिस (4) ग्लाइकोजेनोलिसिस
(5) अनुत्तरित प्रश्न

32. .... किसी बच्चे की वृद्धि की दर और मांसपेशियों पर नियंत्रण, समन्वय, बैठने, खड़े होने, चलने और दौड़ने की क्षमता को संदर्भित करता है।

(1) युवावस्था (2) किशोरावस्था
(3) शारीरिक वृद्धि (4) गामक विकास
(5) अनुत्तरित प्रश्न

33. जोड़ों के आसपास के कोमल ऊतकों के बीच घर्षण को कम करने के लिए, अंदर से साइनोवियल द्रव स्त्रावित करने वाली थैलियों को क्या कहा जाता है?

(1) बर्सा (2) ग्लेनोइड लेब्रम
(3) वैल्गस (4) एपिकॉन्डिलाइटिस
(5) अनुत्तरित प्रश्न

34. किसी व्यायाम या प्रशिक्षण सत्र के दौरान किए गए कुल कार्य की मात्रा को क्या कहा जाता है?

(1) भार घनत्व (2) भार तीव्रता
(3) भार आयतन (4) प्रतिरोध
(5) अनुत्तरित प्रश्न

35. खेलो भारत नीति–2025 किस मुख्य घटक को विकसित करने पर केंद्रित है?

(1) वयस्कता में फिटनेस असेसमेंट शुरू करना
(2) केवल हाई–परफॉर्मेंस खेलों को बढ़ावा देना
(3) प्रोफेशनल कोचिंग कार्यक्रमों को प्राथमिकता देना
(4) बचपन से ही शारीरिक साक्षरता का विकास करना
(5) अनुत्तरित प्रश्न

36. आदर्शवाद का सर्वोच्च उद्देश्य क्या है?

(1) सृजन, प्रतियोगिता, करुणा
(2) प्यार, विलासिता, समाज
(3) सत्य, सौंदर्य, भलाई
(4) गर्व, प्रतिष्ठा, पवित्रता
(5) अनुत्तरित प्रश्न

37. World Para Athletics Grand Prix 2026 was organized at -
(1) Chennai (2) New Delhi
(3) Mumbai (4) Ahmedabad
(5) Question not attempted

38. Which Indian wrestler was famous in Pre-Independence Era?
(1) Gaffar Pahelwan (2) Sultana Pahelwan
(3) Gama Pahelwan (4) Rustam Pahelwan
(5) Question not attempted

39. Standing on tip of toe is an example of which class lever?
(1) 2^{nd} class lever (2) 4^{th} class lever
(3) 1^{st} class lever (4) 3^{rd} class lever
(5) Question not attempted

40. In periodization variables, "Volume" is most accurately defined as -
(1) The total amount of work performed, often calculated as sets × reps × load
(2) The level of psychological stress during a workout
(3) The percentage of 1 Repetition Maximum used in a session
(4) The speed at which the bar is moved
(5) Question not attempted

41. Which one of the following statement is correct?
(1) Coordinating is the process by which authority is distributed by the Manager downward in the organization.
(2) Coordinating is the ability to interconnect the aims of the organization with the aspirations and needs of the participants.
(3) Coordinating is the process of measuring progress, comparing it with objectives and outcomes and taking needed corrective action.
(4) Coordinating is the ability to introduce a new idea, technique or method into the management practice.
(5) Question not attempted

37. विश्व पैरा एथलेटिक्स ग्रांड प्रिक्स 2026 का आयोजन किया गया था –
(1) चेन्नई में (2) नई दिल्ली में
(3) मुंबई में (4) अहमदाबाद में
(5) अनुत्तरित प्रश्न

38. स्वतंत्रता–पूर्व युग में कौनसा भारतीय पहलवान प्रसिद्ध था?
(1) गफ्फार पहलवान (2) सुल्ताना पहलवान
(3) गामा पहलवान (4) रुस्तम पहलवान
(5) अनुत्तरित प्रश्न

39. पैर के अंगूठे के बल खड़ा होना किस प्रकार के उत्तोलक का उदाहरण है?
(1) द्वितीय श्रेणी का उत्तोलक (2) चतुर्थ श्रेणी का उत्तोलक
(3) प्रथम श्रेणी का उत्तोलक (4) तृतीय श्रेणी का उत्तोलक
(5) अनुत्तरित प्रश्न

40. अवधीकरण चरों में, "वॉल्यूम" को सबसे सटीक रूप से इस प्रकार परिभाषित किया जाता है –
(1) किया गया कुल कार्य, जिसकी अक्सर सेट × रेप्स × लोड के रूप में गणना की जाती है
(2) वर्कआउट के दौरान मनोवैज्ञानिक तनाव का स्तर
(3) एक सेशन में उपयोग किए गए 1 अधिकतम आवृत्ति का प्रतिशत
(4) बार को हिलाने की गति
(5) अनुत्तरित प्रश्न

41. निम्नलिखित में से कौनसा एक कथन सही है?
(1) समन्वय वह प्रक्रिया है जिसके माध्यम से प्रबंधक संगठन में अधिकार को नीचे तक वितरित करता है।
(2) समन्वय वह क्षमता है जो संगठन के लक्ष्यों को प्रतिभागियों की आकांक्षाओं और आवश्यकताओं के साथ जोड़ती है।
(3) समन्वय वह प्रक्रिया है जिसमें प्रगति को मापा जाता है, उसकी उद्देश्यों और परिणामों से तुलना की जाती है और आवश्यक सुधारात्मक कार्रवाई की जाती है।
(4) समन्वय वह क्षमता है जो प्रबंधन अभ्यास में नए विचार, तकनीक या विधि को पेश करती है।
(5) अनुत्तरित प्रश्न

42. The motor procedure for tackling a motor task is known as -

(1) Style (2) Technique

(3) Tactics (4) Skill

(5) Question not attempted

43. In which of the following function of sports event management "execution of plan" takes place?

(1) Planning (2) Directing

(3) Controlling (4) Organising

(5) Question not attempted

44. Which of the following is the correct sequence for stages of learning?

(1) 1^{st} Stage: Cognitive, 2^{nd} Stage: Associative and 3^{rd} Stage: Autonomous

(2) 1^{st} Stage: Associative, 2^{nd} Stage: Cognitive and 3^{rd} Stage: Autonomous

(3) 1^{st} Stage: Associative, 2^{nd} Stage: Autonomous and 3^{rd} Stage: Cognitive

(4) 1^{st} Stage: Autonomous, 2^{nd} Stage: Associative and 3^{rd} Stage: Cognitive

(5) Question not attempted

45. Match List-I with List-II -

List-I	List-II
(A) Ernst Kretschmer	(i) Mesomorph
(B) Heath-Carter Somatotype	(ii) Pyknic
(C) William H. Sheldon	(iii) Quantitative description of correct shape of human body
(D) Extreme Endomorph	(iv) Larger Thighs and Hips

Select the correct answer by using the code given below.

Code -

(1) (A)-(iii), (B)-(iv), (C)-(ii), (D)-(i)

(2) (A)-(i), (B)-(ii), (C)-(iii), (D)-(iv)

(3) (A)-(iii), (B)-(ii), (C)-(iv), (D)-(i)

(4) (A)-(ii), (B)-(iii), (C)-(i), (D)-(iv)

(5) Question not attempted

42. किसी गामक कार्य को करने की प्रक्रिया को किस नाम से जाना जाता है?

(1) शैली (2) तकनीक

(3) युक्ति (4) कौशल

(5) अनुत्तरित प्रश्न

43. खेल आयोजन प्रबंधन के निम्नलिखित में से किस कार्य में ''योजना का निष्पादन'' होता है?

(1) योजना (2) निर्देशन

(3) नियंत्रण (4) आयोजन

(5) अनुत्तरित प्रश्न

44. सीखने के चरणों का सही क्रम निम्नलिखित में से कौनसा है?

(1) पहला चरण : संज्ञानात्मक, दूसरा चरण : साहचर्यात्मक और तीसरा चरण : स्वायत्त

(2) पहला चरण : साहचर्यात्मक, दूसरा चरण : संज्ञानात्मक और तीसरा चरण : स्वायत्त

(3) पहला चरण : साहचर्यात्मक, दूसरा चरण : स्वायत्त और तीसरा चरण : संज्ञानात्मक

(4) पहला चरण : स्वायत्त, दूसरा चरण : साहचर्यात्मक और तीसरा चरण : संज्ञानात्मक

(5) अनुत्तरित प्रश्न

45. सूची–I को सूची–II से मिलाइए –

सूची–I	सूची–II
(A) अन्र्स्ट क्रेट्शमर	(i) मेसोमॉर्फ
(B) हीथ–कार्टर सोमाटोटाइप	(ii) पाइक्निक
(C) विलियम एच. शेल्डन	(iii) मानव शरीर के सही आकार का मात्रात्मक वर्णन
(D) अत्यधिक एंडोमॉर्फ	(iv) बड़े जांघ और कूल्हे

नीचे दिए गए कूट का उपयोग करके सही उत्तर चुनिए।

कूट –

(1) (A)-(iii), (B)-(iv), (C)-(ii), (D)-(i)

(2) (A)-(i), (B)-(ii), (C)-(iii), (D)-(iv)

(3) (A)-(iii), (B)-(ii), (C)-(iv), (D)-(i)

(4) (A)-(ii), (B)-(iii), (C)-(i), (D)-(iv)

(5) अनुत्तरित प्रश्न

46. Match List-I (Vitamins) with List-II (Their functions) and select the correct answer by using the code given below the lists -

List-I Vitamin	**List-II Function**
(A) Vitamin B_{12}	(i) Needed for phosphorous absorption
(B) Vitamin K	(ii) Adequate vision in dim light
(C) Vitamin D	(iii) Essential for normal blood clotting
(D) Vitamin A	(iv) Red blood cell formation

Code -

(1) (A)-(ii), (B)-(iii), (C)-(iv), (D)-(i)
(2) (A)-(iii), (B)-(i), (C)-(ii), (D)-(iv)
(3) (A)-(iii), (B)-(ii), (C)-(i), (D)-(iv)
(4) (A)-(iv), (B)-(iii), (C)-(i), (D)-(ii)
(5) Question not attempted

47. A school organizes an Inter-School Athletic Meet and assigns separate committees for finance, officiating and logistics. This reflects which concept?

(1) Simple structure
(2) Matrix structure
(3) Bureaucratic hierarchy
(4) Functional organizational structure
(5) Question not attempted

48. The condition in which recovery does not end with the achievement of the pre-activity level but it shoots the pre-activity level, is known as -

(1) Adaptation
(2) Hyper Recovery
(3) Supercompensation
(4) Adoption of Load
(5) Question not attempted

49. Which one of the following statements is correct?

(1) Recovery from fatigue caused by strength training takes 7-8 days or longer.
(2) Sportsmen recover faster from intensive loads as compared to voluminous loads.
(3) High intensity causes fatigue faster and after activity the recovery is slower.
(4) In sports training, similar types of loads are given to improve various performance factors.
(5) Question not attempted

46. सूची–I (विटामिन) का मिलान सूची–II (उनके कार्य) से कीजिए और सूची के नीचे दिए गए कूट का प्रयोग करके सही उत्तर चुनिए –

सूची–I विटामिन	**सूची–II कार्य**
(A) विटामिन B_{12}	(i) फॉस्फोरस अवशोषण के लिए आवश्यक
(B) विटामिन K	(ii) कम रोशनी में पर्याप्त दृष्टि
(C) विटामिन D	(iii) सामान्य रक्त का थक्का जमने के लिए अनिवार्य
(D) विटामिन A	(iv) लाल रक्त कोशिकाओं का निर्माण

कूट –

(1) (A)-(ii), (B)-(iii), (C)-(iv), (D)-(i)
(2) (A)-(iii), (B)-(i), (C)-(ii), (D)-(iv)
(3) (A)-(iii), (B)-(ii), (C)-(i), (D)-(iv)
(4) (A)-(iv), (B)-(iii), (C)-(i), (D)-(ii)
(5) अनुत्तरित प्रश्न

47. एक विद्यालय, अंतर–विद्यालय एथलेटिक प्रतियोगिता का आयोजन करता है और वित्त, निर्णायक तथा लॉजिस्टिक्स के लिए अलग–अलग समितियाँ गठित करता है। यह किस अवधारणा को दर्शाता है?

(1) सरल संरचना
(2) मैट्रिक्स संरचना
(3) नौकरशाही पदानुक्रम
(4) कार्यात्मक संगठनात्मक संरचना
(5) अनुत्तरित प्रश्न

48. वह स्थिति जिसमें रिकवरी केवल गतिविधि–पूर्व स्तर की प्राप्ति पर समाप्त नहीं होती बल्कि उस स्तर से भी ऊपर चली जाती है, क्या कहलाती है?

(1) अनुकूलन
(2) हाइपर रिकवरी
(3) सुपरकम्पनसेशन
(4) भार का अंगीकरण
(5) अनुत्तरित प्रश्न

49. निम्नलिखित कथनों में से कौनसा एक सही है?

(1) शक्ति प्रशिक्षण के कारण होने वाली थकान से ठीक होने में 7-8 दिन या उससे अधिक समय लगता है।
(2) खिलाड़ी अधिक आयतन वाले भारों की तुलना में, तीव्र भारों से अधिक तेजी से ठीक होते हैं।
(3) उच्च तीव्रता के कारण थकान तेजी से होती है और गतिविधि के बाद ठीक होने की प्रक्रिया धीमी होती है।
(4) खेल प्रशिक्षण में, प्रदर्शन के विभिन्न कारकों को बेहतर बनाने के लिए एक ही प्रकार के भार दिए जाते हैं।
(5) अनुत्तरित प्रश्न

50. Before using any equipment, what should be done first?

(1) Perform a full dismantle and inspection of the equipment.

(2) Carryout a visual check of the equipment.

(3) Wait until a failure occurs before checking.

(4) Ignore minor faults and continue using it.

(5) Question not attempted

51. Match List-I with List-II -

List-I	List-II
(A) Aerobic Exercise	(i) 40-85% of Heart Rate Reserve
(B) Vigorous Exercise	(ii) Rhythmic and Continuous
(C) Cardiorespiratory Development	(iii) 85% of Heart Rate Reserve
(D) Increase in VO_2 max	(iv) Intensity above 60% of maximal capacity

Select the correct answer by using the code given below.

Code -

(1) (A)-(ii), (B)-(iv), (C)-(i), (D)-(iii)

(2) (A)-(iii), (B)-(iv), (C)-(ii), (D)-(i)

(3) (A)-(iv), (B)-(i), (C)-(iii), (D)-(ii)

(4) (A)-(i), (B)-(iii), (C)-(iv), (D)-(ii)

(5) Question not attempted

52. The total air volume moved in one breath from full inspiration to maximum expiration is known as -

(1) Inspiratory Reserve Volume

(2) Forced Expiratory Reserve Volume

(3) Forced Vital Capacity

(4) Tidal Volume

(5) Question not attempted

53. 60-90% of maximum load which is utilized by a player is called -

(1) Great Load (2) Maximal Load

(3) Supramaximal Load (4) Medium Load

(5) Question not attempted

54. ....focus on the actions an individual must engage in during performance to execute or perform well.

(1) Process goals (2) Performance goals

(3) Outcome goals (4) Objective goals

(5) Question not attempted

50. किसी भी उपकरण का उपयोग करने से पहले, सबसे पहले क्या किया जाना चाहिए?

(1) उपकरण को पूरी तरह खोलकर जाँच करना।

(2) उपकरण की दृश्य जाँच करना।

(3) जाँच करने से पहले किसी खराबी के होने की प्रतीक्षा करना।

(4) छोटी–मोटी खराबियों को नज़रअंदाज करके उसका उपयोग जारी रखना।

(5) अनुत्तरित प्रश्न

51. सूची–I को सूची–II से मिलाइए –

सूची–I	सूची–II
(A) एरोबिक व्यायाम	(i) संरक्षित हृदय दर का 40-85%
(B) तीव्र व्यायाम	(ii) लयबद्ध और निरंतर
(C) हृदय श्वसन विकास	(iii) संरक्षित हृदय दर का 85%
(D) VO_2 मैक्स में वृद्धि	(iv) अधिकतम क्षमता के 60% से ऊपर की तीव्रता

नीचे दिए गए कूट का उपयोग करके सही उत्तर चुनिए।

कूट –

(1) (A)-(ii), (B)-(iv), (C)-(i), (D)-(iii)

(2) (A)-(iii), (B)-(iv), (C)-(ii), (D)-(i)

(3) (A)-(iv), (B)-(i), (C)-(iii), (D)-(ii)

(4) (A)-(i), (B)-(iii), (C)-(iv), (D)-(ii)

(5) अनुत्तरित प्रश्न

52. एक सांस में पूरी सांस लेने से लेकर ज़्यादा से ज़्यादा सांस छोड़ने तक कुल हवा की मात्रा को क्या कहते हैं?

(1) इंस्पिरेटरी रिज़र्व वॉल्यूम

(2) फ़ोर्स्ड एक्सपिरेटरी रिज़र्व वॉल्यूम

(3) फ़ोर्स्ड वाइटल कैपेसिटी

(4) टाइडल वॉल्यूम

(5) अनुत्तरित प्रश्न

53. एक खिलाड़ी द्वारा अपनी अधिकतम क्षमता का 60-90% भार का प्रयोग कहलाता है –

(1) ग्रेट भार (2) मैक्सिमल भार

(3) सुप्रामैक्सिमल भार (4) मीडियम भार

(5) अनुत्तरित प्रश्न

54. किसी प्रदर्शन के दौरान व्यक्ति को अच्छे प्रदर्शन के लिए जिन क्रियाओं में संलग्न होना चाहिए, उस पर ध्यान केंद्रित करना क्या कहलाता है?

(1) प्रक्रिया लक्ष्य (2) प्रदर्शन लक्ष्य

(3) परिणाम लक्ष्य (4) उद्देश्य लक्ष्य

(5) अनुत्तरित प्रश्न

55. Which of the following word refers to a person's efforts to master a task, achieve excellence, overcome obstacles, perform better than others, and take pride in exercising their talent?
(1) Intrinsic Motivation
(2) Achievement Motivation
(3) Task Motivation
(4) Competitive Motivation
(5) Question not attempted

56. Arrange the phases of motor skill learning in order of occurrence -
(a) Associative phase (b) Cognitive phase
(c) Autonomous phase (d) Continuing phase
(1) (b), (a), (c), (d) (2) (c), (d), (b), (a)
(3) (a), (b), (c), (d) (4) (b), (a), (d), (c)
(5) Question not attempted

57. Which bio-mechanical principle best explains why is using two hands to catch a ball safer than one hand?
(1) Newton's Third Law
(2) Increase in the support area of base
(3) Increase in area to absorb force
(4) Increase in momentum
(5) Question not attempted

58. The combination of Cryotherapy and Static Compression is known as -
(1) Heat Therapy (2) Contrast Bath Therapy
(3) Cold Compression (4) Infrared Radiation
(5) Question not attempted

59. During Fartlek training method, the heart rate is kept between -
(1) 110-140 beats/minute
(2) 140-180 beats/minute
(3) 170-190 beats/minute
(4) 100-130 beats/minute
(5) Question not attempted

60. The parameters and its units of measurement for 'Training Load Intensity' for weight training are -
(1) Degree of difficulty and Time
(2) Resistance Speed and Kg. Repetitions/time
(3) Distance and Height
(4) Speed and meter/cm
(5) Question not attempted

55. निम्नलिखित में से कौनसा शब्द किसी व्यक्ति के किसी कार्य में महारत हासिल करने, उत्कृष्टता प्राप्त करने, बाधाओं को पार करने, दूसरों से बेहतर प्रदर्शन करने और अपनी प्रतिभा का उपयोग करने में गर्व महसूस करने के प्रयासों को दर्शाता है?
(1) आंतरिक अभिप्रेरणा
(2) उपलब्धि अभिप्रेरणा
(3) कार्य अभिप्रेरणा
(4) प्रतिस्पर्धी अभिप्रेरणा
(5) अनुत्तरित प्रश्न

56. गामक कौशल अधिगम के चरणों को क्रमबद्ध कीजिए –
(a) सह–संबंध चरण (b) संज्ञानात्मक चरण
(c) स्वायत्त चरण (d) निरंतरता चरण
(1) (b), (a), (c), (d) (2) (c), (d), (b), (a)
(3) (a), (b), (c), (d) (4) (b), (a), (d), (c)
(5) अनुत्तरित प्रश्न

57. दोनों हाथों से गेंद पकड़ना, एक हाथ से पकड़ने की तुलना में अधिक सुरक्षित क्यों होता है? इसे कौनसा जैव–यांत्रिक सिद्धांत सबसे बेहतर रूप से स्पष्ट करता है?
(1) न्यूटन का तृतीय नियम
(2) आधार के अवलंब क्षेत्र में वृद्धि
(3) बल को अवशोषित करने वाले क्षेत्र में वृद्धि
(4) संवेग में वृद्धि
(5) अनुत्तरित प्रश्न

58. क्रायोथेरेपी और स्थिर संपीडन के संयोजन को क्या कहा जाता है?
(1) ऊष्मा चिकित्सा (2) कन्ट्रास्ट बाथ थेरेपी
(3) शीत संपीडन (4) इन्फ्रारेड विकिरण
(5) अनुत्तरित प्रश्न

59. फार्टलेक प्रशिक्षण विधि के दौरान हृदय गति को किसके बीच में रखा जाता है?
(1) 110-140 धड़कन / मिनट
(2) 140-180 धड़कन / मिनट
(3) 170-190 धड़कन / मिनट
(4) 100-130 धड़कन / मिनट
(5) अनुत्तरित प्रश्न

60. वेट ट्रेनिंग के लिए 'ट्रेनिंग लोड इंटेंसिटी' के पैरामीटर्स और उनकी माप की इकाइयाँ निम्नलिखित में से कौनसी हैं?
(1) कठिनाई का स्तर और समय
(2) प्रतिरोध गति और कि.ग्रा. दोहराव / समय
(3) दूरी एवं ऊँचाई
(4) गति और मीटर / से.मी.
(5) अनुत्तरित प्रश्न

61. Which of the following formulas represent Newton's Second Law of Motion?

(1) $F = \frac{m}{a}$ (2) F = m + a

(3) F = m − a (4) F = m × a

(5) Question not attempted

62. Moment to moment changes in worries and negative thoughts is known as -

(1) Arousal (2) Somatic State Anxiety

(3) Cognitive State Anxiety (4) Trait Anxiety

(5) Question not attempted

63. Which technique most effectively reduces injury during landing from a height?

(1) Locking joints at the time of contact

(2) Increasing momentum

(3) Reducing contact area

(4) Increasing time of force absorption

(5) Question not attempted

64. Which one of the following statements is not correct about micro-cycle?

(1) The duration of micro-cycle is normally two weeks.

(2) On the last day of the micro-cycle complete rest should be given.

(3) In a micro-cycle the training load should not remain constant.

(4) There should be variation in the training tasks during micro-cycle.

(5) Question not attempted

65. The additional air you can forcefully exale at the end of tidal expiration is called -

(1) Inspiratory Capacity

(2) Expiratory Reserve Volume

(3) Inspiratory Reserve Volume

(4) Forced Vital Capacity

(5) Question not attempted

66. What specific physical quality is created by combining maximum strength and maximum speed?

(1) Flexibility (2) Muscular Endurance

(3) Aerobic Capacity (4) Power

(5) Question not attempted

61. निम्नलिखित में से कौनसा सूत्र न्यूटन के गति के द्वितीय नियम का प्रतिनिधित्व करता है?

(1) $F = \frac{m}{a}$ (2) F = m + a

(3) F = m − a (4) F = m × a

(5) अनुत्तरित प्रश्न

62. चिंताओं और नकारात्मक विचारों में पल–पल होने वाले परिवर्तनों को निम्नलिखित रूप में जाना जाता है –

(1) उद्दीपन (2) कायिक अवस्था चिंता

(3) संज्ञानात्मक अवस्था चिंता (4) स्वभावगत चिंता

(5) अनुत्तरित प्रश्न

63. ऊँचाई से कूदकर लैंडिंग के समय चोट के जोखिम को सबसे प्रभावी रूप से कौनसी तकनीक कम करती है?

(1) संपर्क के समय जोड़ों को लॉक करना

(2) संवेग बढ़ाना

(3) संपर्क क्षेत्र को कम करना

(4) बल के अवशोषण का समय बढ़ाना

(5) अनुत्तरित प्रश्न

64. सूक्ष्म–चक्र के बारे में निम्नलिखित में से कौनसा कथन सही नहीं है?

(1) सूक्ष्म–चक्र की अवधि सामान्यतः दो सप्ताह की होती है।

(2) सूक्ष्म–चक्र के अंतिम दिन पूर्ण विश्राम दिया जाना चाहिए।

(3) सूक्ष्म–चक्र के दौरान ट्रेनिंग का भार स्थिर नहीं रहना चाहिए।

(4) सूक्ष्म–चक्र के दौरान ट्रेनिंग के कार्यों में विविधता होनी चाहिए।

(5) अनुत्तरित प्रश्न

65. सामान्य निःश्वसन के अंत में आप जितनी अतिरिक्त हवा को बलपूर्वक बाहर निकाल सकते हैं, कहलाता है –

(1) अंतःश्वसन क्षमता

(2) निःश्वसन आरक्षित आयतन

(3) अंतःश्वसन आरक्षित आयतन

(4) बलपूर्वक जीवन क्षमता

(5) अनुत्तरित प्रश्न

66. अधिकतम शक्ति और अधिकतम गति के संयोजन से कौनसा विशिष्ट शारीरिक गुण उत्पन्न होता है?

(1) लचीलापन (2) मांसपेशीय सहनशक्ति

(3) एरोबिक क्षमता (4) शक्ति

(5) अनुत्तरित प्रश्न

67. What is the main classification of massage from the following?
(1) Pressure manipulation, Myofascial massage, Tapotement
(2) Stroking manipulation, Shaking manipulation, Pressure manipulation
(3) Stroking manipulation, Kneading, Pressure manipulation
(4) Compression, Aromatherapy massage, Hot Stone massage
(5) Question not attempted

68. Match List-I (Game) with List-II (Legendary Players) and select the correct answer by using the code given below the lists -

List-I	List-II
(A) Hockey	(i) C.K. Nayudu
(B) Cricket	(ii) Roop Singh
(C) Football	(iii) Jimmy George
(D) Volleyball	(iv) Jarnail Singh

Code -
(1) (A)-(ii), (B)-(i), (C)-(iv), (D)-(iii)
(2) (A)-(iv), (B)-(iii), (C)-(ii), (D)-(i)
(3) (A)-(iii), (B)-(ii), (C)-(i), (D)-(iv)
(4) (A)-(i), (B)-(ii), (C)-(iv), (D)-(iii)
(5) Question not attempted

69. Law of Reward or Punishment is also known as -
(1) Law of Exercise (2) Law of Existence
(3) Law of Readiness (4) Law of Effect
(5) Question not attempted

70. The intensity dimensions of motivation at a particular moment is known as -
(1) Anxiety (2) Emotion
(3) Personality (4) Arousal
(5) Question not attempted

71. The following intensity is recommended for muscle hypertrophy -
(1) 40-50% (2) 50-60%
(3) 80-90% (4) 95-100%
(5) Question not attempted

72. Which of the following British Nobel physiologist first coined the term "oxygen debt" for oxygen uptake during recovery?
(1) A.V. Hill (2) R.A. Ferguson
(3) Haile Gebrselassie (4) B. Aisbett
(5) Question not attempted

67. निम्नलिखित में से मालिश का मुख्य वर्गीकरण कौनसा है?
(1) दबाव मैनिपुलेशन, मायोफेशियल मालिश, टैपोटमेंट
(2) स्ट्रोकिंग मैनिपुलेशन, शेकिंग मैनिपुलेशन, दबाव मैनिपुलेशन
(3) स्ट्रोकिंग मैनिपुलेशन, गूंथना, दबाव मैनिपुलेशन
(4) संपीडन, अरोमाथेरेपी मालिश, हॉट स्टोन मालिश
(5) अनुत्तरित प्रश्न

68. सूची–I (खेल) का मिलान सूची–II (दिग्गज खिलाड़ियों) से कीजिए और सूची के नीचे दिए गए कूट का उपयोग करके सही उत्तर चुनिए –

सूची–I	सूची–II
(A) हॉकी	(i) सी.के. नायडू
(B) क्रिकेट	(ii) रूप सिंह
(C) फुटबॉल	(iii) जिमी जॉर्ज
(D) वॉलीबॉल	(iv) जरनैल सिंह

कूट –
(1) (A)-(ii), (B)-(i), (C)-(iv), (D)-(iii)
(2) (A)-(iv), (B)-(iii), (C)-(ii), (D)-(i)
(3) (A)-(iii), (B)-(ii), (C)-(i), (D)-(iv)
(4) (A)-(i), (B)-(ii), (C)-(iv), (D)-(iii)
(5) अनुत्तरित प्रश्न

69. प्रोत्साहन या दंड के नियम को अन्य रूप में भी जाना जाता है –
(1) व्यायाम का नियम (2) अस्तित्व का नियम
(3) तत्परता का नियम (4) प्रभाव का नियम
(5) अनुत्तरित प्रश्न

70. किसी विशेष क्षण में अभिप्रेरणा के तीव्रता आयामों को किस नाम से जाना जाता है?
(1) चिंता (2) संवेग
(3) व्यक्तित्व (4) उद्दीपन
(5) अनुत्तरित प्रश्न

71. मांसपेशियों की वृद्धि के लिए निम्नलिखित तीव्रता की अनुशंसा की जाती है –
(1) 40-50% (2) 50-60%
(3) 80-90% (4) 95-100%
(5) अनुत्तरित प्रश्न

72. निम्नलिखित में से किस ब्रिटिश नोबेल फिज़ियोलॉजिस्ट ने रिकवरी के दौरान ऑक्सीजन लेने के लिए सबसे पहले "ऑक्सीजन डेब्ट" शब्द का इस्तेमाल किया था?
(1) ए.वी. हिल (2) आर.ए. फर्ग्यूसन
(3) हेल गेब्रसेलासी (4) बी. आइस्बेट
(5) अनुत्तरित प्रश्न

73. Match List-I with List-II and select the correct answer by using the code given below the lists -

List-I

(A) Tidal Volume

(B) Residual Volume

(C) Total Lung Capacity

(D) Functional Residual Capacity

List-II

(i) Volume of air in lungs after maximal expiration

(ii) Volume of air inspired or expired per breath

(iii) Volume of air left in lungs after tidal expiration

(iv) Volume of air in lungs after maximum inspiration

Code -

(1) (A)-(iii), (B)-(iv), (C)-(i), (D)-(ii)

(2) (A)-(i), (B)-(ii), (C)-(iii), (D)-(iv)

(3) (A)-(ii), (B)-(i), (C)-(iv), (D)-(iii)

(4) (A)-(i), (B)-(iii), (C)-(ii), (D)-(iv)

(5) Question not attempted

74. For Synthesizing 1 mole of ATP from ADP and phosphate ion, how much amount of energy is required?

(1) 10.3 kCal **(2)** 3.3 kCal

(3) 15.3 kCal **(4)** 7.3 kCal

(5) Question not attempted

75. Kraus-Weber Test measures -

(1) Relative Muscular Strength

(2) Absolute Muscular Strength

(3) Minimum Muscular Strength

(4) Maximum Muscular Strength

(5) Question not attempted

76. Which one of the following statements is correct?

(1) A macro-cycle consists of preparatory period and competition period.

(2) In multiple periodization the duration of a macro-cycle can be very long.

(3) The duration of a meso-cycle cannot correspond to a calendar year in a single periodization.

(4) The minimum duration of macro-cycle should not be less than three months.

(5) Question not attempted

73. सूची–I को सूची–II से सुमेलित करें और सूचियों के नीचे दिए गए कूट का उपयोग करके सही उत्तर चुनें –

सूची–I

(A) टाइडल वॉल्यूम

(B) अवशिष्ट आयतन

(C) फेफड़ों की कुल क्षमता

(D) कार्यात्मक अवशिष्ट क्षमता

सूची–II

(i) अधिकतम श्वास छोड़ने के बाद फेफड़ों में हवा का आयतन

(ii) प्रत्येक श्वास में ली गई या बाहर छोड़ी गई हवा का आयतन

(iii) सामान्य साँस छोड़ने के बाद फेफड़ों में शेष हवा का आयतन

(iv) अधिकतम साँस अंदर लेने के बाद फेफड़ों में हवा का आयतन

कूट –

(1) (A)-(iii), (B)-(iv), (C)-(i), (D)-(ii)

(2) (A)-(i), (B)-(ii), (C)-(iii), (D)-(iv)

(3) (A)-(ii), (B)-(i), (C)-(iv), (D)-(iii)

(4) (A)-(i), (B)-(iii), (C)-(ii), (D)-(iv)

(5) अनुत्तरित प्रश्न

74. ADP और फॉस्फेट आयन से 1 mole ATP बनाने के लिए कितनी ऊर्जा की जरूरत होती है?

(1) 10.3 kCal **(2)** 3.3 kCal

(3) 15.3 kCal **(4)** 7.3 kCal

(5) अनुत्तरित प्रश्न

75. क्रॉस–वेबर परीक्षण किसका मापन करता है?

(1) सापेक्ष मांसपेशीय शक्ति

(2) पूर्ण मांसपेशीय शक्ति

(3) न्यूनतम मांसपेशीय शक्ति

(4) अधिकतम मांसपेशीय शक्ति

(5) अनुत्तरित प्रश्न

76. निम्नलिखित कथनों में से कौनसा एक सही है?

(1) एक वृहद–चक्र में तैयारी की अवधि और प्रतिस्पर्धा की अवधि शामिल होती है।

(2) एकाधिक अवधिकरण में वृहद–चक्र की अवधि बहुत लंबी हो सकती है।

(3) एक अवधिकरण में मेसो–चक्र की अवधि एक कैलेंडर वर्ष के बराबर नहीं हो सकती।

(4) वृहद–चक्र की न्यूनतम अवधि तीन महीने से कम नहीं होनी चाहिए।

(5) अनुत्तरित प्रश्न

7. .... is the daily amount of nutrient considered adequate to meet the known nutrient needs of all healthy people.

(1) Estimated Energy Requirement
(2) Estimated Average Requirement
(3) Dietary Reference Intake
(4) Recommended Dietary Allowance
(5) Question not attempted

78. In this method a joint is stretched rhythmically to its maximum range -

(1) Post Iso-Metric Stretch
(2) Ballistic Method
(3) Concentric Method
(4) Slow Stretch and Hold Method
(5) Question not attempted

79. In strength training, "Intensity" most simply refers to -

(1) The color of the weights being used.
(2) How many days a week the athlete trains.
(3) The amount of weight lifted, often expressed as a percentage of 1 Repetition Maximum.
(4) How long the workout lasts in minutes.
(5) Question not attempted

80. Which of the following is not a method of flexibility development?

(1) Ballistic Method
(2) Post Iso-Metric Method
(3) Slow-Kinetic Method
(4) Slow Stretch and Hold Method
(5) Question not attempted

81. Which of the following is not correct about the effects produced by increasing extracellular and intracellular phosphate levels through phosphate loading?

(1) Reduction in erythrocyte
(2) Increase aerobic exercise performance and myocardial functional capacity
(3) Augment peripheral oxygen extraction in muscle tissue
(4) Increase Adenosine Triphosphate (ATP) phosphorylation
(5) Question not attempted

77. .... पोषक तत्व की वह दैनिक मात्रा है जिसे सभी स्वस्थ लोगों की ज्ञात पोषक तत्वों की जरूरतों को पूरा करने के लिये पर्याप्त माना जाता है।

(1) अनुमानित ऊर्जा आवश्यकता
(2) अनुमानित औसत आवश्यकता
(3) आहार संदर्भ सेवन
(4) अनुशंसित आहार भत्ता
(5) अनुत्तरित प्रश्न

78. इस विधि में जोड़ को लयबद्ध तरीके से उसकी अधिकतम सीमा तक खींचा जाता है –

(1) पोस्ट आइसो–मेट्रिक स्ट्रेच
(2) बैलिस्टिक विधि
(3) कॉन्सेंट्रिक विधि
(4) धीमी गति से खींचकर रोकने की विधि
(5) अनुत्तरित प्रश्न

79. स्ट्रेंथ ट्रेनिंग में, "तीव्रता" का सबसे सरल अर्थ है –

(1) इस्तेमाल किए जा रहे वज़नों का रंग।
(2) एथलीट सप्ताह में कितने दिन ट्रेनिंग करता है।
(3) उठाया गया वज़न, जिसे अक्सर 1 अधिकतम आवृत्ति के प्रतिशत के रूप में व्यक्त किया जाता है।
(4) वर्कआउट कितने मिनट तक चलता है।
(5) अनुत्तरित प्रश्न

80. निम्नलिखित में से कौनसी लचीलापन विकसित करने की विधि नहीं है?

(1) बैलिस्टिक विधि
(2) पोस्ट आइसो–मेट्रिक विधि
(3) धीमी–काइनेटिक विधि
(4) धीमी खिंचाव और रोक विधि
(5) अनुत्तरित प्रश्न

81. फॉस्फेट लोडिंग के ज़रिए एक्स्ट्रासेलुलर और इंट्रासेलुलर फॉस्फेट लेवल बढ़ाने से होने वाले असर के बारे में इनमें से कौनसा सही नहीं है?

(1) एरिथ्रोसाइट का घटना
(2) एरोबिक एक्सरसाइज़ परफॉर्मेंस और मायोकार्डियल फंक्शनल कैपेसिटी बढ़ाना
(3) मांसपेशी ऊतक में पेरिफेरल ऑक्सीजन एक्स्ट्रैक्शन बढ़ाना
(4) एडेनोसिन ट्राइफॉस्फेट (ATP) फॉस्फोराइलेशन बढ़ाना
(5) अनुत्तरित प्रश्न

82. Match List-I with List-II -

List-I	List-II
(A) Cognitive Stage of Motor Skill Acquisition	(i) Motor Stage
(B) Associative Stage of Motor Skill Acquisition	(ii) Elite Stage of Motor Skill Acquisition
(C) Gross Motor Skill	(iii) Novice Phase
(D) Autonomous Stage	(iv) Sitting up, Crawling

Select the correct answer by using the code given below.

Code -

(1) (A)-(i), (B)-(iii), (C)-(iv), (D)-(ii)
(2) (A)-(iv), (B)-(ii), (C)-(i), (D)-(iii)
(3) (A)-(ii), (B)-(iii), (C)-(iv), (D)-(i)
(4) (A)-(iii), (B)-(i), (C)-(iv), (D)-(ii)
(5) Question not attempted

83. Which one of the following statements is not correct?

(1) The Olympic Movement is the organized, universal and permanent action, carried out under the IOC.
(2) Six interlacing rings of blue, yellow, black, green, red and orange, set upon a white background, officially symbolize the Olympic Movement.
(3) The goal of the Olympic Movement is to contribute to building a peaceful and better world by educating youth through sports practiced without any discrimination.
(4) The Olympic Movement was the brain-child of Pierre de Coubertin.
(5) Question not attempted

84. ....is the difference between absolute strength of an athlete and the amount of strength required to perform a skill under competitive conditions.

(1) Specific Strength **(2)** Mean Strength
(3) Relative Strength **(4)** Strength Reserve
(5) Question not attempted

85. Which of the following is an example of 'Contrast Method' of resistance training?

(1) 30%; 40%; 50%; 60%; 70%
(2) 5×80%; 3×90%; 1×100%; 3×90%; 5×80%
(3) 60%; 30%; 70%; 35%; 80%; 40%
(4) 7×50%; 6×60%; 5×70%; 4×80%
(5) Question not attempted

82. सूची–I को सूची–II से मिलाइए –

सूची–I	सूची–II
(A) गामक कौशल अधिग्रहण का संज्ञानात्मक चरण	(i) गामक चरण
(B) गामक कौशल अधिग्रहण का साहचर्य चरण	(ii) गामक कौशल अधिग्रहण का उत्कृष्ट चरण
(C) स्थूल गामक कौशल	(iii) नवशिक्षु चरण
(D) स्वायत्त चरण	(iv) बैठना, रेंगना

नीचे दिए गए कूट का उपयोग करके सही उत्तर चुनिए।

कूट –

(1) (A)-(i), (B)-(iii), (C)-(iv), (D)-(ii)
(2) (A)-(iv), (B)-(ii), (C)-(i), (D)-(iii)
(3) (A)-(ii), (B)-(iii), (C)-(iv), (D)-(i)
(4) (A)-(iii), (B)-(i), (C)-(iv), (D)-(ii)
(5) अनुत्तरित प्रश्न

83. निम्नलिखित में से कौनसा एक कथन सही नहीं है?

(1) ओलंपिक गतिविधि एक संगठित, सार्वभौमिक और स्थायी क्रिया है, जिसे आई.ओ.सी. के अंतर्गत संचालित किया जाता है।
(2) नीला, पीला, काला, हरा, लाल और नारंगी रंग की छह आपस में जुड़ी हुई छल्लियाँ, सफेद पृष्ठभूमि पर, आधिकारिक रूप से ओलंपिक गतिविधि का प्रतीक हैं।
(3) ओलंपिक गतिविधि का उद्देश्य युवाओं को खेलों के माध्यम से बिना किसी भेदभाव के शिक्षित करके एक शांतिपूर्ण और बेहतर दुनिया बनाने में योगदान देना है।
(4) ओलंपिक गतिविधि पियरे डी कूबर्टिन की मस्तिष्क–कृति थी।
(5) अनुत्तरित प्रश्न

84. किसी खिलाड़ी की पूर्ण शक्ति और प्रतियोगिता की परिस्थितियों में किसी कौशल को करने के लिए आवश्यक शक्ति के बीच के अंतर को........कहा जाता है।

(1) विशिष्ट शक्ति **(2)** औसत शक्ति
(3) सापेक्ष शक्ति **(4)** संरक्षित शक्ति
(5) अनुत्तरित प्रश्न

85. निम्नलिखित में से कौनसा प्रतिरोध प्रशिक्षण की 'कंट्रास्ट विधि' का एक उदाहरण है?

(1) 30%; 40%; 50%; 60%; 70%
(2) 5×80%; 3×90%; 1×100%; 3×90%; 5×80%
(3) 60%; 30%; 70%; 35%; 80%; 40%
(4) 7×50%; 6×60%; 5×70%; 4×80%
(5) अनुत्तरित प्रश्न

86. In which year was the word "Communiter" meaning "together" added to the Olympic Motto of "Citius, Altius, Fortius"?

(1) 2024 (2) 2021 (3) 2022 (4) 2023

(5) Question not attempted

87. Which of the following best captures the functional essence of an organization?

(1) Allocation of power and authority.

(2) Coordination of actions to achieve desired goals.

(3) Control over human behaviour.

(4) Enforcement of rules and regulations.

(5) Question not attempted

88. Which one of the following statement is correct about 2nd phase of Technique Training?

(I) It begins with the achievement of rough co-ordination.

(II) This phase is characterised with low training volume.

(III) It ends with the acquisition of fine co-ordination.

(IV) The motor learning is very smooth.

Code -

(1) Only (I) and (III) are correct

(2) Only (I), (II) and (III) are correct

(3) Only (I), (III) and (IV) are correct

(4) Only (II), (III) and (IV) are correct

(5) Question not attempted

89. The sum of the characteristics that make a person unique is known as -

(1) Personality (2) Character

(3) Habits (4) Traits

(5) Question not attempted

90. Dorsiflexion and plantar flexion movements are done in which plane?

(1) Transverse Plane (2) Sagittal Plane

(3) Frontal Plane (4) Vertical Plane

(5) Question not attempted

86. किस वर्ष शब्द "कम्युनिटर" जिसका अर्थ "साथ में" है, को ओलंपिक मूल मंत्र "सिटियस, अल्टियस, फोर्टियस" में जोड़ा गया था?

(1) 2024 (2) 2021 (3) 2022 (4) 2023

(5) अनुत्तरित प्रश्न

87. निम्नलिखित में से कौनसा किसी संगठन के कार्यात्मक सार को सबसे अच्छी तरह से बताता है?

(1) शक्ति और अधिकार का आवंटन।

(2) वांछित लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए कार्यों का समन्वय।

(3) मानवीय व्यवहार पर नियंत्रण।

(4) नियमों और विनियमों को लागू करना।

(5) अनुत्तरित प्रश्न

88. तकनीक प्रशिक्षण के दूसरे चरण के बारे में निम्नलिखित में से कौनसा कथन सही है?

(I) इसकी शुरुआत स्थूल समन्वय की प्राप्ति से होती है।

(II) इस चरण की विशेषता कम प्रशिक्षण मात्रा है।

(III) इसका समापन सूक्ष्म समन्वय की प्राप्ति के साथ होता है।

(IV) गामक अधिगम बहुत सहज है।

कूट –

(1) केवल (I) और (III) सही हैं

(2) केवल (I), (II) और (III) सही हैं

(3) केवल (I), (III) और (IV) सही हैं

(4) केवल (II), (III) और (IV) सही हैं

(5) अनुत्तरित प्रश्न

89. उन विशेषताओं का योग जो किसी व्यक्ति को अद्वितीय बनाती हैं, क्या कहलाती हैं?

(1) व्यक्तित्व (2) चरित्र

(3) आदतें (4) गुण

(5) अनुत्तरित प्रश्न

90. डॉर्सीफ्लेक्शन और प्लांटर फ्लेक्शन मूवमेंट किस सतह में होते हैं?

(1) अनुप्रस्थ सतह (2) सैजिटल सतह

(3) फ्रंटल सतह (4) ऊर्ध्वाधर सतह

(5) अनुत्तरित प्रश्न

91. About how much potential energy in food nutrients is transferred to the high energy compound ATP?

(1) 40% (2) 20% (3) 10% (4) 15%

(5) Question not attempted

92. In the question given below, there are two statements marked as Assertion (A) and Reason (R). Choose the correct answer by using the code given below -

Assertion (A) : Focusing on cognitive objectives leads to better execution of skills and deeper understanding of an activity.

Reason (R) : Cognitive objectives involve the acquisition, comprehension, analysis and evaluation of knowledge, which increase cognitive engagement.

Code -

(1) (A) is true but (R) is false

(2) Both (A) and (R) are true and (R) is the correct explanation of (A)

(3) Both (A) and (R) are true but (R) is not the correct explanation of (A)

(4) (A) is false but (R) is true

(5) Question not attempted

93. Which of the following statements is correct about the training cycle?

(I) Macro-cycle is the longest training cycle.

(II) Macro-cycle is divided into preparatory and competition period only.

(III) Meso-cycle has a normal duration of 3-6 weeks.

(IV) In a micro-cycle the training load should remain constant.

Code -

(1) Only (II), (III) and (IV) are correct

(2) Only (I), (II) and (III) are correct

(3) Only (I) and (III) are correct

(4) Only (I), (II) and (IV) are correct

(5) Question not attempted

91. भोजन के न्यूट्रिएंट्स में लगभग कितनी पोटेंशियल ऊर्जा उच्च ऊर्जा कंपाउंड ATP में स्थानांतरित होती है?

(1) 40% (2) 20% (3) 10% (4) 15%

(5) अनुत्तरित प्रश्न

92. नीचे दिए गए प्रश्न में दो कथन दिए गए हैं, जिन्हें अभिकथन (A) और कारण (R) के रूप में चिह्नित किया गया है। नीचे दिए गए कूट का उपयोग करके सही उत्तर चुनिए –

अभिकथन (A) : संज्ञानात्मक उद्देश्यों पर ध्यान केन्द्रित करने से कौशल के निष्पादन में सुधार और गतिविधि की गहरी समझ प्राप्त होती है।

कारण (R) : संज्ञानात्मक उद्देश्य ज्ञान के अधिग्रहण, समझ, विश्लेषण और मूल्यांकन को शामिल करते हैं, जिससे संज्ञानात्मक संलिप्तता बढ़ती है।

कूट –

(1) (A) सही है लेकिन (R) गलत है

(2) (A) और (R) दोनों सही हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है

(3) (A) और (R) दोनों सही हैं लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है

(4) (A) गलत है लेकिन (R) सही है

(5) अनुत्तरित प्रश्न

93. निम्नलिखित में से कौनसे कथन प्रशिक्षण चक्र के बारे में सही हैं?

(I) वृहद–चक्र सबसे लंबा प्रशिक्षण चक्र है।

(II) वृहद–चक्र केवल तैयारी और प्रतियोगिता काल में विभाजित है।

(III) मेसो–चक्र की सामान्य अवधि 3-6 सप्ताह की होती है।

(IV) सूक्ष्म–चक्र में प्रशिक्षण भार को स्थाई रखना चाहिए।

कूट –

(1) केवल (II), (III) और (IV) सही हैं

(2) केवल (I), (II) और (III) सही हैं

(3) केवल (I) और (III) सही हैं

(4) केवल (I), (II) और (IV) सही हैं

(5) अनुत्तरित प्रश्न

94. ....searches opportunities in organization and its environment and initiates improvement project to bring about change, supervise and design certain projects.

(1) Negotiator (2) Resource Allocator
(3) Spokesperson (4) Entrepreneur
(5) Question not attempted

95. Which of the following option is not correctly matched for speed ability and its determining factor?

(1) Reaction Ability : Flexibility
(2) Movement Speed : Explosive Strength
(3) Speed Endurance : Anaerobic Capacity
(4) Acceleration Ability : Mobility of CNS
(5) Question not attempted

96. Which one of the following statements is correct?

(1) A micro-cycle is much farther to the day-to day training process that enables optimal loading of the athlete.
(2) The duration of a micro-cycle in trained athletes is normally from 5 to 10 days.
(3) The duration of a micro-cycle is enough to ensure effective tackling of most of the training tasks.
(4) Micro-cycle is the smallest training cycle consisting of 11 to 14 days.
(5) Question not attempted

97. Which one of the following statements is correct?

(1) In a macro-cycle, preparatory phase consists of 4-6 micro-cycles.
(2) A macro-cycle represents a phase of training with 2 to 4 weeks of duration.
(3) During the competition phase, a macro-cycle consists of 4-6 micro-cycles.
(4) The term macro is derived from the Latin word Makros.
(5) Question not attempted

94. ....संगठन और उसके वातावरण में अवसरों की खोज करता है और परिवर्तन लाने के लिए सुधार परियोजनाओं की शुरुआत करता है, कुछ परियोजनाओं की देखरेख और डिज़ाइन करता है।

(1) मध्यस्थ (2) संसाधन आवंटक
(3) प्रवक्ता (4) उद्यमी
(5) अनुत्तरित प्रश्न

95. निम्नलिखित में से कौनसा विकल्प गति क्षमता और उसे निर्धारित करने वाले कारक के लिए सही सुमेलित नहीं है?

(1) प्रतिक्रिया क्षमता : लचीलापन
(2) मूवमेंट स्पीड : विस्फोटक शक्ति
(3) गति सहनशीलता : अवायवीय क्षमता
(4) त्वरण क्षमता : CNS की गतिशीलता
(5) अनुत्तरित प्रश्न

96. निम्नलिखित कथनों में से कौनसा एक सही है?

(1) सूक्ष्म–चक्र दैनिक प्रशिक्षण प्रक्रिया से काफी अलग होती है, जिससे एथलीट को श्रेष्ठतम भार मिलता है।
(2) प्रशिक्षित एथलीटों में सूक्ष्म–चक्र की अवधि सामान्यतः 5 से 10 दिन होती है।
(3) सूक्ष्म–चक्र की अवधि अधिकांश प्रशिक्षण कार्यों को प्रभावी ढंग से पूरा करने के लिए पर्याप्त होती है।
(4) सूक्ष्म–चक्र सबसे छोटा प्रशिक्षण चक्र है जिसकी अवधि 11 से 14 दिन होती है।
(5) अनुत्तरित प्रश्न

97. निम्नलिखित कथनों में से कौनसा एक सही है?

(1) एक वृहद–चक्र में, तैयारी चरण में 4-6 सूक्ष्म चक्र होते हैं।
(2) एक वृहद–चक्र प्रशिक्षण का वह चरण है जिसकी अवधि 2 से 4 सप्ताह होती है।
(3) प्रतियोगिता चरण के दौरान, एक वृहद–चक्र में 4-6 सूक्ष्म–चक्र होते हैं।
(4) मैक्रो शब्द लैटिन शब्द मैक्रोस से लिया गया है।
(5) अनुत्तरित प्रश्न

98. In the question given below, there are two statements marked as Assertion (A) and Reason (R). Choose the correct answer by using the code given below -

Assertion (A) : Physical wellness is the most important component of overall wellness.

Reason (R) : Without physical wellness, other aspects of wellness, such as mental and emotional health cannot be fully maintained.

Code -

(1) (A) is true but (R) is false
(2) Both (A) and (R) are true but (R) is not correct explanation of (A)
(3) Both (A) and (R) are true and (R) is the correct explanation of (A)
(4) (A) is false but (R) is true
(5) Question not attempted

99. Why is stopping a fast-moving heavy athlete more difficult than stopping a lighter and slow athlete?

(1) Because inertia is absent
(2) Because friction is lower
(3) Because acceleration is reduced
(4) Because momentum is greater
(5) Question not attempted

100. Three major skills required by a good Sports Manager are -

(1) Physical skill, Clerical skill, Technical skill
(2) Technical skill, Human skill, Clerical skill
(3) Technical skill, Human skill, Conceptual skill
(4) Technical skill, Physical skill, Human skill
(5) Question not attempted

98. नीचे दिए गए प्रश्न में दो कथन दिए गए हैं, जिन्हें अभिकथन (A) और कारण (R) के रूप में चिह्नित किया गया है। नीचे दिए गए कूट का उपयोग करके सही उत्तर चुनिए –

अभिकथन (A) : शारीरिक स्वास्थ्य समग्र कल्याण का सबसे महत्वपूर्ण घटक है।

कारण (R) : शारीरिक स्वास्थ्य के बिना, कल्याण के अन्य पहलू, जैसे मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य, पूर्णतया बनाए नहीं रखे जा सकते।

कूट –

(1) (A) सत्य है लेकिन (R) असत्य है
(2) (A) और (R) दोनों सत्य हैं लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं करता है
(3) (A) और (R) दोनों सत्य हैं तथा (R), (A) की सही व्याख्या करता है
(4) (A) असत्य है लेकिन (R) सत्य है
(5) अनुत्तरित प्रश्न

99. तेज़ गति से चल रहे भारी खिलाड़ी को रोकना, हल्के और धीमे खिलाड़ी की तुलना में अधिक कठिन क्यों होता है?

(1) क्योंकि जड़त्व अनुपस्थित होता है
(2) क्योंकि घर्षण कम होता है
(3) क्योंकि त्वरण कम होता है
(4) क्योंकि संवेग अधिक होता है
(5) अनुत्तरित प्रश्न

100. एक अच्छे खेल प्रबंधक के लिए आवश्यक तीन प्रमुख कौशल कौनसे हैं?

(1) शारीरिक कौशल, लिपिकीय कौशल, तकनीकी कौशल
(2) तकनीकी कौशल, मानवीय कौशल, लिपिकीय कौशल
(3) तकनीकी कौशल, मानवीय कौशल, अवधारणात्मक कौशल
(4) तकनीकी कौशल, शारीरिक कौशल, मानवीय कौशल
(5) अनुत्तरित प्रश्न

101. What is the primary function of a windsock in Athletics Competitions?
(1) To measure headwind speed numerically
(2) To replace wind gauge meter
(3) To indicate direction and strength of the wind
(4) To improve athlete's performance
(5) Question not attempted

102. Which famous athletics stadium in Eugene (USA) is known world-wide as "Track Town USA" where the 2022 World Athletics Championships was held?
(1) Kings Park Stadium
(2) Hayward Field
(3) Olympic Stadium
(4) National Athletics Centre
(5) Question not attempted

103. Which one of the following statements is not correct?
(1) Some long - legged athletes use 07 strides, in that case leading leg is put forward in blocks.
(2) Using 09 strides is also acceptable for beginners.
(3) If the hurdler uses 08 strides to reach the first hurdle, he or she should position the trailing leg forward in the blocks.
(4) A sprint start for hurdling may require the performer to place the trailing leg backward in the blocks.
(5) Question not attempted

104. Armand Duplantis is known for -
(1) World Record in Middle Distance Race
(2) World Record in Pole Vault
(3) World Record in Marathon
(4) World Record in Long Jump
(5) Question not attempted

105. What is the name of the Fitness test used to measure the balance?
(1) Squat position (2) Headstand position
(3) Stork stand position (4) Vertical jump
(5) Question not attempted

101. एथलेटिक्स प्रतियोगिताओं में हवा दिशासूचक (विंडसॉक) का प्राथमिक कार्य क्या है?
(1) सामने से आती हवा की गति को संख्यात्मक रूप से मापना
(2) हवा वेग मापी का प्रतिस्थापन करना
(3) हवा की दिशा और तीव्रता दर्शाना
(4) खिलाड़ी का प्रदर्शन सुधारना
(5) अनुत्तरित प्रश्न

102. यूजीन (अमेरिका) का कौनसा विश्व प्रसिद्ध एथलेटिक्स स्टेडियम "ट्रैक टाउन USA" के नाम से जाना जाता है, जहाँ 2022 विश्व एथलेटिक्स चैम्पियनशिप आयोजित हुई?
(1) किंग्स पार्क स्टेडियम
(2) हेवर्ड फील्ड
(3) ओलंपिक स्टेडियम
(4) नेशनल एथलेटिक्स सेन्टर
(5) अनुत्तरित प्रश्न

103. निम्नलिखित कथनों में से कौनसा एक सही नहीं है?
(1) कुछ लंबे पैरों वाले एथलीट 07 स्ट्राइड्स का उपयोग करते हैं, जिस स्थिति में लीडिंग लेग को ब्लॉक में आगे रखा जाता है।
(2) शुरुआती लोगों के लिए 09 स्ट्राइड्स का उपयोग करना भी स्वीकार्य है।
(3) यदि बाधा धावक पहली बाधा तक पहुँचने के लिए 08 स्ट्राइड्स का उपयोग करता है, तो उसे ब्लॉक में ट्रेलिंग लेग को आगे की स्थिति में रखना चाहिए।
(4) बाधा दौड़ के लिए स्प्रिंट स्टार्ट में, प्रदर्शनकर्ता को ट्रेलिंग लेग को ब्लॉक में पीछे रखने की आवश्यकता हो सकती है।
(5) अनुत्तरित प्रश्न

104. आर्मंड डुप्लांटिस किस कारण से प्रसिद्ध हैं?
(1) मध्य दूरी दौड़ में विश्व रिकॉर्ड के लिए
(2) पोल वॉल्ट में विश्व रिकॉर्ड के लिए
(3) मैराथन में विश्व रिकॉर्ड के लिए
(4) लॉन्ग जम्प में विश्व रिकॉर्ड के लिए
(5) अनुत्तरित प्रश्न

105. उस फिटनेस परीक्षण का नाम बतायें, जिससे सन्तुलन का मापन होता है –
(1) स्क्वॉट पोज़ीशन (2) हेड्स्टैंड पोज़ीशन
(3) स्टॉर्क स्टैंड पोज़ीशन (4) वर्टिकल जम्प
(5) अनुत्तरित प्रश्न

106. Inefficient technique mainly affects athletic performance by -
(1) Improving coordination
(2) Increasing motivation
(3) Increasing energy cost of movement
(4) Reducing flexibility
(5) Question not attempted

107. In sprinting event, the word "Amortisation" refers to -
(1) In pawing action, the energy is stored in muscles and leg absorbs the shock.
(2) In pawing action, the knee in fully stretched.
(3) In pawing action, rear leg has high back kick.
(4) In pawing action, the front leg has high knee action.
(5) Question not attempted

108. A player of athletics belonging to Rajasthan state who was conferred with 'Padma Shri Award' -
(1) Mr. Shri Ram Singh
(2) Mr. Rajyavardhan Singh
(3) Mr. Bajrang Lal Takhar
(4) Mr. Raghuveer Singh
(5) Question not attempted

109. Which pair related to Guru Vashishtha Award in athletics is not correct?
(1) Virender Singh Poonia - 2009-2010
(2) Pokermal - 1985-1986
(3) Sohanlal Chaudhary - 2006-2007
(4) Mahaveer Prasad Saini - 1995-1996
(5) Question not attempted

110. Which of the following outstanding athlete was awarded 'Arjuna Award' in 1966?
(1) Ajmer Singh (2) Hav. Tarlok Singh
(3) Capt. Joginder Singh (4) Bhim Singh
(5) Question not attempted

106. अप्रभावी तकनीक मुख्य रूप से एथलेटिक प्रदर्शन को कैसे प्रभावित करती है?
(1) समन्वय बढ़ाकर
(2) प्रेरणा बढ़ाकर
(3) गति की ऊर्जा व्यय को बढ़ाकर
(4) लचीलापन घटाकर
(5) अनुत्तरित प्रश्न

107. छोटी दूरी की स्पर्धा में, "अमोरटाइज़ेशन" शब्द का क्या अर्थ है?
(1) पंजे को तेजी से पटकते समय, ऊर्जा पेशियों में संचित होती है और पैर झटकों को सोख लेता है।
(2) पंजे को तेजी से पटकते समय, घुटना सीधा तन जाता है।
(3) पंजे को तेजी से पटकते समय, पिछला पैर तेजी से प्रहार करता है।
(4) पंजे को तेजी से पटकते समय, आगे के पैर का घुटना काफी ऊपर उठता है।
(5) अनुत्तरित प्रश्न

108. राजस्थान राज्य से संबंध रखने वाले एक एथलेटिक्स के खिलाड़ी जिन्हें 'पद्मश्री पुरस्कार' से सम्मानित किया गया –
(1) श्री श्रीराम सिंह
(2) श्री राज्यवर्धन सिंह
(3) श्री बजरंगलाल ताखर
(4) श्री रघुवीर सिंह
(5) अनुत्तरित प्रश्न

109. एथलेटिक्स में गुरु वशिष्ठ पुरस्कार से संबंधित कौनसा युग्म सही नहीं है?
(1) वीरेन्द्र सिंह पूनिया – 2009-2010
(2) पोकरमल – 1985-1986
(3) सोहनलाल चौधरी – 2006-2007
(4) महावीर प्रसाद सैनी – 1995-1996
(5) अनुत्तरित प्रश्न

110. निम्न में से किस उत्कृष्ट खिलाड़ी को वर्ष 1966 में एथलेटिक्स के 'अर्जुन पुरस्कार' से सम्मानित किया गया?
(1) अजमेर सिंह (2) हवलदार तरलोक सिंह
(3) कैप्टन जोगिन्दर सिंह (4) भीम सिंह
(5) अनुत्तरित प्रश्न

111. From the following, which one is not the pedagogic principle of track and field?
(1) The Principle of Consciousness
(2) The Principle of Versatility
(3) The Principle of Overload
(4) The Principle of Durability
(5) Question not attempted

112. The steeplechase has been derived from -
(1) Cross-Country (2) Show Jumping
(3) Adventure Sports (4) Commando Training
(5) Question not attempted

113. Which of the following best represents the correct fundamental sequence of throwing movement in athletics?
(1) Legs→Trunk→Shoulder→Arm and Hand
(2) Only Arm→Release only
(3) Arm→Shoulder→Trunk→Legs
(4) Random movement of body
(5) Question not attempted

114. Consider the following statements (A) and (R).
Assertion (A) : The outgoing runner runs with the hand back (Arm Extended) for several strides prior to receiving the baton.
Reason (R) : The outgoing runner is sure when he is going to receive the baton and is not afraid of receiving the baton.
Select the correct option -
(1) (A) is false but (R) is true.
(2) (A) is true but (R) is false.
(3) Both (A) and (R) are individually true and (R) is not the correct explanation of (A).
(4) Both (A) and (R) are individually true and (R) is the correct explanation of (A).
(5) Question not attempted

115. Which para-athlete had received the Maharana Pratap Award in 2017-18?
(1) Devendra Jhajharia
(2) Mahesh Nehra
(3) Sandeep Singh Maan
(4) Sunder Singh Gurjar
(5) Question not attempted

116. How many water hurdles jumps are there in 2000 m steeplechase race?
(1) Five (2) Six (3) Four (4) Three
(5) Question not attempted

111. निम्नलिखित में से कौनसा एक ट्रैक एंड फील्ड का शैक्षणिक सिद्धांत नहीं है?
(1) चेतना का सिद्धांत
(2) बहुमुखी प्रतिभा का सिद्धांत
(3) अधिभार का सिद्धांत
(4) टिकाऊपन / स्थायित्व का सिद्धांत
(5) अनुत्तरित प्रश्न

112. स्टीपलचेज़ निम्नलिखित में से किससे व्युत्पन्न हुआ है?
(1) क्रॉस–कंट्री (2) शो जम्पिंग
(3) साहसिक खेल (4) कमांडो ट्रेनिंग
(5) अनुत्तरित प्रश्न

113. निम्नलिखित में से कौनसा एथलेटिक्स में थ्रोइंग मूवमेंट का सही मूलभूत क्रम है?
(1) पैर→धड़→कंधा→भुजा एवं हाथ
(2) केवल भुजा→केवल रिलीज़
(3) भुजा→कंधा→धड़→पैर
(4) शरीर का अनियमित मूवमेंट
(5) अनुत्तरित प्रश्न

114. निम्नलिखित कथन (A) एवं (R) पर विचार कीजिए।
अभिकथन (A) : बाहर जा रहा धावक बैटन लेने से पहले कई स्ट्राइड्स तक हाथ पीछे (बांह फैली हुई) करके दौड़ता है।
कारण (R) : बाहर जा रहा धावक विश्वस्त होता है कि वह कब बैटन प्राप्त करेगा और बैंटन प्राप्त करने से डरता नहीं है।
सही विकल्प चुनिए –
(1) (A) असत्य है, लेकिन (R) सत्य है।
(2) (A) सत्य है, लेकिन (R) असत्य है।
(3) (A) और (R) दोनों व्यक्तिगत रूप से सत्य हैं, और (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।
(4) (A) और (R) दोनों व्यक्तिगत रूप से सत्य हैं, और (R), (A) की सही व्याख्या है।
(5) अनुत्तरित प्रश्न

115. किस पैरा–एथलीट को वर्ष 2017-18 में महाराणा प्रताप पुरस्कार मिला था?
(1) देवेन्द्र झाझरिया
(2) महेश नेहरा
(3) संदीप सिंह मान
(4) सुन्दर सिंह गुर्जर
(5) अनुत्तरित प्रश्न

116. 2000 मी. स्टीपलचेज़ दौड़ (पानी बाधा दौड़) में कितनी पानी बाधा कूद होती हैं?
(1) पाँच (2) छः (3) चार (4) तीन
(5) अनुत्तरित प्रश्न

117. Shri Sucha Singh, the Arjuna awardee for lifetime achievement, represented the country in which event?
(1) 4×400 meter relay (2) Javelin throw
(3) Cross country (4) Pole vault
(5) Question not attempted

118. In which year the current format of hop, step and jump was standardised?
(1) 1896 (2) 1920 (3) 1928 (4) 1908
(5) Question not attempted

119. Which color card is shown in Athletics for warning?
(1) Red (2) White (3) Yellow (4) Green
(5) Question not attempted

120. In a combined event (Decathlon/Heptathlon), what is the specific procedure for an athlete who commits his/her first false start in 100 m sprint?
(1) Immediate disqualification (Red and Black Card/diagonally halved).
(2) The athlete is warned (Yellow card) and all the athletes of the group receive a general warning.
(3) The athlete is warned (Yellow and black card/diagonally halved) and any subsequent false start by any athlete leads to disqualification of the subsequent offender.
(4) The athlete is warned (Green and black card/ diagonally halved) and only his/her second false start results in his/her disqualification.
(5) Question not attempted

121. The correct procedure for teaching throwing technique is -
(1) Introduction of new technique without basic phase learned.
(2) Effective and stable power position.
(3) Excessive throwing practice for the athlete who has poor strength.
(4) To start introducing competition technique to beginner.
(5) Question not attempted

122. Fast-twitch muscle fibres produce -
(1) High forces for long period of time
(2) Smaller forces for a longer period of time
(3) Smaller forces for short period of time
(4) High forces (Power) for short period of time
(5) Question not attempted

117. आजीवन उपलब्धि के लिए अर्जुन पुरस्कार से सम्मानित श्री सुचा सिंह ने किस स्पर्धा में देश का प्रतिनिधित्व किया?
(1) 4×400 मीटर रिले (2) भाला फेंक
(3) क्रॉस कंट्री (4) बांस कूद
(5) अनुत्तरित प्रश्न

118. हॉप, स्टैप एंड जम्प के वर्तमान प्रारूप को किस वर्ष में मानकीकृत किया गया?
(1) 1896 (2) 1920 (3) 1928 (4) 1908
(5) अनुत्तरित प्रश्न

119. एथलेटिक्स में चेतावनी के लिए किस रंग का कार्ड दिखाया जाता है?
(1) लाल (2) सफेद (3) पीला (4) हरा
(5) अनुत्तरित प्रश्न

120. एक कंबाइंड इवेंट (जैसे डेकैथलॉन या हेप्टैथलॉन) में, यदि कोई एथलीट 100 मीटर स्प्रिंट में अपनी पहली फॉल्स स्टार्ट (गलत शुरुआत) करता/करती है, तो उसके लिए विशिष्ट प्रक्रिया क्या है?
(1) तत्काल अयोग्यता (लाल और काला कार्ड/तिरछा आधा कटा हुआ)।
(2) एथलीट को चेतावनी दी जाती है (पीला कार्ड) और पूरे ग्रुप के सभी खिलाड़ियों को एक सामान्य चेतावनी दी जाती है।
(3) एथलीट को चेतावनी दी जाती है (पीला और काला कार्ड/तिरछा आधा कटा हुआ) और उसके बाद किसी भी एथलीट द्वारा की गई दूसरी फॉल्स स्टार्ट पर उसे अयोग्य घोषित कर दिया जाएगा।
(4) एथलीट को चेतावनी दी जाती है (हरा और काला कार्ड/तिरछा आधा कटा हुआ) और केवल उसकी अपनी दूसरी फॉल्स स्टार्ट पर ही उसे अयोग्य घोषित किया जाता है।
(5) अनुत्तरित प्रश्न

121. थ्रोइंग तकनीक सिखाने की सही प्रक्रिया है –
(1) आधारभूत चरण सीखे बिना नयी तकनीक सिखाना प्रारंभ करना।
(2) प्रभावकारी एवं स्थायी शक्ति स्थिति।
(3) जिस खिलाड़ी की ताकत कमजोर हो उसे अत्यधिक थ्रो का अभ्यास कराना।
(4) नवप्रशिक्षु को प्रतियोगिता तकनीक सिखाना प्रारंभ करना।
(5) अनुत्तरित प्रश्न

122. त्वरित संकुचन वाली मॉसपेशी तंतु उत्पन्न करते हैं –
(1) लंबे समय तक बहुत अधिक बल
(2) लंबे समय तक कम बल
(3) कम समय के लिए कम बल
(4) कम समय के लिए बहुत अधिक बल
(5) अनुत्तरित प्रश्न

123. Consider the following statements (A) and (R).
Assertion (A) : The Athlete runs in a "sitting" position, the legs never fully extended and there is no forward body lean.
Reason (R) : The driving leg is not fully extended and upper body leaning backward.
Select the correct option -
(1) Both (A) and (R) are individually true and (R) is not the correct explanation of (A)
(2) (A) is true but (R) is false
(3) (A) is false but (R) is true
(4) Both (A) and (R) are individually true and (R) is the correct explanation of (A)
(5) Question not attempted

124. When were the Khelo India University Games held in state of Rajasthan?
(1) 2024 (2) 2023 (3) 2025 (4) 2022
(5) Question not attempted

125. The outside diameter of metal rim of discus is -
(1) 219 mm to 221 mm
(2) 200 mm to 202 mm
(3) 210 mm to 212 mm
(4) 222 mm to 224 mm
(5) Question not attempted

126. World Athletics is composed of six Continental Area Associations. What is the correct name of the association that governs the sport of Athletics across the Oceania region?
(1) Australasian Federation of Athletics (AFA)
(2) Oceanic Athletics Commission (OAC)
(3) Oceania Athletics Association (OAA)
(4) Pacific Track and Field Union (PTFU)
(5) Question not attempted

127. Who is primarily responsible for controlling the start procedure in track events?
(1) Timekeeper (2) Track umpire
(3) Referee (4) Starter
(5) Question not attempted

128. What is the permissible variation in width of the running-lane of a standard 400 m track?
(1) ± 0.50 cm (2) ± 1.5 cm
(3) ± 2.0 cm (4) ± 1.0 cm
(5) Question not attempted

123. निम्नलिखित कथन (A) एवं (R) पर विचार कीजिए।
अभिकथन (A) : एथलीट "बैठने" की स्थिति में दौड़ता है, पैर पूरी तरह से कभी नहीं फैलते हैं और शरीर आगे की ओर नहीं झुकता है।
कारण (R) : चलाने वाला पैर पूरी तरह से सीधा नहीं होता है और ऊपरी शरीर पीछे की ओर झुका होता है।
सही विकल्प चुनिए –
(1) (A) और (R) दोनों व्यक्तिगत रूप से सत्य हैं, और (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है
(2) (A) सत्य है, लेकिन (R) असत्य है
(3) (A) असत्य है, लेकिन (R) सत्य है
(4) (A) और (R) दोनों व्यक्तिगत रूप से सत्य हैं, और (R), (A) की सही व्याख्या है
(5) अनुत्तरित प्रश्न

124. राजस्थान राज्य में, खेलो इंडिया विश्वविद्यालय खेल किस वर्ष में आयोजित हुए?
(1) 2024 (2) 2023 (3) 2025 (4) 2022
(5) अनुत्तरित प्रश्न

125. डिस्कस के धातु रिम का बाह्य व्यास होता है –
(1) 219 मि.मी. से 221 मि.मी.
(2) 200 मि.मी. से 202 मि.मी.
(3) 210 मि.मी. से 212 मि.मी.
(4) 222 मि.मी. से 224 मि.मी.
(5) अनुत्तरित प्रश्न

126. वर्ल्ड एथलेटिक्स छह महाद्वीपीय क्षेत्र संघों से बना है। ओशिनिया क्षेत्र में एथलेटिक्स के खेल को नियंत्रित करने वाले संघ का सही नाम क्या है?
(1) ऑस्ट्रेलेशियन फेडरेशन ऑफ एथलेटिक्स (AFA)
(2) ओशिनिक एथलेटिक्स कमीशन (OAC)
(3) ओशिनिया एथलेटिक्स एसोसिएशन (OAA)
(4) पैसिफिक ट्रैक एंड फील्ड यूनियन (PTFU)
(5) अनुत्तरित प्रश्न

127. ट्रैक इवेन्ट्स में स्टार्ट प्रक्रिया को नियंत्रित करने की मुख्य जिम्मेदारी किसकी होती है?
(1) टाइमकीपर (2) ट्रैक अंपायर
(3) रेफरी (4) स्टार्टर
(5) अनुत्तरित प्रश्न

128. एक 400 मी. के मानक ट्रैक में, दौड़–गली की चौड़ाई में कितना अनुमेय विचलन होता है?
(1) ± 0.50 से.मी. (2) ± 1.5 से.मी.
(3) ± 2.0 से.मी. (4) ± 1.0 से.मी.
(5) अनुत्तरित प्रश्न

129. The inaugural standalone World Athletics Championships (WCH) was held after a long tradition of athletics primarily being confined to the Olympic games. In which year did this first WCH take place?
(1) 1983 (2) 1991 (3) 1978 (4) 1976
(5) Question not attempted

130. An outstanding athletics coach Mr. Karan Singh who belongs to Rajasthan state was awarded with 'Dronacharya Award' in -
(1) 1985 (2) 1995 (3) 1993 (4) 1990
(5) Question not attempted

131. Which one of the following pairs related to International Athletics Federation headquarters and period is not correctly matched?
(1) Stuttgart - 1896-1912
(2) UK - 1946-1993
(3) Monaco - 1993 till date
(4) Sweden - 1912-1946
(5) Question not attempted

132. Which one of the following talent selection factors cannot be altered?
(1) Muscle Fibre (2) Endurance
(3) Stride length (4) Muscle Power
(5) Question not attempted

133. How many disciplines (events) were there in the annual program of the Wanda Diamond League (the highest tier of the WA global circuit)?
(1) 24 disciplines (2) 32 disciplines
(3) 30 disciplines (4) 28 disciplines
(5) Question not attempted

134. The Cooper 12-minutes test primarily measures which component of fitness?
(1) Power (2) Aerobic endurance
(3) Agility (4) Speed endurance
(5) Question not attempted

135. Which one of the following pairs related to distance running is correctly matched?
(1) Aerobic endurance training - Timed runs and handicap distance races
(2) Anaerobic endurance training - Chase and tag
(3) Lead ups - Quality or speed training
(4) Mixed aerobic and anaerobic training - Quality distance runs
(5) Question not attempted

129. पहली स्टैंडअलोन वर्ल्ड एथलेटिक्स चैंपियनशिप (WCH) मुख्य रूप से ओलंपिक खेलों तक सीमित एथलेटिक्स की लंबी परंपरा के बाद आयोजित की गई थी। यह पहली WCH किस वर्ष हुई थी?
(1) 1983 (2) 1991 (3) 1978 (4) 1976
(5) अनुत्तरित प्रश्न

130. राजस्थान राज्य से संबंध रखने वाले एक उत्कृष्ट प्रशिक्षक श्री करण सिंह को 'द्रोणाचार्य पुरस्कार' से सम्मानित किया गया –
(1) 1985 में (2) 1995 में (3) 1993 में (4) 1990 में
(5) अनुत्तरित प्रश्न

131. अंतर्राष्ट्रीय एथलेटिक्स महासंघ के मुख्यालय और अवधि से संबंधित निम्नलिखित में से कौनसा जोड़ा सही ढंग से मेल नहीं खाता है?
(1) स्टटगार्ट – 1896-1912
(2) यू.के. – 1946-1993
(3) मोनाको – 1993 से आज तक
(4) स्वीडन – 1912-1946
(5) अनुत्तरित प्रश्न

132. इनमें से कौनसा प्रतिभा चुनाव कारक नहीं बदला जा सकता?
(1) माँसपेशी तंतु (2) सहनशक्ति
(3) कदम की लम्बाई (4) माँसपेशियों की शक्ति
(5) अनुत्तरित प्रश्न

133. वांडा डायमंड लीग (WA वैश्विक सर्किट का उच्चतम स्तर) के वार्षिक कार्यक्रम में कितनी स्पर्धाएँ थीं?
(1) 24 स्पर्धाएँ (2) 32 स्पर्धाएँ
(3) 30 स्पर्धाएँ (4) 28 स्पर्धाएँ
(5) अनुत्तरित प्रश्न

134. कूपर 12–मिनट परीक्षण मुख्य रूप से फिटनेस के किस घटक को मापता है?
(1) शक्ति (2) एरोबिक सहनशक्ति
(3) चपलता (4) गति सहनशक्ति
(5) अनुत्तरित प्रश्न

135. दूरी दौड़ से संबंधित निम्नलिखित जोड़ों में से कौनसा एक सही ढंग से मेल खाता है?
(1) एरोबिक सहनशीलता प्रशिक्षण – टाइम्ड रन्स और हैंडीकैप दूरी दौड़
(2) एनारोबिक सहनशीलता प्रशिक्षण – चेज़ और टैग
(3) लीड अप्स – गुणवत्ता या गति प्रशिक्षण
(4) मिश्रित एरोबिक और एनारोबिक प्रशिक्षण – गुणवत्ता दूरी दौड़
(5) अनुत्तरित प्रश्न

136. Performers and coaches have established a great number of "Golden Rules" for racing tactics since over the years. Which one of the following is not among them?

(1) Keep close to the leading runner and do not look back.

(2) Concentrate fully on the race and do not allow anything to divert you.

(3) Run in the outside lane so as to prevent the opponent from passing on the inside and so as to avoid being boxed.

(4) Do not lead against a headwind, avoid passing on the bend.

(5) Question not attempted

137. In 4 ×100 m relay, the baton drops accidently during exchange but does not obstruct others, then what should happen as per rule?

(1) Athlete who dropped the baton, must pick it and continue the race without obstruction

(2) Race restarts

(3) Judge gives baton back

(4) Team is disqualified

(5) Question not attempted

138. The "Kick finish" strategy is commonly used in which type of events?

(1) Sprint race (2) Middle distance race

(3) Long distance race (4) Hurdle race

(5) Question not attempted

139. The ancient Olympic Games were continued for nearly how many centuries from their start till banned?

(1) 12 centuries (2) 11 centuries

(3) 10 centuries (4) 15 centuries

(5) Question not attempted

140. What are the dimensions for the high jump landing area or pit?

(1) 7 m Long × 3 m Wide × 0.70 m High

(2) 6 m Long × 4 m Wide × 0.70 m High

(3) 5.5 m Long × 4.5 m Wide × 0.80 m High

(4) 5 m Long × 5 m Wide × 0.80 m High

(5) Question not attempted

136. प्रदर्शन करने वाले खिलाड़ियों और कोचों ने वर्षों से रेसिंग रणनीति के लिए कई ''स्वर्णिम नियम'' स्थापित किए हैं। निम्नलिखित में से कौनसा उनमें से एक नहीं है?

(1) अग्रणी धावक के करीब रहना और पीछे मुड़कर नहीं देखना।

(2) पूरी तरह से दौड़ पर ध्यान केंद्रित करना और किसी भी चीज़ से अपना ध्यान भंग नहीं होने देना।

(3) बाहरी लेन में दौड़ना ताकि प्रतिद्वंद्वी को अंदर से आगे निकलने से रोका जा सके और 'बॉक्स' होने से बचा जा सके।

(4) सामने से आती हवा के विरुद्ध आगे नहीं बढ़ना, मोड़ पर आगे निकलने से बचना।

(5) अनुत्तरित प्रश्न

137. 4 ×100 मीटर रिले में, बैटन आदान–प्रदान के दौरान गिर जाता है लेकिन किसी को बाधा नहीं पहुँचाता है, तो नियमों के अनुसार क्या होना चाहिए?

(1) जिस खिलाड़ी से बैटन गिरता है वही उसे उठाकर बिना किसी बाधा के दौड़ जारी रखेगा

(2) दौड़ पुनः प्रारंभ की जाती है

(3) जज बैटन वापिस देता है

(4) टीम को अयोग्य घोषित किया जाता है

(5) अनुत्तरित प्रश्न

138. ''किक फिनिश'' रणनीति सामान्यतः किस प्रकार की स्पर्धाओं में उपयोग की जाती है?

(1) स्प्रिंट दौड़ (2) मध्यम दूरी की दौड़

(3) लम्बी दूरी की दौड़ (4) बाधा दौड़

(5) अनुत्तरित प्रश्न

139. प्राचीन ओलंपिक खेल, उनके प्रारंभ से प्रतिबंधित हो जाने तक, कितनी शताब्दी तक चलते रहे?

(1) 12 शताब्दियों तक (2) 11 शताब्दियों तक

(3) 10 शताब्दियों तक (4) 15 शताब्दियों तक

(5) अनुत्तरित प्रश्न

140. ऊँची कूद लैंडिंग क्षेत्र या पिट के लिए क्या आयाम हैं?

(1) 7 मी. लम्बा × 3 मी. चौड़ा × 0.70 मी. ऊँचा

(2) 6 मी. लम्बा × 4 मी. चौड़ा × 0.70 मी. ऊँचा

(3) 5.5 मी. लम्बा × 4.5 मी. चौड़ा × 0.80 मी. ऊँचा

(4) 5 मी. लम्बा × 5 मी. चौड़ा × 0.80 मी. ऊँचा

(5) अनुत्तरित प्रश्न

141. What is the age category in Khelo India Rising Talent Identification (KIRTI) programme started in 2024?
(1) 8-18 years (2) 8-12 years
(3) 9-12 years (4) 9-18 years
(5) Question not attempted

142. When was the National Talent Search Portal launched in India by S.A.I.?
(1) 1985 (2) 2017 (3) 2007 (4) 2000
(5) Question not attempted

143. After completing a valid throw in the Shot Put, the athlete must exit from the circle. Which action is strictly prohibited until the implement has landed?
(1) Touching the inner surface of the circle rim
(2) Exiting the circle by stepping over the front half of the rim
(3) Touching the top of the circle rim or the ground outside the circle
(4) Touching the inner side of the stop board
(5) Question not attempted

144. The name of "Pheidippides" is associated with which event of sports?
(1) Triple jump (2) Marathon
(3) Steeplechase (4) Pole vault
(5) Question not attempted

145. According to coaching manual, teaching sequences for children must begin with which component?
(1) High intensity training
(2) Competition simulation training
(3) Technique perfection
(4) Fundamental movement skill
(5) Question not attempted

146. The Harvard step test uses recovery heart rate to measure -
(1) Cardiovascular endurance (2) Flexibility
(3) Strength endurance (4) Anaerobic power
(5) Question not attempted

147. How many total number of events of athletics (Men-Women) were there in Summer Olympic Games, Paris-2024?
(1) 47 Events (2) 52 Events
(3) 48 Events (4) 46 Events
(5) Question not attempted

141. 2024 में शुरू हुई खेलो इंडिया राइज़िंग टैलेंट आइडेन्टिफिकेशन (KIRTI) कार्यक्रम में आयुवर्ग क्या है?
(1) 8-18 वर्ष (2) 8-12 वर्ष
(3) 9-12 वर्ष (4) 9-18 वर्ष
(5) अनुत्तरित प्रश्न

142. साई (एस.ए.आई.) द्वारा राष्ट्रीय प्रतिभा खोज पोर्टल कब शुरू किया गया?
(1) 1985 (2) 2017 (3) 2007 (4) 2000
(5) अनुत्तरित प्रश्न

143. शॉट पुट में एक वैध थ्रो पूरा करने के बाद, एथलीट को सर्कल से बाहर निकलना होता है। उपकरण के जमीन पर उतरने तक कौनसा कार्य सख्ती से निषिद्ध है?
(1) सर्कल रिम की भीतरी सतह को छूना
(2) रिम के आगे के आधे हिस्से पर कदम रखकर सर्कल से बाहर निकलना
(3) सर्कल रिम के ऊपरी हिस्से या सर्कल के बाहर की जमीन को छूना
(4) स्टॉप बोर्ड के अंदरूनी हिस्से को छूना
(5) अनुत्तरित प्रश्न

144. ''फिडिपिडीज़'' का नाम खेलों की किस स्पर्धा से जुड़ा हुआ है?
(1) त्रिकूद (2) मैराथन
(3) पानी बाधा दौड़ (4) बांस कूद
(5) अनुत्तरित प्रश्न

145. कोचिंग मैनुअल के अनुसार, बच्चों को सिखाने का क्रम किस घटक से शुरू होना चाहिए?
(1) उच्च तीव्रता प्रशिक्षण
(2) प्रतियोगिता स्वरूप प्रशिक्षण
(3) तकनीक की पूर्णता
(4) मूलभूत गतिविधि कौशल
(5) अनुत्तरित प्रश्न

146. हार्वर्ड स्टेप टेस्ट रिकवरी हार्ट रेट का उपयोग........... के मापन के लिए करता है।
(1) हृदय–वाहिका सहनशक्ति (2) लचीलापन
(3) शक्ति सहनशक्ति (4) अवायवीय शक्ति
(5) अनुत्तरित प्रश्न

147. पैरिस–2024, ग्रीष्म ओलम्पिक खेलों में कुल एथलेटिक्स स्पर्धाएं (पुरुष–महिला) कितनी थीं?
(1) 47 स्पर्धाएं (2) 52 स्पर्धाएं
(3) 48 स्पर्धाएं (4) 46 स्पर्धाएं
(5) अनुत्तरित प्रश्न

148. According to IAAF coaching guidelines, which is the correct order of parts in a standard training session?

(1) Fitness→Skill→Cool-down→Warm-up

(2) Cool-down→Warm-up→Fitness

(3) Warm-up→Skill unit→Fitness unit→Cool-down

(4) Skill→Warm-up→Fitness

(5) Question not attempted

149. Which teaching method is most effective for introducing a new athletic skill?

(1) Written instructions

(2) Verbal instructions

(3) Demonstration and imitation

(4) Trial without guidance

(5) Question not attempted

150. Match the following related to form of exercises in training track and field and their execution -

(Form of Exercise)	(Execution)
(A) Hopping	(i) Performed with each leg separately
(B) Bounding	(ii) Striding
(C) Rabbit Hops	(iii) Two legged
(D) Seat Kicks	(iv) Hit the buttocks

From the following find out the correct match -

(1) (A)-(iii), (B)-(ii), (C)-(iv), (D)-(i)

(2) (A)-(i), (B)-(ii), (C)-(iii), (D)-(iv)

(3) (A)-(iv), (B)-(iii), (C)-(ii), (D)-(i)

(4) (A)-(i), (B)-(iv), (C)-(iii), (D)-(ii)

(5) Question not attempted

148. IAAF कोचिंग दिशा–निर्देशों के अनुसार, एक सामान्य प्रशिक्षण सत्र के भागों का सही क्रम क्या है?

(1) फिटनेस→कौशल→कूल–डाउन→वॉर्म–अप

(2) कूल–डाउन→वॉर्म–अप→फिटनेस

(3) वॉर्म–अप→कौशल इकाई→फिटनेस इकाई→कूल–डाउन

(4) कौशल→वॉर्म–अप→फिटनेस

(5) अनुत्तरित प्रश्न

149. नये एथलेटिक कौशल को सिखाने के लिए कौनसी शिक्षण विधि सबसे प्रभावी होती है?

(1) लिखित निर्देश

(2) मौखिक निर्देश

(3) डेमोंस्ट्रेशन एवं अनुकरण

(4) बिना मार्गदर्शन के अभ्यास

(5) अनुत्तरित प्रश्न

150. ट्रैक एंड फील्ड प्रशिक्षण में अभ्यासों के प्रकार एवं उनके निष्पादन से संबंधित निम्नलिखित का मिलान करें –

(अभ्यास का प्रकार)	(निष्पादन)
(A) हॉपिंग	(i) प्रत्येक पैर से अलग–अलग किया जाता है
(B) बाउंडिंग	(ii) लंबी कदमों वाली छलांग
(C) रैबिट हॉप्स	(iii) दो पैरों वाला
(D) सीट किक्स	(iv) नितम्बों को छूना

निम्नलिखित में से सही मिलान ज्ञात कीजिए –

(1) (A)-(iii), (B)-(ii), (C)-(iv), (D)-(i)

(2) (A)-(i), (B)-(ii), (C)-(iii), (D)-(iv)

(3) (A)-(iv), (B)-(iii), (C)-(ii), (D)-(i)

(4) (A)-(i), (B)-(iv), (C)-(iii), (D)-(ii)

(5) अनुत्तरित प्रश्न

Space for Rough Work / रफ कार्य के लिए जगह