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

22.6.2026

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

पुस्तिका 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 : **24**
Subject : **Coach-Handball**

LCS-26

Paper-II

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

2400069

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 माध्यम 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 (पीरियडाइज़्ड) 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

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

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

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

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

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. 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. 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. 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. 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) 1st Stage: Cognitive, 2nd Stage: Associative and 3rd Stage: Autonomous

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

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

(4) 1st Stage: Autonomous, 2nd Stage: Associative and 3rd 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) अन्स्र्ट 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) $F = m \times a$
(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) $F = m \times a$
(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

77. ..... 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 एक्सट्रैक्शन 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

101. If both referees whistle for an infraction but disagree on which team should get possession of the ball, then what will happen first?

(1) The resulting possession of the ball will be given to the attacking team

(2) Both referees will consult to reach a joint decision

(3) The decision of the goal line referee will apply

(4) The decision of the court referee will automatically apply

(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. यदि दोनों रेफरी किसी उल्लंघन पर सीटी बजाते हैं, लेकिन किस टीम को गेंद मिले इस पर असहमत होते हैं, तो सबसे पहले क्या किया जाएगा?

(1) गेंद आक्रमण करने वाली टीम को दे दी जाएगी

(2) दोनों रेफरी आपस में परामर्श करके संयुक्त निर्णय लेने की कोशिश करेंगे

(3) गोल लाइन रेफरी का निर्णय लागू होगा

(4) कोर्ट रेफरी का निर्णय तुरंत लागू होगा

(5) अनुत्तरित प्रश्न

102. Which of these statement is false during the Handball match?

(1) Team official places a green card on the table in front of the timekeeper.

(2) Each team has the right to receive one 1-minute team time-out in each half of the regular playing time.

(3) Each team has the right to receive one 1-minute team time-out in over time.

(4) A team may request their team time-out only when it has possession of the ball.

(5) Question not attempted

103. Which of these test items are part of three items Barrow Motor Ability test?

(1) Shuttle Run, Standing Broad Jump, 50 Mt Run

(2) Standing Broad Jump, Zig-Zag Run, Medicine Ball Put

(3) Standing Broad Jump, Shuttle Run, Medicine Ball Put

(4) Medicine Ball Throw, 60 Yard Dash, Wall Pass

(5) Question not attempted

104. Under IHF substitution regulations, which of the following given statement is correct?

(1) A team may have two goalkeepers on the court simultaneously if no court players are left.

(2) A court player can become a goalkeeper at any time, provided they wear the goalkeeper's shirt.

(3) Once a court player scores the goal, they must leave the court after 30 seconds.

(4) A goal scorer player substitution requires a referee's permission.

(5) Question not attempted

105. Where is the Headquarters of Asian Handball Federation located?

(1) Basel (2) lran (3) lraq (4) Kuwait

(5) Question not attempted

106. Which of the following is an example of offensive tactic in Handball game?

(1) 6-0 defence (2) Zone defence

(3) Fast break (4) Man-to-Man defence

(5) Question not attempted

102. हैण्डबॉल खेल के दौरान इनमें से कौनसा स्टेटमेंट गलत है?

(1) टीम ऑफिशियल टाइमकीपर के सामने टेबल पर एक ग्रीन कार्ड रखते हैं।

(2) हर टीम को रेगुलर खेलने के समय के हर हाफ में एक 1–मिनट का टीम टाइम–आउट लेने का अधिकार है।

(3) हर टीम को ओवर टाइम में एक 1–मिनट का टीम टाइम–आउट लेने का अधिकार है।

(4) कोई टीम अपने टीम टाइम–आउट के लिए तभी रिक्वेस्ट कर सकती है जब बॉल उसके पास हो।

(5) अनुत्तरित प्रश्न

103. इनमें से कौनसे टेस्ट आइटम बैरो मोटर एबिलिटी टेस्ट के तीन आइटम का हिस्सा हैं?

(1) शटल रन, स्टैंडिंग ब्रॉड जंप, 50 मीटर रन

(2) स्टैंडिंग ब्रॉड जंप, ज़िग–ज़ैग रन, मेडिसिन बॉल पुट

(3) स्टैंडिंग ब्रॉड जंप, शटल रन, मेडिसिन बॉल पुट

(4) मेडिसिन बॉल थ्रो, 60 यार्ड डैश, वॉल पास

(5) अनुत्तरित प्रश्न

104. आई.एच.एफ. के प्रतिस्थापन (सब्स्टीट्यूशन) नियमों के अंतर्गत, निम्नलिखित में से कौनसा कथन सही है?

(1) यदि कोर्ट पर कोई भी कोर्ट खिलाड़ी उपलब्ध न हो, तो एक टीम, एक साथ दो गोलकीपर कोर्ट में रख सकती है।

(2) कोई भी कोर्ट खिलाड़ी किसी भी समय गोलकीपर बन सकता है, बशर्ते वह गोलकीपर की जर्सी पहन ले।

(3) किसी कोर्ट खिलाड़ी द्वारा गोल करने के बाद उसे 30 सेकंड के भीतर कोर्ट छोड़ना अनिवार्य होता है।

(4) गोल करने वाले खिलाड़ी के प्रतिस्थापन (सब्स्टीट्यूशन) के लिए रेफरी की अनुमति आवश्यक होती है।

(5) अनुत्तरित प्रश्न

105. एशियन हैण्डबॉल संघ का मुख्यालय कहाँ पर स्थित है?

(1) बेसल (2) ईरान (3) ईराक (4) कुवैत

(5) अनुत्तरित प्रश्न

106. हैंडबॉल खेल में निम्न में से कौनसा आक्रामक टैक्टिक का उदाहरण है?

(1) 6-0 डिफेन्स (2) ज़ोन डिफेन्स

(3) फास्ट ब्रेक (4) मैन–टू–मैन डिफेन्स

(5) अनुत्तरित प्रश्न

107. Match the following terminologies of Column A with appropriate explanation from Column B -

Column A

(i) Piston movement
(ii) Fast break
(iii) Passive play
(iv) Blue Card

Column B

(a) When a team holds the ball without attempting to attack or score.
(b) Signifies a disqualification that will result in a written report.
(c) Attack by continually moving forward and backward.
(d) It is the period immediately after the defence regains possession of the ball.

Choose the correct option -

(1) (i)-(d), (ii)-(b), (iii)-(a), (iv)-(c)
(2) (i)-(c), (ii)-(d), (iii)-(a), (iv)-(b)
(3) (i)-(b), (ii)-(c), (iii)-(d), (iv)-(a)
(4) (i)-(a), (ii)-(b), (iii)-(c), (iv)-(d)
(5) Question not attempted

108. According to IHF Rules of the Game (effective from 1st July 2025), from where does the Coaching Zone extend along the side line?

(1) From the Substitution line to the 6 metre Goal-area line
(2) From the Centre line to the Substitution line
(3) From 3.5 metre from the Centre line to 8 metre from the Outer goal line
(4) From 2 metre after the Centre line to the Goal-area line
(5) Question not attempted

109. Handball became an official Olympic sport for men in the year -

(1) 1968, Mexico City **(2)** 1960, Rome
(3) 1972, Munich, Olympics **(4)** 1956, Melbourne
(5) Question not attempted

110. How many matches will be played in a 16-team single knockout tournament?

(1) 16 **(2)** 15 **(3)** 14 **(4)** 17
(5) Question not attempted

111. Who was named the IHF Male Player of the Year in Handball for 2024?

(1) Mikkel Hansen **(2)** Aron Palmarsson
(3) Niklas Landin **(4)** Mathias Gidsel
(5) Question not attempted

107. कॉलम A की इन टर्मिनोलॉजी को कॉलम B में दिए गए सही एक्सप्लेनेशन से मिलाएं –

कॉलम A

(i) पिस्टन मूवमेंट
(ii) फास्ट ब्रेक
(iii) पैसिव प्ले
(iv) ब्लू कार्ड

कॉलम B

(a) जब कोई टीम अटैक करने या स्कोर करने की कोशिश किए बिना बॉल को अपने पास रखती है।
(b) यह एक डिसक्वालिफिकेशन को दिखाता है, जिसके परिणामस्वरूप एक लिखित रिपोर्ट बनेगी।
(c) लगातार आगे और पीछे बढ़ते हुए अटैक करना।
(d) यह वह समय होता है जब डिफेंस बॉल पर दोबारा कब्ज़ा कर लेता है।

सही विकल्प चुनें –

(1) (i)-(d), (ii)-(b), (iii)-(a), (iv)-(c)
(2) (i)-(c), (ii)-(d), (iii)-(a), (iv)-(b)
(3) (i)-(b), (ii)-(c), (iii)-(d), (iv)-(a)
(4) (i)-(a), (ii)-(b), (iii)-(c), (iv)-(d)
(5) अनुत्तरित प्रश्न

108. आई.एच.एफ. खेल नियमों (1 जुलाई 2025 से प्रभावी) के अनुसार, कोचिंग ज़ोन साइड–लाइन के साथ कहाँ से कहाँ तक विस्तृत होता है?

(1) प्रतिस्थापन रेखा से 6 मीटर गोल–क्षेत्र रेखा तक
(2) केन्द्र रेखा से प्रतिस्थापन रेखा तक
(3) केन्द्र रेखा से 3.5 मीटर दूरी से लेकर बाहरी गोल–लाइन से 8 मीटर तक
(4) केन्द्र रेखा के 2 मीटर बाद से गोल–क्षेत्र रेखा तक
(5) अनुत्तरित प्रश्न

109. हैंडबॉल पुरुषों के लिए किस साल एक ऑफिशियल ओलंपिक खेल बना?

(1) 1968, मेक्सिको सिटी **(2)** 1960, रोम
(3) 1972, म्यूनिख, ओलंपिक्स **(4)** 1956, मेलबर्न
(5) अनुत्तरित प्रश्न

110. 16 टीमों के सिंगल नॉकआउट टूर्नामेंट में कुल कितने मैच खेले जाएंगे?

(1) 16 **(2)** 15 **(3)** 14 **(4)** 17
(5) अनुत्तरित प्रश्न

111. हैंडबॉल में वर्ष 2024 के लिए आई.एच.एफ. पुरुष खिलाड़ी ऑफ द ईयर किसे चुना गया था?

(1) मिकैल हैनसेन **(2)** एरोन पालमार्सन
(3) निक्लास लैंडिन **(4)** मैथियास गिडसेल
(5) अनुत्तरित प्रश्न

112. At the start of the game, if Team A wins the coin toss and elects to start with the ball in its possession, what right does Team B have?

(1) Right not to change ends

(2) Right to change ends

(3) Right to repeat the coin toss

(4) Right to change ends only if Team A agrees

(5) Question not attempted

113. If 13 teams are participating in the Knockout Tournament, then the number of Byes will be -

(1) 1 **(2)** 4 **(3)** 2 **(4)** 3

(5) Question not attempted

114. Which of the following throw is given to an attacking player while the ball is played over goal line by a defending player?

(1) Free throw **(2)** Referees' throw

(3) Corner throw **(4)** Penalty throw

(5) Question not attempted

115. The Headquarters of International Handball Federation (IHF) is situated in -

(1) Montreal, Canada **(2)** Zürich, Switzerland

(3) Basel, Switzerland **(4)** Monaco

(5) Question not attempted

116. Which statements are correct about the throw-off area?

(a) It consists of a circle with a diameter of 3 metres.

(b) The throw-off area can be of any other shape.

(c) It consists of a circle with a diameter of 3.5 metres.

(d) The throw-off area can be an area with a different colour than the playing court.

(e) The player taking the throw-off must take up a position with at least one foot inside the throw-off area.

(1) (a) and (b) **(2)** (d) and (e)

(3) (b) and (c) **(4)** (a) and (c)

(5) Question not attempted

117. Who may request a team time-out during the match?

(1) Only the responsible team official

(2) The team captain

(3) A player

(4) One of the team officials

(5) Question not attempted

112. खेल की शुरुआत में, यदि टीम A टॉस जीतकर गेंद के साथ खेल शुरू करने का विकल्प चुनती है, तो टीम B को कौनसा अधिकार प्राप्त होता है?

(1) छोर (हाफ) न बदलने का अधिकार

(2) छोर (हाफ) बदलने का अधिकार

(3) टॉस दोबारा कराने का अधिकार

(4) केवल टीम A की सहमति से छोर बदलने का अधिकार

(5) अनुत्तरित प्रश्न

113. अगर नॉकआउट टूर्नामेंट में 13 टीमें हिस्सा ले रही हैं, तो बाय की संख्या होगी –

(1) 1 **(2)** 4 **(3)** 2 **(4)** 3

(5) अनुत्तरित प्रश्न

114. जब कोई डिफेंडिंग खिलाड़ी किसी भी तरफ से गेंद को गोल लाइन के पार खेलता है, तो आक्रमण करने वाले खिलाड़ी को निम्नलिखित में से कौनसा थ्रो दिया जाता है?

(1) फ्री थ्रो **(2)** रेफरी का थ्रो

(3) कॉर्नर थ्रो **(4)** पेनेल्टी थ्रो

(5) अनुत्तरित प्रश्न

115. इंटरनेशनल हैंडबॉल फेडरेशन (IHF) का मुख्यालय कहाँ स्थित है?

(1) मॉन्ट्रियल, कनाडा **(2)** ज़्यूरिख, स्विट्ज़रलैंड

(3) बेसल, स्विट्ज़रलैंड **(4)** मोनाको

(5) अनुत्तरित प्रश्न

116. थ्रो–ऑफ एरिया के बारे में कौनसे कथन सही हैं?

(a) इसमें 3 मीटर डायमीटर वाला एक सर्किल होता है।

(b) थ्रो–ऑफ एरिया किसी भी दूसरे आकार का हो सकता है।

(c) इसमें 3.5 मीटर डायमीटर वाला एक सर्किल होता है।

(d) थ्रो–ऑफ एरिया प्लेइंग कोर्ट से अलग रंग का एरिया हो सकता है।

(e) थ्रो–ऑफ करने वाले खिलाड़ी को कम से कम एक फुट थ्रो–ऑफ सर्किल के अंदर पोज़िशन लेनी होती है।

(1) (a) और (b) **(2)** (d) और (e)

(3) (b) और (c) **(4)** (a) और (c)

(5) अनुत्तरित प्रश्न

117. मैच के दौरान, टीम टाइम–आउट का अनुरोध कौन कर सकता है?

(1) केवल ज़िम्मेदार टीम अधिकारी

(2) टीम का कप्तान

(3) एक खिलाड़ी

(4) टीम के अधिकारियों में से कोई एक

(5) अनुत्तरित प्रश्न

118. CPR and AED stand for -
(1) Cardiopulmonary Resuction and Automated Excillary Debriefing
(2) Cardio Preliminary Recitation and Auxillary Exemplary Defibrillation
(3) Cardiopulmonary Recession and Auxillary Existing Defibrillator
(4) Cardiopulmonary Resuscitation and Automated External Defibrillation
(5) Question not attempted

119. Which one of these statements does not come under Code of Ethics for Referees?
(1) Know the rules and interpret them using common sense.
(2) Treat the players, the coaches and spectators with dominance.
(3) Be psychologically and physically ready at all times.
(4) Be firm yet fair in taking each decision.
(5) Question not attempted

120. To whom are suspensions to be indicated?
(1) The timekeeper/scorekeeper
(2) The responsible team official and the timekeeper
(3) The suspended player, the responsible team official and the scorekeeper
(4) The suspended player, scorekeeper/timekeeper
(5) Question not attempted

121. What are the required interior measurements of the goal post?
(1) 1.92×2.92 metres (2) 2.00×3.00 metres
(3) 2.08×3.08 metres (4) 2.05×3.05 metres
(5) Question not attempted

122. Which organisation is the governing body of Handball in Asia?
(1) IOC (2) AHF
(3) EHF (4) IHF
(5) Question not attempted

123. When an attacker penetrates the defense and creates a close-range shooting opportunity, then this is known as -
(1) Attacker (2) Fast break
(3) Stepping out (4) Break through
(5) Question not attempted

124. When was the International Handball Federation (IHF) founded?
(1) 1928 (2) 1946 (3) 1950 (4) 1936
(5) Question not attempted

118. CPR और AED का मतलब है –
(1) कार्डियोपल्मोनरी रिसक्शन और ऑटोमेटेड एक्सिलरी डीब्रीफिंग
(2) कार्डियो प्रिलिमिनरी रिसाइटेशन और ऑक्सिलरी एक्ज़ेम्पलरी डीफिब्रिलेशन
(3) कार्डियोपल्मोनरी रिसेशन और ऑक्सिलरी एग्ज़िस्टिंग डीफिब्रिलेटर
(4) कार्डियोपल्मोनरी रिससिटेशन और ऑटोमेटेड एक्सटर्नल डीफिब्रिलेशन
(5) अनुत्तरित प्रश्न

119. इनमें से कौनसा एक कथन रेफरी की आचार संहिता के अंतर्गत नहीं आता है?
(1) नियमों को जानें और सामान्य बोध का उपयोग करके उनकी व्याख्या करें।
(2) खिलाड़ियों, कोचों और दर्शकों के साथ दबंगई से पेश आएं।
(3) हर समय मानसिक और शारीरिक रूप से तैयार रहें।
(4) हर फैसला लेते समय दृढ़ लेकिन निष्पक्ष रहें।
(5) अनुत्तरित प्रश्न

120. निष्कासित खिलाड़ी किसको सूचित किये जाते हैं?
(1) टाइमकीपर/स्कोरकीपर
(2) जिम्मेवार टीम ऑफिशियल और टाइमकीपर
(3) निष्कासित खिलाड़ी, जिम्मेवार टीम ऑफिशियल और स्कोरकीपर
(4) निष्कासित खिलाड़ी, स्कोरकीपर/टाइमकीपर
(5) अनुत्तरित प्रश्न

121. गोल पोस्ट के लिए आवश्यक अंदरूनी माप क्या हैं?
(1) 1.92×2.92 मीटर (2) 2.00×3.00 मीटर
(3) 2.08×3.08 मीटर (4) 2.05×3.05 मीटर
(5) अनुत्तरित प्रश्न

122. एशिया में हैंडबॉल का शासकीय निकाय (गवर्निंग बॉडी) संगठन कौनसा है?
(1) आई.ओ.सी. (2) ए.एच.एफ.
(3) ई.एच.एफ. (4) आई.एच.एफ.
(5) अनुत्तरित प्रश्न

123. जब कोई आक्रामक खिलाड़ी डिफेंस को भेदकर करीब से शूटिंग का मौका बनाता है, तो उसे क्या कहते हैं?
(1) अटैकर (2) फास्ट ब्रेक
(3) स्टेपिंग आउट (4) ब्रेक थ्रू
(5) अनुत्तरित प्रश्न

124. अंतर्राष्ट्रीय हैंडबॉल महासंघ (आई.एच.एफ.) की स्थापना कब हुई थी?
(1) 1928 (2) 1946 (3) 1950 (4) 1936
(5) अनुत्तरित प्रश्न

125. Which one of these statements is true regarding pressure play?
(1) A tactical element where a small group of attacking players work together using an array of technical-tactical elements to create a high percentage scoring opportunity by attacking multiple gaps at the same time.
(2) When the offence gains a high percentage shot by moving through two defenders.
(3) A technical-tactical element executed in attack by continually moving forward and backward.
(4) The most basic form of defence in Handball, marking, is a man-to-man defence that is introduced to small children during Handball at school.
(5) Question not attempted

126. When should the timekeeper/scorekeeper inform the referees about a violation of the Substitution Area Regulations that has not been noticed by the referees?
(1) At the time of next interruption of the game
(2) Immediately blow the whistle
(3) Immediately
(4) Quickly tell the responsible team official
(5) Question not attempted

127. Regarding Handball court lines which one of the following statements is correct?
(1) Between the Goalpost lines are 8 cm, while all other lines are 5 cm wide.
(2) Goal lines are 10 cm and side lines are 8 cm wide.
(3) Goalpost lines are 10 cm while all other lines are 5 cm wide.
(4) All court lines are 5 cm wide.
(5) Question not attempted

128. In Handball, any misconduct by the team outside playing time on the premises after the game, is punished by -
(1) 2 minute suspension (2) Red Card
(3) Disqualification (4) Written Report
(5) Question not attempted

129. When the number of teams is not a power of two, the number of rounds in a knockout tournament is determined by -
(1) The next highest power of two
(2) Dividing the number of teams by two
(3) Counting the number of byes
(4) The number of quarters formed
(5) Question not attempted

125. प्रेशर प्ले के बारे में इनमें से कौनसा एक स्टेटमेंट सही है?
(1) एक टैक्टिकल एलिमेंट जिसमें अटैक करने वाले खिलाड़ियों का एक छोटा ग्रुप एक साथ मिलकर कई टेक्निकल–टैक्टिकल एलिमेंट्स का इस्तेमाल करके एक ही समय में कई गैप पर अटैक करके हाई परसेंटेज स्कोरिंग का मौका बनाता है।
(2) जब ऑफ़ेंस दो डिफेंडरों के बीच से गुज़रकर हाई परसेंटेज शॉट हासिल करता है।
(3) एक टेक्निकल–टैक्टिकल एलिमेंट जिसे अटैक में लगातार आगे और पीछे बढ़ते हुए किया जाता है।
(4) हैंडबॉल में डिफेंस का सबसे बेसिक रूप, मार्किंग, एक मैन–टू–मैन डिफेंस है जिसे स्कूल में हैंडबॉल के दौरान छोटे बच्चों को सिखाया जाता है।
(5) अनुत्तरित प्रश्न

126. प्रतिस्थापन क्षेत्र (सब्स्टीट्यूशन एरिया) के नियमों के उल्लंघन, जिसे रेफरी ने नहीं देखा हो, की स्थिति में टाइमकीपर/स्कोरकीपर को रेफरी को कब सूचित करना चाहिए?
(1) खेल की अगली रुकावट के समय
(2) तुरंत सीटी बजाकर
(3) तुरंत
(4) शीघ्र ही उत्तरदायी टीम अधिकारी को बताकर
(5) अनुत्तरित प्रश्न

127. हैंडबॉल कोर्ट की रेखाओं के संबंध में निम्नलिखित में से कौनसा कथन सही है?
(1) गोलपोस्ट के मध्य की लाइनें 8 से.मी. तथा अन्य सभी लाइनें 5 से.मी. चौड़ी होती हैं।
(2) गोल लाइनें 10 से.मी. और साइड लाइनें 8 से.मी. चौड़ी होती हैं।
(3) गोलपोस्ट की लाइनें 10 से.मी. तथा अन्य सभी लाइनें 5 से.मी. चौड़ी होती हैं।
(4) कोर्ट की सभी लाइनें 5 से.मी. चौड़ी होती हैं।
(5) अनुत्तरित प्रश्न

128. हैंडबॉल में, खेल समय के बाहर मैच के बाद परिसर में टीम द्वारा किए गए दुर्व्यवहार का दंड क्या है?
(1) 2 मिनट निलंबन (2) लाल कार्ड
(3) अयोग्यता (4) लिखित रिपोर्ट
(5) अनुत्तरित प्रश्न

129. जब टीमों की संख्या दो की घात में न हो, तो नॉकआउट टूर्नामेंट में राउंड्स की संख्या किस आधार पर निर्धारित की जाती है?
(1) दो की अगली उच्चतम घात के आधार पर
(2) टीमों की संख्या को दो से विभाजित करके
(3) बाय की संख्या गिनकर
(4) बनाए गए क्वार्टरों की संख्या के आधार पर
(5) अनुत्तरित प्रश्न

130. The tournament which helps in selecting the best players in singles or doubles games is known as -
(1) Challenge Tournament
(2) Double Wild Elimination
(3) Round Robin Tournament
(4) Consolation Tournament
(5) Question not attempted

131. An attempt to score a goal from long range that attempts to go through or over the defensive line is -
(1) Through Shot (2) Fall Shot
(3) Set Shot (4) Wing Shot
(5) Question not attempted

132. Combination tournaments are usually conducted whenever the matches are to be played on -
(1) Group or zonal basis
(2) One type of tournament format
(3) Knockout basis
(4) Friendly match system
(5) Question not attempted

133. Match the Handball attacking system with appropriate statements -

Column A

(i) Static Attack
(ii) Mobile Attack
(iii) Attack against man to man defence
(iv) Combination Attack

Column B

(a) Building up an attack, they change their places casually in relation to attack situation.
(b) Efforts to break away from defenders and maintain safe possession of the ball.
(c) Players touch upon more places and positions.
(d) Attack within their own area without changing their positions.

Choose the correct option -
(1) (i)-(c), (ii)-(d), (iii)-(a), (iv)-(b)
(2) (i)-(a), (ii)-(b), (iii)-(c), (iv)-(d)
(3) (i)-(d), (ii)-(c), (iii)-(b), (iv)-(a)
(4) (i)-(b), (ii)-(c), (iii)-(d), (iv)-(a)
(5) Question not attempted

130. वह टूर्नामेंट जो सिंगल्स या डबल्स खेलों में सबसे अच्छे खिलाड़ियों को चुनने में मदद करता है, उसे कहा जाता है –
(1) चैलेन्ज टूर्नामेंट
(2) डबल वाइल्ड एलिमिनेशन
(3) राउंड रॉबिन टूर्नामेंट
(4) कंसोलेशन टूर्नामेंट
(5) अनुत्तरित प्रश्न

131. लंबी दूरी से गोल स्कोर करने की कोशिश जो डिफेंसिव लाइन के बीच से या ऊपर से कोशिश की जाती है, उसे क्या कहते हैं?
(1) थ्रू शॉट (2) फॉल शॉट
(3) सेट शॉट (4) विंग शॉट
(5) अनुत्तरित प्रश्न

132. कॉम्बिनेशन टूर्नामेंट आमतौर पर तब आयोजित किए जाते हैं जब मैच इन तरीकों से खेले जाने हों –
(1) ग्रुप या ज़ोनल आधार पर
(2) एक तरह के टूर्नामेंट फॉर्मेट में
(3) नॉकआउट आधार पर
(4) फ्रेंडली मैच सिस्टम
(5) अनुत्तरित प्रश्न

133. हैंडबॉल अटैकिंग सिस्टम को सही स्टेटमेंट से मैच करें –

कॉलम A

(i) स्टैटिक अटैक
(ii) मोबाइल अटैक
(iii) मैन टू मैन डिफेंस के खिलाफ अटैक
(iv) कॉम्बिनेशन अटैक

कॉलम B

(a) अटैक बनाने के लिए वे अटैक की स्थिति के अनुसार अपनी जगहें बदलते हैं।
(b) डिफेंडरों से बचने और बॉल पर सुरक्षित कब्ज़ा बनाए रखने की कोशिश करना।
(c) खिलाड़ी ज़्यादा जगहों और पोज़िशन पर जाते हैं।
(d) अपनी पोज़िशन बदले बिना अपने ही एरिया में अटैक करना।

सही विकल्प चुनें –
(1) (i)-(c), (ii)-(d), (iii)-(a), (iv)-(b)
(2) (i)-(a), (ii)-(b), (iii)-(c), (iv)-(d)
(3) (i)-(d), (ii)-(c), (iii)-(b), (iv)-(a)
(4) (i)-(b), (ii)-(c), (iii)-(d), (iv)-(a)
(5) अनुत्तरित प्रश्न

134. The 7-metre line is a -
(1) 1 metre long line parallel to the goal line
(2) Restraining line
(3) 15 cm long line parallel to the goal line
(4) Free Throw line
(5) Question not attempted

135. Who was awarded the 2024 IHF Female Player of the Year?
(1) Henny Reistad (2) Estavana Polman
(3) Cristina Neagu (4) Nora Mork
(5) Question not attempted

136. Which of these statement is not permitted in case of goalkeepers?
(1) Block the ball with any part of the body while inside the goal area.
(2) Move around with the ball inside the goal area.
(3) Leave the goal area at any time subject to the rules applied to court players.
(4) Leave the goal area while in possession of the ball.
(5) Question not attempted

137. How long is the straight-line segment drawn directly in front of the Handball goalpost (the goal-area line)?
(1) 1 metre (2) 4 metre
(3) 2 metre (4) 3 metre
(5) Question not attempted

138. In the RICE first aid protocol for acute injuries, what does the letter "C" stand for?
(1) Circulation (2) Compression
(3) Contraction (4) Convalescence
(5) Question not attempted

139. What is the height of the bench in Harvard Step Test?
(1) 12" bench (2) 15" bench
(3) 20" bench (4) 18" bench
(5) Question not attempted

140. At the start of a match, which referee becomes the court referee and which referee becomes the goal-line referee?
(1) The referees are free to make their own choices.
(2) The referees use a coin toss to decide, who starts from where.
(3) The first mentioned referee becomes the goal-line referee.
(4) The first mentioned referee becomes the court referee.
(5) Question not attempted

134. 7–मीटर लाइन है –
(1) गोल लाइन के समानांतर 1 मीटर लंबी लाइन
(2) इसे रिस्ट्रेनिंग लाइन के नाम से जाना जाता है
(3) गोल लाइन के समानांतर 15 सेंटीमीटर लंबी लाइन
(4) फ्री थ्रो लाइन
(5) अनुत्तरित प्रश्न

135. 2024 की आई.एच.एफ. महिला प्लेयर ऑफ द ईयर का पुरस्कार किसे दिया गया था?
(1) हेनी राइस्टड (2) एस्टावाना पोलमैन
(3) क्रिस्टीना नेगु (4) नोरा मोर्क
(5) अनुत्तरित प्रश्न

136. इनमें से कौनसा स्टेटमेंट गोलकीपर के मामले में अनुमति नहीं देता है?
(1) गोल एरिया के अंदर शरीर के किसी भी हिस्से से बॉल को ब्लॉक करना।
(2) गोल एरिया के अंदर बॉल के साथ घूमना।
(3) कोर्ट प्लेयर्स पर लागू नियमों के अनुसार किसी भी समय गोल एरिया छोड़ना।
(4) बॉल अपने पास रखते हुए गोल एरिया छोड़ना।
(5) अनुत्तरित प्रश्न

137. हैण्डबॉल गोल पोस्ट के ठीक सामने खींची जाने वाली गोल–क्षेत्र रेखा (सीधी रेखा के खंड) की लम्बाई कितनी होती है?
(1) 1 मीटर (2) 4 मीटर
(3) 2 मीटर (4) 3 मीटर
(5) अनुत्तरित प्रश्न

138. RICE (आर.आई.सी.ई.) प्राथमिक उपचार पद्धति में, अक्षर "C" (सी) का क्या अर्थ है?
(1) सर्कुलेशन (2) कंप्रेशन
(3) कॉन्ट्रेक्शन (4) कॉन्वलेसेंस
(5) अनुत्तरित प्रश्न

139. हार्वर्ड स्टेप टेस्ट में बेंच की ऊंचाई कितनी होती है?
(1) 12 इंच की बेंच (2) 15 इंच की बेंच
(3) 20 इंच की बेंच (4) 18 इंच की बेंच
(5) अनुत्तरित प्रश्न

140. मैच के प्रारम्भ में, कौनसा रेफरी कोर्ट रेफरी बनता है और कौनसा रेफरी गोल–लाइन रेफरी बनता है?
(1) रेफरीस अपनी इच्छा से निर्णय ले सकते हैं।
(2) रेफरी आपस में टॉस करके यह तय करते हैं कि कौन कहाँ से शुरुआत करेगा।
(3) पहला नामित रेफरी गोल–लाइन रेफरी बनता है।
(4) पहला नामित रेफरी कोर्ट रेफरी बनता है।
(5) अनुत्तरित प्रश्न

141. Who can request a VR (Video Replay) situation to decide whether the ball has completely crossed the goal line?
(1) Team Captain (2) Referees
(3) Coach (4) Goalkeeper
(5) Question not attempted

142. Which of these is the correct test item of JCR Test?
(1) Shuttle Run, Bent Knee Sit-Ups, Grip Dynamometer
(2) Sit and Reach Test, Shuttle Run, Step Test
(3) Vertical Jump, Chinning (Pull-Ups), Shuttle Run
(4) Arm Strength, Vertical Jump, Muscular Endurance
(5) Question not attempted

143. Which of these is not individual fundamental skill in handball?
(1) Shooting (2) Dribbling
(3) Transition offense (4) Passing and catching
(5) Question not attempted

144. Which one of these is not correct treatment for nose bleeding?
(1) Have the person sit with the head slightly forward
(2) Use clean gauge or cloth to press the nose
(3) Pinch the person's nostrils for 10 to 15 minutes
(4) Have the person sit with the head slightly backward
(5) Question not attempted

145. Uniform of the Handball players must carry the number -
(1) Players' chest numbers ranging from 10 to 99
(2) Players' chest numbers ranging from 1 to 99
(3) Court Players' chest numbers ranging between 1 to 9 and Goalkeepers' between 11 to 99
(4) Court Players' chest numbers ranging between 11 to 99 and Goalkeepers' chest numbers between 1 to 9
(5) Question not attempted

141. गेंद ने पूरी तरह से गोल लाइन पार की है या नहीं यह तय करने के लिए वीडियो रीप्ले की मांग कौन कर सकता है?
(1) टीम कप्तान (2) रेफरीस
(3) कोच (4) गोलकीपर
(5) अनुत्तरित प्रश्न

142. इनमें से कौनसा JCR टेस्ट का सही टेस्ट आइटम है?
(1) शटल रन, घुटने मोड़कर सिट–अप्स, ग्रिप डायनेमोमीटर
(2) सिट एंड रीच टेस्ट, शटल रन, स्टेप टेस्ट
(3) वर्टिकल जंप, चिनिंग (पुल–अप्स), शटल रन
(4) बांह की ताकत, वर्टिकल जंप, मांसपेशियों की सहनशक्ति
(5) अनुत्तरित प्रश्न

143. इनमें से कौनसा हैंडबॉल में व्यक्तिगत बुनियादी कौशल नहीं है?
(1) शूटिंग (2) ड्रिबलिंग
(3) ट्रांज़िशन ऑफ़ेंस (4) पासिंग और कैचिंग
(5) अनुत्तरित प्रश्न

144. इनमें से कौनसा नाक से खून बहने का सही इलाज नहीं है?
(1) व्यक्ति को सिर थोड़ा आगे करके बिठाएं
(2) नाक को दबाने के लिए साफ गॉज या कपड़े का इस्तेमाल करें
(3) व्यक्ति की नाक के नथुने 10 से 15 मिनट तक दबाएं
(4) व्यक्ति को सिर थोड़ा पीछे करके बिठाएं
(5) अनुत्तरित प्रश्न

145. हैंडबॉल खिलाड़ियों की यूनिफॉर्म पर नंबर –
(1) खिलाड़ियों के चेस्ट नंबर 10 से 99 तक होते हैं
(2) खिलाड़ियों के चेस्ट नंबर 1 से 99 तक होते हैं
(3) कोर्ट खिलाड़ियों के चेस्ट नंबर 1 से 9 के बीच और गोलकीपर के 11 से 99 के बीच होते हैं
(4) कोर्ट खिलाड़ियों के चेस्ट नंबर 11 से 99 के बीच और गोलकीपर के चेस्ट नंबर 1 से 9 के बीच होते हैं
(5) अनुत्तरित प्रश्न

146. What is the minimum number of players that must be present on the court at the beginning of the Handball game and to be entered in the match report?

(1) 4 court players and 1 goalkeeper

(2) 6 court players

(3) 5 players

(4) 5 court players and 1 goalkeeper

(5) Question not attempted

147. Who is the current President of the International Handball Federation?

(1) Gianni Infantino (2) Thomas Bach

(3) Mikkel Hansen (4) Hassan Moustafa

(5) Question not attempted

148. If 7 teams are competing, the total number of matches in single league (single round robin) will be -

(1) 13 (2) 21 (3) 17 (4) 23

(5) Question not attempted

149. Which passing skill is most effective for quick ball movement under pressure?

(1) Bounce Pass (2) Overhead Pass

(3) Wrist pass (4) Reverse pass

(5) Question not attempted

150. Which of the following items is NOT permitted for any player, including the goalkeeper during a match?

(1) Captains' armlets

(2) Finger tapes

(3) Short wrist protectors made of soft material

(4) Gloves

(5) Question not attempted

146. हैण्डबॉल मैच को आरम्भ करने के लिए मैदान पर व मैच रिपोर्ट में शामिल करने के लिए कितने खिलाड़ी मौजूद होने चाहिए?

(1) (4) चार मैदान खिलाड़ी व (1) एक गोलकीपर

(2) (6) छः मैदान खिलाड़ी

(3) (5) पांच खिलाड़ी

(4) (5) पांच मैदान खिलाड़ी व (1) एक गोलकीपर

(5) अनुत्तरित प्रश्न

147. अंतर्राष्ट्रीय हैंडबॉल महासंघ के वर्तमान अध्यक्ष कौन हैं?

(1) जियानी इन्फेन्टिनो (2) थॉमस बाख

(3) मिकेल हैनसेन (4) हसन मुस्तफा

(5) अनुत्तरित प्रश्न

148. अगर 7 टीमें मुकाबला कर रही हैं, तो सिंगल लीग (सिंगल राउंड रॉबिन) में कुल मैचों की संख्या होगी –

(1) 13 (2) 21 (3) 17 (4) 23

(5) अनुत्तरित प्रश्न

149. दबाव की स्थिति में त्वरित गेंद संचलन के लिए सबसे अधिक प्रभावी पासिंग कौशल कौनसा है?

(1) बाउंस पास (2) ओवरहेड पास

(3) रिस्ट पास (4) रिवर्स पास

(5) अनुत्तरित प्रश्न

150. खेल के दौरान निम्न में से कौनसा उपकरण किसी भी खिलाड़ी, गोलकीपर सहित के लिए निषिद्ध है?

(1) कप्तान की बाजु की पट्टी

(2) उँगली पर टेप

(3) नरम सामग्री से बने छोटे कलाई रक्षक

(4) दस्ताने

(5) अनुत्तरित प्रश्न

Space for Rough Work / रफ कार्य के लिए जगह

2400069