Teachingninja.in

Latest Govt Job updates

Private Job updates

Free Mock tests available

Visit - teachingninja.in

RPSC
School Lecturer
Previous Year Paper
(Coach-Gymnastics) 20 Oct, 2022

Teachingninja.in

Exam Date - 20.10.22

28/10/22

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 : **25**

SUBJECT : **Coach-Gymnastics**

LS-22

प्रश्न पुस्तिका संख्या / Question Booklet No. **7500057**

समय : **3.00** घण्टे
Time: **3.00** Hours

Paper-II

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

प्रश्न पुस्तिका के पेपर सील/पॉलिथिन बैग को खोलने पर परीक्षार्थी यह सुनिश्चित कर लें कि प्रश्न पुस्तिका संख्या तथा ओ.एम.आर. उत्तर–पत्रक पर अंकित बारकोड समान हैं। इसमें कोई भिन्नता हो, तो परीक्षार्थी वीक्षक से दूसरा प्रश्न–पत्र प्राप्त कर लें। ऐसा सुनिश्चित करने की जिम्मेदारी अभ्यर्थी की होगी।

On opening the paper seal/ polythene bag of the Question Booklet the candidate should ensure that Question Booklet Number and Barcode of OMR Answer Sheet must be same. If there is any difference, candidate must obtain another Question Booklet from Invigilator. Candidate himself shall be responsible for ensuring this.

परीक्षार्थियों के लिए निर्देश

1. सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिए।
2. सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।
3. प्रत्येक प्रश्न का केवल एक ही उत्तर दीजिए।
4. एक से अधिक उत्तर देने की दशा में प्रश्न के उत्तर को गलत माना जाएगा।
5. प्रत्येक प्रश्न के चार वैकल्पिक उत्तर दिये गये हैं, जिन्हें क्रमशः **1, 2, 3, 4** अंकित किया गया है। अभ्यर्थी को सही उत्तर निर्दिष्ट करते हुए उनमें से केवल एक गोले अथवा बबल को उत्तर–पत्रक पर **नीले बॉल प्वॉइंट पेन** से गहरा करना है।
6. **OMR** उत्तर–पत्रक इस परीक्षा पुस्तिका के अन्दर रखा है। जब आपको परीक्षा पुस्तिका खोलने को कहा जाए, तो उत्तर–पत्रक निकाल कर ध्यान से केवल **नीले बॉल प्वॉइंट पेन** से विवरण भरें।
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। किसी भी प्रश्न से संबंधित गोले या बबल को खाली छोड़ना गलत उत्तर नहीं माना जायेगा।
8. मोबाइल फोन अथवा इलेक्ट्रॉनिक यंत्र का परीक्षा हॉल में प्रयोग पूर्णतया वर्जित हैं। यदि किसी अभ्यर्थी के पास ऐसी कोई वर्जित सामग्री मिलती है, तो उसके विरुद्ध आयोग द्वारा नियमानुसार कार्यवाही की जायेगी।
9. कृपया अपना रोल नम्बर ओ.एम.आर. पत्रक पर सावधानी पूर्वक सही भरें। गलत अथवा अपूर्ण रोल नम्बर भरने पर **5 अंक** कुल प्राप्तांकों में से काटे जा सकते हैं।
10. यदि किसी प्रश्न में किसी प्रकार की कोई मुद्रण या तथ्यात्मक प्रकार की त्रुटि हो, तो प्रश्न के हिन्दी तथा अंग्रेज़ी रूपान्तरों में से अंग्रेज़ी रूपान्तर मान्य होगा।

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 विविध नियमों–प्रावधानों के तहत कार्यवाही की जाएगी। साथ ही विभाग ऐसे अभ्यर्थी को भविष्य में होने वाली विभाग की समस्त परीक्षाओं से विवर्जित कर सकता है।

INSTRUCTIONS FOR CANDIDATES

1. Answer all questions.
2. All questions carry equal marks.
3. Only one answer is to be given for each question.
4. If more than one answers are marked, it would be treated as wrong answer.
5. Each question has four alternative responses marked serially as **1, 2, 3, 4**. You have to darken only one circle or bubble indicating the correct answer on the Answer Sheet using **BLUE BALL POINT PEN.**
6. The **OMR** Answer Sheet is inside this Test Booklet. When you are directed to open the Test Booklet, take out the Answer Sheet and fill in the particulars carefully with **blue ball point pen** only.
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. Leaving all the relevant circles or bubbles of any question blank will not be considered as wrong answer.
8. 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 as per rules.
9. Please correctly fill your Roll Number in O.M.R. Sheet. **5 Marks** can be deducted for filling wrong or incomplete Roll Number.
10. 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.

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. Department may also debar him/her permanently from all future examinations.

इस परीक्षा पुस्तिका को तब तक न खोलें जब तक कहा न जाए।

Do not open this Test Booklet until you are asked to do so.

Teachingninja.in

1. Which one is not the quality of Physical Education teacher?
   (1) Upright character and high intellect
   (2) Ethically inferior
   (3) Commitment to the profession
   (4) Good physique

2. Degree of effort being made by the sportsman while doing an exercise is called -
   (1) load volume
   (2) load intensity
   (3) density of load
   (4) frequency of load

3. In darkness an individual can easily touch the nose by his finger, which sense helps in it?
   (1) Kinesthetic sense
   (2) Visual sense
   (3) Vestibular apparatus
   (4) Acoustic sense

4. Scoliosis is a postural deformity related to –
   (1) Heart
   (2) Lungs
   (3) Legs
   (4) Vertebral column

5. How many periods comes under periodization?
   (1) 6
   (2) 5
   (3) 3
   (4) 8

6. The longest period of Periodization is -
   (1) preparatory period
   (2) competition period
   (3) transitional period
   (4) functional period

1. निम्न में से कौनसा शारीरिक शिक्षा शिक्षक का गुण नहीं है?
   (1) अच्छा चरित्र एवं उच्च बुद्धिमता
   (2) नैतिक रूप से हीन
   (3) पेशे के प्रति प्रतिबद्ध
   (4) अच्छा शरीर सोष्ठव

2. व्यायाम के दौरान खिलाड़ी द्वारा किए जा रहे प्रयास की मात्रा कहलाती है –
   (1) भार आयतन
   (2) भार तीव्रता
   (3) भार का घनत्व
   (4) भार की आवृत्ति

3. अंधेरे में एक व्यक्ति अपनी अंगुली से आसानी से नाक को छू सकता है, कौनसा बोध सहायता करता है?
   (1) क्रिया बोध
   (2) दृश्य बोध
   (3) कर्णकोटिक उपकरण
   (4) श्रवण बोध

4. स्कोलियोसिस एक आसनीय से संबंधित विकृति है –
   (1) हृदय
   (2) फेफड़े
   (3) पाँव
   (4) मेरुदण्ड

5. अवधि कालीनता के अन्तर्गत कितने काल आते हैं?
   (1) 6
   (2) 5
   (3) 3
   (4) 8

6. पिरियोडाइज़ेशन का सबसे लंबा अवधि काल है –
   (1) उपक्रमात्मक काल
   (2) प्रतियोगिता काल
   (3) संक्रांति काल
   (4) कार्यात्मक काल

Teachingninja.in

7. Which one of the following is the performance symptom of overload?
(1) Loss of weight
(2) Decreased contact with coach
(3) Loss of sleep
(4) Decrease in the ability to differentiate

8. The inner layer of the heart is called -
(1) Cardiovascular
(2) Pericardium
(3) Myocardium
(4) Endocarditis

9. During the organisation of Athletic Meet, what is the role of recorder?
(1) To maintain discipline
(2) To announce the result
(3) Maintain results and records
(4) Scoring

10. Match the following –

(I)	General Record	(i)	Scholarship register
(II)	Educational Record	(ii)	Leave register
(III)	Finance Record	(iii)	Sports property register
(IV)	Maintenance Record	(iv)	Admission register

	I	II	III	IV
(1)	(iii)	(i)	(iv)	(ii)
(2)	(ii)	(iv)	(i)	(iii)
(3)	(i)	(ii)	(iii)	(iv)
(4)	(iv)	(iii)	(i)	(ii)

11. "Personality is the sum total of the actual or potential behaviour patterns of the organism" is stated by -
(1) Eysenck
(2) Allport
(3) Morton Prince
(4) Watson

7. निम्न में से कौनसा अधिभार का प्रदर्शन लक्षण है?
(1) वजन में गिरावट
(2) प्रशिक्षक के साथ संपर्क में कमी
(3) नींद का अभाव
(4) पृथक्करण की योग्यता में कमी

8. हृदय की अन्दरूनी परत को कहा जाता है –
(1) हृदयावरण
(2) पेरीकार्डियम
(3) मायोकार्डियम
(4) एंडोकार्डिटिस

9. एथलेटिक मीट के आयोजन के दौरान, रिकॉर्डर की क्या भूमिका होती है?
(1) अनुशासन बनाए रखना
(2) परिणामों की घोषणा करना
(3) परिणाम एवं अभिलेखों का रखरखाव
(4) अंकन करना

10. निम्नलिखित को सुमेल कीजिए –

(I)	सामान्य अभिलेख	(i)	छात्रवृत्ति रजिस्टर
(II)	शैक्षिक अभिलेख	(ii)	अवकाश रजिस्टर
(III)	वित्त अभिलेख	(iii)	खेल सम्पत्ति रजिस्टर
(IV)	रख–रखाव अभिलेख	(iv)	प्रवेश रजिस्टर

	I	II	III	IV
(1)	(iii)	(i)	(iv)	(ii)
(2)	(ii)	(iv)	(i)	(iii)
(3)	(i)	(ii)	(iii)	(iv)
(4)	(iv)	(iii)	(i)	(ii)

11. "व्यक्तित्व जीव के वास्तविक या संभावित व्यवहार के प्रतिमानों या नमूनों का कुल जोड़ होता है।" यह तथ्य है –
(1) ईसनेक
(2) ऑल्पोर्ट
(3) मॉर्टन प्रिंस
(4) वाटसन

Teachingninja.in

12. Three statements are given –

Statement - I A good warm up prepares the exerciser for efficient and safe functioning of the heart, blood vessels and lungs.

Statement - II A good warm up reduce the amount of muscles and joint soreness.

Statement - III An acceptable warm-up would begin with 10-15 minutes stretching followed by 10-15 minutes high intensity activity.

Choose the correct option -

(1) All three statements are correct

(2) Only statement I and II are correct

(3) Only statement II and III are correct

(4) Only statement I and III are correct

13. Which Emperor banned the ancient Olympics games?

(1) Nero

(2) Theodosius II

(3) Theodosius I

(4) King Edward

14. Two statements are given –

Statement I : Growth is a product of the interaction both heredity & environment.

Statement II : Growth is quantitative only.

Choose the correct option -

(1) Only statement I is correct

(2) Only statement II is correct

(3) Both statements are incorrect

(4) Both statements are correct

12. तीन कथन दिए गए हैं –

कथन–I एक अच्छा वॉर्मअप हृदय रक्त वाहिकाओं एवं फुफ्फुस के प्रभावी एवं सुरक्षित कार्य के लिए व्यायामकर्ता को तैयार करता है।

कथन–II एक अच्छा वॉर्मअप माँसपेशियों व संधि के दर्द की मात्रा को कम करता है।

कथन–III एक स्वीकार्य वॉर्मअप 10-15 मिनट के खिंचाव के व्यायाम के साथ प्रारंभ होगा और उसके बाद 10-15 मिनट की उच्च तीव्रता वाली गतिविधि होगी।

सही विकल्प चुनिए –

(1) सभी तीनों कथन सही हैं

(2) केवल कथन I व II सही हैं

(3) केवल कथन II व III सही हैं

(4) केवल कथन I व III सही हैं

13. किस शासक द्वारा प्राचीन ओलम्पिक खेलों पर प्रतिबंध लगाया गया?

(1) नीरो

(2) थियोडोसियस II

(3) थियोडोसियस I

(4) किंग एड्वर्ड

14. दो कथन दिए गए हैं –

कथन I : वृद्धि आनुवांशिकता और वातावरण दोनों की परस्परक्रिया का उत्पाद होती है।

कथन II : वृद्धि केवल परिमाणात्मक होती है।

सही विकल्प चुनिए –

(1) केवल कथन I सही है

(2) केवल कथन II सही है

(3) दोनों कथन गलत हैं

(4) दोनों कथन सही हैं

Teachingninja.in

15. Which one is not the major objective of extramural competitions?

(1) Providing optimal opportunity to greater number of students for acquiring the skill and art of organising and administering.

(2) To bring laurels to the institution by registering victory.

(3) To develop brotherhood and friendship among participating institutions.

(4) To encourage social interaction among the teams.

16. Extramural programs creates a feeling of .....in the students.

(1) achievement

(2) enjoyment

(3) humour

(4) involvement

17. Match the following –

(I)	Relaxation Theory	(i)	Herbert Spencer
(II)	Recapitulation Theory	(ii)	G.P.W. Patrick
(III)	Anticipatory Theory	(iii)	Karl Groos
(IV)	Surplus energy Theory	(iv)	G. Stanley Hall

	I	II	III	IV
(1)	(ii)	(iv)	(iii)	(i)
(2)	(iii)	(iv)	(ii)	(i)
(3)	(iv)	(iii)	(ii)	(i)
(4)	(ii)	(iii)	(iv)	(i)

18. Paralympics games were earlier known as –

(1) Panhellenic games

(2) Disabled games

(3) Stoke Mandeville games

(4) Spartakiad

15. कौनसा अन्तर्विद्यालयी प्रतियोगिताओं का मुख्य उद्देश्य नहीं है?

(1) अधिक से अधिक संख्या में विद्यार्थियों को आयोजन एवं प्रशासन के कौशल व कला को प्राप्त करने के लिए इष्टतम अवसर प्रदान करना।

(2) जीत दर्ज करके संस्था का नाम रोशन करना।

(3) प्रतिभागी संस्थाओं के मध्य बंधुत्व व मित्रता विकसित करना।

(4) टीमों के मध्य सामाजिक परस्परक्रिया को प्रोत्साहित करना।

16. अन्तर्विद्यालयीन कार्यक्रम छात्रों में ..... भावना पैदा करते हैं।

(1) उपलब्धि की

(2) आनन्द की

(3) ह्यूमर की

(4) भागीदारी की

17. निम्नलिखित को सुमेलित कीजिए –

(I)	शिथिलीकरण सिद्धांत	(i)	हर्बर्ट स्पेन्सर
(II)	पुनर्कथन सिद्धांत	(ii)	जी. पी. डब्ल्यू. पेट्रिक
(III)	पूर्वानुमानित सिद्धांत	(iii)	कार्ल ग्रूस
(IV)	अतिरिक्त ऊर्जा का सिद्धांत	(iv)	जी. स्टेनले हॉल

	I	II	III	IV
(1)	(ii)	(iv)	(iii)	(i)
(2)	(iii)	(iv)	(ii)	(i)
(3)	(iv)	(iii)	(ii)	(i)
(4)	(ii)	(iii)	(iv)	(i)

18. पेरालिम्पिक्स खेल पहले इस नाम से जाने जाते थे?

(1) पैनहेलेनिक खेल

(2) डिसएबल्ड खेल

(3) स्टोक मेन्डेविल खेल

(4) स्पार्टाकियाड

Teachingninja.in

19. Laws of Learning by Thorndike is -
(1) Law of Readiness
(2) Law of Exercise
(3) Law of Effect
(4) All of the above

20. The steps in constructing a budget are -
I Collecting the necessary information.
II Classifying the information.
III Presenting and adopting the budget.
Choose the correct option -
(1) Only step II and III are correct
(2) Only step I and III are correct
(3) Only step I and II are correct
(4) All steps are correct

21. Rehabilitation is made intervention at level of -
(1) Primary prevention
(2) Secondary prevention
(3) Territory prevention
(4) All options are wrong

22. What was the term of Pierre de Coubertin as a President of the IOC?
(1) 1896 – 1926
(2) 1896 – 1925
(3) 1897 – 1928
(4) 1898 – 1928

23. Through warm up, the core temperature of the body increases by 1°C than basal metabolic rate is increased by -
(1) 10%
(2) 12%
(3) 14%
(4) 18%

24. The extra oxygen that must be used after a period of strenuous exercise is called -
(1) second wind
(2) oxygen debt
(3) anaerobic capacity
(4) fatigue

19. थार्नडाईक के सीखने के नियम हैं –
(1) तत्परता का नियम
(2) अभ्यास का नियम
(3) प्रभाव का नियम
(4) उपरोक्त सभी

20. बजट निर्माण के चरण इस प्रकार हैं –
I आवश्यक सूचना एकत्रित करना।
II सूचना का वर्गीकरण करना।
III बजट को प्रस्तुत एवं ग्रहण करना।
सही विकल्प चुनिए –
(1) केवल चरण II व III सही हैं
(2) केवल चरण I व III सही हैं
(3) केवल चरण I व II सही हैं
(4) समस्त चरण सही हैं

21. पुनर्वास के स्तर पर उपचार करने का तरीका है –
(1) प्राथमिक निवारण
(2) द्वितीयक निवारण
(3) तृतीयक निवारण
(4) सभी उत्तर गलत हैं

22. आई.ओ.सी. के अध्यक्ष के रूप में पियरे डे कोबेर्टिन का कार्यकाल क्या रहा?
(1) 1896 – 1926
(2) 1896 – 1925
(3) 1897 – 1928
(4) 1898 – 1928

23. वॉर्म अप के द्वारा शरीर का कोर तापमान 1°C बढ़ता है, तब बेसल मेटाबोलिक रेट बढ़ता है –
(1) 10%
(2) 12%
(3) 14%
(4) 18%

24. अतिरिक्त ऑक्सीजन जो कठिन व्यायाम की अवधि के पश्चात् उपयोग की जानी चाहिए, कहलाती है–
(1) द्वितीयक वायु
(2) ऑक्सीजन ऋण
(3) अनॉक्सीकृत क्षमता
(4) थकान

Teachingninja.in

25. Demonstration, an aspect of command method is known as -
(1) learning speed
(2) show-off potential
(3) precision and directness
(4) eye to eye contact

26. Match the following –

(A)	Technical Committee	(1)	To provide shifting facilities
(B)	Finance Committee	(2)	To resolve the dispute
(C)	Transport Committee	(3)	To deal with money & expenditure
(D)	Publicity Committee	(4)	Advertise the event

Code -

	A	B	C	D
(1)	(2)	(3)	(1)	(4)
(2)	(3)	(2)	(1)	(4)
(3)	(2)	(3)	(4)	(1)
(4)	(4)	(3)	(1)	(2)

27. Three statements are given –
Statement I : Lordotic posture is characterized by an increase in the lumbosacral angle.
Statement II : Scoliosis is a sagittal plane deformity.
Statement III : Lateral curvature in the spine is called scoliosis.
Choose the correct option -
(1) All the statements are correct
(2) Only statement II and III are correct
(3) Only statement I and III are correct
(4) Only statement I and II are correct

28. Supervision is an essential aspect of management in Physical Education and Sports with -
(1) a single motive
(2) multifarious function
(3) a limited objective
(4) varied policies

25. प्रदर्शन, अदिश विधि के एक पहलु के रूप में जाना जाता है –
(1) सीखने की गति
(2) क्षमता दिखाना
(3) सटीकता और प्रत्यक्षता
(4) आँख से आँख मिलाना

26. निम्नलिखित को मिलाएं –

(A)	टेक्निकल समिति	(1)	आवागमन की सुविधा प्रदान करना
(B)	वित्त समिति	(2)	विवाद सुलझाना
(C)	आवागमन समिति	(3)	आय एवं व्यय का हिसाब
(D)	प्रचार–प्रसार समिति	(4)	प्रतिस्पर्धा का विज्ञापन करना

कोड –

	A	B	C	D
(1)	(2)	(3)	(1)	(4)
(2)	(3)	(2)	(1)	(4)
(3)	(2)	(3)	(4)	(1)
(4)	(4)	(3)	(1)	(2)

27. तीन कथन दिए गए हैं –
कथन I : अग्रकुब्जीय आसन् को कटि त्रिकास्थि कोण में वृद्धि के द्वारा विशेषित किया जाता है।
कथन II : पार्श्वकुब्जता एक सेजाइटल तल की विरूपता है।
कथन III : मेरूदण्ड में पार्श्व वक्रता पार्श्व कुब्जता कहलाती है।
सही कथन चुनिए –
(1) सभी कथन सही हैं
(2) केवल कथन II व III सही हैं
(3) केवल कथन I व III सही हैं
(4) केवल कथन I व II सही हैं

28. पर्यवेक्षक, शारीरिक शिक्षा और खेलकूद में प्रबंधन का एक अनिवार्य पहलू संबंधित है –
(1) एकल मकसद
(2) विविध कार्य
(3) सीमित उद्देश्य
(4) विविध नीतियां

Teachingninja.in

29. "Physical Education should aim at making the child physically, mentally and emotionally fit and also to develop in him personal and social qualities which will help to live happily with others and builds a good citizen." Who states this?
(1) Ministry of Education and National Planning for Physical Education and Recreation
(2) Central Advisory Board of Physical Education & Recreation
(3) Charles A. Bucher
(4) The National Plan of Physical Education

30. Full form of EPOC is -
(1) Extra Post Exercise Oxygen Consumption
(2) Excess Post Exercise Oxygen Consumption
(3) Extra Pre-enzyme Organic Concentration
(4) Electrochemical Promotion of Organic Consumption

31. The fastest period of growth in Human beings is -
(1) Infancy
(2) Childhood
(3) Adolescence
(4) Puberty

32. Two statements are given –
Statement-I Advance tactical knowledge is found in high performance training.
Statement -II Development of special coordinative abilities is found in basic training.
Choose the correct option -
(1) Both the statements are correct
(2) Only statement I is correct
(3) Only statement II is correct
(4) Both the statements are incorrect

29. "शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य बच्चे को शारीरिक, मानसिक व संवेगात्मक रूप से स्वस्थ बनाना एवं व्यक्तिगत व सामाजिक गुणों को विकसित करना होना चाहिए, जो दूसरों के साथ खुशी से रहने में सहायता एवं अच्छे नागरिक का निर्माण कर सके।" यह किसने कहा है?
(1) शारीरिक शिक्षा और मनोरंजन के लिए शिक्षा एवं राष्ट्रीय योजना मंत्रालय
(2) शारीरिक शिक्षा और मनोरंजन का केन्द्रीय सलाहकार बोर्ड
(3) चार्ल्स ए. बुचर
(4) शारीरिक शिक्षा की राष्ट्रीय योजना

30. EPOC का पूर्ण प्रारूप है –
(1) एकस्ट्रा पोस्ट एक्सरसाइज़ ऑक्सीजन कंज़म्पशन
(2) एक्सेस पोस्ट एक्सरसाइज़ ऑक्सीजन कंज़म्पशन
(3) एकस्ट्रा प्री–एन्ज़ाइम ऑर्गेनिक कन्सट्रक्शन
(4) इलेक्ट्रो–केमिकल प्रमोशन ऑफ ऑर्गेनिक कंज़म्पशन

31. मानव में सबसे तीव्र वृद्धि काल है –
(1) शैशवावस्था
(2) बाल्यावस्था
(3) किशोरावस्था
(4) यौवनारंभ अवस्था

32. दो कथन दिए गए हैं –
कथन–I उच्च प्रदर्शन प्रशिक्षण में उच्च युक्तिपूर्ण प्रशिक्षण पाया जाता है।
कथन–II मूलभूत प्रशिक्षण में विशिष्ट समन्वय योग्यताओं का विकास पाया जाता है।
सही कथन चुनिए –
(1) दोनों कथन सही हैं
(2) केवल कथन I सही है
(3) केवल कथन II सही है
(4) दोनों कथन गलत हैं

Teachingninja.in

33. Transition period aims at -
(1) recovery
(2) recreation
(3) super compensation
(4) stabilization of performance

34. Which register is not necessary for administration of Physical Education?
(1) Register of intramural competition
(2) Register of Physical measurement
(3) Stock register
(4) Vehicle register

35. Match the following –

(I)	Subscapularis	(i)	Bent over lateral raises
(II)	Rectus Abdominis	(ii)	Knee extension
(III)	Rectus Femoris	(iii)	Dumbbell internal rotation
(IV)	Posterior Deltoid	(iv)	Twists

	I	II	III	IV
(1)	(iii)	(iv)	(ii)	(i)
(2)	(i)	(iv)	(iii)	(ii)
(3)	(iv)	(i)	(ii)	(iii)
(4)	(ii)	(iii)	(iv)	(i)

36. The social process by which people interact and behave in a group environment is called –
(1) Group dynamics
(2) Interaction
(3) Socialization
(4) Tradition

37. How many National Centres of Excellence are running by Sports Authority of India?
(1) 28
(2) 25
(3) 23
(4) 21

33. संक्रमण काल का उद्देश्य है –
(1) क्षतिपूर्ति
(2) मनोरंजन
(3) सुपर कंपनसेशन
(4) प्रदर्शन की स्थिरता

34. शारीरिक शिक्षा के प्रशासन के लिए कौनसा रजिस्टर आवश्यक नहीं है?
(1) अन्तरसदनीय प्रतियोगिता का रजिस्टर
(2) शारीरिक मापन का रजिस्टर
(3) स्टॉक रजिस्टर
(4) वाहन रजिस्टर

35. निम्नलिखित को सुमेल कीजिए –

(I)	सबस्केप्युलेरिस	(i)	बेन्ट ओवर लेटेरल रेज़ेस
(II)	रेक्टस एब्डोमिनिस	(ii)	नी एक्सटेंशन
(III)	रेक्टस फिमोरिस	(iii)	डम्बल इन्टरनल रोटेशन
(IV)	पश्च डेल्टॉयड	(iv)	ट्विस्ट

	I	II	III	IV
(1)	(iii)	(iv)	(ii)	(i)
(2)	(i)	(iv)	(iii)	(ii)
(3)	(iv)	(i)	(ii)	(iii)
(4)	(ii)	(iii)	(iv)	(i)

36. वह सामाजिक प्रक्रिया जिसके द्वारा लोग समूह वातावरण में अंतःक्रिया और व्यवहार करते हैं, कहलाती है –
(1) समूह गतिशीलता
(2) परस्परक्रिया
(3) सामाजीकरण
(4) परम्परा

37. भारतीय खेल प्राधिकरण द्वारा कितने उत्कृष्टता के राष्ट्रीय केन्द्र चलाए जा रहे हैं?
(1) 28
(2) 25
(3) 23
(4) 21

Teachingninja.in

38. Macro cycle is the -
(1) smallest cycle of training
(2) medium duration of training
(3) largest cycle of training
(4) None of the above

39. In which type of competitions pre-planned and systematic training cycle are used to achieve peak performance?
(1) Build up competition
(2) Main competition
(3) Competition frequency
(4) None of them

40. The smallest contractile unit of skeletal muscle is -
(1) fascicle
(2) muscle fiber
(3) endomysium
(4) perimysium

41. Two statements are given –

Statement-I: The best way to accomplish cool down is to slowly reduce the intensity of the endurance activity.

Statement-II: Stopping abruptly after an endurance exercise, catecholamine level might be elevated during the immediate recovery period.

Choose the correct option -
(1) Only statement I is correct
(2) Only statement II is correct
(3) Both statements are correct
(4) Both statements are incorrect

42. Who acts as a Spokesman of the Intramural Committee?
(1) Chairman
(2) Treasurer
(3) Assistant Secretary
(4) Secretary

38. मेक्रोसायकिल है –
(1) प्रशिक्षण का सबसे छोटा चक्र
(2) प्रशिक्षण की मध्यम अवधि
(3) प्रशिक्षण का सबसे बड़ा चक्र
(4) उपरोक्त में से कोई नहीं

39. किस प्रकार की प्रतियोगिताओं हेतु शिखर प्रदर्शन की प्राप्ति के लिए पूर्व नियोजित एवं क्रमबद्ध ट्रेनिंग चक्रों का उपयोग होता है?
(1) निर्मित प्रतियोगिताएं
(2) मुख्य प्रतियोगिताएं
(3) प्रतियोगिता आवृत्ति
(4) उपरोक्त में से कोई नहीं

40. कंकाल पेशी की सबसे छोटी संकुचनशील इकाई होती है –
(1) फैसिकल
(2) पेशी तंतु
(3) एण्डोमाइसियम
(4) पेरिमाइसियम

41. दो कथन दिए गए हैं –

कथन–I: शीतलीकरण की पूर्णता का सर्वोत्तम तरीका सहनशीलता गतिविधि की तीव्रता को कम करना है।

कथन–II: सहनशीलता वाले व्यायाम के पश्चात् अचानक रुक जाने से तुरन्त क्षतिपूर्ति काल के दौरान कैटेकोलेमाइन का स्तर ऊँचा हो सकता है।

सही कथन चुनिए –
(1) केवल कथन I सही है
(2) केवल कथन II सही है
(3) दोनों कथन सही हैं
(4) दोनों कथन सही नहीं हैं

42. अन्तरसदनीय समिति के प्रवक्ता के रूप में कौन कार्य करता है?
(1) अध्यक्ष
(2) कोषाध्यक्ष
(3) सहायक सचिव
(4) सचिव

Teachingninja.in

43. Which theory is not considered as Theory of Play?
(1) Experience Theory
(2) Surplus Energy Theory
(3) Anticipatory Theory
(4) Play is Life Theory

43. किस सिद्धांत को खेल के सिद्धांत के रूप में नहीं जाना जाता है?
(1) अनुभव का सिद्धांत
(2) अतिरिक्त ऊर्जा का सिद्धांत
(3) पूर्वानुमान का सिद्धांत
(4) खेल ही जीवन का सिद्धांत

44. What is technique training percentage of advanced training in team games?
(1) 55%
(2) 45%
(3) 40%
(4) 25%

44. दलीय खेलों में उच्च प्रशिक्षण का तकनीक प्रशिक्षण प्रतिशत क्या है?
(1) 55%
(2) 45%
(3) 40%
(4) 25%

45. Who is not related to pragmatism?
(1) William James
(2) J.J. Rousseau
(3) Charles Sanders Peirce
(4) John Dewey

45. कौन प्रयोजनवाद से संबंधित नहीं है?
(1) विलियम जेम्स
(2) जे.जे. रूसो
(3) चार्ल्स सेन्डर्स पियर्स
(4) जॉन डीवी

46. Three statements are given –

Statement-I	Immovable joint also called Synarthrosis joint.
Statement-II	Amphiarthrosis is a cartilaginous joint.
Statement-III	Synovial joint is Diarthrosis joint.

Choose the correct option -
(1) Statement I and II are correct
(2) Statement I and III are correct
(3) Statement II and III are correct
(4) All statements are correct

46. तीन कथन दिए गए हैं –

कथन–I	अचल संधि को साइनआर्थ्रोसिस संधि भी कहते हैं।
कथन–II	एम्फीआर्थ्रोसिस, उपास्थिमय संधि होती है।
कथन–III	साइनोवियल संधि, डाइआर्थ्रोसिस संधि होती है।

सही विकल्प चुनिए –
(1) केवल कथन I व II सही हैं
(2) केवल कथन I व III सही हैं
(3) केवल कथन II व III सही हैं
(4) सभी तीनों कथन सही हैं

47. The most important quality of an effective teacher is -
(1) A strict disciplinarian
(2) A good motivator
(3) Inadequate knowledge of subject
(4) Good rapport with students

47. एक प्रभावी शिक्षक का सबसे महत्त्वपूर्ण गुण है –
(1) एक सख्त अनुशासक
(2) अच्छा प्रेरक
(3) विषय का अपर्याप्त ज्ञान
(4) छात्रों के साथ अच्छे संबंध

Teachingninja.in

48. Long term sports training process involves following stages –
(a) Basic training
(b) Training for high performance
(c) Training for maintaining performance
(d) Advanced training
Arrange in proper sequential phase -
(1) (a) (c) (d) (b)
(2) (b) (a) (c) (d)
(3) (a) (d) (b) (c)
(4) (c) (b) (a) (d)

49. Which one is not the disconnection about Physical Education?
(1) It is about building body.
(2) It has lot of job opportunity.
(3) Wastage of money only.
(4) It is only about the participation in games.

50. The total amount of work done in a training is-
(1) intensity of load
(2) frequency of load
(3) volume of load
(4) degree of load

51. Two statements are given –
Statement I Coupling ability is the ability to coordinate body part movement with one another.
Statement II Orientation ability is the ability to achieve a high level of fine tuning or harmony of individual movement phases and body part movement.
Choose the correct option -
(1) Both the statements are correct
(2) Only statement I is correct
(3) Only statement II is correct
(4) Both the statements are incorrect

48. लंबी अवधि की प्रशिक्षण प्रक्रिया में निम्नलिखित चरण होते हैं –
(a) बुनियादी प्रशिक्षण
(b) उच्च प्रर्दशन के लिए प्रशिक्षण
(c) प्रर्दशन को बनाए रखने हेतु प्रशिक्षण
(d) उन्नत प्रशिक्षण
उपरोक्त चरणों को व्यवस्थित क्रमबद्ध करिए –
(1) (a) (c) (d) (b)
(2) (b) (a) (c) (d)
(3) (a) (d) (b) (c)
(4) (c) (b) (a) (d)

49. कौनसी शारीरिक शिक्षा के बारे में भ्रान्ति नहीं है?
(1) यह शरीर निर्माण से संबन्धित है।
(2) यह बहुत सारी नौकरी के अवसर रखता है।
(3) केवल धन की बर्बादी।
(4) यह केवल खेलों में भाग लेने से संबंधित है।

50. प्रशिक्षण में संपन्न कार्य की कुल मात्रा कहलाती है –
(1) भार की तीव्रता
(2) भार की बारम्बारता
(3) भार की मात्रा
(4) भार की डिग्री

51. दो कथन दिए गए हैं –
कथन I युग्मन योग्यता एक दूसरे के साथ शरीर के अंगों की गतिविधि के समन्वय की योग्यता है।
कथन II निर्धारण योग्यता व्यक्तिगत गतिविधि चरणों एवं शरीर के अंगों की गतिविधि के उच्च स्तर की अच्छी ट्यूनिंग या समरसता को प्राप्त करने की योग्यता होती है।
सही कथन चुनिए –
(1) दोनों कथन सही हैं
(2) केवल कथन I सही है
(3) केवल कथन II सही है
(4) दोनों कथन सही नहीं है

Teachingninja.in

52. Which vein drains blood from liver?

(1) Hepatic
(2) Renal
(3) Gastric
(4) Iliac

53. Fartlek training was first adopted in –

(1) USA
(2) England
(3) Sweden
(4) Brazil

54. Among the following what is the Principle of Talent identification?

(1) Progression of Load
(2) Principle of Cyclicity
(3) Principle of ensuring results
(4) Less trainable factors should be given more weightage

55. Two statements are given –

Statement I: Acceleration speed is the ability to maintain maximum speed for maximum possible duration.

Statement II: Movement speed is the ability to do a single movement in minimum of time.

Choose the correct option -

(1) Statement I is correct
(2) Statement II is correct
(3) Both statements are correct
(4) Both statements are incorrect

56. What is the effect of massage on body parts?

(1) Increase in skin temperature
(2) Bone strength
(3) Decreased accumulation of fatty tissue
(4) Both (1) and (3)

52. यकृत से कौन सी शिरा रक्त का निकास (ड्रेन) करती है?

(1) हेपेटिक
(2) रीनल
(3) गैस्ट्रिक
(4) इलिएक

53. फार्टलेक प्रशिक्षण सर्वप्रथम किसके द्वारा अंगीकार किया गया था?

(1) यू.एस.ए.
(2) इंग्लैण्ड
(3) स्वीडन
(4) ब्राज़ील

54. निम्न में से प्रतिभा खोज का सिद्धांत कौनसा है?

(1) भार की प्रगतिशीलता
(2) चक्रियता का सिद्धांत
(3) परिणाम सुनिश्चितता का सिद्धांत
(4) कम प्रशिक्षण योग्य कारकों को अधिक महत्त्व दिया जाना चाहिए

55. दो कथन दिए गए हैं –

कथन I: त्वरण चाल अधिकतम संभव अवधि के लिए अधिकतम चाल को बनाए रखने की योग्यता होती है।

कथन II: गतिविधि चाल न्यूनतम समय में एकल गतिविधि को करने की योग्यता होती है।

सही कथन चुनिए –

(1) केवल कथन I सही है
(2) केवल कथन II सही है
(3) दोनों कथन सही हैं
(4) दोनों कथन गलत हैं

56. मालिश का शारीरिक अंगों पर किस प्रकार का प्रभाव पड़ता है?

(1) त्वचा के तापमान में वृद्धि
(2) हड्डियों में मजबूती
(3) वसीय ऊतकों के संग्रह कमी
(4) (1) एवं (3) दोनों

Teachingninja.in

57. Intramural program creates in students the sense of -

(a) mass participation
(b) selfishness
(c) enemity
(d) maximum involvement

Find the correct combination -

(1) a, b
(2) b, d
(3) a, d
(4) b, c

57. अन्तःविद्यालयीन कार्यक्रम छात्रों में सृजन करते हैं –

(a) सामूहिक भागीदारी का
(b) स्वार्थपरता का
(c) शत्रुता का
(d) अधिकतम भागीदारी का

सही जोड़ी ढूंढिए–

(1) a, b
(2) b, d
(3) a, d
(4) b, c

58. Which of the following is a characteristic of high performance training?

(1) Very high training load
(2) More use of special exercise
(3) Less competition
(4) No periodization

58. निम्न में से कौन सी उच्च प्रदर्शन प्रशिक्षण की विशेषता है?

(1) बहुत उच्च प्रशिक्षण भार
(2) विशिष्ट व्यायामों का अधिक उपयोग
(3) कम प्रतियोगिताएं
(4) कोई अवधिकालीनता नहीं

59. Which one of the following pair is not correctly matched?

(1) Pythian games – 586 BC
(2) Isthmian games – 580 BC
(3) Ancient Olympic games – 776 BC
(4) Nemean games – 573 BC

59. निम्न में से कौनसा जोड़ा सही तरह से मेल नहीं करता?

(1) पाइथियन खेल – 586 ई.पू.
(2) इस्थमियन खेल – 580 ई.पू.
(3) प्राचीन ओलम्पिक खेल – 776 ई.पू.
(4) निमियन खेल – 573 ई.पू.

60. Which one of the following is not a quality of official?

(1) Minute observation
(2) Knowledge of rules
(3) Proper uniform
(4) Excited and flexible

60. निम्न में से कौन–सा एक निर्णायक का गुण नहीं है?

(1) सूक्ष्म अवलोकन
(2) नियमों का ज्ञान
(3) उपयुक्त वेशभूषा
(4) उत्साही और लचीला

61. The total number of phalanges bones in human body are -

(1) 28 bones
(2) 27 bones
(3) 30 bones
(4) 34 bones

61. मानव शरीर में फ्लेंजेस हड्डियों की कुल संख्या होती है –

(1) 28 हड्डियां
(2) 27 हड्डियां
(3) 30 हड्डियां
(4) 34 हड्डियां

Teachingninja.in

62. Which component is related to health related physical fitness?
(1) Speed
(2) Agility
(3) Flexibility
(4) Coordination

63. Based on which Committee recommendations, National Fitness Corps was formed?
(1) Kunzru Committee
(2) Tarachand Committee
(3) Kaul Kapoor Committee
(4) Yashpal Committee

64. Three statements are given –

Statement - I	There are four Vice Presidents in IOC Executive Board.
Statement - II	There are ten other members in IOC Executive Board.
Statement - III	IOC Executive Board is founded in 1920.

Choose the correct option -
(1) All three statement are correct
(2) Only statement I is correct
(3) Only statement II and III are correct
(4) Only statement I and II are correct

65. Three statements are given –

Statement-I	Sagittal, frontal and horizontal plane are called cardinal plane.
Statement-II	Transverse plane divides the body into superior and inferior position.
Statement-III	The sagittal which divides the body into equal left and right halves called para sagittal.

Choose the correct option -
(1) All three statements are correct
(2) Only statement II is correct
(3) Only statement I is correct
(4) Only statements I and II are correct

62. कौनसा घटक स्वास्थ्य संबंधी शारीरिक दक्षता से संबंधित है?
(1) चाल
(2) चपलता
(3) लचीलापन
(4) समन्वय

63. किस समिति की अनुशंसा पर, राष्ट्रीय फिटनेस कॉर्प्स की स्थापना हुई?
(1) कुंज़रू समिति
(2) ताराचन्द्र समिति
(3) कौल कूपर समिति
(4) यशपाल समिति

64. तीन कथन दिए गए हैं –

कथन–I	आई.ओ.सी. कार्यकारी मण्डल में चार उपाध्यक्ष होते हैं।
कथन–II	आई.ओ.सी. कार्यकारी मण्डल में दस अन्य सदस्य होते हैं।
कथन–III	आई.ओ.सी. कार्यकारी मण्डल 1920 में गठित किया गया।

सही विकल्प चुनिए –
(1) सभी तीनों कथन सही हैं
(2) केवल कथन I सही है
(3) केवल कथन II व III सही हैं
(4) केवल कथन I व II सही हैं

65. तीन कथन दिए गए है –

कथन–I	सेजाइटल, फ्रन्टल व क्षैतिजीय तल कार्डिनल तल कहलाते हैं।
कथन–II	अनुप्रस्थ तल शरीर को ऊपरी व निचले भाग में विभाजित करता है।
कथन–III	वह सेजाइटल तल जो शरीर को बराबर बायें व दायें भाग में विभाजित करता है, पेरा सेजाइटल कहलाता है।

सही विकल्प चुनिए –
(1) सभी तीनों कथन सही हैं
(2) केवल कथन II सही है
(3) केवल कथन I सही है
(4) केवल कथन I व II सही हैं

Teachingninja.in

66. Two statements are given –

Statement I : Physical Education teacher should feel responsible for building up character and personality of each of the student.

Statement II : Physical Education teacher should prepare students for shouldering social responsibility.

Choose the correct option -

(1) Only statement I is correct
(2) Only statement II is correct
(3) Both statements are correct
(4) Both statements are incorrect

67. The oldest School of Philosophy in Physical Education is -

(1) Idealism
(2) Pragmatism
(3) Naturalism
(4) Realism

68. Reactive method is also called -

(1) Depth Jumping
(2) Isotonic method
(3) Circuit Training
(4) Dynamic Concentric method

69. When will be the first time Youth Olympic Games were organised in Africa?

(1) 2024
(2) 2026
(3) 2028
(4) 2030

70. Super compensation means -

(1) second wind
(2) fatigue
(3) adaptation to load
(4) oxygen debt

66. दो कथन दिए गए हैं –

कथन I : शारीरिक शिक्षा शिक्षक को प्रत्येक विद्यार्थी में चरित्र एवं व्यक्तित्व विकास के लिए उत्तरदायी अनुभव करना चाहिए।

कथन II : शारीरिक शिक्षा शिक्षक को विद्यार्थियों को सामाजिक उत्तरदायित्व उठाने के लिए तैयार करना चाहिए।

सही विकल्प चुनिए –

(1) केवल कथन I सही है
(2) केवल कथन II सही है
(3) दोनों कथन सही हैं
(4) दोनों कथन गलत हैं

67. शारीरिक शिक्षा दर्शन की प्राचीनतम शिक्षणशाला है –

(1) आदर्शवाद
(2) प्रयोजनवाद
(3) प्रकृतिवाद
(4) यथार्थवाद

68. प्रतिक्रियात्मक विधि कहलाती है –

(1) डेप्थ जंपिंग
(2) आइसोटॉनिक विधि
(3) चक्रिय प्रशिक्षण
(4) गतिशील केन्द्रीय विधि

69. अफ्रीका में पहली बार यूथ ओलम्पिक खेल कब आयोजित होंगे?

(1) 2024
(2) 2026
(3) 2028
(4) 2030

70. सुपर कंपनसेशन का अर्थ होता है –

(1) द्वितीयक वायु
(2) थकान
(3) भार की अनुकूलता
(4) ऑक्सीजन ऋण

Teachingninja.in

71. Which testing may be performed by assessing the muscle tension generated throughout a range of motion at a constant angular velocity?
(1) Isotonic testing
(2) Isometric testing
(3) Isokinetic testing
(4) Cardiovascular testing

72. What is a dynamometer used for?
(1) Measurement to heart capacity
(2) Measurement to flexibility
(3) Measurement back and leg strength
(4) measurement to endurance

73. Which one is not related to Principle of Sports Training?
(1) Principle of Cyclicity
(2) Principle of Planned and Systematic Training
(3) Principle of Relaxation
(4) Principle of Progression of Load

74. Lordosis is also called as -
(1) Back curve
(2) Round back
(3) Hollow back
(4) Lateral back

75. Which of the following committee was responsible for the creation of 'National Fitness Corps'?
(1) Kaul-Kapoor Committee
(2) Ad-hoc Enquiry Committee
(3) University Grants Commission
(4) Kunzru committee

76. Transverse friction massage was first demonstrated by -
(1) Pehr Henrik Ling
(2) Dr. Johann Georg Mezger
(3) Dr. James Cyriax
(4) Dr. George Taylor

71. निरन्तर कोणीय वेग पर गति के प्रसार में उत्पन्न मांसपेशियों के तनाव का आकलन करके कौनसा परीक्षण किया जा सकता है?
(1) आइसोटॉनिक परीक्षण
(2) आइसोमेट्रिक परीक्षण
(3) आइसोकाइनेटिक परीक्षण
(4) हृदयवाहिका परीक्षण

72. डायनेमोमीटर का उपयोग किसके लिए होता है?
(1) हृदय की ताकत का मापन
(2) लचीलेपन का मापन
(3) पीठ एवं पैरों की ताकत का मापन
(4) सहनशीलता का मापन

73. निम्न में से कौनसा खेल प्रशिक्षण का सिद्धांत नहीं है?
(1) चक्रीयता का सिद्धांत
(2) नियोजित एवं व्यवस्थित प्रशिक्षण का सिद्धांत
(3) शिथिलीकरण का सिद्धांत
(4) भार की प्रगतिशीलता का सिद्धांत

74. अग्रकुब्जता ये भी कहलाता है –
(1) बैक कर्व
(2) गोल पीठ
(3) खोखली पीठ
(4) लेटरल पीठ

75. 'नेशनल फिटनेस कॉर्प्स' की निर्मिती के लिए कौन सी समिति उत्तरदायी है?
(1) कौल–कपूर समिति
(2) एड–हॉक जाँच समिति
(3) विश्वविद्यालय अनुदान आयोग
(4) कुन्जरू समिति

76. अनुप्रस्थ घर्षण मालिश प्रथम बार किसके द्वारा प्रदर्शित की गई?
(1) पेहर हेनरिक लिंग
(2) डॉ. जोहान जॉर्ज मेज़गर
(3) डॉ. जेम्स साइरिएक्स
(4) डॉ. जॉर्ज टेलर

Teachingninja.in

77. By whom and when was the Harvard step test created?
(1) Thomas, 1940
(2) Brouha, 1943
(3) Herre, 1948
(4) Brunt, 1943

78. Who said it that, "Adolescence is an age of great stress & strain and storm & strife"?
(1) Lord Kames
(2) G. Stanley Hall
(3) E.L. Thorndike
(4) Sigmund Freud

79. For effective administration the Physical Education teacher must possess -
(1) high qualification
(2) good personality
(3) technical knowledge and skill
(4) teaching ability only

80. "Physical education is a Fundamental Right of every individual." It can be seen in the Charter of -
(1) U.N.E.S.C.O.
(2) M.H.R.D.
(3) W.H.O.
(4) S.N.I.P.E.S.

81. Two statements are given –

Statement-I	Talent identification is a future oriented process.
Statement-II	Sports talent is a product of heredity and environment.

Choose the correct option -
(1) Only statement I is correct
(2) Only statement II is correct
(3) Both statements are correct
(4) Both statements are incorrect

77. हार्वर्ड स्टेप परीक्षण किसके द्वारा व कब निर्मित किया गया?
(1) थॉमस, 1940
(2) ब्रोहा, 1943
(3) हैरे, 1948
(4) ब्रुन्ट, 1943

78. यह किसने कहा कि "किशोरवस्था बहुत तनाव व खिंचाव और तूफान व संघर्ष की अवस्था है"?
(1) लॉर्ड केम्स
(2) जी. स्टेनले हॉल
(3) ई.एल. थार्नडाइक
(4) सिगमंड फ्रायड

79. प्रभावी प्रशासन के लिए एक शारीरिक शिक्षक के पास होना चाहिए –
(1) उच्च योग्यता
(2) अच्छा व्यक्तिव
(3) तकनीकी जानकारी एवं कौशल
(4) सिर्फ शिक्षण क्षमता

80. "शारीरिक शिक्षा प्रत्येक व्यक्ति का मौलिक अधिकार है", यह किस चार्टर में उद्धृत है?
(1) यूनाइटेड नेशन्स एजुकेशनल, साइंटिफिक एण्ड क्लचरल ऑर्गेनाइज़ेशन
(2) मानव संसाधन विकास मंत्रालय
(3) विश्व स्वास्थ्य संगठन
(4) सोसायटी फॉर नेशनल इन्स्टीट्यूट ऑफ फिज़िकल एजुकेशन एण्ड स्पोर्ट्स

81. दो कथन दिए गए हैं –

कथन–I	प्रतिभा खोज भविष्योन्मुखी प्रक्रिया है।
कथन–II	खेल प्रतिभा आनुवांशिकता और वातावरण का उत्पाद होती है।

सही कथन चुनिए –
(1) केवल कथन I सही है
(2) केवल कथन II सही है
(3) दोनों कथन सही हैं
(4) दोनों कथन गलत हैं

Teachingninja.in

82. What is the other name of Speed Play Method?

(1) Interval Method
(2) Repetition Method
(3) Fartlek Method
(4) All of the above

82. स्पीड प्ले विधि को अन्य किस नाम से जाना जाता है?

(1) अन्तराल विधि
(2) पुनरावृति विधि
(3) फार्टलैक विधि
(4) उपरोक्त सभी

83. Which type of school record is service book?

(1) Finance
(2) Correspondence
(3) General
(4) Educational

83. सर्विस पुस्तक किस प्रकार का विद्यालय अभिलेख होता है?

(1) वित्त
(2) पत्राचार
(3) सामान्य
(4) शैक्षिक

84. Which is not an important factor to be considered for talent identification?

(1) Age
(2) Socio-economical condition
(3) Performance and training state
(4) Peer group

84. प्रतिभा पहचान के लिए कौनसा महत्त्वपूर्ण कारक नहीं माना जाता है?

(1) आयु
(2) सामाजिक आर्थिक स्थिति
(3) प्रदर्शन एवं प्रशिक्षण अवस्था
(4) समवयस्क समूह

85. The main part of budget in physical education-

(1) income
(2) expenditure
(3) last year savings
(4) Both (1) and (2)

85. शारीरिक शिक्षा में बजट के प्रमुख भाग होते हैं –

(1) आय
(2) व्यय
(3) पिछले वर्ष का बचा धन
(4) (1) एवं (2) दोनों

86. Two statements are given –

Statement I : Biceps curl is an example of class 3 lever.

Statement II : Triceps extension is an example of class 2 lever.

Choose the correct option -

(1) Only statement II is correct
(2) Only statement I is correct
(3) Both the statements are correct
(4) Both the statements are incorrect

86. दो कथन दिए गए हैं –

कथन I : बाइसेप्स कर्ल तृतीय श्रेणी उत्तोलक का एक उदाहरण है।

कथन II : ट्राइसेप्स एक्सटेंशन द्वितीय श्रेणी उत्तोलक का एक उदाहरण है।

सही कथन चुनिए –

(1) केवल कथन II सही है
(2) केवल कथन I सही है
(3) दोनों कथन सत्य हैं
(4) दोनों कथन असत्य हैं

87. Setting standards for any performance is the action to be done in phase of Management -

(1) leading
(2) controlling
(3) planning
(4) organizing

87. किसी भी प्रर्दशन के लिए मानक निर्धारित करना प्रबंधन के चरण में किया जाने वाला कार्य है –

(1) प्रधान
(2) नियंत्रण
(3) योजना
(4) आयोजन

Teachingninja.in

88. Two statements are given –

Statement I	A-band contains the Myosin filament.
Statement II	I-band contains only Actin filament.

Choose the correct option -

(1) Statement I is correct
(2) Statement II is correct
(3) Both the statements are correct
(4) Both the statements are incorrect

89. The ideal B.M.I. for adults should be –

(1) 18.5 to 24.9
(2) 16.5 to 22.8
(3) 25.0 to 29.9
(4) 20.5 to 27.9

90. By which method the upper and lower part of the muscles are touched due to which blood circulation increases?

(1) Hand care manipulation method
(2) Effleurage manipulation method
(3) Pressure manipulation method
(4) Both (1) and (2)

91. Which statement is not correct for operating budget?

(1) Remit all daily collections to the bank immediately.
(2) Review the financial position from time to time.
(3) No need to obtain written sanction before spending money.
(4) Follow the standard procedure of making purchases.

92. 400 meter sprint is an example of which type of endurance?

(1) Short time endurance
(2) Medium time endurance
(3) Long time endurance
(4) Speed endurance

88. दो कथन दिए गए हैं –

कथन I	A–बैण्ड में मायोसिन तंतु होता है।
कथन II	I–बैण्ड में केवल एक्टिन तंतु होता है।

सही कथन चुनिए –

(1) केवल कथन I सही है
(2) केवल कथन II सही है
(3) दोनों कथन सही हैं
(4) दोनों कथन गलत हैं

89. एक वयस्क व्यक्ति का आदर्श बी.एम.आई. (B.M.I.) होना चाहिए –

(1) 18.5 से 24.9
(2) 16.5 से 22.8
(3) 25.0 से 29.9
(4) 20.5 से 27.9

90. कौन सी विधि द्वारा मांसपेशी के ऊपरी व निचले भाग को सहलाया जाता है, जिससे रक्त संचार बढ़ता है?

(1) सहलाने की हस्त–कौशल विधि
(2) ऐफेल्यूरेज हस्त–कौशल विधि
(3) दबाव की हस्त–कौशल विधि
(4) (1) एवं (2) दोनों

91. बजट परिचालन के लिए कौनसा कथन सही नहीं है?

(1) सभी दैनिक संग्रह तुरन्त बैंक को भेजें।
(2) वित्तीय स्थिति की समय–समय पर समीक्षा करना।
(3) धन व्यय करने से पूर्व लिखित स्वीकृति प्राप्त करने की कोई आवश्यकता नहीं।
(4) क्रय करने हेतु मानक कार्यविधि का अनुसरण करना।

92. 400 मीटर की तेज दौड़ किस प्रकार की सहनशीलता का उदाहरण है?

(1) सूक्ष्मकालीन सहनशीलता
(2) मध्यकालीन सहनशीलता
(3) दीर्घकालीन सहनशीलता
(4) चाल सहनशीलता

Teachingninja.in

93. Theory of Psycho-analysis was given by -
(1) John Dewey
(2) Sigmund Freud
(3) William McDougall
(4) Lord Kames

94. Advantages of inter-school sports are –
(a) Development of proficiency in skills
(b) Over emphasis on winning
(c) Less emphasis on mass participation
(d) Development of high level of physical fitness
Find the correct combination -
(1) a, b
(2) b, c
(3) a, d
(4) b, d

95. Competition is simply -
(1) a learning of social process
(2) a productive strategy for character development
(3) essential for growth of individual
(4) essential for human development

96. Minimum distance between the sockets of uneven bars should be –
(1) 300 cm +/– 5 cm
(2) 270 cm +/– 5 cm
(3) 250 cm +/– 1 cm
(4) 200 cm +/– 1 cm

97. The role of the Tactics in elite gymnast performance during competition –
(1) 05 to 10 %
(2) 10 to 20 %
(3) 20 to 40 %
(4) 40 to 60 %

93. मनोविश्लेषण सिद्धांत दिया गया –
(1) जॉन डीवी
(2) सिगमंड फ्रायड
(3) विलियम मैकडॉगल
(4) लॉर्ड केम्स

94. अन्तरविद्यालयीन प्रतियोगिता के फायदे हैं –
(a) कौशल प्रवीणता का विकास
(b) जीतने पर अत्याधिक जोर
(c) सामूहिक भागीदारी पर कम जोर
(d) उच्च शारीरिक दक्षता का विकास
सही जोड़ी ढूंढिए–
(1) a, b
(2) b, c
(3) a, d
(4) b, d

95. प्रतियोगिता साधारणतया है –
(1) एक सीखी जा रही सामाजिक प्रक्रिया
(2) चरित्र निर्माण के लिए उत्पादक रणनीति
(3) व्यक्ति की वृद्धि के लिए आवश्यक
(4) व्यक्ति के विकास के लिए आवश्यक

96. अन–इवन बार्स के सॉकेट के मध्य कम से कम दूरी होना चाहिए –
(1) 300 से.मी. +/– 5 से.मी.
(2) 270 से.मी. +/– 5 से.मी.
(3) 250 से.मी. +/– 1 से.मी.
(4) 200 से.मी. +/– 1 से.मी.

97. प्रतियोगिता के दौरान कुलीन जिम्नास्ट के प्रदर्शन में रणनीति का रोल ..... है।
(1) 05 से 10 %
(2) 10 से 20 %
(3) 20 से 40 %
(4) 40 से 60 %

Teachingninja.in

98. Measurement of cross section of balancing beam should be –

A Upper surface
B Horizontal axis
C Vertical axis
D Bottom surface

Code –

	A	B	C	D
(1)	13 cm	10 cm	10 cm	16 cm
(2)	10 cm	13 cm	16 cm	10 cm
(3)	16 cm	10 cm	13 cm	10 cm
(4)	10 cm	16 cm	10 cm	13 cm

99. Which Gymnast suffered a "Twisty" phenomena during the Tokyo Olympic Games 2020?

(1) Gina Gogean
(2) Simone Biles
(3) Svetlana K.
(4) Oksana Chusovitina

100. The deduction while coach moving supplementary mats during the exercise is –

(1) 0.10 from the final score
(2) 0.30 from the final score
(3) 0.50 from the final score
(4) 1.00 from the final score

101. In which year, the vaulting table was used for the first time in world Artistic Gymnastics Championships?

(1) 1995
(2) 2001
(3) 2007
(4) 2013

102. Who is the first 'Arjuna Awardee' in Gymnastics?

(1) Shyam Lal Khullar
(2) Montu Debnath
(3) Sunita Sharma
(4) Krupali Patel

98. बेलेन्सिंग बीम के क्रॉस सेक्शन का मापदण्ड होता है –

A ऊपरी सतह
B हॉरिज़ॉन्टल अक्ष (एक्सिस)
C वर्टिकल एक्सिस
D बॉटम सतह

कूट –

	A	B	C	D
(1)	13 से.मी.	10 से.मी.	10 से.मी.	16 से.मी.
(2)	10 से.मी.	13 से.मी.	16 से.मी.	10 से.मी.
(3)	16 से.मी.	10 से.मी.	13 से.मी.	10 से.मी.
(4)	10 से.मी.	16 से.मी.	10 से.मी.	13 से.मी.

99. टोक्यो ओलंपिक खेलों 2020, के दौरान किस जिम्नास्ट को "ट्विस्टी" घटना का सामना करना पड़ा?

(1) जीना गोगियन
(2) सिमोन बाइल्स
(3) स्वेतलाना के.
(4) ओक्साना चुसोविटिना

100. प्रतियोगिता के समय एक्सरसाइज करने के दौरान यदि कोच सप्लीमेन्ट्री गद्दे हटाता है, तो अंकों की कटौती होती है –

(1) 0.10 अन्तिम स्कोर से
(2) 0.30 अन्तिम स्कोर से
(3) 0.50 अन्तिम स्कोर से
(4) 1.00 अन्तिम स्कोर से

101. विश्व आर्टिस्टिक जिम्नास्टिक प्रतियोगिता में वॉल्टिंग टेबल के उपयोग की शुरुआत हुई –

(1) सन् 1995 में
(2) सन् 2001 में
(3) सन् 2007 में
(4) सन् 2013 में

102. जिम्नास्टिक में पहला 'अर्जुन अवॉर्ड' किसे प्रदान किया गया?

(1) श्याम लाल खुल्लर
(2) मोंटू देबनाथ
(3) सुनीता शर्मा
(4) कृपाली पटेल

Teachingninja.in

103. Types of Grip used in Gymnastics –
(1) Six
(2) Eight
(3) Seven
(4) Nine

104. Types of Competition in Artistic Gymnastics as per FIG Technical Regalement –
(1) Four
(2) Six
(3) Three
(4) Two

105. Which is most important factor for the coaching?
(1) Dedication
(2) Devotion
(3) Determination
(4) Discipline

106. Where was the 1st Youth Olympic Games (YOG) held?
(1) Singapore
(2) Buenos Aires (Argentina)
(3) Nanjing (China)
(4) Tokyo (Japan)

107. How many positions are there in Gymnastics in relation to apparatus?
(1) Three
(2) Four
(3) Five
(4) Six

108. Which is the correct Principle of Terminology in Gymnastics?
(1) Periodization
(2) Briefness
(3) Stability
(4) Planning

103. जिम्नास्टिक में प्रयुक्त ग्रिप (पकड़) के प्रकार–
(1) छः
(2) आठ
(3) सात
(4) नौ

104. एफ.आई.जी. तकनीकी रीगलमेंट के अनुसार, कलात्मक जिम्नास्टिक में प्रतियोगिता कितनी प्रकार की हैं?
(1) चार
(2) छः
(3) तीन
(4) दो

105. कोचिंग के लिए महत्त्वपूर्ण कारक कौन सा है?
(1) समर्पण
(2) भक्ति
(3) निर्धारण
(4) अनुशासन

106. प्रथम युवा ओलंपिक खेल (YOG) कहाँ आयोजित किया गया था?
(1) सिंगापुर
(2) ब्यूनस आयर्स (अर्जेंटीना)
(3) नानजिंग (चीन)
(4) टोक्यो (जापान)

107. जिम्नास्टिक में उपकरण के संबंध में कितने स्थान हैं?
(1) तीन
(2) चार
(3) पाँच
(4) छः

108. जिम्नास्टिक में शब्दावली का सही सिद्धांत कौन सा है?
(1) अवधिकरण
(2) संक्षिप्तता
(3) स्थिरता
(4) योजना

Teachingninja.in

109. In which Olympic Games 'Nadia Comaneci' got perfect 10 points?

(1) 1968 (Mexico)

(2) 1952 (Helsinki)

(3) 1976 (Montreal)

(4) 1980 (Moscow)

110. The Belarusian Gymnast often referred to as the "SPARROW OF MINK" is –

(1) Nadia Comancei

(2) Elena Piskun

(3) Olga Korbut

(4) Svetlana Boginskaya

111. Which book on gymnastics was written by Guts Muths?

(1) Military system of gymnastics

(2) Manual of gymnastics

(3) Code of points

(4) Gymnastics for young

112. In the year of the competition, the age of the gymnasts to participate in Olympic Games must be –

A Men's Artistic Gymnastics

B Women's Artistic Gymnastics

C Trampoline Gymnastics

D Acrobatic Gymnastics

Code –

	A	B	C	D
(1)	15 yrs.	16 yrs.	17 yrs.	18 yrs.
(2)	18 yrs.	15 yrs.	16 yrs.	17 yrs.
(3)	17 yrs.	18 yrs.	16 yrs.	15 yrs.
(4)	18 yrs.	16 yrs.	17 yrs.	15 yrs.

113. What is the most common injury in Gymnastics during landing?

(1) Tendon injury

(2) Ligament injury

(3) Lower Back injury

(4) Wrist injury

109. किस ओलंपिक में 'नादिया कोमानेसी' को 10 अंक मिले थे?

(1) 1968 (मैक्सिको)

(2) 1952 (हेलसिंकी)

(3) 1976 (मॉन्ट्रियल)

(4) 1980 (मॉस्को)

110. किस बेलारूसियन जिम्नास्ट को अक्सर "स्पैरो ऑफ मिंक" के उपनाम से सन्दर्भित किया जाता है?

(1) नादिया कोमानेसी

(2) ऐलेना पिस्कुन

(3) ओल्गा कोरबट

(4) स्वेतलाना बोगिंस्काया

111. गट्स मथ के द्वारा जिम्नास्टिक्स पर कौन सी पुस्तक लिखी गई है?

(1) मिलिट्री सिस्टम ऑफ जिम्नास्टिक्स

(2) मेन्युअल ऑफ जिम्नास्टिक्स

(3) कोड ऑफ पॉइन्ट्स

(4) जिम्नास्टिक्स फॉर यंग

112. ओलम्पिक खेलों में भाग लेने के लिए जिम्नास्ट की आयु, ओलम्पिक खेलों के आयोजन वाले वर्ष में होना चाहिए –

A पुरुष आर्टिस्टिक जिम्नास्टिक के लिए

B महिला आर्टिस्टिक जिम्नास्टिक के लिए

C ट्रेम्पोलिन जिम्नास्टिक के लिए

D एक्रोबेटिक जिम्नास्टिक के लिए

कूट –

	A	B	C	D
(1)	15 वर्ष	16 वर्ष	17 वर्ष	18 वर्ष
(2)	18 वर्ष	15 वर्ष	16 वर्ष	17 वर्ष
(3)	17 वर्ष	18 वर्ष	16 वर्ष	15 वर्ष
(4)	18 वर्ष	16 वर्ष	17 वर्ष	15 वर्ष

113. जिम्नास्टिक में लैंडिंग के दौरान सबसे आम चोट कौन सी है?

(1) कण्डरा चोट

(2) लिगामेंट इंजरी

(3) पीठ के निचले हिस्से में चोट

(4) कलाई की चोट

Teachingninja.in

114. Official timing to send the "Nominative" Entry–Registration for Artistic world Championship before start of competition –

(1) Two months
(2) One month
(3) Three months
(4) Four weeks

115. In which year, the following gymnasts won Arjuna Award?

A Shyam Lal
B Montu Debnath
C Sunita Sharma
D Krupali Patel

Code –

	A	B	C	D
(1)	1961	1989	1985	1975
(2)	1989	1985	1975	1961
(3)	1975	1961	1989	1985
(4)	1961	1975	1985	1989

116. Maximum number of Athletes (gymnasts) as per National Olympic Committee should be –

(1) Maximum 1 team of 5 Athletes
(2) Maximum 2 team of 5 Athletes
(3) Maximum 1 team of 8 Athletes
(4) Maximum 1 team of 12 Athletes

117. How many events in Trampoline Gymnastics?

(1) Four
(2) Six
(3) Three
(4) Five

118. In which city the first Senior National Artistic Gymnastics Championship for men in 1952 was held at?

(1) Delhi
(2) Bombay
(3) Bangalore
(4) Madras

114. आर्टिस्टिक विश्व प्रतियोगिता शुरू होने के कितने दिन पहले नॉमिनेटिव "नामांकन" भेजा जाता है?

(1) दो महीने
(2) एक महीना
(3) तीन महीने
(4) चार हफ्ते

115. निम्नलिखित जिम्नास्टों ने किस सन् में, अर्जुन अवार्ड प्राप्त किया था?

A श्याम लाल
B मोन्टू देबनाथ
C सुनीता शर्मा
D कृपाली पटेल

कूट –

	A	B	C	D
(1)	1961	1989	1985	1975
(2)	1989	1985	1975	1961
(3)	1975	1961	1989	1985
(4)	1961	1975	1985	1989

116. एक देश से अधिकतम कितने जिमनास्ट ओलम्पिक में भाग ले सकते हैं?

(1) 5 जिम्नास्टों की अधिकतम एक टीम
(2) 5 जिम्नास्टों की अधिकतम दो टीम
(3) 8 जिम्नास्टों की अधिकतम एक टीम
(4) 12 जिम्नास्टों की अधिकतम एक टीम

117. ट्रैम्पोलिन जिम्नास्टिक में कितने इवेंट होते हैं?

(1) चार
(2) छः
(3) तीन
(4) पाँच

118. सन् 1952 में, किस शहर में पुरुषों के लिए प्रथम बार आर्टिस्टिक जिम्नास्टिक की राष्ट्रीय प्रतियोगिता आयोजित की गई थी?

(1) दिल्ली में
(2) बॉम्बे में
(3) बैंगलोर में
(4) मद्रास में

Teachingninja.in

119. The World Championship in Artistic Gymnastics is going to be held –
(1) in October, 2025
(2) in December, 2025
(3) in July, 2025
(4) in August, 2025

119. आर्टिस्टिक जिम्नास्टिक्स की वर्ल्ड चैम्पियनशिप होने वाली है –
(1) अक्टूबर, 2025 में
(2) दिसम्बर, 2025 में
(3) जुलाई, 2025 में
(4) अगस्त, 2025 में

120. Which one of these psychological factor influencing Gymnastics performance?
(1) Mental Tension
(2) Self Confidence
(3) Anxiety
(4) Pressure

120. जिम्नास्टिक प्रदर्शन को प्रभावित करने वाला मनोवैज्ञानिक कारक कौन सा है?
(1) मानसिक तनाव
(2) आत्मविश्वास
(3) चिंता
(4) दबाव

121. 51st World Artistic Gymnastics Championship is going to be held at which city?
(1) Aalen (GER)
(2) Liverpool (GBR)
(3) Lisbon (POR)
(4) Tokyo (JPN)

121. 51 वीं विश्व कलात्मक जिम्नास्टिक चैंपियनशिप का आयोजन किस शहर में होने जा रहा है?
(1) आलेन (जी.ई.आर)
(2) लिवरपूल (जी.बी.आर)
(3) लिस्बन (पी.ओ.आर)
(4) टोक्यो (जे.पी.एन)

122. First Indian Gymnast who won medal in Asian Games is -
(1) Aashish Kumar
(2) Deepa Karmakar
(3) Shyam Lal
(4) Sunita Sharma

122. एशियन गेम्स में पदक प्राप्त करने वाला प्रथम भारतीय जिम्नास्ट कौन है?
(1) आशीष कुमार
(2) दीपा कर्माकर
(3) श्याम लाल
(4) सुनीता शर्मा

123. Rhythmic Gymnastics group event team consist –
(1) Four Gymnasts
(2) Six Gymnasts
(3) Three Gymnasts
(4) Five Gymnasts

123. रिदमिक जिम्नास्टिक समूह इवेंट में ..... होते हैं।
(1) चार जिम्नास्ट
(2) छः जिम्नास्ट
(3) तीन जिम्नास्ट
(4) पाँच जिम्नास्ट

124. Which type of exercises are very good for cooling down?
(1) Relaxed stretching
(2) Strength exercises
(3) Aerobics exercises
(4) Dynamics exercises

124. कूलिंग डाउन के लिए किस प्रकार का व्यायाम बहुत अच्छा है?
(1) आराम से खिंचाव
(2) शक्ति व्यायाम
(3) एरोबिक्स व्यायाम
(4) गतिशीलता व्यायाम

Teachingninja.in

125. Seven time Olympic medallist gymnast 'Kohei Uchimura' belongs to which Country?
(1) Japan
(2) Poland
(3) Hungry
(4) China

126. What is the minimum sitting capacity of Gymnastics Hall, required to conduct the FIG Trampoline Competition?
(1) Four Thousand
(2) Five Thousand
(3) Three Thousand
(4) Eight Thousand

127. Types of Warm – up in Gymnastics –
(1) Two
(2) Three
(3) Four
(4) Five

128. Who is remembered as Grand Father of German Gymnastics?
(1) Friedrich Guts Muths
(2) Johann Basedow
(3) Adolf Spiess
(4) John Friedrich Simon

129. Which of the following was called as a "Death Vault"?
(1) Produnova
(2) Yeo
(3) Dungelova
(4) Kghoria

130. Which is the highest Sports Award for coaches in India?
(1) Arjuna
(2) Dhyanchand
(3) Dronacharya
(4) Padmashree

125. सात बार के ओलंपिक पदक विजेता जिम्नास्ट 'कोहेई उचिमुरा' का संबंध है –
(1) जापान से
(2) पोलैंड से
(3) हंगरी से
(4) चीन से

126. एफ.आई.जी. ट्रैम्पोलिन प्रतियोगिता आयोजित करने के लिए जिम्नास्टिक्स हॉल की न्यूनतम बैठने की क्षमता .....है।
(1) चार हज़ार
(2) पाँच हज़ार
(3) तीन हज़ार
(4) आठ हज़ार

127. जिम्नास्टिक्स में वॉर्म–अप के प्रकार –
(1) दो
(2) तीन
(3) चार
(4) पाँच

128. जर्मन जिम्नास्टिक के पितामह के रूप में किन्हें याद किया जाता है?
(1) फ्रेडरिक गट्स मथ
(2) जोहान बेस्डो
(3) एडॉल्फ स्पीस
(4) जॉन फ्रेडरिक सिमोन

129. निम्नलिखित में से किसे "डेथ वॉल्ट" कहा जाता था?
(1) प्रोडुनोवा
(2) यीओ
(3) डुंगेलोवा
(4) घोरिया

130. भारत में 'कोच' को प्रदान किये जाने वाला सर्वोच्च पुरस्कार कौन सा है?
(1) अर्जुन
(2) ध्यानचंद
(3) द्रोणाचार्य
(4) पद्मश्री

Teachingninja.in

131. Men / Women Artistic Gymnastics team for 2024 Olympic Games will be consist of maximum –

(1) Four Gymnasts

(2) Five Gymnasts

(3) Three Gymnasts

(4) Six Gymnasts

131. 2024 ओलम्पिक खेलों के लिए पुरुष/महिला कलात्मक जिम्नास्टिक टीम में अधिकतम ..... शामिल है।

(1) चार जिम्नास्ट

(2) पाँच जिम्नास्ट

(3) तीन जिम्नास्ट

(4) छः जिम्नास्ट

132. To perform cross position on roman rings, gymnasts needs –

(1) Speed strength

(2) Maximum strength

(3) Explosive strength

(4) Strength speed

132. रोमन रिंग्स पर क्रॉस पोजीशन बनाने के लिए जिम्नास्ट को आवश्यकता होती है –

(1) स्पीड शक्ति की

(2) मैक्सिमम शक्ति की

(3) विस्फोटक शक्ति की

(4) शक्ति स्पीड की

133. How many points are deducted from the final score in women's Artistic gymnastics, due to the absence of music on floor?

(1) 0.05

(2) 0.75

(3) 0.25

(4) 1.00

133. बिना संगीत के फ्लोर एक्सरसाइज करने पर महिला आर्टिस्टिक जिम्नास्टिक प्रतियोगिता में कितने अंक काटे जाते हैं?

(1) 0.05

(2) 0.75

(3) 0.25

(4) 1.00

134. Which of the following one is not a Motor Fitness Test?

(1) Sit & Reach Test

(2) Partial Curl up Test

(3) Modified Push up Test

(4) Arm Curl Test

134. निम्नलिखित में से कौन सा मोटर फिटनेस परीक्षण घटक में नहीं है?

(1) बैठों और पहुँच परीक्षण

(2) आंशिक कर्ल अप परीक्षण

(3) संशोधित पुश अप परीक्षण

(4) आर्म कर्ल परीक्षण

135. When hanging still on a horizontal bar, the elbow flexors work?

(1) Statically

(2) Concentrically

(3) Eccentrically

(4) Isometrically

135. हॉरिज़ॉन्टल बार पर स्थिर लटकते समय एल्बो फ्लेक्सर कार्य करती है –

(1) स्टेटिकली

(2) कॉन्सेन्ट्रिकली

(3) इसेन्ट्रिकली

(4) आइसोमेट्रिकली

Teachingninja.in

136. How many World Championships (Senior) in Artistic Gymnastics are held between the two Olympic Games?
(1) One
(2) Two
(3) Three
(4) Four

136. दो ओलंपिक खेलों के बीच कलात्मक जिम्नास्टिक में कितनी विश्व चैंपियनशिप (सीनियर) आयोजित की जाती है?
(1) एक
(2) दो
(3) तीन
(4) चार

137. What are the factors to evaluate the performance in Artistic Competition except Vault?
(1) Difficulty Score
(2) Execution Score
(3) Difficulty, Execution & EGR Score
(4) Difficulty, Execution, EGR & Connection Bonus Score (CB Score)

137. कलात्मक प्रतियोगिता में 'वॉल्ट' को छोड़कर प्रदर्शन के मूल्यांकन के लिए कौन से कारक हैं?
(1) कठिनाई स्कोर
(2) निष्पादन स्कोर
(3) कठिनाई, निष्पादन और ई.जी.आर. स्कोर
(4) कठिनाई, निष्पादन, ई.जी.आर. और कनेक्शन स्कोर (सी.बी. स्कोर)

138. Which of the following may be determinant risk factors for landing load to cause injury in Gymnastics?
(1) Value of landing load
(2) Intensity of landing load
(3) Faulty technique of landing
(4) Apparatus Quality

138. जिम्नास्टिक में चोट लगने के कारण लैंडिंग के लिए निम्नलिखित में से कौन सा जोखिम कारक हो सकता है?
(1) लैंडिंग लोड का मूल्य
(2) लैंडिंग लोड की तीव्रता
(3) लैंडिंग की दोषपूर्ण तकनीक
(4) उपकरण गुणवत्ता

139. Patriotic gymnastics in Germany invented by –
(1) Koch
(2) Ludwig John
(3) John Simon
(4) Guts Muths

139. जर्मनी में स्वेदशानुरागपूरित (पेट्रियॉटिक) जिम्नास्टिक का अविष्कार किया था –
(1) कोच ने
(2) लुड्विग जॉन ने
(3) जॉन सिमोन ने
(4) गट्स मथ ने

140. "Lingiad" a great exhibition of gymnastics was organised in Sweden in honor of –
(1) Johann Basedow
(2) Olga Korbut
(3) Pehr Henrik Ling
(4) Adolf Spiess

140. स्वीडन में किसके सम्मान में "लिंगियाड" प्रदर्शन का आयोजन किया जाता था?
(1) जोहान बेस्डो
(2) ओल्गा कोरबट
(3) पेहर हैनरिक लिंग
(4) एडॉल्फ स्पीस

Teachingninja.in

141. Split is an example of –

(1) Static Active flexibility

(2) Dynamic flexibility

(3) Static Passive flexibility

(4) Static Dynamic flexibility

142. Which type of strength required to perform handspring double salto forward on floor?

(1) Maximum strength

(2) Explosive strength

(3) Relative strength

(4) Specific strength

143. The deduction for non respect of the official warm-up time is –

(1) 0.10 from the final score

(2) 0.30 from the final score

(3) 0.50 from the final score

(4) 1.00 from the final score

144. Diagonal of the performance area on floor is –

(1) 1497 cm +/– 5 cm

(2) 1597 cm +/– 1 cm

(3) 1697 cm + – 5 cm

(4) 1797 cm +/– 1 cm

145. The Gymnast earned her nickname "LITTLE MISS PERFECT" is –

(1) Nellie Kim

(2) Nadia Comaneci

(3) Olga Korbut

(4) Simona Amanar

141. विभाजन (स्प्लिट) किसका उदाहरण है?

(1) स्थिर–सक्रिय लचीलापन

(2) गतिशील लचीलापन

(3) स्थिर निष्क्रिय लचीलापन

(4) स्थिर गतिशीलता लचीलापन

142. फर्श पर हैंडस्प्रिंग डबल सैल्टो फॉरवर्ड करने के लिए किस प्रकार की ताकत की आवश्यकता होती है?

(1) अधिकतम ताकत

(2) विस्फोटक ताकत

(3) सापेक्ष ताकत

(4) विशिष्ट ताकत

143. प्रतियोगिता में ऑफिशियल वॉर्म–अप समय का सम्मान न किया जाए, तो अंक काटे जाते हैं –

(1) 0.10 अन्तिम स्कोर से

(2) 0.30 अन्तिम स्कोर से

(3) 0.50 अन्तिम स्कोर से

(4) 1.00 अन्तिम स्कोर से

144. फ्लोर के परफॉरमेन्स क्षेत्र का विकर्ण (डाइगोनल) होता है –

(1) 1497 से.मी. +/– 5 से.मी.

(2) 1597 से.मी. +/– 1 से.मी.

(3) 1697 से.मी. +/– 5 से.मी.

(4) 1797 से.मी. +/– 1 से.मी.

145. "लिटिल मिस परफेक्ट" के उपनाम से किस जिम्नास्ट को जाना जाता है?

(1) नेल्ली किम

(2) नादिया कोमानेसी

(3) ओल्गा कोरबट

(4) सीमोना अमानार

Teachingninja.in

146. A gymnast performs giant swing continuously for a number of times on a horizontal bar by manipulating radius of rotating of the body. For this, he –
(1) only decrease radius of rotation
(2) only increase radius of rotation
(3) alternately decreases and increases radius of rotation once
(4) alternately decreases and increases radius of rotation

146. एक जिम्नास्ट हॉरिज़ॉन्टल बार पर जाएन्ट स्विंग करते हुए घूमने की त्रिज्या में हस्तकौशल करता है। जिसके लिए, वह –
(1) सिर्फ घूमने का रेडियस कम करता है
(2) सिर्फ घूमने का रेडियस बढ़ाता है
(3) वैकल्पिक रूप से सिर्फ एक बार घूमने का रेडियस घटाता एवं बढ़ाता है
(4) वैकल्पिक रूप से घूमने का रेडियस घटाता एवं बढ़ाता है

147. The founder of 'Turnverein Movement' was –
(1) Pehr Henrik Ling
(2) Friedrich Guts Muths
(3) Friedrich Ludwig John
(4) Larisa Latynina

147. 'टर्नवेरियन मूवमेन्ट' के जनक कौन थे?
(1) पर हैनरिक लिंग
(2) फ्रेडरिक गट्स मथ
(3) फ्रेडरिक लुड्विग जॉन
(4) लारिसा लैटिनिना

148. Runway for vault in vaulting table should be –
(1) 25 meters × 1 meter
(2) 30 meters × 2 meters
(3) 30 meters × 1 meter
(4) 32 meters × 1 meter

148. वॉल्टिंग टेबल पर वॉल्ट करने हेतु रनवे (runway) होता है –
(1) 25 मी. × 1 मी.
(2) 30 मी. × 2 मी.
(3) 30 मी. × 1 मी.
(4) 32 मी. × 1 मी.

149. Name of the Gymnast who was paralysed during vault landing performance –
(1) Yukio Endo
(2) Sang Lane
(3) Boris Shakhlin
(4) Takashi Ono

149. उस जिम्नास्ट का नाम जिसे वॉल्ट लैंडिंग के दैरान लकवा मार गया था –
(1) युकिओ एंडो
(2) सांग लेन
(3) बोरिस शाखलिन
(4) ताकाशी ओनो

150. In which Olympic Games, 1st time full Indian contingent of 6 gymnasts participated?
(1) 1960, Rome
(2) 1964, Tokyo
(3) 1968, Mexico
(4) 1972, Munich

150. कौन से ओलम्पिक खेलों में प्रथम बार भारत की पूर्ण 6 जिम्नास्टों की टीम ने भाग लिया था?
(1) 1960, रोम में
(2) 1964, टोक्यो में
(3) 1968, मेक्सिको में
(4) 1972, म्यूनिख में

Teachingninja.in

Space for Rough Work / रफ कार्य के लिये जगह

Teachingninja.in

Teachingninja.in