Lecturer & Coach (Sec. Edu. Deptt.) Comp. Exam - 2025
Exam Date - 11.06.2026

22.6.26

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 : **130**
No. of Questions in Booklet : **130**
Paper Code : **28**

# LCS-26

## Paper-II

Subject : **Physical Education**

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

2802537

समय : **02:00 घण्टे + 10 मिनिट अतिरिक्त***
Time : **02:00 Hours + 10 Minutes Extra***

अधिकतम अंक : **260**
Maximum Marks : **260**

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 अंग्रेज़ी रूपान्तरों में से अंग्रेज़ी 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. A 22-year-old athlete presents with a moderate inversion ankle sprain. Which one of the following modalities is most appropriate during the first 48 hours post-injury?
   (1) Cryotherapy
   (2) Shortwave diathermy
   (3) Ultrasound
   (4) Paraffin bath
   (5) Question not attempted

2. According to the Set Point Theory of body composition, what primarily explains the difficulty in maintaining weight loss?
   (1) Reduced physical activity
   (2) Genetically determined regulation of body weight
   (3) Lack of willpower
   (4) Excess caloric intake
   (5) Question not attempted

3. Long Slow Distance (LSD) training, as described for Low Intensity Exercise Endurance (LIEE) development, typically uses what combination of duration and intensity?
   (1) 5-10 mins at 95-100% HRmax
   (2) 10-20 second maximal sprints with full rest
   (3) 30-120 mins at 66-80% of maximal heart rate
   (4) Less than 2 mins at supramaximal intensity
   (5) Question not attempted

4. When one muscle group of agonist is relaxed and another group of antagonist muscle is contracted, then it is called -
   (1) Reciprocal inhibition
   (2) Angle of Pull
   (3) Excitability
   (4) Elasticity
   (5) Question not attempted

1. एक 22 साल के एथलीट को टखने में हल्की इनवर्ज़न मोच आई है। चोट लगने के बाद पहले 48 घंटों के दौरान, निम्नलिखित में से कौनसा एक चिकित्सा का तरीका सबसे सही रहेगा?
   (1) क्रायोथेरेपी
   (2) शॉर्टवेव डायथर्मी
   (3) अल्ट्रासाउंड
   (4) पैराफिन बाथ
   (5) अनुत्तरित प्रश्न

2. शरीर रचना की सेट पॉइंट थ्योरी के अनुसार, वज़न कम करने के बाद उसे बनाए रखने में होने वाली मुश्किल का मुख्य कारण क्या है?
   (1) कम फिज़िकल एक्टिविटी होना
   (2) शरीर के वज़न का जेनेटिक रूप से निर्धारित होना
   (3) इच्छाशक्ति की कमी होना
   (4) ज्यादा कैलोरी लेना
   (5) अनुत्तरित प्रश्न

3. लो इन्टेन्सिटी एक्सर्साइज़ एंड्युरेंस (LIEE) विकास के लिए वर्णित लॉन्ग स्लो डिस्टेंस (LSD) प्रशिक्षण में सामान्यतः अवधि और तीव्रता का कौनसा संयोजन उपयोग किया जाता है?
   (1) 95-100% अधिकतम हृदय गति (HRmax) पर 5-10 मिनट
   (2) पूर्ण विश्राम के साथ 10-20 सेकंड के अधिकतम स्प्रिंट
   (3) 66-80% अधिकतम हृदय गति पर 30-120 मिनट
   (4) सुपरामैक्सिमल तीव्रता पर 2 मिनट से कम
   (5) अनुत्तरित प्रश्न

4. जब एगोनिस्ट्स मांसपेशी का एक समूह शिथिल होता है और एंटागोनिस्ट्स मांसपेशी का दूसरा समूह संकुचित होता है, तो इसे क्या कहते हैं?
   (1) पारस्परिक अवरोध
   (2) खींचने का कोण
   (3) उत्तेजना
   (4) लोच
   (5) अनुत्तरित प्रश्न

5. As laid out, which game of the following should be played in east-west direction, exceptionally opposite to north-south traditions?

(1) Basketball
(2) Kho-Kho
(3) Handball
(4) Volleyball
(5) Question not attempted

6. Arrange the following institutions/organisations in chronological order of their inception in India -

(I) Sports Authority of India
(II) All India Council of Sports
(III) Lakshmibai College of Physical Education
(IV) YMCA College of Physical Education

**Code -**

(1) (IV), (II), (III), (I)
(2) (IV), (II), (I), (III)
(3) (II), (IV), (I), (III)
(4) (II), (IV), (III), (I)
(5) Question not attempted

7. What was the duration of the Olympic Games in ancient Greece?

(1) At least 7 days
(2) At least 1 day
(3) At least 3 days
(4) At least 5 days
(5) Question not attempted

8. A human body comprises.....percentage of skeletal muscles mass.

(1) 40 to 50
(2) 45 to 55
(3) 30 to 40
(4) 20 to 30
(5) Question not attempted

5. दिए गए विवरण के अनुसार, निम्नलिखित में से कौनसा खेल उत्तर–दक्षिण परंपराओं के बिल्कुल विपरीत, पूर्व–पश्चिम दिशा में खेला जाना चाहिए?

(1) बास्केटबॉल
(2) खो–खो
(3) हैंडबॉल
(4) वॉलीबॉल
(5) अनुत्तरित प्रश्न

6. निम्नलिखित संस्थानों/संगठनों को भारत में उनकी स्थापना के क्रम में क्रमबद्ध कीजिए –

(I) भारतीय खेल प्राधिकरण (Sports Authority of India)
(II) ऑल इंडिया काउंसिल ऑफ स्पोर्ट्स (All India Council of Sports)
(III) लक्ष्मीबाई कॉलेज ऑफ फिज़िकल एजुकेशन (Lakshmibai College of Physical Education)
(IV) वाई.एम.सी.ए. कॉलेज ऑफ फिज़िकल एजुकेशन (YMCA College of Physical Education)

कूट –

(1) (IV), (II), (III), (I)
(2) (IV), (II), (I), (III)
(3) (II), (IV), (I), (III)
(4) (II), (IV), (III), (I)
(5) अनुत्तरित प्रश्न

7. प्राचीन ग्रीस में ओलंपिक खेलों की अवधि क्या थी?

(1) कम से कम 7 दिन
(2) कम से कम 1 दिन
(3) कम से कम 3 दिन
(4) कम से कम 5 दिन
(5) अनुत्तरित प्रश्न

8. मानव शरीर में कंकाल की मांसपेशियों का द्रव्यमान ..... प्रतिशत होता है।

(1) 40 से 50
(2) 45 से 55
(3) 30 से 40
(4) 20 से 30
(5) अनुत्तरित प्रश्न

9. The term Yoga is derived from which two roots, as explained by the grammarian Panini?

(1) Yujan and Yoga
(2) Yujkarma and Yujbhaava
(3) Yujvir and Yuja
(4) Yujatma and Yujdharma
(5) Question not attempted

10. According to the Gheranda Samhita, which Pranayam is known as "Jaraamrityuvinaashakah"?

(1) Suryabhedi Pranayam
(2) Bhastrika Pranayam
(3) Ujjayi Pranayam
(4) Bhramari Pranayam
(5) Question not attempted

11. Which of the following combination is related to intellectual skills?

(I) Discrimination
(II) Concept
(III) Instinct
(IV) Physical task

Select the correct combination by using the following code -

(1) Only (III) and (IV)
(2) Only (II) and (III)
(3) Only (I), (II) and (III)
(4) Only (I) and (II)
(5) Question not attempted

12. When the number of teams participating in a knock-out tournament is odd, how are the teams divided into upper and lower halves?

(1) Upper half = (n−1)/2, Lower half = (n+1)/2
(2) Upper half = (n+1)/2, Lower half = (n−1)/2
(3) Upper half = n−2, Lower half = 2
(4) Upper half = n/2, Lower half = n/2
(5) Question not attempted

9. व्याकरणविद् पाणिनि के अनुसार, योग शब्द किन दो मूल शब्दों से बना है?

(1) युजन और योग
(2) युजकर्म और युजभाव
(3) युजवीर और युज
(4) युजात्मा और युजधर्म
(5) अनुत्तरित प्रश्न

10. घेरण्ड संहिता के अनुसार, किस प्राणायाम को "जरामृत्युविनाशकः" नाम से जाना जाता है?

(1) सूर्यभेदी प्राणायाम
(2) भस्त्रिका प्राणायाम
(3) उज्जयी प्राणायाम
(4) भ्रामरी प्राणायाम
(5) अनुत्तरित प्रश्न

11. निम्नलिखित में से कौनसा संयोजन बौद्धिक कौशलों से संबंधित है?

(I) भेद करना
(II) अवधारणा
(III) सहज प्रवृत्ति
(IV) शारीरिक कार्य

निम्नलिखित कूट का उपयोग करके सही संयोजन का चयन करें –

(1) केवल (III) और (IV)
(2) केवल (II) और (III)
(3) केवल (I), (II) और (III)
(4) केवल (I) और (II)
(5) अनुत्तरित प्रश्न

12. जब नॉक–आउट टूर्नामेंट में प्रतिभागी टीमों की संख्या विषम (odd) होती है, तो टीमों को ऊपरी और निचले हिस्सों में कैसे बांटा जाता है?

(1) ऊपरी हिस्सा = (n−1)/2, निचला हिस्सा = (n+1)/2
(2) ऊपरी हिस्सा = (n+1)/2, निचला हिस्सा = (n−1)/2
(3) ऊपरी हिस्सा = n−2, निचला हिस्सा = 2
(4) ऊपरी हिस्सा = n/2, निचला हिस्सा = n/2
(5) अनुत्तरित प्रश्न

13. Fibre arrangement of Biceps brachii muscle is -
(1) Convergent
(2) Uni-pennate
(3) Fusiform
(4) Bi-pennate
(5) Question not attempted

14. From the following, identify the one which is not a procedure to overload in strength training -
(1) Increasing the resistance
(2) Increasing the speed of repetition
(3) Increasing the number of repetition
(4) Increasing the range of motion
(5) Question not attempted

15. Which of the following is not a concept of morality in sports?
(1) Fair play
(2) Character
(3) Enthusiasm
(4) Good sporting behaviour
(5) Question not attempted

16. In which year Shri Raghubir Singh received the Arjuna Award in equestrian sport?
(1) 1981
(2) 1984
(3) 1982
(4) 1983
(5) Question not attempted

17. Tangible reinforcers in learning are -
(1) Appreciation
(2) Awards
(3) Rectification of errors
(4) Approval
(5) Question not attempted

18. Which among the following contributed substantially in shaping up Recreation Theory?
(1) Alderman R.B. and Lord Kames
(2) G.T.W. Patrick and Stanley Hall
(3) Lazarus and Stanley Hall
(4) Lazarus and Lord Kames
(5) Question not attempted

13. बाइसेप्स ब्रेकियाई मांसपेशी की फाइबर व्यवस्था है –
(1) कन्वर्जेंट
(2) यूनी–पिन्नेट
(3) फ्यूज़ीफॉर्म
(4) बाय–पिन्नेट
(5) अनुत्तरित प्रश्न

14. निम्नलिखित में से उस विकल्प की पहचान करें, जो शक्ति प्रशिक्षण (Strength Training) में अधिभार (Overload) उत्पन्न करने की प्रक्रिया नहीं है –
(1) प्रतिरोध (Resistance) बढ़ाना
(2) पुनरावृत्ति (Repetition) की गति बढ़ाना
(3) पुनरावृत्ति (Repetition) की संख्या बढ़ाना
(4) गति की सीमा (Range of Motion) बढ़ाना
(5) अनुत्तरित प्रश्न

15. इनमें से कौनसा खेलों में नैतिकता का विचार नहीं है?
(1) निष्पक्ष खेलना
(2) चरित्र (कैरेक्टर)
(3) उत्साह
(4) अच्छा खेल व्यवहार
(5) अनुत्तरित प्रश्न

16. श्री रघुबीर सिंह को घुड़सवारी खेल में अर्जुन पुरस्कार किस वर्ष मिला?
(1) 1981
(2) 1984
(3) 1982
(4) 1983
(5) अनुत्तरित प्रश्न

17. अधिगम के टेन्जिबल सुदृढ़ कारक क्या हैं?
(1) प्रशंसा
(2) पुरस्कार
(3) गलतियों का सुधार
(4) अनुमोदन
(5) अनुत्तरित प्रश्न

18. निम्नलिखित में से किसने मनोरंजन सिद्धांत को आकार देने में महत्त्वपूर्ण योगदान दिया?
(1) एल्डरमैन आर.बी. और लॉर्ड केम्स
(2) जी.टी.डब्ल्यू. पैट्रिक और स्टेनली हॉल
(3) लाज़रस और स्टेनली हॉल
(4) लाज़रस और लॉर्ड केम्स
(5) अनुत्तरित प्रश्न

19. Phonophoresis is a process -
(1) of transcutaneous stimulation
(2) of local anaesthesia
(3) in which, through ultrasound, medication is taken into deeper areas of body
(4) of muscle spasm
(5) Question not attempted

20. Where was the first Turnplatz established?
(1) Near Rome
(2) Near Paris
(3) Near Berlin
(4) Near London
(5) Question not attempted

21. Consider the following statements and select the correct answer from the code given below -
**Assertion (A)** - Spartans were engaged in physical activity to develop their body for aesthetic value.
**Reason (R)** - Newborn infants if found to be defective or weak, were left on Mount Taygetus to die.
(1) (A) is true but (R) is false
(2) (A) is false but (R) is true
(3) Both (A) and (R) are true and (R) is the correct explanation of (A)
(4) Both (A) and (R) are true but (R) is not the correct explanation of (A)
(5) Question not attempted

22. Which of the following is not a principle of stability?
(1) The lower the centre of gravity in relation to the base of support, the greater the stability.
(2) The higher the centre of gravity, the greater the stability.
(3) The nearer the centre of gravity is to the centre of the base of support, more stable is the body.
(4) The wider the base of support, the greater the stability.
(5) Question not attempted

19. फोनोफोरेसिस एक प्रक्रिया है –
(1) ट्रांसक्यूटेनियस उत्तेजन की
(2) लोकल संवेदनाहरण की
(3) अल्ट्रासाउंड से दवा को शरीर के अंदर के भागों में ले जाने की
(4) मांसपेशी स्पाज़्म की
(5) अनुत्तरित प्रश्न

20. पहला टर्नप्लात्ज़ कहाँ स्थापित किया गया था?
(1) रोम के पास
(2) पेरिस के पास
(3) बर्लिन के पास
(4) लंदन के पास
(5) अनुत्तरित प्रश्न

21. निम्नलिखित कथनों पर विचार करें एवं नीचे दिए गए कूट में से सही उत्तर का चयन करें –
**अभिकथन (A)** – स्पार्टन शारीरिक गतिविधियों में कलात्मक मूल्यों को विकसित करने के लिए भाग लेते थे।
**कारण (R)** – अगर नवजात शिशु विकृत या कमजोर होते थे, तो उन्हें टैगेटस पर्वत पर मरने के लिए छोड़ दिया जाता था।
(1) (A) सत्य है लेकिन (R) असत्य है
(2) (A) असत्य है लेकिन (R) सत्य है
(3) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या करता है
(4) (A) और (R) दोनों सत्य हैं लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं करता है
(5) अनुत्तरित प्रश्न

22. निम्नलिखित में से कौनसा स्थिरता का सिद्धांत नहीं है?
(1) सपोर्ट बेस के संबंध में गुरुत्वाकर्षण केंद्र जितना नीचे होगा, स्थिरता उतनी ही अधिक होगी।
(2) गुरुत्वाकर्षण केंद्र जितना ऊँचा होगा, स्थिरता उतनी ही अधिक होगी।
(3) गुरुत्वाकर्षण केंद्र सपोर्ट बेस के केंद्र के जितना करीब होगा, शरीर उतना ही अधिक स्थिर होगा।
(4) सपोर्ट बेस जितना चौड़ा होगा, स्थिरता उतनी ही अधिक होगी।
(5) अनुत्तरित प्रश्न

23. Which element is essential for blood clotting?
(1) Calcium
(2) Sodium
(3) Iron
(4) Potassium
(5) Question not attempted

24. What is the vision statement of Khelo Bharat Niti-2025?
(1) Sports for Nation Building
(2) Sports for Elite Performance
(3) Sports for Global Recognition
(4) Sports for Employment Generation
(5) Question not attempted

25. Which Yogic practice helps in emotional management?
(1) Eating food
(2) Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara and Meditation
(3) Only physical exercise
(4) Watching television
(5) Question not attempted

26. Who is associated with "Turnverein Movement"?
(1) Johann Basedow
(2) Friedrich Ludwig Jahn
(3) Franz Nachtegall
(4) Per Henrik Ling
(5) Question not attempted

27. By using the following code, select the correct combination for skeletal system -
(I) Muscles
(II) Ligaments
(III) Pharynx
(IV) Joints
**Code -**
(1) Only (II) and (IV)
(2) Only (II) and (III)
(3) Only (I) and (III)
(4) Only (I) and (II)
(5) Question not attempted

23. खून के थक्के जमने के लिए कौनसा तत्व जरूरी है?
(1) कैल्शियम
(2) सोडियम
(3) आयरन
(4) पोटेशियम
(5) अनुत्तरित प्रश्न

24. खेलो भारत नीति–2025 का दृष्टि कथन क्या है?
(1) राष्ट्र निर्माण के लिए खेल
(2) एलीट प्रदर्शन के लिए खेल
(3) वैश्विक मान्यता के लिए खेल
(4) रोजगार सृजन के लिए खेल
(5) अनुत्तरित प्रश्न

25. भावनात्मक प्रबंधन में कौनसा यौगिक अभ्यास सहायक है?
(1) भोजन करना
(2) यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार और ध्यान
(3) केवल शारीरिक व्यायाम
(4) टेलीविज़न देखना
(5) अनुत्तरित प्रश्न

26. "टर्नवेरियन आंदोलन" से कौन संबंधित है?
(1) जोहान बेसेडो
(2) फ्रेडरिक लुडविग जाह्न
(3) फ्रांज़ नाच्टेगल
(4) पर हेनरिक लिंग
(5) अनुत्तरित प्रश्न

27. निम्नलिखित कूट का उपयोग करके, कंकाल तंत्र के लिए सही संयोजन का चयन करें –
(I) मांसपेशियां
(II) स्नायुबंधन
(III) ग्रसनी
(IV) जोड़
कूट –
(1) केवल (II) और (IV)
(2) केवल (II) और (III)
(3) केवल (I) और (III)
(4) केवल (I) और (II)
(5) अनुत्तरित प्रश्न

28. In ancient Greece, Physical Educator of Palaestra was known as -

(1) Lanista
(2) Ludus
(3) Paidotribe
(4) Doctore
(5) Question not attempted

29. The conversion of muscle lactic acid into glycogen that takes place in liver is done by a process which is termed as -

(1) Tricarboxylic acid cycle
(2) Krebs cycle
(3) Lactic Acid cycle
(4) Cori cycle
(5) Question not attempted

30. Match List-I with List-II and select the correct answer using the code given below –

| List-I Nutrient | List-II Symptom of Nutritional Deficiency |
|---|---|
| (A) Vitamin K | (i) Irregular heartbeat |
| (B) Vitamin D | (ii) Slow-healing wounds |
| (C) Potassium | (iii) Haemorrhaging |
| (D) Ascorbic acid | (iv) Rickets |

**Code -**

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

31. Which Bandha primarily stimulates the Vishuddhi Chakra?

(1) Uddiyana Bandha
(2) Jalandhara Bandha
(3) Mula Bandha
(4) Maha Bandha
(5) Question not attempted

28. प्राचीन ग्रीस में, पेलिस्ट्रा के शारीरिक शिक्षक को इस नाम से जाना जाता था –

(1) लैनिस्टा
(2) लुडस
(3) पेडोट्राइब
(4) डोकटोरे
(5) अनुत्तरित प्रश्न

29. माँसपेशियों के लैक्टिक एसिड का ग्लाइकोजन में बदलना जो लिवर में होता है, एक प्रक्रिया द्वारा होता है जिसे कहा जाता है –

(1) ट्राइकार्बोक्सिलिक एसिड साइकिल
(2) क्रेब्स साइकिल
(3) लैक्टिक एसिड साइकिल
(4) कोरी साइकिल
(5) अनुत्तरित प्रश्न

30. सूची–I को सूची–II से मिलाएं और नीचे दिए गए कूट में से सही उत्तर चुनें –

| सूची–I पोषण | सूची–II पोषण संबंधी कमी के लक्षण |
|---|---|
| (A) विटामिन K | (i) अनियमित हृदय गति |
| (B) विटामिन D | (ii) धीरे घावों का भरना |
| (C) पोटेशियम | (iii) रक्तस्राव |
| (D) एस्कॉर्बिक अम्ल | (iv) रिकेट्स |

**कूट –**

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

31. कौनसा बंध मुख्य रूप से विशुद्धि चक्र को सक्रिय करता है?

(1) उड्डियान बंध
(2) जालंधर बंध
(3) मूल बंध
(4) महा बंध
(5) अनुत्तरित प्रश्न

32. Match the following and select the correct option from the code given below -

| List-I | List-II |
|---|---|
| (a) Jnana Yoga | (I) Perform the work without any expectation |
| (b) Raja Yoga | (II) Realization of ultimate reality |
| (c) Bhakti Yoga | (III) Path of psychic control |
| (d) Karma Yoga | (IV) Practice of divine love |

**Code -**

**(1)** (a)-(I), (b)-(II), (c)-(III), (d)-(IV)
**(2)** (a)-(II), (b)-(III), (c)-(IV), (d)-(I)
**(3)** (a)-(IV), (b)-(III), (c)-(II), (d)-(I)
**(4)** (a)-(IV), (b)-(II), (c)-(III), (d)-(I)
**(5)** Question not attempted

33. The highest level of intrinsic motivation is known as -

**(1)** Mastery
**(2)** Peaking
**(3)** Self-confidence
**(4)** Flow
**(5)** Question not attempted

34. Responsibilities in sports ethics primarily include -

(A) Protecting one's health
(B) Following anti-doping rules
(C) Ignoring official's decisions
(D) Promoting safe participation

Choose the correct option -

**(1)** (B) and (D)
**(2)** (A), (B) and (D)
**(3)** (A), (C) and (D)
**(4)** (A) and (C)
**(5)** Question not attempted

35. Which trace minerals are known to be essential for humans?

(A) Iron
(B) Zinc
(C) Boron
(D) Iodine

**(1)** (A), (C) and (D)
**(2)** (A), (B) and (C)
**(3)** Only (A) and (B)
**(4)** (A), (B) and (D)
**(5)** Question not attempted

32. निम्नलिखित का मिलान करें और नीचे दिए गए कूट से सही विकल्प चुनें –

| सूची–I | सूची–II |
|---|---|
| (a) ज्ञान योग | (I) बिना किसी अपेक्षा के कर्म करना |
| (b) राज योग | (II) परम सत्य की प्राप्ति |
| (c) भक्ति योग | (III) मानसिक नियंत्रण का मार्ग |
| (d) कर्म योग | (IV) दिव्य प्रेम का अभ्यास |

**कूट –**

**(1)** (a)-(I), (b)-(II), (c)-(III), (d)-(IV)
**(2)** (a)-(II), (b)-(III), (c)-(IV), (d)-(I)
**(3)** (a)-(IV), (b)-(III), (c)-(II), (d)-(I)
**(4)** (a)-(IV), (b)-(II), (c)-(III), (d)-(I)
**(5)** अनुत्तरित प्रश्न

33. आंतरिक अभिप्रेरणा के उच्चतम स्तर को किस नाम से जाना जाता है?

**(1)** महारत
**(2)** पीकिंग
**(3)** आत्मविश्वास
**(4)** फ्लो
**(5)** अनुत्तरित प्रश्न

34. खेल नैतिकता उत्तरदायित्व में मुख्यतः शामिल हैं –

(A) अपने स्वास्थ्य की रक्षा करना।
(B) डोपिंग–रोधी नियमों का पालन करना।
(C) अधिकारियों के निर्णयों की अनदेखी करना।
(D) सुरक्षित सहभागिता को बढ़ावा देना।

सही विकल्प चुनें –

**(1)** (B) और (D)
**(2)** (A), (B) और (D)
**(3)** (A), (C) और (D)
**(4)** (A) और (C)
**(5)** अनुत्तरित प्रश्न

35. कौनसे ट्रेस खनिज (मिनरल) इंसानों के लिए ज़रूरी माने जाते हैं?

(A) आयरन
(B) ज़िंक
(C) बोरॉन
(D) आयोडीन

**(1)** (A), (C) और (D)
**(2)** (A), (B) और (C)
**(3)** केवल (A) और (B)
**(4)** (A), (B) और (D)
**(5)** अनुत्तरित प्रश्न

36. Which term describes a movement that occurs simultaneously in all three planes?
(1) Linear motion
(2) Bi-planar motion
(3) Rotary motion
(4) Tri-planar motion
(5) Question not attempted

37. In Biomechanics, which of the following best describes linear and angular motion?
(1) Kinematics resolves motion into centre of mass movement and angular motion.
(2) Kinetics measures energy efficiency.
(3) Kinematics studies forces producing motion.
(4) Statics studies equilibrium only.
(5) Question not attempted

38. Consider the following statements and select the correct answer from the code given below -
**Assertion (A) :** The standard deviation is positive square root of the average deviation of all scores in data set around the mean value.
**Reason (R) :** The standard deviation is large if scores in the data set are tightly bunched together and relatively small if they are wide apart.
(1) (A) is false but (R) is true
(2) (A) is true but (R) is false
(3) Both (A) and (R) are true but (R) is not the correct explanation of (A)
(4) Both (A) and (R) are true and (R) is the correct explanation of (A)
(5) Question not attempted

39. As per guidelines of the World Health Organisation (WHO), an adult person should spend moderate intensity physical activity for maintaining good health in a week for -
(1) 175 minutes
(2) 150 minutes
(3) 100 minutes
(4) 125 minutes
(5) Question not attempted

36. ऐसा कौनसा शब्द है, जो सभी तीन प्लेनों में एक साथ होने वाली गति का वर्णन करता है?
(1) रैखिक (लीनियर) गति
(2) बाय–प्लेनर गति
(3) रोटरी गति
(4) ट्राय–प्लेनर गति
(5) अनुत्तरित प्रश्न

37. बायोमैकेनिक्स में, निम्नलिखित में से कौनसी व्याख्या रैखिक और कोणीय गति को सही रूप में दर्शाती है?
(1) काइनेमैटिक्स गति को द्रव्यमान केंद्र की गति और कोणीय गति में विभाजित करता है।
(2) काइनेटिक्स ऊर्जा दक्षता मापता है।
(3) काइनेमैटिक्स गति उत्पन्न करने वाले बलों का अध्ययन करता है।
(4) स्टैटिक्स केवल संतुलन का अध्ययन करता है।
(5) अनुत्तरित प्रश्न

38. निम्नलिखित कथनों पर विचार करें एवं नीचे दिए गए कूट में से सही उत्तर का चयन करें –
**अभिकथन (A) :** मानक विचलन, आंकड़ा समुच्चय में समस्त अंकों के औसत मान के सापेक्ष औसत विचलन का धनात्मक वर्गमूल होता है।
**कारण (R) :** मानक विचलन बड़ा होता है अगर आंकड़ा समुच्चय में अंक कस के एक–दूसरे के साथ बंधे हों और अपेक्षाकृत कम होता है अगर वे फैले हुए हों।
(1) (A) असत्य है लेकिन (R) सत्य है
(2) (A) सत्य है लेकिन (R) असत्य है
(3) (A) और (R) दोनों सत्य हैं लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं करता है
(4) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या करता है
(5) अनुत्तरित प्रश्न

39. विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के दिशानिर्देशों के अनुसार, एक वयस्क व्यक्ति को अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए एक सप्ताह में कितने मिनट मध्यम तीव्रता वाली शारीरिक गतिविधि करनी चाहिए?
(1) 175 मिनट
(2) 150 मिनट
(3) 100 मिनट
(4) 125 मिनट
(5) अनुत्तरित प्रश्न

40. Which process is applied in fixture of a tournament when teams have an earlier ranking?
(1) Knock-out
(2) Seeding
(3) Bye
(4) League
(5) Question not attempted

41. Who wrote the book "Gymnastics for the Young"?
(1) John Locke
(2) Jean-Jacques Rousseau
(3) John Comenius
(4) Johann Christoph Friedrich Guts Muths
(5) Question not attempted

42. Which of the following is the correct principle related to Yama and Niyama?
(1) Yama is related to social life, Niyama is related to personal life.
(2) Yama is for physical health, Niyama is for mental health.
(3) Yama is related to personal life, Niyama is related to social life.
(4) Yama is only for meditation, Niyama is for exercise.
(5) Question not attempted

43. Neeraj Chopra won India's first Olympic gold medal in athletics in Tokyo 2020. What was his winning throw distance?
(1) 86.47 m
(2) 87.58 m
(3) 89.30 m
(4) 88.07 m
(5) Question not attempted

44. When does a stress management technique becomes a coping strategy?
(1) When the athlete personalizes and integrates it into his/her own psychological skill repertoire.
(2) When it reduces anxiety immediately.
(3) When it is applied by a sport psychologist.
(4) When it is used only during competition.
(5) Question not attempted

40. टूर्नामेंट के फिक्स्चर में कौनसी विधि लागू की जाती है, जब टीमों की रैंकिंग पहले से तय हो?
(1) नॉक–आउट
(2) सीडिंग
(3) बाय
(4) लीग
(5) अनुत्तरित प्रश्न

41. पुस्तक "जिम्नास्टिक्स फॉर द यंग" के रचयिता कौन थे?
(1) जॉन लॉक
(2) जीन–जैक्स रूसो
(3) जॉन कोमेनियस
(4) जोहान क्रिस्टोफ फ्रेडरिक गट्स मुथ्स
(5) अनुत्तरित प्रश्न

42. निम्नलिखित में से कौनसा यम और नियम से संबंधित सही सिद्धांत है?
(1) यम सामाजिक जीवन से संबंधित है, नियम व्यक्तिगत जीवन से संबंधित है।
(2) यम शारीरिक स्वास्थ्य के लिए है, नियम मानसिक स्वास्थ्य के लिए है।
(3) यम व्यक्तिगत जीवन से संबंधित है, नियम सामाजिक जीवन से संबंधित है।
(4) यम केवल ध्यान के लिए है, नियम व्यायाम के लिए है।
(5) अनुत्तरित प्रश्न

43. नीरज चोपड़ा ने टोक्यो ओलंपिक 2020 में, भारत का पहला एथलेटिक्स स्वर्ण पदक जीता। उनकी विजयी थ्रो की दूरी कितनी थी?
(1) 86.47 मीटर
(2) 87.58 मीटर
(3) 89.30 मीटर
(4) 88.07 मीटर
(5) अनुत्तरित प्रश्न

44. तनाव प्रबंधन तकनीक कब एक मुकाबला (Coping) रणनीति बन जाती है?
(1) जब खिलाड़ी इसे व्यक्तिगत रूप से अपनाकर अपनी मनोवैज्ञानिक कौशलों में सम्मिलित कर लेता/लेती है।
(2) जब यह तुरंत चिंता को कम कर देती है।
(3) जब इसे खेल मनोवैज्ञानिक द्वारा लागू किया जाता है।
(4) जब इसका उपयोग केवल प्रतियोगिता के दौरान किया जाता है।
(5) अनुत्तरित प्रश्न

45. Cryotherapy stops inflammation through -
(1) Peripheral vasodilation
(2) By accumulating extracellular fluid at one point
(3) Subsiding the neural firing
(4) Peripheral vasoconstriction
(5) Question not attempted

46. Which of the following is a classical symptom of vitamin D deficiency in infants and children?
(1) Bow-shaped legs
(2) Hypercalcemia
(3) Increased height
(4) Muscles hypertrophy
(5) Question not attempted

47. Match the athlete with her sport –

| Athlete | Sport |
|---|---|
| (A) Aparna Popat | (i) Marathon |
| (B) Anjali Bhagwat | (ii) Long Jump |
| (C) Asha Agarwal | (iii) Badminton |
| (D) Anju Bobby George | (iv) Shooting |

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

48. Who founded Swedish gymnastics?
(1) Franz Nachtegall
(2) John Locke
(3) Per Henrik Ling
(4) Johann Simon
(5) Question not attempted

49. According to FIVB rules, in World and Official Senior competitions, if a team has more than 12 players recorded on the score sheet, how many Liberos must be included?
(1) Three
(2) Two
(3) One
(4) No mandatory Liberos
(5) Question not attempted

45. बर्फ चिकित्सा सूजन रोकती है –
(1) बाहरी कोशिका फैलाव द्वारा
(2) बाह्य कोशिका द्रव्य को एक जगह एकत्रित करने से
(3) तंत्रिका फायरिंग को कम करके
(4) बाहरी कोशिका संकुचन द्वारा
(5) अनुत्तरित प्रश्न

46. बच्चों और शिशुओं में विटामिन D की कमी का इनमें से कौनसा क्लासिकल लक्षण है?
(1) धनुषाकार पैर
(2) हाइपरकैल्सीमिया
(3) लंबाई बढ़ना
(4) मांसपेशियों की अतिवृद्धि
(5) अनुत्तरित प्रश्न

47. एथलीट को उसके खेल से मिलाएं –

| एथलीट | खेल |
|---|---|
| (A) अपर्णा पोपट | (i) मैराथन |
| (B) अंजली भागवत | (ii) लॉन्ग जंप |
| (C) आशा अग्रवाल | (iii) बैडमिंटन |
| (D) अंजू बॉबी जॉर्ज | (iv) शूटिंग |

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

48. किसने स्वीडिश जिमनास्टिक्स की स्थापना की?
(1) फ्रांज़ नाच्टेगल
(2) जॉन लॉक
(3) पर हेनरिक लिंग
(4) जोहान साइमन
(5) अनुत्तरित प्रश्न

49. FIVB नियमों के अनुसार, विश्व और आधिकारिक सीनियर प्रतियोगिताओं में, यदि किसी टीम के स्कोर शीट पर 12 से अधिक खिलाड़ी दर्ज हैं, तो कितने लिबेरो शामिल होने चाहिए?
(1) तीन
(2) दो
(3) एक
(4) कोई अनिवार्य लिबेरो नहीं
(5) अनुत्तरित प्रश्न

50. Match the following functions of sports planning and select the correct option from the code given below -

| List-I | List-II |
|---|---|
| (a) Organizing | (I) Process of execution of plan |
| (b) Staffing | (II) Supervision of personnel |
| (c) Directing | (III) Effective use of resources |
| (d) Controlling | (IV) Recruitment process |

**Code -**

**(1)** (a)-(I), (b)-(IV), (c)-(II), (d)-(III)
**(2)** (a)-(II), (b)-(IV), (c)-(III), (d)-(I)
**(3)** (a)-(III), (b)-(I), (c)-(IV), (d)-(II)
**(4)** (a)-(II), (b)-(I), (c)-(III), (d)-(IV)
**(5)** Question not attempted

51. Which one of the following combinations best represents a motivational climate that maximizes long-term performance?

**(1)** Ego orientation + outcome goals
**(2)** External regulation + punishment
**(3)** Task orientation + process goals
**(4)** Continuous reinforcement only
**(5)** Question not attempted

52. Ernst Kretschmer is known for his work on which of the following?

**(1)** Intelligence testing
**(2)** Sports psychology
**(3)** Motor learning
**(4)** Human constitution and body classification
**(5)** Question not attempted

53. Who said that, "Physical fitness is the capacity to meet the present and potential challenges of life with success"?

**(1)** Bob Hoskins
**(2)** Don Haskins
**(3)** Kroles R.
**(4)** David R. Lamb
**(5)** Question not attempted

50. खेल नियोजन के निम्नलिखित कार्यों का मिलान करें और नीचे दिए गए कूट में से सही विकल्प चुनें –

| सूची–I | सूची–II |
|---|---|
| (a) आयोजन | (I) योजना के क्रियान्वयन की प्रक्रिया |
| (b) कर्मचारी भर्ती | (II) कर्मियों का पर्यवेक्षण |
| (c) निर्देशन | (III) संसाधनों का प्रभावी उपयोग |
| (d) नियंत्रण | (IV) भर्ती प्रक्रिया |

**कूट –**

**(1)** (a)-(I), (b)-(IV), (c)-(II), (d)-(III)
**(2)** (a)-(II), (b)-(IV), (c)-(III), (d)-(I)
**(3)** (a)-(III), (b)-(I), (c)-(IV), (d)-(II)
**(4)** (a)-(II), (b)-(I), (c)-(III), (d)-(IV)
**(5)** अनुत्तरित प्रश्न

51. निम्नलिखित संयोजनों (कॉम्बिनेशनों) में से कौनसा एक, ऐसे प्रेरक (मोटिवेशनल) माहौल को सबसे अच्छे से दर्शाता है, जो दीर्घकालिक प्रदर्शन को बढ़ाता है?

**(1)** ईगो ओरिएंटेशन + आउटकम गोल्स
**(2)** एक्सटर्नल रेगुलेशन + पनिशमेंट
**(3)** टास्क ओरिएंटेशन + प्रोसेस गोल्स
**(4)** सिर्फ कंटीन्यूअस रीइन्फोर्समेंट
**(5)** अनुत्तरित प्रश्न

52. अर्नस्ट क्रेशमर निम्नलिखित में से अपने किस काम के लिए जाने जाते हैं?

**(1)** इंटेलिजेंस टेस्टिंग
**(2)** खेल मनोविज्ञान
**(3)** मोटर लर्निंग
**(4)** मानव संरचना और शरीर का वर्गीकरण
**(5)** अनुत्तरित प्रश्न

53. किसने कहा है, "शारीरिक दक्षता, क्षमता है वर्तमान और संभावित चुनौतियों से सफलतापूर्वक निपटने की"?

**(1)** बॉब हॉस्किन्स
**(2)** डॉन हास्किन्स
**(3)** क्रोल्स आर.
**(4)** डेविड आर. लैम्ब
**(5)** अनुत्तरित प्रश्न

54. Which of the following Ashtanga yoga is part of Non-violence/Ahimsa?
(1) Samadhi
(2) Dhyana
(3) Yama
(4) Niyama
(5) Question not attempted

55. When was the National Institute of Sports, Patiala established?
(1) 7th May, 1960
(2) 23rd January, 1973
(3) 15th August, 1947
(4) 7th May, 1961
(5) Question not attempted

56. Which of the following is a Principle of Niyama?
(1) Satya
(2) Ahimsa
(3) Shaucha
(4) Asteya
(5) Question not attempted

57. Which is the primary focus of chiropractors?
(1) Treating individuals with musculoskeletal problems.
(2) Prescribing medication for pain relief.
(3) Performing surgery to correct spinal alignment.
(4) Counseling patients on nutrition and lifestyle changes.
(5) Question not attempted

58. Amphetamine is a drug, which -
(1) Slows down C.N.S.
(2) Stimulates bone mineralization
(3) Enhances glycogen storage
(4) Stimulates central nervous system
(5) Question not attempted

54. निम्नलिखित में कौनसा अष्टांग योग अहिंसा का हिस्सा है?
(1) समाधि
(2) ध्यान
(3) यम
(4) नियम
(5) अनुत्तरित प्रश्न

55. राष्ट्रीय खेल संस्थान, पटियाला की स्थापना कब हुई थी?
(1) 7 मई, 1960
(2) 23 जनवरी, 1973
(3) 15 अगस्त, 1947
(4) 7 मई, 1961
(5) अनुत्तरित प्रश्न

56. निम्नलिखित में से कौनसा नियम का सिद्धांत है?
(1) सत्य
(2) अहिंसा
(3) शौच
(4) अस्तेय
(5) अनुत्तरित प्रश्न

57. कायरोप्रैक्टर्स का मुख्य फोकस क्या होता है?
(1) मस्कुलोस्केलेटल समस्याओं वाले व्यक्तियों का इलाज करना।
(2) दर्द से राहत के लिए दवाएं लिखना।
(3) रीढ़ की हड्डी की अलाइनमेंट को ठीक करने के लिए सर्जरी करना।
(4) मरीजों को पोषण और जीवनशैली में बदलाव के बारे में सलाह देना।
(5) अनुत्तरित प्रश्न

58. एम्फ़ेटामाइन एक दवा है, जो –
(1) सी.एन.एस. को धीमा करती है
(2) हड्डी के खनिजीकरण को बढ़ाती है
(3) शर्करा के भंडारण को बढ़ाती है
(4) केन्द्रीय तंत्रिका तंत्र को उत्तेजित करती है
(5) अनुत्तरित प्रश्न

59. Match the Khelo Bharat Niti-2025 pillars with their aims –

| Pillar | Aim |
|---|---|
| (A) Nations' Excellence | (i) Inclusivity |
| (B) Sports for Economic Development | (ii) Community Engagement in Physical Activity |
| (C) Sports for Social Development | (iii) Infrastructure and Talent Identification |
| (D) Sports - A People's Movement | (iv) Tourism and Manufacturing |

Choose the correct match -

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

60. Who pointed out that, "To define a problem means to specify it in detail and with precision"?

(1) D. Beston, 1980
(2) Ruskin Bond, 1989
(3) Rummel, 1958
(4) Clarke and Clark, 1970
(5) Question not attempted

61. Arrange the following joints from least movable to most movable -

(1) Suture
(2) Pubic symphysis
(3) Synovial joint
(4) Syndesmosis

(1) Suture → Pubic symphysis → Syndesmosis → Synovial joint
(2) Pubic symphysis → Syndesmosis → Suture → Synovial joint
(3) Suture → Syndesmosis → Pubic symphysis → Synovial joint
(4) Syndesmosis → Suture → Pubic symphysis → Synovial joint
(5) Question not attempted

59. खेलो भारत नीति–2025 के स्तंभों को उनके उद्देश्य अनुसार मिलाएं –

| स्तंभ | उद्देश्य |
|---|---|
| (A) राष्ट्र की उत्कृष्टता | (i) समावेशिता |
| (B) आर्थिक विकास के लिए खेल | (ii) शारीरिक गतिविधि में सामुदायिक भागीदारी |
| (C) सामाजिक विकास के लिए खेल | (iii) बुनियादी ढांचा और प्रतिभा पहचान |
| (D) खेल–एक जन–आंदोलन | (iv) पर्यटन और विनिर्माण |

सही मिलान चुनें –

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

60. ये किसने इंगित किया था कि, "समस्या को परिभाषित करने का मतलब है उसे विस्तारपूर्वक और सटीक रूप से निर्दिष्ट करना"?

(1) डी. बेस्टन, 1980
(2) रस्किन बॉन्ड, 1989
(3) रुम्मेल, 1958
(4) क्लार्क और क्लार्क, 1970
(5) अनुत्तरित प्रश्न

61. निम्नलिखित जोड़ों को सबसे कम हिलने–डुलने वाले से सबसे ज़्यादा हिलने–डुलने वाले क्रम में व्यवस्थित करें –

(1) सूचर
(2) प्यूबिक सिम्फिसिस
(3) साइनोवियल जॉइंट
(4) सिंडेस्मोसिस

(1) सूचर → प्यूबिक सिम्फिसिस → सिंडेस्मोसिस → साइनोवियल जॉइंट
(2) प्यूबिक सिम्फिसिस → सिंडेस्मोसिस → सूचर → साइनोवियल जॉइंट
(3) सूचर → सिंडेस्मोसिस → प्यूबिक सिम्फिसिस → साइनोवियल जॉइंट
(4) सिंडेस्मोसिस → सूचर → प्यूबिक सिम्फिसिस → साइनोवियल जॉइंट
(5) अनुत्तरित प्रश्न

62. What does Aparigraha encourage?

(1) Letting go and non-possessiveness

(2) Dishonesty

(3) Attachment to possessions

(4) Violence

(5) Question not attempted

63. Pronator quadratus muscle is -

(1) Prime mover of forearm pronation

(2) Controller of fibula movement during pronation

(3) Prime mover in ankle flexion

(4) Used for flexing elbow

(5) Question not attempted

64. A poorly organized camp may negatively affect the camping movement, because it -

(1) creates inconvenience for the public and landowners.

(2) increases financial burden on campers.

(3) limits participation of urban dwellers.

(4) reduces recreational value of camping.

(5) Question not attempted

65. In the tabular method fixture for 11 teams, what is the total number of columns formed in the fixture table?

(1) 12

(2) 10

(3) 13

(4) 11

(5) Question not attempted

62. अपरिग्रह किसको बढ़ावा देता है?

(1) त्याग और संग्रह न करना

(2) बेईमानी

(3) वस्तुओं से लगाव

(4) हिंसा

(5) अनुत्तरित प्रश्न

63. प्रोनेटर क्वॉड्रेटस मांसपेशी है –

(1) निचले हाथ प्रोनेशन की मुख्य चालक

(2) प्रोनेशन के दौरान फिबुला चलन का नियंत्रक

(3) टखना मोड़ने में मुख्य चालक

(4) कोहनी मोड़ने में उपयोगी

(5) अनुत्तरित प्रश्न

64. एक खराब तरीके से आयोजित कैंप, कैंपिंग आंदोलन पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है, क्योंकि यह –

(1) जनता और ज़मीन मालिकों के लिए असुविधा पैदा करता है।

(2) कैंपिंग करने वालों पर वित्तीय बोझ बढ़ाता है।

(3) शहरी लोगों की भागीदारी को सीमित करता है।

(4) कैंपिंग के मनोरंजक मूल्य को कम करता है।

(5) अनुत्तरित प्रश्न

65. 11 टीमों के लिए टेबुलर मेथर्ड फिक्सचर में, फिक्सचर टेबल में कुल कितने कॉलम बनते हैं?

(1) 12

(2) 10

(3) 13

(4) 11

(5) अनुत्तरित प्रश्न

66. Match Column-I with Column-II and select the correct answer from the code given below -

**Column-I**

**Type of Recreation**

(A) Community Recreation
(B) Industrial Recreation
(C) Therapeutic Recreation
(D) Commercial Recreation

**Column-II**

**Key Feature**

(1) Conducted for profit in amusement parks and fun cities
(2) Organised by villages, towns and cities for residents
(3) Provided in hospitals and nursing homes for ill and disabled persons
(4) Sponsored by industrial houses for their employees

**Code -**

**(1)** (A)-(3), (B)-(4), (C)-(2), (D)-(1)
**(2)** (A)-(4), (B)-(2), (C)-(1), (D)-(3)
**(3)** (A)-(2), (B)-(4), (C)-(3), (D)-(1)
**(4)** (A)-(2), (B)-(1), (C)-(4), (D)-(3)
**(5)** Question not attempted

67. Which yama teaches non-stealing?

**(1)** Satya
**(2)** Asteya
**(3)** Aparigraha
**(4)** Ahimsa
**(5)** Question not attempted

68. What is the main purpose of Shatkarma/Shatkriya?

**(1)** To build muscle strength
**(2)** To increase body weight
**(3)** To purify and detoxify the body and mind
**(4)** To improve eyesight only
**(5)** Question not attempted

66. कॉलम–I को कॉलम–II से मिलाएं और नीचे दिए गए कूट में से सही उत्तर चुनें –

**कॉलम–I**

**मनोरंजन का प्रकार**

(A) सामुदायिक मनोरंजन
(B) औद्योगिक मनोरंजन
(C) चिकित्सीय मनोरंजन
(D) वाणिज्यिक मनोरंजन

**कॉलम–II**

**मुख्य विशेषता**

(1) मनोरंजन पार्क और फन सिटी में लाभ के लिए आयोजित किया जाता है।
(2) निवासियों के लिए गाँवों, कस्बों और शहरों द्वारा आयोजित किया जाता है।
(3) बीमार और विकलांग व्यक्तियों के लिए अस्पतालों और नर्सिंग होम्स में प्रदान किया जाता है।
(4) औद्योगिक घरानों द्वारा अपने कर्मचारियों के लिए प्रायोजित किया जाता है।

**कूट –**

**(1)** (A)-(3), (B)-(4), (C)-(2), (D)-(1)
**(2)** (A)-(4), (B)-(2), (C)-(1), (D)-(3)
**(3)** (A)-(2), (B)-(4), (C)-(3), (D)-(1)
**(4)** (A)-(2), (B)-(1), (C)-(4), (D)-(3)
**(5)** अनुत्तरित प्रश्न

67. कौनसा यम चोरी न करने की शिक्षा देता है?

**(1)** सत्य
**(2)** अस्तेय
**(3)** अपरिग्रह
**(4)** अहिंसा
**(5)** अनुत्तरित प्रश्न

68. षट्कर्म/षट्क्रिया का मुख्य उद्देश्य क्या है?

**(1)** मांसपेशियों को मजबूत बनाना
**(2)** शरीर का वजन बढ़ाना
**(3)** शरीर और मन को शुद्ध और विषमुक्त करना
**(4)** केवल आंखों की रोशनी बढ़ाना
**(5)** अनुत्तरित प्रश्न

69. Which among the following "Principles of Health" emphasize gradual and step-by-step learning?
(A) Avoid bulk information
(B) Graded approach
(C) Immediate behavior change
(D) Use simple language
**(1)** (A), (B) and (D)
**(2)** (A) and (B)
**(3)** (B) and (D)
**(4)** (A), (B) and (C)
**(5)** Question not attempted

69. निम्न "स्वास्थ्य के सिद्धांतों" में से कौनसा धीरे–धीरे और स्टेप–बाय–स्टेप सीखने पर ज़ोर देते हैं?
(A) ज़्यादा जानकारी से बचें
(B) चरणबद्ध विधि
(C) तुरंत व्यवहार में बदलाव
(D) सरल भाषा का प्रयोग करें
**(1)** (A), (B) और (D)
**(2)** (A) और (B)
**(3)** (B) और (D)
**(4)** (A), (B) और (C)
**(5)** अनुत्तरित प्रश्न

70. The degree of training load is known as -
**(1)** Optimum load
**(2)** Critical load
**(3)** External load
**(4)** Internal load
**(5)** Question not attempted

70. ट्रेनिंग लोड की डिग्री को कहा जाता है –
**(1)** इष्टतम भार
**(2)** क्रांतिक भार
**(3)** बाह्य भार
**(4)** आंतरिक भार
**(5)** अनुत्तरित प्रश्न

71. Knockout cum League is an example of which tournament?
**(1)** Single Elimination Tournament
**(2)** Challenge Tournament
**(3)** Combination Tournament
**(4)** Simple Tournament
**(5)** Question not attempted

71. नॉक–आउट कम लीग किस टूर्नामेंट का उदाहरण है?
**(1)** सिंगल एलिमिनेशन टूर्नामेंट
**(2)** चैलेंज टूर्नामेंट
**(3)** कॉम्बिनेशन टूर्नामेंट
**(4)** सिंपल टूर्नामेंट
**(5)** अनुत्तरित प्रश्न

72. Epiphyseal injuries are collectively referred to as -
**(1)** Arthritis
**(2)** Osteochondrosis
**(3)** Osteomyelitis
**(4)** Osteoporosis
**(5)** Question not attempted

72. एपिफ़िज़ियल चोटें सामूहिक रूप से कहलाती हैं –
**(1)** गठिया
**(2)** ऑस्टियोकोंड्रोसिस
**(3)** ऑस्टियोमाइलाइटिस
**(4)** ऑस्टियोपोरोसिस
**(5)** अनुत्तरित प्रश्न

73. The statistical measure generally applied to determine sampling error is -
**(1)** Reference order
**(2)** Hull Scale
**(3)** Standard Deviation
**(4)** T-Ratio
**(5)** Question not attempted

73. नमूना त्रुटि को ज्ञात करने के लिए सांख्यिकीय तरीका जो सामान्यतः इस्तेमाल होता है –
**(1)** संदर्भित क्रम
**(2)** हल मापक
**(3)** मानक विचलन
**(4)** टी–अनुपात
**(5)** अनुत्तरित प्रश्न

74. Which of the following 'Asanas' helps to relieve constipation?

(1) Pavanmuktasana
(2) Tadasana
(3) Katichakrasana
(4) Matsyasana
(5) Question not attempted

75. Which of the following is the formula to estimate Maximum Heart Rate (MHR)?

(1) 180 – age
(2) 210 – age
(3) 200 + age
(4) 220 – age
(5) Question not attempted

76. What is the difference between Kinetics and Kinematics?

(1) Kinematics describes motion; Kinetics explains the cause of motion
(2) Kinematics studies forces; Kinetics studies displacement
(3) Kinetics studies motion; Kinematics studies energy
(4) Kinetics is static; Kinematics is dynamic
(5) Question not attempted

77. The motivation through feedback system is known by which of the following?

(1) Facilitate
(2) Social support
(3) Cognitive
(4) Pedagogical
(5) Question not attempted

78. At what standard pressure is a skinfold thickness measured?

(1) 5 gm/mm$^2$
(2) 10 gm/mm$^2$
(3) 15 gm/mm$^2$
(4) 20 gm/mm$^2$
(5) Question not attempted

74. निम्नलिखित में से कौनसा 'आसन' कब्ज से राहत दिलाने में सहायक है?

(1) पवनमुक्तासन
(2) ताड़ासन
(3) कटिचक्रासन
(4) मत्स्यासन
(5) अनुत्तरित प्रश्न

75. निम्नलिखित में से कौनसा मैक्सिमम हार्ट रेट (एम.एच.आर.) का अनुमान लगाने का फॉर्मूला है?

(1) 180 – उम्र
(2) 210 – उम्र
(3) 200 + उम्र
(4) 220 – उम्र
(5) अनुत्तरित प्रश्न

76. काइनेटिक्स और काइनेमैटिक्स में क्या अंतर है?

(1) काइनेमैटिक्स गति का विवरण देता है; काइनेटिक्स गति का कारण बताता है
(2) काइनेमैटिक्स बलों का अध्ययन करता है; काइनेटिक्स स्थानांतरण का अध्ययन करता है
(3) काइनेटिक्स गति का अध्ययन करता है; काइनेमैटिक्स ऊर्जा का अध्ययन करता है
(4) काइनेटिक्स स्थिर है; काइनेमैटिक्स गतिशील है
(5) अनुत्तरित प्रश्न

77. प्रतिक्रिया प्रणाली आधारित प्रेरणा को निम्नलिखित में से किस रूप में जाना जाता है?

(1) सुविधा प्रदान करना
(2) सामाजिक समर्थन
(3) संज्ञानात्मक
(4) शैक्षणिक
(5) अनुत्तरित प्रश्न

78. स्किनफोल्ड की मोटाई किस मानक दबाव पर मापी जाती है?

(1) 5 gm/mm$^2$
(2) 10 gm/mm$^2$
(3) 15 gm/mm$^2$
(4) 20 gm/mm$^2$
(5) अनुत्तरित प्रश्न

79. Who among the following Para Badminton players of Rajasthan received the Dhyan Chand Khel Ratna Award in 2021?
(1) Krishna Nagar
(2) Sundar Singh Gurjar
(3) Devendra Jhajharia
(4) Avni Lakhera
(5) Question not attempted

79. निम्न राजस्थान के पैरा बैडमिंटन खिलाड़ियों में से किसे वर्ष 2021 में ध्यानचंद खेल रत्न पुरस्कार मिला?
(1) कृष्णा नागर
(2) सुन्दर सिंह गुर्जर
(3) देवेन्द्र झाझरिया
(4) अवनि लखेरा
(5) अनुत्तरित प्रश्न

80. The processes that leader creates to monitor success is referred as -
(1) Planning
(2) Controlling
(3) Directing
(4) Organising
(5) Question not attempted

80. सफलता की निगरानी के लिए लीडर द्वारा बनाई गई सभी प्रक्रियाओं को कहा जाता है –
(1) योजना
(2) नियंत्रण
(3) निर्देशन
(4) आयोजन
(5) अनुत्तरित प्रश्न

81. In which year, the Lok Sabha passed the National Anti-Doping Bill to prevent the use of drugs in sports persons which seeks to create a statutory framework for the National Anti-Doping Agency (NADA)?
(1) 2012
(2) 2021
(3) 2015
(4) 2022
(5) Question not attempted

81. कौनसे वर्ष में, लोकसभा ने खेल जगत में ड्रग्स के इस्तेमाल को रोकने के लिए राष्ट्रीय डोपिंग–विरोधी विधेयक पारित किया, जिसका उद्देश्य राष्ट्रीय डोपिंग–विरोधी एजेंसी (एन.ए.डी.ए.) के लिए एक वैधानिक ढांचा तैयार करना था?
(1) 2012
(2) 2021
(3) 2015
(4) 2022
(5) अनुत्तरित प्रश्न

82. Body Mass Index (BMI) is also known by which of the following?
(1) Ponderal Index
(2) Broca Index
(3) Quetelet Index
(4) Rohrer Index
(5) Question not attempted

82. शरीर द्रव्यमान सूचकांक (बी.एम.आई.) को किस नाम से भी जाना जाता है?
(1) पोंडेरल इंडेक्स
(2) ब्रोका इंडेक्स
(3) क्वेटलेट इंडेक्स
(4) रोहरर इंडेक्स
(5) अनुत्तरित प्रश्न

83. The principle of increasing demands in sports training is derived from the relationship between -
(1) Dynamics of the increase in demands and training age
(2) Volume and intensity
(3) An increase in demand and an adaptation of physical and mental functional system of the athlete
(4) Performance and load intensity
(5) Question not attempted

83. खेल प्रशिक्षण में बढ़ती मांगों का सिद्धांत निम्नलिखित के बीच के सम्बन्ध से लिया गया है –
(1) मांगों में वृद्धि की गतिशीलता और प्रशिक्षण की अवधि
(2) आयतन एवं तीव्रता
(3) मांग में वृद्धि और एथलीट की शारीरिक तथा मानसिक कार्य प्रणालियों का अनुकूलन
(4) प्रदर्शन और भार की तीव्रता
(5) अनुत्तरित प्रश्न

84. Uddiyana Bandha and Jalandhar Bandha are primarily classified as -

(1) Contraction of abdomen and Chin lock

(2) Anal lock and Chin lock

(3) Anal lock, Chin lock and contraction of abdomen at the same time

(4) Chin lock only

(5) Question not attempted

85. Uneven shoulder height is caused due to -

(1) Lordosis

(2) Kyphosis

(3) Scoliosis

(4) Kypholordosis

(5) Question not attempted

86. Match List-I with List-II -

| List-I | List-II |
|---|---|
| (A) Ravi Kumar Dahiya | (i) Boxing welterweight category |
| (B) Saikhom Mirabai Chanu | (ii) Wrestling 65 kg category |
| (C) Lovlina Borgohain | (iii) Wrestling freestyle 57 kg category |
| (D) Bajrang Punia | (iv) Weightlifting 49 kg category |

Select the correct answer by using the code given below -

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

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

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

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

(5) Question not attempted

87. Which of the following Ashtanga Yoga is known to be the 'withdrawal of senses'?

(1) Samadhi

(2) Dhyana

(3) Pratyahara

(4) Dharna

(5) Question not attempted

84. उड्डियान बंध और जालंधर बंध को मुख्य रूप से इस प्रकार वर्गीकृत किया गया है –

(1) पेट का संकुचन और ठोड़ी बंध

(2) गुदा बंध और ठोड़ी बंध

(3) गुदा बंध, ठोड़ी बंध और पेट का एक साथ संकुचन

(4) सिर्फ ठोड़ी बंध

(5) अनुत्तरित प्रश्न

85. कंधों की ऊँचाई में असमानता किस कारण होती है?

(1) लोर्डोसिस

(2) काइफोसिस

(3) स्कोलियोसिस

(4) काइफो–लोर्डोसिस

(5) अनुत्तरित प्रश्न

86. सूची–I को सूची–II से मिलाइए –

| सूची-I | सूची-II |
|---|---|
| (A) रवि कुमार दहिया | (i) बॉक्सिंग वेल्टरवेट श्रेणी |
| (B) साइखोम मीराबाई चानू | (ii) कुश्ती 65 कि.ग्रा. श्रेणी |
| (C) लवलीना बोर्गोहैन | (iii) कुश्ती फ्रीस्टाइल 57 कि.ग्रा. श्रेणी |
| (D) बजरंग पुनिया | (iv) वेटलिफ्टिंग 49 कि.ग्रा. श्रेणी |

नीचे दिए गए कूट का उपयोग करके सही उत्तर चुनिए –

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

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

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

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

(5) अनुत्तरित प्रश्न

87. निम्नलिखित में से कौनसा अष्टांग योग 'इंद्रियों को नियंत्रित करने' के रूप में जाना जाता है?

(1) समाधि

(2) ध्यान

(3) प्रत्याहार

(4) धारणा

(5) अनुत्तरित प्रश्न

88. Consider the following statements and select the correct answer from the code given below -
**Assertion (A) -** Massage helps in reducing edema by increasing venous circulation and lymphatic flow.
**Reason (R) -** Massage involves manipulation of soft tissues, which improves circulation and assists in the removal of edema.
**Code -**
(1) Both (A) and (R) are true but (R) is not the correct explanation of (A)
(2) Both (A) and (R) are true and (R) is the correct explanation of (A)
(3) (A) is true but (R) is false
(4) (A) is false but (R) is true
(5) Question not attempted

89. Which festival was held in honor of Zeus in ancient Greece?
(1) The Roman Games
(2) The Festival of Zeus
(3) The Greek Games
(4) The Olympic Games
(5) Question not attempted

90. The Staircase Method is used for which type of Tournament?
(1) Ladder Tournament
(2) League Tournament
(3) Compensation Tournament
(4) Knockout Tournament
(5) Question not attempted

91. Consider the following statements and select the correct answer from the code given below -
**Assertion (A):** Heavy resistance training can increase motor unit synchronization.
**Reason (R):** Heavy resistance training reduces neural inhibition.
(1) Both (A) and (R) are true and (R) is the correct explanation of (A)
(2) Both (A) and (R) are true but (R) is not the correct explanation of (A)
(3) (A) is true but (R) is false
(4) (A) is false but (R) is true
(5) Question not attempted

88. निम्नलिखित कथनों पर विचार करें एवं नीचे दिए गए कूट में से सही उत्तर का चयन करें –
**अभिकथन (A) –** मालिश शिरा परिवहन और लसिका प्रवाह बढ़ाकर सूजन को कम करने में सहायता करती है।
**तर्क (R) –** मालिश में कोमल ऊतकों का परिचालन शामिल होता है, जो रक्त संचार में सुधार करता है और सूजन को हटाने में सहायता करता है।
**कूट –**
(1) (A) और (R) दोनों सत्य हैं लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं करता है
(2) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या करता है
(3) (A) सत्य है लेकिन (R) असत्य है
(4) (A) असत्य है लेकिन (R) सत्य है
(5) अनुत्तरित प्रश्न

89. प्राचीन ग्रीस में ज़्यूस के सम्मान में कौनसा त्यौहार मनाया जाता था?
(1) रोमन खेल
(2) ज़्यूस का त्यौहार
(3) ग्रीक खेल
(4) ओलंपिक खेल
(5) अनुत्तरित प्रश्न

90. सीढ़ी विधि का उपयोग किस प्रकार के टूर्नामेंट में किया जाता है?
(1) लैडर टूर्नामेंट
(2) लीग टूर्नामेंट
(3) कॉम्पेनसेशन टूर्नामेंट
(4) नॉक–आउट टूर्नामेंट
(5) अनुत्तरित प्रश्न

91. निम्नलिखित कथनों पर विचार करें एवं नीचे दिए गए कूट में से सही उत्तर का चयन करें –
**अभिकथन (A):** भारी रेज़िस्टेंस ट्रेनिंग मोटर यू सिंक्रोनाइज़ेशन को बढ़ा सकती है।
**कारण (R):** भारी रेज़िस्टेंस ट्रेनिंग न्यूरल इनहिबिशन को कम करती है।
(1) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है
(2) (A) और (R) दोनों सत्य हैं लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है
(3) (A) सत्य है लेकिन (R) असत्य है
(4) (A) असत्य है लेकिन (R) सत्य है
(5) अनुत्तरित प्रश्न

**92.** Consider the following statements and select the correct answer from the code given below -

**Assertion (A) :** The ATP – PC concentration in muscles is the same for both males and females.
**Reason (R) :** The overall phosphogen is less in females due to lesser muscular mass in females than males.

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

**93.** In special seeding, at which stage do the seeded players directly participate?

**(1)** Quarter-final or Semi-final
**(2)** Final
**(3)** Preliminary round
**(4)** First round
**(5)** Question not attempted

**94.** Which muscle fibre type has the greatest capacity for aerobic energy production?

**(1)** Type III
**(2)** Type I
**(3)** Type IIb
**(4)** Type IIa
**(5)** Question not attempted

**95.** The inaugural edition of the Khelo India Tribal Games was organised in which of the three host cities?

(A) Raipur
(B) Bilaspur
(C) Jagdalpur
(D) Sarguja

**(1)** (A), (C) and (D)
**(2)** (A), (B) and (C)
**(3)** (A), (B) and (D)
**(4)** (B), (C) and (D)
**(5)** Question not attempted

**92.** निम्नलिखित कथनों पर विचार करें एवं नीचे दिए गए कूट में से सही उत्तर का चयन करें –

**अभिकथन (A) :** महिला और पुरुष की माँसपेशी में ए.टी.पी. – पी.सी. का संकेंद्रण एक समान होता है।
**कारण (R) :** समस्त फॉस्फोजिन महिलाओं में कम होता है क्योंकि महिलाओं में पुरुषों की तुलना में माँसपेशीय मात्रा कम होती है।

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

**93.** स्पेशल सीडिंग में, सीडेड खिलाड़ी किस स्टेज पर सीधे हिस्सा लेते हैं?

**(1)** क्वॉर्टर–फाइनल या सेमी–फाइनल
**(2)** फाइनल
**(3)** प्रारंभिक राउंड
**(4)** पहला राउंड
**(5)** अनुत्तरित प्रश्न

**94.** कौनसे मांसपेशी फाइबर प्रकार में एरोबिक ऊर्जा उत्पादन की सबसे अधिक क्षमता होती है?

**(1)** टाइप III
**(2)** टाइप I
**(3)** टाइप IIb
**(4)** टाइप IIa
**(5)** अनुत्तरित प्रश्न

**95.** खेलो इंडिया ट्राइबल गेम्स का पहला संस्करण किन तीन मेज़बान शहरों में आयोजित किया गया?

(A) रायपुर
(B) बिलासपुर
(C) जगदलपुर
(D) सरगुजा

**(1)** (A), (C) और (D)
**(2)** (A), (B) और (C)
**(3)** (A), (B) और (D)
**(4)** (B), (C) और (D)
**(5)** अनुत्तरित प्रश्न

96. Consider the following statements and select the correct answer from the code given below -
**Assertion (A) :** In ANOVA, the Total Sum of Squares (TSS) represents the total variation present in the data.
**Reason (R) :** It is equal to the Total Sum of Squares between groups and sum of squares within groups.
(1) Both (A) and (R) are true but (R) is not the correct explanation of (A)
(2) Both (A) and (R) are true and (R) is the correct explanation of (A)
(3) (A) is true but (R) is false
(4) (A) is false but (R) is true
(5) Question not attempted

97. P.T. Usha missed the bronze medal in the 1984 Los Angeles Olympics by..... seconds.
(1) 1.0
(2) 0.01
(3) 0.1
(4) 0.5
(5) Question not attempted

98. Which of the following correctly matches the domains with their focus?
(1) Affective - Physical strength; Cognitive - Emotions
(2) Affective -Creativity; Cognitive - Personality traits
(3) Affective - Feelings and behaviour; Cognitive - Mental performance and knowledge
(4) Affective - Intelligence; Cognitive - Social behaviour
(5) Question not attempted

99. Which Bandha is performed only after complete exhalation and involves the lifting of the diaphragm?
(1) Shyan Bandha
(2) Jalandhara Bandha
(3) Uddiyana Bandha
(4) Mula Bandha
(5) Question not attempted

96. निम्नलिखित कथनों पर विचार करें एवं नीचे दिए गए कूट में से सही उत्तर का चयन करें –
**अभिकथन (A) :** ANOVA में, वर्गों का समस्त योग (TSS) आंकड़ों में मौजूद समस्त विचलन का प्रतिनिधित्व करता है।
**कारण (R) :** ये समूहों के बीच के और समूहों के अंदर के समस्त वर्गों के कुल योग के बराबर होता है।
(1) (A) और (R) दोनों सत्य हैं लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं करता है
(2) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या करता है
(3) (A) सत्य है लेकिन (R) असत्य है
(4) (A) असत्य है लेकिन (R) सत्य है
(5) अनुत्तरित प्रश्न

97. पी.टी. उषा 1984 के लॉस एंजेलेस ओलंपिक्स में ..... ..... सेकंड से कांस्य पदक से चूक गईं।
(1) 1.0
(2) 0.01
(3) 0.1
(4) 0.5
(5) अनुत्तरित प्रश्न

98. निम्नलिखित में से कौनसा क्षेत्रों (Domains) को उनके केंद्र (Focus) के साथ सही सुमेलित करता है?
(1) भावात्मक – शारीरिक शक्ति; संज्ञानात्मक – भावनाएँ
(2) भावात्मक – रचनात्मकता; संज्ञानात्मक – व्यक्तित्व गुण
(3) भावात्मक – भावनाएँ और व्यवहार; संज्ञानात्मक – मानसिक प्रदर्शन और ज्ञान
(4) भावात्मक – बुद्धिमत्ता; संज्ञानात्मक – सामाजिक व्यवहार
(5) अनुत्तरित प्रश्न

99. कौनसा बंध केवल पूरी तरह से सांस छोड़ने के बाद किया जाता है और इसमें डायफ्राम को ऊपर उठाना शामिल है?
(1) श्यान बंध
(2) जालंधर बंध
(3) उड्डियान बंध
(4) मूल बंध
(5) अनुत्तरित प्रश्न

**100.** When was the Sports Authority of India (SAI) established?

**(1)** 25th January, 1984

**(2)** 1st January, 1984

**(3)** 15th August, 1984

**(4)** 26th January, 1984

**(5)** Question not attempted

**101.** Which one of the following committees is responsible for making arrangement of the refreshment in a tournament?

**(1)** Marketing

**(2)** Logistics

**(3)** Media

**(4)** Finance

**(5)** Question not attempted

**102.** Which type of test includes personality, stress and emotional assessment of athletes?

**(1)** Cognitive domain test

**(2)** Affective domain test

**(3)** Skill-based test

**(4)** Physical fitness test

**(5)** Question not attempted

**103.** Who established the Philanthropinum school in Dessau?

**(1)** Adolf Spiess

**(2)** Johann Bernhard Basedow

**(3)** Friedrich Ludwig Jahn

**(4)** Johann Christoph Friedrich Guts Muths

**(5)** Question not attempted

**104.** Match the bone cell with its function -

| **Column-A** **Bone cell** | **Column-B** **Function** |
|---|---|
| (1) Osteoblast | (a) Bone resorption |
| (2) Osteocyte | (b) Secretes bone matrix |
| (3) Osteoclast | (c) Maintains bone tissue |
| (4) Osteoprogenitor | (d) Precursor cell |

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

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

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

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

**(5)** Question not attempted

**100.** भारतीय खेल प्राधिकरण (एस.ए.आई.) की स्थापना कब हुई थी?

**(1)** 25 जनवरी, 1984

**(2)** 1 जनवरी, 1984

**(3)** 15 अगस्त, 1984

**(4)** 26 जनवरी, 1984

**(5)** अनुत्तरित प्रश्न

**101.** टूर्नामेंट में जलपान की व्यवस्था के लिए निम्नलिखित समितियों में से कौनसी एक समिति उत्तरदायी होती है?

**(1)** विपणन

**(2)** रसद

**(3)** मीडिया

**(4)** वित्त

**(5)** अनुत्तरित प्रश्न

**102.** कौनसा परीक्षण का प्रकार खिलाड़ियों के व्यक्तित्व, तनाव और भावनात्मक पहलुओं का आकलन करता है?

**(1)** संज्ञानात्मक क्षेत्र के परीक्षण

**(2)** भावात्मक क्षेत्र के परीक्षण

**(3)** कौशल–आधारित परीक्षण

**(4)** शारीरिक फिटनेस परीक्षण

**(5)** अनुत्तरित प्रश्न

**103.** फिलैंथ्रोपिनम स्कूल की स्थापना डेसाऊ में किसने की थी?

**(1)** एडॉल्फ स्पीस

**(2)** जोहान बर्नहार्ड बेसेडो

**(3)** फ्रेडरिक लुडविग जाह्न

**(4)** जोहान क्रिस्टोफ फ्रेडरिक गट्स मुथ्स

**(5)** अनुत्तरित प्रश्न

**104.** हड्डी की कोशिका को उसके कार्य से मिलाएँ –

| **कॉलम–A** **हड्डी की कोशिका** | **कॉलम–B** **कार्य** |
|---|---|
| (1) ऑस्टियोब्लास्ट | (a) हड्डी का रिसॉर्प्शन |
| (2) ऑस्टियोसाइट | (b) बोन मैट्रिक्स स्रावित करता है |
| (3) ऑस्टियोक्लास्ट | (c) हड्डी के ऊतक को बनाए रखता है |
| (4) ऑस्टियोप्रोजेनिटर | (d) पूर्ववर्ती कोशिका |

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

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

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

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

**(5)** अनुत्तरित प्रश्न

105. Which is identified as the greatest contribution of camping?
(1) Offering opportunities to grow, learn and live close to nature.
(2) Promoting competitive examination skills.
(3) Replacing school education.
(4) Providing formal academic certification.
(5) Question not attempted

106. Shortwave Diathermy (SWD) primarily uses electromagnetic waves in which frequency range?
(1) 100-300 MHz
(2) 1-5 MHz
(3) 10-50 MHz
(4) 1000-3000 MHz
(5) Question not attempted

107. Movement of thumb across palm to touch fingertips of the same hand, is known as -
(1) Supination
(2) Circumduction
(3) Opposition
(4) Rotation
(5) Question not attempted

108. Ability of an individual to modify himself or his social group continually in the face of changing condition of life is -
(1) Positive health
(2) Free from sickness
(3) Unrecognized sickness
(4) Better health
(5) Question not attempted

109. Which one of the following statements is correct?
(1) The 'stade race' and 'wrestling' were the two events in the first Ancient Olympic Games.
(2) The 'stade race' and the 'chariot race' were the two events in the first Ancient Olympic Games.
(3) The 'stade race' was the only event in the first Ancient Olympic Games.
(4) The 'stade race' was a horse race included in the first Ancient Olympic Games.
(5) Question not attempted

105. किसे कैंपिंग का सबसे बड़ा योगदान माना जाता है?
(1) प्रकृति के करीब बढ़ने, सीखने और रहने के अवसर प्रदान करना।
(2) प्रतियोगी परीक्षा कौशल को बढ़ावा देना।
(3) स्कूली शिक्षा की जगह लेना।
(4) औपचारिक शैक्षणिक प्रमाणन प्रदान करना।
(5) अनुत्तरित प्रश्न

106. शॉर्टवेव डायथर्मी (SWD) मुख्य रूप से विद्युतचुंबकीय तरंगों की किस आवृत्ति सीमा का उपयोग करती है?
(1) 100-300 MHz
(2) 1-5 MHz
(3) 10-50 MHz
(4) 1000-3000 MHz
(5) अनुत्तरित प्रश्न

107. उसी हाथ की उंगलियों के पोरों को छूने के लिए अंगूठे की हथेली पर घुमाकर होने वाली गतिविधि कहलाती है –
(1) सुपिनेशन
(2) सर्कमडक्शन
(3) ऑपोज़िशन
(4) रोटेशन
(5) अनुत्तरित प्रश्न

108. जीवन की बदलती परिस्थितियों के सामने स्वयं को या अपने सामाजिक समूह को निरंतर रूप से परिवर्तित/अनुकूलित करने की क्षमता है –
(1) सकारात्मक स्वास्थ्य
(2) बीमारी मुक्त
(3) अज्ञात बीमारी
(4) बेहतर स्वास्थ्य
(5) अनुत्तरित प्रश्न

109. निम्नलिखित में से कौनसा कथन सही है?
(1) पहले प्राचीन ओलंपिक खेलों में 'स्टेड रेस' और 'कुश्ती' दो इवेंट थे।
(2) पहले प्राचीन ओलंपिक खेलों में 'स्टेड रेस' और 'रथ दौड़' दो इवेंट थे।
(3) पहले प्राचीन ओलंपिक खेलों में 'स्टेड रेस' एकमात्र इवेंट था।
(4) 'स्टेड रेस' एक घुड़दौड़ थी, जो पहले प्राचीन ओलंपिक खेलों में शामिल थी।
(5) अनुत्तरित प्रश्न

**110.** What does "Lateral" refer to in body terminology?

**(1)** Towards the head

**(2)** Towards the front of the body

**(3)** Away from the midline of the body

**(4)** Towards the midline of the body

**(5)** Question not attempted

**111.** In British League Method, the winner is decided by -

**(1)** $\frac{\text{Percent of Possible Points}}{\text{Points Obtained}} \times 100$

**(2)** $\frac{\text{Total Points Obtained}}{\text{Total Possible Points}} \times 100$

**(3)** $\frac{\text{Matches Played}}{\text{Matches Won}} \times 100$

**(4)** $\frac{\text{Percent of Matches Won}}{\text{Matches Played}} \times 100$

**(5)** Question not attempted

**112.** Which plane is primarily associated with flexion and extension movements like walking and squatting?

**(1)** Sagittal plane

**(2)** Frontal plane

**(3)** Transverse plane

**(4)** Vertical plane

**(5)** Question not attempted

**113.** In kinematics, body segments are assumed to rotate around -

**(1)** Muscle fibres

**(2)** Tendons

**(3)** Joints

**(4)** Bones

**(5)** Question not attempted

**114.** "Exercise for body and music for soul" was a common pronouncement of ancient times in -

**(1)** Rome

**(2)** Greece

**(3)** Germany

**(4)** Egypt

**(5)** Question not attempted

**110.** शरीर संबंधी शब्दावली में "लैटरल" का क्या अर्थ है?

**(1)** सिर की ओर

**(2)** शरीर के सामने की ओर

**(3)** शरीर की मध्य रेखा से दूर

**(4)** शरीर की मध्य रेखा की ओर

**(5)** अनुत्तरित प्रश्न

**111.** ब्रिटिश लीग प्रक्रिया में विजेता निर्धारित किया जाता है –

**(1)** $\frac{\text{संभावित अंकों का प्रतिशत}}{\text{अर्जित अंक}} \times 100$

**(2)** $\frac{\text{कुल अर्जित अंक}}{\text{कुल संभावित अंक}} \times 100$

**(3)** $\frac{\text{खेले गए मैच}}{\text{जीते गए मैच}} \times 100$

**(4)** $\frac{\text{जीते हुए मैचों का प्रतिशत}}{\text{खेले गए मैच}} \times 100$

**(5)** अनुत्तरित प्रश्न

**112.** मुख्य रूप से फ्लेक्शन और एक्सटेंशन गतिविधियों जैसे चलने और स्क्वॉट करने से कौनसा प्लेन जुड़ा है?

**(1)** सैजिटल प्लेन

**(2)** फ्रंटल प्लेन

**(3)** ट्रांसवर्स प्लेन

**(4)** वर्टिकल प्लेन

**(5)** अनुत्तरित प्रश्न

**113.** काइनेमैटिक्स में, शरीर के अंगों का किसके चारों ओर घूमने का अनुमान लगाया जाता है?

**(1)** मांसपेशियों के रेशे

**(2)** ऊतकों

**(3)** जोड़ों

**(4)** हड्डियों

**(5)** अनुत्तरित प्रश्न

**114.** "व्यायाम शरीर के लिए और संगीत आत्मा के लिए" एक सामान्य उद्घोषणा प्राचीन समय में थी –

**(1)** रोम में

**(2)** ग्रीस में

**(3)** जर्मनी में

**(4)** इजिप्ट में

**(5)** अनुत्तरित प्रश्न

**115.** Haemophilia is also known as -

**(1)** Addison's disease
**(2)** Blue baby disease
**(3)** Sickle cell disease
**(4)** Christmas disease
**(5)** Question not attempted

**116.** Which factor explains why runners experience more overload injuries compared to walkers?

**(1)** Reduced velocity
**(2)** Smaller ground reaction force
**(3)** Longer gait cycle
**(4)** Greater shock absorption
**(5)** Question not attempted

**117.** Who will host the Commonwealth Games (CWG) in 2030?

**(1)** Birmingham, England
**(2)** Victoria, Australia
**(3)** Abuja, Nigeria
**(4)** Ahmedabad, India
**(5)** Question not attempted

**118.** Assertive behaviour is marked to which of the following?

**(1)** Negative form
**(2)** Positive resolution
**(3)** Hostility
**(4)** Violence
**(5)** Question not attempted

**119.** By using the following code, select the correct combination for social dimension of health -

(I) Communication
(II) Ethics
(III) Principles
(IV) Respect

**Code -**

**(1)** Only (I) and (IV)
**(2)** Only (II) and (IV)
**(3)** Only (II) and (III)
**(4)** Only (I) and (II)
**(5)** Question not attempted

**115.** हीमोफीलिया को किस नाम से भी जाना जाता है?

**(1)** एडिसन रोग
**(2)** ब्लू बेबी रोग
**(3)** सिकल सेल रोग
**(4)** क्रिसमस रोग
**(5)** अनुत्तरित प्रश्न

**116.** कौनसा कारक यह बताता है कि धावकों को वॉकर की तुलना में ओवरलोड के कारण अधिक चोटें क्यों लगती हैं?

**(1)** कम वेग
**(2)** छोटा ग्राउंड रिएक्शन फोर्स
**(3)** लंबा गेट चक्र
**(4)** अधिक शॉक एब्ज़ॉर्प्शन
**(5)** अनुत्तरित प्रश्न

**117.** 2030 में राष्ट्रमंडल खेलों (सी.डब्ल्यू.जी.) की मेज़बानी कौन करेगा?

**(1)** बर्मिंघम, इंग्लैंड
**(2)** विक्टोरिया, ऑस्ट्रेलिया
**(3)** अबुजा, नाइजीरिया
**(4)** अहमदाबाद, भारत
**(5)** अनुत्तरित प्रश्न

**118.** निश्चयात्मक व्यवहार निम्नलिखित में से किससे संबंधित है?

**(1)** नकारात्मक रूप
**(2)** सकारात्मक समाधान
**(3)** शत्रुता
**(4)** हिंसा
**(5)** अनुत्तरित प्रश्न

**119.** निम्नलिखित कूट का उपयोग करके स्वास्थ्य के सामाजिक आयाम के लिए सही संयोजन का चयन करें –

(I) संचार
(II) नैतिकता
(III) सिद्धांत
(IV) सम्मान

**कूट –**

**(1)** केवल (I) और (IV)
**(2)** केवल (II) और (IV)
**(3)** केवल (II) और (III)
**(4)** केवल (I) और (II)
**(5)** अनुत्तरित प्रश्न

120. Match the following and select the correct option of causes of diseases -

| List-I | List-II |
|---|---|
| (a) Tuberculosis (T.B.) | (I) Salmonella typhi |
| (b) Malaria | (II) Mycobacterium |
| (c) Dengu fever | (III) Anopheles mosquito |
| (d) Typhoid fever | (IV) Aedes mosquito |

**Code -**

**(1)** (a)-(II), (b)-(III), (c)-(IV), (d)-(I)

**(2)** (a)-(I), (b)-(III), (c)-(II), (d)-(IV)

**(3)** (a)-(IV), (b)-(III), (c)-(I), (d)-(II)

**(4)** (a)-(II), (b)-(III), (c)-(I), (d)-(IV)

**(5)** Question not attempted

121. "The development of capacities that promote student wellness such as fitness, good health, psycho-social well-being and sound ethical grounding are also critical for high-quality learning." The policy objective related to the health is fulfilled by which of the following?

**(1)** SCERT Delhi

**(2)** National Education Policy 2020

**(3)** CBSE

**(4)** NCERT

**(5)** Question not attempted

122. Progressive relaxation technique is started by whom?

**(1)** Per Henrik Ling

**(2)** Schultz

**(3)** Morgan

**(4)** Jacobson

**(5)** Question not attempted

123. Which drug category is used to reduce anxiety and tremors in precision sports?

**(1)** Beta blockers

**(2)** Anabolic

**(3)** Narcotics

**(4)** Stimulants

**(5)** Question not attempted

120. निम्नलिखित का मिलान करें और रोगों के कारणों के सही विकल्प का चयन करें –

| सूची–I | सूची–II |
|---|---|
| (a) तपेदिक (टी.बी.) | (I) साल्मोनेला टाइफी |
| (b) मलेरिया | (II) माइकोबैक्टीरियम |
| (c) डेंगू बुखार | (III) एनोफिलीस मच्छर |
| (d) टाइफाइड बुखार | (IV) एडीज़ मच्छर |

**कूट –**

**(1)** (a)-(II), (b)-(III), (c)-(IV), (d)-(I)

**(2)** (a)-(I), (b)-(III), (c)-(II), (d)-(IV)

**(3)** (a)-(IV), (b)-(III), (c)-(I), (d)-(II)

**(4)** (a)-(II), (b)-(III), (c)-(I), (d)-(IV)

**(5)** अनुत्तरित प्रश्न

121. "छात्रों के स्वास्थ्य, तंदुरुस्ती, मनो–सामाजिक कल्याण और सुदृढ़ नैतिक आधार जैसी क्षमताओं का विकास उच्च गुणवत्ता वाली शिक्षा के लिए अत्यंत महत्त्वपूर्ण है।" निम्नलिखित में से किसके द्वारा स्वास्थ्य से संबंधित नीतिगत उद्देश्य को पूरा किया गया है?

**(1)** एस.सी.ई.आर.टी. दिल्ली

**(2)** राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020

**(3)** सी.बी.एस.ई.

**(4)** एन.सी.ई.आर.टी.

**(5)** अनुत्तरित प्रश्न

122. प्रगतिशील शिथिलीकरण की तकनीक की शुरुआत किसने की?

**(1)** पर हेनरिक लिंग

**(2)** शुल्ज़

**(3)** मॉर्गन

**(4)** जेकबसन

**(5)** अनुत्तरित प्रश्न

123. सटीक खेलों में चिंता और कंपकंपी कम करने के लिए किस दवा श्रेणी का इस्तेमाल किया जाता है?

**(1)** बीटा ब्लॉकर्स

**(2)** एनाबॉलिक

**(3)** नारकोटिक्स

**(4)** स्टिमुलेंट्स

**(5)** अनुत्तरित प्रश्न

124. Consider the following statements and select the correct answer from the code given below -

**Assertion (A):** High anxiety does not inevitably impair sport performance.

**Reason (R):** Some athletes interpret anxiety symptoms as facilitative rather than debilitative.

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

125. Who considered research to be a formal, systematic, intense process of carrying on the scientific method of analysis?

(1) Locke, 1993
(2) John Best, 1983
(3) Rusk, 1992
(4) Sprinthall, 1981
(5) Question not attempted

126. Match the following -

| List-I | List-II |
|---|---|
| (A) Effleurage | (1) Pressing and rolling of muscles to improve venous and lymphatic return. |
| (B) Petrissage | (2) Gentle, rhythmic oscillatory movements used for relaxation or stimulation. |
| (C) Tapotement | (3) Superficial longitudinal stroking used at the beginning and end of massage. |
| (D) Vibration | (4) Brisk, sharp movements like hacking and clapping to stimulate nerves. |

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

124. निम्नलिखित कथनों पर विचार करें एवं नीचे दिए गए कूट में से सही उत्तर का चयन करें –

**अभिकथन (A):** ज्यादा चिंता ज़रूरी नहीं कि खेल प्रदर्शन को खराब करे।

**कारण (R):** कुछ एथलीट चिंता के लक्षणों को कमज़ोर करने के बजाय मददगार मानते हैं।

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

125. ऐसा कौन मानता था कि शोध, वैज्ञानिक पद्धति से विश्लेषण की एक औपचारिक, यथाक्रम, गहन प्रक्रिया है?

(1) लॉक, 1993
(2) जॉन बेस्ट, 1983
(3) रस्क, 1992
(4) स्प्रिनथॉल, 1981
(5) अनुत्तरित प्रश्न

126. निम्नलिखित का मिलान करें –

| सूची–I | सूची–II |
|---|---|
| (A) एफ्ल्यूरेज | (1) मांसपेशियों को दबाना और रोल करना, जिससे शिराओं और लसिका के प्रवाह में सुधार होता है। |
| (B) पेट्रिसेज | (2) कोमल एवं तालबद्ध दोलनशील गति, जिसका उपयोग आराम या उत्तेजना के लिए किया जाता है। |
| (C) टैपोटमेंट | (3) मालिश की शुरुआत और अंत में सतही, अनुद्धैर्य स्ट्रोकिंग का उपयोग किया जाता है। |
| (D) कंपन | (4) तेज और सक्रिय गति वाली क्रियाएं, जैसे हैकिंग और क्लैपिंग, जो नसों को उत्तेजित करती हैं। |

(1) (A)-(1), (B)-(3), (C)-(2), (D)-(4)
(2) (A)-(3), (B)-(1), (C)-(4), (D)-(2)
(3) (A)-(3), (B)-(4), (C)-(1), (D)-(2)
(4) (A)-(4), (B)-(2), (C)-(1), (D)-(3)
(5) अनुत्तरित प्रश्न

**127.** The recommended amount of fibre intake for adults 50 years and younger is -

**(1)** 25 gms for women and 38 gms for men per day

**(2)** 65 gms for women and 70 gms for men per day

**(3)** 10 gms for women and 12 gms for men per day

**(4)** 45 gms for women and 50 gms for men per day

**(5)** Question not attempted

**128.** Match the following factors of load and select the correct option from the code given below -

| List-I | List-II |
|---|---|
| (a) Movement quality | (I) Movement duration |
| (b) Physical exercise | (II) Degree of effort in relation to time |
| (c) Intensity | (III) Coordination of body parts |
| (d) Volume | (IV) Degree of difficulty in movement |

**(1)** (a)-(I), (b)-(II), (c)-(III), (d)-(IV)

**(2)** (a)-(III), (b)-(IV), (c)-(I), (d)-(II)

**(3)** (a)-(II), (b)-(I), (c)-(IV), (d)-(III)

**(4)** (a)-(IV), (b)-(III), (c)-(II), (d)-(I)

**(5)** Question not attempted

**129.** The ratio of maximum strength and body weight is termed as -

**(1)** Body Weight Strength

**(2)** Relative Strength

**(3)** Dynamic Strength

**(4)** Absolute Strength

**(5)** Question not attempted

**130.** Match the Training Methods with Load Characteristics -

| Training Method | Load Characteristic |
|---|---|
| (a) Interval | (1) No rest |
| (b) Continuous | (2) Complete recovery |
| (c) Repetition | (3) Incomplete recovery |
| (d) Competition | (4) Maximum specific load |

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

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

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

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

**(5)** Question not attempted

**127.** 50 वर्ष और उससे कम आयु के वयस्कों के लिए आहार फाइबर के सेवन की अनुशंसित मात्रा है –

**(1)** प्रतिदिन 25 ग्राम महिलाओं के लिए तथा 38 ग्राम पुरुषों के लिए

**(2)** प्रतिदिन 65 ग्राम महिलाओं के लिए तथा 70 ग्राम पुरुषों के लिए

**(3)** प्रतिदिन 10 ग्राम महिलाओं के लिए तथा 12 ग्राम पुरुषों के लिए

**(4)** प्रतिदिन 45 ग्राम महिलाओं के लिए तथा 50 ग्राम पुरुषों के लिए

**(5)** अनुत्तरित प्रश्न

**128.** भार के निम्नलिखित कारकों का मिलान करें और नीचे दिए गए कूट से सही विकल्प चुनें –

| सूची–I | सूची–II |
|---|---|
| (a) गति की गुणवत्ता | (I) गति की अवधि |
| (b) शारीरिक व्यायाम | (II) समय के संदर्भ में प्रयास की क्षमता |
| (c) तीव्रता | (III) शरीर के अंगों का समन्वय |
| (d) आयतन | (IV) गति में कठिनाई का स्तर |

**(1)** (a)-(I), (b)-(II), (c)-(III), (d)-(IV)

**(2)** (a)-(III), (b)-(IV), (c)-(I), (d)-(II)

**(3)** (a)-(II), (b)-(I), (c)-(IV), (d)-(III)

**(4)** (a)-(IV), (b)-(III), (c)-(II), (d)-(I)

**(5)** अनुत्तरित प्रश्न

**129.** अधिकतम शक्ति एवं शारीरिक वज़न के अनुपात को कहते हैं –

**(1)** बॉडी वेट स्ट्रेंथ

**(2)** रिलेटिव स्ट्रेंथ

**(3)** डायनेमिक स्ट्रेंथ

**(4)** एब्सोल्यूट स्ट्रेंथ

**(5)** अनुत्तरित प्रश्न

**130.** प्रशिक्षण विधियों को भार विशेषताओं के साथ मिलान करें –

| प्रशिक्षण विधि | भार विशेषता |
|---|---|
| (a) इंटरवल (अन्तराल) | (1) कोई आराम नहीं |
| (b) कंटीन्यूअस (लगातार) | (2) पूरी रिकवरी |
| (c) रैपिटिशन (आवर्ती) | (3) अधूरी रिकवरी |
| (d) कॉम्पिटिशन (प्रतियोगिता) | (4) अधिकतम विशिष्ट भार |

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

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

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

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

**(5)** अनुत्तरित प्रश्न

**Space for Rough Work / रफ कार्य के लिए जगह**



2802537