

12P/222/21

(To be filled up by the candidate by blue/black ball-point pen)

Roll No.

--	--	--	--	--	--	--	--

Roll No. (Write the digits in words)

Serial No. of Answer Sheet

Day and Date (Signature of Invigilator)

INSTRUCTIONS TO CANDIDATES

(Use only *blue/black ball-point pen* in the space above and on both sides of the **Answer Sheet**)

1. Within 10 minutes of the issue of the Question Booklet, check the Question Booklet to ensure that it contains all the pages in correct sequence and that no page/question is missing. In case of faulty Question Booklet bring it to the notice of the Superintendent/Invigilators immediately to obtain a fresh Question Booklet.
2. Do not bring any loose paper, written or blank, inside the Examination Hall *except the Admit Card without its envelope*.
3. *A separate Answer Sheet is given. It should not be folded or mutilated. A second Answer Sheet shall not be provided. Only the Answer Sheet will be evaluated.*
4. Write your Roll Number and Serial Number of the Answer Sheet by pen in the space provided above.
5. *On the front page of the Answer Sheet, write by pen your Roll Number in the space provided at the top and by darkening the circles at the bottom. Also, wherever applicable, write the Question Booklet Number and the Set Number in appropriate places.*
6. *No overwriting is allowed in the entries of Roll No., Question Booklet no. and Set no. (if any) on OMR sheet and Roll No. and OMR sheet no. on the Question Booklet.*
7. *Any change in the aforesaid entries is to be verified by the invigilator, otherwise it will be taken as unfair means.*
8. *Each question in this Booklet is followed by four alternative answers. For each question, you are to record the correct option on the Answer Sheet by darkening the appropriate circle in the corresponding row of the Answer Sheet, by pen as mentioned in the guidelines given on the first page of the Answer Sheet.*
9. For each question, darken only one circle on the Answer Sheet. If you darken more than one circle or darken a circle partially, the answer will be treated as incorrect.
10. *Note that the answer once filled in ink cannot be changed. If you do not wish to attempt a question, leave all the circles in the corresponding row blank (such question will be awarded zero marks).*
11. For rough work, use the inner back page of the title cover and the blank page at the end of this Booklet.
12. Deposit only **OMR Answer Sheet** at the end of the Test.
13. You are not permitted to leave the Examination Hall until the end of the Test.
14. If a candidate attempts to use any form of unfair means, he/she shall be liable to such punishment as the University may determine and impose on him/her.

Total No. of Printed Pages : 28

[उपर्युक्त निर्देश हिन्दी में अन्तिम आवरण पृष्ठ पर दिये गए हैं।]

12P/222/21

No. of Questions : 100

प्रश्नों की संख्या : 100

Time : 90 Minutes

Full Marks : 300

समय : 90 मिनट

पूर्णाङ्क : 300

Note : (1) Attempt as many questions as you can. Each question carries **3 (Three)** marks. **One mark will be deducted for each incorrect answer. Zero** mark will be awarded for each unattempted question.

अधिकाधिक प्रश्नों को हल करने का प्रयत्न करें। प्रत्येक प्रश्न **3 (तीन)** अंक का है। प्रत्येक गलत उत्तर के लिए एक अंक काटा जायेगा। प्रत्येक अनुत्तरित प्रश्न का प्राप्तांक शून्य होगा।

(2) If more than one alternative answers seem to be approximate to the correct answer, choose the closest one.

यदि एकाधिक वैकल्पिक उत्तर सही उत्तर के निकट प्रतीत हों, तो निकटतम सही उत्तर दें।

01. The National Game of India is ?

(1) Cricket (2) Football (3) Hockey (4) Badminton

भारत का राष्ट्रीय खेल है :

(1) क्रिकेट (2) फुटबाल (3) हाकी (4) बैडमिंटन

02. The amount of blood comes out from ventricle, per minute is called ?

(1) Cardiac Cycle (2) Cardiac Output
(3) Cardiac Volume (4) Ventricle Volume

एक लम्बी दूरी के धावक को अधिक मात्रा में उपयोग करना चाहिए :

(1) कार्डिएक साइकिल (2) कार्डिएक आउटपुट
(3) कार्डिएक घनफल (4) वेनट्रिएकल घनफल

12P/222/21

03. A long distance runner must consume more quantity of :

- (1) Fat (2) Protein (3) Carbohydrate (4) Minerals

एक लम्बी दूरी के धावक को अधिक मात्रा में उपयोग करना चाहिए :

- (1) बसा (2) प्रोटीन (3) कार्बोहाइड्रेट (4) खनिज

04. Ranga Swami Cup is awarded in :

- (1) Hockey (2) Football (3) Cricket (4) Volleyball

रंगा स्वामी कप दिया जाता है :

- (1) हाकी (2) फुटबाल (3) क्रिकेट (4) वालीबाल

05. How we get injured in games ?

- (1) Precaution habits
(2) Long term training without rest
(3) When rules of games are not followed
(4) Over confidence

खेल में हम कैसे पीड़ा प्राप्त करते हैं ?

- (1) असावधानी वाली आदतें
(2) बिना आराम के लम्बी अवधि तक प्रशिक्षण
(3) जब खेल के नियमों का पालन नहीं होता
(4) अति आत्म विश्वास

06. The weight of basket ball is :

- (1) 400-500 ounce (2) 500-600 gm
(3) 567-650 ounce (4) 567-650 gm

बास्केटबाल का भार होता है :

- (1) 400-500 आउन्स (2) 500-600 ग्राम
(3) 567-650 आउन्स (4) 567-650 ग्राम

07. Which of the following food stuff contains almost all ingredients of a balanced diet ?

- (1) Meat (2) Milk (3) Chicken (4) Fish

निम्नलिखित में से कौन से भोज्य पदार्थ में संतुलित आहार के करीब-करीब सभी अवयव उपलब्ध हैं ?

- (1) मांस (2) दूध (3) चिकन (4) मछली

08. Against which country 'Maradona' scored the goal of the century ?

- (1) Brazil (2) Germany (3) Italy (4) England

किस देश के विरुद्ध "मेराडोना" ने शताब्दी का गोल किया ?

- (1) ब्राजील (2) जर्मनी (3) इटली (4) इंग्लैण्ड

09. The length and width of a volley ball court is ?

- (1) 17 × 9 metre (2) 18 × 9 metre
(3) 19 × 10 metre (4) 20 × 10 metre

वालीबाल कोर्ट की लम्बाई एवं चौड़ाई होती है ?

- (1) 17 × 9 मीटर (2) 18 × 9 मीटर
(3) 19 × 10 मीटर (4) 20 × 10 मीटर

10. Which of the following concepts of health is the earliest concept ?

- (1) The Bio-medical concept (2) The Psycho-social concept
(3) The Religious concept (4) The Ecological concept

निम्नलिखित में से कौन सा स्वास्थ्य विचारधारा सबसे प्राचीन है ?

- (1) बायो मेडिकल विचारधारा (2) साइको-सोशल विचारधारा
(3) धार्मिक विचारधारा (4) इकोलोजिकल विचारधारा

11. The height of human being is measured by ?

- (1) Vernier scale (2) Weighing Scale
(3) Stadio meter (4) Dynamo meter

12P/222/21

मनुष्य की ऊँचाई का माप किया जाता है :

- (1) वरनियर स्केल (2) नापतौल वाले स्केल
(3) स्टेडियो मीटर (4) डायनेमो मीटर

12. Name the first Indian woman who won the Gold Medal in Asian games:

- (1) P. T. Usha (2) Sunita Rani
(3) Shayni Abraham (4) Kamajit Sandhu

भारत की प्रथम महिला जिन्होंने एसियन गेम्स में स्वर्ण पदक प्राप्त किया :

- (1) पी० टी० उषा (2) सुनीता रानी
(3) साइनी अब्राहम (4) कामाजीत सन्धु

13. Which of the following game's playground has 'bonus line' ?

- (1) Basketball (2) Hockey (3) Kabaddi (4) Volleyball

निम्नलिखित में से किस खेल के क्रीडा स्थल में "बोनस लाइन" होता है ?

- (1) बास्केटबाल (2) हाकी (3) कबड्डी (4) वालीबाल

14. In older age the common problem in eyes is :

- (1) Cataract (2) Black water
(3) Squint eyes (4) Farsightedness

वृद्धावस्था में आँखों का सामान्य रोग है :

- (1) कॅटरेक्ट (2) ब्लैक वाटर
(3) तिरछी आँखें (4) फारसाइटेडनेस

15. Apparatus to measure fat percentage in body is ?

- (1) Anthropometer (2) Tensiometer
(3) Skinfold Meter/Caliper (4) Flesometer

शरीर में वसा प्रतिशत माप करने के उपकरण का नाम है :

- (1) एन्थ्रोपोमीटर (2) टिनसियोमीटर
(3) स्किनफोल्ड मीटर/कैलिपर (4) फलेसोमीटर

16. One of the method of Teaching is ?

- | | |
|-------------------|-------------|
| (1) Writing story | (2) Writing |
| (3) Demonstration | (4) Search |

शिक्षण का एक तरीका है :

- | | |
|--------------------------|-----------|
| (1) कहानी लिखना | (2) लिखना |
| (3) प्रमाणित करके दिखाना | (4) खोजना |

17. The cause of postural defects/deformities is ?

- | | |
|-------------------|------------------|
| (1) Balanced diet | (2) Malnutrition |
| (3) Extra diet | (4) Sickness |

हाव-भाव सम्बन्धी खराबियों/विकृतियों का कारण है :

- | | |
|-------------------|------------|
| (1) संतुलित आहार | (2) कुपोषण |
| (3) अतिरिक्त आहार | (4) बीमारी |

18. Jogging at one spot :

- (1) Tightens muscles
- (2) Strengthens few muscles
- (3) Strengthens all the muscles except the hamstring
- (4) Weakens muscle

एक ही स्थान पर "जोगिंग" करने से :

- (1) माँस पेशियों में कसाव आता है
- (2) कुछ माँस-पेशियों में कसाव आता है
- (3) हेमस्ट्रिंग को छोड़कर सभी माँस पेशियों में कसाव आता है
- (4) माँस पेशियों को निर्बल बनाता है

19. Long bones work in human body is :

- (1) To give strength
- (2) To give shelter
- (3) To work as lever
- (4) To provide base for muscular joint

12P/222/21

लम्बी हड्डियों का मानव शरीर में क्या काम है ?

- (1) ताकत देना / शक्ति प्रदान करना
- (2) आश्रय देना
- (3) लीवर की तरह कार्य करना
- (4) मसकुलर ज्वाइंट का आधार प्रदान करना

20. During muscular contraction, if there is no change in the size of muscle, this contraction is said :

- (1) Isometric
- (2) Isotonic
- (3) Isokinetic
- (4) Kinetic

माँस पेशियों के सिकुड़न के समय अगर माँस पेशियों के आकार में कोई परिवर्तन नहीं हो तो इस सिकुड़न को कहते हैं :

- (1) आइसोमेट्रिक
- (2) आइसोटोनिक
- (3) आइसोकाइनेटिक
- (4) काइनेटिक

21. The number of Muscle pairs, found in human body are ?

मानव शरीर में माँस पेशीय युग्म की संख्या है ?

- (1) 200
- (2) 250
- (3) 300
- (4) 350

22. The position of India in 1st Asian games was :

प्रथम एशियन गेम्स में भारत का स्थान था :

- (1) I
- (2) II
- (3) V
- (4) IX

23. In one millilitre of blood the number of platelets is stated to be about?

एक मिलीलीटर खून में प्लेटलेट की संख्या होती है :

- (1) 1,00,000
- (2) 2,00,000
- (3) 3,00,000
- (4) 4,00,000

24. Davis Cup is associated with :

- (1) Hockey
- (2) Volleyball
- (3) Baseball
- (4) Lawn Tennis

डेविस कप सम्बद्ध है :

- (1) हाकी (2) वालीबाल (3) बेसबाल (4) लान टेनिस

25. The amount of calories required by an adult of average body weight per day is :

- (1) 1500 calorie (2) 2000 calorie
(3) 2500 calorie (4) 3000 calorie

एक मध्यम वजन के बालिग को प्रतिदिन कितने कैलोरी की आवश्यकता है :

- (1) 1500 कैलोरी (2) 2000 कैलोरी
(3) 2500 कैलोरी (4) 3000 कैलोरी

26. For the good health which type of exercises are necessary ?

- (1) Light (2) Hard (tough)
(3) Medium type (4) Regular

अच्छे स्वास्थ्य के लिए इनमें से किस प्रकार का व्यायाम आवश्यक है :

- (1) हल्का (2) कठिन
(3) मध्यम प्रकार का (4) नियमित

27. In human body 'Fartlek Training Method' develops :

- (1) Speed (2) Endurance (3) Strength (4) Agility

मानव शरीर में "फार्टलेक प्रशिक्षण विधि" से विकसित होता है :

- (1) गति (2) सहनशीलता (3) ताकत (4) चपलता

28. The technique to swim fastest is :

- (1) Breast stroke (2) Butterfly
(3) Free style (4) Back stroke

तीव्रता से तैरने की तकनीक है :

- (1) ब्रेस्ट स्ट्रोक (2) बटर फ्लाइ
(3) फ्री स्टाइल (4) बैक स्ट्रोक

12P/222/21

29. In test cricket, how many bouncers can be bowled in one over ?

टेस्ट क्रिकेट में एक बाउन्सर (गेंद फेकने वाला) एक ओवर में कितने बाउन्सर बॉल कर सकते हैं ?

- (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4

30. After emulsion, the digestion of fat is done by an enzyme called :

- (1) Renin (2) Amylase (3) Trypsin (4) Lipase

इमलसन के उपरान्त वसा को पचाने वाले इनजाइम को कहते हैं :

- (1) रैनिन (2) एमाइलेज (3) ट्राइप्सिन (4) लिपासे

31. A perfect food known as nutritious is one that :

- (1) Satisfies our hunger
(2) Contains all nutritious elements of food
(3) Has been cooked very well
(4) Is easy to digest

एक पूर्ण आहार जिसे पौष्टिक आहार कहते हैं जों :

- (1) हमारी मूख भिटा सके
(2) भोजन के सभी पौष्टिक तत्व जिसमें विद्यमान उपलब्ध हो
(3) जिसे अच्छी तरह पकाया गया हो
(4) पाचन में आसानी हो

32. The maximum quantity in the diet of small children should be of :

- (1) Protein (2) Carbohydrate
(3) Minerals (4) Vitamins

छोटे बच्चों के भोजन में अधिकतम मात्रा किसकी होनी चाहिए ?

- (1) प्रोटीन (2) कार्बोहाइड्रेट (3) मिनरल (4) विटामिन

33. Olympia city is situated in which country of the world ?

- (1) Greece (2) Germany (3) Italy (4) China

विश्व के किस देश में ओलम्पिया सिटी अवस्थित है ?

- (1) ग्रीस (2) जर्मनी (3) इटली (4) चीन

34. For remaining fit and health' what is most important ?

- (1) Aptitudes (2) Attitudes (3) Routines (4) Life style

स्वस्थ एवं चुस्त रहने के लिए सबसे आवश्यक है ?

- (1) कौशल (2) भाव भंगिमा (3) रूटीन (4) जीवन पद्धति

35. Set Shot' is related to ?

- (1) Snooker (2) Squash (3) Basketball (4) Golf

“सेट शॉट” संबद्ध है :

- (1) स्नूकर (2) स्क्वेस (3) बास्केटबाल (4) गोल्फ

36. The weight of Javelin for women is :

- (1) 600 gm (2) 800 gm (3) 825 gm (4) 700 gm

स्त्रियों के जेवेलिन का भार होता है :

- (1) 600 ग्राम (2) 800 ग्राम (3) 825 ग्राम (4) 700 ग्राम

37. Strategy ' Fast break' is related with the game :

- (1) Athletics (2) Basketball (3) Swimming (4) Boxing

रणनीति “फास्ट ब्रेक” किस खेल से सम्बन्धित है ?

- (1) एथलेटिक्स (2) बास्केटबाल (3) तैराकी (4) बाक्सिंग

38. Health is primarily a responsibility of the ?

- (1) Community (2) Individual (3) State (4) Parents

स्वास्थ्य मूलतः किसकी जिम्मेवारी है ?

- (1) समुदाय (2) व्यक्तिगत / व्यक्तिविशेष
(3) राज्य (4) माता-पिता

12P/222/21

39. Appendix is helpful in Digestive system of human being for ?

- (1) Helpful in digestion of food
- (2) Maintain the temperature during digestion process
- (3) Helpful in secreting the digestive juice
- (4) Not helpful in digestive process

मानव के पाचन तंत्र को “एपेन्डिक्स” सहायता देता है :

- (1) खाना पचाने में
- (2) पाचन प्रक्रिया के समय तापमान नियंत्रण में
- (3) पाचक जूस निकालने में सहयोग करता है
- (4) पाचन प्रक्रिया में कोई सहयोग नहीं करता

40. The quality of Physical Education teacher is :

- (1) Civilized
- (2) Good performance
- (3) Young
- (4) Smart

शारीरिक शिक्षा शिक्षक के गुण है :

- (1) सभ्य
- (2) अच्छी कार्यकुशलता
- (3) युवा
- (4) स्मार्ट

41. Why good nutrition is necessary for good health ?

- (1) Postural deformities
- (2) Development
- (3) Instant replies
- (4) Good habits

अच्छे स्वास्थ्य के लिए अच्छी पौष्टिकता क्यों आवश्यक है ?

- (1) स्थितिजन्य डिफॉर्मिटीन
- (2) विकास
- (3) हाजिर जवाबी
- (4) अच्छी आदतें

42. Aerobic power can be enhanced by :

- (1) Swimming
- (2) Circuit training
- (3) Short sprints
- (4) Long distance running

एरोबिक पावर में उन्नति हो सकती है ?

- (1) तैरने से (2) सरकिट प्रशिक्षण से
(3) कम दूरी की दौड़ से (4) ज्यादा दूरी की दौड़ से

43. Blood gets de-oxygenated in :

- (1) Muscle (2) Nerves (3) Lungs (4) Heart

खून डिआक्सीजेनेड हो जाता है :

- (1) मसल्स में (2) नसों में (3) लंग्स में (4) हार्ट में

44. Goniometer measures :

- (1) Agility (2) Strength (3) Speed (4) Flexibility

जेनिओमीटर से मापा जाता है :

- (1) चपलता (2) शक्ति (3) गति (4) लचीलापन

45. The Basal Metabolic Rate may vary from person to person but it is closely related to a person's amount of :

- (1) Weight of the body (2) Physical activity
(3) Muscular energy (4) Lean issue

बेसल मेटाबोलिक दर व्यक्तियों में अलग-अलग हो सकता है पर यह व्यक्ति के निम्न में से एक से नजदीकी सम्बन्ध है :

- (1) शरीर के भार (2) शारीरिक क्रियाकलाप
(3) मसकुलर शक्ति (4) पतलापन

46. The first National Marathon Race was organized at :

- (1) Allahabad (2) Pune (3) Kolkata (4) New Delhi

पहला राष्ट्रीय मेराथन आयोजित किया गया था :

- (1) इलाहाबाद (2) पूणे (3) कोलकाता (4) नई दिल्ली

12P/222/21

47. Physical exercise done in presence of oxygen is called ?

- (1) Aerobic exercise (2) Anaerobic exercise
(3) Isometric exercise (4) Isokinetic exercise

आक्सीजन की उपस्थिति में जो शारीरिक व्यायाम किये जाते हैं, उसे कहते हैं:

- (1) एरोबिक व्यायाम (2) एनारोबिक व्यायाम
(3) आइसोमेट्रिक व्यायाम (4) आइसोकाइनेटिक व्यायाम

48. Rovers Cup is associated with the game :

- (1) Basket Ball (2) Chess (3) Boxing (4) Football

रोवर्स कप किस खेल से सम्बद्ध है ?

- (1) बास्केट बाल (2) चैस (3) बॉक्सिंग (4) फुटबाल

49. What is manufactured from the iron that we obtain from our diet ?

- (1) Blood cells (2) Haemoglobin
(3) Bone Marrow (4) Protoplasm

हम जो भोजन करते हैं उसमें उपलब्ध लोहा से किसका उत्पादन होता है ?

- (1) रक्त सेल (2) हेमोग्लोबिन (3) बोन मैरौ (4) प्रोटोप्लाज्म

50. The highest Indian sports award is :

- (1) Arjun Award (2) Dronacharya Award
(3) Rajeev Gandhi Khel Ratan (4) Padam Vibhushan

खेल कूद के लिए उच्चतम पारितोषिक है :

- (1) अर्जुन एवार्ड (2) द्रोणाचार्य एवार्ड
(3) राजीव गाँधी खेल रत्न (4) पद्म विभूषण

51. "Scoliosis" is a postural deformity related with :

- (1) Foot (2) Leg (3) Vertebral column (4) Hand

“सोलियोसिस” एक आसन सम्बन्धित डिफोर्मिटी है जो सम्बन्धित है :

- (1) टांग का निचला भाग / फूट (2) टांग
(3) वरटेबरल कालम (4) वैन्ड

52. The 50th percentile is also known as :

- (1) Mean (2) Median
(3) Mode (4) Standard Deviation

पचासवीं परसेन्टाइल को यह भी कहते हैं :

- (1) औसत (2) माध्यक
(3) मोड (4) स्टैन्डर्ड डेवियेसन

53. The Instrument to measure height is called :

- (1) Vernier caliper (2) Dynamometer
(3) Stadiometer (4) Goniometer

ऊँचाई नापने वाले उपकरण को कहते हैं :

- (1) वरनियर कैलिपर्स (2) डायनेमो मीटर
(3) स्टेडियोमीटर (4) गोनियोमीटर

54. Standard Deviation represents spread of scores around :

- (1) Mode (2) Medium (3) Mean (4) Range

स्टैन्डर्ड डेवियेसन प्रदर्शित करता है इनके आस-पास स्कोर का फैलाव :

- (1) मोड (2) मिडीयम (3) मीन (4) रेन्ज

55. If the mean of five scores is 25 and standard deviation is 0, what will be the value of fifth score ?

अगर किसी 5 स्कोर का मध्य 25 है और स्टैन्डर्ड डेवियेसन शून्य है तो पाँचवें स्कोर का मान होगा :

- (1) 22 (2) 23 (3) 24 (4) 25

12P/222/21

56. The another name for percussion manipulation is :

- (1) Petrissage (2) Kneeding (3) Pressure (4) Taporment

“परकशन मेनुपुलेशन” का दूसरा नाम है :

- (1) पेट्रिसेज (2) निडींग (3) प्रेशर (4) टेपोरमेंट

57. The richest source of protein is :

- (1) Pulses (2) Groundnut (3) Soya bean (4) Egg

प्रोटीन का प्रचूर श्रोत है :

- (1) दाल (2) मुँगफली (3) सोयाबीन (4) अंडा

58. Harvard step test is a test for measuring :

- (1) Leg strength (2) Cardio vascular endurance
(3) Agility (4) Speed of movement

हरवर्ड कदम जाँच से निम्न में से किसी एक की जाँच की जाती है :

- (1) टांग की मजबूती (2) कार्डियो बसकुलर सहनशीलता
(3) चपलता (4) चलन की गति

59. In which activity Lactic acid system activated ?

- (1) 100 mts (2) 400 mts (3) 10,000 mts (4) 20 km walk

किस क्रियाकलाप से लेक्टिक एसिड पद्धति में तीव्रता आती है ?

- (1) 100 मीटर (2) 400 मीटर
(3) 10,000 मीटर (4) 20 किलोमीटर चलना

60. Sphygmomanometer is used to measure :

- (1) Blood Haemoglobin (2) Blood Cholesterol
(3) Blood Pressure (4) Blood Volume

स्फग्मो मेनोमीटर मापने के काम में आता है :

- | | |
|----------------------|----------------------|
| (1) रक्त हेमोग्लोबिन | (2) रक्त क्लोरोस्टोल |
| (3) रक्त चाप | (4) रक्त घनफल |

61. Which artery carries the supply of blood towards heart ?

- | | |
|----------------------|---------------------|
| (1) Carotid artery | (2) Coronary artery |
| (3) Pulmonary artery | (4) Radial artery |

कौन सी रक्त वाहिनी नलिका (धमनी) हृदय को रक्त की आपूर्ति करता है ?

- | | |
|-------------------|------------------|
| (1) केरोटिड धमनी | (2) कोरोनरी धमनी |
| (3) पुलमोनरी धमनी | (4) रेडियल धमनी |

62. Which of the endocrine gland disappears or is reduced to a very small size after maturity ?

- | | | | |
|------------|---------------|------------|-------------|
| (1) Gonads | (2) Pituitary | (3) Thymus | (4) Thyroid |
|------------|---------------|------------|-------------|

परिक्रता प्राप्त होते ही कौन सा "इन्डोक्राइन ग्लेन्ड" या तो बहुत छोटा हो जाता है अथवा विलुप्त हो जाता है :

- | | | | |
|-----------|-------------|-----------|-------------|
| (1) गोनाड | (2) पिचुटरी | (3) थाइमस | (4) थायराइड |
|-----------|-------------|-----------|-------------|

63. In a cardiac cycle what is the ratio of ventricle systole and ventricle diastole ?

एक कार्डिएक चक्र में "वेनट्रिकल सिस्टोल" और "वेनट्रिकल डाईस्टोल" का अनुपात होता है :

- | | |
|----------------------|---------------------|
| (1) 0.1 sec/0.7 sec | (2) 0.2 sec/0.6 sec |
| (3) 0.3 sec/ 0.5 sec | (4) 0.4 sec/0.4 sec |

64. Which of the following is a scalar quantity ?

- | | | | |
|----------|------------|--------------|-------------|
| (1) Mass | (2) Weight | (3) Velocity | (4) Gravity |
|----------|------------|--------------|-------------|

इनमें से कौन "स्केलर क्वान्टिटी" है ?

- | | | | |
|---------|---------|---------|-------------------|
| (1) मास | (2) भार | (3) वेग | (4) गुरुत्वाकर्षण |
|---------|---------|---------|-------------------|

12P/222/21

65. Goniometer is equipment which is used to measure :

- (1) Strength of Muscle (2) Angle of joint
(3) Blood Glucose level (4) Blood Lactate

गोनीओमीटर उपकरण का उपयोग किस चीज को मापने में किया जाता है ?

- (1) मसल की शक्ति (2) जोड़ का कोण
(3) खून में ग्लूकोज का स्तर (4) खून लेक्टेट

66. The Law of acceleration is also known as :

- (1) Law of inertia (2) Law of action and reaction
(3) Law of momentum (4) Boyle's law

त्वरण के नियम को यह भी कहते हैं :

- (1) जड़ता का नियम (2) क्रिया एवं प्रतिक्रिया का नियम
(3) आवेग का नियम (4) ब्वायल का नियम

67. The degree of uniformity with which various tester score the same test is found through :

- (1) Validity (2) Objectivity (3) Reliability (4) Norms

एक ही जाँच के लिए विभिन्न जाँच उपकरणों से प्राप्त गणनाओं की एक रूपता से प्राप्त होती है :

- (1) सप्रमाणता (2) कर्म-विषयता (3) विश्वसनीयता (4) सिद्धांत

68. The greater the momentum of an object :

- (1) The greater distance it will travel
(2) The stronger it will react
(3) The lesser distance it will travel
(4) The higher it will go

किसी वस्तु का जितना ज्यादा आवेग होगा :

- (1) वह उतना ज्यादा दूरी तय करेगा
- (2) उतनी ही शक्ति से वह प्रतिक्रिया करेगा
- (3) कम दूरी तय करेगा
- (4) उतनी ही ऊँची जगह यह जायेगा

69. The axis around which a movement takes place is always :

- (1) At acute angles to the plane
- (2) At obtuse angles to the plane
- (3) At right angles to the plane
- (4) At no angle to the plane

धुरी जिसके चारों ओर चाल होती है, वह हमेशा :

- (1) समतल (चौरस) से न्यून कोण बनाता है
- (2) समतल से अधिक कोण बनाता है
- (3) समतल से समकोण बनाता है
- (4) समतल से किसी कोण पर नहीं होता

70. During exercise the Cardiac Minute Volume in the average man may rise from four litres to :

व्यायाम की अवधि में साधारण मनुष्य में “कार्डिएक मिनट घनफल चार लीटर से बढ़कर हो जाता है :

- (1) 12 लीटर
- (2) 15 लीटर
- (3) 24 लीटर
- (4) 25 लीटर

71. Which one of the following countries was suspended from the Commonwealth in September 2009 ?

- (1) Fiji
- (2) Iran
- (3) Myanmar
- (4) Sri Lanka

12P/222/21

निम्नलिखित में से किस देश को राष्ट्रकुल देश से सितम्बर 2009 में निलम्बित कर दिया गया था ?

- (1) फिजी (2) ईरान (3) मयमार (4) श्रीलंका

72. Which Country has won Compaq Cup in September 2009 ?

- (1) Australia (2) India (3) South Africa (4) Sri Lanka

निम्नलिखित में से किस देश ने सितम्बर 2009 में कमपैक कप जीता था ?

- (1) आस्ट्रेलिया (2) भारत (3) दक्षिणी अफ्रीका (4) श्रीलंका

73. Mohd Kaif is associated with :

- (1) Billiards (2) Cricket (3) Golf (4) Chess

मु० कैफ संबद्ध है :

- (1) बिलिअर्ड (2) क्रिकेट (3) गोल्फ (4) शतरंज

74. As the train starts moving the head of the passenger sitting inside leans backwards because of :

- (1) Inertia of rest (2) Inertia of motion
(3) Moment of inertia (4) Conservation of mass

जैसे ही रेलगाड़ी चलना प्रारंभ करती है रेलगाड़ी के अन्दर बैठा हुआ यात्री पीछे झुक जाता है, क्योंकि :

- (1) विराम की जड़ता (2) चाल की जड़ता
(3) जड़ता घूर्ण (4) पिण्ड का अनुरेसण

75. What is flexibility ?

- (1) Isotonic movements (2) Health
(3) Concentration (4) Long life

लचीलापन क्या है ?

- | | |
|-------------------|---------------|
| (1) आइसोटोनिक चाल | (2) स्वास्थ्य |
| (3) एकाग्रता | (4) लम्बी आयु |

76. Shuttle-run measures :

- | | |
|------------------------|---------------------|
| (1) Explosive strength | (2) Speed endurance |
| (3) Agility | (4) Speed |

सटल-रन मापन करता है :

- | | |
|--------------------|-------------------|
| (1) विस्फोटक शक्ति | (2) गति निरन्तरता |
| (3) चपलता | (4) गति |

77. Are heavy exercises good for sound sleep ?

- | | | | |
|---------|--------|---------------|-----------|
| (1) Yes | (2) No | (3) Sometimes | (4) Never |
|---------|--------|---------------|-----------|

क्या भारी व्यायाम गहरी निद्रा के लिए अच्छा है ?

- | | | | |
|---------|----------|-------------|--------------|
| (1) हाँ | (2) नहीं | (3) कभी-कभी | (4) कभी नहीं |
|---------|----------|-------------|--------------|

78. Fatigue comes during training due to ?

- | | |
|---------------------|----------------|
| (1) Lactic acid | (2) Adrenal |
| (3) Carbon Di-oxide | (4) pH-Factors |

प्रशिक्षण की अवधि में थकावट का कारण ?

- | | |
|------------------------|------------------|
| (1) लैक्टिक एसिड | (2) एडेनल |
| (3) कार्बन डाई आक्साइड | (4) पी एच फैक्टर |

79. The measuring instrument of Blood pressure is :

- | | |
|----------------------|-----------------|
| (1) Steadiometer | (2) Menometer |
| (3) Sphygmomanometer | (4) Dynamometer |

12P/222/21

रक्तचाप को नापने वाले संयंत्र को कहते हैं ?

- (1) स्टेडियोमीटर (2) मेनोमीटर
(3) स्फाइगमोमेनोमीटर (4) डाइनोमे मीटर

80. How many types of joints there in human body ?

मानव शरीर में कितने प्रकार के ज्वाइंट होते हैं ?

- (1) 2 (2) 3 (3) 6 (4) 9

81. Balanced diet contains :

- (1) Protein (2) Vitamin
(3) Carbohydrates (4) All of the above

संतुलित आहार में उपलब्ध होता है :

- (1) प्रोटीन (2) विटामिन (3) कार्बोहाइड्रेट (4) उपरोक्त सभी

82. Which of the following is **not** a principle of lesson plan ?

- (1) Age and sex (2) Progression
(3) Teacher experience (4) None of the above

निम्नलिखित में से कौन सा “लेसन प्लान/लेसन योजना” का सिद्धांत नहीं है?

- (1) उम्र और लिंग (2) प्रगति
(3) शिक्षक का अनुभव (4) उपरोक्त में कोई नहीं

83. What does time-table indicate ?

- (1) Load of work teacher only
(2) Working hours of the school only
(3) Location of class or teacher at a particular time
(4) All of the above

समय सारणी सूचित करता है :

- (1) सिर्फ शिक्षक पर कार्यभार
- (2) सिर्फ विद्यालय की कार्य अवधि
- (3) एक निश्चित समय पर कक्षा एवं शिक्षक की उपस्थिति
- (4) उपरोक्त सभी

84. Study of joint is called ?

- (1) Kinensiology (2) Biology (3) Bonology (4) Arthrology

जोड़ों के अध्ययन को कहते हैं :

- (1) किनेनसियोलोजी
- (2) जीव विज्ञान
- (3) अस्थि विज्ञान
- (4) आरथोलोजी (सन्धिकरण)

85. Boxer muscle are :

- (1) Deltoid (2) Trepezius (3) Abdominal (4) Saritorious

बाक्सर मसल्स है :

- (1) डेल्टायड (2) ट्रेपेजियस (3) एबडोमिनल (4) सेरोटेरियस

86. Thoracic vertebrace consist of :

- (1) 7 bones (2) 8 bones (3) 10 bones (4) 12 bones

“थोरेसिक वरटेब्रा” में होते हैं :

- (1) 7 हड्डियाँ (2) 8 हड्डियाँ (3) 10 हड्डियाँ (4) 12 हड्डियाँ

87. Introverts are interested in :

- (1) Themselves (2) Others
- (3) Both 1 and 2 (4) None of the above

12P/222/21

अन्तर्मुखी खचि रखते हैं :

- | | |
|------------------------|---------------------------|
| (1) अपने आप में | (2) दूसरों में |
| (3) उपरोक्त 1 और 2 में | (4) उपरोक्त किसी में नहीं |

88. Mental development includes :

- | | |
|--------------------|----------------------------|
| (1) External organ | (2) Internal organ |
| (3) Both 1 and 2 | (4) Reasoning and thinking |

मानसिक विकास में सन्निहित है ?

- | | |
|---------------------|--------------------------|
| (1) बाहरी इन्द्रिया | (2) अन्दर की इन्द्रिया |
| (3) उपरोक्त 1 एवं 2 | (4) विचारशक्ति एवं विचार |

89. Sunlight is source of :

- | | | | |
|---------------|---------------|---------------|---------------|
| (1) Vitamin A | (2) Vitamin B | (3) Vitamin C | (4) Vitamin D |
|---------------|---------------|---------------|---------------|

सूर्य की किरणों श्रोत हैं ?

- | | | | |
|---------------|----------------|----------------|----------------|
| (1) विटामिन ए | (2) विटामिन बी | (3) विटामिन सी | (4) विटामिन डी |
|---------------|----------------|----------------|----------------|

90. Deficiency of Vitamin D is causes :

- | | | | |
|--------------|------------|------------|----------------------|
| (1) Beriberi | (2) Scurvy | (3) Ricket | (4) All of the above |
|--------------|------------|------------|----------------------|

विटामिन डी की कमी से होता है :

- | | | | |
|--------------|-------------|-----------|-----------------|
| (1) बेरीबेरी | (2) स्कर्वी | (3) रिकेट | (4) उपरोक्त सभी |
|--------------|-------------|-----------|-----------------|

91. Total number of vitamin required by human body are ?

मानव शरीर में कुल कितने प्रकार के विटामिन की आवश्यकता है ?

- | | | | |
|--------|--------|--------|--------|
| (1) 10 | (2) 12 | (3) 13 | (4) 19 |
|--------|--------|--------|--------|

92. Basic principle of Fartlek training is :

- | | |
|---------------------------|------------------------|
| (1) Variation in space | (2) Variation in pace |
| (3) Variation in duration | (4) Variation in place |

फार्टलेक प्रशिक्षण का मूल सिद्धान्त है :

- | | |
|--------------------|---------------------|
| (1) दूरी में अन्तर | (2) गति में अन्तर |
| (3) अवधि में अन्तर | (4) स्थान में अन्तर |

93. Olympic ring indicate :

- | | |
|---------------------|----------------------|
| (1) Five continents | (2) Five rivers |
| (3) Five country | (4) All of the above |

ओलम्पिक रिंग सूचक है :

- | | |
|-----------------|-----------------|
| (1) पाँच महादेश | (2) पाँच नदी |
| (3) पाँच देश | (4) उपरोक्त सभी |

94. How many entries per event are allowed in Olympics held ?

ओलम्पिक में प्रत्येक इवेन्ट में कितने इन्ट्री हो सकते हैं ?

- | | | | |
|-------|-------|-------|-------|
| (1) 1 | (2) 2 | (3) 3 | (4) 4 |
|-------|-------|-------|-------|

95. Agoge was in ?

- | | | | |
|------------|----------|----------|-----------|
| (1) Greece | (2) Rome | (3) Iran | (4) India |
|------------|----------|----------|-----------|

एगोग अवस्थित था ?

- | | | | |
|-----------|---------|----------|----------|
| (1) ग्रीस | (2) रोम | (3) ईरान | (4) भारत |
|-----------|---------|----------|----------|

96. Origin of cricket was ?

- | | |
|-------------|-------------------|
| (1) Greece | (2) North America |
| (3) England | (4) India |

12P/222/21

क्रिकेट की जन्म स्थली है ?

- (1) ग्रीस (2) नार्थ अमेरिका (3) इंग्लैंड (4) भारत

97. The Arjun award was instituted in :

अर्जुन एवार्ड की शुरूआत किस वर्ष हुई थी ?

- (1) 1960 (2) 1961 (3) 1971 (4) 1977

98. Where was the first World Cup Football held in :

- (1) Uruguay (2) France (3) Canada (4) England

पहला फुटबाल का विश्वकप कहाँ आयोजित किया गया था ?

- (1) उरुग्वे (2) फ्रांस (3) कनाडा (4) इंग्लैंड

99. Term free throw is used in :

- (1) Hockey (2) Cricket (3) Baseball (4) Basketball

“फ्री थ्रो” किस खेल में व्यवहृत होता है ?

- (1) हाकी (2) क्रिकेट (3) बेसबाल (4) बास्केटबाल

100. When did Indian won the Cricket World Cup ?

भारत ने कब क्रिकेट वर्ड कप जीता ?

- (1) 1975 (2) 1979 (3) 1983 (4) 1987

1,000

अभ्यर्थियों के लिए निर्देश

(इस पुस्तिका के प्रथम आवरण पृष्ठ पर तथा उत्तर-पत्र के दोनों पृष्ठों पर केवल नीली-काली बाल-प्वाइंट पेन से ही लिखें)

1. प्रश्न पुस्तिका मिलने के 10 मिनट के अन्दर ही देख लें कि प्रश्नपत्र में सभी पृष्ठ मौजूद हैं और कोई प्रश्न छूटा नहीं है। पुस्तिका दोषयुक्त पाये जाने पर इसकी सूचना तत्काल कक्ष-निरीक्षक को देकर सम्पूर्ण प्रश्नपत्र की दूसरी पुस्तिका प्राप्त कर लें।
2. परीक्षा भवन में लिफाफा रहित प्रवेश-पत्र के अतिरिक्त, लिखा या सादा कोई भी खुला कागज साथ में न लायें।
3. उत्तर-पत्र अलग से दिया गया है। इसे न तो मोड़ें और न ही विकृत करें। दूसरा उत्तर-पत्र नहीं दिया जायेगा। केवल उत्तर-पत्र का ही मूल्यांकन किया जायेगा।
4. अपना अनुक्रमांक तथा उत्तर-पत्र का क्रमांक प्रथम आवरण-पृष्ठ पर पेन से निर्धारित स्थान पर लिखें।
5. उत्तर-पत्र के प्रथम पृष्ठ पर पेन से अपना अनुक्रमांक निर्धारित स्थान पर लिखें तथा नीचे दिये वृत्तों को गाढ़ा कर दें। जहाँ-जहाँ आवश्यक हो वहाँ प्रश्न-पुस्तिका का क्रमांक तथा सेट का नम्बर उचित स्थानों पर लिखें।
6. ओ० एम० आर० पत्र पर अनुक्रमांक संख्या, प्रश्नपुस्तिका संख्या व सेट संख्या (यदि कोई हो) तथा प्रश्नपुस्तिका पर अनुक्रमांक और ओ० एम० आर० पत्र संख्या की प्रविष्टियों में उपरिलेखन की अनुमति नहीं है।
7. उपर्युक्त प्रविष्टियों में कोई भी परिवर्तन कक्ष निरीक्षक द्वारा प्रमाणित होना चाहिये अन्यथा यह एक अनुचित साधन का प्रयोग माना जायेगा।
8. प्रश्न-पुस्तिका में प्रत्येक प्रश्न के चार वैकल्पिक उत्तर दिये गये हैं। प्रत्येक प्रश्न के वैकल्पिक उत्तर के लिए आपको उत्तर-पत्र की सम्बन्धित पंक्ति के सामने दिये गये वृत्त को उत्तर-पत्र के प्रथम पृष्ठ पर दिये गये निर्देशों के अनुसार पेन से गाढ़ा करना है।
9. प्रत्येक प्रश्न के उत्तर के लिए केवल एक ही वृत्त को गाढ़ा करें। एक से अधिक वृत्तों को गाढ़ा करने पर अथवा एक वृत्त को अपूर्ण भरने पर वह उत्तर गलत माना जायेगा।
10. ध्यान दें कि एक बार स्याही द्वारा अंकित उत्तर बदला नहीं जा सकता है। यदि आप किसी प्रश्न का उत्तर नहीं देना चाहते हैं, तो संबंधित पंक्ति के सामने दिये गये सभी वृत्तों को खाली छोड़ दें। ऐसे प्रश्नों पर शून्य अंक दिये जायेंगे।
11. रफ कार्य के लिए प्रश्न-पुस्तिका के मुखपृष्ठ के अंदर वाला पृष्ठ तथा उत्तर-पुस्तिका के अंतिम पृष्ठ का प्रयोग करें।
12. परीक्षा के उपरान्त केवल ओ एम आर उत्तर-पत्र परीक्षा भवन में जमा कर दें।
13. परीक्षा समाप्त होने से पहले परीक्षा भवन से बाहर जाने की अनुमति नहीं होगी।
14. यदि कोई अभ्यर्थी परीक्षा में अनुचित साधनों का प्रयोग करता है, तो वह विश्वविद्यालय द्वारा निर्धारित दंड का/की, भागी होगा/होगी।