

UP TGT

**Previous Year Paper
Physical Education 2021**



शारीरिक शिक्षा
PHYSICAL EDUCATION

1. किस देश में वालीबॉल का खेल शुरू हुआ ?
(A) यू.एस.ए.
(B) जापान
(C) रूस
(D) आस्ट्रेलिया
2. 'फ्रेंच शार्ट सर्विस टेस्ट' खेल से सम्बन्धित है
(A) वालीबॉल
(B) टेनिस
(C) बैडमिंटन
(D) टेबल-टेनिस
3. पुरुष हेतु भाले का भार है
(A) 600 gm
(B) 800 gm
(C) 900 gm
(D) 700 gm
4. डब्ल्यू. बी. सी. का मुख्य कार्य है
(A) परिवहन पदार्थ
(B) मृत कोशिकाओं को हटा दे
(C) रक्त परिसंचरण बढ़ाएँ
(D) जीवाणु के खिलाफ लड़ाई
5. डॉ. बी. सी. रोय ट्रॉफी का सम्बन्ध किस खेल से हैं ?
(A) हॉकी
(B) बैडमिंटन
(C) क्रिकेट
(D) फुटबॉल

1. In which country did the game of Volleyball originate?
(A) U.S.A.
(B) Japan
(C) Russia
(D) Australia
2. 'French short service test' is for the game of
(A) Volleyball
(B) Tennis
(C) Badminton
(D) Table-Tennis
3. The weight of men's Javelin is
(A) 600 gm
(B) 800 gm ✓
(C) 900 gm
(D) 700 gm
4. The main function of W. B. C. is to
(A) Transport substances
(B) Remove dead cells
(C) Increase blood circulation
(D) Fight against bacteria
5. Dr. B. C. Roy Trophy is associated with
(A) Hockey ✓
(B) Badminton
(C) Cricket
(D) Football ✓

6. निम्नलिखित में से कोन सा पुरस्कार ड. प्र. साकर द्वारा खिलाड़ी को दिया जाता है ?

- (A) बरा साखीय अवार्ड
- (B) अर्जुन अवार्ड
- (C) लखमण अवार्ड
- (D) खेल रत्न अवार्ड

7. स्कैपुला अस्थि स्थित है

- (A) टाँग में
- (B) कूल्हा में
- (C) ऊपरी पश्च में
- (D) भुजा में

8. 'हारवर्ड स्टेप टेस्ट' निर्मित किया गया था

- (A) हारवर्ड द्वारा
- (B) थामस क्यूरेटन द्वारा
- (C) ल्यूसिन ब्रोहा द्वारा
- (D) सेरजन्ट द्वारा

9. 'गेस्ट्रोक्नीमियस' पेशी स्थित होती है

- (A) कन्धे में
- (B) पैर के निचले भाग में
- (C) वक्ष में
- (D) पीठ के ऊपरी भाग में

10. 'डिकेथलॉन' में अंतिम स्पर्धा हमेशा होती है

- (A) भाला फेंक
- (B) 1500 मीटर दौड़
- (C) 110 मीटर बाधा दौड़
- (D) 800 मीटर दौड़

6. Which of the following Award is given by D. P. Sankar to sports person ?

- (A) Bala Sahitya Award
- (B) Arjun Award ✓
- (C) Lakshman Award
- (D) Khel Ratna Award

7. The Scapula bone is situated in

- (A) Leg
- (B) Hip
- (C) Upper back ✓
- (D) Arm

8. 'Harvard step test' was constructed by

- (A) Harvard
- (B) Thomas Cureton ✓
- (C) Lucien Brouha
- (D) Sergeant

9. 'Gastrocnemius' muscle is situated at

- (A) Shoulder
- (B) Lower leg
- (C) Chest ✓
- (D) Upper back

10. The final event in 'Decathlon' is always

- (A) Javelin throw
- (B) 1500 meter race ✓
- (C) 110 meter hurdles
- (D) 800 meter race



11. निम्नलिखित में से कौन-सा उपकरण 'ऊँचाई' को मापता है ?
- (A) स्पायरोमीटर
 - (B) डायनामोमीटर
 - (C) स्टाडियोमीटर
 - (D) स्कोलियोमीटर
12. 'पेशी फाइबर' की मोटाई में वृद्धि कहलाता है
- (A) इनफ्लेशन
 - (B) हाइपरट्राफी
 - (C) हाइपोक्सिया
 - (D) एन्डोमोफी
13. परिस्थिति में बदलाव के आधार पर गतिज्ञ क्रिया का प्रभावी रूप से सामन्जस्य करने की योग्यता को कहते हैं
- (A) एडेप्टेशन योग्यता
 - (B) कपलिंग योग्यता
 - (C) रिदम योग्यता
 - (D) डिफरेंशियेशन योग्यता
14. हॉकी खेल में पेनाल्टी स्ट्रोक के आयोजन के दौरान अम्पायर स्थिति लेता है
- (A) मध्य रेखा पर
 - (B) 25 यार्ड रेखा पर
 - (C) स्ट्राइकिंग सर्कल पर
 - (D) गोल रेखा पर

11. Which of the following instrument measure 'Height' ?
- (A) Spirometer
 - (B) Dynamometer
 - (C) Stadiometer ✓
 - (D) Scoliometer
12. Increase in the thickness of muscle fiber is called
- (A) Inflation
 - (B) Hypertrophy ✓
 - (C) Hypoxia
 - (D) Endomorphy
13. The ability to adjust the movement effectively on the basis of changing situation is called
- (A) Adaptation ability ✓
 - (B) Coupling ability
 - (C) Rhythm ability
 - (D) Differentiation ability
14. During the conduct of a penalty stroke in Hockey, the umpire takes position over
- (A) Centre line
 - (B) 25 yard line ✓
 - (C) Striking circle
 - (D) Goal line



15. निम्न में से कौन-सा पेशी कोशिका का 'परा हाऊस' कहलाता है ?
- (A) माइटोकॉन्ड्रिया ✓
(B) साइटोप्लाज्म
(C) प्रोटोप्लाज्म
(D) न्यूक्लियस
16. निम्न में से कौन-सा जीवन का "बिल्डिंग ब्लॉक" कहलाता है ?
- (A) जीन्स
(B) सेल
(C) पेशी तन्तु
(D) क्रोमोसोम
17. किसी लेन के स्टैगर डिस्टेंस को ज्ञात करने के लिये कौन-सा फार्मूला है ?
- (A) $w(n-1) - .10 \times \pi$
(B) $w(n-1) - .10 \times 2\pi$ ✓
(C) $w(n-1) - .10$
(D) $w(n) - .10$
18. आहपरड (AAHPERD) युवा फिटनेस परीक्षण मापने के लिए है
- (A) सामान्य मोटर की क्षमता ✓
(B) मोटर फिटनेस
(C) मोटर शिक्षा
(D) उपर्युक्त सभी
19. निम्नलिखित में से किस के द्वारा पेशी हड्डी से जुड़ी रहती है ?
- (A) मसल फाइबर
(B) नर्व
(C) टेन्डन ✓
(D) फिलामेंट

15. Which of the following is called "Power House" of muscle cell ?
- (A) Mitochondria ✓
(B) Cytoplasm
(C) Protoplasm
(D) Nucleus

16. Which of the following is called 'building block' of life ?
- (A) Genes
(B) Cell
(C) Muscle fiber ✓
(D) Chromosomes

17. Which is the formula to calculate stagger distance of a lane ?
- (A) $w(n-1) - .10 \times \pi$
(B) $w(n-1) - .10 \times 2\pi$ ✓
(C) $w(n-1) - .10$
(D) $w(n) - .10$

18. AAHPERD youths fitness test is for measuring
- (A) General motor ability ✓
(B) Motor fitness
(C) Motor educability
(D) All of the above

19. Which of the following bind the muscle to the bone ?
- (A) Muscle fiber
(B) Nerve
(C) Tendon ✓
(D) Filament



20. 'आहार स्रोत' की सूची को 'पौष्टिक तत्व' के सूची से सुमेलित की जाये तथा सही विकल्प चुन कर सही उत्तर दी जाये :

आहार स्रोत	पौष्टिक तत्व
a. दूध, पनीर, दही	1. कार्बोहाइड्रेट
b. मीट, अंडा, मछली	2. कैल्शियम
c. सब्जी समूह	3. प्रोटीन
d. गेहूँ, चावल, अनाज	4. विटामिन

कूट :

	a	b	c	d
(A)	2	4	3	1
(B)	2	3	4	1
(C)	1	3	2	4
(D)	1	4	3	2

21. 'उवर कप' के साथ जुड़ा हुआ है

- (A) टेबल टेनिस (पुरुष)
(B) टेबल टेनिस (महिला)
(C) बैडमिन्टन (पुरुष)
(D) बैडमिन्टन (महिला)

22. किस खेल में एंटीना को प्रयोग में लाया जाता है ?

- (A) बास्केटबॉल में
(B) क्रिकेट में
(C) रग्बी में
(D) वालीबॉल में

20. Match the source of food with the list of nutrients and select the correct option :

Food Source	Nutrient
a. Milk, Cheese, Curd	1. Carbohydrate
b. Meat, Eggs, Fish	2. Calcium
c. Vegetable group	3. Protein
d. Wheat, Rice, Cereals	4. Vitamin

Codes :

	a	b	c	d
(A)	2	4	3	1
(B)	2	3	4	1
(C)	1	3	2	4
(D)	1	4	3	2

21. 'Uver Cup' is associated with

- (A) Table Tennis (Men)
(B) Table Tennis (Women)
(C) Badminton (Men) ✓
(D) Badminton (Women)

22. In which game 'Antenna' is used ?

- (A) Basketball
(B) Cricket
(C) Rugby
(D) Volleyball ✓



23. 3000 मी. स्टीपल रैस में कितनी बाधाएं पार करनी पड़ती है ?

- (A) 7 + 7
- (B) 14 + 7
- (C) 28 + 7
- (D) 10 + 7

24. 'स्टर्नम' स्थित है

- (A) पैर में
- (B) हथेली में
- (C) छाती में
- (D) खोपड़ी में

25. निम्न में से कौन-सा 'खेल प्रशिक्षण' का सिद्धान्त नहीं है ?

- (A) अतिभार का सिद्धान्त
- (B) निजता का सिद्धान्त
- (C) रुकने व चलने का सिद्धान्त
- (D) विशिष्टता का सिद्धान्त

26. शब्द 'फ्यूजीफार्म' किससे सम्बन्धित है ?

- (A) अस्थि पेशी
- (B) हृदय पेशी
- (C) चिक्कण पेशी
- (D) उपरोक्त में से कोई नहीं

27. 'ट्रांजिशन अवधि' का लक्ष्य है

- (A) प्रदर्शन का स्थिरीकरण
- (B) सुपर कंपनसेशन
- (C) मनोरंजन
- (D) सामान्य स्थिति में आना

23. How many hurdles are to be crossed in 3000 m. Steeple chase race ?

- (A) 7 + 7
- (B) 14 + 7
- (C) 28 + 7
- (D) 10 + 7

24. The Sternum is located in

- (A) Foot
- (B) Palm
- (C) Chest
- (D) Skull

25. Which one is not the principle of sports training ?

- (A) Principle of overload
- (B) Principle of individuality
- (C) Principle of stop and go
- (D) Principle of specificity

26. The term "Fusiform" is related to

- (A) Skeletal muscle
- (B) Heart muscle
- (C) Smooth muscle
- (D) None of the above

27. 'Transition period' aims at

- (A) Stabilization of performance
- (B) Super compensation
- (C) Recreation
- (D) Recovery



28. निम्नलिखित में से कौन-सा विटामिन 'सी' का सबसे समृद्ध स्रोत है ?
 (A) केला
 (B) सेब
 (C) अमरूद
 (D) टमाटर
29. 'अन्तराल प्रशिक्षण विधि' किस के द्वारा विकसित की गई थी ?
 (A) डब्ल्यू. ग्रेचलर
 (B) ई. वी. एकन
 (C) आर. ई. मॉर्गन
 (D) जी. डी. एडमसन
30. 'पेरिटल अस्थि' स्थित होती है
 (A) खोपड़ी में
 (B) रीढ़ की हड्डी में
 (C) पाँव में
 (D) हाथ में
31. एशियाई खेलों का आदर्श वाक्य है
 (A) तेजी से आगे
 (B) अग्रगामी
 (C) हरसमय आगे
 (D) आगे और आगे
32. 'लेडी रतन टाटा ट्रॉफी' किस खेल से सम्बन्धित है ?
 (A) फुटबॉल
 (B) बास्केटबॉल
 (C) हॉकी
 (D) बैडमिन्टन

28. Which of the following is the richest source of Vitamin 'C' ?
 (A) Banana
 (B) Apple
 (C) Guava ✓
 (D) Tomato ✓
29. 'Interval Training Method' was developed by
 (A) W. Gerschler
 (B) E. V. Aaken
 (C) R. E. Morgan ✓
 (D) G. D. Admason
30. 'Parietal bone' is situated in
 (A) Skull ✓
 (B) Vertebral Column
 (C) Foot
 (D) Hand
31. The 'motto' of Asian Games is
 (A) Fast forward
 (B) Ever onward
 (C) Ever forward
 (D) Forward and forward ✓
32. 'Lady Ratan Tata Trophy' is associated with the game of
 (A) Football
 (B) Basketball
 (C) Hockey ✓
 (D) Badminton



33. रिले-दौड़ के समय 'टेक ओवर ज़ोन' का निरीक्षण कौन करता है ?
(A) रैफरी
(B) अम्पायर
(C) लाइनमैन
(D) जज
34. मनुष्य के शरीर में सबसे लम्बी पेशी है
(A) बाइसेप्स
(B) सारटोरियस
(C) ट्राइसेप्स
(D) रेक्टस फीमोरिस
35. 'डेड बॉल' किस के साथ जुड़ा हुआ है ?
(A) सॉफ्टबॉल
(B) बास्केटबॉल
(C) हॉकी
(D) क्रिकेट
36. मैराथन दौड़ की दूरी है
(A) 43.195 किमी.
(B) 42.195 किमी.
(C) 41.185 किमी.
(D) 40.165 किमी.
37. भारत ने दूसरी बार एशियाई खेलों को किस वर्ष आयोजित किया ?
(A) 1951
(B) 2010 ✓
(C) 1984
(D) 1982

33. Who supervises the 'take over zone' during relay race ?
(A) Referee
(B) Umpire
(C) Line men ✓
(D) Judge
34. Longest muscle in human body is
(A) Biceps
(B) Sartorius ✓
(C) Triceps
(D) Rectus femoris
35. 'Dead ball' is associated with
(A) Softball
(B) Basketball
(C) Hockey
(D) Cricket ✓
36. Distance of Marathon race is
(A) 43.195 Km
(B) 42.195 Km ✓
(C) 41.185 Km
(D) 40.165 Km
37. In which year did India organise Asian Games in Second time ?
(A) 1951
(B) 2010
(C) 1984
(D) 1982



38. निम्नलिखित में से कौन-सी 'एन्डोक्राइन ग्लैंड' नहीं है ?

- (A) पिट्यूटरी
- (B) पेरीफेरल
- (C) एड्रीनल
- (D) पेनक्रियाज़

39. किसी व्यक्ति की मानसिक आयु प्रायः पता लगाई जाती है

- (A) साल, महिनों एवं दिनों द्वारा
- (B) एक्सरे द्वारा
- (C) अंगों की कार्य क्षमता द्वारा
- (D) मनोवैज्ञानिक परीक्षण द्वारा

40. यदि सीखा जाने वाला नया कौशल, पहले सीखे हुए कौशल से भिन्न है, तो सीखने का हस्तान्तरण होगा

- (A) धनात्मक
- (B) पूर्ण
- (C) ऋणात्मक
- (D) शून्य

41. कुहनी को मोड़ते समय, बाइसेप्स पेशी कार्य करती है

- (A) एन्टागोनिस्ट का
- (B) एगोनिस्ट का
- (C) स्टेबिलाइजर का
- (D) न्यूट्रेलाइजर का

38. Which one is not a Endocrine gland?

- (A) Pituitary
- (B) Peripheral
- (C) Adrenal
- (D) Pancreas

39. Mental age of an individual is detected by

- (A) Year, month and days
- (B) Through X-ray
- (C) Functional efficiency of organs
- (D) Psychological tests

40. If the new skill to be learned is different than the already learnt skill, transfer of learning will be

- (A) Positive
- (B) Absolute
- (C) Negative
- (D) Zero

41. In 'flexion of elbow' biceps muscle acts as

- (A) Antagonist
- (B) Agonist
- (C) Stabilizer
- (D) Neutralizer

42. निम्नलिखित में से कौन-सा तरीका 'फिक्सचर' ड्राइंग का नहीं है ?

- (A) साइकिल विधि
- (B) टेबुलर विधि
- (C) संरुक्त विधि
- (D) स्टेयर केस विधि

43. निम्न में से कौन-सा खनिज हड्डियों और दाँतों के लिए उपयोगी है ?

- (A) कैल्शियम और फास्फोरस
- (B) पोटेशियम और कैल्शियम
- (C) सल्फर और लोहा
- (D) फास्फोरस और लोहा

44. प्रतियोगिता पूर्व के आहार में अधिकता होनी चाहिये

- (A) कार्बोहाइड्रेट की
- (B) फैट की
- (C) प्रोटीन की
- (D) फाइबर की

45. 'जोड़ों' के अध्ययन को कहते हैं

- (A) गति विज्ञान
- (B) जीव विज्ञान
- (C) मानवशास्त्र विज्ञान
- (D) अस्थि विज्ञान

46. भारत ने कितनी बार ओलंपिक में हॉकी स्वर्ण पदक जीता है ?

- (A) 7 बार
- (B) 8 बार
- (C) 6 बार
- (D) 4 बार

42. Which one is not a method of drawing fixture ?

- (A) Cyclic method
- (B) Tabular method ✓
- (C) Circular method
- (D) Stair case method

43. Which of the following minerals are useful for bones and teeth ?

- (A) Calcium and phosphorus ✓
- (B) Potassium and calcium
- (C) Sulphur and iron
- (D) Phosphorus and iron

44. Pre-competition meal should be high in

- (A) Carbohydrate ✓
- (B) Fat
- (C) Protein
- (D) Fiber

45. Study of 'joints' is called

- (A) Kinesiology
- (B) Biology
- (C) Anthropology
- (D) Arthrology ✓

46. How many times has India won Hockey Gold Medal in Olympics ?

- (A) 7 times
- (B) 8 times ✓
- (C) 6 times
- (D) 4 times



47. निम्न में से कौन-सा तंत्रिका तन्त्र का प्रकार नहीं है ?
- (A) सैन्सरी
(B) सेन्ट्रल
(C) पेरीफेरल
(D) आटोनोमिक
48. मूल कौशल 'इन्स्टेप किक्' किस खेल से सम्बन्धित है ?
- (A) तैराकी
(B) फुटबॉल
(C) टाइक्वान्डो
(D) कबड्डी
49. लम्बी कूद में हवाई दूरी का निर्धारण करने वाले निम्नलिखित कारकों को अधोक्रम में सजाइये :
1. हवा का प्रतिरोध
 2. टेक ऑफ वेग
 3. टेक ऑफ ऊँचाई
 4. टेक ऑफ कोण
- कूट :
- (A) 4, 1, 2, 3
(B) 4, 2, 3, 1
(C) 2, 1, 3, 4
(D) 2, 4, 3, 1
50. स्वयं सीखने को प्रोत्साहित करने के लिए सबसे प्रभावी तरीका है
- (A) प्रदर्शन विधि
(B) व्याख्यान विधि
(C) अवलोकन विधि
(D) कार्य विधि

47. Which one is not a kind of Nervous System ?
- (A) Sensory
(B) Central
(C) Peripheral
(D) Autonomic
48. Fundamental skill "Instep Kick" associated with
- (A) Swimming
(B) Football
(C) Taekwondo
(D) Kabaddi
49. Arrange the following factors to determine flight distance in the long jump in descending order :
1. Air resistance
 2. Take-off velocity 1
 3. Take-off height 3
 4. Take-off angle 2
- Codes :
- (A) 4, 1, 2, 3
(B) 4, 2, 3, 1
(C) 2, 1, 3, 4
(D) 2, 4, 3, 1
50. What is the most effective method encouraging self learning ?
- (A) Demonstration method
(B) Lecture method
(C) Observation method ✓
(D) Task method



51. एथलेटिक्स ट्रैक इवेंट्स में लाइनों की चौड़ाई क्या है ?

- (A) 5 सेमी.
- (B) 5.1 सेमी.
- (C) 5.2 सेमी.
- (D) 5.3 सेमी.

52. निम्नलिखित में से कौन-सा हॉकी खेल से सम्बन्धित नहीं है ?

- (A) बुली
- (B) ऑफ-साइड
- (C) फ्री हिट
- (D) पेनल्टी कॉर्नर

53. 'क्रियाशील शक्ति' को कहा जाता है

- (A) आइसोमेट्रिक शक्ति
- (B) आइसोटॉनिक शक्ति
- (C) आइसोकाइनेटिक शक्ति
- (D) एबसोल्यूट शक्ति

54. निम्नलिखित में से किसे 'प्रमुख ग्रन्थि' कहते हैं ?

- (A) पीयूष ग्रन्थि
- (B) अधश्चेतक ग्रन्थि
- (C) गलग्रन्थि
- (D) उपर्युक्त सभी

55. संक्षेपाक्षर "एच.आई.वी." का अभिप्राय है

- (A) ह्यूमन इम्यून डायरेक्ट वायरस
- (B) ह्यूमन इम्यूनोडिफिसिएन्सी वायरस
- (C) ह्यूमन इम्यूनोट्रांसमिशन वायरस
- (D) ह्यूमन इम्यूनो वायरस

51. What is the width of lines in athletics track events ?

- (A) 5 cm
- (B) 5.1 cm
- (C) 5.2 cm
- (D) 5.3 cm

52. Which of the following is not related to field Hockey ?

- (A) Bully
- (B) Off-side
- (C) Free hit
- (D) Penalty corner

53. Dynamic strength is also called

- (A) Isometric strength
- (B) Isotonic strength
- (C) Isokinetic strength
- (D) Absolute strength

54. Which of the following is called the "Master Gland" ?

- (A) Pituitary gland
- (B) Hypothalamus gland
- (C) Thyroid gland
- (D) All of the above

55. What does the abbreviation "HIV" stands for ?

- (A) Human Immune Direct Virus
- (B) Human Immunodeficiency Virus
- (C) Human Immunotransmission Virus
- (D) Human Immuno Virus



56. निम्नलिखित में से कौन-सा छोटी आँत का भाग नहीं है ?

- (A) ड्युओडिनम
- (B) जेजुनम
- (C) इलियम
- (D) ग्रेनियम

57. स्थिर अवस्था से अधिकतम गति प्राप्त करने की योग्यता को कहते हैं

- (A) रिएक्शन योग्यता
- (B) मूवमेन्ट योग्यता
- (C) एक्सीलरेशन योग्यता
- (D) लोकोमोटर योग्यता

58. उच्च स्तर पर प्रशिक्षण भार के अनुकूलन के रूप में जाना जाता है

- (A) थर्मोरेग्यूलेशन
- (B) सुपर कम्पन्सेशन
- (C) एक्लीमेटिजेशन
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

59. खेलों की सरप्लस इनर्जी थ्योरी को संस्थापित करनेवाला कौन था ?

- (A) कार्ल ग्रूस
- (B) जी. स्टेनली हाल
- (C) मैक डोनाल्ड
- (D) वी. शेलर एवं एच. स्पेन्सर

56. Which one is not the part of small intestine ?

- (A) Duodenum
- (B) Jejunum
- (C) Ileum
- (D) Graneum

57. The ability to achieve maximum speed from stationary position is called

- (A) Reaction ability
- (B) Movement ability
- (C) Acceleration ability
- (D) Locomotor ability

58. Adaptation to training load at high altitudes is known as

- (A) Thermoregulation
- (B) Super compensation
- (C) Acclimatization
- (D) None of the above

59. Who was the promoter of "Surplus Energy Theory" of play ?

- (A) Carl Groos
- (B) G. Stanley Hall
- (C) Mc. Donald
- (D) V. Shiller and H. Spencer



60. व्यक्तिगत भिन्नताएँ निम्न कारण से है
 (A) पर्यावरण प्रभाव
 (B) वंशानुक्रम प्रभाव
 (C) वंशानुक्रम एवं पर्यावरण प्रभाव
 (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं
61. 'परीक्षण एवं त्रुटि सिद्धान्त' किसके द्वारा प्रस्तावित किया गया था ?
 (A) न्यूटन
 (B) पावलोव
 (C) थॉर्नडाइक
 (D) होमर
62. एक पेशी के तीव्रतम सम्भव समय में प्रचण्डता के साथ संकुचन करने की योग्यता को कहा जाता है
 (A) ताकत
 (B) शक्ति
 (C) गति
 (D) चपलता
63. 110 मीटर बाधा दौड़ में बाधा की ऊँचाई होती है
 (A) 1.07 मी.
 (B) 0.914 मी.
 (C) 0.840 मी.
 (D) 1.00 मी.
64. वाई. एम. सी. ए. कालेज ऑफ फिजिकल एजुकेशन के पहले प्राचार्य कौन थे ?
 (A) जी. डी. सोंधी
 (B) एच. सी. बक
 (C) बी. पी. कोबर्टिन
 (D) सी. ए. जॉन

60. Individual differences are due to
 (A) Environmental impact
 (B) Heredity impact
 (C) Heredity and Environmental impact
 (D) None of the above
61. 'Trial and Error Theory' was proposed by
 (A) Newton
 (B) Pavlov
 (C) Thorndike ✓
 (D) Homer
62. The ability of a muscle to contract forcefully in a quickest possible time is called
 (A) Strength
 (B) Power
 (C) Speed
 (D) Agility ✓
63. Height of hurdles in 110 m. Hurdle race is
 (A) 1.07 m.
 (B) 0.914 m. ✓
 (C) 0.840 m.
 (D) 1.00 m.
64. Who was the First Principal of Y. M. C. A. College of Physical Education ?
 (A) G. D. Sondhi
 (B) H. C. Buck ✓
 (C) B. P. Coubertain
 (D) C. A. John

65. कौन सुमेलित नहीं है ?

- (A) बेखम - फुटबॉल
- (B) सेरेना विलियम्स - टेनिस
- (C) दिपिका संधु - बैडमिन्टन
- (D) सानिया मिर्जा - टेनिस

66. पी.आई.बी. (प्लास्टिक इन्डीकेटर बोर्ड) सम्बन्धित है

- (A) शूटिंग से
- (B) शाट-पुट से
- (C) लॉंग जम्प से
- (D) बास्केटबॉल से

67. गोनियोमीटर आँकता है

- (A) ताकत
- (B) सहनशक्ति
- (C) शक्ति
- (D) लचीलापन

68. डिस्कस थ्रो में सेक्टर का कोण होता है

- (A) 40°
- (B) 45°
- (C) 34.92°
- (D) 35.50°

69. निम्नलिखित में से कौन-सा आहपर (AAHPER) युवा फिटनेस टेस्ट का घटक नहीं है ?

- (A) पुल-अप
- (B) सिट-अप
- (C) व्यापक छलाँग
- (D) जर्मन ड्रिल

65. Which of the following is not matched correctly ?

- (A) Bekham - Football
- (B) Serena Williams - Tennis
- (C) Dipeeka Sandhu - Badminton
- (D) Sania Mirza - Tennis

66. The P.I.B. (Plastic Indicator Board) related to

- (A) Shooting
- (B) Shot-put
- (C) Long jump
- (D) Basketball

67. Goniometer measures

- (A) Strength
- (B) Endurance
- (C) Power
- (D) Flexibility

68. The angle of sector for Discus throw is

- (A) 40°
- (B) 45°
- (C) 34.92°
- (D) 35.50°

69. Which of the following is not a component of AAHPER youth fitness test ?

- (A) Pull-ups
- (B) Sit-ups
- (C) Standing Broad Jump
- (D) German Drill

70. निम्नलिखित में से कौन सा खेल का प्रदान

- (A) फुटबॉल
- (B) क्रिकेट
- (C) बैडमिंटन
- (D) टेनिस

71. निम्नलिखित में से कौन सा खेल का प्रदान (ध्वोरी) नहीं है ?

- (A) साइको-एनालिटिक थ्योरी
- (B) साइको-फिजीकल थ्योरी
- (C) सोशल-कान्टैक्ट थ्योरी
- (D) कैथार्टिक थ्योरी

72. नॉक आउट टूर्नामेंट में यदि 30 टीमें हैं, तो कितने मैच खेले जायेंगे ?

- (A) 28
- (B) 27
- (C) 29
- (D) 30

73. जिमनास्टिक खेल में ओलम्पिक खेलों में भाग लेने वाली प्रथम भारतीय महिला

- (A) कल्पना चावला
- (B) अंजू बॉबी जार्ज
- (C) पी. टी. उषा
- (D) दीपा कर्माकर

70. निम्नलिखित में से कौन सा खेल का प्रदान

- (A) फुटबॉल
- (B) क्रिकेट
- (C) बैडमिंटन
- (D) टेनिस

71. निम्नलिखित में से कौन सा खेल का प्रदान (ध्वोरी) नहीं है ?

- (A) Psychoanalytic theory
- (B) Psychophysical theory
- (C) Social-contact theory
- (D) Cathartic theory

72. How many match will be played when teams are 30 in knock out tournament ?

- (A) 28 ✓
- (B) 27
- (C) 29
- (D) 30 ✓

73. The first Indian woman Gymnast to take part in Olympic Games

- (A) Kalpana Chawla
- (B) Anju Bobby George ✓
- (C) P. T. Usha
- (D) Deepa Karmakar



74. एशियन खेलों में एक वालीबॉल मैच के दौरान कितने निर्णायकों (अधिकारी) की आवश्यकता है ?

- (A) 4
- (B) 3
- (C) 8
- (D) 10

75. शब्द 'थपथपाना' किससे सम्बन्धित है ?

- (A) कुश्ती
- (B) जूडो
- (C) तैराकी
- (D) मालिश

76. कौन-सी बीमारी, संक्रमित स्तनधारियों से मनुष्य में फैलती है ?

- (A) रेबीज
- (B) मलेरिया
- (C) चिकनपॉक्स
- (D) एड्स

77. शाट-पुट खिलाड़ियों के प्रशिक्षक को निम्नलिखित में से तीन पहलुओं पर ध्यान केन्द्रित करना चाहिए :

1. इष्टतम त्वरण
2. अधिक गति
3. सदिशों का समांतर चतुर्भुज
4. अधिक इष्टतम कोण
5. फेंकने की अधिक ऊँचाई

कूट :

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

74. How many officials are required for a volleyball match during Asian games ?

- (A) 4 ✓
- (B) 3 ✓
- (C) 8
- (D) 10

75. The word "Percussion" is associated with

- (A) Wrestling ✓
- (B) Judo
- (C) Swimming
- (D) Massage ✓

76. Which disease is transmitted from infected mammals to man ?

- (A) Rabies
- (B) Malaria
- (C) Chickenpox
- (D) AIDS ✓

77. A Shot-Putter's coach should concentrate on three aspects of the following :

1. Optimum acceleration
2. Greater speed
3. Parallelogram of vectors
4. More optimum angle
5. A greater height of release

Codes :

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



78. निम्नलिखित में से कौन-सा शब्द 'हॉकी' के खेल से सम्बन्धित है ?

- (A) बुली
- (B) गली
- (C) फ्लाईबॉल
- (D) रोलिंग बॉल

79. फुटबॉल का प्रथम विश्व कप किस देश में खेला गया था ?

- (A) अमेरिका
- (B) ब्राजील
- (C) चीन
- (D) उरुग्वे

80. कोरोना (कोविड-19) के कारण किस देश ने ओलम्पिक खेलों का आयोजन स्थगित किया था ?

- (A) जापान
- (B) चीन
- (C) इंग्लेण्ड
- (D) कोरिया

81. निम्नलिखित में से कौन-सा फुटबॉल से सम्बन्धित नहीं है ?

- (A) पेनल्टी एरिया
- (B) अम्पायर
- (C) ट्रेपिंग
- (D) ऑफ साइड

78. Which of the following word is associated with the game of Hockey ?

- (A) Bully
- (B) Gully
- (C) Fly ball
- (D) Rolling ball

79. In which country the first football World Cup was played ?

- (A) America
- (B) Brazil
- (C) China
- (D) Uruguay

80. Which country postponed the organisation of Olympic Games due to Corona (Covid-19) ?

- (A) Japan
- (B) China
- (C) England
- (D) Korea

81. Which of the following is not related to football ?

- (A) Penalty area
- (B) Umpire
- (C) Trapping
- (D) Off side



82. 'स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन' किसका कथन है ?
 (A) डेस्कार्टेस
 (B) रूसो
 (C) अरस्तु
 (D) प्लेटो
83. 'रिलीज़ एवं रिवर्स' तकनीकें सम्बन्धित है
 (A) तैराकी से
 (B) शाट-पुट से
 (C) बेसबॉल से
 (D) जेवलिन से
84. एक राउन्ड-रोबिन प्रतियोगिता, जिसमें आठ टीमों भाग ले रही है, कितने चक्र खेले जाएंगे ?
 (A) 28
 (B) 21
 (C) 14
 (D) 7
85. अंतर्राष्ट्रीय ओलम्पिक समिति का मुख्यालय कहाँ स्थित है ?
 (A) बीजिंग
 (B) लंदन
 (C) स्विटजरलैंड
 (D) जर्मनी
86. 'लम्बी कूद' के लिये वायु का वेग कितने समय के लिये मापा जाता है ?
 (A) 10 से.
 (B) 5 से.
 (C) 15 से.
 (D) 20 से.

82. Who said 'Sound mind in a Sound Body' ?
 (A) Descartes
 (B) Rousseau
 (C) Aristotle
 (D) Plato
83. 'Release and reverse' technique related to
 (A) Swimming
 (B) Shot-put
 (C) Baseball
 (D) Javelin
84. When eight teams are participating in a round-robin tournament, how many rounds will be played ?
 (A) 28
 (B) 21
 (C) 14
 (D) 7
85. Where is the Headquarter of International Olympic Committee located ?
 (A) Beijing
 (B) London
 (C) Switzerland
 (D) Germany
86. For 'Long Jump' velocity of wind is measured for the duration of
 (A) 10 sec.
 (B) 5 sec.
 (C) 15 sec.
 (D) 20 sec.



87. निम्न में से कौन-सा आसन बैठने की अवस्था में किया जाता है ?

(A) चक्रासन

(B) अर्द्धमत्स्येन्द्र आसन

(C) मयूरासन

(D) त्रिकोनासन

88. आहार का ऊर्जा मूल्य किस इकाई में मापा जाता है ?

(A) ग्राम

(B) वॉट

(C) कैलोरी

(D) एम्पियर

89. निम्न में से कौन-सी संज्ञानात्मक विकलांगता नहीं है ?

(A) डिस्लेक्सिया

(B) हाइपरएक्टिविटी

(C) स्मृति विकार

(D) संवेदी हानि

90. पिकनिक, एथलेटिक और एस्थेनिक, शरीर के प्रकार किस के द्वारा प्रस्तावित किये गए थे ?

(A) शैल्डन

(B) क्रेचमर

(C) जंग

(D) हाल

87. Which Asana from the following is performed in sitting position ?

(A) Chakrasana

(B) Ardha-Matsyendrasana

(C) Mayurasana

(D) Trikonasana

88. The energy value of food is measured in the Unit of

(A) Gram

(B) Watt

(C) Calories

(D) Ampere

89. Which of the following is not a cognitive disability ?

(A) Dyslexia

(B) Hyperactivity

(C) Memory disorder

(D) Sensory impairment

90. Who suggested the body types - Picnik, Athletic and Asthenic ?

(A) Sheldon

(B) Kretchmer

(C) Jung

(D) Hall



91. निम्नलिखित में से कौन-सा प्रोटीन का स्रोत नहीं है ?

- (A) अण्डा
- (B) माँस
- (C) खाद्य तेल
- (D) दूध

92. 'राधा मोहन कप' सम्बन्धित है

- (A) फुटबॉल से
- (B) घुड़दौड़ से
- (C) पोलो से
- (D) भारोत्तोलन से

93. निम्नलिखित में से कौन-सा 'क्राऊच स्टार्ट' की श्रेणी में नहीं आता ?

- (A) शार्ट स्टार्ट
- (B) मीडियम स्टार्ट
- (C) एलोगेटिड स्टार्ट
- (D) बंच स्टार्ट

94. ओलम्पिक झन्डा सर्वप्रथम फहराया गया था

- (A) एण्टवर्प में (1920)
- (B) बर्लिन में (1916)
- (C) पेरिस में (1924)
- (D) लन्दन में (1908)

91. Which of the following is not a source of proteins ?

- (A) Egg
- (B) Meat
- (C) Edible oil
- (D) Milk

92. 'Radha Mohan Cup' is associated with

- (A) Football ✓
- (B) Horse Race
- (C) Polo
- (D) Weightlifting

93. Which of the following is not the category of 'Crouch Start' ?

- (A) Short start ✓
- (B) Medium start
- (C) Elongated start
- (D) Bunch start

94. The Olympic Flag was first hoisted

- (A) Antwerp (1920) ✓
- (B) Berlin (1916)
- (C) Paris (1924)
- (D) London (1908)

95. 'सेरजन्ट जंप' आँकता है
- (A) विस्फोटक पैर की ताकत
(B) चपलता
(C) विस्फोटक हाथ की ताकत
(D) लचीलापन
96. 'फिनिश ग्रीप' सम्बन्धित है
- (A) गोल्फ स्टिक से
(B) क्रिकेट बैट से
(C) हॉकी से
(D) जेवलिन से
97. निम्नलिखित में से कौन-सा घटक, स्वास्थ्य सम्बन्धी शारीरिक क्षमता का नहीं है ?
- (A) ताकत
(B) लचीलापन
(C) गति
(D) सहनशीलता
98. सात टीमों की एकल नॉक आउट प्रतियोगिता में कितनी 'बाई' दी जायेंगी ?
- (A) दो
(B) एक
(C) तीन
(D) कोई 'बाई' नहीं दी जायेगी

95. 'Sergeant Jump' measures
- (A) Explosive leg strength
(B) Agility
(C) Explosive arm strength
(D) Flexibility
96. 'Finish grip' is related to
- (A) Golf stick
(B) Cricket bat
(C) Hockey
(D) Javelin ✓
97. Which one of the following is not a component of health related physical fitness ?
- (A) Strength
(B) Flexibility
(C) Speed ✓
(D) Endurance
98. How many Byes will be given for seven teams playing on single knock out basis competition ?
- (A) Two ✓
(B) One ✓
(C) Three
(D) No bye will be given



99. विस्फोटक शक्ति का सम्बन्ध है
- (A) गति के साथ प्रतिरोध
 - (B) प्रतिरोध के विरुद्ध गति
 - (C) अधिकतम प्रतिरोध
 - (D) गति खेल
100. हॉकी गोल के ब्लैकबोर्ड की ऊँचाई है
- (A) 12 इन्च
 - (B) 10 इन्च
 - (C) 18 इन्च
 - (D) 24 इन्च
101. 'गति' का संकेत है
- (A) किलोमीटर/सेकंड
 - (B) सेंटीमीटर/घंटे
 - (C) न्यूटन
 - (D) किलोमीटर/घंटे
102. निम्न में से कौन-सी तकनीक दौड़ को समाप्त करने की नहीं है ?
- (A) रन थ्रू
 - (B) लन्ज
 - (C) शोल्डर श्रग
 - (D) टॉरसो फिनिश

99. Explosive strength is associated with
- (A) Resistance with speed
 - (B) Speed against the resistance
 - (C) Maximum resistance
 - (D) Speed play
100. The height of the blackboard of Hockey goal is
- (A) 12 Inches
 - (B) 10 Inches
 - (C) 18 Inches
 - (D) 24 Inches
101. 'Speed' is indicated in
- (A) Kilometer/second
 - (B) Centimeter/hour
 - (C) Newton
 - (D) Kilometer/hour
102. Which one is not a technique of finish the race ?
- (A) Run through
 - (B) Lung
 - (C) Shoulder shrug
 - (D) Torso finish



103. 'सिट एंड रीच टेस्ट' मापता है
- (A) पेट की ताकत
 - (B) कंधे का लचीलापन
 - (C) हैमस्ट्रिंग और पीठ का लचीलापन
 - (D) पीठ का हाइपरएक्स्टेंशन
104. 'राउंड रॉबिन' सम्बन्धित है
- (A) नॉक आउट प्रतियोगिता
 - (B) डबल नॉक आउट प्रतियोगिता
 - (C) लैडर प्रतियोगिता
 - (D) लीग प्रतियोगिता
105. 'सीखना' वह प्रक्रिया है, जिस से बदलाव होता है
- (A) ज्ञान का
 - (B) सोचने के ढंग का
 - (C) व्यवहार का
 - (D) चरित्र का
106. 400 मी. बाधा दौड़ में एथलीट को कितनी बाधाएँ पार करनी पड़ती है ?
- (A) 8
 - (B) 10
 - (C) 12
 - (D) 20
107. डेविस कप का सम्बन्ध किस खेल से है ?
- (A) बैडमिन्टन
 - (B) फुटबॉल
 - (C) बास्केटबॉल
 - (D) टेनिस

103. 'Sit and Reach Test' measures
- (A) Abdominal strength
 - (B) Shoulder flexibility
 - (C) Hamstring and back flexibility
 - (D) Hyperextension of the back
104. 'Round Robin' belongs to
- (A) Knock out Tournament
 - (B) Double Knock out Tournament
 - (C) Ladder Tournament
 - (D) League Tournament
105. Learning is a process of changing
- (A) Knowledge
 - (B) Attitude
 - (C) Behaviour
 - (D) Character
106. How many hurdles are required to be crossed by an Athlete in 400 m. Hurdle Race ?
- (A) 8
 - (B) 10
 - (C) 12
 - (D) 20
107. Davis Cup is related to which game ?
- (A) Badminton
 - (B) Football
 - (C) Basketball
 - (D) Tennis



108. शरीर रचना विज्ञान के अन्तर्गत अध्ययन किया जाता है

- (A) मानव शरीर की गतिक्रिया का
- (B) मानव की प्रकृति का
- (C) मानव शरीर की संरचना का
- (D) मानव अंगों की क्रिया का

109. ओस्टियोलॉजी का अध्ययन है

- (A) माँसपेशी
- (B) अस्थि
- (C) जोड़
- (D) तंत्रिका

110. निम्न में से कौन-सी ड्रग्स की श्रेणी में नहीं आती ?

- (A) नर्कोटिक्स
- (B) डिपेन्डेन्ट्स
- (C) डिप्रेजेन्ट्स
- (D) स्टिमुलेन्ट्स

111. निम्नलिखित में से किस व्यायाम में किये गए कार्य को वैज्ञानिक आधार पर कार्य नहीं माना जाता ?

- (A) आइसोटोनिक व्यायाम
- (B) आइसोमेट्रिक व्यायाम
- (C) आइसोकाइनेटिक व्यायाम
- (D) कैलेस्थेनिक व्यायाम

108. Anatomy deals with the study of

- (A) Functions of human body
- (B) Human nature
- (C) Structure of human body
- (D) Functions of human body parts

109. Osteology is the study of

- (A) Muscles
- (B) Bones ✓
- (C) Joints
- (D) Nerves

110. Which one is not the category of drugs ?

- (A) Narcotics
- (B) Dependents ✓
- (C) Depressants ✓
- (D) Stimulants ✓

111. In which of the following exercise work done is not considered as work scientifically ?

- (A) Isotonic exercises
- (B) Isometric exercises ✓
- (C) Isokinetic exercises
- (D) Calisthenic exercises

112. 'पंगसवामी कप' किस खेल से सम्बंधित है ?

- (A) हॉकी
- (B) जूडो
- (C) कुश्ती
- (D) खो-खो

113. खेलों में पुनर्वास का उपयोग किया जाता है

- (A) हाइड्रोथेरेपी
- (B) सुधारान्मक व्यायाम
- (C) क्रायोथेरेपी
- (D) स्पाइनोथेरेपी

114. मनोविज्ञान को, शारीरिक शिक्षा के छात्र को सिखाया जाता है क्योंकि

- (A) यह प्रदर्शन को बढ़ाता है
- (B) यह व्यवहार से संबंधित है ✓
- (C) यह सीखने में मदद करता है
- (D) यह धावक को प्रेरित करता है

115. वर्ष 2020 के फ्रेंच ओपन के विजेता

- (A) रोजर फेडरर
- (B) राफेल नडाल
- (C) नोवेक जोकोविक
- (D) नडाल माइकल

116. निम्न में से कौन-सा मस्तिष्क का भाग नहीं है ?

- (A) एन्ड्राइड
- (B) सेरीबेलम
- (C) थैलेमस
- (D) सेरीब्रम

112. Pangaswami Cup is associated with the game of

- (A) Hockey ✓
- (B) Judo
- (C) Wrestling
- (D) Kho-Kho

113. Rehabilitation in sports is done using

- (A) Hydrotherapy
- (B) Corrective exercises ✓
- (C) Cryotherapy
- (D) Spinothrapy

114. Psychology is taught to the student of Physical Education because

- (A) It enhances performance
- (B) It is related to behaviour ✓
- (C) It help in learning
- (D) It motivates athletes

115. The winner of 2020 French open

- (A) Roger Federer
- (B) Rafael Nadal ✓
- (C) Novak Djokovic
- (D) Nadal Michal

116. Which one is not a part of brain ?

- (A) Android ✓
- (B) Cerebellum
- (C) Thalamus
- (D) Cerebrum

117. निम्नलिखित में से कौन-सा प्रतियोगिता का प्रकार नहीं है ?

- (A) इलिमिनेशन
- (B) राउन्ड रोबिन
- (C) एन्टीसिपेटरी
- (D) बगनैलवाइल्ड

118. 'रिफ्लेक्स एक्शन' नियंत्रित किया जाता है

- (A) सेरीब्रम द्वारा
- (B) स्पाइनल कॉर्ड द्वारा
- (C) सेरीबेलम द्वारा
- (D) मेडुला ओबलॉन्गेटा द्वारा

119. कौन-सा भारतीय बैडमिंटन में विश्व खिताब जीतने वाला पहला खिलाड़ी था ?

- (A) प्रकाश पादुकोण ✓
- (B) सै. मोदी
- (C) अपर्णा पोपट
- (D) पी. गोपीचन्द

120. निम्नलिखित में से कौन-सा वायरस के कारण होने वाली बीमारी है ?

- (A) हैजा
- (B) तपेदिक
- (C) कुष्ठ
- (D) चिकनपॉक्स

121. पिरमिड प्रतियोगिता निम्न में से किस संवर्ग में आती है ?

- (A) नाक-आऊट
- (B) लीग
- (C) कम्बीनेशन
- (D) चैलेन्ज

117. Which one of the following is not a type of tournament ?

- (A) Elimination ✓
- (B) Round Robin
- (C) Anticipatory ✓
- (D) Bagnall-wild

118. 'Reflex action' is controlled by

- (A) Cerebrum
- (B) Spinal cord ✓
- (C) Cerebellum
- (D) Medulla oblongata

119. Which Indian was the first to win World title in Badminton ?

- (A) Prakash Padukon
- (B) Syed Modi ✓
- (C) Aparna Popat
- (D) P. Gopichand

120. Which of the following is a disease caused by virus ?

- (A) Cholera
- (B) Tuberculosis
- (C) Leprosy ✓
- (D) Chickenpox

121. Pyramid tournament falls in the category of

- (A) Knock-out
- (B) League
- (C) Combination
- (D) Challenge ✓



122. निम्न में से कौन सी विटामिन प्रदानक है ?

- (A) विटामिन ए
- (B) विटामिन बी
- (C) विटामिन सी
- (D) विटामिन डी

123. मोटापे से उत्पन्न नहीं होता है

- (A) बॉइपन
- (B) कैसर
- (C) मधुमेह
- (D) इस्केमिक हृदय रोग

124. 'कायफोसिस' को यह भी कहा जाता है

- (A) हेलो बैक
- (B) राउन्ड बैक
- (C) लैटरल बैक
- (D) बैक कर्व

125. किस विकास के लिए अंतराल प्रशिक्षण का उपयोग किया जाता है ?

- (A) लचीलापन
- (B) चपलता
- (C) विस्फोटक शक्ति
- (D) सहनशक्ति

122. Which of the following is a water soluble vitamin ?

- (A) Vitamin A
- (B) Vitamin B
- (C) Vitamin C
- (D) Vitamin D

123. Obesity does not cause

- (A) Infertility
- (B) Cancer
- (C) Diabetes
- (D) Ischaemic heart disease

124. 'Kyphosis' is also called

- (A) Hollow back
- (B) Round back
- (C) Lateral back
- (D) Back curve

125. For what development is interval training used ?

- (A) Flexibility
- (B) Agility
- (C) Explosive strength
- (D) Endurance