PART - 1

Physical Education :
(A) Sports of Psychology and History

1. Dendrites are segment of neuron which :
   (A) Receive stimulation
   (B) Send impulse out of soma
   (C) Integrate impulse
   (D) None of the above

2. Feeling of apprehension before competition is called :
   (A) Frustration
   (B) Panic
   (C) Anxiety
   (D) None of the above

3. More and more people across the world spend large sum of money on sports and all its merchandise is called :
   (A) Professionalization
   (B) Commercialization
   (C) Consumption
   (D) None of the above

भाग - 1

शारीरिक शिक्षा :
(A) खेलकूद का मनोविज्ञान एवं इतिहास

1. डेनड्राईट्स न्यूरॉन में करता है :
   (A) उत्तेजना प्राप्त करता है।
   (B) संवेग सोमा (कोशिका) से बाहर भेजता है।
   (C) संवेगों को एकीकृत करता है।
   (D) उपरोक्त में से कोई नहीं।

2. प्रतियोगिता के पूर्व भय या आशंका कहलाता है :
   (A) हताशा
   (B) घबराहट
   (C) चिंता
   (D) उपरोक्त में से कोई नहीं

3. खेलों में अधिक से अधिक लोगों द्वारा वैश्विक परिवेश में काफी धन खर्च किया जा रहा है। व्यापार में यह कहलाता है :
   (A) व्यवसायीकरण
   (B) वाणिज्यीकरण
   (C) सेवन
   (D) उपरोक्त में से कोई नहीं

SPACE FOR ROUGH WORK / रफ कार्य के लिये जगह

4. 'Play Football and better understand Gita,' who said this ?
   (A) Swami Vivekanand
   (B) Mahatma Gandhi
   (C) Ravindranath Tagore
   (D) Ramkrishna Paramhans

4. 'फुटबॉल खेलों एवं गीता को बेहतर समझो,' यह किसने कहा ?
   (A) स्वामी विवेकानन्द
   (B) महात्मा गांधी
   (C) रविन्द्रनाथ टैगोर
   (D) रामकृष्ण परमहंस

5. Symptoms of under arousal in the competition is :
   (A) Lack of energy
   (B) Increased heart rate
   (C) Restlessness
   (D) All the above

5. प्रतियोगिता के दौरान उत्तेजना में कमी का निम्न लक्षण है :
   (A) ऊर्जा की कमी
   (B) हृदय गति का बढ़ना
   (C) बेचैनी
   (D) उपरोक्त सभी

6. Who invented Volleyball and when ?
   (A) William G. Morgan in 1895
   (B) James Naismith in 1881
   (C) William G. Morgan in 1882
   (D) James Naismith in 1894

6. व्हालीबॉल की खोज किसने व कब की ?
   (A) विलियम जी. मॉर्गन 1895 में
   (B) जेम्स नेस्मिथ 1881 में
   (C) विलियम जी. मॉर्गन 1882 में
   (D) जेम्स नेस्मिथ 1894 में

7. Autogenic training is a technique :
   (A) To relax body
   (B) To increase anxiety
   (C) To increase coordination
   (D) None of the above

7. ऑटोजेनिक प्रशिक्षण तकनीक है :
   (A) शरीर को शिथिल करने की
   (B) शरीर को उत्तेजित करने की
   (C) समन्वय बढ़ाने की
   (D) उपरोक्त में से कोई नहीं

8. Trial and Error Theory of learning is also known as :
   (A) Conditioning Theory
   (B) Connectionism Theory
   (C) Insight Theory
   (D) None of the above

8. प्रयत्न एवं भूल सिद्धान्त को निम्न नाम से भी जाना जाता है :
   (A) अनुकूलन सिद्धांत
   (B) संयोजनवाद सिद्धांत
   (C) अंतर्दृष्टि सिद्धांत
   (D) उपरोक्त में से कोई नहीं

SPACE FOR ROUGH WORK / रफ कार्य के लिये जगह

9. 'Emotions are psycho physiological reactions', stated by :
   (A) McDougall
   (B) Young
   (C) Sandiford
   (D) Crow and Crow

9. 'संवेग मनो–दैहिक प्रतिक्रियाएँ हैं', यह कथन निम्न का है :
   (A) मैकडॉगाल
   (B) यंग
   (C) सैंडीफोर्ड
   (D) क्रो एवं क्रो

10. Sports sociology deals with :
   (A) How culture and value influence sports.
   (B) How sports participant brings change in culture and value.
   (C) (A) and (B)
   (D) None of the above

10. खेल समाजशास्त्र अध्ययन करता है :
   (A) संस्कृति एवं मूल्य खेल को कैसे प्रभावित करती हैं।
   (B) खेल में भागीदारी संस्कृति एवं मूल्यों में क्या बदलाव लाते हैं।
   (C) (A) एवं (B)
   (D) उपरोक्त में से कोई नहीं

11. The official flag of Olympic first used in the year :
   (A) 1912
   (B) 1916
   (C) 1920
   (D) 1924

11. आधिकारिक रूप से निम्न में से किस वर्ष में ओलम्पिक झंडा का उपयोग प्रथम बार हुआ ?
   (A) 1912
   (B) 1916
   (C) 1920
   (D) 1924

12. Who proposed 16 dimensions of personality and developed a questionnaire (16PF) to measure them ?
   (A) Carl Jung
   (B) Raymond Cattle
   (C) Gardon Allport
   (D) Julian Rotter

12. व्यक्तित्व के 16 आयामों का प्रतिपादन तथा इसे मापने के लिए (16पी.एफ.) प्रश्नावली किसने विकसित की ?
   (A) कार्ल जंग
   (B) रेमण्ड कैटल
   (C) गार्डन आलपोर्ट
   (D) जुलियन रॉटर

SPACE FOR ROUGH WORK / रफ कार्य के लिये जगह

13. Reason of a motivation is :

(A) Lack of skill

(B) Lack of competency

(C) Lack of interest

(D) All the above

13. अभिप्रेरणा का निम्न कारण है :

(A) कौशल की कमी

(B) योग्यता की कमी

(C) कार्य में रुचि न होना

(D) उपरोक्त सभी

14. Who is known as father of gymnastics ?

(A) Friedrich Ludwig Jahn

(B) Neil Buck

(C) George Thomas

(D) None of the above

14. जिम्नास्टिक के पिता निम्न में से किसे कहा जाता है ?

(A) फ्रेड्रिक लुडविग जॉन

(B) नेल बक

(C) जार्ज थामस

(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

15. Frustration in sportsperson is result of the following :

(A) Natural outcome of the competition

(B) Due to mismatch in aspiration and ability

(C) Result of good performance

(D) None of the above

15. खेल प्रदर्शन में खिलाड़ी के निराशा का कारण निम्न होता है :

(A) प्रतियोगिता का प्राकृतिक परिणाम

(B) आकांक्षा एवं क्षमता में सामंजस्य न होना

(C) अच्छे प्रदर्शन का परिणाम

(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

16. Sports Psychology studies :

(A) How psychological factors affect performance.

(B) How participation in sports affect psychological factors.

(C) How to cope with pressure of competition.

(D) All of the above.

16. खेल मनोविज्ञान अध्ययन करता है :

(A) मनोवैज्ञानिक कारक प्रदर्शन को कैसे प्रभावित करते हैं।

(B) खेल में भागीदारी मनोवैज्ञानिक कारकों को कैसे प्रभावित करता है।

(C) प्रतियोगिता के तनाव को कैसे सामना किया जाता है।

(D) उपरोक्त सभी।

SPACE FOR ROUGH WORK / रफ कार्य के लिये जगह

17. Electronic timing device was used for the first time in following year in Olympic Games :

(A) 1912

(B) 1920

(C) 1924

(D) 1928

17. ओलम्पिक में सर्वप्रथम निम्न में से किस वर्ष में इलेक्ट्रॉनिक समय यंत्र का उपयोग हुआ ?

(A) 1912

(B) 1920

(C) 1924

(D) 1928

18. A phase when learning slows down and there seems to be stagnation in performance is called :

(A) Plateau

(B) Sublimation

(C) Spurt

(D) Repression

18. ऐसा समय (सीखने के दौरान) जब सीखने में धीमापन आता है एवं प्रदर्शन में ठहराव दिखता है, कहलाता है :

(A) पठार

(B) उच्च बनने की प्रक्रिया

(C) उठाल

(D) दमन

19. When new skills learning is facilitated by previous experience, it is :

(A) Positive transfer of training

(B) Negative transfer

(C) Cumulative transfer

(D) None of the above

19. जब भूतकाल का अनुभव नये कौशल सीखने में मददगार होता है, तो इसे कहते हैं :

(A) प्रशिक्षण संबंधी धनात्मक स्थानांतरण

(B) ऋणात्मक स्थानांतरण

(C) संचयी स्थानांतरण

(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

20. Emotional competency is :

(A) Ability to manage emotional situation

(B) Ability to understand perspective and intention of others

(C) Understand and regulate emotions

(D) All of the above

20. संवेग दक्षता निम्न है :

(A) भावनात्मक (संवेगात्मक) परिस्थितियों के प्रबंधन की क्षमता

(B) दूसरों के परिप्रेक्ष्य एवं आशय समझने की क्षमता

(C) भावनाओं को समझना एवं उनका नियमन

(D) उपरोक्त सभी

SPACE FOR ROUGH WORK / रफ कार्य के लिये जगह

21. Motor skills are largely a result of :
(A) Learning
(B) Maturation process
(C) Practice
(D) Observing others

21. गामक कौशल मुख्यत: निम्न का परिणाम है :
(A) सीखने का
(B) परिपक्वता प्रक्रिया का
(C) अभ्यास का
(D) दूसरों के अवलोकन का

22. 'Sports psychology explores one's behaviour in athletics', who stated this ?
(A) Singer
(B) Aristotle
(C) Plato
(D) Getman

22. 'खेलों में व्यक्ति के व्यवहार का अध्ययन खेल मनोविज्ञान है', यह कथन निम्न का है :
(A) सिंगर
(B) अरस्तू
(C) प्लेटो
(D) गेटमैन

23. Which one of the following is intrinsic motivation ?
(A) Trophies
(B) Medals
(C) Enjoyment of the activity
(D) Monetary benefit

23. निम्न में से क्या आंतरिक प्रेरणा का स्रोत है ?
(A) ट्राफी
(B) पदक
(C) विधा में भाग लेने से प्राप्त आनंद
(D) आर्थिक लाभ

24. Pankration event of ancient olympic consisted of :
(A) Boxing and Wrestling
(B) Boxing and Foot Race
(C) Running and Jumping
(D) Chariot Race and Equestrianism

24. प्राचीन ओलम्पिक के पैनक्रेशन विधा में निम्न शामिल होता था :
(A) बॉक्सिंग एवं कुश्ती
(B) बॉक्सिंग एवं पाद दौड़
(C) दौड़ एवं उछलना
(D) रथ दौड़ एवं घुड़सवारी

25. Encouragement by spectators is a :
(A) Social incentive
(B) Monetary incentive
(C) Reward
(D) Promotion

25. दर्शकों के द्वारा दिया गया प्रोत्साहन है :
(A) सामाजिक प्रोत्साहन
(B) आर्थिक प्रोत्साहन
(C) पुरस्कार
(D) पदोन्नति

SPACE FOR ROUGH WORK / रफ कार्य के लिये जगह

(B) Scientists Development and Sports

26. The mass of the body's fat content is computed by :

(A) Fat mass = (percent fat/100) × Body mass

(B) Fat mass = lean body mass − body mass

(C) Fat mass = lean body mass/(1.00 − desired percent fat)

(D) Fat mass = percent fat/total body mass × 100

27. The process of tackling training and competition demands which cause temporary disturbance of psychic and physical state of homeostasis is known as :

(A) Training load

(B) Training recovery

(C) Training demand

(D) Training overload

28. The ability to do movement with greater amplitude without external help is :

(A) Passive flexibility

(B) Active flexibility

(C) Static flexibility

(D) None of the above

(B) वैज्ञानिक विकास एवं खेलकूद

26. शरीर की वसा सामग्री के द्रव्यमान की गणना निम्न द्वारा की जाती है :

(A) वसा द्रव्यमान = (प्रतिशत वसा/100) × शरीर द्रव्यमान

(B) वसा द्रव्यमान = दुबला शरीर द्रव्यमान − शरीर द्रव्यमान

(C) वसा द्रव्यमान = दुबला शरीर द्रव्यमान / (1.00 − वांछित प्रतिशत वसा)

(D) वसा द्रव्यमान = प्रतिशत वसा/कुल शरीर द्रव्यमान × 100

27. प्रशिक्षण और प्रतियोगिता की माँग से निपटने की प्रक्रिया, जिसके कारण होमियोस्टैसिस की मानसिक और शारीरिक स्थिति को अस्थायी रूप से अशांति पैदा करता है :

(A) प्रशिक्षण भार

(B) प्रशिक्षण रिकवरी

(C) प्रशिक्षण की माँग

(D) प्रशिक्षण अधिभार

28. बाहरी मदद के बिना अधिक से अधिक आयाम के साथ हलचल करने की क्षमता है :

(A) निष्क्रिय लचीलापन

(B) सक्रिय लचीलापन

(C) स्थिर लचीलापन

(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

SPACE FOR ROUGH WORK / रफ कार्य के लिये जगह

29. In which year who developed Harverd step test ?

(A) Brouha and Ball, 1952

(B) Brouha and Ball, 1963

(C) Gallagher and Brouha, 1943

(D) Brouha, 1943

29. हार्वर्ड स्टेप टेस्ट का विकास किस सन् में किसने किया ?

(A) ब्रूहा और बॉल, 1952

(B) ब्रूहा और बॉल, 1963

(C) गलाघेर और ब्रूहा, 1943

(D) ब्रूहा, 1943

30. The heart muscle is known as :

(A) Pericardium

(B) Myocardium

(C) Endocardium

(D) Peripheral cardiac

30. हृदय की मांसपेशी के रूप में जाना जाता है :

(A) पेरीकार्डियम

(B) मायोकार्डियम

(C) एण्डोकार्डियम

(D) पेरीफेरेल कार्डियक

31. The interval between the closing of atrioventricular valves and opening of the semilunar valves is known as :

(A) Protodiastolic period

(B) Protosystolic period

(C) Isometric relaxation period

(D) Isometric contraction period

31. एट्रियोवेंट्रिक्यूलर वाल्वों के बंद होने और सेमिलुनर वाल्वों के खुलने के बीच के अंतराल को कहा जाता है :

(A) प्रोटोडायस्टोलिक अवधि

(B) प्रोटोसिस्टोलिक अवधि

(C) सममितीय छूट अवधि

(D) सममितीय संकुचन अवधि

32. The process of evaluating the degree to which a test measured the factor for which it was designed is :

(A) Validity

(B) Reliability

(C) Objectivity

(D) Precision

32. उस डिग्री का मूल्यांकन करने की प्रक्रिया, जिसके लिये एक परीक्षण ने उस कारक को मापा, जिसके लिये इसे डिज़ाइन किया गया था :

(A) वैधता

(B) विश्वसनीयता

(C) निष्पक्षता

(D) शुद्धता

SPACE FOR ROUGH WORK / रफ कार्य के लिये जगह

33. The Johnson Potential Basketball Ability Test consist of the items except :

(A) Footwork test item

(B) Jump and reach test item

(C) Passing test item

(D) Dodging Run test item

33. जॉनसन पोटेंशियल बास्केटबॉल क्षमता परीक्षण में आइटम शामिल हैं, सिवाय :

(A) फुटवर्क टेस्ट आइटम

(B) जम्प एण्ड रीच टेस्ट आइटम

(C) पासिंग टेस्ट आइटम

(D) डोज़िंग रन टेस्ट आइटम

34. In which year, the soft throw test item was deleted from AAHPER Youth Fitness Test ?

(A) 1958

(B) 1965

(C) 1971

(D) 1976

34. ए.ए.एच.पी.ई.आर. यूथ फिटनेस टेस्ट से किस वर्ष सॉफ्ट थ्रो टेस्ट आइटम को हटा दिया गया था ?

(A) 1958

(B) 1965

(C) 1971

(D) 1976

35. Who among the following modified "Brady Volleyball test" for boys aged 11 to 14 years ?

(A) Butler

(B) Clifton

(C) Cunningham

(D) Cummisky

35. निम्नलिखित में से किसने 11 से 14 वर्ष की आयु के लड़कों के लिए ''ब्रैडी वॉलीबॉल परीक्षण'' को संशोधित किया था ?

(A) बटलर

(B) क्लिफ्टन

(C) कन्निंघम

(D) कम्मिस्की

36. The nodal rhythm is originated in the :

(A) Atrioventricular node

(B) Semi atrial node

(C) Bundle of his

(D) The right and left branches of the bundle ending in purkinge fibres

36. नोडल लय की उत्पत्ति होती है :

(A) एट्रियोवेंट्रिक्यूलर नोड

(B) अर्ध अलिंद नोड

(C) बंडल ऑफ हिस

(D) परकींजे फाइबर में समाप्त होने वाली बंडल की दाँई और बाँई शाखाएँ

SPACE FOR ROUGH WORK / रफ कार्य के लिये जगह

37. A particular combination of diet and exercise results in a significant packing of muscle glycogen is known as :

(A) Fat metabolism
(B) Carbohydrate loading
(C) Protein loading
(D) Glycogen synthetase loading

37. मांसपेशीय ग्लाइकोजन की एक महत्त्वपूर्ण पैकिंग में आहार और व्यायाम के परिणाम का एक विशेष संयोजन के रूप में जाना जाता है :

(A) वसा का चयापचय
(B) कार्बोहाइड्रेट लोडिंग
(C) प्रोटीन लोडिंग
(D) ग्लाइकोजन सिंथेटेस लोडिंग

38. Inner surface of bronchi, bronchioles and fallopian tubes are lined by :

(A) Cubical epithelium
(B) Columnar epithelium
(C) Squamous epithelium
(D) Ciliated epithelium

38. ब्रांकाई, ब्रोंचीओल्स और फैलोपियन ट्यूब की आंतरिक सतह किसके द्वारा पंक्तिबद्ध होती है ?

(A) घनीय उपकला
(B) स्तंभाकार उपकला
(C) पपड़ीदार उपकला
(D) सीलीएटेड उपकला

39. Following are the tests to assess body agility except :

(A) Squat thrust test
(B) Newton motor agility test
(C) SEMO agility test
(D) Side step test

39. निम्नलिखित शरीर की चपलता का आकलन करने के लिए परीक्षण है, सिवाय :

(A) स्क्वाट थ्रस्ट टेस्ट
(B) न्यूटन मोटर चपलता परीक्षण
(C) सीमो चपलता परीक्षण
(D) साईड स्टेप टेस्ट

40. Islets of Langerhans are found in :

(A) Liver
(B) Spleen
(C) Pancreas
(D) Pituitary

40. लैंगरहैंस के आइलेट्स पाए जाते हैं :

(A) जिगर
(B) तिल्ली
(C) अग्न्याशय
(D) पिट्यूटरी

SPACE FOR ROUGH WORK / रफ कार्य के लिये जगह

41. Barrow General Motor Ability test consists of test item/items :
(A) Standing Broad Jump
(B) Medicine ball put
(C) Zig-zag run
(D) All of the above

42. During abduction, the arm moves :
(A) Towards the body
(B) Away from the body
(C) In front of the chest
(D) None of the above

43. Test administration deals with the :
(A) Organization
(B) Execution
(C) Supervision
(D) All of the above

44. When the energy input is same as energy expenditure, it is known as :
(A) Energy consumption
(B) Energy storage
(C) Energy balance
(D) Energy equalization

45. The Schmithals-French field skill test is related to which sport ?
(A) Basketball
(B) Hockey
(C) Football
(D) Handball

41. बैरो सामान्य मोटर क्षमता परीक्षण में परीक्षण आईटम होता/होते हैं :
(A) स्टैंडिंग ब्रॉड जम्प
(B) मेडिसिन बॉल पुट
(C) जिग-जैग रन
(D) उपरोक्त सभी

42. अब्डक्शन के दौरान हाथ गतिशील होता है :
(A) शरीर की ओर
(B) शरीर से दूर
(C) छाती के सामने
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

43. परीक्षण प्रशासन से संबंधित है :
(A) संगठन
(B) क्रियान्वयन
(C) पर्यवेक्षण
(D) उपरोक्त सभी

44. जब ऊर्जा इनपुट ऊर्जा व्यय के समान होता है, तो इसे कहा जाता है :
(A) ऊर्जा की खपत
(B) ऊर्जा भंडारण
(C) ऊर्जा संतुलन
(D) ऊर्जा का समीकरण

45. स्मिटहेल्स-फ्रेंच फील्ड कौशल परीक्षण किस खेल से संबंधित है?
(A) बास्केटबॉल
(B) हॉकी
(C) फुटबॉल
(D) हैंडबॉल

SPACE FOR ROUGH WORK / रफ कार्य के लिये जगह

46. Who developed Fartlek method ?
(A) G. Holmer
(B) D.G. Jenkins
(C) Pat O' Shea
(D) G.T. Anderson

46. फार्टलेक विधि किसके द्वारा विकसित की गई ?
(A) जी. होलमर
(B) डी.जी. जेनकींस
(C) पैट ओ' शिया
(D) जी.टी. एंडरसन

47. Maximum volume of air that can be inspired from the end-expiratory position, is known as :
(A) Inspiratory reserve volume
(B) Expiratory reserve volume
(C) Functional residual capacity
(D) Inspiratory capacity

47. हवा की अधिकतम मात्रा जिसे अंत–नि:श्वसन स्थिति से प्रेरित किया जा सकता है, के रूप में जाना जाता है :
(A) श्वसन रिज़र्व मात्रा
(B) नि:श्वसन रिज़र्व मात्रा
(C) कार्यात्मक अवशिष्ट क्षमता
(D) श्वसन क्षमता

48. The stretching or tearing of the ligament is known as :
(A) Strain
(B) Sprain
(C) Muscle cramp
(D) Muscle pull

48. स्नायुबंधन के खिंचने या फट जाने को जाना जाता है :
(A) स्ट्रेन
(B) स्प्रेन
(C) मांसपेशी ऐंठन
(D) मांसपेशी में खिंचाव

49. Calf raise is an example which is related to the following class of lever :
(A) First class lever
(B) Second class lever
(C) Third class lever
(D) None of the above

49. पिंडली उठाना एक उदाहरण है, जो निम्न वर्ग के लीवर का है :
(A) प्रथम श्रेणी लीवर
(B) द्वितीय वर्ग लीवर
(C) तृतीय वर्ग लीवर
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

50. Which of the following is **not** matched with JCR test Battery ?
(A) Vertical Jump
(B) Shuttle Run
(C) Chin-up
(D) Sit-ups

50. निम्नलिखित में से कौन सा जे.सी.आर. परीक्षण बैटरी से मेल **नहीं** खाता ?
(A) ऊर्ध्वाधर कूद
(B) शटल रन
(C) चिन–अप
(D) सिट–अप्स

SPACE FOR ROUGH WORK / रफ कार्य के लिये जगह

(C) Organization, Training and Decisions

(C) संगठन, अनुशिक्षण एवं निर्णयन

51. Minimum players require to get bonus in Kabaddi :

(A) 4 players

(B) 5 players

(C) 6 players

(D) 3 players

51. कबड्डी में बोनस अंक प्राप्त करने के लिए कम से कम कितने खिलाड़ी होने चाहिये ?

(A) 4 खिलाड़ी

(B) 5 खिलाड़ी

(C) 6 खिलाड़ी

(D) 3 खिलाड़ी

52. How many officials require in International Volleyball Championship ?

(A) 6

(B) 8

(C) 4

(D) 2

52. अंतर्राष्ट्रीय व्हालीबाल प्रतियोगिता में कितने निर्णायकों की आवश्यकता है ?

(A) 6

(B) 8

(C) 4

(D) 2

53. Stress is :

(A) Advantageous to players

(B) Detrimental to his abilities

(C) Both (A) and (B) in according to situation

(D) None of the above

53. तनाव है :

(A) खिलाड़ियों के लिए अनुकूल

(B) खिलाड़ियों के प्रदर्शन के लिए हानिकारक

(C) (A) और (B), दोनों स्थितियों के अनुसार

(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

54. Iso-metric exercise is the one in which muscle length is :

(A) Constant

(B) Shortened

(C) Lengthens

(D) None of the above

54. आइसोमेट्रिक व्यायाम वह होता है जिसमें मांसपेशियों में खिंचाव __________ रहता है।

(A) स्थिर

(B) छोटा

(C) लंबा

(D) इनमें से कोई नहीं

SPACE FOR ROUGH WORK / रफ कार्य के लिये जगह

55. The two factor theory of motivation is given by :
(A) Maslow
(B) Jung
(C) Harzbarg
(D) Sigmund Freud

55. प्रेरणा के दो कारक सिद्धान्त किसके द्वारा दी गयी है?
(A) मॉस्लो
(B) जंग
(C) हर्जबर्ग
(D) सिगमंड फ्रायड

56. Tactical training is done :
(A) After skills are mastered
(B) Before skills are mastered
(C) Both are done side by side
(D) All the above

56. युक्तिपूर्ण प्रशिक्षण किया जाता है :
(A) कौशल में महारत हासिल करने के बाद
(B) कौशल में महारत हासिल करने से पहले
(C) दोनों साथ-साथ
(D) उपरोक्त सभी

57. When was the first FIFA World Cup inaugurated ?
(A) 1930
(B) 1931
(C) 1932
(D) 1933

57. फीफा वर्ल्ड कप पहली बार किस वर्ष खेला गया?
(A) 1930
(B) 1931
(C) 1932
(D) 1933

58. Merdeka Cup is associated with :
(A) Volleyball
(B) Football
(C) Cricket
(D) Badminton

58. मरडेका कप किस खेल से सम्बंधित है?
(A) व्हालीबाल
(B) फुटबाल
(C) क्रिकेट
(D) बैडमिन्टन

59. What is the full form of IAAF ?
(A) International Amateur Athletics Federation
(B) Indian Amateur Athletics Federation
(C) Indian Association of Athletics Federation
(D) None of the above

59. आई.ए.ए.एफ. का पूर्ण रूप लिखिए :
(A) इंटरनैशनल आमेचर ऐथ्लेटिक्स फेडरेशन
(B) इंडियन आमेचर ऐथ्लेटिक्स फेडरेशन
(C) इंडियन असोसिएशन ऑफ ऐथ्लेटिक्स फेडरेशन
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

SPACE FOR ROUGH WORK / रफ कार्य के लिये जगह

60. What is the Golden Slam ?

(A) Grand slam plus Olympic gold

(B) Gold cup with Olympic gold

(C) Asian game, Olympic game gold

(D) Triple crown plus Olympic gold

60. गोल्डन स्लैम क्या है ?

(A) ग्रैंड स्लैम एवं ओलिम्पिक स्वर्ण साथ में

(B) गोल्ड कप एवं ओलिम्पिक स्वर्ण एकसाथ

(C) एशियन गेम एवं ओलिम्पिक गेम स्वर्ण एकसाथ

(D) ट्रीपल क्राउन एवं ओलिम्पिक स्वर्ण एकसाथ

61. The term 'Dark horse' is :

(A) Poor performance by main players

(B) Unskilled player

(C) Unexpected player who win the match

(D) Highly skilled player

61. शब्द 'डार्क हॉर्स' का अर्थ है :

(A) खिलाड़ियों के द्वारा निम्न स्तर का प्रदर्शन

(B) अकौशल खिलाड़ी

(C) अकल्पित खिलाड़ी जो मैच जीत जाये

(D) अत्यधिक कुशल युक्त खिलाड़ी

62. How is a runner disqualified in the 100 m dour ?

(A) Having start after gun fire

(B) Crossing the finish line with arms out stretched

(C) Using a standing start

(D) Running in another runner's lane

62. 100 मी. के दौड़ में धावक क्यों अनर्ह हो जाता है?

(A) बन्दूक की आवाज के बाद दौड़ प्रारम्भ करने से

(B) हाथ के साथ फिनिश लाइन को पार करना

(C) खड़े होकर दौड़ शुरुवात करना

(D) दूसरे रनर के लेन में दौड़ते चले जाना

63. Aerobic fitness is best achieved through :

(A) Swimming

(B) Circuit training

(C) Short sprint

(D) Long distance running

63. एरोबिक दक्षता किसके माध्यम से अच्छे से हासिल किया जाता है?

(A) तैराकी

(B) सर्किट प्रशिक्षण

(C) कम दूरी की स्प्रिंट

(D) लम्बी दूरी की दौड़

SPACE FOR ROUGH WORK / रफ कार्य के लिये जगह

64. What is the height of Ring in Basketball from the floor ?

(A) 3.05 mtr.

(B) 4.05 mtr.

(C) 3.04 mtr.

(D) 3.01 mtr.

64. सतह से रिंग की ऊँचाई बास्केटबाल खेल में होती है :

(A) 3.05 मी.

(B) 4.05 मी.

(C) 3.04 मी.

(D) 3.01 मी.

65. Which of the following are considered as the Social Inheritance of Man ?

(A) Traditions

(B) Habits

(C) Conditional Reflexes

(D) Religious Practices

65. निम्नलिखित में से किसे मनुष्य की सामाजिक विरासत माना जाता है ?

(A) परंपरा

(B) आदतें

(C) सशर्त सजगता

(D) धार्मिक परंपराएँ

66. What is RTM in Sports ?

(A) Royal Mock Test

(B) Real Madrid Team

(C) Royal Team Management

(D) Right To Match

66. आर.टी.एम. का खेल-कूद में क्या अर्थ है ?

(A) रॉयल मॉक टेस्ट

(B) रियल मैडरिड टीम

(C) रॉयल टीम मैनेजमेंट

(D) राइट टू मैच

67. In 100 mtr. hurdle race, first hurdle is placed after at how much distance from starting line ?

(A) 11 mtr.

(B) 12 mtr.

(C) 10 mtr.

(D) 13 mtr.

67. 100 मीटर के बाधा दौड़ में प्रथम बाधा, प्रारम्भिक लाइन से कितनी दूरी में रखी जाती है ?

(A) 11 मी.

(B) 12 मी.

(C) 10 मी.

(D) 13 मी.

SPACE FOR ROUGH WORK / रफ कार्य के लिये जगह

68. Administration and Organisation of Physical Education should be based on the principles of :

(A) Activity

(B) Humanity

(C) Bio-Mechanics

(D) Teaching

68. शारीरिक शिक्षा के प्रशासन और संगठन के सिद्धान्त किस पर आधारित है?

(A) गतिविधि

(B) मानवता

(C) जैव-यांत्रिकी

(D) शिक्षण

69. Size of free zone behind the End line in FIVB Championship is :

(A) 6.5 m

(B) 7.5 m

(C) 8 m

(D) 5 m

69. एफ.आई.वी.बी. चैम्पियनशिप में अंतिम पंक्ति के पीछे मुक्त क्षेत्र है :

(A) 6.5 मीटर

(B) 7.5 मीटर

(C) 8 मीटर

(D) 5 मीटर

70. Skill is perfected by :

(A) Coach

(B) Teacher

(C) Trainer

(D) None of the above

70. कौशल में परिपक्वता किसके द्वारा किया जाता है?

(A) अधिशिक्षक

(B) शिक्षक

(C) प्रशिक्षक

(D) इनमें से कोई नहीं

71. Maximum point awarded in Lona :

(A) 1 point

(B) 2 point

(C) 3 point

(D) 4 point

71. 'लोना' में अधिकतम अंक दिया जाता है :

(A) 1 अंक

(B) 2 अंक

(C) 3 अंक

(D) 4 अंक

SPACE FOR ROUGH WORK / रफ कार्य के लिये जगह

72. What is the distance of starting block in triple jump ?

(A) 11 m

(B) 12 m

(C) 13 m

(D) 15 m

72. ट्रीपल जम्प में स्टार्टिंग ब्लॉक की दूरी कितनी होती है?

(A) 11 मी.

(B) 12 मी.

(C) 13 मी.

(D) 15 मी.

73. The first most important factor in the organisation of recreation is :

(A) Materials

(B) Leadership

(C) Facilities

(D) Planning

73. मनोरंजन के संगठन में सबसे महत्वपूर्ण कारक है :

(A) सामग्री

(B) नेतृत्व

(C) सुविधाएँ

(D) योजना

74. First step of Budget preparation is :

(A) To search income

(B) Estimate expenditure

(C) Planning

(D) Facilities and personnel

74. बजट तैयारी का प्रथम चरण क्या है?

(A) आय की खोज

(B) व्यय का आकलन

(C) योजना तैयारी

(D) सुविधाओं एवं कर्मियों

75. Encouragement by spectators is a :

(A) Social Incentive

(B) Monetary Incentive

(C) Reward Incentive

(D) Social Competitive Incentive

75. दर्शकों द्वारा प्रोत्साहन एक है :

(A) सामाजिक प्रोत्साहन

(B) मौद्रिक प्रोत्साहन

(C) इनाम प्रोत्साहन

(D) सामाजिक प्रतिस्पर्धी प्रोत्साहन

SPACE FOR ROUGH WORK / रफ कार्य के लिये जगह

(D) Miscellaneous

76. Which nutrient is the key for supplying energy to the body ?

(A) Protein

(B) Carbohydrate

(C) Fat

(D) Fiber

76. शरीर को ऊर्जा की आपूर्ति करने के लिये कौन सा पोषक तत्व प्रमुख है?

(A) प्रोटीन

(B) कार्बोहाइड्रेट

(C) वसा

(D) रेशा

77. The highest life time achievement award in sports and game in India is ________.

(A) Dronacharya award

(B) Dhyanchand award

(C) Roopsing award

(D) Indira Gandhi award

77. भारत में खेल के क्षेत्र में दिया जाने वाला सर्वोच्च लाईफ टाईम अचीवमेंट अवार्ड ________ है।

(A) द्रोणाचार्य पुरस्कार

(B) ध्यानचंद पुरस्कार

(C) रूपसिंह पुरस्कार

(D) इंदिरा गांधी पुरस्कार

78. ________ is the title sponsor of IPL 2019.

(A) Dream 11

(B) Tata Harrier

(C) VIVO

(D) FBB

78. ________ आई.पी.एल. 2019 के शीर्षक प्रायोजक है।

(A) ड्रीम 11

(B) टाटा हैरियर

(C) विवो

(D) एफ.बी.बी.

79. The function of respiratory system is ________.

(A) Internal Expiration

(B) External respiration

(C) Regulation of blood pH

(D) All the above

79. श्वसन तंत्र का कार्य है :

(A) आंतरिक नि:श्वसन

(B) बाह्य श्वसन

(C) रक्त pH का नियमन

(D) उपरोक्त सभी

SPACE FOR ROUGH WORK / रफ कार्य के लिये जगह

80. What is the name of tiny air sac in the lungs ?
(A) Bronchioles
(B) Ravioli
(C) Alveoli
(D) Bronchus

80. फेफड़ों में छोटी वायु की थैली का नाम क्या है ?
(A) ब्राँकिओल्स
(B) रेविओली
(C) एलविओली
(D) ब्राँकस

81. The theme of International Yoga day 2019 is __________.
(A) Connect the Youth
(B) Yoga for mind
(C) Yoga for health
(D) Climate action

81. अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस 2019 की विषयवस्तु __________ है।
(A) कनेक्ट द यूथ
(B) योगा फार माइंड
(C) योगा फार हेल्थ
(D) क्लाइमेट एक्शन

82. Which law of learning is also called the law of use and disuse ?
(A) Law of exercise
(B) Law of readiness
(C) Law of effect
(D) Law of intimacy

82. सीखने के किस नियम को उपयोग एवं अनुपयोग का नियम भी कहते हैं ?
(A) अभ्यास का नियम
(B) तत्परता का नियम
(C) प्रभाव का नियम
(D) आत्मीयता का नियम

83. International Yoga day is celebrated on __________.
(A) 18th June
(B) 19th June
(C) 20th June
(D) 21st June

83. अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया जाता है __________ ।
(A) 18 जून
(B) 19 जून
(C) 20 जून
(D) 21 जून

84. Which TV Commentator is **not** a former International Player ?
(A) Arun Lal
(B) Nikhil Chopra
(C) Jatin Sapru
(D) Atul Wassan

84. निम्न में कौन टी.व्ही. उद्घोषक पूर्व अन्तर्राष्ट्रीय खिलाड़ी **नहीं** है ?
(A) अरुण लाल
(B) निखिल चोपड़ा
(C) जतिन सप्रू
(D) अतुल वासन

SPACE FOR ROUGH WORK / रफ कार्य के लिये जगह

85. __________ is the official strategic time out partner of IPL 2019.

(A) Paytm

(B) Ceat

(C) MRF

(D) Maruti Suzuki

85. __________ आई.पी.एल. 2019 के अधिकारिक रणनीतिक भागीदार है।

(A) पे.टी.एम.

(B) सियेट

(C) एम.आर.एफ.

(D) मारुती सुजुकी

86. Oxygen debt means :

(A) Amount of oxygen required for oxidation

(B) Amount of oxygen given to other muscle

(C) Amount of oxygen required to oxidize lactic acid

(D) All the above

86. ऑक्सीजन अल्पता का अर्थ __________ है।

(A) ऑक्सीकरण के लिये आवश्यक ऑक्सीजन

(B) अन्य माँसपेशियों को दी गयी ऑक्सीजन

(C) लेक्टिक अम्ल के ऑक्सीकरण के लिये आवश्यक ऑक्सीजन

(D) उपरोक्त सभी

87. Celebrating International Yoga in India comes under :

(A) Ministry of Ayush

(B) Ministry of Sports

(C) Ministry of Human Resource and Development

(D) None of these

87. भारत में अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस __________ के अन्तर्गत मनाया जाता है।

(A) आयुष मंत्रालय

(B) खेल मंत्रालय

(C) मानव संसाधन विकास मंत्रालय

(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

88. Trachea is also called the __________.

(A) Lungs

(B) Diaphragm

(C) Bronchus

(D) Windpipe

88. ट्रेकिया को __________ भी कहा जाता है।

(A) फेफड़े

(B) डायफ्राम

(C) ब्राँकस

(D) श्वासनली

SPACE FOR ROUGH WORK / रफ कार्य के लिये जगह

89. If 64 Teams are in knockout tournament how many bye will be given in fixture ?

(A) 4

(B) 3

(C) 2

(D) 0

89. यदि 64 टीमें नॉकआउट प्रतियोगिता में भाग ले रही हो तो कितने ''बाय'' फिक्स्चर में दिये जायेंगे ?

(A) 4

(B) 3

(C) 2

(D) 0

90. During oxygen debt lactic acid is transferred from muscle to :

(A) Liver

(B) Heart

(C) Lungs

(D) None of these

90. ऑक्सीजन अल्पता में लेक्टिक अम्ल माँसपेशियों से __________ में स्थानांतरित होता है।

(A) यकृत

(B) हृदय

(C) फेफड़े

(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

91. The respiratory system consist of :

(A) Pharnynx

(B) Larynx

(C) Trachea

(D) All the above

91. श्वसन तंत्र में सम्मिलित होते हैं :

(A) ग्रसनी

(B) कंठनली

(C) वायुनली

(D) उपरोक्त सभी

92. The component of food which help our body to fight against infection is _______.

(A) Proteins

(B) Fats

(C) Carbohydrate

(D) All the above

92. भोजन का __________ घटक शरीर को संक्रमण से लड़ने में मदद करता है।

(A) प्रोटीन

(B) वसा

(C) कार्बोहाइड्रेट

(D) उपरोक्त सभी

SPACE FOR ROUGH WORK / रफ कार्य के लिये जगह

93. The rate of progress in learning slows down and reaches a limit beyond which further improvement seems impossible. It is known as __________.

(A) Plateau
(B) Loss of interest
(C) Boredom
(D) All the above

93. सीखने में प्रगति की दर कम हो जाती है तथा एक सीमा के बाद सुधार असंभव लगता है। इसे __________ कहा जाता है।

(A) पठार
(B) दिलचस्पी कम होना
(C) बोरियत
(D) उपरोक्त सभी

94. The act of bringing air into and out of the lungs is __________.

(A) Exhaling
(B) Inhaling
(C) Coughing
(D) Breathing

94. फेफड़ों में हवा को लाने एवं बाहर ले जाना कहलाता है __________ ।

(A) श्वास छोड़ना
(B) श्वास लेना
(C) खांसना
(D) सांस लेना

95. The percentage of water in human body is __________.

(A) 60
(B) 70
(C) 75
(D) 80

95. मानव शरीर में पानी का प्रतिशत __________ होता है।

(A) 60
(B) 70
(C) 75
(D) 80

96. The trial and error theory of learning was propounded by :

(A) Newton
(B) Pavlov
(C) Thorndike
(D) Homer

96. सीखने के परीक्षण एवं त्रुटी सिद्धांत का प्रतिपादन __________ ने किया।

(A) न्यूटन
(B) पावलोव
(C) थार्नडाइक
(D) होमर

SPACE FOR ROUGH WORK / रफ कार्य के लिये जगह

97. Composition of blood consists of :

(A) Red blood cells

(B) White blood cells

(C) Platelets

(D) All the above

97. रक्त की संरचना में होते हैं :

(A) लाल रक्त कोशिकाएँ

(B) सफेद रक्त कोशिकाएँ

(C) प्लेटलेट्स

(D) उपरोक्त सभी

98. Which of these cannot be stored in the body ?

(A) Oxygen

(B) Vitamin

(C) Mineral

(D) All of these

98. निम्नलिखित में से किसे शरीर में संग्रहित नहीं किया जा सकता है ?

(A) ऑक्सीजन

(B) विटामिन

(C) लवण

(D) उपरोक्त सभी

99. The voice box is also called the __________.

(A) Larynx

(B) Ravioli

(C) Alveoli

(D) Bronchus

99. आवाज़ पेटी को __________ भी कहा जाता है।

(A) लैरिंक्स

(B) रेविओली

(C) एलविओली

(D) ब्राँकस

100. Who took hattrick in IPL 2019 ?

(A) Sam Curran

(B) Shreyas Gopal

(C) Both (A) and (B)

(D) Amit Mishra

100. आई.पी.एल. 2019 में हैट्रिक किसने ली है ?

(A) सैम करन

(B) श्रेयस गोपाल

(C) (A) तथा (B) दोनों

(D) अमित मिश्रा

SPACE FOR ROUGH WORK / रफ कार्य के लिये जगह

भाग - 2

सामान्य हिन्दी

101. 'हे सारथे ! हैं द्रोण क्या आवें स्वयं देवेन्द्र भी
वे भी न जीतेंगे समर में आज क्या मुझसे कभी –'
इस उदाहरण में संचारी भाव है :

(A) गर्व

(B) मद

(C) आवेग

(D) उग्रता

102. 'विवाद को भड़काने वाली बात' को व्यक्त करने वाला मुहावरा है :

(A) टाँग अड़ाना

(B) हवा देना

(C) कानाफूसी करना

(D) आग में घी डालना

103. शुद्ध वाक्य को चिन्हित कीजिए :

(A) बन्दूक एक बहुत ही उपयोगी शस्त्र है।

(B) बन्दूक एक बहुत ही उपयोगी अस्त्र है।

(C) बहुत ही उपयोगी शस्त्र है बन्दूक।

(D) बहुत ही उपयोगी अस्त्र है बन्दूक।

104. निम्नलिखित में 'निलय' का पर्याय नहीं है :

(A) आगार

(B) आयतन

(C) मोषक

(D) गेह

105. 'पढ़े फारसी बेचें तेल, यह देखो कुदरत के खेल' कहावत का अर्थ है :

(A) बेकार रहना

(B) योग्यता होते हुए भी विवशता के कारण निम्न स्तर का कार्य करना

(C) विद्या का अपमान करना

(D) फारस में पढ़े लिखे लोग तेल बेचने का व्यापार करते हैं

SPACE FOR ROUGH WORK / रफ कार्य के लिये जगह

PART - 3

General English

106. One who does not believe in God is called an :

(A) activist

(B) ascetic

(C) asthetic

(D) atheist

107. The girl rose to fame because of her paintings. Here 'rose' means :

(A) worked hard

(B) got up

(C) grew to a great height

(D) smelt like a rose

108. A stitch in time saves __________.

(A) five

(B) nine

(C) time

(D) one

____

(A) will be withdrawn

(B) will withdrew

(C) will withdrawn

(D) will withdraw

110. She ran __________ the house, towards the street.

(A) out of

(B) into

(C) out

(D) of

SPACE FOR ROUGH WORK / रफ कार्य के लिये जगह

भाग - 4

General Knowledge of Computer

कम्प्यूटर की सामान्य जानकारी

111. The process of copying files to a CD-ROM is known as :

(A) Burning

(B) Zipping

(C) Digitizing

(D) Ripping

111. CD-ROM में फाइल की copy होने की प्रक्रिया __________ कहलाता है।

(A) Burning

(B) Zipping

(C) Digitizing

(D) Ripping

112. In computer, benefit of CAD may be summed up as :

(A) accuracy

(B) repeatability

(C) speed and flexibility of product

(D) all of above

112. कंप्यूटर में CAD के लाभ का संक्षिप्त विवरण है :

(A) शुद्धता

(B) पुनरावृत्ति

(C) गति और उत्पाद का लचीलापन

(D) उपरोक्त सभी

113. To join the Internet, the Computer has to be connected to a :

(A) Internet architecture board

(B) Internet Society

(C) Internet Service Provider

(D) Internet Company

113. इन्टरनेट से जुड़ने के लिए, कंप्यूटर का __________ से जुड़ा होना चाहिए।

(A) इन्टरनेट आर्किटेक्चर बोर्ड

(B) इन्टरनेट सोसायटी

(C) इन्टरनेट सर्विस प्रोवाइडर

(D) इन्टरनेट कम्पनी

SPACE FOR ROUGH WORK / रफ कार्य के लिये जगह

114. Which is referred to the brain of computer ?

(A) Processor

(B) RAM

(C) ROM

(D) Hard Disk

114. कंप्यूटर का दिमाग किसे कहते है ?

(A) प्रोसेसर

(B) RAM

(C) ROM

(D) हार्ड डिस्क

115. Which image files are a lossy format ?

(A) GIF

(B) MPEG

(C) JPEG

(D) PNG

115. कौन सी image file, लॉसी फारमेट में होती है ?

(A) GIF

(B) MPEG

(C) JPEG

(D) PNG

116. Special Program which can detect and remove viruses from computer is called :

(A) Groupware

(B) Custom

(C) Virus

(D) Antivirus

116. वह विशेष प्रोग्राम जो कंप्यूटर से वायरस की पहचान कर मिटाती है __________ कहा जाता है।

(A) ग्रुपवेयर

(B) कस्टम

(C) वायरस

(D) एन्टीवायरस

117. Which is **not** a font style ?

(A) Bold

(B) Superscript

(C) Italic

(D) Regular

117. इनमें से कौन सा फॉन्ट स्टाइल **नहीं** है ?

(A) बोल्ड

(B) सुपरस्क्रीप्ट

(C) इटेलिक

(D) रेगुलर

SPACE FOR ROUGH WORK / रफ कार्य के लिये जगह

118. From where a user communicates with the operating system in a computer ?

(A) Multimedia

(B) Graphics

(C) Interface

(D) None of above

118. कंप्यूटर में यूसर कहाँ से ऑपरेटिंग सिस्टम के साथ कम्यूनिकेट करता है?

(A) मल्टीमीडिया

(B) ग्राफिक्स

(C) इन्टरफेस

(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

119. What is another name for a dot matrix printer ?

(A) Page printer

(B) Impact printer

(C) Non-impact printer

(D) Spray printer

119. डॉट मेट्रिक्स प्रिन्टर का दूसरा नाम क्या है?

(A) पेज प्रिन्टर

(B) इम्पेक्ट प्रिन्टर

(C) नॉन-इम्पेक्ट प्रिन्टर

(D) स्प्रे प्रिन्टर

120. Search results are generally presented in a line of results often referred as :

(A) Tag list

(B) Search engine results page

(C) Search engine page

(D) Category list

120. निष्कर्षों की रेखाओं में प्रस्तुत सर्च निष्कर्ष को ________ भी कहा जाता है।

(A) Tag list

(B) Search engine results page

(C) Search engine page

(D) Category list

SPACE FOR ROUGH WORK / रफ कार्य के लिये जगह

PART - 5
General Knowledge

121. When Green Revolution is introduced in India ?

(A) 2007

(B) 2005

(C) 1966

(D) 2001

121. भारत में हरित क्रांति कब लागू की गयी ?

(A) 2007

(B) 2005

(C) 1966

(D) 2001

122. When does the 'Saila-Rina' dance by Gond tribe of this state starts ?

(A) Magh Purnima

(B) Somwati Amawasya

(C) Kartik Purnima

(D) Shard Purnima

122. इस राज्य के गोंड़ जनजाति का नृत्य 'सैला-रीना' का प्रारम्भ कब से होता है ?

(A) माघ पूर्णिमा

(B) सोमवती अमावस्या

(C) कार्तिक पूर्णिमा

(D) शरद पूर्णिमा

123. In Right to Equality, on which ground discrimination is prohibited ?

(i) Religion

(ii) Race

(iii) Caste

(iv) Place of birth

(A) (i)

(B) (i), (ii)

(C) (i), (ii), (iii)

(D) (i), (ii), (iii), (iv)

123. समता का अधिकार में किस आधार पर भेदभाव का निषेध किया गया है ?

(i) धर्म

(ii) मूलवंश

(iii) जाति

(iv) जन्म स्थान

(A) (i)

(B) (i), (ii)

(C) (i), (ii), (iii)

(D) (i), (ii), (iii), (iv)

SPACE FOR ROUGH WORK / रफ कार्य के लिये जगह

124. The aqueous solution of a Salt is basic in nature, the Salt is :

(A) KNO_3

(B) NaCN

(C) CH_3COONH_4

(D) NH_4NO_3

125. What is **correct** about proclamation of Emergency by President ?

(i) If the President satisfies that a grave emergency exists, he can proclaim.

(ii) President can proclaim emergency for whole of India or any part of India.

(iii) President can revoke the proclamation by a subsequent proclamation.

(iv) President can proclaim the emergency when the council of ministers take decision and communicating the President in writing.

(A) (i)

(B) (i), (ii)

(C) (i), (ii), (iii)

(D) (i), (ii), (iii), (iv)

126. At which of the following place the famous INA trial took place ?

(A) Gateway of India, Bombay

(B) Charminar, Hyderabad

(C) Victoria Memorial, Calcutta

(D) Red Fort, Delhi

124. लवण का जलीय विलयन क्षारीय प्रकृति का है, लवण है :

(A) KNO_3

(B) NaCN

(C) CH_3COONH_4

(D) NH_4NO_3

125. राष्ट्रपति द्वारा आपात्काल की उद्घोषणा के विषय में **सही** क्या है ?

(i) यदि राष्ट्रपति को यह समाधान हो जाता है कि गंभीर संकट विद्यमान है, वह उद्घोषणा कर सकता है।

(ii) राष्ट्रपति पूरे भारत में या भारत के किसी भाग में आपात्काल की उद्घोषणा कर सकता है।

(iii) राष्ट्रपति ऐसी उद्घोषणा को पश्चात्वर्ती उद्घोषणा द्वारा वापस ले सकता है।

(iv) राष्ट्रपति आपात्काल की उद्घोषणा तब कर सकता है जब मन्त्रि परिषद् ऐसा निर्णय ले और राष्ट्रपति को लिखित में संसूचित करें।

(A) (i)

(B) (i), (ii)

(C) (i), (ii), (iii)

(D) (i), (ii), (iii), (iv)

126. निम्नलिखित में से किस स्थान पर प्रसिद्ध आजाद हिन्द फौज मुकदमा हुआ था ?

(A) गेटवे ऑफ इंडिया, बम्बई

(B) चारमीनार, हैदराबाद

(C) विक्टोरिया मेमोरियल, कलकत्ता

(D) लाल किला, दिल्ली

SPACE FOR ROUGH WORK / रफ कार्य के लिये जगह

127. A phosphorus oxide has 43.6% phosphorus; the empirical formula of the compound is :

(A) P_2O_5
(B) P_2O_3
(C) PO_2
(D) P_3O_2

128. Under whose Chairmanship among the following the States Reorganisation Commission was appointed in 1953 ?

(A) Justice Fazal Ali
(B) Justice Chandrachud
(C) Justice Chandavarkar
(D) Justice Gokhale

129. How many days minimum guarantee employment is given to a rural family under "Mahatma Gandhi National Rural Employment Guarantee Scheme" in a financial year ?

(A) 100 days
(B) 150 days
(C) 200 days
(D) 125 days

130. Where of the following of this state was the ancient harbour ?

(A) Tala
(B) Arang
(C) Malhar
(D) Ratanpur

127. एक फास्फोरस ऑक्साइड में 43.6% फास्फोरस है, यौगिक का मूलानुपाती सूत्र है :

(A) P_2O_5
(B) P_2O_3
(C) PO_2
(D) P_3O_2

128. निम्नलिखित में से किसकी अध्यक्षता में 1953 में प्रांतों के पुनर्गठन आयोग की नियुक्ति की गई ?

(A) न्यायमूर्ति फज़ल अली
(B) न्यायमूर्ति चन्द्रचूड
(C) न्यायमूर्ति चन्दावरकर
(D) न्यायमूर्ति गोखले

129. एक वित्तीय वर्ष में "महात्मा गांधी राष्ट्रीय ग्रामीण रोजगार गारंटी योजना" के अन्तर्गत ग्रामीण परिवार को कम से कम कितने दिनों के रोजगार की गारंटी दी गयी है ?

(A) 100 दिन
(B) 150 दिन
(C) 200 दिन
(D) 125 दिन

130. इस राज्य के निम्नलिखित स्थानों में से कहाँ पर प्राचीन कालीन बन्दरगाह था ?

(A) ताला
(B) आरंग
(C) मल्हार
(D) रतनपुर

SPACE FOR ROUGH WORK / रफ कार्य के लिये जगह

PART - 6
General Knowledge of Yoga

131. Dhanurasan is contraindicated in :

(A) Hypertension

(B) Constipation

(C) Abdominal Obesity

(D) Headache

132. The starting position for Vajrasana is :

(A) In Prone Position

(B) In Sitting Position

(C) In Standing Position

(D) In Supine Position

133. According to Yoga Sutra the method of getting perfection in Asana is :

(A) Pranayama

(B) Prayatna Shaithilya

(C) Ananta Samapti

(D) Niyama

134. The starting position for Bhujangasana is :

(A) In Prone Position

(B) In Sitting Position

(C) In Standing Position

(D) In Supine Position

भाग - 6
योग की सामान्य जानकारी

131. धनुरासन का निषेध किसमें किया जाना चाहिये ?

(A) उच्च रक्त चाप

(B) विबन्ध

(C) पेट का मोटापा

(D) सिरदर्द

132. वज्रासन हेतु प्रारंभ की अवस्था होती है :

(A) पेट के बल लेटकर

(B) बैठकर

(C) खड़ा होकर

(D) पीठ के बल लेटकर

133. योग सूत्र के अनुसार आसन सिद्धि प्राप्ति की विधि है :

(A) प्राणायाम

(B) प्रयत्न शैथिल्य

(C) अनन्त समाप्ति

(D) नियम

134. भुजंगासन हेतु प्रारंभ की अवस्था होती है :

(A) पेट के बल लेटकर

(B) बैठकर

(C) खड़ा होकर

(D) पीठ के बल लेटकर

SPACE FOR ROUGH WORK / रफ कार्य के लिये जगह

135. Asanas contraindicated in Cervical Spondylosis is :

(A) Makarasana

(B) Bhujangasana

(C) Shashakasana

(D) Vajrasana

135. सर्वाइकल स्पौंडेलोसिस में कौनसा आसन नहीं करना चाहिये ?

(A) मकरासन

(B) भुजंगासन

(C) शशाकासन

(D) वज्रासन

136. Pranayama is the gateway to :

(A) Asana

(B) Yama and Niyama

(C) Bahiranga Yoga

(D) Dharana

136. प्राणायाम निम्न में से किसका प्रवेश द्वार है ?

(A) आसन

(B) यम और नियम

(C) बहिरंग योग

(D) धारणा

137. Which asana is beneficial for upper back muscles ?

(A) Vajrasana

(B) Bhujangasana

(C) Halasana

(D) Shavasana

137. पीठ के ऊपरी मांसपेशियों के लिये कौनसा आसन लाभकारी है ?

(A) वज्रासन

(B) भुजंगासन

(C) हलासन

(D) शवासन

138. Definition of Yoga according to Kathopanishad is :

(A) Control on mind

(B) Control on sense organs, mind and intellect

(C) Control on sense organs and intellect

(D) Control on body and mind

138. कठोपनिषद् के अनुसार योग की परिभाषा है :

(A) मन पर नियंत्रण

(B) इन्द्रियों, मन और बुद्धि पर नियंत्रण

(C) इन्द्रियों और बुद्धि पर नियंत्रण

(D) शरीर और मन पर नियंत्रण

SPACE FOR ROUGH WORK / रफ कार्य के लिये जगह

139. Who was the Yoga Guru of Swami Kuvalayananda ?
(A) Pattabhi Das
(B) T. Krishnamacharya
(C) Madhav Das
(D) Yogendra

139. स्वामी कुवलयानंद के योग गुरु कौन थे ?
(A) पट्टाभि दास
(B) टी. कृष्णामाचार्य
(C) माधव दास
(D) योगेन्द्र

140. The Yoga Class usually begin with a :
(A) A prayer
(B) Suryanamaskar
(C) Yogic Sukshma Vyayama
(D) Yogasana

140. योग कक्षा आम तौर पर किसके साथ प्रारंभ की जाती है ?
(A) प्रार्थना
(B) सूर्यनमस्कार
(C) योग संबंधी सूक्ष्म व्यायाम
(D) योगासन

141. Which asana can be practiced after taking food ?
(A) Halasana
(B) Bhujangasana
(C) Vajrasana
(D) Pad hasthasana

141. भोजन के पश्चात् कौनसा आसन किया जा सकता है ?
(A) हलासन
(B) भुजंगासन
(C) वज्रासन
(D) पाद हस्तासन

142. Which pranayama is recommended for anxiety management ?
(A) Bhramari Pranayama
(B) Shitali Pranayama
(C) Kapal Bhati
(D) Anulom vilom

142. दुश्चिन्ता प्रबन्धन हेतु कौनसा प्राणायाम करने की सलाह दी जाती है ?
(A) भ्रामरी प्राणायाम
(B) शीतली प्राणायाम
(C) कपाल भाति
(D) अनुलोम विलोम

143. The starting position for Ustrasana is :
(A) In Prone Position
(B) In Sitting Position
(C) In Standing Position
(D) In Supine Position

143. उष्ट्रासन हेतु प्रारंभ की अवस्था होती है :
(A) पेट के बल लेटकर
(B) बैठकर
(C) खड़ा होकर
(D) पीठ के बल लेटकर

SPACE FOR ROUGH WORK / रफ कार्य के लिये जगह

144. Which asana is beneficial for removal of fatigue ?

(A) Ustrasana

(B) Halasana

(C) Shavasana

(D) Shalabhasan

144. थकान मिटाने हेतु कौनसा आसन लाभप्रद है ?

(A) उष्ट्रासन

(B) हलासन

(C) शवासन

(D) शलभासन

145. Which is the Sanskrit root (Verb form) for the etymological derivation of the word "Yoga" ?

(A) Yug

(B) Yuge

(C) Yuj

(D) Yuje

145. योग शब्द की व्युत्पत्ति किस संस्कृत धातु (क्रिया रूप) से हुई है ?

(A) युग्

(B) युगे

(C) युज्

(D) यूजे

146. Gomukhasana is mostly beneficial in :

(A) Eye disorder

(B) Lung disease

(C) Skin disorder

(D) Heart disorders

146. गोमुखासन अधिकतर उपयोगी होता है :

(A) नेत्र रोग

(B) फेफड़ों के रोग

(C) त्वचा के रोग

(D) हृदय के रोग

147. The starting position for Shalabhasan is :

(A) In Prone Position

(B) In Sitting Position

(C) In Standing Position

(D) In Supine Position

147. शलभासन हेतु प्रारंभ की अवस्था होती है :

(A) पेट के बल लेटकर

(B) बैठकर

(C) खड़ा होकर

(D) पीठ के बल लेटकर

SPACE FOR ROUGH WORK / रफ कार्य के लिये जगह

148. According to hathapradeepika what is the recommended time period for the practice of Kumbhaka (Pranayama) ?

(A) Before sunrise

(B) After sunset

(C) Morning and Evening both time

(D) Morning, midday, evening, midnight

148. हठप्रदीपिका के अनुसार कुम्भक (प्राणायाम) के अभ्यास हेतु कौनसा समय बताया गया है?

(A) सूर्योदय पूर्व

(B) सूर्यास्त पश्चात

(C) प्रात: एवं सायं दोनों समय

(D) प्रात:, मध्यदिन, सायं, अर्द्धरात्रि

149. Pranayama is advised to be practiced :

(A) before shatkarma

(B) before perfection in Asana

(C) after perfection in Asana

(D) after perfection in pratyahara

149. प्राणायाम की सलाह दी जाती है :

(A) षट्कर्म के पूर्व

(B) आसन सिद्धी के पूर्व

(C) आसन सिद्धी के पश्चात्

(D) प्रत्याहार सिद्धी के पश्चात्

150. Kapalbhati is usually contraindicated in which disease ?

(A) Hypotension

(B) Hypertension

(C) Obesity

(D) Anemeia

150. कपालभाति किन व्याधियों में निषिद्ध है?

(A) निम्न रक्त चाप

(B) उच्च रक्त चाप

(C) मोटापा

(D) रक्त की कमी

-oOo-

-oOo-

SPACE FOR ROUGH WORK / रफ कार्य के लिये जगह

उत्तर अंकित करने का समय : 3 घंटे
Time for marking answers : 3 Hours

अधिकतम अंक : 150
Maximum Marks : 150

नोट :

1. इस प्रश्न–पुस्तिका में निम्न भाग होंगे :

(1) शारीरिक शिक्षा :	
(A) खेलकूद का मनोविज्ञान एवं इतिहास	25 अंक
(B) वैज्ञानिक विकास एवं खेलकूद	25 अंक
(C) संगठन, अनुशिक्षण एवं निर्णयन	25 अंक
(D) विविध	25 अंक
(2) सामान्य हिन्दी	05 अंक
(3) सामान्य अंग्रेजी	05 अंक
(4) कम्प्यूटर की सामान्य जानकारी	10 अंक
(5) सामान्य ज्ञान	10 अंक
(6) योग की सामान्य जानकारी	20 अंक

प्रत्येक प्रश्न 1 अंक का है। **सभी** प्रश्न करने **अनिवार्य** हैं।

2. प्रश्नों के उत्तर, दी गई **OMR** उत्तर–शीट (आंसरशीट) पर अंकित कीजिए।

3. **गलत उत्तर अंकित करने पर 1/4 अंक काटे जायेंगे।**

4. किसी भी तरह के कैलकुलेटर या लॉग टेबल एवं मोबाइल फोन का प्रयोग वर्जित है।

5. **OMR** उत्तर–शीट (आंसरशीट) का प्रयोग करते समय ऐसी कोई असावधानी न करें/बरतें जिससे यह फट जाये या उसमें मोड़ या सिलवट आदि पड़ जाये जिसके फलस्वरूप वह खराब हो जाये।

Note :

1. This Question Booklet consists of Parts namely :

(1) Physical Education :	
(A) Sports of Psychology and History	25 Marks
(B) Scientists Development and Sports	25 Marks
(C) Organization, Training and Decisions	25 Marks
(D) Miscellaneous	25 Marks
(2) General Hindi	05 Marks
(3) General English	05 Marks
(4) General Knowledge of Computer	10 Marks
(5) General Knowledge	10 Marks
(6) General Knowledge of Yoga	20 Marks

Each question carries **1** mark. **All** questions are **compulsory.**

2. Indicate your answers on the OMR Answer-Sheet provided.

3. **1/4 mark will be deducted for each wrong Answer.**

4. Use of any type of calculator or log table and mobile phone is prohibited.

5. While using **OMR** Answer-Sheet care should be taken so that the **OMR** Answer-Sheet does not get torn or spoiled due to folds and wrinkles.

SEAL