

KTG (Physical & Health Education)

Question Paper / प्रश्न-पत्र

अधिकतम अंक : 40

Maximum Marks : 40

1. Answer the following questions :

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दें :

- (A) Who is known as the Father of Modern Physical Education ?
आधुनिक शारीरिक शिक्षा के जनक के रूप में किसे जाना जाता है ?
- (B) Heart valves that prevents backflow of blood into the left atrium is _____.
हृदय का वह वाल्व जो बाएं आलिंद में रक्त के वापस प्रवाह को रोकता है, वह _____ है।
- (C) Maximum how many defensive players can stand in the free - throw lane (Shooting circle area) during a free throw in Basketball ?
बास्केटबॉल में फ्री थ्रो के दौरान अधिकतम कितने रक्षात्मक खिलाड़ी फ्री-थ्रो लेन (शूटिंग सर्कल क्षेत्र) में खड़े हो सकते हैं ?
- (D) In which year was the Hockey India was established ?
हॉकी इंडिया की स्थापना किस वर्ष हुई थी ?

2. Answer the following questions :

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दें :

- (A) In human at rest, the oxygen saturation level of mixed venous blood is _____.
आराम की स्थिति में एक मनुष्य में, मिश्रित शिरापरक रक्त का ऑक्सीजन संतृप्ति स्तर _____ होता है।
- (B) Hepatitis C spreads mainly through _____.
हेपेटाइटिस सी मुख्य रूप से _____ के माध्यम से फैलता है।
- (C) The type of substitution in which a substitute player is allowed to enter and leave the court during live play is known as _____.
प्रतिस्थापन (substitution) का वह प्रकार जिसमें किसी स्थानापन्न (substitute) खिलाड़ी को लाइव खेल के दौरान कोर्ट में प्रवेश करने और बाहर जाने की अनुमति होती है, _____ कहलाता है।
- (D) During a 400 m race, when a runner maintains high speed throughout the race, which energy system mainly provides energy to the working muscles ?
400 मीटर की दौड़ के दौरान, जब कोई धावक पूरी दौड़ में उच्च गति बनाए रखता है, तो कौन सी ऊर्जा प्रणाली मुख्य रूप से कार्यशील मांसपेशियों को ऊर्जा प्रदान करती है ?

Adda247

Test Prime

ALL EXAMS, ONE SUBSCRIPTION



1,00,000+
Mock Tests



Personalised
Report Card



Unlimited
Re-Attempt



600+
Exam Covered



25,000+ Previous
Year Papers



500%
Refund



ATTEMPT FREE MOCK NOW

3. Answer the following questions :

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दें :

(A) The internal drive to perform an activity for personal satisfaction and enjoyment, without external rewards is known as _____.

बाहरी पुरस्कारों के बिना, व्यक्तिगत संतुष्टि और आनंद के लिए किसी गतिविधि को करने की आंतरिक प्रेरणा को _____ के रूप में जाना जाता है।

(B) What is the target heart rate zone for vigorous physical activity (75%-85% of maximum heart rate) for a 20-year-old person ?

20 वर्षीय व्यक्ति के लिए जोरदार शारीरिक गतिविधि (अधिकतम हृदय गति का 75%-85%) के लिए लक्षित हृदय गति क्षेत्र क्या है ?

(C) The scientific name of Vitamin B₁₂ is _____.

विटामिन बी₁₂ का वैज्ञानिक नाम _____ है।

(D) The maximum volume of air that can be inspired in a single breath after a normal tidal expiration is known as _____.

सामान्य ज्वारीय निःश्वसन (normal tidal expiration) के बाद एक ही सांस में अंदर ली जा सकने वाली हवा की अधिकतम मात्रा को _____ के रूप में जाना जाता है।

4. Answer the following questions :

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दें :

(A) What is the term used for Increase in the number of muscle fibres ?

मांसपेशियों के तंतुओं (muscle fibres) की संख्या में वृद्धि के लिए किस शब्द का प्रयोग किया जाता है ?

(B) When the Air Quality Index (AQI) is classified as "Poor", what is the AQI range ?

जब वायु गुणवत्ता सूचकांक (AQI) को "खराब" (Poor) के रूप में वर्गीकृत किया जाता है, तो AQI सीमा (range) क्या होती है ?

(C) Saina Nehwal won an Olympic medal at Summer Olympic games conducted at _____.

साइना नेहवाल ने _____ में आयोजित ग्रीष्मकालीन ओलंपिक खेलों में ओलंपिक पदक जीता था।

(D) Replacing the traditional 50 km race walk, a mixed race walk relay for a marathon distance has been introduced from which Olympics ?

पारंपरिक 50 किमी रेस वॉक की जगह, मैराथन दूरी के लिए मिक्स्ड रेस वॉक रिले किस ओलंपिक से शुरू की गई है ?

5. Answer the following questions :

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दें :

- (A) In football, method through which the team that scores first during extra time wins the game immediately is known _____.
फुटबॉल में, वह तरीका जिसके माध्यम से अतिरिक्त समय के दौरान पहले गोल करने वाली टीम तुरंत खेल जीत जाती है, उसे _____ कहा जाता है।
- (B) The diameter of center circle in Basketball is _____.
बास्केटबॉल में सेंटर सर्कल का व्यास _____ होता है।
- (C) Calculate BMI of person with 200 cm height and 90 kg weight.
200 से.मी. ऊँचाई और 90 कि.ग्रा. वजन वाले व्यक्ति के बीएमआई (BMI) की गणना करें।
- (D) What is the height of Kho-Kho pole above the ground according to Kho-Kho Federation of India (KKFI) ?
खो-खो फेडरेशन ऑफ इंडिया (KKFI) के अनुसार, जमीन से ऊपर खो-खो पोल की ऊँचाई कितनी होती है?

6. Answer the following questions :

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दें :

- (A) The distance between the starting line and the first hurdle in the women's 400 m hurdles race is _____.
महिलाओं की 400 मीटर बाधा दौड़ में शुरुआती रेखा और पहली बाधा के बीच की दूरी _____ होती है।
- (B) International AIDS day is observed on _____.
अंतर्राष्ट्रीय एड्स दिवस _____ को मनाया जाता है।
- (C) The sector angle for javelin throw is _____.
भाला फेंक के लिए सेक्टर कोण _____ होता है।
- (D) Hanging on a beam is an example of which type of contraction ?
बीम पर लटकना किस प्रकार के संकुचन का एक उदाहरण है?

7. Answer the following questions :

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दें :

- (A) In which sport is the Corbillon Cup awarded to the winning women's team at the World Championships ?
विश्व चैंपियनशिप में महिला टीम के विजेता को कॉर्बिलॉन कप किस खेल में प्रदान किया जाता है?
- (B) Which digestive enzymes break down complex carbohydrates and starches into simple sugars (like glucose) ?
कौन से पाचक एंजाइम जटिल कार्बोहाइड्रेट और स्टार्च को साधारण शर्करा (जैसे ग्लूकोज) में तोड़ते हैं?
- (C) The phase of the menstrual cycle that occurs immediately after ovulation is _____.
मासिक धर्म चक्र का वह चरण जो ओव्यूलेशन के तुरंत बाद होता है, _____ कहलाता है।
- (D) Which hormone from the pituitary gland stimulates the testes to produce sperm ?
पिट्यूटरी ग्रंथि से निकलने वाला कौन सा हार्मोन अंडकोष को शुक्राणु पैदा करने के लिए उत्तेजित करता है?

8. Answer the following questions :

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दें :

(A) Jwala Gutta is associated with which sports ?

ज्वाला गुट्टा का संबंध किस खेल से है ?

(B) The Arjuna Awards were instituted in which year by the government of India to recognize outstanding achievement in national sports ?

राष्ट्रीय खेलों में उत्कृष्ट उपलब्धि को मान्यता देने के लिए भारत सरकार द्वारा अर्जुन पुरस्कारों की शुरुआत किस वर्ष की गई थी ?

(C) Write the full name of MAKA Trophy.

MAKA (माका) ट्रॉफी का पूरा नाम लिखें।

(D) Typhoid (typhoid fever) is caused by which bacterium ?

टाइफाइड (टाइफाइड बुखार) किस जीवाणु के कारण होता है ?

9. Answer the following questions :

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दें :

(A) Which heavy metal presence in contaminated water causes "Itai-itai" disease, characterized by severe bone pain ?

दूषित पानी में किस भारी धातु की उपस्थिति के कारण "इटाई-इटाई" रोग होता है, जिसकी विशेषता हड्डियों में गंभीर दर्द है ?

(B) Which superficial skin injury is caused by friction or scraping against a rough surface ?

किसी खुरदरी सतह से रगड़ या घर्षण के कारण होने वाली त्वचा की सतही चोट कौन-सी है ?

(C) What is the full form of P.R.I.C.E. used in first aid protocol ?

प्राथमिक चिकित्सा प्रोटोकॉल में प्रयुक्त P.R.I.C.E. का पूर्ण रूप क्या है ?

(D) A disease that is consistently present at a predictable, baseline level in a specific geographic area is known as _____.

एक विशिष्ट भौगोलिक क्षेत्र में एक अनुमानित, आधारभूत स्तर पर लगातार मौजूद रहने वाली बीमारी को _____ के रूप में जाना जाता है।

10. Answer the following questions :

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दें :

(A) Which international organization is responsible for coordinating the fight against doping in sports globally ?

विश्व स्तर पर खेलों में डोपिंग के खिलाफ लड़ाई के समन्वय के लिए कौन सा अंतर्राष्ट्रीय संगठन जिम्मेदार है ?

(B) What is the sequence of different swimming strokes for Individual Medley event ?

व्यक्तिगत मेडले तैराकी स्पर्धा के लिए विभिन्न स्विमिंग स्ट्रोक का क्रम क्या है ?

(C) The term "Drag Flick" is used in which sports ?

"ड्रैग फ्लिक" शब्द का प्रयोग किस खेल में किया जाता है ?

(D) What is the medical term for severe, irreversible scarring of the liver caused by chronic alcohol abuse ?

लगातार शराब के सेवन के कारण लीवर में होने वाले गंभीर, अपरिवर्तनीय घाव के लिए चिकित्सा शब्द क्या है ?

- o O o -

1. Which skeletal muscle fiber type possesses the highest oxidative capacity and fatigue resistance but the lowest glycolytic capacity ?

- (1) Type I (Slow-twitch)
- (2) Type IIa (Fast-twitch oxidative-glycolytic)
- (3) Type IIx (Fast-twitch glycolytic)
- (4) Type IIc

कौन-सा कंकाल मांसपेशी फाइबर प्रकार सबसे अधिक ऑक्सीडेटिव क्षमता और थकावट प्रतिरोध रखता है, लेकिन सबसे कम ग्लाइकोलाइटिक क्षमता होती है ?

- (1) टाइप I (स्लो-ट्विच)
- (2) टाइप IIa (फास्ट-ट्विच ऑक्सीडेटिव-ग्लाइकोलाइटिक)
- (3) टाइप IIx (फास्ट-ट्विच ग्लाइकोलाइटिक)
- (4) टाइप IIc

2. What is the primary mechanism responsible for the increase in end-diastolic volume (EDV) during exercise, often is referred to as the Frank-Starling mechanism ?

- (1) Increased heart rate
- (2) Increased venous return
- (3) Decreased arterial pressure
- (4) Increased afterload

व्यायाम के दौरान एंड-डायस्टोलिक वॉल्यूम (EDV) में वृद्धि के लिए जिम्मेदार मुख्य तंत्र क्या है, जिसे अक्सर फ्रैंक-स्टार्लिंग तंत्र कहा जाता है ?

- (1) बढ़ा हुआ हृदय गति
- (2) बढ़ा हुआ वेनस रिटर्न
- (3) कम हुआ धमनियों का दबाव
- (4) बढ़ा हुआ आफ्टरलोड

3. The "Ventilatory threshold" (Tvent) is defined as the point during incremental exercise where ventilation increases disproportionately to :

- (1) Heart rate
- (2) Carbon dioxide production (VCO_2)
- (3) Oxygen consumption (VO_2)
- (4) Lactate accumulation

"वेंटिलेटरी थ्रेशोल्ड" (Tvent) को परिभाषित किया जाता है उस बिंदु के रूप में, जहाँ क्रमिक व्यायाम के दौरान श्वसन दर असमानुपाती रूप से बढ़ने लगती है :

- (1) हृदय गति
- (2) कार्बन डाइऑक्साइड उत्पादन (VCO_2)
- (3) ऑक्सीजन खपत (VO_2)
- (4) लैक्टेट संचय

4. Which of the following hormones decreases during exercise of increasing intensity, unlike most other hormones that increase ?

- (1) Epinephrine
- (2) Glucagon
- (3) Cortisol
- (4) Insulin

निम्नलिखित में से कौन-सा हार्मोन व्यायाम की बढ़ती तीव्रता के दौरान कम हो जाता है, जबकि अधिकांश अन्य हार्मोन बढ़ते हैं ?

- (1) एपिनेफ्रिन
- (2) ग्लूकागॉन
- (3) कोर्टिसोल
- (4) इंसुलिन

5. Following endurance training, the "oxygen deficit" at the onset of submaximal exercise is :
- (1) Increased (2) Decreased (3) Unchanged (4) Eliminated completely

सहनशीलता प्रशिक्षण के बाद, उप-अधिकतम व्यायाम की शुरुआत में "ऑक्सीजन डेफिसिट" क्या होता है?

- (1) बढ़ जाता है (2) घट जाता है (3) अपरिवर्तित रहता है (4) पूरी तरह समाप्त हो जाता है

6. Which of the following statements is/are correct about the Target Face in Outdoor Archery (Recurve) ?

- (i) The diameter of the target face is 122 cm for 70 m distance.
(ii) The center "X" ring is yellow.
(iii) The outermost ring (1 point) is black.

Select the correct option :

- (1) Only (i) and (ii) are correct (2) Only (i) and (iii) are correct
(3) Only (ii) and (iii) are correct (4) All (i), (ii) and (iii) are correct

निम्नलिखित कथनों में से आउटडोर तीरंदाजी (रिकर्व) के टारगेट फेस के बारे में कौन-सा/कौन-से सही हैं?

- (i) 70 मीटर दूरी के लिए टारगेट फेस का व्यास 122 से.मी. होता है। 1.22m
(ii) केंद्र का "X" रिंग पीले रंग का होता है।
(iii) सबसे बाहरी रिंग (1 अंक) काले रंग की होती है।

सही विकल्प चुनिए :

- (1) केवल (i) और (ii) सही हैं (2) केवल (i) और (iii) सही हैं
(3) केवल (ii) और (iii) सही हैं (4) सभी (i), (ii) और (iii) सही हैं

7. Which of the following statements is/are correct about Penalties in Field Hockey ?

- (i) A Green Card results in a 2-minute suspension.
(ii) A Yellow Card results in a minimum 3 minute suspension.
(iii) A Red Card results in permanent expulsion from the match.

Select the correct option :

- (1) Only (i) and (ii) are correct (2) Only (i) and (iii) are correct
(3) Only (ii) and (iii) are correct (4) All (i), (ii) and (iii) are correct

निम्नलिखित कथनों में से फील्ड हॉकी में दंड के बारे में कौन-सा/कौन-से सही हैं?

- (i) ग्रीन कार्ड मिलने पर 2 मिनट का निलंबन होता है।
(ii) येलो कार्ड मिलने पर कम से कम 3 मिनट का निलंबन होता है। 5 min
(iii) रेड कार्ड मिलने पर खिलाड़ी को पूरे मैच से स्थायी रूप से बाहर कर दिया जाता है।

सही विकल्प चुनिए :

- (1) केवल (i) और (ii) सही हैं (2) केवल (i) और (iii) सही हैं
(3) केवल (ii) और (iii) सही हैं (4) सभी (i), (ii) और (iii) सही हैं

8. Which of the following statements is/are correct about the Olympic Weightlifting Barbell ?

- (i) The Men's bar weighs 20 kg and has yellow markings.
- (ii) The Women's bar weighs 15 kg and has Blue markings.
- (iii) The Men's bar is 2.20 m long, while the Women's bar is 2.01 m long.

Select the correct option :

- (1) Only (iii) is correct
- (2) Only (i) and (ii) are correct
- (3) Only (ii) and (iii) are correct
- (4) All (i), (ii) and (iii) are correct

निम्नलिखित कथनों में से ओलंपिक वेटलिफ्टिंग बारबेल के बारे में कौन-सा/कौन-से सही हैं ?

- (i) पुरुषों का बार 20 किलोग्राम का होता है और उस पर पीले निशान होते हैं।
- (ii) महिलाओं का बार 15 किलोग्राम का होता है और उस पर नीले निशान होते हैं।
- (iii) पुरुषों का बार 2.20 मीटर लंबा होता है, जबकि महिलाओं का बार 2.01 मीटर लंबा होता है। ✓

सही विकल्प चुनिए :

- (1) केवल (iii) सही है
- (2) केवल (i) और (ii) सही हैं
- (3) केवल (ii) और (iii) सही हैं
- (4) सभी (i), (ii) और (iii) सही हैं

9. Which of the following statements is/are correct about Swimming Lane Ropes ?

- (i) Lanes 1 and 8 are Green.
- (ii) Lanes 2, 3, 6 and 7 are Blue.
- (iii) Lanes 4 and 5 (center lanes) are Yellow.

Select the correct option :

- (1) Only (i) and (ii) are correct
- (2) Only (i) and (iii) are correct
- (3) Only (ii) and (iii) are correct
- (4) All (i), (ii) and (iii) are correct

निम्नलिखित कथनों में से स्विमिंग लेन रोप्स (Swimming Lane Ropes) के बारे में कौन-सा/कौन-से सही हैं ?

- (i) लेन 1 और 8 हरी होती हैं।
- (ii) लेन 2, 3, 6 और 7 नीली होती हैं।
- (iii) लेन 4 और 5 (केंद्रीय लेन) पीली होती हैं।

सही विकल्प चुनिए :

- (1) केवल (i) और (ii) सही हैं
- (2) केवल (i) और (iii) सही हैं
- (3) केवल (ii) और (iii) सही हैं
- (4) सभी (i), (ii) और (iii) सही हैं

10. Which of the following statements is/are correct about "Victory by Great Superiority" (Technical Fall) in wrestling ?

- (i) In Greco-Roman, it is a difference of 8 points.
- (ii) In Freestyle, it is a difference of 10 points.

Select the correct option :

- (1) Only (i) is correct
- (2) Only (ii) is correct
- (3) Both (i) and (ii) are correct
- (4) Both (i) and (ii) are incorrect

निम्नलिखित कथनों में से कुस्ति में "विक्ट्री बाय ग्रेट सुपरियरिटी" (तकनीकी फॉल) के बारे में कौन-सा/कौन-से सही हैं ?

- (i) ग्रीको-रोमन में यह 8 अंकों के अंतर पर घोषित होती है।
- (ii) फ्रीस्टाइल में यह 10 अंकों के अंतर पर घोषित होती है। ✓

सही विकल्प चुनिए :

- (1) केवल (i) सही है
- (2) केवल (ii) सही है
- (3) (i) और (ii) दोनों सही हैं
- (4) (i) और (ii) दोनों गलत हैं

11. In Tuckman's model of group development, the stage characterized by intragroup conflict, resistance to the leader and interpersonal hostility is known as :

- (1) Forming (2) Storming (3) Norming (4) Performing

टुकमैन के समूह विकास मॉडल में वह चरण जिसमें समूह के भीतर संघर्ष, नेता का विरोध और अंतर-व्यक्तिगत शत्रुता दिखाई देती है, उसे क्या कहा जाता है ?

- (1) निर्माण चरण (2) संघर्ष चरण (3) मानकीकरण चरण (4) प्रदर्शन चरण

12. According to Atkinson's Need Achievement Theory, high achievers (those with a high motive to achieve success) typically prefer situations where the probability of success is :

- (1) Very low (10%) (2) Very high (90%)
(3) Moderate (50%) (4) Guaranteed (100%)

एटकिंसन की आवश्यकता-उपलब्धि सिद्धांत के अनुसार, उच्च उपलब्धि वाले व्यक्ति (जिनमें सफलता प्राप्त करने की उच्च प्रेरणा होती है) आमतौर पर ऐसी स्थितियों को पसंद करते हैं जहाँ सफलता की संभावना होती है :

- (1) बहुत कम (10%) (2) बहुत अधिक (90%)
(3) मध्यम (50%) (4) निश्चित (100%)

13. The primary difference between "Health Propaganda" and "Health Education" is that :

- (1) Propaganda uses mass media while Education uses group discussion.
(2) Propaganda focuses on knowledge transfer, while education focuses on behavioural change.
(3) Propaganda is a two-way process, while Education is a one-way process.
(4) Propaganda appeals to logic, while Education appeals to emotion.

"स्वास्थ्य प्रचार" और "स्वास्थ्य शिक्षा" के बीच मुख्य अंतर यह है कि :

- (1) प्रचार में बड़े पैमाने पर मीडिया का उपयोग होता है, जबकि शिक्षा में समूह चर्चा का उपयोग होता है।
(2) प्रचार ज्ञान हस्तांतरण पर केंद्रित होता है, जबकि शिक्षा व्यवहारिक परिवर्तन पर केंद्रित होती है।
(3) प्रचार एक दो-तरफा प्रक्रिया है, जबकि शिक्षा एक एक-तरफा प्रक्रिया है।
(4) प्रचार तर्क पर आधारित होता है, जबकि शिक्षा भावना पर आधारित होती है।

14. The Health Belief Model (HBM) suggests that a person is likely to take action to prevent a disease only if they believe :

- (1) The disease is severe and they are susceptible to it.
(2) The government mandates the action.
(3) Their neighbours are also taking the action.
(4) The treatment is free of cost.

हेल्थ बिलीफ मॉडल के अनुसार, कोई व्यक्ति किसी रोग को रोकने के लिए कार्रवाई तब ही करेगा जब वह विश्वास करता है कि :

- (1) रोग गंभीर है और वह स्वयं उसके प्रति संवेदनशील (ससेप्टिबल) है।
(2) सरकार ने उस कार्रवाई को अनिवार्य किया है।
(3) उनके पड़ोसी भी वह कार्रवाई कर रहे हैं।
(4) उपचार मुफ्त है।

15. When evaluating the impact of a health education program, a change in "morbidity rates" (disease occurrence) is an example of :

- (1) Process Evaluation (2) Impact Evaluation
(3) Outcome Evaluation (4) Formative Evaluation

स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम के प्रभाव का मूल्यांकन करते समय, "रोग दर" में बदलाव किस का एक उदाहरण है :

- (1) प्रक्रिया मूल्यांकन (2) प्रभाव मूल्यांकन
(3) परिणाम मूल्यांकन (4) प्रारंभिक/सृजनात्मक मूल्यांकन

16. Which of the following statements is/are correct about Hurdle heights in senior men's events ?

- (i) The hurdle height for 110 m hurdles is 1.067 m.
(ii) The hurdle height for 400 m hurdles is 0.914 m.
(iii) The width of a standard lane is 1.20 m.

Select the correct option :

- (1) Only (i) and (iii) are correct (2) Only (ii) and (iii) are correct
(3) Only (i) and (ii) are correct (4) All (i), (ii) and (iii) are correct

निम्नलिखित कथनों में से वरिष्ठ पुरुष वर्ग की हर्डल दौड़ की ऊँचाई के बारे में कौन-सा/कौन-से सही हैं ?

- (i) 110 मीटर हर्डल्स में बाधा की ऊँचाई 1.067 मीटर होती है। ✓
(ii) 400 मीटर हर्डल्स में बाधा की ऊँचाई 0.914 मीटर होती है। ✓
(iii) एक मानक लेन की चौड़ाई 1.20 मीटर होती है।

सही विकल्प चुनिए :

- (1) केवल (i) और (iii) सही हैं (2) केवल (ii) और (iii) सही हैं
(3) केवल (i) और (ii) सही हैं (4) सभी (i), (ii) और (iii) सही हैं

17. Which of the following statements is/are correct about a Tennis court ?

- (i) The length of the court is 23.77 m.
(ii) The width for singles matches is 8.23 m.
(iii) The height of the net at the posts is 0.914 m.

Select the correct option :

- (1) Only (i) and (iii) are correct (2) Only (i) and (ii) are correct
(3) Only (ii) and (iii) are correct (4) All (i), (ii) and (iii) are correct

निम्नलिखित कथनों में से टेनिस कोर्ट के बारे में कौन-सा/कौन-से सही हैं ?

- (i) कोर्ट की लंबाई 23.77 मीटर होती है। ✓
(ii) एकल (सिंगल्स) मैच के लिए कोर्ट की चौड़ाई 8.23 मीटर होती है। ✓
(iii) नेट की ऊँचाई पोस्ट पर 0.914 मीटर होती है। ✓

सही विकल्प चुनिए :

- (1) केवल (i) और (iii) सही हैं (2) केवल (i) और (ii) सही हैं
(3) केवल (ii) और (iii) सही हैं (4) सभी (i), (ii) और (iii) सही हैं

18. Which of the following statements is/are correct about the Table Tennis table ?

- (i) The table length is 2.74 m.
- (ii) The table width is 1.525 m.
- (iii) The playing surface is 76 cm above the floor.

Select the correct option :

- (1) Only (i) and (iii) are correct
- (2) Only (ii) and (iii) are correct
- (3) Only (i) and (ii) are correct
- (4) All (i), (ii) and (iii) are correct

निम्नलिखित कथनों में से टेबल टेनिस टेबल के बारे में कौन-सा/कौन-से सही हैं ?

- (i) टेबल की लंबाई 2.74 मीटर होती है। ✓
- (ii) टेबल की चौड़ाई 1.525 मीटर होती है। ✓
- (iii) खेलने की सतह फर्श से 76 से.मी. ऊँची होती है। ✓

सही विकल्प चुनिए :

- (1) केवल (i) और (iii) सही हैं
- (2) केवल (ii) और (iii) सही हैं
- (3) केवल (i) और (ii) सही हैं
- (4) सभी (i), (ii) और (iii) सही हैं

19. Which of the following statements is/are correct about the Handball goal post ?

- (i) The internal height is 2 m.
- (ii) The internal width is 3 m.
- (iii) The goal lines are 8 cm wide between the goalposts.

Select the correct option :

- (1) Only (i) and (ii) are correct
- (2) Only (i) and (iii) are correct
- (3) Only (ii) and (iii) are correct
- (4) All (i), (ii) and (iii) are correct

निम्नलिखित कथनों में से हैंडबॉल गोल के बारे में कौन-सा/कौन-से सही हैं ?

- (i) गोल की आंतरिक ऊँचाई 2 मीटर होती है। ✓
- (ii) गोल की आंतरिक चौड़ाई 3 मीटर होती है। ✓
- (iii) गोल पोस्ट के बीच गोल रेखा की चौड़ाई 8 से.मी. होती है। ✓

सही विकल्प चुनिए :

- (1) केवल (i) और (ii) सही हैं
- (2) केवल (i) और (iii) सही हैं
- (3) केवल (ii) और (iii) सही हैं
- (4) सभी (i), (ii) और (iii) सही हैं

20. Which of the following statements is/are correct about the Kho Kho field ?

- (i) The total playing area is 27 m × 16 m.
- (ii) The height of the post is 1.10 m to 1.15 m.
- (iii) There are 8 cross lanes.

Select the correct option :

- (1) Only (i) and (ii) are correct
- (2) Only (i) and (iii) are correct
- (3) Only (ii) and (iii) are correct
- (4) All (i), (ii) and (iii) are correct

निम्नलिखित कथनों में से खो-खो मैदान के बारे में कौन-सा/कौन-से सही हैं ?

- (i) कुल खेल क्षेत्र 27 मीटर × 16 मीटर होता है। ✓
- (ii) खंभे (पोस्ट) की ऊँचाई 1.10 मीटर से 1.15 मीटर होती है। ✓
- (iii) इसमें 8 क्रॉस लेन (आड़ी गलियाँ) होती हैं। ✓

सही विकल्प चुनिए :

- (1) केवल (i) और (ii) सही हैं
- (2) केवल (i) और (iii) सही हैं
- (3) केवल (ii) और (iii) सही हैं
- (4) सभी (i), (ii) और (iii) सही हैं

21. Which of the following statements is/are correct about Badminton ?

- (i) For doubles, the court width is 20 ft.
- (ii) The court lines are 50 mm wide.
- (iii) The net height at the center of the court is 1.55 m.

Select the correct option :

- (1) Only (i) and (ii) are correct
- (2) Only (i) and (iii) are correct
- (3) Only (ii) and (iii) are correct
- (4) Only (i) is correct

बैडमिंटन के संबंध में निम्नलिखित कथनों में से कौन-सा/कौन-से सही हैं ?

- (i) डबल्स के लिए कोर्ट की चौड़ाई 20 फीट होती है। ✓
- (ii) कोर्ट की रेखाओं की चौड़ाई 50 मिमी होती है। ✓
- (iii) कोर्ट के केंद्र में नेट की ऊँचाई 1.55 मीटर होती है। ✓

सही विकल्प चुनिए :

- (1) केवल (i) और (ii) सही हैं
- (2) केवल (i) और (iii) सही हैं
- (3) केवल (ii) और (iii) सही हैं
- (4) केवल (i) सही है

22. Which of the following statements is/are correct about a standard Football goal post ?

- (i) The distance between the posts is 7.32 m.
- (ii) The distance from the lower edge of the crossbar to the ground is 2.44 m.
- (iii) Goalposts and crossbars must have the same width and depth, which must not exceed 20 cm.

Select the correct option :

- (1) Only (i) is correct
- (2) Only (i) and (ii) are correct
- (3) Only (ii) and (iii) are correct
- (4) All (i), (ii) and (iii) are correct

मानक फुटबॉल गोल पोस्ट के संबंध में निम्नलिखित कथनों में से कौन-सा/कौन-से सही हैं ?

- (i) गोल पोस्टों के बीच की दूरी 7.32 मीटर होती है। ✓
- (ii) क्रॉसबार के निचले किनारे से जमीन तक की दूरी 2.44 मीटर होती है। ✓
- (iii) गोल पोस्ट और क्रॉसबार की चौड़ाई और गहराई समान होनी चाहिए, जो 20 से.मी. से अधिक नहीं होनी चाहिए।

सही विकल्प चुनिए :

- (1) केवल (i) सही है
- (2) केवल (i) और (ii) सही हैं
- (3) केवल (ii) और (iii) सही हैं
- (4) सभी (i), (ii) और (iii) सही हैं

23. Which of the following statements is/are correct about the Basketball Ring ?

- (i) The top of the ring is 3.05 m above the floor.
- (ii) The inside diameter of the ring is 450-459 mm.
- (iii) The ring is attached directly to the glass backboard without any separation.

Select the correct option :

- (1) Only (i) and (ii) are correct
- (2) Only (i) is correct
- (3) Only (ii) and (iii) are correct
- (4) Only (i) and (iii) are correct

निम्नलिखित कथनों में से बास्केटबॉल रिंग के बारे में कौन-सा/कौन-से सही हैं ?

- (i) रिंग का ऊपरी भाग फर्श से 3.05 मीटर पर होता है। ✓
- (ii) रिंग का अंदरूनी व्यास 450-459 मिमी होता है। ✓
- (iii) रिंग सीधे कांच के बैकबोर्ड से बिना किसी दूरी के जुड़ी होती है।

सही विकल्प चुनिए :

- (1) केवल (i) और (ii) सही हैं
- (2) केवल (i) सही है
- (3) केवल (ii) और (iii) सही हैं
- (4) केवल (i) और (iii) सही हैं

24. Which of the following statements is/are correct about the Volleyball net ?

- (i) The height of the net for men is 2.43 m.
- (ii) The height of the net for women is 2.24 m.
- (iii) The net is 1.5 m wide.

Select the correct option :

- (1) Only (i) is correct
- (2) Only (i) and (ii) are correct
- (3) Only (ii) and (iii) are correct
- (4) Only (i) and (iii) are correct

निम्नलिखित कथनों में से वॉलीबॉल नेट के बारे में कौन-सा/कौन-से सही हैं ?

- (i) पुरुषों के लिए नेट की ऊँचाई 2.43 मीटर होती है। ✓
- (ii) महिलाओं के लिए नेट की ऊँचाई 2.24 मीटर होती है। ✓
- (iii) नेट की चौड़ाई 1.5 मीटर होती है। ✓ 1m.

सही विकल्प चुनिए :

- (1) केवल (i) सही है
- (2) केवल (i) और (ii) सही हैं
- (3) केवल (ii) और (iii) सही हैं
- (4) केवल (i) और (iii) सही हैं

25. Which of the following statements is/are correct about Field Hockey goal post ?

- (i) The backboard height is 460 mm.
- (ii) The backboard length is 3.66 m.
- (iii) The goal posts are white in color.

Select the correct option :

- (1) Only (i) and (iii) are correct
- (2) Only (ii) and (iii) are correct
- (3) Only (i) and (ii) are correct
- (4) All (i), (ii) and (iii) are correct

निम्नलिखित कथनों में से फील्ड हॉकी के गोल पोस्ट के बारे में कौन-सा/कौन-से सही हैं ?

- (i) बैकबोर्ड की ऊँचाई 460 मिमी होती है। ✓
- (ii) बैकबोर्ड की लंबाई 3.66 मीटर होती है। ✓
- (iii) गोल पोस्ट का रंग सफेद होता है। ✓

सही विकल्प चुनिए :

- (1) केवल (i) और (iii) सही हैं
- (2) केवल (ii) और (iii) सही हैं
- (3) केवल (i) और (ii) सही हैं
- (4) सभी (i), (ii) और (iii) सही हैं

26. Which tapering strategy is generally considered most effective for maximizing performance before a major competition ?

- (1) High volume, low intensity
- (2) Low volume, low intensity
- (3) Reduced volume, maintenance of high intensity
- (4) Complete rest for 7 days

किस टेपरिंग रणनीति को समान्यतः मुख्य प्रतियोगिता से पहले प्रदर्शन अधिकतम करने के लिए सबसे प्रभावी माना जाता है ?

- (1) उच्च मात्रा, कम तीव्रता
- (2) कम मात्रा, कम तीव्रता
- (3) मात्रा में कमी, उच्च तीव्रता बनाए रखना
- (4) 7 दिनों के लिए पूरी तरह विश्राम

27. Relative Strength is best defined as

- (1) The maximum force an athlete can exert regardless of body weight
- (2) The maximum force exerted relative to body weight
- (3) The strength endurance capacity of a muscle
- (4) The speed at which force is produced

सापेक्ष शक्ति को सबसे सही रूप में इस प्रकार परिभाषित किया जाता है :

- (1) वह अधिकतम बल जो कोई खिलाड़ी अपने शरीर के वजन की परवाह किए बिना लगा सकता है
- (2) वह अधिकतम बल जो शरीर के वजन के सापेक्ष लगाया जाता है ✓
- (3) किसी मांसपेशी की शक्ति सहनशीलता क्षमता
- (4) वह गति जिस पर बल उत्पन्न होता है

28. In the context of resistance training, "Density" refers to :
- (1) The total amount of weight lifted (Sets × Reps × Weight)
 - (2) The speed of the movement execution
 - (3) The relationship between work and rest intervals in a session
 - (4) The number of training sessions per week

प्रतिरोध प्रशिक्षण के संदर्भ में, "घनत्व" का अर्थ है:

- (1) उठाए गए कुल भार की मात्रा (Sets × Reps × Weight)
- (2) गति जिसके साथ व्यायाम किया जाता है
- (3) सत्र में कार्य और विश्राम की अवधि के बीच का संबंध ✓
- (4) प्रति सप्ताह किए जाने वाले प्रशिक्षण सत्रों की संख्या

29. According to Self-Determination Theory (SDT), which three innate psychological needs must be satisfied to foster intrinsic motivation ?

- (1) Competence, Confidence and Control
- (2) Autonomy, Competence and Relatedness
- (3) Achievement, Power and Affiliation
- (4) Certainty, Variety and Significance

सेल्फ-डिटरमिनेशन थ्योरी के अनुसार, आंतरिक प्रेरणा को बढ़ावा देने के लिए किन तीन जन्मजात मानसिक आवश्यकताओं को पूरा किया जाना चाहिए ?

- (1) कौशल, आत्मविश्वास और नियंत्रण
- (2) स्वायत्तता, कौशल और संबंध
- (3) उपलब्धि, शक्ति और संलग्नता
- (4) निश्चितता, विविधता और महत्व

30. Which type of goal focuses on the actions an individual must engage in during performance to execute or perform well ?

- | | |
|-------------------|-----------------------|
| (1) Outcome Goals | (2) Performance Goals |
| (3) Process Goals | (4) Subjective Goals |

किस प्रकार का लक्ष्य उस क्रिया पर केंद्रित होता है, जिसमें व्यक्ति को प्रदर्शन के दौरान अच्छा करने या सही ढंग से करने के लिए भाग लेना होता है ?

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| (1) परिणाम लक्ष्य | (2) प्रदर्शन लक्ष्य |
| (3) प्रक्रिया लक्ष्य | (4) व्यक्तिपरक लक्ष्य |

31. Which pathogen is responsible for "Ringworm," a common communicable skin disease in contact sports ?

- | | | | |
|-----------|--------------|--------------------|--------------|
| (1) Virus | (2) Bacteria | (3) Fungus (Tinea) | (4) Protozoa |
|-----------|--------------|--------------------|--------------|

संपर्क खेलों में पाया जाने वाला एक सामान्य संक्रामक त्वचा रोग "रिंगवर्म" किस रोगजनक (pathogen) के कारण होता है ?

- | | | | |
|-----------|----------------|-------------------|---------------|
| (1) वायरस | (2) बैक्टीरिया | (3) फंगस (टीनिया) | (4) प्रोटोजोआ |
|-----------|----------------|-------------------|---------------|

32. "Ascorbic Acid" (Vitamin C) is critical for the formation of which protein, essential for the repair of tendons and ligaments ?

- (1) Keratin (2) Collagen (3) Myosin (4) Haemoglobin

"एस्कॉर्बिक अम्ल" (विटामिन C) किस प्रोटीन के निर्माण के लिए अत्यंत आवश्यक है, जो टेंडन और लिगामेंट की मरम्मत के लिए जरूरी होता है ?

- (1) केराटिन (2) कोलेजन (3) मायोसिन (4) हीमोग्लोबिन

33. "Isokinetic" exercises differ from "Isotonic" exercises because in Isokinetic exercises :

- (1) The speed of movement is kept constant throughout the range of motion.
(2) The resistance is constant.
(3) The muscle length does not change.
(4) There is no mechanical work done.

"आइसोकिनेटिक" व्यायाम, "आइसोटोनिक" व्यायाम से भिन्न होते हैं क्योंकि आइसोकिनेटिक व्यायाम में :

- (1) पूरे गति-परास (range of motion) में गति को स्थिर रखा जाता है।
(2) प्रतिरोध स्थिर रहता है।
(3) मांसपेशी की लंबाई में कोई परिवर्तन नहीं होता।
(4) कोई यांत्रिक कार्य नहीं होता।

34. "Intrinsic Motivation" is distinct from "Extrinsic Motivation" because it is driven by :

- (1) Reinforcement and feedback
(2) Autonomy, competence and relatedness (Self-Determination)
(3) The desire to avoid punishment
(4) Social status

"आंतरिक प्रेरणा" (Intrinsic Motivation) "बाह्य प्रेरणा" (Extrinsic Motivation) से किस कारण भिन्न होती है ?

- (1) प्रोत्साहन और प्रतिक्रिया
(2) स्वायत्तता, दक्षता और संबंधन (स्व-निर्धारण)
(3) दंड से बचने की इच्छा
(4) सामाजिक प्रतिष्ठा

35. Which trace mineral is essential for the synthesis of "Thyroxine" hormone, which regulates Basal Metabolic Rate (BMR) ?

- (1) Zinc (2) Iodine (3) Copper (4) Magnesium

कौन-सा सूक्ष्म खनिज "थायरॉक्सिन" हार्मोन के निर्माण के लिए आवश्यक है, जो बेसल मेटाबोलिक रेट (BMR) को नियंत्रित करता है ?

- (1) जिंक (2) आयोडीन (3) कॉपर (4) मैग्नीशियम

36. In the context of "Healthful Living," the safe noise level for a residential area during the day is typically around :

“स्वास्थ्यकर जीवन” के संदर्भ में, आवासीय क्षेत्र में दिन के समय सुरक्षित ध्वनि स्तर सामान्यतः कितना होता है?

- (1) 90 dB (2) 55 dB (3) 120 dB (4) 10 dB

37. The "Rhythm Method" or "Calendar Method" is a natural method of :

- (1) First Aid (2) Cooking
(3) Family Planning/Contraception (4) Budgeting

“रिदम मेथड” या “कैलेंडर मेथड” किसका एक प्राकृतिक तरीका है?

- (1) प्राथमिक उपचार ? (2) खाना पकाना
(3) परिवार नियोजन/गर्भनिरोध (4) बजट बनाना

38. Which of the following is a "Hypokinetic Disease" ?

- (1) Malaria (2) Coronary Heart Disease
(3) Cholera (4) Tuberculosis

निम्नलिखित में से कौन-सा रोग “हाइपोकिनेटिक रोग” है ?

- (1) मलेरिया (2) कोरोनरी हृदय रोग
(3) हैजा (4) क्षय रोग

39. "Dysmenorrhea" refers to :

- (1) Absence of menstruation (2) First menstruation
(3) Irregular menstruation (4) Painful menstruation

“डिसमेनोरिया” का अर्थ क्या है ?

- (1) मासिक धर्म की अनुपस्थिति (2) पहला मासिक धर्म
(3) अनियमित मासिक धर्म (4) दर्दयुक्त मासिक धर्म

40. A breathing technique involving forced exhalation against a closed airway (pinched nose, closed mouth) for 10-30 seconds, creating high intrathoracic pressure is known as :

- (1) Supraventricular tachycardia (2) Valsalva Maneuver
(3) Intraventricular tachycardia (4) Supraventricular Bradycardia

नाक बंद करके और मुंह बंद रखते हुए 10-30 सेकंड तक जोर से श्वास बाहर निकालने का प्रयास करना, जिससे वक्ष गुहा (छाती) के भीतर दबाव बढ़ जाता है, किस नाम से जाना जाता है ?

- (1) सुप्रावेंट्रिकुलर टैकीकार्डिया (2) वाल्साल्वा मैन्युवर ?
(3) इंद्रावेंट्रिकुलर टैकीकार्डिया (4) सुप्रावेंट्रिकुलर ब्रैडीकार्डिया

41. In calculating the "Basal Metabolic Rate" (BMR), which of the following equations is widely used ?

- (1) Harris-Benedict Equation (2) Newton's Equation
(3) Cooper's Formula (4) Karvonen Formula

"बेसल मेटाबोलिक रेट" की गणना के लिए निम्नलिखित में से कौन-सा समीकरण व्यापक रूप से उपयोग किया जाता है ?

- (1) हैरिस-बेनेडिक्ट समीकरण (2) न्यूटन का समीकरण
(3) कूपर का सूत्र (4) कार्वोनन सूत्र

42. Which "Eating Disorder" is characterized by "Amenorrhea", "Osteoporosis," and significant weight loss due to Starvation ?

- (1) Bulimia Nervosa (2) Obesity
(3) Binge Eating Disorder (4) Anorexia Nervosa

कौन-सा "खान-पान विकार" एमेनोरिया, ऑस्टियोपोरोसिस तथा भूखमरी के कारण अत्याधिक वजन घटने से संबंधित होता है ?

- (1) बुलिमिया नर्वोसा (2) मोटापा
(3) बिंज ईटिंग डिसऑर्डर (4) एनोरेक्सिया नर्वोसा

43. Which enzyme in the digestive system is responsible for the breakdown of proteins in the stomach ?

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

पाचन तंत्र में कौन-सा एंजाइम पेट में प्रोटीन के विघटन के लिए जिम्मेदार होता है ?

- (1) एमाइलेज (2) पेप्सिन (3) लाइपेज (4) ट्रिप्सिन

44. "Social Loafing" in a team setting describes the phenomenon where :

- (1) Individuals work harder in a group than alone.
(2) Individuals exert less effort when working in a group than when working alone.
(3) The group leader does all the work.
(4) The team celebrates together.

टीम परिप्रेक्ष्य में "सोशल लोफिंग" उस स्थिति को दर्शाता है, जहाँ :

- (1) व्यक्ति समूह में अकेले की तुलना में अधिक मेहनत करते हैं।
(2) व्यक्ति समूह में कार्य करते समय अकेले की तुलना में कम प्रयास करते हैं।
(3) समूह का नेता सारा काम करता है।
(4) टीम मिलकर उत्सव मनाती है।

$$W (N-1) \times 0.10 \times 20$$

45. In Athletics, the "Stagger" for the 8th lane in a standard 400 m track (Lane width 1.22 m) will be :
एथलेटिक्स में, मानक 400 मीटर ट्रैक (लेन की चौड़ाई 1.22 मीटर) में 8^{वीं} लेन का स्टैगर (Stagger) कितना होगा ?
- (1) 45.39 m (2) 55.12 m (3) 51.07 m (4) 53.03 m

46. The Ministry of Education's "National Plan of Physical Education and Recreation" (1956) emphasizes that Physical Education should NOT be confused with which of the following ?

- (1) Drill and Marching (2) Coaching and Sports Training
(3) Health Education (4) Recreation

शिक्षा मंत्रालय की "शारीरिक शिक्षा और मनोरंजन की राष्ट्रीय योजना" (1956) इस बात पर जोर देती है कि शारीरिक शिक्षा को निम्न में से किसके साथ भ्रमित नहीं किया जाना चाहिए ?

- (1) ड्रिल और मार्चिंग (2) कोचिंग और खेल प्रशिक्षण ?
(3) स्वास्थ्य शिक्षा (4) मनोरंजन

47. Which dimension of "Wellness" involves the ability to understand and accept one's feelings and manage stress effectively, rather than just the absence of mental illness ?

- (1) Intellectual Wellness (2) Emotional Wellness
(3) Spiritual Wellness (4) Social Wellness

"वेलनेस" (Wellness) का कौन सा आयाम मानसिक बीमारी की अनुपस्थिति के बजाय, अपनी भावनाओं को समझने, स्वीकार करने और तनाव को प्रभावी ढंग से प्रबंधित करने की क्षमता से संबंधित है ?

- (1) बौद्धिक वेलनेस (2) भावनात्मक वेलनेस
(3) आध्यात्मिक वेलनेस (4) सामाजिक वेलनेस

48. In the Physiological Basis of "Warming Up", the primary reason for the increase in muscle efficiency is :

- (1) Decreased viscous resistance in muscle capillaries and fluids
(2) Increased accumulation of lactic acid
(3) Decreased nerve impulse transmission speed
(4) Lowering of body temperature

"वार्मिंग अप" के शारीरिक आधार में, मांसपेशियों की दक्षता में वृद्धि का प्राथमिक कारण क्या है ?

- (1) मांसपेशियों की कोशिकाओं और तरल पदार्थों में चिपचिपा प्रतिरोध कम होना
(2) लैक्टिक एसिड का संचय बढ़ना
(3) तंत्रिका आवेग संचरण की गति कम होना ?
(4) शरीर का तापमान कम होना

49. "Limbering Down" (Cooling Down) facilitates the removal of metabolic waste products like lactic acid primarily by :

- (1) Converting it back to glucose in the liver (Cori Cycle)
- (2) Excreting it through sweat
- (3) Storing it in adipose tissue
- (4) Burning it immediately as fuel

"लिंबरिंग डाउन" मुख्य रूप से किस प्रक्रिया द्वारा लैक्टिक एसिड जैसे चयापचय अपशिष्ट उत्पादों को हटाने में मदद करता है?

- (1) इसे यकृत में वापस ग्लूकोज में परिवर्तित करके (कोरी चक्र)
- (2) इसे पसीने के माध्यम से बाहर निकालकर
- (3) इसे वसा ऊतक में जमा करके
- (4) इसे तुरंत ईंधन के रूप में जलाकर

50. Which specific vitamin is synthesized in the skin upon exposure to sunlight and is crucial for Calcium absorption in the gut ?

- (1) Retinol
- (2) Tocopherol
- (3) Calciferol
- (4) Phylloquinone

कौन-सा विशिष्ट विटामिन त्वचा में सूर्य के प्रकाश के संपर्क में आने पर संश्लेषित होता है और आंत में कैल्शियम के अवशोषण के लिए अत्यंत आवश्यक है?

- (1) रेटिनॉल
- (2) टोकोफेरॉल
- (3) कैल्सिफेरॉल
- (4) फाइलोक्विनोन

51. "Interval Training", follows the principle of "Incomplete Recovery", during rest phase and working phase the pulse rate is kept around :

- (1) 120 - 130 bpm and 170 - 180 bpm
- (2) 100 - 110 bpm and 150 - 160 bpm
- (3) 130 - 140 bpm and 180 - 190 bpm
- (4) 90 - 100 bpm and 140 - 150 bpm

"इंटरवल ट्रेनिंग" में "अपूर्ण पुनर्प्राप्ति" (Incomplete Recovery) के सिद्धांत का पालन किया जाता है। विश्राम अवस्था और कार्य अवस्था के दौरान नाड़ी दर लगभग कितनी रखी जाती है?

- (1) 120 - 130 धड़कन प्रति मिनट और 170 - 180 धड़कन प्रति मिनट
- (2) 100 - 110 धड़कन प्रति मिनट और 150 - 160 धड़कन प्रति मिनट
- (3) 130 - 140 धड़कन प्रति मिनट और 180 - 190 धड़कन प्रति मिनट
- (4) 90 - 100 धड़कन प्रति मिनट और 140 - 150 धड़कन प्रति मिनट

52. Which leadership style is most appropriate for "Crisis Management" in sports (e.g., a dangerous accident) ?

- (1) Democratic
- (2) Autocratic
- (3) Laissez-faire
- (4) Permissive

खेलों में "संकट प्रबंधन" जैसे किसी गंभीर दुर्घटना की स्थिति में कौन-सी नेतृत्व शैली सबसे उपयुक्त मानी जाती है?

- (1) लोकतांत्रिक
- (2) निरंकुश
- (3) अहस्तक्षेप शैली
- (4) उदार शैली

53. "Bulimia Nervosa" can lead to a specific electrolyte imbalance known as "Hypokalemia," which is a deficiency of :

- (1) Sodium (2) Calcium (3) Potassium (4) Iron

"बुलिमिया नर्वोसा" के कारण "हाइपोकैलेमिया" नामक एक विशेष इलेक्ट्रोलाइट असंतुलन हो सकता है, जो किस तत्व की कमी को दर्शाता है ?

- (1) सोडियम (2) कैल्शियम (3) पोटैशियम (4) आयरन

54. Which leadership style is most effective for a team of experienced, highly skilled, and self-motivated players who resent micromanagement ?

- (1) Autocratic Leadership (2) Democratic Leadership
(3) Paternalistic Leadership (4) Laissez-faire Leadership

अनुभवी, अत्यधिक कुशल और स्व-प्रेरित खिलाड़ियों की टीम, जो सूक्ष्म प्रबंधन (micromanagement) को पसंद नहीं करती, उसके लिए कौन-सी नेतृत्व शैली सबसे प्रभावी होती है ?

- (1) निरंकुश नेतृत्व (2) लोकतांत्रिक नेतृत्व
(3) पितृसत्तात्मक नेतृत्व (4) अहस्तक्षेपवादी नेतृत्व

55. The "Incubation Period" for Chickenpox (Varicella) is typically :

- (1) 1-2 days (2) 2-3 weeks (14-21 days)
(3) 1-2 months (4) 24 hours

चिकनपॉक्स का "ऊष्मायन काल" सामान्यतः कितना होता है ?

- (1) 1-2 दिन (2) 2-3 सप्ताह (14-21 दिन)
(3) 1-2 महीने (4) 24 घंटे

56. Which of the following conditions is an "Essential Condition" for a communicable disease to occur ?

- (1) Agent, Host and Environment
(2) Bacteria, Virus and Fungi
(3) Bacteria, Virus and Environment
(4) Hospital, Virus and Fungi

निम्नलिखित में से कौन-सी स्थिति संक्रामक रोग के होने के लिए एक "आवश्यक शर्त" है ?

- (1) कारक, पोषक/आतिथेय और पर्यावरण
(2) बैक्टीरिया, वायरस और फंगस
(3) बैक्टीरिया, वायरस और पर्यावरण
(4) अस्पताल, वायरस और फंगस

57. In HIV infection the period between infection and the appearance of detectable antibodies, during which the person is highly infectious but tests negative is known as :

- (1) Window Period (2) Infection Period
(3) Negative Response Period (4) Recovery Period

एचआईवी (HIV) संक्रमण में, संक्रमण होने और जाँच में एंटीबॉडी के दिखाई देने के बीच की अवधि, जिसके दौरान व्यक्ति अत्यधिक संक्रामक होता है लेकिन परीक्षण में नकारात्मक आता है, क्या कहलाती है?

- (1) विंडो पीरियड (2) संक्रमण अवधि
(3) नकारात्मक प्रतिक्रिया अवधि (4) रिकवरी अवधि

58. Hepatitis B is primarily transmitted through :

- (1) Fecal-oral route (2) Parenteral route
(3) Airborne droplets (4) Vector-borne (mosquitoes)

हेपेटाइटिस B मुख्य रूप से किस माध्यम से फैलता है?

- (1) मल-मुख मार्ग (2) पैरेंटरल मार्ग
(3) वायुजनित बूंदें (4) वाहक जनित, (जैसे मच्छर)

59. The causative agent of Malaria is a protozoan named :

- (1) Entamoeba (2) Salmonella (3) Vibrio cholerae (4) Plasmodium

मलेरिया का कारक एक प्रोटोजोआ है, जिसका नाम है :

- (1) एंटामीबा (2) साल्मोनेला (3) विब्रियो कॉलेरी (4) प्लास्मोडियम

60. Long-term alcohol abuse leads to irreversible scarring (fibrosis) of the liver caused by alcohol abuse is known as :

- (1) Fatty Liver (2) Ascites (3) Cirrhosis (4) Jaundice

दीर्घकालीन शराब सेवन के कारण यकृत में होने वाला स्थायी दाग पड़ना (फाइब्रोसिस) किस नाम से जाना जाता है?

- (1) फैटी लिवर (2) एसीटिस (3) सिरोसिस (4) जॉन्डिस

- o O o -