

34 टीमों के एक नॉक आउट टूर्नामेंट में कुल कितने मैच होते हैं-
(क) 31 (ख) 32 (ग) 33 (घ) 35

Q.2. When was the International Paralympic Committee established?
(a) 1989 (b) 1979 (c) 1969 (d) 1959

अन्तर्राष्ट्रीय पैरा ओलम्पिक समिति कब स्थापित की गई
(क) 1989 (ख) 1979 (ग) 1969 (घ) 1959

Q3. How many calories do we get from 1 gram of Carbohydrate
(a) 4 calories (b) 6 Calories (c) 8 Calories (d) 10 Calories.

1 ग्राम कार्बोहाइड्रेट से कितनी कैलोरी मिलती है।
(क) 4 कैलोरी (ख) 6 कैलोरी (ग) 8 कैलोरी (घ) 10 कैलोरी

Q4. 600m. Running / walking test is done to measure.
(a) Speed (b) Endurance (c) Power (d) Flexibility

600 मी. दौड़ / पैदल चाल परीक्षण मापने के लिए किया जाता है।
(क) गति (ख) सहन क्षमता (ग) शक्ति (घ) लचक

Q5. Deaflympics are held after _____ year.
(a) 1 (b) 2 (c) 3 (d) 4

बधिर ओलम्पिक्स, प्रत्येक _____ वर्ष बाद आयोजित किए जाते हैं।
(क) 1 (ख) 2 (ग) 3 (घ) 4

Q6. Which is not a type of friction?
(a) static frictions (b) Sliding frictions (c) Liquid friction (d) Lifting friction

घर्षण का कौन-सा प्रकार नहीं है?
(क) स्थिर घर्षण (ख) सर्पण घर्षण (ग) तरल घर्षण (घ) निफिटिंग घर्षण

Q7. The first Paralympic Games were held in 1960.
(True/ False)
प्रथम पैरालिम्पिक गेम्स सन् 1960 में आयोजित किए गए। (सत्य/ असत्य)

Q8. Deficiency of _____ may cause goitre.
आयोडिन की कमी से घेंघा रोग हो सकता है।

Q 9. Sprain is a Injury of _____.
मौच 3 की चोट है।

Q 10. How many types of friction are there?

घर्षण कितने प्रकार का होता है?

3

Q11. What is another name for Speed play?

स्पीड प्ले का दूसरा नाम क्या है?

Q12. What help is given to the injured person before reaching the doctor ?

डॉक्टर के पास पहुंचने से पहले घायल व्यक्ति को कौन सी सहायता दी जाती है?

Q13. Given below are two statement labelled assertion (A) and reason (R)

Assertion (A) : Sprains are included among soft tissue injuries.

Reason(R) : Sprains are ligaments injuries.

- (a) Both (A) and (R) are correct (R) is correct explanation of (A).
- (b) Both (A) and (R) are correct but (R) is not the correct explanation of (A).
- (c) (A) is true but (R) is false.
- (d) (A) is true but (R) is true.

नीचे दो कथन दिए गए हैं जिन पर अभिकथन (A) तथा कारण (R) लिखा है।

अभिकथन (A) : मोच, कोमल ऊतकों की चोटों में शामिल है।

कारण (R) : मोच लिगामेंट की चोट है।

- (क) (A) और (R) दोनों सही हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
- (ख) (A) और (R) दोनों सही हैं लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।
- (ग) (A) सही है (R) गलत है।
- (घ) (A) गलत है (R) सही है।

Q14. Given Below are two statement labelled assertion (A) and reason (R).

Assertion (A) : League tournaments are also called Round Robin tournaments.

Reason (R) : League tournaments are less expensive than other types of tournament

- (a) Both (A) and (R) are correct and (R) is correct explanation of (A)
- (b) Both (A) and (R) are correct but (R) is not correct explanation of (A).
- (c) (A) is true but (R) is false.
- (d) (A) is false but (R) is correct.

नीचे दो कथन दिए गए हैं जिन पर अभिकथन (A) तथा कारण (R) लिखा है।

अभिकथन (A) : लीग टूर्नामेंट्स को राउंड रोबिन टूर्नामेंट्स भी कहा जाता है।

कारण (R) : टूर्नामेंट्स के दूसरे प्रकारों की तुलना में लीग टूर्नामेंट्स कम खर्चीले होते हैं।

- (क) (A) और (R) दोनों सही हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
 (ख) (A) और (R) दोनों सही हैं लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।
 (ग) (A) सही है (R) गलत है।
 (घ) (A) गलत है (R) सही है।

Q15. Given Below are two statement labelled Assertion (A) and Reason (R).

Assertion(A) : Asthma is a lung related disease.

Reason (R) : Asthma attack is caused by high blood pressure.

- (a) Both (A) and (R) are correct and (R) is correct explanation of (A)
 (b) Both (A) and (R) are correct but (R) is not correct explanation of (A).
 (c) (A) is true but (R) is false.
 (d) (A) is false but (R) is correct.

नीचे दो कथन दिए गए हैं जिन पर अभिकथन (A) तथा कारण (R) लिखा है।
 अभिकथन (A): अस्थमा, फेफड़ों से संबंधित बीमारी है।
 कारण (R) अस्थमा के अटैक का कारण उच्च रक्त चाप होता है।

- (क) (A) और (R) दोनों सही हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
 (ख) (A) और (R) दोनों सही हैं लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।
 (ग) (A) सही है (R) गलत है।
 (घ) (A) गलत है (R) सही है।

खंड - ख (Section - B)

Q16. Describe the benefits of Tadasana.

ताड़ासन के लाभों का वर्णन कीजिए।

OR

What is kapalbhati Explain the Stages of kapalbhati?
 कपालभाति क्या है। इसकी अवस्थाओं की व्याख्या करो।

Q17. Explain the Importance of Inclusive Education.
 समावेशी शिक्षा के महत्व की व्याख्या करें।

OR

Describe the International Paralympic Committee.
 अन्तर्राष्ट्रीय पैरालिम्पिक समिति का वर्णन कीजिए।

Q18. What do you mean by fixtures?
 फिक्सचर से आपका क्या अभिप्राय है?

Q19. Explain the procedure of Sit and Reach Test.
सिट एंड रीच परीक्षण की प्रक्रिया का वर्णन कीजिए।

Q20. Explain External motivation.
बाहरी अभिप्रेरक क्या है।

Q21. Write about Isotonic Exercise.
आइसोटोनिक व्यायाम के बारे में लिखिए।

खंड - ग (Section - C)

Q22. Describe any three postural deformities.
किन्हीं तीन आसन सम्बंधी विकृतियों का वर्णन कीजिए।

OR

What is meant by bow legs? Describe its causes, and remedies.
धनुष्प्रकार टांगों से क्या तात्पर्य है। इसके कारण और उपाय का वर्णन करें

Q23. Describe Chakrasana in detail.
चक्रासन का विस्तृत वर्णन कीजिए

OR

Explain Circuit training in detail
परिधि प्रशिक्षण विधि का विस्तृत वर्णन करें।

Q24. Explain the procedure of Plate Tapping Test.
प्लेट टैपिंग टेस्ट प्रक्रिया का वर्णन करें।

Q25. What is food Intolerance? Explain its causes and management.
खाद्य असहिष्णुता क्या है? इसके कारणों व प्रबन्धन की व्याख्या कीजिए।

Q26. What is equilibrium? Explain its types.
संतुलन क्या है? इसके प्रकारों का वर्णन कीजिए।

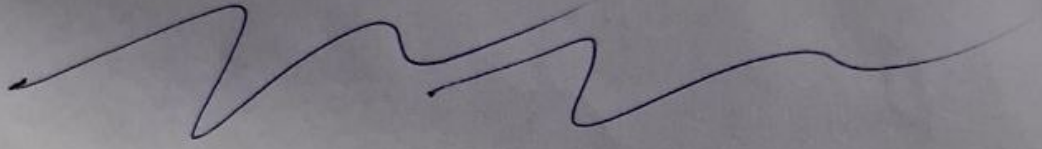
Q27. Explain Karl Jung's classification of personality traits.
कार्ल जंग के व्यक्तित्व वर्गीकरण का वर्णन कीजिए।

खंड - घ (Section - D)

Q28. Draw a fixture of 9 teams in league tournament.
लीग प्रतियोगिता के आधार पर 9 टीमों का फिक्सचर तैयार करें।

OR

Describe the various sports Committees for successful Organization of a tournament.



एक टूर्नामेंट के सफल आयोजन के लिए विभिन्न खेल समितियों का वर्णन कीजिए।

Q29. Explain Newton's Laws of motion.

न्यूटन के गति के नियमों का वर्णन कीजिए।

OR

How many types of bone fracture are there? Describe their cause, symptoms, prevention and treatment

अस्थि भंग कितने प्रकार के होते हैं। इनके कारणों, लक्षणों तथा बचाव व उपचारों का वर्णन कीजिए।

Q30. What is Strength? Explain the method of Improving or developing strength.

शक्ति क्या है? शक्ति के विकास की विधियों का वर्णन कीजिए।

OR

Describe in detail the macro, Meso and micro cycles of sports training.

खेल प्रशिक्षण के मैक्रो, मैसो तथा माइक्रो चक्रों का विस्तृत वर्णन कीजिए।