

शारीरिक शिक्षा अभ्यास सेट-5

1. शारीरिक शिक्षा के किस दार्शनिक दृष्टिकोण के अनुसार 'मन और आत्मा' ही परम सत्य हैं तथा भौतिक शरीर केवल आत्मा का साधन मात्र है?

- (A) आदर्शवाद
- (B) यथार्थवाद
- (C) प्रकृतिवाद
- (D) प्रयोजनवाद

उत्तर: (A) आदर्शवाद

2. प्राचीन रोम में बड़े सार्वजनिक स्नानागारों को किस नाम से जाना जाता था जहाँ व्यायाम के उपरांत विश्राम किया जाता था?

- (A) थर्मी
- (B) एरीना
- (C) सर्कस मैक्सिमस
- (D) कोलोसियम

उत्तर: (A) थर्मी

3. मानव शरीर में पश्च कपाल की वह अस्थि कौन-सी है जिसमें महारंघ स्थित होता है?

- (A) अनुपाल अस्थि
- (B) पार्श्विका अस्थि
- (C) शंखास्थि
- (D) ललाटास्थि

उत्तर: (A) अनुपाल अस्थि

4. सूची I को सूची II से सुमेलित कीजिए तथा नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए :

सूची I (संस्था / आंदोलन)	सूची II (संस्थापक / प्रणेता)
a. मद्रास शारीरिक शिक्षा महाविद्यालय	i. बैरन पियरे डी कूबर्टिन
b. आधुनिक ओलंपिक खेल	ii. फ्रेडरिक लुडविग जान
c. जर्मन जिम्नास्टिक आंदोलन	iii. हैरी क्रो बक

- (A) a-i, b-ii, c-iii
- (B) a-ii, b-iii, c-i
- (C) a-iii, b-i, c-ii
- (D) a-iii, b-ii, c-i

उत्तर: (C) a-iii, b-i, c-ii

5. छाती के अग्र भाग में स्थित वह प्रमुख चौड़ी पेशी कौन-सी है जो बाहु को आगे खींचने और मध्य की ओर लाने में सहायक होती है?

- (A) वृहद वक्षच्छद पेशी
- (B) अंसपेशी
- (C) मध्यपट पेशी
- (D) लघु वक्षच्छद पेशी

उत्तर: (A) वृहद वक्षच्छद पेशी

6. खिलाड़ी के जूतों के नीचे बने कील या खांचे जमीन के साथ संपर्क में किस भौतिक कारक को बढ़ाने हेतु बनाए जाते हैं?

- (A) घर्षण बल
- (B) गुरुत्वाकर्षण बल
- (C) जड़त्व
- (D) अभिकेंद्री बल

उत्तर: (A) घर्षण बल

7. खेल प्रशिक्षण में भार तीव्रता के मापन के संदर्भ में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए :

- I. गति और भार का प्रतिशत तीव्रता निर्धारित करता है।
- II. हृदय गति की दर तीव्रता का आंतरिक शारीरिक सूचक है।
- III. प्रशिक्षण की कुल अवधि को तीव्रता कहा जाता है।

उपर्युक्त में से कौन-से कथन सही हैं?

- (A) केवल I और II
- (B) केवल II और III
- (C) I, II और III
- (D) केवल I और III

उत्तर: (A) केवल I और II

8. भारत में राष्ट्रीय खेल विकास निधि (एनएसडीएफ) की स्थापना किस वर्ष की गई थी?

- (A) 1998
- (B) 1984
- (C) 1992
- (D) 2002

उत्तर: (A) 1998

9. प्रशिक्षण योजना में तीन से छह सप्ताह तक चलने वाले मध्यम अवधि के चक्र को क्या कहा जाता है?

- (A) मध्यम चक्र
- (B) सूक्ष्म चक्र

- (C) दीर्घ चक्र
(D) दैनिक चक्र

उत्तर: (A) मध्यम चक्र

10. मेजर ध्यानचंद खेल रत्न पुरस्कार की वर्तमान नकद सम्मान राशि कितनी निर्धारित है?

- (A) पच्चीस लाख रुपये
(B) पंद्रह लाख रुपये
(C) दस लाख रुपये
(D) बीस लाख रुपये

उत्तर: (A) पच्चीस लाख रुपये

11. मानव पिंडली में बाहर की ओर स्थित पतली और गैर-वजन उठाने वाली सहायक अस्थि कौन-सी है?

- (A) बहिर्जंघिका
(B) अंतर्जंघिका
(C) उर्वस्थि
(D) गुल्फास्थि

उत्तर: (A) बहिर्जंघिका

12. पैरों की उंगलियों के बल खड़े होने पर टखने के जोड़ पर होने वाली गति को क्या कहा जाता है?

- (A) पादतल आकुंचन
(B) पृष्ठीय आकुंचन
(C) अभिवर्तन
(D) अपवर्तन

उत्तर: (A) पादतल आकुंचन

13. व्यक्तित्व के अंतर्मुखी-बहिर्मुखी वर्गीकरण को मनोवैज्ञानिक आधार पर किसने तीन आयामों (मनोविक्षुब्धता, बहिर्मुखता, मनोविकृति) में विस्तारित किया?

- (A) हंस आइजेक
(B) कार्ल युंग
(C) रेमंड कैटल
(D) गॉर्डन ऑलपोर्ट

उत्तर: (A) हंस आइजेक

14. रक्त में उपस्थित प्लाज्मा का लगभग कितने प्रतिशत भाग केवल जल से निर्मित होता है?

- (A) 90 से 92 प्रतिशत
(B) 70 से 72 प्रतिशत
(C) 80 से 82 प्रतिशत
(D) 60 से 62 प्रतिशत

उत्तर: (A) 90 से 92 प्रतिशत

15. दीर्घकालिक उप-अधिकतम व्यायाम के दौरान उत्पन्न होने वाली पेशीय थकान का मुख्य कारण क्या होता है?

- (A) मांसपेशियों में ग्लाइकोजन का क्षरण
(B) लैक्टिक अम्ल का संचयन
(C) कैल्शियम की अधिकता
(D) ऑक्सीजन की प्रचुरता

उत्तर: (A) मांसपेशियों में ग्लाइकोजन का क्षरण

16. मानक 3000 मीटर बाधा दौड़ (स्टीपलचेज) में कुल कितनी जल बाधाएं और कितनी सूखी बाधाएं पार करनी होती हैं?

- (A) 7 जल बाधाएं और 28 सूखी बाधाएं
(B) 8 जल बाधाएं और 24 सूखी बाधाएं
(C) 5 जल बाधाएं और 30 सूखी बाधाएं
(D) 6 जल बाधाएं और 26 सूखी बाधाएं

उत्तर: (A) 7 जल बाधाएं और 28 सूखी बाधाएं

17. अंतरराष्ट्रीय फुटबॉल मैचों हेतु खेल मैदान की मानक आधिकारिक लंबाई और चौड़ाई कितनी निर्धारित है?

- (A) 100 से 110 मीटर लंबाई तथा 64 से 75 मीटर चौड़ाई
(B) 90 से 100 मीटर लंबाई तथा 45 से 60 मीटर चौड़ाई
(C) 110 से 120 मीटर लंबाई तथा 75 से 90 मीटर चौड़ाई
(D) 80 से 90 मीटर लंबाई तथा 50 से 60 मीटर चौड़ाई

उत्तर: (A) 100 से 110 मीटर लंबाई तथा 64 से 75 मीटर चौड़ाई

18. यदि 16 टीमों के नॉक-आउट फिक्सचर में 4 टीमों को विशेष वरीयता दी जाती है, तो वे सीधे किस चक्र में प्रवेश करती हैं?

- (A) द्वितीय चक्र में
(B) प्रथम चक्र में
(C) सेमीफाइनल में
(D) फाइनल में

उत्तर: (A) द्वितीय चक्र में

19. कार्ल पियर्सन के सहसंबंध गुणांक का संख्यात्मक मान सदैव किन सीमाओं के मध्य रहता है?

- (A) -1.00 से +1.00 के मध्य
(B) 0.00 से +1.00 के मध्य
(C) -0.50 से +0.50 के मध्य
(D) -2.00 से +2.00 के मध्य

उत्तर: (A) -1.00 से +1.00 के मध्य

20. शारीरिक शिक्षा में बड़े समूहों को एक साथ शारीरिक व्यायाम और लयबद्ध गतिविधियां सिखाने हेतु कौन-सी पद्धति सर्वोत्तम मानी जाती है?

- (A) सामूहिक आदेश एवं अनुकरण पद्धति
- (B) वैयक्तिक अभ्यास पद्धति
- (C) समस्या समाधान पद्धति
- (D) परियोजना पद्धति

उत्तर: (A) सामूहिक आदेश एवं अनुकरण पद्धति

21. गंभीर गुमचोट के कारण मांसपेशियों अथवा ऊतकों में बड़े पैमाने पर रक्त के थक्के के रूप में जमा हो जाने को क्या कहते हैं?

- (A) रक्तगुल्म
- (B) शोथ
- (C) अपघर्षण
- (D) विदारण

उत्तर: (A) रक्तगुल्म

22. रक्त में ग्लूकोज का स्तर घटने पर यकृत में संचित ग्लाइकोजन को पुनः ग्लूकोज में बदलने वाला ग्लूकागन हार्मोन किन कोशिकाओं से निकलता है?

- (A) अग्राशय की अल्फा कोशिकाएं
- (B) अग्राशय की बीटा कोशिकाएं
- (C) अग्राशय की डेल्टा कोशिकाएं
- (D) यकृत की कुप्फर कोशिकाएं

उत्तर: (A) अग्राशय की अल्फा कोशिकाएं

23. मद्रास में वाई.एम.सी.ए. शारीरिक शिक्षा महाविद्यालय की स्थापना किस ऐतिहासिक वर्ष में हुई थी?

- (A) 1914
- (B) 1920
- (C) 1924
- (D) 1932

उत्तर: (B) 1920

24. आनुवंशिकी के जनक ग्रेगर जॉन मेंडल ने अपने प्रसिद्ध वंशागति के नियमों का प्रतिपादन किस पौधे पर प्रयोग करके किया था?

- (A) चना
- (B) उद्यान मटर
- (C) गेहूं
- (D) सरसों

उत्तर: (B) उद्यान मटर

25. मानव मेरुदंड के ग्रीवा भाग में कुल कितनी कशेरुकाएं पाई जाती हैं?

- (A) बारह

- (B) सात
- (C) पाँच
- (D) चार

उत्तर: (B) सात

26. शिशुओं में आहार में प्रोटीन की गंभीर कमी के कारण पेट फूलने और अंगों के पतले होने का कौन-सा कुपोषण जन्य रोग होता है?

- (A) सूखा रोग
- (B) क्वाशिओरकोर
- (C) स्कर्वी
- (D) बेरीबेरी

उत्तर: (B) क्वाशिओरकोर

27. शारीरिक वृद्धि और विकास की प्रक्रिया में 'शैशवावस्था' की समयावधि सामान्यतः कब से कब तक मानी जाती है?

- (A) दो वर्ष से छह वर्ष तक
- (B) जन्म से दो वर्ष तक
- (C) छह वर्ष से बारह वर्ष तक
- (D) बारह वर्ष से अठारह वर्ष तक

उत्तर: (B) जन्म से दो वर्ष तक

28. कटि कशेरुकाओं के अत्यधिक आगे की ओर धंस जाने से नितंब के पीछे निकलने की विकृति को जनसामान्य की भाषा में क्या कहा जाता है?

- (A) कुबड़ापन
- (B) गर्त पीठ
- (C) गोल कंधे
- (D) तिरछी रीढ़

उत्तर: (B) गर्त पीठ

29. भारतीय पुरुष हॉकी टीम ने ओलंपिक खेलों में अपना ऐतिहासिक प्रथम स्वर्ण पदक किस वर्ष के एम्सटर्डम ओलंपिक में जीता था?

- (A) 1920
- (B) 1928
- (C) 1932
- (D) 1936

उत्तर: (B) 1928

30. खेल प्रशिक्षण में अधिगम पठार आने के प्रमुख कारणों के संदर्भ में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए :

- I. अभ्यास की एकरसता और अभिप्रेरणा में कमी।
 - II. शारीरिक व मानसिक थकान का संचयन।
 - III. प्रशिक्षण की तकनीक में निरंतर नवीनता।
- उपर्युक्त में से कौन-से कारण पठार उत्पन्न करते हैं?

- (A) केवल II और III
- (B) केवल I और II
- (C) I, II और III
- (D) केवल I और III

उत्तर: (B) केवल I और II

31. इवान पावलाव के शास्त्रीय अनुबंधन प्रयोग में भोजन प्रस्तुत किए जाने पर कुत्ते द्वारा लार स्रावित करना किस प्रकार की अनुक्रिया है?

- (A) अनुबंधित अनुक्रिया
- (B) स्वाभाविक अनुक्रिया
- (C) अस्वाभाविक उद्दीपक
- (D) तटस्थ अनुक्रिया

उत्तर: (B) स्वाभाविक अनुक्रिया

32. शारीरिक शिक्षा में मार्च पास्ट के दौरान दिए जाने वाले आदेश 'कदम ताल... शुरू' में 'शुरू' किस प्रकार का आदेश है?

- (A) चेतावनी आदेश
- (B) कार्यपालक आदेश
- (C) सूचनात्मक आदेश
- (D) सावधान आदेश

उत्तर: (B) कार्यपालक आदेश

33. तीव्र खिंचाव के कारण जब कंडरा हड्डी के एक छोटे टुकड़े को अपने साथ उखाड़ लेती है, तो यह किस प्रकार की चोट कहलाती है?

- (A) तनाव अस्थिभंग
- (B) उपास्थि या अस्थि उच्छेदन
- (C) गुमचोट
- (D) मोच

उत्तर: (B) उपास्थि या अस्थि उच्छेदन

34. ओलंपिक पंथ के अनुसार 'जीवन में सबसे महत्वपूर्ण बात जीतना नहीं बल्कि...' क्या है?

- (A) पदक प्राप्त करना
- (B) संघर्ष करना और भाग लेना
- (C) कीर्तिमान स्थापित करना
- (D) प्रतिद्वंद्वी को हराना

उत्तर: (B) संघर्ष करना और भाग लेना

35. आधिकारिक नियमों के अनुसार वॉलीबॉल जाल की कुल चौड़ाई (ऊंचाई) कितनी होती है?

- (A) 1.5 मीटर
- (B) 1 मीटर
- (C) 0.80 मीटर
- (D) 1.25 मीटर

उत्तर: (B) 1 मीटर

36. अर्न्स्ट वॉन आकेन द्वारा प्रतिपादित दीर्घकालिक धीमी दूरी दौड़ विधि मुख्य रूप से किस क्षमता के संवर्धन हेतु प्रयुक्त होती है?

- (A) विस्फोटक शक्ति
- (B) मूल वायवीय सहनशीलता
- (C) लघु स्प्रिंट गति
- (D) लचीलापन

उत्तर: (B) मूल वायवीय सहनशीलता

37. एक सामान्य विश्रामकालीन वयस्क के हृदय द्वारा प्रत्येक धड़कन में पंप की जाने वाली प्रहार मात्रा लगभग कितनी होती है?

- (A) 100 मिलीलीटर
- (B) 70 मिलीलीटर
- (C) 50 मिलीलीटर
- (D) 120 मिलीलीटर

उत्तर: (B) 70 मिलीलीटर

38. अर्जुन पुरस्कार प्रदान किए जाने हेतु खिलाड़ी के पिछले कितने वर्षों के निरंतर अंतरराष्ट्रीय उत्कृष्ट प्रदर्शन का मूल्यांकन किया जाता है?

- (A) तीन वर्ष
- (B) चार वर्ष
- (C) पाँच वर्ष
- (D) दो वर्ष

उत्तर: (B) चार वर्ष

39. किसी समंक श्रेणी के सभी मूल्यों के समांतर माध्य से विचलनों का बीजगणितीय योग सदैव कितना होता है?

- (A) एक
- (B) शून्य
- (C) धनात्मक
- (D) अनंत

उत्तर: (B) शून्य

40. मानव श्वासनली को पिचकने से रोकने के लिए उसमें किस प्रकार के उपास्थि के 'सी' आकार के छल्ले पाए जाते हैं?

- (A) प्रत्यास्थ उपास्थि
- (B) काचाभ उपास्थि
- (C) रेशेदार उपास्थि
- (D) कैल्सीकृत उपास्थि

उत्तर: (B) काचाभ उपास्थि

41. महिला वर्ग हेतु गोला फेंक स्पर्धा के आधिकारिक गोले का मानक भार कितना निर्धारित है?

- (A) 3.000 किलोग्राम

- (B) 4.000 किलोग्राम
(C) 5.000 किलोग्राम
(D) 3.500 किलोग्राम

उत्तर: (B) 4.000 किलोग्राम

42. खिलाड़ी का ट्रॉफी, नकद पुरस्कार या छात्रवृत्ति प्राप्त करने की लालसा से अभ्यास करना किस प्रकार की अभिप्रेरणा है?

- (A) आंतरिक अभिप्रेरणा
(B) बाह्य अभिप्रेरणा
(C) स्वाभाविक अभिप्रेरणा
(D) मनोवैज्ञानिक अभिप्रेरणा

उत्तर: (B) बाह्य अभिप्रेरणा

43. सूची I को सूची II से सुमेलित कीजिए तथा नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए :

सूची I (आसन)	सूची II (आसन की श्रेणी)
a. पद्मासन	i. विश्रामात्मक आसन
b. चक्रासन	ii. ध्यानात्मक आसन
c. शवासन	iii. संवर्धनात्मक आसन

- (A) a-i, b-ii, c-iii
(B) a-ii, b-iii, c-i
(C) a-iii, b-i, c-ii
(D) a-ii, b-i, c-iii

उत्तर: (B) a-ii, b-iii, c-i

44. फील्ड हॉकी में पेनल्टी कॉर्नर लेते समय पहली हिट द्वारा गोल होने हेतु गेंद का बोर्ड से कितनी ऊँचाई के नीचे रहना अनिवार्य है?

- (A) 600 मिमी
(B) 460 मिमी (18 इंच)
(C) 300 मिमी
(D) 550 मिमी

उत्तर: (B) 460 मिमी (18 इंच)

45. शेल्डन के वर्गीकरण के अनुसार पुष्ट, मांसल, चौड़े कंधे और संकीर्ण कटि वाले संतुलित एथलेटिक शरीर को क्या कहा जाता है?

- (A) स्थूलकाय
(B) कृशकाय
(C) मांसलकाय
(D) अस्थिरकाय

उत्तर: (C) मांसलकाय

46. फुटबॉल में ऑफसाइड नियम किस परिस्थिति में लागू नहीं होता है?

- (A) सीधे पास दिए जाने पर
(B) विपक्षी पाले में ड्रिबल करने पर
(C) थ्रो-इन, कॉर्नर किक अथवा गोल किक पर
(D) पेनल्टी क्षेत्र में प्रवेश करने पर

उत्तर: (C) थ्रो-इन, कॉर्नर किक अथवा गोल किक पर

47. पुरुष वर्ग के कबड्डी प्रांगण में बॉक रेखा से बोनस रेखा के मध्य की आधिकारिक दूरी कितनी होती है?

- (A) 1.75 मीटर
(B) 1.50 मीटर
(C) 1 मीटर
(D) 0.75 मीटर

उत्तर: (C) 1 मीटर

48. रीढ़ की हड्डी के वक्षीय भाग के अत्यधिक पीछे की ओर मुड़ जाने से उत्पन्न विकृति को क्या कहा जाता है?

- (A) अग्र कुब्जता
(B) पार्श्व कुब्जता
(C) पश्च कुब्जता
(D) सपाट पीठ

उत्तर: (C) पश्च कुब्जता

49. चोट प्रबंधन के नियम 'प्राइसर' में 'ई' अक्षर का सही शारीरिक तात्पर्य क्या होता है?

- (A) बर्फ लगाना
(B) दबाव पट्टी बांधना
(C) चोटिल अंग को हृदय स्तर से ऊपर उठाना
(D) पूर्ण विश्राम देना

उत्तर: (C) चोटिल अंग को हृदय स्तर से ऊपर उठाना

50. एकल लीग प्रतियोगिता में 10 टीमों के भाग लेने पर कुल मैचों की संख्या कितनी होगी?

- (A) 50
(B) 90
(C) 45
(D) 40

उत्तर: (C) 45

51. तंत्रिका तंत्र की मूलभूत संरचनात्मक एवं कार्यात्मक इकाई को क्या कहा जाता है?

- (A) वृक्काणु
(B) कूपिका
(C) तंत्रिका कोशिका
(D) साकोमियर

उत्तर: (C) तंत्रिका कोशिका

52. मानव शरीर में पसलियों के कुल 12 जोड़ों में से नीचे के दो जोड़े जो आगे किसी से नहीं जुड़ते, क्या कहलाते हैं?

- (A) सत्य पसलियां
- (B) मिथ्या पसलियां
- (C) प्लावी पसलियां
- (D) उरोस्थि पसलियां

उत्तर: (C) प्लावी पसलियां

53. नीचे दो कथन दिए गए हैं, जिनमें से एक को अभिकथन (A) और दूसरे को कारण (R) कहा गया है :

अभिकथन (A) : मुक्केबाज पंच मारते समय पीछे के पैर से जमीन को धक्का देकर घूर्णन बल उत्पन्न करता है।

कारण (R) : गतिज श्रृंखला के अंतर्गत बल पैर से प्रारंभ होकर धड़ और बाहु से होते हुए मुक्के तक स्थानांतरित होता है।

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर चुनिए :

- (A) (A) और (R) दोनों सही हैं, परंतु (R), (A) की सही व्याख्या नहीं करता है।
- (B) (A) सही है, परंतु (R) गलत है।
- (C) (A) और (R) दोनों सही हैं तथा (R), (A) की सही व्याख्या करता है।
- (D) (A) गलत है, परंतु (R) सही है।

उत्तर: (C) (A) और (R) दोनों सही हैं तथा (R), (A) की सही व्याख्या करता है।

54. अधिकतम अंतःश्वसन के उपरांत बलपूर्वक बाहर निकाली जा सकने वाली अधिकतम वायु की मात्रा क्या कहलाती है?

- (A) ज्वारीय आयतन
- (B) अवशिष्ट आयतन
- (C) जैव क्षमता
- (D) श्वसन अनुपात

उत्तर: (C) जैव क्षमता

55. एकल मांसपेशी तंतु में संकुचन या तो पूर्ण शक्ति से होता है या बिल्कुल नहीं होता, यह शरीर क्रिया विज्ञान का कौन-सा नियम है?

- (A) अतिभार का नियम
- (B) प्रतिक्रिया का नियम
- (C) पूर्ण या शून्य का नियम
- (D) पारस्परिक संदमन का नियम

उत्तर: (C) पूर्ण या शून्य का नियम

56. पुरुषों के प्रथम श्रेणी क्रिकेट में प्रयुक्त होने वाली गेंद का आधिकारिक मानक भार कितना होता है?

- (A) 140.0 से 150.0 ग्राम
- (B) 165.0 से 175.0 ग्राम
- (C) 155.9 से 163.0 ग्राम
- (D) 150.0 से 155.0 ग्राम

उत्तर: (C) 155.9 से 163.0 ग्राम

57. बास्केटबॉल में रिंग की जमीन की सतह से आधिकारिक ऊँचाई कितनी होती है?

- (A) 2.75 मीटर (9 फीट)
- (B) 3.20 मीटर (10.5 फीट)
- (C) 3.05 मीटर (10 फीट)
- (D) 2.90 मीटर (9.5 फीट)

उत्तर: (C) 3.05 मीटर (10 फीट)

58. ऊँची कूद की वह प्रारंभिक सरल तकनीक कौन-सी है जिसमें धावक एक पैर के बाद दूसरे पैर को कैची की भांति उछालकर पार करता है?

- (A) फॉसबरी फ्लॉप
- (B) स्ट्रैडल शैली
- (C) कैची शैली
- (D) वेस्टर्न रोल

उत्तर: (C) कैची शैली

59. बाएँ अलिंद और बाएँ निलय के मध्य स्थित कपाट को क्या कहा जाता है जिसमें केवल दो वलन होते हैं?

- (A) त्रिवलनी कपाट
- (B) महाधमनी कपाट
- (C) द्विवलनी कपाट
- (D) फुफ्फुसीय कपाट

उत्तर: (C) द्विवलनी कपाट

60. सूची I को सूची II से सुमेलित कीजिए तथा नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए :

सूची I (परीक्षण)	सूची II (मापित घटक)
a. हार्वर्ड कदम परीक्षण	i. न्यूनतम पेशीय शक्ति
b. क्रॉस-वेबर परीक्षण	ii. पेट की शक्ति व सहनशीलता
c. आंशिक कर्ल-अप परीक्षण	iii. हृद्-श्वसन सहनशीलता

- (A) a-i, b-ii, c-iii
- (B) a-ii, b-iii, c-i
- (C) a-iii, b-i, c-ii
- (D) a-iii, b-ii, c-i

उत्तर: (C) a-iii, b-i, c-ii

61. खेलों में जीवनपर्यंत साधना हेतु दिया जाने वाला 'ध्यानचंद पुरस्कार' किस वर्ष प्रारंभ किया गया था?

- (A) 1991
- (B) 1985
- (C) 2002
- (D) 2010

उत्तर: (C) 2002

62. मांसपेशी अथवा उसकी कंडरा के अत्यधिक खिंचाव या रेशों के टूटने को क्या कहा जाता है?

- (A) मोच
- (B) संधिभ्रंश
- (C) पेशी खिंचाव
- (D) गुमचोट

उत्तर: (C) पेशी खिंचाव

63. जब पूर्व में सीखा गया कौशल नए कौशल को सीखने में न तो सहायता करता है और न ही बाधा डालता है, तो यह क्या कहलाता है?

- (A) धनात्मक अंतरण
- (B) ऋणात्मक अंतरण
- (C) शून्य अंतरण
- (D) द्विपक्षीय अंतरण

उत्तर: (C) शून्य अंतरण

64. आधुनिक आधिकारिक नियमों के अनुसार बैडमिंटन का प्रत्येक गेम कितने अंकों का होता है?

- (A) 15 अंक
- (B) 11 अंक
- (C) 21 अंक
- (D) 25 अंक

उत्तर: (C) 21 अंक

65. ग्वालियर स्थित लक्ष्मीबाई राष्ट्रीय शारीरिक शिक्षा महाविद्यालय की स्थापना किस ऐतिहासिक वर्ष में हुई थी?

- (A) 1950
- (B) 1961
- (C) 1957
- (D) 1947

उत्तर: (C) 1957

66. व्यायाम समाप्ति के उपरांत ऑक्सीजन उपभोग की वह अतिरिक्त मात्रा जो शरीर को पूर्व स्थिति में लाने हेतु आवश्यक होती है, क्या कहलाती है?

- (A) ऑक्सीजन घाटा
- (B) ज्वारीय आयतन
- (C) ऑक्सीजन ऋण
- (D) महत्तम उपभोग

उत्तर: (C) ऑक्सीजन ऋण

67. प्राचीन ओलंपिक खेलों का आयोजन यूनान के किस सर्वोच्च देवता के सम्मान में किया जाता था?

- (A) सूर्य देव अपोलो
- (B) समुद्र देव पोसाइडन
- (C) देवराज ज़ीउस
- (D) युद्ध देव एरेस

उत्तर: (C) देवराज ज़ीउस

68. त्वचा की ऊपरी परत के साथ-साथ भीतरी चर्म परत के जलने और फफोले पड़ने वाले दग्ध को किस श्रेणी का दग्ध कहा जाता है?

- (A) प्रथम डिग्री दग्ध
- (B) तृतीय डिग्री दग्ध
- (C) चतुर्थ डिग्री दग्ध
- (D) द्वितीय डिग्री दग्ध

उत्तर: (D) द्वितीय डिग्री दग्ध

69. मानव शरीर में बाह्य कर्ण (कान का पिन्ना) और नाक की नोक में किस प्रकार की लचीली उपास्थि पाई जाती है?

- (A) काचाभ उपास्थि
- (B) रेशेदार उपास्थि
- (C) अस्थि उपास्थि
- (D) प्रत्यास्थ उपास्थि

उत्तर: (D) प्रत्यास्थ उपास्थि

70. स्वयं हृदय की मांसपेशियों को निरंतर शुद्ध रक्त एवं पोषण पहुंचाने वाली धमनियों को क्या कहा जाता है?

- (A) फुफ्फुसीय धमनियां
- (B) कैरोटिड धमनियां
- (C) वृक्कीय धमनियां
- (D) हृद् धमनियां

उत्तर: (D) हृद् धमनियां

71. एक वार्षिक प्रशिक्षण योजना के मुख्य तीन चरण कालानुक्रमिक रूप से कौन-से होते हैं?

- (A) प्रतियोगिता काल → तैयारी काल → संक्रमण काल
- (B) संक्रमण काल → तैयारी काल → प्रतियोगिता काल
- (C) तैयारी काल → संक्रमण काल → प्रतियोगिता काल
- (D) तैयारी काल → प्रतियोगिता काल → संक्रमण काल

उत्तर: (D) तैयारी काल → प्रतियोगिता काल → संक्रमण काल

72. खेल में प्रतिद्वंद्वी को बिना क्रोध या शत्रुता के केवल मैच जीतने अथवा अंक प्राप्त करने के उद्देश्य से आक्रामक प्रहार करना क्या कहलाता है?

- (A) शत्रुतापूर्ण आक्रामकता
- (B) हठधर्मिता
- (C) नकारात्मक आक्रामकता
- (D) साधनात्मक आक्रामकता

उत्तर: (D) साधनात्मक आक्रामकता

73. जब आलंब और प्रयास के मध्य में भार स्थित होता है, तो यह किस श्रेणी का उत्तोलक होता है?

- (A) प्रथम श्रेणी उत्तोलक
- (B) तृतीय श्रेणी उत्तोलक
- (C) चतुर्थ श्रेणी उत्तोलक
- (D) द्वितीय श्रेणी उत्तोलक

उत्तर: (D) द्वितीय श्रेणी उत्तोलक

74. तीव्र संकुचन वाले श्वेत पेशी तंतुओं में किस पदार्थ की सांद्रता धीमी गति वाले तंतुओं की तुलना में बहुत कम होती है?

- (A) ग्लाइकोजन
- (B) क्रिएटिन फॉस्फेट
- (C) एटीपी
- (D) मायोग्लोबिन और माइटोकॉण्ड्रिया

उत्तर: (D) मायोग्लोबिन और माइटोकॉण्ड्रिया

75. आपहर यूथ फिटनेस टेस्ट में चपलता और गति परिवर्तन क्षमता मापने हेतु कौन-सा परीक्षण आयोजित किया जाता है?

- (A) सिट-अप्स
- (B) पुल-अप्स
- (C) खड़ी लंबी कूद
- (D) शटल दौड़

उत्तर: (D) शटल दौड़

76. जब कोई खिलाड़ी अपनी खेल विफलता का दोष स्वयं न लेकर खराब अंपायरिंग या खराब मैदान पर मढ़ देता है, तो यह कौन-सी रक्षा युक्ति है?

- (A) दमन
- (B) उदात्तीकरण
- (C) युक्तिकरण
- (D) प्रक्षेपण

उत्तर: (D) प्रक्षेपण

77. कठिन शारीरिक अभ्यास के पश्चात शरीर में ऑक्सीजन उपभोग की उच्च दर मुख्य रूप से किस कार्य हेतु बनी रहती है?

- (A) एटीपी और क्रिएटिन फॉस्फेट का पुनर्निर्माण करने हेतु
- (B) लैक्टिक अम्ल को ग्लाइकोजन में परिवर्तित करने हेतु
- (C) शरीर के बड़े हुए तापमान और हार्मोन स्तर को सामान्य करने हेतु
- (D) उपर्युक्त सभी कार्यों के संपादन हेतु

उत्तर: (D) उपर्युक्त सभी कार्यों के संपादन हेतु

78. खो-खो खेल में दोनों सिरों पर गड़े लकड़ी के खंभों की जमीन से आधिकारिक ऊँची कितनी होती है?

- (A) 100 से 110 सेमी
- (B) 130 से 140 सेमी
- (C) 150 सेमी
- (D) 120 से 125 सेमी

उत्तर: (D) 120 से 125 सेमी

79. आधुनिक ओलंपिक खेलों के पुनर्जागरण हेतु 1894 में सॉरबोन (पेरिस) में अंतरराष्ट्रीय कांग्रेस का आयोजन किसने किया था?

- (A) दिमित्रियोस विकेलस
- (B) एच.सी. बक
- (C) एवरी ब्रुंजेज
- (D) बैरन पियरे डी कूबर्टिन

उत्तर: (D) बैरन पियरे डी कूबर्टिन

80. मानव मस्तिष्क से निकलने वाली कपालीय तंत्रिकाओं की कुल संख्या कितनी होती है?

- (A) 31 जोड़े
- (B) 10 जोड़े
- (C) 24 जोड़े
- (D) 12 जोड़े

उत्तर: (D) 12 जोड़े

81. मानव शरीर में कार्पल हड्डियों के मध्य पाई जाने वाली संधि जो केवल एक-दूसरे पर फिसलने की गति करती है, क्या कहलाती है?

- (A) कब्जा संधि
- (B) धुराग्र संधि
- (C) काठी संधि
- (D) विसर्पी संधि

उत्तर: (D) विसर्पी संधि

82. सूची I को सूची II से सुमेलित कीजिए तथा नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए :

सूची I (स्पर्धा)	सूची II (क्षेत्र / उपकरण)
a. लंबी कूद	i. स्टॉप बोर्ड

- b. गोला फेंक ii. पिंजरा
c. तारगोला फेंक iii. टेक-ऑफ बोर्ड

(A) a-i, b-ii, c-iii

(B) a-ii, b-iii, c-i

(C) a-iii, b-ii, c-i

(D) a-iii, b-i, c-ii

उत्तर: (D) a-iii, b-i, c-ii

83. जोड़ पर दो अस्थियों के मध्य कोण के बढ़ने और अंग के सीधे होने की गति को क्या कहा जाता है?

(A) आकुंचन

(B) अपवर्तन

(C) अभिवर्तन

(D) प्रसारण

उत्तर: (D) प्रसारण

84. रोगजनक सूक्ष्मजीवों जैसे जीवाणु या विषाणु द्वारा एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष फैलने वाले रोग क्या कहलाते हैं?

(A) असंक्रामक रोग

(B) आनुवंशिक रोग

(C) अपक्षयी रोग

(D) संक्रामक रोग

उत्तर: (D) संक्रामक रोग

85. क्रॉस-वेबर न्यूनतम पेशीय दक्षता परीक्षण में कुल कितने उप-परीक्षण मद शामिल होते हैं?

(A) चार मद

(B) पाँच मद

(C) आठ मद

(D) छह मद

उत्तर: (D) छह मद

86. भारत सरकार द्वारा खेलों के विकास हेतु अखिल भारतीय खेल परिषद (एआईसीएस) का गठन सर्वप्रथम किस वर्ष किया गया था?

(A) 1950

(B) 1958

(C) 1962

(D) 1954

उत्तर: (D) 1954

87. चक्का फेंक स्पर्धा में फेंकने वाले आधिकारिक वृत्त का आंतरिक व्यास कितना निर्धारित है?

(A) 2.135 मीटर

(B) 2.00 मीटर

(C) 3.00 मीटर

(D) 2.50 मीटर

उत्तर: (D) 2.50 मीटर

88. विशेष मशीनों की सहायता से संपूर्ण गति-विस्तार के दौरान एकसमान नियत गति से किया जाने वाला मांसपेशीय संकुचन क्या कहलाता है?

(A) संबलीय संकुचन

(B) समतानिक संकुचन

(C) प्रघाती संकुचन

(D) समगतिक संकुचन

उत्तर: (D) समगतिक संकुचन

89. मानव शरीर में त्वचा की परतों को नापकर शरीर की वसा प्रतिशत का सटीक आकलन करने हेतु किस यंत्र का प्रयोग किया जाता है?

(A) गोनियोमीटर

(B) डायनेमोमीटर

(C) स्पाइरोमीटर

(D) त्वचावलन मापक

उत्तर: (D) त्वचावलन मापक

90. नीचे दो कथन दिए गए हैं, जिनमें से एक को अभिकथन (A) और दूसरे को कारण (R) कहा गया है :

अभिकथन (A) : उष्मीकरण करने से तंत्रिका आवेगों के संचरण की गति में वृद्धि होती है।

कारण (R) : मांसपेशियों के तापमान में वृद्धि से आंतरिक श्यानता (चिपचिपापन) घटती है और संकुचन अधिक तीव्र होता है।

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर चुनिए :

(A) (A) और (R) दोनों सही हैं, परंतु (R), (A) की सही व्याख्या नहीं करता है।

(B) (A) सही है, परंतु (R) गलत है।

(C) (A) गलत है, परंतु (R) सही है।

(D) (A) और (R) दोनों सही हैं तथा (R), (A) की सही व्याख्या करता है।

उत्तर: (D) (A) और (R) दोनों सही हैं तथा (R), (A) की सही व्याख्या करता है।