

Welcome to Our Channel

Sports & Physical Education





Sports and Physical Education



thakuranjna99



Sports and Physical Education









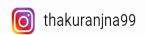
- In which knockout type tournament looser team can play again?
- A. Bagnall Wild Type Tournament
- B. Single League Tournament

- C. Double Knockout Type Tournament
 D. Single Knockout Tournament

 ा किस नॉकआउट प्रकार के टूर्नामेंट में हारने वाली टीम फिर से खेल सकती है?
- A. बैगनॉल वाइल्ड टाइप टूर्नामेंट B. सिंगल लीग टूर्नामेंट C. डबल नॉकआउट टाइप टूर्नामेंट D. सिंगल नॉकआउट टूर्नामेंट

C. Double Knockout Type Tournament









- Biceps Femoris muscle is the prime mover of :-
- A. Knee Flexing
- B. Dorsi Flexing

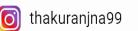
- □ **बाइसेप्स फेमोरिस पेशी किसका प्रमुख प्रेरक है:-**नी फ्लेक्सिंग डोरसी प्रोर्क

 - B. डोरसी फ्लेक्सिंग

 - D. शोल्डर फ्लेक्सिंग

A. Knee Flexing









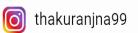
- Pushing against wall is an example of
- A. Eccentric Exercise
- B. Isometric Exercise

□ दीवार के खिलाफ धक्का देना एक उदाहरण है एक्सेंट्रिक एक्सरसाइज आट्योगेरे

- B. आइसोमीट्रेक व्यायाम

B. Isometric Exercise









- A major nutrient in human body called 'lipid' is also known as
- A. Carbohydrate
- B. Protein
- C. Fat
- D. Mineral
- Fat Mineral मानव शरीर में 'लिपिड' नामक एक प्रमुख पोषक तत्व कोके रूप में भी जाना जाता है
- A. कार्बोहाइड्रेट B. प्रोटीन
- C. वसा
- D. खनिज

C. Fat









- Who is the first table tennis player to win Rajeev Gandhi Khel Ratna Award?
- A. Manika Batra
- B. Sharath Kamal

- C. Madhurika Patkar
 D. Kamlesh Mehta

 पराजीव गांधी खेल रत पुरस्कार जीतने वाले पहले टेबल टेनिस खिलाड़ी कौन हैं?
- मनिका बत्रा
- B. शरथ कमल
- C. मधुरिका पाटकर D. कमलेश मेहता

A. Manika Batra









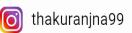
- Lead up activity should be given to
- A. Competitive Match
- B. General Load

□ लीड अप गतिविधि को दिया जाना चाहिए प्रतिस्पर्धी मैच

- B. सामान्य लोड
- C. क्रेस्ट लोड
- D. वार्मिंग अप

C. Crest Load









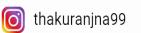
- Principle of Buoyancy used in swimming is established by :-
- A. Isaac Newton
- B. Leonardo da Vinci

- C. Aristotle
 D. Archimedes

 े तैराकी में प्रयुक्त उत्प्लावकता का सिद्धांत किसके द्वारा स्थापित किया गया है:-
- A. आइजैक न्यूटन B. लियोनार्डो दा विंची
- C. अरस्त

D. Archimedes





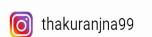




D. Training Volume

- The quantity of training overload calculated as frequency and time duration is called
- A. Load Volume

- B. Training Capacity
 C. Training Crest
 D. Training Volume
 □ आवृत्ति और समय अविध के रूप में गणना किए गए प्रशिक्षण अधिभार की मात्रा को कहा जाता है
- A. लोड वॉल्यूम
- B. प्रशिक्षण क्षमता
- C. प्रशिक्षण क्रेस्ट
- D. प्रशिक्षण मात्रा







- TENS Therapy for sports injury comes under
- A. Cryotherapy
- B. Hydrotherapy

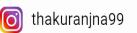
- □ खेल चोट के लिए TENS थेरेपी के अंतर्गत आता है

 क्रायोथेरेपी
 हाइडोथेरेगी

 - B. हाइड्रोथेरेपी C. क्रिप्टोथेरेपी

D. Electrotherapy









- One meter 80 centimeter is the standard height of :-
- A. Poles in Kho Kho
- B. Corner Flags in Football

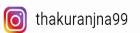
- □ एक मीटर 80 सेंटीमीटर की मानक ऊंचाई है:-खो खो में पोल फुटलॉल में

 - B. फुटबॉल में कॉर्नर फ़्लैग्स C. वॉलीबॉल में एंटीना

 - D. क्रिकेट में स्टंप

C. Antenna in Volleyball









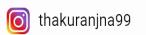
- Movement of forearm upside down with static elbow is known as:-
- A. Flexion and Extension
- B. Pronation and Supination

- C. Abduction and Hyperabduction
 D. Adduction and Hyperadduction

 पिरियर कोहनी के साथ अग्र-भुजाओं को उल्टा घुमाना कहलाता है:-
- A. लचीलापन और विस्तार
- B. उच्चारण और सुपारी
- C. अपहरण और अति अपहरण
- D. एडक्शन एंड ह्यपेरेडक्शन

B. Pronation and Supination









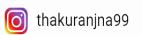
- Which theory is not considered as theory of play?
- A. Experience Theory
- B. Surplus Energy Theory

- □ किस सिद्धांत को खेल का सिद्धांत नहीं माना जाता है?
 अनुभव सिद्धांत
 अधिशोष ऊर्जा कि

 - C. प्रत्याशित सिद्धांत
 - D. प्ले इज लाइफ थ्योरी

A. Experience Theory









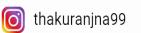
- Main cause of tiresome feeling in the sportsman is the secretion of :-
- A. Citric Acid
- B. Pyruvic Acid

- C. Lactic Acid
 D. Synovial Fluid

 े खिलाड़ी में थकान का मुख्य कारण किसके स्राव के कारण होता है:-
- A. साइट्रिक एसिड
- B. पाइरुविक तेजाब
- C. लैक्टिक एसिड
- D. सिनोवियल फ्लूइड

C. Lactic Acid









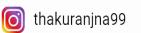
- Jean Piaget propounded the theory of :-
- A. Constructivism
- B. Cognitivism

- □ जीन पियाजे ने किस सिद्धांत का प्रतिपादन किया:रचनावाद
 संज्ञानात्मक वर्ण

 - B. संज्ञानात्मकवाद
 - C. संविधान
 - D. उद्भव

B. Cognitivism









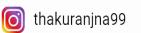
- More emphasis on tactical and match oriented training is imparted during:-
- A. Micro Cycle

- B. Macro Cycle
 C. Meso Cycle
 D. Mono Cycle

 □ सामरिक और मैच उन्मुख प्रशिक्षण पर अधिक जोर दिया जाता है: -
- A. माइक्रो साइकिल B. मैक्रो साइकिल
- C. मेसो साइकिल
- D. मोनो साइकिल

C. Meso Cycle







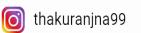


- Preparatory phase of training module in sports is also known as:
- A. Micro Cycle
- B. Macro Cycle

- C. Meso Cycle
 D. Mono Cycle
 □ खेलों में प्रशिक्षण मॉड्यूल के प्रारंभिक चरण को इस रूप में भी जाना जाता है:
- A. माइक्रो साइकिल B. मैक्रो साइकिल
- C. मेसो साइकिल
- D. मोनो साइकिल

A. Micro Cycle









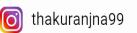
- Olympic Winter Games 2026 will be hosted by
- A. Milan Cortina
- B. Stockholm Are

C. Paris – France D. Los Angles – U.S.A. □ ओलम्पिक शीतकालीन खेल 2026 की मेजबानी किसके द्वारा की जाएगी?

- A. मिलान कॉर्टिना B. स्टॉकहोम अरे
- C. पेरिस, फ्रांस
- D. लॉस एंजिलस यू.एस.ए.

A. Milan - Cortina









- Law of conservation of energy is also known as
- A. Third Law of Thermodynamics
- B. Second Law of Thermodynamics

- □ ऊर्जा संरक्षण के नियम को के रूप में भी जाना जाता है

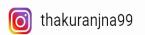
 ऊष्मप्रवैगिकी का तीसरा नियम
 ऊष्मप्रवैगिकी रूप

 - B. ऊष्मप्रवैगिकी का दूसरा नियम C. ऊष्मप्रवैगिकी का पहला नियम

 - D. लीवर का पहला नियम

C. First Law of Thermodynamics





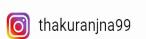




- Gastrocnemius muscle comes under this structural classification :-
- A. Circular
- B. Bipennate

- C. Unipennate
 D. Fusiform

 पैस्ट्रोक्नेमियस मांसपेशी इस संरचनात्मक वर्गीकरण के अंतर्गत आती है:







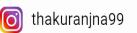
- First Sport Psychology Laboratory was founded by :-
- A. Frederic Skinner
- B. Sigmund Freud

- C. Carl Diem
 D. Petrovich Pavlov

 प्रथम खेल मनोविज्ञान प्रयोगशाला की स्थापना किसके द्वारा की गई:-
 - A. फ्रेडरिक स्किनर
 - B. सिगमंड फ्रॉयड
 - C. कार्ल डायम

C. Carl Diem









- Melatonin and Serotonin secretion in pineal gland helps in maintaining which cycle of the trainee?
- A. Load and recovery cycle

- ्रुव्य awake cycle

 D. Diet and Nutrition absorption cycle

 ☐ पीनियल ग्रंथि में मेला के □ पीनियल ग्रंथि में मेलाटोनिन और सेरोटोनिन का स्राव प्रशिक्ष के किस चक्र को बनाए रखने में मदद करता है?
- A. लोड और रिकवरी चक्र
- B. सीखना और अनुकूलन चक्र
- C. नींद जागने का चक्र
- D. आहार और पोषण अवशोषण चक्र

C. Sleep awake cycle





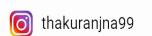
B. 112

In league cum knockout tournament where 12 groups of 4 teams and 4 groups of 5 teams each are participating, how many matches will be played in league rounds?

B. 112
C. 292
D. 144
□ लीग सह नॉकआउट टूर्नामेंट में जहां 4 टीमों के 12 समूह और 5 टीमों के 4 समूह भाग ले रहे हैं, लीग राउंड में कितने मैच खेले जाएंगे?

- A. 68
- B. 112
- C. 292
- D. 144









- Amount of blood ejected from the blood ventricles with each beat of the heart is
- A. Heat Rate

- B. E.C.G.
 C. Cardiac Cycle
 D. Stroke Volume

 □ हृदय की प्रत्येक धड़कन के साथ रक्त निलय से निकाले गए रक्त की मात्रा है
- A. हीट रेट B. ई.सी.जी.

D. Stroke Volume









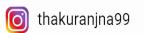
- The exchange of gases between lungs and blood :-
- A. External Respiration
- B. Pulmonary Ventilation

- □ फेफड़ों और रक्त के बीच गैसों का आदान-प्रदान :-बाह्य श्वसन पल्मोनरी नेंटिको

 - B. पल्मोनरी वेंटिलेशन
 - C. आंतरिक श्वसन
 - D. कोशिकीय श्वसन

A. External Respiration





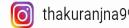




- Full form of T.O.P.S. introduced by ministry of sports and youth affairs, Govt of India is:
- A. Top of Performance in Sports
- B. Target Olympic Podium Scheme
- C. Test of Play and Sports
- cal Education D. Tremendous Operation in Performing Sports
- □ T.O.P.S का फुल फॉर्म खेल और युवा मामलों के मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा पेश किया गया है:
- A. खेल में शीर्ष प्रदर्शन
- B. टारगेट ओलंपिक पोडियम योजना
- C. खेल और खेल का परीक्षण
- D. खेल प्रदर्शन में जबरदस्त ऑपरेशन

B. Target Olympic Podium Scheme







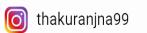


- A protein that accelerates the speed of a chemical reaction without itself being changed by the reaction is :-
- A. Glucose

- D. Neutrine
 C. Enzymes
 D. Hormone
 □ वह प्रोटीन जो किसी अभिक्रिया द्वारा स्वयं को बदले बिना रासायनिक अभिक्रिया की गति को तेज कर देता है, वह है:-









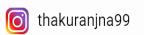


- **Height of Net in Badminton is :-**
- A. 60 inch from edge and centre
- B. 62 inch from edge and 61 inch from centre
- D. 61 inch from edge and 60 inch from centre
- □ बैडमिंटन में नेट की ऊंचाई होती है:- Physica

- A. किनारे और केंद्र से 60 इंच
 B. किनारे से 62 इंच और केंद्र से 61 इंच
 C. किनारे से 60 इंच और केंद्र से 61 इंच
 D. किनारे से 61 इंच और केंद्र से 60 इंच

D. 61 inch from edge and 60 inch from centre









What are the values of Olympism?

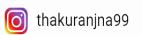
- A. Citius, Fortius, Altius
- B. Excellence, Respect, Friendship

□ ओलम्पिक के मूल्य क्या हैं? Sports & Physical Education (सिटियम पर्नेट

- A. सिटियस, फोर्टियस, अल्टियस
- B. उकुष्टता, सम्मान, दोस्ती
- C. भाईचारा, समानता, समावेश
- D. शक्ति, सहनशक्ति, शक्ति

B. Excellence, Respect, Friendship







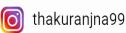


- Which style is not used in Long Jump?
- A. Hitch Kick
- B. Hang

- □ **लंबी कूद में किस शैली का प्रयोग नहीं किया जाता है ?**हिच किक हैंग

 - C. सेल
 - D. सीज़र

D. Scissor







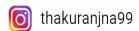
- "Straight from the Heart" is an autobiography written by
- A. Sania Mirza
- B. P.V. Sandhu

- C. Kapil Dev
 D. Michael Ferrara

 ास्ट्रेट फ्रॉम द हार्ट" किसके द्वारा लिखी गई एक आत्मकथा है?
 - A. सानिया मिर्जा
 - B. पी.वी. संधू
 - C. कपिल देव
 - D. माइकल फेरारा

C. Kapil Dev







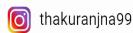


- Clavicle is also known as:
- A. Scapula
- B. Fibula

□ हंसली को इस नाम से भी जाना जाता है: स्कैपुला

- B. फिबुला C. कॉलर
- D. स्लीव

C. Collar







Contagious disease are called

- Which spread through air ii. Which spread through water
- iii. Which spread through physical contact iv. None of these
- A. i, ii, iii

- ा. जो हवा से फैलता है ii. जो पानी से फैलता है iii. जो शारीरिक संपर्क से फैलता है iii.इनमें से कोई नहीं ii, iii ii, iii ii पें से कोई न^{टी}

A. i, ii, iii







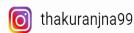


- Inhalation in Pranayama is called as
- A. Poorak
- B. Kumbhak

□ प्राणायाम में अंतःश्वसन को कहा जाता है पूरक

- B. कुम्भक
- C. रचक
- D. त्राटक

A. Poorak







- Which of the following is not a quality of a Leader?
- A. Self Control
- B. Autocratic

- □ निम्नलिखित में से कौन एक नेता का गुण नहीं है? आत्म संयम निरंकश

 - B. निरंकुश
 - C. निर्णायक
 - D. आशावादी

B. Autocratic









- Spondylitis affects primarily
- A. Vertebrates
- B. Stomach

□ स्पॉन्डिलाइटिस मुख्य रूप से प्रभावित करता है कशेरुक पेट

- в. पेट
- C. बांह् की कलाई

A. Vertebrates







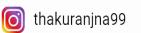


- "Physical Education is a fundamental right of every individual". It can be seen in the charter of
- A. UNESCO

- B. WHO
 C. MHRD
 D. SNIPES
 □ "शारीरिक शिक्षा प्रत्येक व्यक्ति का मौलिक अधिकार है" इसे चार्टर में देखा जा सकता है
- यूनेस्को
- B. WHO
- C. मानव संसाधन विकास मंत्रालय
- ० स्निप्स

A. UNESCO









Bye is related to

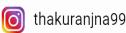
- A. Tournament
- B. Camping
- C. Public Relation
- D. Lesson Plan

□ बाई संबंधित है

- C. पब्लिक रिलेशन
- D. शिक्षण योजना



A. Tournament







- Oldest school of philosophy in physical education is
- A. Naturalism
- B. Idealism

- □ शारीरिक शिक्षा में दर्शनशास्त्र का सबसे पुराना स्कूल है

 प्रकृतिवाद
 आदर्शवाद

 - C. यथार्थवाद
 - D. व्यवहारवाद

A. Naturalism









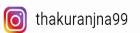
- Nitrogen is found in which element?
- A. Vitamin
- B. Protein

□ नाइट्रोजन किस तत्व में पाया जाता है? बिटामिन

- в. प्रोटीन
- C. वसा
- D. चीनी

B. Protein









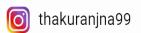
- Feroz Shah Kotla Stadium in New Delhi is now known as
- A. Wankhede Stadium
- B. Arun Jaitley Stadium

- C. Sachin Tendulkar Stadium
 D. Mansoor Ali Khan Pataudi Stadium

 जर्ह दिल्ली में फ़िरोज़ शाह कोटला स्टेडियम को अब के रूप में जाना जाता है
- A. वानखेडे स्टेडियम
- B. अरुण जेटली स्टेडियम
- C. सचिन तेंदुलकर स्टेडियम
- D. मंसूर अली खान पटौदी स्टेडियम

B. Arun Jaitley Stadium









- Wax therapy is also known as
- A. Cripto Therapy
- B. Cryo Therapy

- □ वैक्स थेरेपी को के रूप में भी जाना जाता है

 क्रिप्टो थेरेपी

 - B. क्रायोथेरेपी
 - C. पैराफिन थेरेपी
 - D. फिजियो थेरेपी

C. Paraffin Therapy









In draw fixture of 32 teams common 5th seeded team will be posted on these stations:-

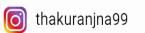
- A. 8, 16, 24, 32

B. 4, 8, 16, 32 C. 8, 9, 24, 25 D. 8, 16, 17, 25 □ 32 टीमों के ड्रा में 5वीं वरीयता प्राप्त टीम इन स्टेशनों पर तैनात रहेगी :-

- A. 8, 16, 24, 32
- B. 4, 8, 16, 32
- C. 8, 9, 24, 25
- D. 8, 16, 17, 25

C. 8, 9, 24, 25







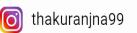


- Which drug helps in reducing water weight in body of wrestler?
- A. Cocaine
- B. Steroid

- C. Metformin
 D. Diuretics
 □ पहलवान के शरीर में पानी का वजन कम करने में कौन सी ड्रग मदद करती है?
- A. कोकीन
- B. स्टेरॉयड
- C. मेटफोर्मिन
- D. ड्यूरेटिक

D. Diuretics









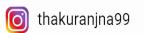
- **Anabolic steroid is related with which Hormone?**
- A. Luteinizing Hormone
- B. Testosterone Hormone

□ एनाबॉलिक स्टेरॉयड किस हार्मीन से संबंधित है? ल्यूटिनाइजिंग हार्मीन टेस्टोस्टेरोटर —

- C. लाइपेज हामोन

B. Testosterone Hormone









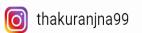
- Rubella is spread by which virus?
- A. Para Virus
- B. Toga Virus

□ रूबेला किस वायरस से फैलता है? पैरा वायरम

- B. टोगा वायरस
- C. मिक्सो वायरस
- D. डी.एन.ए. वाइरस

B. Toga Virus







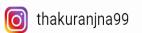


- Which former Indian cricketer has been appointed to ICC Cricket Committee?
- **VVS** Laxman

- B. Java gal Srinath
 C. Virender Sehwag
 D. Anil Kumble
 □ किस पूर्व भारतीय क्रिकेटर को ICC क्रिकेट समिति में नियुक्त किया गया है?
- A. वीवीएस लक्ष्मण
- B. जावा गल श्रीनाथ
- C. वीरेंद्र सहवाग
- D. अनिल कुंबले

A. VVS Laxman

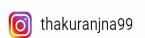








- ☐ Who has become India's first weightlifter to win a gold at the IWF Youth **World Championships?**
- A. L Dhanush
- B. Akansha Kishor Vyavhare
- C. Vijay Prajapati
- D. Gurunaidu Sanapathi
- & Physical Education □ IMF युवा विश्व चैंपियनशिप में स्वर्ण जीतने वाले भारत के पहले भारोत्तोलक कौन बन गए
- A. एल धनुषु B. आकांक्षा किशोर व्यावरे
- C. विजय प्रजापति
- गुरुनायड सनपित



D. Gurunaidu Sanapathi





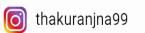
- Who has won the men's singles title at the 2022 Indonesia Masters **Badminton**
- A. Viktor Axelsen

- B. Dominic Theme
 C. Under Antonsen
 D. Alexander Zverev

 □ 2022 इंडोनेशिया मास्टर्स बैडमिंटन में पुरुष एकल का खिताब किसने जीता है?
- A. विक्टर एक्सेलसेन
- B. डोमिनिक थीम
- C. अंडर एंटोनसेन
- D. अलेक्जेंडर ज्वेरेव









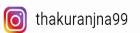


- Who has won the Austrian Grand Prix 2022 title?
- A. Lewis Hamilton
- B. Mick Schumacher
- C. Charles Leclerc
- D. Max Verstappen
- ऑस्ट्रियाई ग्रांड प्रिक्स 2022 का खिताब किसने जीता है? ईस हैमिल्टन ह शुमाकर

- D. मैक्स वेरस्टैपेन

C. Charles Leclerc





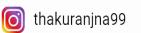




- ☐ Who has won Wimbledon 2022 Women's Singles Final?
- A. Tatjana Maria
- B. Elena Rybakina
- C. Ons Jabeur
- D. Simona Halep
- विंबलडन 2022 महिला एकल फाइनल किसने जीता है? पत्जाना मारिया पेना रयुबकिना
- A. तात्जाना मारिया
- B. ऐलेना रयबकिना
- C. ओन्स जबेउरी
- D. सिमोना हालेप

B. Elena Rybakina









Thank You for Watching



Sports & Physical Education **Sports and Physical Education**



thakuranjna99



Sports and Physical Education



