



Welcome to Our Channel

Sports & Physical Education



Sports & Physical
Education



Sports and Physical Education



thakuranjna99



Sports and Physical Education





Which of the following is not an example of circuit exercise for legs?

- A. Squat Jumps
- B. Step Ups
- C. A Stride Jumps
- D. Pull ups

निम्नलिखित में से कौन सा पैरों के लिए सर्किट व्यायाम का उदाहरण नहीं है?

- A. स्क्वाट जंप
- B. स्टेप अप
- C. ए स्ट्राइड जम्प्स
- D. पुल अप

D. Pull ups



The system has much higher capacity for storing energy during exercise

- A. Glycolytic
- B. Phosphagen
- C. ATP
- D. ADP

व्यायाम के दौरान ऊर्जा भंडारण के लिए प्रणाली में बहुत अधिक क्षमता होती है

- A. ग्लाइकोलाइटिक
- B. फॉस्फेगन
- C. एटीपी
- D. ए.डी.पी

A. Glycolytic



_____ ensures improvement by challenging changes in resistance, terrain, movement complexity and others.

- A. Overload
- B. Speed
- C. Isometric Training
- D. Isometrics

_____ प्रतिरोध, क्षेत्र, संचलन जटिलता और अन्य में चुनौतीपूर्ण प्रभार द्वारा सुधार सुनिश्चित करता है।

- A. अतिभार
- B. स्पीड
- C. आइसोमेट्रिक प्रशिक्षण
- D. आइसोमेट्रिक्स

A. Overload



❑ The training that aims to develop dynamic strength is known as

- A. Continuous Training
- B. Interval Training
- C. Circuit Training
- D. Plyometrics

❑ वह प्रशिक्षण जिसका उद्देश्य गतिशील शक्ति विकसित करना है, कहलाता है

- A. सतत प्रशिक्षण
- B. मध्यांतर प्रशिक्षण
- C. परिपथ प्रशिक्षण
- D. प्लायोमेट्रिक्स

D. Plyometrics





Violent over stretching of ligament in a joint, resulting in pain, tenderness, swelling or bruising at joint is called

- A. Strain
- B. Sprain
- C. Laceration
- D. Jumpers Knee

किसी जोड़ में लिगामेंट का अत्यधिक खिंचाव, जिसके परिणामस्वरूप दर्द, कोमलता, सूजन या जोड़ में चोट लगना कहलाता है

- A. तनाव
- B. मोच
- C. पंगु बनाना
- D. जंपर्स नी

B. Sprain



_____ exercises control the rate of muscle shortening.

- A. Jumping Exercises
- B. Aerobic Exercises
- C. Isotonic Exercises
- D. Isokinetic Exercises

_____ व्यायाम मांसपेशियों के छोटा होने की दर को नियंत्रित करते हैं।

- A. कूदने का व्यायाम
- B. एरोबिक व्यायाम
- C. आइसोटोनिक व्यायाम
- D. आइसोकाइनेटिक व्यायाम

D. Isokinetic Exercises



❑ Which of the following training aim to increase the VO_2 max capacity?

- A. Slow continuous running training
- B. Continuous running training
- C. Jogging
- D. Resistance Exercises

❑ निम्नलिखित में से किस प्रशिक्षण का उद्देश्य VO_2 अधिकतम क्षमता को बढ़ाना है?

- A. धीमी गति से निरंतर चलने वाला प्रशिक्षण
- B. निरंतर चलने वाला प्रशिक्षण
- C. जॉगिंग
- D. प्रतिरोध व्यायाम

B. Continuous running training



❑ Which of the following is not a principle of sports training?

- A. Economy of movement
- B. Progression of load
- C. Cyclicity of training
- D. Continuity

❑ निम्नलिखित में से कौन सा खेल प्रशिक्षण का सिद्धांत नहीं है?

- A. संचलन की अर्थव्यवस्था
- B. भार की प्रगति
- C. प्रशिक्षण की चक्रीयता
- D. निरंतरता

A. Economy of movement



❑ _____ reflects the ability of the body's circulatory and respiratory systems to supply fuel during sustained physical activity

- A. Cardio respiratory endurance
- B. Circulatory Endurance
- C. Muscular Endurance
- D. Strength Endurance

❑ _____ निरंतर शारीरिक गतिविधि के दौरान ईंधन की आपूर्ति करने के लिए शरीर के परिसंचरण और श्वसन तंत्र की क्षमता को दर्शाता है

- A. कार्डियोरैस्पिरैटरी सहनशक्ति
- B. परिसंचरण सहनशक्ति
- C. मांसपेशीय सहनशक्ति
- D. शक्ति सहनशक्ति

A. Cardio respiratory endurance





Mention the correct sequence to treat sports injuries

- A. Compression, elevation, rest, ice
- B. Rest, ice, compression, elevation
- C. Ice, compression, elevation, rest
- D. Rest, ice, elevation, compression

खेल चोटों के इलाज के सही क्रम का उल्लेख करें

- A. संपीड़न, उन्नयन, विश्राम, बर्फ
- B. आराम, बर्फ, संपीड़न, ऊंचाई
- C. बर्फ, संपीड़न, ऊंचाई, विश्राम
- D. आराम, बर्फ, ऊंचाई, संपीड़न

B. Rest, ice, compression, elevation



Which of the below is a precautionary/preventive measures to avoid sports injuries?

- A. Motivation
- B. Timely Treatment
- C. Proper Technique
- D. Strength

खेल चोटों से बचने के लिए निम्नलिखित में से कौन सा एहतियाती/निवारक उपाय है?

- A. प्रेरणा
- B. समय पर उपचार
- C. उचित तकनीक
- D. ताकत

C. Proper Technique



Symptoms of heart injuries are

- A. Confusion
- B. Dizziness
- C. Chills on the chest
- D. All of the above

हृदय की चोटों के लक्षण हैं

- A. भ्रम
- B. चक्कर आना
- C. छाती पर ठंड लगना
- D. ऊपर के सभी

Sports & Physical Education

D. All of the above



Losing too much fluid can lead to heat exhaustion and heat stroke and is known as

- A. Rehydration
- B. Hydration
- C. Dehydration
- D. All of the above

बहुत अधिक तरल पदार्थ खोने से गर्मी से थकावट और हीट स्ट्रोक हो सकता है और इसे इसी नाम से जाना जाता है

- A. रिहाइड्रेशन
- B. हाइड्रेशन
- C. निर्जलीकरण
- D. ऊपर के सभी

C. Dehydration





The rotator cuff is a group of _____ muscles and their tendons that combine to form a “cuff” around the head of the Humerus.

- A. Four
- B. Two
- C. Bunch
- D. Eight

रोटेटर कफ _____ मांसपेशियों और उनके टेंडनों का एक समूह है जो ह्यूमरस के सिर के चारों ओर एक "कफ" बनाने के लिए जुड़ते हैं।

- A. चार
- B. दो
- C. गुच्छा
- D. आठ

A. Four





Hot, red spots or raised area of skin filled with clear or bloody fluid are the symptoms of

- A. Blisters
- B. Bleeding
- C. Stress Injury
- D. Calluses

गर्म, लाल धब्बे या साफ या खूनी तरल पदार्थ से भरा त्वचा का उभरा हुआ क्षेत्र इसके लक्षण हैं

- A. फफोले
- B. रक्तस्राव
- C. तनाव चोट
- D. कैलस

A. Blisters





❑ Friction between bone and tendon leading to inflammation is known as

- A. Tendonitis
- B. Shin Splints
- C. Tennis Elbow
- D. Acute Tendon Injury

❑ हड्डी और कंडरा के बीच घर्षण के कारण सूजन को जाना जाता है

- A. टेंडोनाइटिस
- B. शिन स्प्लिंट्स
- C. टेनिस एल्बो
- D. तीव्र कण्डरा चोट

A. Tendonitis



_____ results from the misalignment of the knee cap in the groove

- A. Jumper's Groove
- B. Runner's Knee
- C. Knock Knee
- D. Kyphosis

_____ गूव में घुटने की टोपी के गलत संरेखण के कारण होता है

- A. जम्पर गूव
- B. रनर्स नी
- C. नाँक नी
- D. कुब्जता

B. Runner's Knee



On field cardio pulmonary resuscitation is the first aid given to treat

- A. High blood pressure
- B. Sudden cardiac arrest
- C. Heat burns
- D. Dehydration

ऑन फील्ड कार्डियो पल्मोनरी रिससिटेशन उपचार के लिए दी जाने वाली प्राथमिक चिकित्सा है

- A. उच्च रक्तचाप
- B. अचानक हृदय गति रुकना
- C. गर्मी से जलन
- D. निर्जलीकरण

B. Sudden cardiac arrest



❑ **Physical activity, generally is indicative of any bodily movement produced by skeletal muscles that requires**

- A. Muscular Endurance
- B. Energy Expenditure
- C. Range of Motion
- D. Strength Endurance

❑ **शारीरिक गतिविधि, आम तौर पर कंकाल की मांसपेशियों द्वारा उत्पन्न किसी भी शारीरिक गतिविधि का संकेत होती है जिसकी आवश्यकता होती है**

- A. मांसपेशीय मज़बूती
- B. ऊर्जा व्यय
- C. गति की सीमा
- D. शक्ति सहनशक्ति

B. Energy Expenditure



Which of the following does not fall under the benefits of physical fitness

- A. Improved sense of wellbeing
- B. Improved appearance
- C. Enhanced social life
- D. Quantitative living

निम्नलिखित में से कौन सा शारीरिक फिटनेस के लाभों के अंतर्गत नहीं आता है

- A. भलाई की बेहतर भावना
- B. बेहतर उपस्थिति
- C. उन्नत सामाजिक जीवन
- D. मात्रात्मक जीवन

D. Quantitative living



_____ can increase muscle mass and improve physical strength

- A. Accented Training
- B. Eccentric Training
- C. Concentric Training
- D. Inclusive Training

_____ मांसपेशियों को बढ़ा सकता है और शारीरिक शक्ति में सुधार कर सकता है

- A. उच्चारित प्रशिक्षण
- B. विलक्षण प्रशिक्षण
- C. संकेन्द्रित प्रशिक्षण
- D. समावेशी प्रशिक्षण

B. Eccentric Training



_____ is one of the most important morphological feature for characterizing human organization.

- A. Diet
- B. Age
- C. Body Composition
- D. Personality

_____ मानव संगठन की विशेषता बताने के लिए सबसे महत्वपूर्ण रूपात्मक विशेषताओं में से एक है।

- A. आहार
- B. आयु
- C. शारीरिक संरचना
- D. व्यक्तित्व

C. Body Composition





- ❑ Match List I and List II and select the correct option from the code below

List I

- a. Flexibility/ लचीलापन
- b. Speed/ गति
- c. Muscular Endurance/ मांसपेशीय मजबूती
- d. Agility / चपलता

List II

- 1. 50 m dash
- 2. Sit and reach test
- 3. Shuttle Run
- 4. Push ups

	a	b	c	d
A.	1	2	3	4
B.	4	2	3	1
C.	2	1	4	3
D.	3	1	2	4

C. 2 1 4 3



Cardio vascular fitness is necessary in developing

- A. Good heart muscles
- B. Strengthening of muscles
- C. Proper functioning of muscles
- D. All of the above

विकास के लिए कार्डियो वैस्कुलर फिटनेस जरूरी है

- A. हृदय की अच्छी मांसपेशियां
- B. मांसपेशियों का मजबूत होना
- C. मांसपेशियों का समुचित कार्य करना
- D. ऊपर के सभी

D. All of the above



Through which of the following obesity cannot be assessed?

- A. Body mass index
- B. Pondera index
- C. Bio impedance assessment
- D. Obese meter

निम्नलिखित में से किसके माध्यम से मोटापे का आकलन नहीं किया जा सकता है?

- A. बॉडी मास इंडेक्स
- B. पॉडेरा सूचकांक
- C. जैव प्रतिबाधा मूल्यांकन
- D. ओबीस मीटर

D. Obese meter



Which of the following is a motor related physical fitness component?

- A. Body Composition
- B. Flexibility
- C. Coordination
- D. Strength

निम्नलिखित में से कौन सा मोटर संबंधी शारीरिक फिटनेस घटक है?

- A. शरीर की संरचना
- B. लचीलापन
- C. समन्वय
- D. ताकत

C. Coordination



❑ The intrinsic factors that may cause injury to the athlete's body are

- A. Muscle Imbalance
- B. Poor Preparation
- C. Poor Technique
- D. All of the above

❑ एथलीट के शरीर को चोट पहुंचाने वाले आंतरिक कारक हैं:

- A. मांसपेशियों का असंतुलन
- B. खराब तैयारी
- C. खराब तकनीक
- D. ऊपर के सभी

D. All of the above



A communicable disease that is spread from one person to another person through ways such as

- A. Contact with blood and bodily fluids
- B. Breathing in an airborne virus
- C. Being bitten by an insect
- D. All of the above

एक संक्रामक रोग जो एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में जैसे तरीकों से फैलता है

- A. रक्त और शारीरिक तरल पदार्थों के साथ संपर्क
- B. वायुजनित वायरस में सांस लेना
- C. किसी कीड़े द्वारा काट लिया जाना
- D. ऊपर के सभी

D. All of the above



Which of the following is not a communicable disease?

- A. Malaria
- B. Varicose Veins
- C. Cholera
- D. HIV AIDS

निम्नलिखित में से कौन सा संक्रामक रोग नहीं है?

- A. मलेरिया
- B. वैरिकाज - वैस
- C. हैजा
- D. एचआईवी एड्स

B. Varicose Veins



❑ The full form of HIV is

- A. Human Independent Virus
- B. Human Immunodeficiency Virus
- C. Human infectious Virus
- D. Human Immunity Virus

❑ एचआईवी का पूर्ण रूप है

- A. मानव स्वतंत्र वायरस
- B. मानव प्रतिरक्षी न्यूनता विषाणु
- C. मानव संक्रामक वायरस
- D. मानव प्रतिरक्षा वायरस

B. Human Immunodeficiency Virus



Termination of all transmission of infection by extermination of the infectious agent is known as

- A. Elimination
- B. Control
- C. Eradication
- D. All of the above

संक्रामक एजेंट को नष्ट करके संक्रमण के सभी संचरण को समाप्त करना कहा जाता है

- A. उन्मूलन
- B. नियंत्रण
- C. नाश
- D. ऊपर के सभी

C. Eradication



Which of the following are not the symptoms or sign of HIV AIDS?

- A. Swollen lymph nodes
- B. Weight loss
- C. Spondylitis
- D. Fatigue

निम्नलिखित में से कौन एचआईवी एड्स के लक्षण या संकेत नहीं हैं?

- A. सूजी हुई लसीका ग्रंथियां
- B. वजन घटना
- C. स्पॉन्डिलाइटिस
- D. थकान

C. Spondylitis



Hepatitis B is a contagious disease that results in

- A. Liver Infection
- B. HIV AIDS
- C. Airborne Virus
- D. Malaria

हेपेटाइटिस बी एक संक्रामक रोग है जिसके परिणामस्वरूप होता है

- A. लिवर संक्रमण
- B. एचआईवी एड्स
- C. वायवाहित वाइरस
- D. मलेरिया

A. Liver Infection



Symptoms of acute Hepatitis B virus infection are

- A. Jaundice
- B. Nausea
- C. Diarrhea
- D. All of the above

तीव्र हेपेटाइटिस बी वायरस संक्रमण के लक्षण हैं

- A. पीलिया
- B. मतली
- C. दस्त
- D. ऊपर के सभी

D. All of the above



Which of the following is considered as a lifelong infection?

- A. Dengue
- B. Cholera
- C. Hepatitis C
- D. Malaria

निम्नलिखित में से किसे आजीवन संक्रमण माना जाता है?

- A. डेंगू
- B. हैजा
- C. हेपेटाइटिस सी
- D. मलेरिया

C. Hepatitis C



Tuberculosis (TB) is communicable disease that is caused by bacteria that attack the

- A. Lungs
- B. Heart
- C. Intestine
- D. Neck

क्षय रोग (टीबी) एक संक्रामक रोग है जो बैक्टीरिया पर हमला करने के कारण होता है

- A. फेफड़े
- B. दिल
- C. आंत
- D. गरदन

A. Lungs



Tuberculosis is not spread by the following ways

- A. Touching bed lines or toilet seats
- B. Shaking someone's hand
- C. Sharing food or drink
- D. All of the above

क्षय रोग निम्नलिखित तरीकों से नहीं फैलता है

- A. बिस्तर के लिनन या टॉयलेट सीटों को छूना
- B. किसी से हाथ मिलाना
- C. भोजन या पेय साझा करना
- D. ऊपर के सभी

D. All of the above



Calisthenic can improve

- A. Endurance
- B. Muscular Endurance
- C. Cardio Muscular Endurance
- D. All of the above

कैलिस्थेनिक्स में सुधार हो सकता है

- A. सहनशक्ति
- B. मांसपेशीय मज़बूती
- C. हृदय की मज़बूती
- D. ऊपर के सभी

D. All of the above

PHYSICAL EDUCATION



Which of the physical fitness principle suggests that regularity and consistency of physical activity are important determinants of both fitness maintenance and continued improvement?

- A. The principle of reversibility
- B. Principle of specificity
- C. Principle of diminishing return
- D. Principle of individuality

कौन सा शारीरिक फिटनेस सिद्धांत बताता है कि शारीरिक गतिविधि की नियमितता और निरंतरता फिटनेस रखरखाव और निरंतर सुधार दोनों के महत्वपूर्ण निर्धारक हैं?

- उत्क्रमणीयता का सिद्धांत
- विशिष्टता का सिद्धांत
- हासमान प्रतिफल का सिद्धांत
- व्यक्तित्व का सिद्धांत

A. The principle of reversibility



Cycling is helpful for maintenance and development of physical fitness. It is an exercise

- A. Aerobic
- B. Acrostic
- C. Passive
- D. Proactive

साइकिलिंग शारीरिक फिटनेस के रखरखाव और विकास के लिए सहायक है। यह एक व्यायाम है

- A. एरोबिक
- B. एक्रोस्टिक
- C. निष्क्रिय
- D. सक्रिय

A. Aerobic





Which of the following factors influence physical fitness?

- A. Age
- B. Climate
- C. Diet
- D. All of the above

निम्नलिखित में से कौन सा कारक शारीरिक फिटनेस को प्रभावित करता है?

- A. आयु
- B. जलवायु
- C. आहार
- D. ऊपर के सभी

D. All of the above



❑ Rhythmic exercises are formulated through

- A. Anaerobic Exercise
- B. Yogic Exercises
- C. Aerobic Exercises
- D. Strength Exercises

❑ लयबद्ध अभ्यासों का निर्माण किया जाता है

- A. अवायवीय व्यायाम
- B. योगाभ्यास
- C. एरोबिक व्यायाम
- D. शक्ति व्यायाम

C. Aerobic Exercises





Which of the following diseases are commonly not seen during disaster outbreaks?

- A. Pneumonia
- B. Malaria
- C. Hepatitis
- D. Measles

आपदा प्रकोप के दौरान निम्नलिखित में से कौन सी बीमारी आम तौर पर नहीं देखी जाती है?

- A. न्यूमोनिया
- B. मलेरिया
- C. हेपेटाइटिस
- D. खसरा

C. Hepatitis



Which of the following diseases are not preventable by vaccination?

- A. Measles
- B. Pertussis
- C. Rubella
- D. Hepatitis C

निम्नलिखित में से कौन सी बीमारी टीकाकरण से नहीं रोकी जा सकती है?

- A. खसरा
- B. काली खांसी
- C. रूबेला
- D. हेपेटाइटिस सी

D. Hepatitis C



❑ Which of the following are the common goals of sport often espoused by high school officials?

- I. Promoting physical excellence
- II. Engendering an appreciation of competition and the will to win.
- III. Instilling morale
- IV. Group loyalty

A. II and III B. III and IV C. I, II, III and IV D. I, II and III

❑ निम्नलिखित में से कौन से खेल के सामान्य लक्ष्य अक्सर हाई स्कूल के अधिकारियों द्वारा समर्थित हैं?

- I. भौतिक उत्कृष्टता को बढ़ावा देना
- II. प्रतिस्पर्धा की सराहना और जीतने की इच्छाशक्ति उत्पन्न करना।
- III. मनोबल बढ़ाना
- IV. समूह निष्ठा

A. II और III B. III और IV C. I, II, III और IV D. I, II और III

C. I, II, III and IV



For effective evaluation, physical education teacher must perform which of the following task(s)?

- I. Establish the process of evaluation and also its workable procedure.
- II. Formulate objectives of evaluation as precisely as possible with the utmost care, caution and clarity.

A. Both I and II B. Only II C. Only I D. Neither I nor II

प्रभावी मूल्यांकन के लिए, शारीरिक शिक्षा शिक्षक को निम्नलिखित में से कौन सा कार्य करना होगा?

- I. मूल्यांकन की प्रक्रिया और उसकी व्यावहारिक प्रक्रिया भी स्थापित करें।
- II. मूल्यांकन के उद्देश्यों को अत्यंत सावधानी, सावधानी और स्पष्टता के साथ यथासंभव सटीक रूप से तैयार करें।

A. I और II दोनों B. केवल II C. केवल I D. न तो I और न ही II

A. Both I and II

PHYSICAL EDUCATION



❑ “A particular match incident given you the maturity to execute yourself as a tough player”. This given statement describes which of the following importance of physical education?

- A. Physical Fitness
- B. Economic Value
- C. Intellectual Development
- D. Emotional Development

❑ "एक विशेष मैच की घटना ने आपको एक कठिन खिलाड़ी के रूप में खुद को क्रियान्वित करने की परिपक्वता प्रदान की"। यह दिया गया कथन शारीरिक शिक्षा के निम्नलिखित में से किस महत्व का वर्णन करता है?

- A. शारीरिक फिटनेस
- B. आर्थिक मूल्य
- C. बौद्धिक विकास
- D. भावनात्मक विकास

D. Emotional Development



❑ Which of the following combination(s) is /are not correct?

- I. Yog of knowledge – Jnana Yog
- II. Yog of Devotion – Karma Yog

A. Only II B. Neither I nor III C. Both I and II D. Only I

❑ निम्नलिखित में से कौन सा संयोजन सही नहीं है/हैं?

- I. ज्ञान योग - जनन योग
- II. भक्तियोग-कर्मयोग

A. केवल II B. न तो I और न ही III C. I और II दोनों D. केवल I

A. Only II



- Which of the following is not an advantage of a lesson plan?
- A. When lessons are planned, wastage of resources is checked and there is economy of effort.
 - B. With this, the teacher plans a series of activities with an objective to bring about modification in children's attitudes, habits and behaviors.
 - C. The lesson plan helps the teacher to organize his subject matter properly and makes it easy for the students to understand the subject within time limits imposed by the school time table.
 - D. Goals and objectives of teaching are achieved through lesson plans by taking recourse to any extraneous measure.

निम्नलिखित में से कौन सा पाठ योजना का लाभ नहीं है?

- A. जब पाठों की योजना बनाई जाती है, तो संसाधनों की बर्बादी रोकी जाती है और प्रयास में मितव्ययिता होती है।
- B. इसके साथ, शिक्षक बच्चों के दृष्टिकोण, आदतों और व्यवहार में संशोधन लाने के उद्देश्य से गतिविधियों की एक श्रृंखला की योजना बनाते हैं।
- C. पाठ योजना शिक्षक को अपनी विषय वस्तु को ठीक से व्यवस्थित करने में मदद करती है और छात्रों के लिए स्कूल समय सारणी द्वारा निर्धारित समय सीमा के भीतर विषय को समझना आसान बनाती है।
- D. किसी भी बाहरी उपाय का सहारा लेकर पाठ योजनाओं के माध्यम से शिक्षण के लक्ष्यों और उद्देश्यों को प्राप्त किया जाता है।

D. Goals and objectives of teaching are achieved through lesson plans by taking recourse to any extraneous measure.

PHYSICAL EDUCATION



- In a doubles table tennis match, at each change of service ____.
- A. The previous receiver shall become the server and the previous server shall become the receiver.
 - B. The partner of previous receiver shall become the server and the partner of the previous server shall become the receiver.
 - C. The previous receiver shall become the server and the partner of the previous server shall become the receiver
 - D. The partner of previous receiver shall become the server and the previous server shall become the receiver.
- युगल टेबल टेनिस मैच में, सेवा के प्रत्येक परिवर्तन पर ____।
- A. पिछला रिसीवर सर्वर बन जाएगा और पिछला सर्वर रिसीवर बन जाएगा।
 - B. पिछले रिसीवर का भागीदार सर्वर बन जाएगा और पिछले सर्वर का भागीदार रिसीवर बन जाएगा।
 - C. पिछला रिसीवर सर्वर बन जाएगा और पिछले सर्वर का भागीदार रिसीवर बन जाएगा
 - D. पिछले रिसीवर का भागीदार सर्वर बन जाएगा और पिछला सर्वर रिसीवर बन जाएगा।

C. The previous receiver shall become the server and the partner of the previous server shall become the receiver



Thank You for Watching



Sports and Physical Education



thakuranjna99



Sports and Physical Education

Sports & Physical Education

