

- | | |
|--|---|
| <p>1. Among the following where is the headquarter of I.O.C. ?</p> <p>(A) Lausanne
(B) New York
(C) Paris
(D) Bonn</p> <p>2. In which Olympic games the Olympic flag was hoisted for the first time ?</p> <p>(A) 1920
(B) 1924
(C) 1928
(D) 1932</p> <p>3. The Olympic games in ancient Greece were held in the honour of which Greece god ?</p> <p>(A) Jeus
(B) Apollo
(C) Uranus
(D) Jupiter</p> <p>4. Which of the following is not a component of Physical fitness ?</p> <p>(A) Speed
(B) Strength
(C) Cardio-vascular endurance
(D) Flexibility</p> | <p>1. निम्न में से कहाँ आई० ओ० सी० का मुख्यालय है ?</p> <p>(A) लुसान
(B) न्यूयार्क
(C) पेरिस
(D) वॉन</p> <p>2. किन ओलम्पिक खेलों में ओलम्पिक ध्वज को पहली बार फहराया गया ?</p> <p>(A) 1920
(B) 1924
(C) 1928
(D) 1932</p> <p>3. प्राचीन यूनान में ओलम्पिक खेलों का आयोजन किस यूनानी देवता के सम्मान में किया गया था ?</p> <p>(A) जीउस
(B) अपोलो
(C) युरेनस
(D) जुपिटर</p> <p>4. निम्न में कौन शारीरिक स्वास्थ्य का अवयव नहीं है ?</p> <p>(A) गति
(B) ताकत
(C) हृदय संवहन सहनशीलता
(D) लचीलापन</p> |
|--|---|

5. What is the other name of synchronization ?
- (A) Flexibility
(B) Speed
(C) Co-ordination
(D) Endurance
6. One-gram fat provides _____ energy.
- (A) 2 K caloric
(B) 3 K caloric
(C) 9 K caloric
(D) 5 K caloric
7. Which one of the following is not an example of yama ?
- (A) Truthfulness
(B) Non stealing
(C) Santosh
(D) Aparigraha
8. Who wrote 'Yogasutra' ?
- (A) Swami Sampurnanand
(B) Agam
(C) Patanjali
(D) Ved Vyas
9. The word "Yoga" is derived from Sanskrit word :
- (A) Yog
(B) Yuj
(C) Yoj
(D) Yug
5. तादात्म्य का दूसरा नाम क्या है ?
- (A) लचीलापन
(B) गति
(C) तालमेल
(D) सहनशीलता
6. एक ग्राम वसा प्रदान करता है :
- (A) 2 किलो कैलोरी
(B) 3 किलो कैलोरी
(C) 9 किलो कैलोरी
(D) 5 किलो कैलोरी
7. निम्न में से कौन सा यम का उदाहरण नहीं है ?
- (A) सत्य
(B) अस्तेय
(C) संतोष
(D) अपरिग्रह
8. योगसूत्र के रचियता कौन हैं ?
- (A) स्वामी सम्पूर्णानन्द
(B) अगम
(C) पतंजलि
(D) वेद व्यास
9. योग शब्द संस्कृत के _____ शब्द से व्युत्पन्न है -
- (A) योग
(B) युज
(C) योज
(D) युग

10. Which is the fourth element of Ashtanga Yoga ?
- (A) Asana
(B) Pratyahar
(C) Dharna
(D) Pranayam
11. How many rings are present in Olympic flag ?
- (A) 4
(B) 5
(C) 6
(D) 7
12. Which of the following are the factors effecting Physical fitness ?
- (A) Regular exercise
(B) Amount of training
(C) Balance diet
(D) All of the above
13. In which year the all India Council of sports was established ?
- (A) 1950
(B) 1954
(C) 1982
(D) 1960
14. When was 'UNICEF' established ?
- (A) 11 December 1946
(B) 12 December 1948
(C) 13 December 1945
(D) 14 December 1946
10. अष्टांग योग का चौथा तत्व कौन सा है ?
- (A) आसन
(B) प्रत्याहार
(C) धारणा
(D) प्राणायाम
11. ओलम्पिक ध्वज में कितने वृत्त समाहित होते हैं ?
- (A) 4
(B) 5
(C) 6
(D) 7
12. निम्न में से शारीरिक योग्यता को प्रभावित करने वाले कौन से कारक हैं ?
- (A) नियमित व्यायाम
(B) प्रशिक्षण की मात्रा
(C) सन्तुलित आहार
(D) उपरोक्त सभी
13. अखिल भारतीय खेल परिषद की स्थापना किस वर्ष में की गयी थी ?
- (A) 1950
(B) 1954
(C) 1982
(D) 1960
14. यूनिसेफ की स्थापना कब हुई थी ?
- (A) 11 दिसम्बर 1946
(B) 12 दिसम्बर 1948
(C) 13 दिसम्बर 1945
(D) 14 दिसम्बर 1946

15. How many components do Physical fitness have ?
- (A) Five
(B) Three
(C) Eight
(D) Four
16. Headquarter of WHO is in _____ city.
- (A) Delhi
(B) Shanghai
(C) London
(D) Geneva
17. What is the name of the Postured deformity caused due to increase in the curve of the lumbar region ?
- (A) Hyper curvature
(B) Scoliosis
(C) Kyphosis
(D) Lordosis
18. Halasan is used for curing/preventing which of the following deformities ?
- (A) Kyphosis
(B) Scoliosis
(C) Lordosis
(D) Flatfoot
15. शारीरिक योग्यता के कितने घटक होते हैं ?
- (A) पाँच
(B) तीन
(C) आठ
(D) चार
16. विश्व स्वास्थ्य संगठन का मुख्यालय _____ शहर में है।
- (A) दिल्ली
(B) शंघाई
(C) लन्दन
(D) जिनेवा
17. पीठ के कटि क्षेत्र में वक्रता के बढ़ने से होने वाले अंग विन्यास विकृति का क्या नाम है ?
- (A) अति-वक्रता
(B) पार्श्वकुब्जता
(C) कुबड़ता
(D) अग्रकुब्जता
18. हलासन का उपयोग निम्न में से कौन सी विकृति के उपचार/रोकथाम हेतु किया जाता है ?
- (A) कूबड़ता
(B) पार्श्वकुब्जता
(C) अग्रकुब्जता
(D) सपाट पांव

19. On which day the World Health Day is celebrated ?
- (A) 7 July
(B) 7 April
(C) 7 March
(D) 7 June
20. For better Growth and maintenance of body we should consume :
- (A) Protein Rich diet
(B) More vegetables and fruit
(C) Milk Fat and Sugar
(D) Balance diet
21. Dimensions of health are :
- (A) Physical Happiness Beautiful and strong
(B) Physical mental social and emotional
(C) Strength speed flexibility and co-ordination
(D) Cities, Altius, Fortius and Nortius
22. Among the following options which one is not related to the school health program ?
- (A) Health Education
(B) First Aid
(C) Health Record
(D) Treatment of Diseases
19. विश्व स्वास्थ्य दिवस किस दिन मनाया जाता है ?
- (A) 7 जुलाई
(B) 7 अप्रैल
(C) 7 मार्च
(D) 7 जून
20. शरीर की बेहतर एवं अनुरक्षण के लिये हमें ग्रहण करना चाहिये :
- (A) प्रोटीन सम्पन्न आहार
(B) ज्यादा सब्जियाँ और फल
(C) दूध वसा और शर्करा
(D) सन्तुलित आहार
21. स्वास्थ्य के आयाम हैं :
- (A) शारीरिक खुशी सुन्दर और मजबूत
(B) शारीरिक मानसिक सामाजिक और भावात्मक
(C) मजबूत तेज लचीला और समन्वय
(D) सितियस, अल्टियस फोर्टियस और नौरटियस
22. निम्न में से कौन सा विकल्प विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रम से सम्बन्धित नहीं है ?
- (A) स्वास्थ्य शिक्षा
(B) प्राथमिक उपचार
(C) स्वास्थ्य अभिलेख
(D) बीमारियों का इलाज

23. Among the following which is a rich source of Protein ?
- (A) Eggs
(B) Curd
(C) Fish
(D) Vegetables
24. Which one among the following is not a source of energy ?
- (A) Vitamin
(B) Fats
(C) Protein
(D) Carbohydrates
25. In which year the Indian Olympic Association was formed ?
- (A) 1915
(B) 1927
(C) 1940
(D) 1950
26. Which Olympic games were telecasted live on television first time ?
- (A) Berlin 1936
(B) London 1948
(C) Helsinki 1952
(D) Rome 1960
23. निम्न में से प्रचुर प्रोटीन का स्रोत कौन सा है ?
- (A) अंडा
(B) दही
(C) मछली
(D) सब्जियाँ
24. निम्न में से कौन सा ऊर्जा का स्रोत नहीं है ?
- (A) विटामिन
(B) वसा
(C) प्रोटीन
(D) कार्बोहाइड्रेट
25. भारतीय ओलम्पिक संघ का गठन किस वर्ष हुआ ?
- (A) 1915
(B) 1927
(C) 1940
(D) 1950
26. कौन से ओलम्पिक खेलों का प्रथम बार दूरदर्शन पर सीधा प्रसारण हुआ था ?
- (A) बर्लिन 1936
(B) लन्दन 1948
(C) हेलसिन्की 1952
(D) रोम 1960

27. Who prepared the symbol of Olympics ?
- (A) Pierre de Coubertin
(B) King George
(C) Henry Vaile
(D) Dusmund Hans
28. Which is the following is a Hereditical disease ?
- (A) Rabies
(B) Colour Blindness
(C) Polio
(D) Smallpox
29. Which one is Postural deformity ?
- (A) Polio
(B) Jaundice
(C) Dysentery
(D) Flat foot
30. Potato is a rich source of :
- (A) Fat
(B) Protein
(C) Mineral
(D) Carbohydrate
27. ओलम्पिक प्रतीक की रूपरेखा को किसने तैयार किया ?
- (A) पियरे डी कुबर्टिन
(B) किंग जार्ज
(C) हेनरी वैली
(D) डसमन्ड हैन्स
28. निम्न में कौन सी एक अनुवांशिकी बीमारी है ?
- (A) रेबीस
(B) रंग अन्धता
(C) पोलियो
(D) चेचक
29. इनमें से कौन सा आसनीय विकृति है ?
- (A) पोलियो
(B) पीलिया
(C) पेचिश
(D) सपाट पैर
30. आलू बड़ा स्रोत है :
- (A) वसा का
(B) प्रोटीन का
(C) खनिज पदार्थों का
(D) कार्बोहाइड्रेट

31. How many sutra are written in Patanjali Yoga Sutra ?
- (A) 120
(B) 196
(C) 186
(D) 1008
32. In how many chapters the Patanjali Yoga Sutras are divided ?
- (A) 08
(B) 06
(C) 04
(D) 09
33. From which year the 'Arjuna Award' are accorded in the field of sports ?
- (A) 1963
(B) 1961
(C) 1965
(D) 1964
34. Who is known as the father of Modern Olympic Games ?
- (A) Socrates
(B) Baron Piere de Coubertin
(C) Martin Luther
(D) H. C. Buck
31. पतंजलि योग सूत्र में कितने सूत्र लिखे गये हैं ?
- (A) 120
(B) 196
(C) 186
(D) 1008
32. पतंजलि योग सूत्रों को कितने अध्याय में बांटा गया है ?
- (A) 08
(B) 06
(C) 04
(D) 09
33. खेलों के क्षेत्र में किस वर्ष से 'अर्जुन पुरस्कार' प्रदान किये जाते हैं ?
- (A) 1963
(B) 1961
(C) 1965
(D) 1964
34. आधुनिक ओलम्पिक खेलों के जनक के रूप में किसको जाना जाता है ?
- (A) सुकरात
(B) बैरन पियरे डी कुबर्टिन
(C) मार्टिन लूथर
(D) एच० सी० बक

35. In which year the first Ancient Olympic Games were organized ?

- (A) 666 BC
- (B) 886 BC
- (C) 876 BC
- (D) 776 BC

36. The Olympic torch is a symbol of _____.

- (A) Brotherhood
- (B) Continuity
- (C) Peace
- (D) Energy

37. What is the meaning of 'CITIUS' in Olympic motto ?

- (A) Stronger
- (B) Higher
- (C) Powerful
- (D) Faster

38. Protein is required for _____.

- (A) Growth and development of body
- (B) Energy
- (C) Bone development
- (D) Blood formation

35. प्रथम प्राचीन ओलम्पिक खेलों का आयोजन किस वर्ष में किया गया था ?

- (A) 666 ई० पू०
- (B) 886 ई० पू०
- (C) 876 ई० पू०
- (D) 776 ई० पू०

36. ओलम्पिक मशाल प्रतीक है :

- (A) भाई-वारे का
- (B) निरंतरता का
- (C) शान्ति का
- (D) ऊर्जा का

37. ओलम्पिक के आदर्श वाक्य में 'सीटियस' का अर्थ क्या है ?

- (A) प्रबल
- (B) उच्चतर
- (C) शक्तिशाली
- (D) तीव्रतर

38. प्रोटीन की आवश्यकता _____ के लिये है।

- (A) शरीर की वृद्धि और विकास
- (B) ऊर्जा
- (C) हड्डियों के विकास
- (D) रक्त निर्माण

39. Among the following in what does the sociology helps us to examine ?
- (A) Relationship between Biology and Sociology
(B) Sport competition
(C) Social life in context
(D) Family background
40. Sports performance is the by product of :
- (A) Skill
(B) Behaviour
(C) Tactical Ability
(D) Total personality
41. In which Postural deformity is there an abnormal lateral curvature of the spine ?
- (A) Kyphosis
(B) Lordosis
(C) Fibrosis
(D) Scoliosis
42. Among the following which game originated in India ?
- (A) Polo
(B) Cricket
(C) Shooting
(D) Billiard
39. निम्न में किसका परीक्षण करने में समाजशास्त्र हमारी मदद करता है ?
- (A) जीव विज्ञान एवं समाजशास्त्र के सम्बन्ध में
(B) खेल प्रतियोगिता में
(C) सामाजिक जीवन के सन्दर्भ में
(D) पारिवारिक पृष्ठभूमि में
40. खेल प्रदर्शन उत्पाद है :
- (A) कौशल का
(B) व्यवहार का
(C) सामाजिक क्षमता का
(D) कुल व्यक्तित्व का
41. कौन सी आसनीय विकृति में असामान्य पार्श्व वक्रता पायी जाती है ?
- (A) कूबड़ापन
(B) अग्रकुब्जता
(C) तन्तुमयता
(D) पार्श्वकुब्जता
42. निम्न में से किस खेल का आरम्भ भारत में हुआ था ?
- (A) पोलो
(B) क्रिकेट
(C) निशानेबाजी
(D) विलियर्ड

43. Which among the following is not an indigenous sport of India ?
- (A) Cricket
(B) Mallakhamb
(C) Kabaddi
(D) Thang-Ta
44. Which among the following is not an objective of Physical Education ?
- (A) Emotional development
(B) Neuromuscular co-ordination
(C) Political development
(D) Mental development
45. In childhood, individual's behaviour is mostly influenced by _____.
- (A) Community
(B) School
(C) Peer Group
(D) Family
46. According to German concept of Physical Education, the mother of all games and sports is _____.
- (A) Swimming
(B) Wrestling
(C) Athletics
(D) Gymnastics
43. निम्न में से कौन सा भारत का स्वदेशी खेल नहीं है ?
- (A) क्रिकेट
(B) मलखम्भ
(C) कबड्डी
(D) थांग-टा
44. निम्न कौन सा शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य नहीं है ?
- (A) भावात्मक विकास
(B) तन्त्रिका पेशीय विकास
(C) राजनैतिक विकास
(D) मानसिक विकास
45. बाल्यावस्था में व्यक्ति का व्यवहार ज्यादातर _____ से प्रभावित होता है।
- (A) सम्प्रदाय
(B) विद्यालय
(C) समकक्ष समूह
(D) परिवार
46. शारीरिक शिक्षा की जर्मन अवधारणा के अनुसार _____ सभी खेलों की जननी है।
- (A) तैराकी
(B) कुश्ती
(C) एथलेटिक्स
(D) जिम्नास्टिक्स

47. The ability to overcome resistance/Fatigue for longer duration is called :
- (A) Speed
(B) Strength
(C) Endurance
(D) Flexibility
48. The Aim of health related fitness is to prevent _____.
- (A) Hereditary Deformity
(B) Sports Injury
(C) Accident
(D) Diseases
49. Which colour is not used in Olympic flag ?
- (A) Orange
(B) Black
(C) White
(D) Blue
50. According to Swami Vivekananda, "the end result of all education and training should be _____.
- (A) Man-making
(B) Nation-making
(C) Cleanliness
(D) Punctuality
47. लम्बे समय तक प्रतिरोध/थकान को दूर करने की क्षमता को कहा जाता है :
- (A) गति
(B) ताकत
(C) सहनशीलता
(D) लचकता
48. स्वास्थ्य सम्बन्धी योग्यता का लक्ष्य होता है _____ को रोकना।
- (A) अनुवांशिक विकृतियाँ
(B) खेल चोटों
(C) दुर्घटना
(D) बीमारियाँ
49. ओलम्पिक ध्वज में कौन से रंग का उपयोग नहीं होता है ?
- (A) नारंगी
(B) काला
(C) सफेद
(D) नीला
50. स्वामी विवेकानन्द जी के अनुसार, "सभी शिक्षण और प्रशिक्षण का अंतिम परिणाम होना चाहिए _____।"
- (A) मानव निर्माण
(B) राष्ट्र-निर्माण
(C) स्वच्छता
(D) समय-निष्ठा
