200148

D

Sr. No.

Paper – II
(Physical Education)

Maximum Marks : 150	Time : 2:30 pm to 5:00 pm

Name : ______________________________

____
(Signature of the Candidate)

Roll No. (In Figures) ______________________________

Roll No. (In Words) ______________________________

: INSTRUCTIONS :

1. All questions in the Test are **multiple choice questions.**
2. Each question carries **one mark,** with **four** alternatives out of which one answer is **correct.**
3. There will be **no negative** marking.
4. Use only **BLUE/BLACK Ball Point Pen** to darken the appropriate oval.
5. Mark your response only at the appropriate space against the number corresponding to the question while answering on the **OMR Response Sheet.**
6. Marking more than one response shall be treated as **wrong response.**
7. Mark your response by **completely darkening** the relevant oval. The Mark should be dark and the oval should be completely filled.
8. Use of calculator, Mobile is strictly prohibited and use of these shall lead to disqualification.
9. The candidate **MUST remove the last Carbon copy (Candidate's copy) of OMR after completion of Test.**
10. The question paper will be both in **English & Punjabi.** In case of any doubt, English version will be taken as final.

1. Where do the nails grow from in our body ?

(a) Muscle (b) Bone

(c) Skin (d) Cartilage

ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਨਹੁੰ ਕਿੱਥੇ ਉੱਗਦੇ ਹਨ

(a) ਮਾਸਪੇਸੀਆ ਤੋਂ (b) ਹੱਡੀਆਂ ਤੋਂ

(c) ਚਮੜੀ ਤੋਂ (d) ਕੋਮਲ ਹੱਡੀ ਤੋਂ

2. Which of the following game does not provide time-out during play ?

(a) Volleyball (b) Football

(c) Handball (d) Basketball

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜੀ ਗੇਮ ਖੇਡ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਟਾਈਮ ਆਊਟ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ

(a) ਵਾਲੀਬਾਲ (b) ਫੁਟਬਾਲ

(c) ਹੈਂਡਬਾਲ (d) ਬਾਸਕੇਟਬਾਲ

3. Aim of sports training is

(a) Physical fitness (b) Technical skill

(c) Tactical efficiency (d) All the above

ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਹੈ

(a) ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ (b) ਤਕਨੀਕੀ ਕੌਸ਼ਲ

(c) ਜੁਗਤੀਪੂਰਨ ਕੌਸ਼ਲ (d) ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ

4. The size of the badminton court in doubles is

(a) 44 ft × 20 ft (b) 40 ft × 20 ft

(c) 44 ft × 18 ft (d) None of these

ਦੋਹਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬੈਡਮਿੰਟਨ ਕੋਰਟ ਦਾ ਅਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

(a) 44 ft × 20 ft (b) 40 ft × 20 ft

(c) 44 ft × 18 ft (d) ਇਹਨਾ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਨਹੀ

5. How many time-out are allowed in a football match ?

(a) 2 (b) 3

(c) 1 (d) None

ਫੁਟਬਾਲ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਟਾਈਮ ਆਊਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

(a) 2 (b) 3

(c) 1 (d) ਕੋਈ ਨਹੀ

6. Principles of overloading is that

(a) Load should be maximum (b) According to the capacity of athlete

(c) Load should be more than optimal (d) According to the body weight

ਓਵਰਲੋਡਿੰਗ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਹੈ ਕਿ

(a) ਭਾਰ ਅਧਿਕਤਮ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (b) ਅਥਲੀਟ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਅਨੁਸਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

(c) ਅਨੁਕੂਲਤਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਭਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (d) ਸਰੀਰ ਭਾਰ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

7. According to principle of specificity of load a cyclist should do

(a) weight training (b) cycling

(c) plyometric (d) high altitude training

ਭਾਰ ਦੀ ਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਅਨੁਸਾਰ ਇੱਕ ਸਾਈਕਲ ਚਾਲਕ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

(a) ਭਾਰ ਸਿਖਲਾਈ (b) ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ

(c) ਪਲਾਇਓਮੀਟਰਿਕ (d) ਉੱਚ -ਅਕਸ਼ਾਂਸ਼ ਸਿਖਲਾਈ

8. Smashing in volleyball is also known as
(a) lifting (b) spiking
(c) servicing (d) blocking
ਵਾਲੀਬਾਲ ਵਿੱਚ ਸਮੈਸ਼ ਇਹ ਵੀ ਕਹਾਉਂਦੀ ਹੈ
(a) ਲਿਫਟਿੰਗ (b) ਸਪਾਈਕਿੰਗ
(c) ਸਰਵਿਸਿੰਗ (d) ਬਲਾੱਕਿੰਗ

9. Which of the following philosophies of physical education is known as Experimentation ?
(a) Existentialism (b) Realism
(c) Pragmatism (d) Eclecticism
ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਿਆ ਵਿਚੋਂ ਕਿਹੜੀ ਫਿਲਾਸਫੀ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਹਾਉਂਦੀ ਹੈ
(a) ਅਸਤਿਤਵ ਵਾਦ (b) ਅਸਲ ਵਾਦ
(c) ਵਿਵਹਾਰ ਵਾਦ (d) ਉਦਾਰਚਿਤ ਵਾਦ

10. International Olympic Committee was formed in
(a) 1894 (b) 1896
(c) 776 B.C (d) 1952
ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਓਲੰਪਿਕ ਕਮੇਟੀ ਦਾ ਗਠਨ ਹੋਇਆ ਸੀ
(a) 1894 ਵਿੱਚ (b) 1896 ਵਿੱਚ
(c) 776 B.C ਵਿੱਚ (d) 1952 ਵਿੱਚ

11. The fastest period of growth in human beings is
(a) Childhood (b) Adolescence
(c) Infancy (d) Puberty
ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਤੇਜ ਕਾਲ ਹੈ
(a) ਬਚਪਨ (b) ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ
(c) ਬਾਲਪਣ (d) ਜਵਾਨੀ

12. Tiger Woods is related
(a) billiards (b) polo
(c) golf (d) chess
ਟਾਈਗਰ ਵੁੱਡ ਸੰਬੰਧਤ ਹੈ
(a) ਬਿਲੀਅਰਡ ਨਾਲ (b) ਪੋਲੋ ਨਾਲ
(c) ਗੋਲਫ ਨਾਲ (d) ਸ਼ਤਰੰਜ ਨਾਲ

13. Lack of fitness can cause
(a) loss of fluid (b) loss of weight
(c) muscle cramps (d) sleeplessness
ਫਿਟਨੈਸ ਦੀ ਕਮੀ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
(a) ਦ੍ਰਵ ਦੀ ਕਮੀ (b) ਭਾਰ ਘਟਣਾ
(c) ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆ ਦਾ ਅਕੜਾਅ (d) ਅਨੀਂਦਰਾ

14. 1st Asian Games were held at
(a) New Delhi (b) Bangkok
(c) Lahore (d) Beijing
ਪਹਿਲੀ ਏਸ਼ੀਅਨ ਖੇਡਾਂ ਹੋਈਆਂ ਸਨ
(a) ਨਵੀ ਦਿਲੀ ਵਿਖੇ (b) ਬੈਂਕਾਕ ਵਿਖੇ
(c) ਲਹੌਰ ਵਿਖੇ (d) ਬੀਜ਼ਿੰਗ ਵਿਖੇ

15. 2016 Olympic Games will be held at
(a) New York (b) Athens
(c) Seoul (d) Rio de Janerio
2016 ਓਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਹੋਣਗੀਆਂ
(a) ਨਿਊਯਾਰਕ ਵਿਖੇ (b) ਏਥਨਜ਼ ਵਿਖੇ
(c) ਸਿਉਲ ਵਿਖੇ (d) ਰਿਓ ਡੀ ਜੇਨਾਰਿਓ ਵਿਖੇ

16. N.I.S was established in
(a) 1957 (b) 1961
(c) 1962 (d) 1964
NIS ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਹੋਈ ਸੀ
(a) 1957 ਵਿੱਚ (b) 1961 ਵਿੱਚ
(c) 1962 ਵਿੱਚ (d) 1964 ਵਿੱਚ

17. All India Council of Sports was formed in
(a) 1954 (b) 1953
(c) 1952 (d) 1951
ਆਲ ਇਡੀਆ ਕਾਉਂਸਿਲ ਆਫ਼ ਸਪੋਰਟਸ ਦਾ ਗਠਨ ਹੋਇਆ ਸੀ
(a) 1954 ਵਿੱਚ (b) 1953 ਵਿੱਚ
(c) 1952 ਵਿੱਚ (d) 1951 ਵਿੱਚ

18. The body which controls participation of India in Olympic Games is
(a) S.A.I (b) I.O.A
(c) I.O.C (d) A.A.F.I
ਸੰਸਥਾ ਜਿਹੜੀ ਓਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਦੀ ਹਿੱਸੇਦਾਰੀ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ:
(a) S.A.I (b) I.O.A
(c) I.O.C (d) A.A.F.I

19. In Russia terminology physical education is better known as
(a) Kinesiology (b) Physical culture
(c) Movement education (d) Physical training
ਰੂਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਨੂੰ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:
(a) ਕਿਨਸ਼ਿਓਲਾਜੀ (b) ਫਿਜ਼ੀਕਲ ਕਲਚਰ
(c) ਮੂਵਮੈਂਟ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ (d) ਫਿਜ਼ੀਕਲ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ

20. Physical activity is basically a
(a) Social attribute (b) Psychological tendency
(c) Biological necessity (d) Philosophical concept
ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਇੱਕ
(a) ਸਮਾਜਕ ਗੁਣ ਹੈ (b) ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਹੈ
(c) ਜੀਵ ਵਿਗਿਆਨਕ ਲੋੜ ਹੈ (d) ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ ਧਾਰਨਾ ਹੈ

21. Which one of the following is no major domain of physical education ?
(a) Research (b) Instruction
(c) Teaching skill (d) Inspection
ਹੇਠਾਂ ਦਿਤਿਆਂ ਵਿੱਚੋ ਕਿਹੜਾ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਜ ਖੇਤਰ ਨਹੀਂ ਹੈ
(a) ਖੋਜ (b) ਨਿਰਦੇਸ਼
(c) ਅਧਿਆਪਨ ਨਿਪੁੰਨਤਾ (d) ਨਿਰੀਖਣ

22. The earliest term used for management was
(a) administration (b) organization
(c) coordination (d) direction
ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਸ਼ਬਦ ਹੈ
(a) ਪ੍ਰਸ਼ਾਸ਼ਨ (b) ਸੰਗਠਨ
(c) ਮਿਲਵਰਤਨ (d) ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼

23. The factors affecting physical fitness are
(a) Anatomical factors (b) Physiological factors
(c) Psychological factors (d) All of the above
ਸਰੀਰਕ ਅਨੁਰੂਪਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤਤ ਹਨ :
(a) ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ ਤੱਤ (b) ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਤੱਤ
(c) ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤੱਤ (d) ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ

24. What of the following playing surfaces is easy to maintain ?
(a) Concrete (b) Natural
(c) Turfed (d) Synthetic
ਹੇਠਾਂ ਦਿਤਿਆਂ ਵਿੱਚੋ ਕਿਹੜੇ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨੀ ਅਸਾਨ ਹੈ
(a) ਕੰਕਰੀ (b) ਕੁਦਰਤੀ
(c) ਘਾਹ ਵਾਲਾ (d) ਸਿੰਥੈਟਿਕ

25. The total work done in a training session is termed as
(a) Volume (b) Intensity
(c) Frequency (d) Density
ਸਿਖਲਾਈ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਕੁੱਲ ਕੰਮ ਕਹਾਉਂਦਾ ਹੈ
(a) ਆਇਤਨ (b) ਪ੍ਰਬਲਤਾ
(c) ਤੀਬਰਤਾ (d) ਘਣਤਾ

26. Who is the first person which explains the sensory method in sports ?
(a) Jorden (b) Best
(c) Smith (d) Zaciorskijj
ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਵੇਦਕ ਵਿਧੀ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪਹਿਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਕੌਣ ਹੈ ?
(a) ਜਾਰਡਨ (b) ਬੈਸਟ
(c) ਸਮਿਥ (d) ਜੈਕਿਆਰਸਕਿਜ

27. In order to make intramural programme really interesting and worthwhile, it would be apt to
(a) Induct new equipment
(b) Build permanent infrastructure
(c) Invent new fun/recreational games
(d) Infuse intense spirit in the participants
ਚਾਰ ਦੀਵਾਰੀ ਅੰਦਰਲੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪ ਅਤੇ ਉਚਿਤ ਬਨਾਉਣ ਲਈ, ਮੁਨਾਸਬ ਹੋਵੇਗਾ
(a) ਨਵੇਂ ਸੰਦ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੇ
(b) ਸਥਾਈ ਅਧਾਰ ਸੰਚਰਨਾ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ
(c) ਨਵੀਆਂ ਕੌਤਕ/ ਮਨਪਰਚਾਵਕ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨੀ
(d) ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੀਬਰ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨਾ

28. The spectrum of activity competition at the elementary level of education must be more

(a) formal (b) informal

(c) neither formal nor informal (d) organized

ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਐਲੀਮੈਂਟਰੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦਾ ਸਿਲਸਿਲਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਆਦਾ

(a) ਵਿਵਹਾਰਕ (b) ਗੈਰ ਵਿਵਹਾਰਕ

(c) ਨਾ ਵਿਵਹਾਰਕ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਗੈਰ ਵਿਵਹਾਰਕ (d) ਸੰਗਠਤ

29. Which game initially was called "Mentonet" ?

(a) Badminton (b) Basketball

(c) Baseball (d) Bull-fighting

ਕਿਹੜੀ ਖੇਡ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ " ਮੈਟੋਨੈਟ" ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ

(a) ਬੈਡਮਿੰਟਨ (b) ਬਾਸਕੇਟ ਬਾਲ

(c) ਬੇਸਬਾਲ (d) ਬੁਲਫਾਈਟ

30. Which of the following activities may be difficult to teach in mass ?

(a) Gymnastics (b) Set drills

(c) Drill & marching (d) Yoga asana

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜੀ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਭੀੜ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਾਉਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

(a) ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ (b) ਡ੍ਰਿਲ ਕਰਨਾ

(c) ਡ੍ਰਿਲ ਅਤੇ ਮਾਰਚਿੰਗ (d) ਯੋਗ ਆਸਣ

31. Transition period aims at

(a) Stabilization of performance (b) Super compensation

(c) Recovery (d) Recreation

ਪਰਿਵਰਤਨ ਕਾਲ ਦਾ ਮੰਤਵ ਹੈ

(a) ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਸਥਿਰਤਾ (b) ਵਾਧੂ ਹਰਜਾਨਾ

(c) ਪੁਨਰ ਪ੍ਰਾਪਤੀ (d) ਮਨੋਰੰਜਨ

32. Acquisition of specialized sports skills lead the students to

(a) Perform movements skillfully

(b) Become good players

(c) Develop into specialists

(d) Do things economically

ਵਿਸ਼ਿਸਟ ਖੇਡ ਨਿਪੁੰਨਤਾਵਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਆਗੂ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ

(a) ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦਾ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਨਾਲ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਿਚ

(b) ਚੰਗੇ ਖਿਡਾਰੀ ਬਣਨ ਵਿਚ

(c) ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਵਿਚ

(d) ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਕਿਰਸ ਨਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ

33. The organ which produce insulin is
(a) Gall bladder (b) Liver
(c) Pancreas (d) Pituitary gland
ਇੰਦਰੀ ਜਿਹੜੀ ਇਨਸੋਲੀਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ
(a) ਪਿੱਤਾ (b) ਜਿਗਰ
(c) ਪਾਚਕ ਗ੍ਰੰਥੀ (d) ਦਿਮਾਗ ਹੇਠਲੀ ਗ੍ਰੰਥੀ

34. Amphiarthrosis is
(a) Freely movable joint (b) Slightly movable joint
(c) Immovable joint (d) Synovial joint
ਐਮਫ਼ਿਆਰਥਰੋਸਿਸ ਹੈ
(a) ਸੁਤੰਤਰ ਗਮਨਸ਼ੀਲ ਜੋੜ (b) ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਗਮਨਸ਼ੀਲ ਜੋੜ
(c) ਗਿਤੀਹੀਨ ਜੋੜ (d) ਝਿਲੀ ਦਾ ਜੋੜ

35. The hormone that control the growth of body is called
(a) Thyrotrophic hormone (b) Somatotrophic hormone
(c) Gonadotrophic hormone (d) None of these
ਹਾਰਮੋਨ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕਹਾਉਂਦਾ ਹੈ
(a) ਥਾਇਰੋਟ੍ਰਾਫਿਕ ਹਾਰਮੋਨ (b) ਸੋਮਾਟੋਟ੍ਰਾਫਿਕ ਹਾਰਮੋਨ
(c) ਗੋਨਾਡੋਟ੍ਰਾਫਿਕ ਹਾਰਮੋਨ (d) ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋ ਕੋਈ ਨਹੀਂ

36. The muscle involved in the flexion of hip known as
(a) Hamstring (b) Quadriceps
(c) Gastrocnemious (d) Trapezius
ਚੂਲੇ ਦੇ ਲਿਫਾਅ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਸਾਮਪੇਸ਼ੀ ਜਾਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
(a) ਖੁੱਚ ਦੀ ਨਾੜ (b) ਕੁਆਡਰੀਸੈਪਸ
(c) ਗੈਸਟ੍ਰੋਨਿਮਸ (d) ਟ੍ਰੇਪੇਜ਼ੀਅਸ

37. The main abundant single constituent of muscle is
(a) Water (b) Protein
(c) Inorganic salts (d) Carbohydrates
ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦਾ ਇਕਲੌਤਾ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲਾ ਮੁੱਖ ਸੰਘਟਕ ਹੈ
(a) ਪਾਣੀ (b) ਪ੍ਰੋਟੀਨ
(c) ਅਕਾਰਬਨੀ ਨਮਕ (d) ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ

38. The percentage of myosin found in the muscle is 50-55, percentage of actin is
(a) 30%-35% (b) 20%-25%
(c) 10%-15% (d) 15%-20%
ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਦੇ ਮਾਇਓਸਿਨ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਹੈ 50-55, ਆਕਟਿਨ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤਤਾ ਹੈ
(a) 30%-35% (b) 20%-25%
(c) 10%-15% (d) 15%-20%

39. How many times, more energy is released during oxidation process, than released during anaerobic glycolysis ?
(a) 15 times (b) 18 times
(c) 21 times (d) 12 times
ਆਕਸੀਕਰਨ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ, ਅਨਾਰਬਿਕ ਗਲਾਈਕੋਲਿਸਿਸ ਦੌਰਨ ਛੱਡੀ ਗਈ ਉਰਜਾ ਨਾਲੋਂ ਕਿੰਨੇ ਗੁਣਾ ਜਿਆਦਾ ਉਰਜਾ ਛੱਡੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
(a) 15 ਗੁਣਾ (b) 18 ਗੁਣਾ
(c) 21 ਗੁਣਾ (d) 12 ਗੁਣਾ

40. The term "reinforcement" is roughly synonymous with the term
(a) Reward (b) Award
(c) Strengthening (d) Gain
ਕਥਨ 'ਪੁਨਰਬਲ ਸੰਗਠਨ' ਕੱਚੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਨਾਲ ਸਮਾਨਾਰਥੀ ਹੈ
(a) ਪੁਰਸਕਾਰ (b) ਇਨਾਮ
(c) ਬਲਵਾਧਾ (d) ਲਾਭ

41. Where in the human body are the free O_2, hydrogen & nitrogen found ?
(a) Liver & pancreas (b) Blood & intestine
(c) Lungs & trachea (d) Stomach & intestine
ਮੱਨੁਖੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ, ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਨ ਅਤੇ ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ ਸੁਤੰਤਰ ਕਿੱਥੇ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ
(a) ਜਿਗਰ ਅਤੇ ਪਾਚਕ ਗ੍ਰੰਥੀਆ (b) ਖੂਨ ਅਤੇ ਆਂਦਰ
(c) ਫੇਫੜੇ ਅਤੇ ਸਾਹ ਨਾਲੀ (d) ਪੇਟ ਅਤੇ ਆਂਦਰ

42. In which of the following part of the cardiovascular system is the velocity of blood is the lowest ?
(a) Arteries (b) Arterioles
(c) Capillaries (d) Vein
ਦਿਲ ਅਤੇ ਖੂਨ ਪ੍ਰਵਾਹੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਹੜੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦਾ ਵੇਗ ਨਿਊਨਤਮ ਹੈ
(a) ਲਹੂ ਨਾੜੀਆਂ (b) ਧਮਣੀ
(c) ਵਾਲ ਰੂਪੀ ਨਾੜੀਆਂ (d) ਨਸਾਂ

43. Which of the following class of drugs is used medically to relive pain and anxiety ?
(a) Barbiturates (b) Opiates
(c) Cocaine (d) Hallucinogen
ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚੋ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਕਿਹੜੀ ਸ਼ੇਣੀ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਦਰਦ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਲਈ ਦਵਾਈ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
(a) ਬਾਰਬੀਟੁਰੇਟਸ (b) ਔਪਿਏਟਸ
(c) ਕੋਕੀਨ (d) ਹਾਲੁਸਿਨੋਜਿਨ

44. The syndesmosis are types of
(a) Slightly movable joints (b) Freely movable joints
(c) Immovable joint (d) Disjoints
ਸਿੰਡੀਸਮੋਸਿਸ ਇਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ
(a) ਥੋੜੇ ਜਿਹੇ ਗਮਨਸ਼ੀਲ ਜੋੜ (b) ਸੁਤੰਤਰ ਗਮਨਸ਼ੀਲ ਜੋੜ
(c) ਗਤੀਹੀਨ ਜੋੜ (d) ਟੁਟੇ ਜੋੜਾਂ ਦੀਆਂ

45. The major function of the ligament in the body is to
(a) Prevent joint dislocation (b) Reduce friction in the joint
(c) Act as levers (d) Coordination
ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਜ ਹੈ
(a) ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਵਿਸਥਾਪਨ ਤੋਂ ਬਚਾਅ (b) ਜੋੜ ਵਿੱਚਲੀ ਵਿਥ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ
(c) ਜਿਗਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ (d) ਤਾਲ-ਮੇਲ ਬਿਠਾਉਣਾ

46. Turning the foot so that the sole faces outward is movement called
(a) Eversion (b) Pronation
(c) Inversion (d) Supination
ਪੈਰ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੋੜਨਾ ਕਿ ਤਲਾ ਬਾਹਰਵਾਰ ਮੂੰਹ ਕਰੇ, ਹਿਲਜੁਲ ਅਖਵਾਉਂਦੀ ਹੈ
(a) ਪਲਟਾਅ (b) ਮੂਧਾ ਹੋਣਾ
(c) ਉਲਟੀ ਤਰਤੀਬ (d) ਪੈਰ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕਣਾ

47. Much of the motor-skill learning takes place during
(a) Puberty (b) Infancy
(c) Childhood (d) Adolescence
ਮੋਟਰ-ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਦੀ ਜਿਆਦਾਤਰ ਸਿਖਲਾਈ ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
(a) ਜਵਾਨੀ ਦੌਰਾਨ (b) ਬਾਲਪਣ ਦੌਰਾਨ
(c) ਬਚਪਨ ਦੌਰਾਨ (d) ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ

48. The Achilles tendon is the tapering part
(a) Gluteus maximus (b) Gastrocnemious
(c) Quadriceps (d) Hamstring
ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਅੱਡੀ ਨਾਲ ਜੋੜ ਨੁਕੀਲਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ
(a) ਗਲੁਟਸ ਮੈਕਸੀਮਸ (b) ਗੈਸਟਰੋਨਿਮਸ ਦਾ
(c) ਕੁਆਡਰੀਸੈਪਸ ਦਾ (d) ਖੁੱਚ ਦੀ ਨਾੜ ਦਾ

49. Any relatively permanent change in behaviours resulting from experience is popularly known as
(a) Acquisition (b) Learning
(c) Conditioning (d) Response
ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵੱਜੋਂ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਲਨਾਤਮਕ ਸਥਾਈ ਪਰਿਵਰਤਨ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ :
(a) ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨਾ (b) ਸਿੱਖਣਾ
(c) ਅਨੁਕੂਲਤਾ (d) ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ

50. Which of the following has least to do with motivation system ?
(a) Need (b) Drive
(c) Habit (d) Motivate
ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚੋ ਕਿਸ ਦਾ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲੈਣਾ ਦੇਣਾ ਹੈ
(a) ਜਰੂਰਤ (b) ਤੋਰਨਾ
(c) ਆਦਤ (d) ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਨ

51. A person's perception of his/her own personality trait is reflected in his
(a) Self-esteem (b) Self-concept
(c) Self-efficiency (d) Self-regard
ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਉਸਦੇ ਆਪਣੇ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਲੱਛਣਾ ਬਾਰੇ ਅਨੁਭੂਤੀ ਝਲਕਦੀ ਹੈ ਉਸਦੇ
(a) ਸਵੈ-ਮਾਨ ਵਿੱਚ (b) ਆਤਮ ਧਾਰਨਾ ਵਿੱਚ
(c) ਸਵੈ-ਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ (d) ਆਤਮ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ

52. Which of the following is not one of the big five personality features ?
(a) Submissiveness (b) Agreeableness
(c) Extraversion (d) Neuroticism
ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚੋ ਕਿਹੜਾ ਪੰਜ ਵੱਡੇ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚੋ ਇੱਕ ਨਹੀਂ ਹੈ
(a) ਸੁਸ਼ੀਲਤਾ (b) ਅਨੁਕੂਲਤਾ
(c) ਫਿਜੂਲ ਖਰਚੀ (d) ਘਬਰਾਹਟ

53. Which of the following is beyond the scope of discussion of health ?
(a) Hygiene (b) Disease
(c) Deformity (d) Death
ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜਾ ਸਿਹਤ ਦੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰੇ ਦੇ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੈ
(a) ਅਰੋਗ ਵਿਗਿਆਨ (b) ਬਿਮਾਰੀ
(c) ਕਰੂਪਤਾ (d) ਮੌਤ

54. Health is primarily a responsibility of the

(a) Community (b) Individual

(c) State (d) Parents

ਸਿਹਤ ਮੁੱਢਲੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ

(a) ਸਮਾਜ ਦੀ (b) ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ

(c) ਰਾਜ ਦੀ (d) ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦੀ

55. Which of the following are chemically known as lipids ?

(a) Fat (b) Sugar

(c) Candies (d) Amino acids

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸ ਨੂੰ 'ਲਿਪਿਡਜ਼' ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?

(a) ਚਰਬੀ (b) ਸ਼ੱਕਰ

(c) ਮਿੱਠੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ (d) ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ

56. Complete combustion of 1 gm of carbohydrates in the body yield

(a) 10.4 k.cal (b) 6.8 k.cal

(c) 4.2 k.cal (d) 7.6 k.cal

ਸ਼ਰੀਰ ਵਿੱਚ ੧ ਗਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਦਾ ਪੂਰਨ ਬਲਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ

(a) 10.4 k.cal (b) 6.8 k.cal

(c) 4.2 k.cal (d) 7.6 k.cal

57. Normally human being require carbohydrate, proteins and fats in the proportion of

(a) 4 : 2 : 1 (b) 7 ; 2 : 1

(c) 3 : 1 : 1 (d) 4 : 1 : 1

ਸਧਾਰਨ ਤੌਰ ਤੇ ਮੱਨੁਖਾਂ ਨੂੰ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ, ਪ੍ਰੋਟੀਨਾਂ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਦੀ ਇਸ ਅਨੁਪਾਤ ਵਿੱਚ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

(a) 4 : 2 : 1 (b) 7 : 2 :1

(c) 3 : 1 : 1 (d) 4 : 1 : 1

58. Name the type of protein in hemoglobin is

(a) Hormone (b) Transport

(c) Contractile (d) Structural

ਰਕਤਾਣੂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਨਾਮ ਦੱਸੋ

(a) ਹਾਰਮੋਨ (b) ਆਵਾਜਾਈ

(c) ਸੰਕੁਚਨ (d) ਢਾਂਚਾਗਤ

59. An incentive essentially is a

(a) Reward (b) Drive

(c) Punishment (d) Condition

ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਆਵਸ਼ਕ ਰੂਪ ਨਾਲ ਹੈ ਇੱਕ

(a) ਪੁਰਸਕਾਰ (b) ਸਾਹਸ

(c) ਦੰਡ (d) ਹਾਲਾਤ

60. The rate/speed at which physical activity is performed is known as

(a) Work load (b) Exercise volume

(c) Load stimulus (d) Intensity

ਦਰ/ਗਤੀ ਜਿਸ 'ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ ਦਾ ਨਿਭਾਅ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਹਾਉਂਦੀ ਹੈ :

(a) ਕਾਰਜ ਭਾਰ (b) ਕਸਰਤ ਘਣਤਾ

(c) ਭਾਰ ਉਕਸਾਹਟ (d) ਤੀਬਰਤਾ

61. Frequency of stimulus in loading is called
(a) Viscosity (b) Density
(c) Connectivity (d) Specificity
ਭਰਾਈ ਵਿੱਚ ਉਕਸਾਹਟ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਕਹਾਉਂਦੀ ਹੈ ।
(a) ਲੁਆਬ (b) ਘਣਤਾ
(c) ਸੰਯੋਗ (d) ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ

62. The distance covered in Marathon Race is
(a) 40.250 km (b) 42.000 km
(c) 42.195 km (d) 43.200 km
Marathon Race ਵਿੱਚ ਦੂਰੀ ਕਵਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ?
(a) 40.250 km (b) 42.000 km
(c) 42.195 km (d) 43.200 km

63. The spam of transitional period of sports training should be more than
(a) 1 to 3 weeks (b) 2 to 4 weeks
(c) 4 to 6 weeks (d) 6 to 8 weeks
ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਆਰਜੀ ਕਾਲ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ :
(a) 1 ਤੋਂ 3 ਹਫਤੇ (b) 2 ਤੋਂ 4 ਹਫਤੇ
(c) 4 ਤੋਂ 6 ਹਫਤੇ (d) 6 ਤੋਂ 8 ਹਫਤੇ

64. Which of the following is not used as yard stick for the selection of a research problem ?
(a) Feasibility (b) Novelty
(c) Availability (d) Reasonability
ਖੋਜ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਚੋਣ ਲਈ ਪੈਮਾਨੇ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿਤਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨਹੀ ਹੁੰਦਾ
(a) ਸੰਭਵਤਾ (b) ਨਵੀਨਤਾ
(c) ਉਪਲੱਬਧਤਾ (d) ਤਰਕਪੂਰਨਤਾ

65. Individual differences among people exist in
(a) Body and mind (b) Skill and ability
(c) Thought and action (d) All personality variables
ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅੰਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
(a) ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ (b) ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ
(c) ਸੋਚ ਅਤੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ (d) ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤਿਤਵ ਚਰਾਂ ਵਿੱਚ

66. In which sport do individual differences make least impact on learning skills of that sport ?
(a) Archery (b) Soccer
(c) Hockey (d) Basketball
ਕਿਸ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅੰਤਰ ਉਸ ਖੇਡ ਦੇ ਕੌਸ਼ਲ ਸਿੱਖਣ ਉੱਤੇ ਨਿਊਨਤਮ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ?
(a) ਤੀਰਅੰਦਾਜੀ (b) ਸੌਕਰ
(c) ਹਾਕੀ (d) ਬਾਸਕੇਟਬਾਲ

67. Which of the following reflects the idea that we like people who like us ?
(a) Similarity (b) Reciprocity of feelings
(c) Proximity (d) Social exchange theory
ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜਾ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਤਿਬਿੰਬਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾ ਵਰਗੇ ਹਾਂ ਕਿਹੜੇ ਸਾਡੇ ਵਰਗੇ ਹਨ ?
(a) ਸਮਾਨਤਾ (b) ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ
(c) ਨਿਕਟਤਾ (d) ਸਮਾਜਕ ਵਟਾਂਦਰਾ ਸਿਧਾਂਤ

68. What kind of groups are generally more cohesive ?
(a) Large groups (b) Scattered groups
(c) Racial groups (d) Smaller groups
ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਸਮੂਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਿਆਦਾ ਇੱਕਮੁੱਠ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
(a) ਵੱਡੇ ਸਮੂਹ (b) ਖਿੰਡਰੇ ਸਮੂਹ
(c) ਜਾਤੀਗਤ (d) ਛੋਟੇ ਸਮੂਹ

69. Personal preferences and tastes developed in childhood are often evaluated in
(a) Later childhood (b) Adulthood
(c) Older adolescence (d) Old age
ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਈਆਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤਰਜੀਹਾਂ ਅਤੇ ਸਵਾਦਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਕਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
(a) ਬਚਪਨ ਮਗਰੋਂ (b) ਬਾਲਗਪਨ ਵਿੱਚ
(c) ਅੱਲੜਪਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ (d) ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ

70. What has attracted the economists towards sports these days ?
(a) The media (b) Growth of sports industry
(c) High stakes on athletes (d) Cut-throat competition
ਅੱਜਕੱਲ ਅਰਥਸ਼ਾਸਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਵੱਲ ਕਿਸਨੇ ਆਕਰਸ਼ਤ ਕੀਤਾ ਹੈ
(a) ਸੰਚਾਰ ਸਾਧਨਾਂ ਨੇ (b) ਖੇਡ ਉਦਯੋਗ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੇ
(c) ਦੌੜਾਕਾਂ 'ਤੇ ਉਚ ਦਾਅ ਨੇ (d) ਗਲਵੱਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਨੇ

71. The ICC and the National Cricket Boards are almost solely interested in
(a) taking the game beyond the geographical boundaries of common wealth countries.
(b) playing politics of economics.
(c) TV coverage and the money cricket brings in.
(d) Keeping interests of the players foremost in mind.
ਆਈ ਸੀ ਸੀ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕ੍ਰਿਕਟ ਬੋਰਡ ਦੀ ਤਕਰੀਬਨ ਰੁਚੀ ਹੈ ਸਿਰਫ
(a) ਖੇਡ ਨੂੰ ਕਾਮਨਵੈਲਥ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਹੱਦਾ ਤੋਂ ਪਾਰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ ਵਿੱਚ
(b) ਅਰਥਸ਼ਾਸਤਰ ਦੀ ਰਾਜਨੀਤੀ ਖੇਡਣ ਵਿਚ
(c) ਕ੍ਰਿਕਟ ਦੁਆਰਾ ਲਿਆਂਦੇ ਜਾਂਦੇ ਧਨ ਅਤੇ ਟੀਵੀ ਕਵਰੇਜ ਵਿੱਚ
(d) ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਹਿਤਾਂ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ

72. Which of the following event is not stated in HEPTATHLON (for women) ?
(a) 100 m hurdle (b) High jump
(c) Javelin throw (d) 100 m sprint
ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜਾ ਈਵੈਂਟ HEPTATHLON (ਔਰਤਾਂ ਲਈ) ਵਿੱਚ ਮੁੱਕਰਰ ਨਹੀਂ ਹੈ
(a) 100 m ਰੁਕਾਵਟ (b) ਉੱਚੀ ਛਲਾਂਗ
(c) ਨੇਜ਼ਾ ਸੁੱਟਣਾ (d) 100 ਮ ਨਿੱਕੀ ਦੌੜ

73. Everywhere and anytime the media is dictating
(a) what events to watch (b) how we watch them
(c) how we remember them (d) us to perform all these three
ਹਰ ਜਗ੍ਹਾ ਅਤੇ ਹਰ ਸਮੇਂ ਮੀਡੀਆ ਬੋਲ ਰਿਹਾ ਹੈ
(a) ਕਿਹੜੇ ਈਵੈਂਟ ਦੇਖਣੇ ਹਨ (b) ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਦੇਖਣਾ ਹੈ
(c) ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਹੈ (d) ਇਹਨਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਦਾ ਨਿਭਾਅ ਕਰਨਾ

74. According to rile, the temperature of water in the swimming pool should be around
(a) 26 °C (b) 27 °C
(c) 20 °C (d) 29 °C
ਰਾਇਲ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਤਰਨ ਵਾਲੇ ਹੌਜ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਲਗਭਗ
(a) 26 °C (b) 27 °C
(c) 20 °C (d) 29 °C

75. What is the number of hurdle jump in steeple chase ?

(a) 24 (b) 26
(c) 28 (d) 30

ਅੜਿੱਕਾ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟੀ ਛਲਾਂਗਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਿੰਨੀ ਹੈ

(a) 24 (b) 26
(c) 28 (d) 30

76. Practice of and perfection in a motor or athletic skill is basically a function of

(a) trial and error process (b) insight process
(c) observation process (d) conditioning process

ਮੋਟਰ ਜਾਂ ਅਥਲੈਟਿਕ ਕੌਸ਼ਲ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਮੁਢਲੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫਲਨ ਹੈ

(a) ਅਜਮਾਇਸ਼ ਅਤੇ ਤਰੁਟੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ (b) ਅੰਤਰ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ
(c) ਪੜਚੋਲ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ (d) ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ

77. The area of performance for floor exercise in gymnastic should be

(a) 10 m × 10 m (b) 12 m × 12 m
(c) 13 m × 13 m (d) 16 m × 16 m

ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ ਵਿੱਚ ਜਮੀਨੀ ਕਸਰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਲਈ ਖੇਤਰਫਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

(a) 10 m × 10 m (b) 12 m × 12 m
(c) 13 m × 13 m (d) 16 m × 16 m

78. Which of the following elements is contained only in protein ?

(a) Carbon (b) Hydrogen
(c) Nitrogen (d) Oxygen

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚੋ ਕਿਹੜਾ ਤੱਤ ਸਿਰਫ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ :

(a) ਕਾਰਬਨ (b) ਹਾਈਡੋਜਨ
(c) ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ (d) ਆਕਸੀਜਨ

79. The key component of health-related fitness is

(a) flexibility (b) muscular strength
(c) cardio-vascular endurance (d) body composition

ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਅਨੁਰੂਪਤਾ ਦਾ ਮੁੱਖ ਅੰਗ ਹੈ

(a) ਲਚਕ (b) ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਮਜਬੂਤੀ
(c) ਹਿਰਦੇ ਨਾੜੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਰਨ ਸ਼ਕਤੀ (d) ਸ਼ਰੀਰ ਰਚਨਾ

80. Most personality test used in physical education are

(a) Mechanical test (b) Physical performance test
(c) Manipulative test (d) Inventories

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਜਿਆਦਾਤਰ ਵਿਅਕਤੀਵਵ ਪਰਖ ਹਨ

(a) ਯੰਤਰਿਕ ਪਰਖ (b) ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਪਰਖ
(c) ਜੁਗਤਪੂਰਨ ਪਰਖ (d) ਕਲਪਨਾਵਾਂ

81. Strength is the basis of all movements which involve

(a) bones (b) nerves
(c) joints (d) muscles

ਬਲ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗਤੀਆਂ ਦਾ ਅਧਾਰ ਕਿ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ

(a) ਹੱਡੀਆਂ (b) ਨਾੜਾਂ
(c) ਜੋੜ (d) ਪੱਠੇ

82. Which of the following conditions are life-threatening ?

(a) Heat radiation (b) Heat exhaustion
(c) Heat stroke (d) Heat loss

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚੋ ਕਿਹੜੇ ਹਾਲਾਤ ਜੀਵਨ-ਘਾਤਕ ਹਨ:

(a) ਤਾਪ ਵਿਕਰਨ (b) ਤਾਪ ਖੀਣਤਾ
(c) ਤਾਪ ਦੀ ਥਪਕੀ (d) ਤਾਪ ਕਮੀ

83. Men in motion is the focus of attention only in

(a) Kinesiology (b) Bio-mechanics
(c) Physical education (d) Vigorous recreation

ਗਤੀ ਵਿੱਚ ਆਦਮੀ ਧਿਆਨ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਹੈ ਸਿਰਫ

(a) ਗਤੀ ਵਿਗਿਆਨ ਸ਼ਾਸਤਰ ਵਿੱਚ (b) ਜੀਵ-ਮੰਕੈਨਿਕਸ ਵਿੱਚ
(c) ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ (d) ਪ੍ਰਬਲ ਮਨਪਰਚਾਵਾਂ ਵਿੱਚ

84. Hepatitis is an infection of the

(a) stomach (b) liver
(c) duodenum (d) kidney

ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਇੱਕ ਸੰਕਰਮਣ ਹੈ :

(a) ਪੇਟ ਦਾ (b) ਜਿਗਰ ਦਾ
(c) ਛੋਟੀ ਅੰਤੜੀ ਦਾ (d) ਗੁਰਦੇ ਦਾ

85. Good muscle tone is highly related to good

(a) Reflex time (b) Movement time
(c) Transmission time (d) Reaction time

ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਸੰਬੰਧਤ ਹੈ ਚੰਗੇ

(a) ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਕਾਲ ਨਾਲ (b) ਗਤੀ ਕਾਲ ਨਾਲ
(c) ਸੰਚਾਰਨ ਕਾਲ ਨਾਲ (d) ਪ੍ਰਤਿਕ੍ਰਮ ਕਾਲ ਨਾਲ

86. Name the game which involves little 'large muscle activity'.

(a) Shooting (b) Taekwondo
(c) Chess (d) Archery

ਖੇਡ ਦਾ ਨਾਮ ਦੱਸੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ 'ਅਧਿਕ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਕਿਰਿਆ' ਘੱਟ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ

(a) ਨਿਸ਼ਾਨੇਬਾਜੀ (b) ਤਾਇਕਵੋਂਡੋ
(c) ਸ਼ਤਰੰਜ (d) ਤੀਰਅੰਦਾਜੀ

87. Virtually, physical education is an active form of

(a) Exercise (b) Aerobics
(c) Sport (d) Recreation

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਇਕ ਰੂਪ ਹੈ

(a) ਕਸਰਤ ਦਾ (b) ਐਰੋਬਿਕਸ ਦਾ
(c) ਖੇਡ ਦਾ (d) ਮਨੋਰੰਜਨ ਦਾ

88. The Indian Olympic Association was formed in

(a) 1927 (b) 1952
(c) 1937 (d) 1947

ਭਾਰਤੀ ਓਲੰਪਿਕ ਸੰਘ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ

(a) 1927 ਵਿੱਚ (b) 1952 ਵਿੱਚ
(c) 1937 ਵਿੱਚ (d) 1947 ਵਿੱਚ

89. The human heart is about the size of a/an
(a) Average size apple
(b) Hen's egg
(c) Man's closed fist
(d) Big almond

ਮੱਨੁਖੀ ਦਿਲ ਲਗਭਗ ਇਸਦੇ ਅਕਾਰ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
(a) ਇੱਕ ਔਸਤ ਅਕਾਰ ਦਾ ਸੇਬ
(b) ਮੁਰਗੀ ਦਾ ਆਂਡਾ
(c) ਆਦਮੀ ਦੀ ਬੰਦ ਮੁੱਠੀ
(d) ਇਕ ਵੱਡਾ ਬਦਾਮ

90. The quality of life is directly related to
(a) The state of one's health
(b) One's nutritional status
(c) Individual's mind set
(d) Fulfillment of needs

ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਪ੍ਰਤੱਖ ਰੂਪ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਹੈ :
(a) ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ
(b) ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਦੇ ਦਰਜੇ ਨਾਲ
(c) ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਨਾਲ
(d) ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਨਾਲ

91. Name the component of physical fitness that is, more or less, genetically determined.
(a) Flexibility
(b) Speed
(c) Strength
(d) Body composition

ਸਰੀਰਕ ਅਨੁਰੂਪਤਾ ਦੇ ਅੰਗ ਦਾ ਨਾਮ ਦੱਸੋ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਅਨੁਵੰਸ਼ਕ ਰੂਪ ਨਾਲ ਨਿਰਧਾਰਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
(a) ਲਚਕ
(b) ਗਤੀ
(c) ਬਲ
(d) ਸ਼ਰੀਰਕ ਬਣਤਰ

92. There is no muscle contraction during
(a) Isotonic workouts
(b) Ballistic exercises
(c) Isometric exercises
(d) Isokinetic bursts

ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆ ਦਾ ਸੰਕੁਚਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:
(a) ਆਈਸੋਟਾਨਿਕ ਕਾਰਜਾਂ
(b) ਬਾਲਿਸਟਿਕ ਕਸਰਤਾਂ ਦੌਰਾਨ
(c) ਆਈਸੋਟਾਨਿਕ ਕਸਰਤਾਂ
(d) ਆਈਸੋਕਾਈਨੈਟਿਕ ਵੇਗ

93. Which of the following don't constitute aerobics ?
(a) Rhythmic exercises
(b) Cycling
(c) Calisthenics
(d) Yogic practices

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸ ਵਿੱਚ ਐਰੋਬਿਕਸ ਸ਼ਾਮਿਲ ਨਹੀ ਹੰਦੀ
(a) ਤਾਲਪੂਰਨ ਕਸਰਤ
(b) ਸਾਈਕੱਲਿੰਗ
(c) ਹਲਕੀ ਕਸਰਤ
(d) ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ

94. Philosophy of physical education is said to be
(a) Elective
(b) Eclectic·
(c) Selective
(d) Imperative

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਫਿਲਾਸਫੀ ਹੈ
(a) ਚੋਣਵੀਂ
(b) ਨਿਰਵਾਚਿਤ
(c) ਵਰਨਾਤਮਿਕ
(d) ਅਤਿ-ਆਵਸ਼ਕ

95. The effect of sports and training varies with the
(a) Weather and season
(b) Stage of maturation
(c) Peoples and places
(d) Child's educability

ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਰਿਵਰਤਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
(a) ਜਲਵਾਯੂ ਅਤੇ ਮੌਸਮ ਨਾਲ
(b) ਪਰਿਪੱਕਤਾ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨਾਲ
(c) ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨਾਂ ਨਾਲ
(d) ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਯੋਗਤਾ ਨਾਲ

96. A person's posture is most influenced by his
(a) Movement habits
(b) Home environment
(c) Life style
(d) Nutritional status
ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸ਼ਰੀਰਕ ਮੁਦਰਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਸਦੇ
(a) ਹਿਲਣ ਜੁਲਣ ਦੀਆ ਆਦਤਾਂ ਤੋਂ
(b) ਘਰੇਲੂ ਮਾਹੌਲ ਤੋਂ
(c) ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਤੋਂ
(d) ਪੋਸ਼ਣ ਪੱਧਰ ਤੋਂ

97. What holds key position for weight control ?
(a) Recreational sport
(b) Physical activity
(c) Dieting
(d) Eating habits
ਭਾਰ ਨਿਯੰਤਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਦਰਜਾ ਕਿਸਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ
(a) ਮਨਪਰਚਾਵਕ ਖੇਡ
(b) ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ
(c) ਖੁਰਾਕ ਸੰਜਮ
(d) ਖਾਣ ਆਦਤਾਂ

98. How many times do our kidneys filter blood in the body each hour ?
(a) Once
(b) Twice
(c) Thrice
(d) Four times
ਸਾਡੇ ਗੁਰਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਨੂੰ ਹਰ ਘੰਟੇ ਕਿੰਨੀ ਵਾਲ ਪੁਣਦੇ ਹਨ ?
(a) ਇਕ ਵਾਰ
(b) ਦੋ ਵਾਰ
(c) ਤਿੰਨ ਵਾਰ
(d) ਚਾਰ ਵਾਰ

99. Rabbis is an active highly fatal infection of the
(a) cerebrum
(b) autonomic nervous system
(c) spinal cord
(d) central nervous system
ਰੇਬੀਜ਼ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਘਾਤਕ ਸੰਕਰਮਣ ਹੈ
(a) ਦਿਮਾਗ ਦਾ
(b) ਸਵੈ ਚਲਤ ਨਾਸ ਪ੍ਰਬੰਧ ਦਾ
(c) ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਾ
(d) ਕੇਦਂਰੀ ਨਸ ਪ੍ਰਬੰਧ ਦਾ

100. Physical exercise done in the presence of oxygen is called
(a) Aerobic
(b) Anaerobic
(c) Isometric
(d) Isokinetic
ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਕਹਾਉਂਦੀ ਹੈ
(a) ਜਿਸਮਾਨੀ ਕਸਰਤ
(b) ਅਨਐਰੋਬਿਕ
(c) ਆਈਸੋਮੀਟਰਿਕ
(d) ਆਈਸੋਕਾਇਨੈਟਿਕ

101. There is a possibility for a AIDS's patient to live for a few
(a) hours
(b) days
(c) months
(d) years
ਇੱਕ ਏਡਜ਼ ਮਰੀਜ ਲਈ ਜੀਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕੁਝ
(a) ਘੰਟੇ
(b) ਦਿਨ
(c) ਮਹੀਨੇ
(d) ਸਾਲ

102. The length of trachea (windpipe) in an adult person is about
(a) 20 cm
(b) 15 cm
(c) 10 cm
(d) 5 cm
ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਇਨਸਾਨ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਨਾਲੀ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਲਗਭਗ
(a) 20 cm
(b) 15 cm
(c) 10 cm
(d) 5 cm

103. The number of muscle-pairs, found in the human body is
(a) 200
(b) 250
(c) 300
(d) 350
ਮਨੁਖੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆ ਦੇ ਜੋੜਿਆ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਹੈ
(a) 200
(b) 250
(c) 300
(d) 350

104. Which of the following are involved in injuries called "sprains" ?
(a) Bones
(b) Tendons
(c) Ligaments
(d) Blood vessels
'ਮੋਚ' ਕਹਾਉਣ ਵਾਲੀ ਸੱਟ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਦਿਤਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਕੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
(a) ਹੱਡੀਆਂ
(b) ਪੱਠੇ
(c) ਯੋਜਕ ਤੰਤੂ
(d) ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾਲਾਂ

105. In India, the school health services started in
(a) 1949
(b) 1909
(c) 1962
(d) 1968
ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਸਕੂਲ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ
(a) 1949 ਵਿੱਚ
(b) 1909 ਵਿੱਚ
(c) 1962 ਵਿੱਚ
(d) 1968 ਵਿੱਚ

106. The contractile elements of the muscles fibers are called
(a) Spindles
(b) Myofibrils
(c) Myofilaments
(d) Contractile proteins
ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਸੰਕੁਚਿਤ ਅੰਸ਼ ਕਹਾਉਂਦੇ ਹਨ
(a) ਸਪਿੰਡਲ
(b) ਮਇਉਫਿਬਰਿਲ
(c) ਮਇਉਫਿਲਾਮੈਂਟ
(d) ਕੰਟਰੈਕਟਾਈਲ ਪ੍ਰੋਟੀਨ

107. Which of the following kind of training is considered excellent for bringing about body conditioning ?
(a) Interval training
(b) Circuit training
(c) Weight training
(d) High altitude training
ਸਰੀਰਕ ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿਤਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਸਰਵੋਤਮ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ?
(a) ਮਧਿਆਂਤਰ ਸਿਖਲਾਈ
(b) ਵਲਾਵੇਦਾਰ ਸਿਖਲਾਈ
(c) ਭਾਰ ਸਿਖਲਾਈ
(d) ਉਚਾਈ 'ਤੇ ਸਿਖਲਾਈ

108. Dislocations occur most commonly in such Sport as
(a) Cycling
(b) Diving
(c) Archery
(d) Gymnastics
ਹੱਡੀ ਦਾ ਵਿਸਥਾਪਨ ਅਜਿਹੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਸਭਤੋਂ ਆਮ ਹੈ:
(a) ਸਾਈਕਲਿੰਗ
(b) ਡਾਈਵਿੰਗ
(c) ਤੀਰਅੰਦਾਜੀ
(d) ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ

109. Complex carbohydrates are not found in
(a) Fruits
(b) Rice
(c) Pasta
(d) Breads
ਜਟਿਲ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਇਸ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੇ
(a) ਫਲ
(b) ਚਾਵਲ
(c) ਪਾਸਤਾ
(d) ਬ੍ਰੈਡ

110. The saddle joint in the human body is in the
(a) Toe of the foot (b) Little finger
(c) Wrist (d) Thumb
ਮੱਨੁਖੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਾਠੀ ਜੋੜ ਹੈ
(a) ਉਂਗਲ ਅਤੇ ਪੈਰ (b) ਛੋਟੀ ਉਂਗਲੀ
(c) ਕਲਾਈ (d) ਅੰਗੂਠਾ

111. Hyperextension occurs when the extension is beyond
(a) 60 degree (b) 90 degree
(c) 120 degree (d) 180 degree
ਤੀਬਰ ਪ੍ਰਸਾਰ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋ ਪ੍ਰਸਾਰ ਹੈ :
(a) 60 ਡਿਗਰੀ ਤੋਂ ਪਾਰ (b) 90 ਡਿਗਰੀ ਤੋਂ ਪਾਰ
(c) 120 ਡਿਗਰੀ ਤੋਂ ਪਾਰ (d) 180 ਡਿਗਰੀ ਤੋ ਪਾਰ

112. Newton's laws of motion better exemplify
(a) Kinetics (b) Kinematics
(c) Kinesthetic (d) Kinesis
ਨਿਊਟਨ ਦਾ ਗਤੀ ਦਾ ਨਿਯਮ ਬਿਹਤਰ ਉਦਾਹਰਣ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ
(a) ਗਤੀ ਵਿਗਿਆਨ (b) ਗਤੀ ਸੰਬੰਧੀ
(c) ਕਿਨੈਸਥੈਟਿਕ ਦੀ (d) ਕਿਨੇਸਿਸ ਦੀ

113. Name the types of muscles which contract when the body is in motion.
(a) Neutralizers (b) Antagonists
(c) Stabilizers (d) Agonists
ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆ ਦੀ ਉਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਨਾ ਦੱਸੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਗਤੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸੁੰਗੜ ਜਾਂਦੀਆ ਹਨ
(a) ਨਿਰਪੱਖ (b) ਵਿਰੋਧੀ
(c) ਸਥਿਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆ (d) ਮਾਨਸਿਕ

114. In terms of biomechanics, gravity is what causes our
(a) Weight (b) Stability
(c) Equilibrium (d) Volume
ਜੀਵ ਮਕੈਨਿਕਸ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਆਕਰਸ਼ਣ ਸ਼ਕਤੀ ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਸਾਰੇ
(a) ਭਾਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ (b) ਸਥਿਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ
(c) ਸੰਤੁਲਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ (d) ਆਇਤਨਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ

115. The class one lever is built for
(a) Speed (b) Equilibrium
(c) Strength (d) Range of motion
ਸ੍ਰੇਣੀ-ਇਕ ਲੀਵਰ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ
(a) ਗਤੀ ਲਈ (b) ਸੰਤੁਲਨ ਲਈ
(c) ਬਲ ਲਈ (d) ਚਾਲ ਦੇ ਵਿਸਥਾਰ ਲਈ

116. If the tennis stroke is a "cut" or a chop, the ball will
(a) Drop (b) Bounce
(c) Spin (d) Rebound
ਜੇਕਰ ਟੈਨਿਸ ਸਟੋਰਕ 'ਕਟ' ਜਾ 'ਚੌਪ' ਹੈ, ਬਾਲ
(a) ਡਿੱਗੇਗੀ (b) ਉੱਛਲੇਗੀ
(c) ਘੁੰਮੇਗੀ (d) ਠੱਪਾ ਖਾਵੇਗੀ

117. Lordosis can be found in

(a) Infants and children (b) Adult men and women
(c) Old people (d) All age groups

ਲੌਰਡੋਸਿਸ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

(a) ਬਾਲਕਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆ ਵਿੱਚ (b) ਬਾਲਗ ਆਦਮੀਆਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ
(c) ਬਜੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ (d) ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ

118. The running at slow speed, the contact of the foot used is

(a) Partial (b) Complete
(c) Absent (d) Undetermined

ਧੀਮੀ ਗਤੀ 'ਤੇ ਦੌੜਨ 'ਤੇ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਪੈਰ ਦਾ ਸੰਕੁਚਨ

(a) ਅੰਸ਼ਕ ਹੈ (b) ਸੰਪੂਰਨ ਹੈ
(c) ਨਹੀ ਹੈ (d) ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੈ

119. Most muscles that move the hip joint originate from the

(a) Abdomen (b) Spinal column
(c) Sacrum (d) Pelvis

ਜਿਆਦਾਤਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਜੋ ਕਿ ਚੂਲੇ ਦੇ ਜੋੜ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਂਦੀਆਂ ਹਾਨ, ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ

(a) ਪੇਟ ਵਿੱਚੋਂ (b) ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਕਾਲਮ ਵਿੱਚੋਂ
(c) ਪੇਟ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵਿੱਚੋਂ (d) ਪੈਲਵਿਸ ਵਿੱਚੋਂ

120. Our hands generally get contaminated with

(a) bacteria (b) soil and dirt
(c) grease and oil (d) chemicals

ਸਾਡੇ ਹੱਥ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਜਾਦੇ ਹਨ

(a) ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨਾਲ (b) ਮਿੱਟੀ ਅਤੇ ਗੰਦਗੀ ਨਾਲ
(c) ਗ੍ਰੀਸ ਅਤੇ ਤੇਲ ਨਾਲ (d) ਰਸਾਇਣਾਂ ਨਾਲ

121. Another name effleurage massage is

(a) Pressurizing (b) Bunting
(c) Slicing (d) Stroking

ਇਫਲਅਰੇਜ ਮਸਾਜ ਦਾ ਹੋਰ ਨਾਮ ਹੈ

(a) ਪ੍ਰੈਸ਼ਰਾਈਜਿੰਗ (b) ਬੰਟਿੰਗ
(c) ਸਲਾਈਸਿੰਗ (d) ਸਟ੍ਰੋਕਿੰਗ

122. Technically speaking, friction is similar to

(a) Hacking (b) Rolling
(c) Stroking (d) Thumbing

ਤਕਨੀਕੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ, ਰਗੜ ਸਮਾਨ ਹੈ

(a) ਡੂੰਘੇ ਜ਼ਖਮ ਦੇ (b) ਰਿੜ੍ਹਨ ਦੇ
(c) ਘਸੀਟ ਦੇ (d) ਦਬਾਅ ਦੇ

123. Flexion takes place around

(a) ball & socket joint (b) synovial joint
(c) hinge joint (d) gliding joint

ਲਿਫਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

(a) ਬਾਲ ਅਤੇ ਸਾਕੇਟ ਜੋੜ ਦੁਆਲੇ (b) ਸਿਨੇਵੀਅਲ ਜੋੜ ਦੁਆਲੇ
(c) ਹਿੰਜ ਜੋੜ ਦੁਆਲੇ (d) ਗਲਾਈਡਿੰਗ ਜੋੜ ਦੁਆਲੇ

124. Bile is stored in
(a) spleen (b) kidney
(c) skin (d) gall bladder
ਬਾਈਲ ਜਮ੍ਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
(a) ਤਿੱਲੀ ਵਿੱਚ (b) ਗੁਰਦੇ ਵਿੱਚ
(c) ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ (d) ਪਿੱਤੇ ਵਿੱਚ

125. Which of the following eatables are enemies of teeth ?
(a) Bakery products (b) Nuts & fruits
(c) Bony meat (d) Chewing gums & chocolates
ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜੇ ਖਾਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਦੁਸ਼ਮਣ ਹਨ
(a) ਬੇਕਰੀ ਪ੍ਰਦਾਰਥ (b) ਮੇਵੇ ਅਤੇ ਫਲ
(c) ਹੱਡੀ ਵਾਲਾ ਮੀਟ (d) ਚਵਿੰਗਮ ਅਤੇ ਚਾਕਲੇਟਾਂ

126. A forward upwards movement of the foot at the ankle joint is
(a) Planter flexion (b) Dorsi flexion
(c) Inversion (d) Eversion
ਪੈਰ ਦੇ ਗਿੱਟੇ ਦੇ ਜੋੜ 'ਤੇ ਅਗੇਤਰੀ-ਉਪਰ ਵੱਲ ਹਰਕਤ ਹੈ
(a) ਨੋਅਬਾਦਕਾਰ ਟੇਢ (b) ਪਿੱਠ ਦੀ ਟੇਢ
(c) ਉਲਟੀ (d) ਪਲਟਣਾ

127. For strength dominating sported, the diet should be rich in
(a) carbohydrates (b) vitamins
(c) minerals (d) protein
ਬਲ ਪ੍ਰਧਾਨ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ, ਭੋਜਨ ਭਰਪੂਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
(a) ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਵਿੱਚ (b) ਵਿਟਾਮਿਨ ਵਿੱਚ
(c) ਖਣਿਜਾਂ ਵਿੱਚ (d) ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਿੱਚ

128. In case of sprain the immediate treatment recommended is
(a) hydrotherapy (b) cryotherapy
(c) heat-therapy (d) None of the above
ਮੋਚ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ, ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਤੁਰੰਤ ਇਲਾਜ ਹੈ:
(a) ਜਲਚਿਕਿਤਸਾ (b) ਕ੍ਰਾਇਓਥੇਰੇਪੀ
(c) ਤਾਪ ਚਿਕਿਤਸਾ (d) ਉਪਰੋਕਤ ਕੋਈ ਨਹੀਂ

129. The term dead ball is used in
(a) handball (b) tennis
(c) table tennis (d) cricket
ਸ਼ਬਦ 'ਡੈਡ ਬਾਲ' ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
(a) ਹੈਂਡਬਾਲ ਵਿੱਚ (b) ਟੈਨਿਸ ਵਿੱਚ
(c) ਟੇਬਲ ਟੈਨਿਸ ਵਿੱਚ (d) ਕ੍ਰਿਕਟ ਵਿੱਚ

130. Who among the following declare the Olympic Games closed ?
(a) Chairman I.O.C (b) President I.O.C
(c) Secretary I.O.C (d) Prime Minister of the Country
ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੌਣ ਓਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਸਮਾਪਤੀ ਦੀ ਘੋਸ਼ਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ
(a) IOC ਦਾ ਚੇਅਰਮੈਨ (b) IOC ਦਾ ਪ੍ਰੈਜੀਡੈਂਟ
(c) IOC ਦਾ ਸੱਕਤਰ (d) ਦੇਸ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ

131. In which year were the Ancient Olympic Games banned ?
(a) 396 A.D (b) 394 A.D
(c) 296 A.D (d) 334 A.D
ਪੌਰਾਣਕ ਓਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਕਿਸ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਲੱਗੀ ਸੀ
(a) 396 A.D (b) 394 A.D
(c) 296 A.D (d) 334 A.D

132. The word 'Athlete' originated in
(a) Rome (b) Greece
(c) China (d) India
ਅਥਲੀਟ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਹੋਈ ਸੀ
(a) ਰੋਮ ਵਿੱਚ (b) ਗ੍ਰੀਸ ਵਿੱਚ
(c) ਚੀਨ ਵਿੱਚ (d) ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ

133. In which Olympics did women participate for the first time ?
(a) 1896 Athens (b) 1900 Paris
(c) 1920 Antwerp (d) none of the above
ਕਿਹੜੀਆ ਓਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਨੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਭਾਗ ਲਿਆ ਸੀ
(a) 1896 ਏਥਨਜ (b) 1900 ਪੈਰਿਸ
(c) 1920 ਐਂਟਵੈਰਪ (d) ਉਪਰੋਕਤ ਕੋਈ ਨਹੀਂ

134. Height of the Volleyball net for women is
(a) 2.21 mts (b) 2.22 mts
(c) 2.25 mts (d) 2.26 mts
ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਲਈ ਵਾਲੀਬਾਲ ਨੈੱਟ ਦੀ ਉਚਾਈ ਹੈ :
(a) 2.21 mts (b) 2.22 mts
(c) 2.25 mts (d) 2.26 mts

135. In weightlifting competition the increase in weight between two attempts must not be less than
(a) 2.5 kg (b) 5 kg
(c) 10 kg (d) 2 kg
ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗਿਤਾ ਵਿੱਚ ਦੋ ਯਤਨਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਇਸਤੋਂ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
(a) 2.5 kg (b) 5 kg
(c) 10 kg (d) 2 kg

136. To take penalty stroke in Hockey, any skill can be used except
(a) push (b) flick
(c) scoop (d) hit
ਹਾਕੀ ਵਿੱਚ ਪਨੈਲਟੀ ਸਟੋਰਕ ਲੈਣ ਲਈ, ਇਸਨੂੰ ਛੱਡਕੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਕਨੀਕ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
(a) ਧੱਕਣਾ (b) ਝਟਕਾ
(c) ਮਾਰ-ਕੁੱਟ (d) ਮਾਰਨਾ

137. 'Roverse Cup' is associated with the game of
(a) Football (b) Volleyball
(c) Hockey (d) Kabaddi
'ਰੋਵਰਸ ਕੱਪ' ਇਸ ਖੇਡ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹੈ
(a) ਫੁੱਟਬਾਲ (b) ਵਾਲੀਬਾਲ
(c) ਹਾਕੀ (d) ਕਬੱਡੀ

138. Which of the following Universities won the MAKA Trophy for the maximum number of times ?

(a) Punjab University (b) Delhi University
(c) Guru Nanak Dev University (d) Calicut University

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਨੇ ਮਾਕਾ ਟਰਾੱਫੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਜਿੱਤੀ ਹੈ

(a) ਪੰਜਾਬ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ (b) ਦਿਲੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ
(c) ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ (d) ਕਾਲੀਕਟ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ

139. How many times has India won the Hockey gold medal in Olympics ?

(a) 7 times (b) 8 times
(c) 6 times (d) 9 times

ਭਾਰਤ ਨੇ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਹਾਕੀ ਗੋਲਡ ਮੈਡਲ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਜਿੱਤਿਆ ਹੈ

(a) 7 ਵਾਰ (b) 8 ਵਾਰ
(c) 6 ਵਾਰ (d) 9 ਵਾਰ

140. Which country won the final of ICC World Cup 2015 ?

(a) Australia (b) England
(c) India (d) New Zealand

ICC ਵਿਸ਼ਵ ਕੱਪ 2015 ਕਿਸ ਦੇਸ਼ ਨੇ ਜਿੱਤਿਆ ਸੀ

(a) ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ (b) ਇੰਗਲੈਂਡ
(c) ਭਾਰਤ (d) ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ

141. In Volleyball, the distance of the attack line from centre line is

(a) one meter (b) two meters
(c) three meters (d) five meters

ਵਾਲੀਬਾਲ ਵਿੱਚ ਅਟੈਕ ਰੇਖਾ ਦੀ ਕੇਂਦਰ ਨਾਲੋਂ ਦੂਰੀ ਹੈ

(a) ਇੱਕ ਮੀਟਰ (b) ਦੋ ਮੀਟਰ
(c) ਤਿੰਨ ਮੀਟਰ (d) ਪੰਜ ਮੀਟਰ

142. Shortest training cycle in a sports is known as

(a) micro cycle (b) macro cycle
(c) meso cycle (d) None of the above

ਇਕ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਛੋਟਾ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਚੱਕਰ ਕਹਾਉਂਦਾ ਹੈ

(a) ਸੂਖਮ ਚੱਕਰ (b) ਵਿਸ਼ਾਲ ਚੱਕਰ
(c) ਮੀਸੋ ਚੱਕਰ (d) ਉਪਰੋਕਤ ਕੋਈ ਨਹੀਂ

143. In which game pressure training method was first used ?

(a) Hockey (b) Football
(c) Vollyball (d) Basketball

ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਧੀ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਕਿਸ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ

(a) ਹਾਕੀ (b) ਫੁਟਬਾਲ
(c) ਵਾਲੀਬਾਲ (d) ਬਾਸਕੇਟਬਾਲ

144. Which of the following is animal fat ?

(a) Egg (b) Almond
(c) Meat (d) Milk

ਹੇਠਾਂ ਦਿਤਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜੀ ਜਾਨਵਰ ਚਰਬੀ ਹੈ

(a) ਆਂਡਾ (b) ਬਦਾਮ
(c) ਮੀਟ (d) ਦੁੱਧ

145. The major function of insulin is to

(a) transport food stuff (b) keep blood thin
(c) regulate blood sugar (d) convert glucose into glycogen

ਇਨਸੋਲੀਨ ਦਾ ਮੁਖ ਕੰਮ ਹੈ

(a) ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਵਾਹਨ ਕਰਨਾ (b) ਖ਼ੂਨ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਰੱਖਣਾ
(c) ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਤ ਕਰਨਾ (d) ਗੁਲੂਕੋਜ ਨੂੰ ਗਲਾਈਕੋਜਿਨ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਰਤਤ ਕਰਨਾ

146. Sports top form depends on

(a) training (b) psychological limits
(c) diet (d) equipments

ਖੇਡਾ ਦੀ ਉੱਚ ਫਾਰਮ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ :

(a) ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ 'ਤੇ (b) ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸੀਮਾਵਾਂ 'ਤੇ
(c) ਆਹਾਰ 'ਤੇ (d) ਸਾਜੋਸਮਾਨ ਤੇ

147. Which factors affect pace of recovery ?

(a) Nature of load (b) Health and physical fitness
(c) Sleep (d) All of the above

ਅਰੋਗਤਾ ਦੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਤੱਤ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੇ ਹਨ

(a) ਦਬਾਅ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ (b) ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ
(c) ਨੀਂਦ (d) ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ

148. The factor which is not considered as a component of training load is

(a) intensity (b) volume
(c) density (d) diet

ਤੱਤ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਭਾਰ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਦਾ ਹੈ

(a) ਤੀਬਰਤਾ (b) ਆਇਤਨ
(c) ਘਣਤਾ (d) ਆਹਾਰ

149. In most cases of Obesity, is the reason of

(a) eating junk food (b) doing no exercise
(c) nibbling between meals (d) excessive eating

ਮੋਟਾਪੇ ਦੇ ਜਿਆਦਾਤਰ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ, ਕਾਰਣ ਹੈ

(a) ਜੰਕ ਫੂਡ ਖਾਣਾ (b) ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰਨਾ
(c) ਭੋਜਨਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਖਾਂਦੇ ਰਹਿਣਾ (d) ਵਾਧੂ ਖਾਣਾ

150. The disease called conjunctivitis is a disease of the

(a) lungs (b) eye
(c) spleen (d) trachea

ਕੰਜਕਟਿਵਿਟਿਸ ਕਹਾਉਣ ਵਾਲਾ ਰੋਗ ਹੈ :

(a) ਫੇਪੜਿਆਂ ਦਾ (b) ਅੱਖਾਂ ਦਾ
(c) ਤਿਲੀ ਦਾ (d) ਸਾਹ ਨਾਲੀ ਦਾ

SPACE FOR ROUGH WORK