

200145

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. The organ which produce insulin is
 (a) Gall bladder (b) Liver
 (c) Pancreas (d) Pituitary gland
 ਇੰਦਰੀ ਜਿਹੜੀ ਇਨਸੁਲੀਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ
 (a) ਪਿੱਤਾ (b) ਜਿਗਰ
 (c) ਪਾਚਕ ਗ੍ਰੰਥੀ (d) ਦਿਮਾਗ ਹੇਠਲੀ ਗ੍ਰੰਥੀ
2. Amphiarthrosis is
 (a) Freely movable joint (b) Slightly movable joint
 (c) Immovable joint (d) Synovial joint
 ਐਮਫਿਅਰਥਰੋਸਿਸ ਹੈ
 (a) ਸੁਤੰਤਰ ਗਮਨਸ਼ੀਲ ਜੋੜ (b) ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਗਮਨਸ਼ੀਲ ਜੋੜ
 (c) ਗਿੜੀਗੀਨ ਜੋੜ (d) ਝਿਲੀ ਦਾ ਜੋੜ
3. 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 ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਨਹੀਂ
4. The muscle involved in the flexion of hip known as
 (a) Hamstring (b) Quadriceps
 (c) Gastrocnemius (d) Trapezius
 ਚੁਲ੍ਹੇ ਦੇ ਲਿਫਾਅ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਸਾਮਯੋਸ਼ੀ ਜਾਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
 (a) ਖੁੱਚ ਦੀ ਨਾੜ (b) ਕੁਆਡਰੀਸੈਪਸ
 (c) ਗੈਸਟ੍ਰੋਨਿਮਸ (d) ਟ੍ਰੈਪੇਜ਼ੀਅਸ
5. The main abundant single constituent of muscle is
 (a) Water (b) Protein
 (c) Inorganic salts (d) Carbohydrates
 ਮਾਸਯੋਸ਼ੀ ਦਾ ਇਕਲੋਤਾ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲਾ ਮੁੱਖ ਸੰਘਟਕ ਹੈ
 (a) ਪਾਣੀ (b) ਪ੍ਰੋਟੀਨ
 (c) ਅਕਾਰਬਨੀ ਨਮਕ (d) ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ
6. 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%
 ਮਾਸਯੋਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਏ ਮਾਇਓਸਿਨ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਹੈ 50-55, ਆਕਟਿਨ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤਤਾ ਹੈ
 (a) 30%-35% (b) 20%-25%
 (c) 10%-15% (d) 15%-20%
7. 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 ਦੌਰਾਨ ਛੱਡੀ ਗਈ ਊਰਜਾ ਨਾਲੋਂ ਕਿੰਨੇ ਗੁਣਾ ਜਿਆਦਾ ਊਰਜਾ ਛੱਡੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
 (a) 15 ਗੁਣਾ (b) 18 ਗੁਣਾ
 (c) 21 ਗੁਣਾ (d) 12 ਗੁਣਾ

8. 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
9. Where in the human body are the free O₂, hydrogen & nitrogen found ?
 (a) Liver & pancreas (b) Blood & intestine
 (c) Lungs & trachea (d) Stomach & intestine
 ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ, ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਨ ਅਤੇ ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ ਸੁਤੰਤਰ ਕਿੱਥੇ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ
 (a) ਜਿਗਰ ਅਤੇ ਪਾਚਕ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ (b) ਖੂਨ ਅਤੇ ਆਂਦਰ
 (c) ਫੇਫੜੇ ਅਤੇ ਸਾਹ ਨਾਲੀ (d) ਪੇਟ ਅਤੇ ਆਂਦਰ
10. 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 ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦਾ ਵੇਗ ਨਿਉਨਤਮ ਹੈ
 (a) ਲਹੂ ਨਾੜੀਆਂ (b) ਧਮਣੀ
 (c) ਵਾਲ ਰੂਪੀ ਨਾੜੀਆਂ (d) ਨਸਾਂ
11. 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 ਵਿੱਚੋਂ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਕਿਹੜੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਦਰਦ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਲਈ
 ਦਵਾਈ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
 (a) ਬਾਰਬੀਟੂਰੇਟਸ (b) ਔਪੀਏਟਸ
 (c) ਕੋਕੀਨ (d) ਹਾਲੂਸਿਨੋਜਿਨ
12. 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
13. 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
14. 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

15. 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
16. The Achilles tendon is the tapering part
 (a) Gluteus maximus (b) Gastrocnemius
 (c) Quadriceps (d) Hamstring
 ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਅੱਡੀ ਨਾਲ ਜੋੜ ਨੁਕੀਲਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ
 (a) ਗਲੂਟਸ ਮੈਕਸੀਮਸ (b) ਗੈਸਟਰੋਨਿਮਸ ਦਾ
 (c) ਕੁਆਡਰੀਸੈਪਸ ਦਾ (d) ਖੁੱਚ ਦੀ ਨਾੜ ਦਾ
17. 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
18. Which of the following has least to do with motivation system ?
 (a) Need (b) Drive
 (c) Habit (d) Motivate
 ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸ ਦਾ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲੈਣਾ ਦੇਣਾ ਹੈ
 (a) ਜਰੂਰਤ (b) ਤੌਰਨਾ
 (c) ਆਦਤ (d) ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਨ
19. 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
 ਇੱਕ 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
20. Which of the following is not one of the big five personality features ?
 (a) Submissiveness (b) Agreeableness
 (c) Extraversion (d) Neuroticism
 ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜਾ ਪੰਜ ਵੱਡੇ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਨਹੀਂ ਹੈ
 (a) ਸੁਸ਼ੀਲਤਾ (b) ਅਨੁਕੂਲਤਾ
 (c) ਫਿਜ਼ੂਲ ਖਰਚੀ (d) ਘਬਰਾਹਟ
21. 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

22. 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
23. Which of the following are chemically known as lipids ?
 (a) Fat (b) Sugar
 (c) Candies (d) Amino acids
 ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸ ਨੂੰ 'ਲਿਪਿਡਜ਼' ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?
 (a) ਚਰਬੀ (b) ਸ਼ੱਕਰ
 (c) ਮਿੱਠੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ (d) ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ
24. 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 1 ਗ੍ਰਾਮ 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
25. 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 ਮਨੁੱਖਾਂ 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
26. 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
27. An incentive essentially is a
 (a) Reward (b) Drive
 (c) Punishment (d) Condition
 ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਆਵਾਜ਼ਕ ਰੂਪ ਨਾਲ ਹੈ ਇੱਕ
 (a) ਪੁਰਸਕਾਰ (b) ਸਾਹਸ
 (c) ਦੰਡ (d) ਹਾਲਾਤ
28. 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

29. 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

30. 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

31. The span 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 ਹਫ਼ਤੇ (b) 2 ਤੋਂ 4 ਹਫ਼ਤੇ
(c) 4 ਤੋਂ 6 ਹਫ਼ਤੇ (d) 6 ਤੋਂ 8 ਹਫ਼ਤੇ

32. 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 ਦਿੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ

- (a) ਸੰਭਵਤਾ (b) ਨਵੀਨਤਾ
(c) ਉਪਲੱਬਧਤਾ (d) ਤਰਕਪੂਰਨਤਾ

33. 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

34. 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) ਤੀਰਅੰਦਾਜ਼ੀ (b) ਸੋਕਰ
(c) ਹਾਕੀ (d) ਬਾਸਕੇਟਬਾਲ

35. 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 ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਰਗੇ ਹਾਂ ਕਿਹੜੇ ਸਾਡੇ ਵਰਗੇ ਹਨ ?

- (a) ਸਮਾਨਤਾ (b) ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ
(c) ਨਿਕਟਤਾ (d) ਸਮਾਜਕ ਵਟਾਂਦਰਾ ਸਿਧਾਂਤ

36. 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
37. 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
38. 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
39. 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 ਹੱਦਾਂ ਤੋਂ ਪਾਰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ ਵਿੱਚ
 (b) ਅਰਥਸ਼ਾਸਤਰ ਦੀ ਰਾਜਨੀਤੀ ਖੇਡਣ ਵਿੱਚ
 (c) ਕ੍ਰਿਕਟ ਦੁਆਰਾ ਲਿਆਏ ਜਾਂਦੇ ਧਨ ਅਤੇ ਟੀਵੀ ਕਵਰੇਜ ਵਿੱਚ
 (d) ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਹਿਤਾਂ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ
40. 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 ਮ ਰੁਕਾਵਟ (b) ਉੱਚੀ ਫਲਾਂਗ
 (c) ਨੇਜ਼ਾ ਸੁੱਟਣਾ (d) 100 ਮ ਨਿੱਕੀ ਦੌੜ
41. 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
42. According to riley, 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

43. 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
44. 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
45. 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
46. Which of the following elements is contained only in protein ?
 (a) Carbon (b) Hydrogen
 (c) Nitrogen (d) Oxygen
 ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜਾ ਤੱਤ ਸਿਰਫ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ :
 (a) ਕਾਰਬਨ (b) ਹਾਈਡੋਜਨ
 (c) ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ (d) ਆਕਸੀਜਨ
47. 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 ਮਜ਼ਬੂਤੀ
 (c) ਹਿਰਦੇ ਨਾੜੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਰਨ ਸ਼ਕਤੀ (d) ਸ਼ਰੀਰ ਰਚਨਾ
48. 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 ਵਿਅਕਤੀਵਦ ਪਰਖ ਹਨ
 (a) ਯੰਤਰਿਕ ਪਰਖ (b) ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਪਰਖ
 (c) ਜੁਗਤਪੂਰਨ ਪਰਖ (d) ਕਲਪਨਾਵਾਂ
49. 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

50. Which of the following conditions are life-threatening ?
 (a) Heat radiation (b) Heat exhaustion
 (c) Heat stroke (d) Heat loss
 ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜੇ ਹਾਲਾਤ ਜੀਵਨ-ਘਾਤਕ ਹਨ:
- (a) ਤਾਪ ਵਿਕਰਨ (b) ਤਾਪ ਖੀਣਤਾ
 (c) ਤਾਪ ਦੀ ਥਪਕੀ (d) ਤਾਪ ਕਮੀ
51. 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-ਮਕੈਨਿਕਸ ਵਿੱਚ
 (c) ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ (d) ਪ੍ਰਬਲ ਮਨਪਰਚਾਵਾਂ ਵਿੱਚ
52. Hepatitis is an infection of the
 (a) stomach (b) liver
 (c) duodenum (d) kidney
 ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਇੱਕ ਸੰਕਰਮਣ ਹੈ :
- (a) ਪੇਟ ਦਾ (b) ਜਿਗਰ ਦਾ
 (c) ਛੋਟੀ ਅੰਤੜੀ ਦਾ (d) ਗੁਰਦੇ ਦਾ
53. 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 ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਬੰਧਤ ਹੈ ਚੰਗੇ
- (a) ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਕਾਲ ਨਾਲ (b) ਗਤੀ ਕਾਲ ਨਾਲ
 (c) ਸੰਚਾਰਨ ਕਾਲ ਨਾਲ (d) ਪ੍ਰਤਿਕ੍ਰਮ ਕਾਲ ਨਾਲ
54. 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) ਤਾਇਕਵੋਡੋ
 (c) ਸ਼ਤਰੰਜ (d) ਤੀਰਅੰਦਾਜੀ
55. Virtually, physical education is an active form of
 (a) Exercise (b) Aerobics
 (c) Sport (d) Recreation
 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਇੱਕ ਰੂਪ ਹੈ
- (a) ਕਸਰਤ ਦਾ (b) ਐਰੋਬਿਕਸ ਦਾ
 (c) ਖੇਡ ਦਾ (d) ਮਨੋਰੰਜਨ ਦਾ
56. 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

57. 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
 ਮਨੁਖੀ ਦਿਲ ਲਗਭਗ ਇਸਦੇ ਅਕਾਰ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
 (a) ਇੱਕ ਔਸਤ ਅਕਾਰ ਦਾ ਸੇਬ (b) ਮੁਰਗੀ ਦਾ ਅੰਡਾ
 (c) ਆਦਮੀ ਦੀ ਬੰਦ ਮੁੱਠੀ (d) ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਬਦਾਮ
58. 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
59. 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) ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ
60. 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
61. 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 ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ
 (a) ਤਾਲਪੂਰਨ ਕਸਰਤ (b) ਸਾਈਕਲਿੰਗ
 (c) ਹਲਕੀ ਕਸਰਤ (d) ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ
62. 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
63. 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 ਸਿੱਖਿਆ ਯੋਗਤਾ ਨਾਲ

64. A person's posture is most influenced by his
 (a) Movement habits (b) Home environment
 (c) Life style (d) Nutritional status
 ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਮੁਦਰਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਸਦੇ
 (a) ਹਿਲਣ ਜੁਲਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਤੋਂ (b) ਘਰੇਲੂ ਮਾਹੌਲ ਤੋਂ
 (c) ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਤੋਂ (d) ਪੋਸ਼ਣ ਪੱਧਰ ਤੋਂ
65. 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
66. 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 ਖੂਨ ਨੂੰ ਹਰ ਘੰਟੇ ਕਿੰਨੀ ਵਾਲ ਪੁਣਦੇ ਹਨ ?
 (a) ਇੱਕ ਵਾਰ (b) ਦੋ ਵਾਰ
 (c) ਤਿੰਨ ਵਾਰ (d) ਚਾਰ ਵਾਰ
67. Rabbits 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) ਕੇਂਦਰੀ ਨਾਸ ਪ੍ਰਬੰਧ ਦਾ
68. 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
69. There is a possibility for a AIDS's patient to live for a few
 (a) hours (b) days
 (c) months (d) years
 ਇੱਕ ਏਡਜ਼ ਮਰੀਜ਼ ਲਈ ਜੀਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕੁਝ
 (a) ਘੰਟੇ (b) ਦਿਨ
 (c) ਮਹੀਨੇ (d) ਸਾਲ
70. 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

71. The number of muscle-pairs, found in the human body is

- (a) 200 (b) 250
(c) 300 (d) 350

ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆ ਦੇ ਜੋੜਿਆ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਹੈ

- (a) 200 (b) 250
(c) 300 (d) 350

72. Which of the following are involved in injuries called "sprains" ?

- (a) Bones (b) Tendons
(c) Ligaments (d) Blood vessels

'ਸੋਚ' ਕਹਾਉਣ ਵਾਲੀ ਸੱਟ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਦਿਤਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

- (a) ਹੱਡੀਆਂ (b) ਪੱਠੇ
(c) ਯੋਜਕ ਤੰਤੂ (d) ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾਲਾਂ

73. 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

74. 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

75. 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) ਮਧਿਅੰਤਰ ਸਿਖਲਾਈ (b) ਵਲਾਵੇਦਾਰ ਸਿਖਲਾਈ
(c) ਭਾਰ ਸਿਖਲਾਈ (d) ਉਚਾਈ 'ਤੇ ਸਿਖਲਾਈ

76. 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) ਤੀਰਅੰਦਾਜ਼ੀ (d) ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ

77. 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

78. The saddle joint in the human body is in the
 (a) Toe of the foot (b) Little finger
 (c) Wrist (d) Thumb
 ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਾਠੀ ਜੋੜ ਹੈ
 (a) ਉਂਗਲ ਅਤੇ ਪੈਰ (b) ਛੋਟੀ ਉਂਗਲੀ
 (c) ਕਲਾਈ (d) ਅੰਗੂਠਾ
79. Hyperextension occurs when the extension is beyond
 (a) 60 degree (b) 90 degree
 (c) 120 degree (d) 180 degree
 ਤੀਬਰ ਪ੍ਰਸਾਰ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਪ੍ਰਸਾਰ ਹੈ :
 (a) 60 ਡਿਗਰੀ ਤੋਂ ਪਾਰ (b) 90 ਡਿਗਰੀ ਤੋਂ ਪਾਰ
 (c) 120 ਡਿਗਰੀ ਤੋਂ ਪਾਰ (d) 180 ਡਿਗਰੀ ਤੋਂ ਪਾਰ
80. 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
81. 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 ਸੰਗਤ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ
 (a) ਨਿਰਪੱਖ (b) ਵਿਰੋਧੀ
 (c) ਸਥਿਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ (d) ਮਾਨਸਿਕ
82. 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) ਆਇਤਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ
83. The class one lever is built for
 (a) Speed (b) Equilibrium
 (c) Strength (d) Range of motion
 ਸ਼੍ਰੇਣੀ-ਇਕ ਲੀਵਰ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ
 (a) ਗਤੀ ਲਈ (b) ਸੰਤੁਲਨ ਲਈ
 (c) ਬਲ ਲਈ (d) ਚਾਲ ਦੇ ਵਿਸਥਾਰ ਲਈ
84. If the tennis stroke is a "cut" or a chop, the ball will
 (a) Drop (b) Bounce
 (c) Spin (d) Rebound
 ਜੇਕਰ ਟੈਨਿਸ ਸਟੋਕ 'ਕਟ' ਜਾਂ 'ਚੌਪ' ਹੈ, ਬਾਲ
 (a) ਡਿੱਗੇਗੀ (b) ਉੱਛਲੇਗੀ
 (c) ਘੁੰਮੇਗੀ (d) ਠੱਪਾ ਖਾਵੇਗੀ

85. 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 ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ (b) ਬਾਲਗ ਆਦਮੀਆਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ
 (c) ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ (d) ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ
86. 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 ਵਰਤੀ ਵਿੱਚ ਪੈਰ ਦਾ ਸੰਕਰਨ
 (a) ਅੰਸ਼ਕ ਹੈ (b) ਸੰਪੂਰਨ ਹੈ
 (c) ਨਹੀਂ ਹੈ (d) ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੈ
87. Most muscles that move the hip joint originate from the
 (a) Abdomen (b) Spinal column
 (c) Sacrum (d) Pelvis
 ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਜੋ ਕਿ ਚੁਲ੍ਹੇ ਦੇ ਜੋੜ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ
 (a) ਪੇਟ ਵਿੱਚੋਂ (b) ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਕਾਲਮ ਵਿੱਚੋਂ
 (c) ਪੇਟ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵਿੱਚੋਂ (d) ਪੈਲਵਿਸ ਵਿੱਚੋਂ
88. Our hands generally get contaminated with
 (a) bacteria (b) soil and dirt
 (c) grease and oil (d) chemicals
 ਸਾਡੇ ਹੱਥ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਦੁਸ਼ਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ
 (a) ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨਾਲ (b) ਮਿੱਟੀ ਅਤੇ ਗੰਦਗੀ ਨਾਲ
 (c) ਗ੍ਰੀਸ ਅਤੇ ਤੇਲ ਨਾਲ (d) ਰਸਾਇਣਾਂ ਨਾਲ
89. Another name effleurage massage is
 (a) Pressurizing (b) Bunting
 (c) Slicing (d) Stroking
 ਇਫਲੁਅਰੇਜ ਮਸਾਜ ਦਾ ਹੋਰ ਨਾਮ ਹੈ
 (a) ਪ੍ਰੈਸ਼ਰਾਈਜਿੰਗ (b) ਬੰਟਿੰਗ
 (c) ਸਲਾਈਜਿੰਗ (d) ਸਟ੍ਰੋਕਿੰਗ
90. 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
91. 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) ਸਿਨੋਵੀਅਲ ਜੋੜ ਦੁਆਲੇ
 (c) ਹਿੰਜ ਜੋੜ ਦੁਆਲੇ (d) ਗਲਾਈਡਿੰਗ ਜੋੜ ਦੁਆਲੇ

92. Bile is stored in
 (a) spleen (b) kidney
 (c) skin (d) gall bladder
 ਬਾਈਲ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
 (a) ਤਿੱਲੀ ਵਿੱਚ (b) ਗੁਰਦੇ ਵਿੱਚ
 (c) ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ (d) ਪਿੱਤੇ ਵਿੱਚ
93. 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
94. 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
95. 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
96. 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) ਕ੍ਰਾਇਓਥੈਰੇਪੀ
 (c) ਤਾਪ ਚਿਕਿਤਸਾ (d) ਉਪਰੋਕਤ ਕੋਈ ਨਹੀਂ
97. 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
98. 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

99. 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

ਪੋਰਾਣਕ 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

100. 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

101. In which Olympics did women participate for the first time ?

- (a) 1896 Athens (b) 1900 Paris
(c) 1920 Antwerp (d) none of the above

ਕਿਹੜੀਆਂ ਓਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਨੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਭਾਗ ਲਿਆ ਸੀ

- (a) 1896 ਏਥਨਜ਼ (b) 1900 ਪੈਰਿਸ
(c) 1920 ਐਂਟਵੈਰਪ (d) ਉਪਰੋਕਤ ਕੋਈ ਨਹੀਂ

102. 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

103. 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

104. 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

105. 'Reverse Cup' is associated with the game of

- (a) Football (b) Volleyball
(c) Hockey (d) Kabaddi

'ਰੇਵਰਸ ਕੱਪ' ਇਸ ਖੇਡ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹੈ

- (a) ਫੁੱਟਬਾਲ (b) ਵਾਲੀਬਾਲ
(c) ਹਾਕੀ (d) ਕਬੱਡੀ

106. Which of the following Universities won the MAKATROPHY 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 ਅੱਖਰ ਟਰਾਫੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਜਿੱਤੀ ਹੈ
(a) ਪੰਜਾਬ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ (b) ਦਿੱਲੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ
(c) ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ (d) ਕਾਲੀਕਟ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ

107. 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

108. 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

109. 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

110. 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) ਸੁਖਮ ਚੱਕਰ (b) ਵਿਸ਼ਾਲ ਚੱਕਰ
(c) ਮੀਸੋ ਚੱਕਰ (d) ਉਪਰੋਕਤ ਕੋਈ ਨਹੀਂ

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

- (a) Hockey (b) Football
(c) Volleyball (d) Basketball
ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਧੀ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਕਿਸ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ
(a) ਹਾਕੀ (b) ਫੁਟਬਾਲ
(c) ਵਾਲੀਬਾਲ (d) ਬਾਸਕੇਟਬਾਲ

112. Which of the following is animal fat ?

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

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜੀ ਜਾਨਵਰ ਚਰਬੀ ਹੈ

- (a) ਆਂਡਾ (b) ਬਦਾਮ
(c) ਮੀਟ (d) ਦੁੱਧ

113. The major function of insulin is to

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

ਇਨਸੁਲੀਨ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਹੈ

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

114. Sports top form depends on

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

ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਉੱਚ ਫਾਰਮ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ :

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

115. 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

116. 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 ਜਾਂਦਾ ਹੈ

- (a) ਤੀਬਰਤਾ (b) ਆਇਤਨ
(c) ਘਣਤਾ (d) ਆਹਾਰ

117. 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

118. 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

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

- (a) Muscle (b) Bone
(c) Skin (d) Cartilage

ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਨਹੂੰ ਕਿੱਥੇ ਉੱਗਦੇ ਹਨ

- (a) ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆ ਤੋਂ (b) ਹੱਡੀਆਂ ਤੋਂ
(c) ਚਮੜੀ ਤੋਂ (d) ਕੋਮਲ ਹੱਡੀ ਤੋਂ

120. 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

121. 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

122. 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) ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਨਹੀਂ

123. 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 ਨਹੀਂ

124. 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

125. 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

126. 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) ਬਲਾਕਿੰਗ

127. 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

128. 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

129. The fastest period of growth in human beings is

- (a) Childhood (b) Adolescence
(c) Infancy (d) Puberty

ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ ਕਾਲ ਹੈ

- (a) ਬਚਪਨ (b) ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ
(c) ਬਾਲਪਣ (d) ਜਵਾਨੀ

130. 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

131. 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

132. 1st Asian Games were held at

- (a) New Delhi (b) Bangkok
(c) Lahore (d) Beijing

ਪਹਿਲੀ ਏਸ਼ੀਅਨ ਖੇਡਾਂ ਹੋਈਆਂ ਸਨ

- (a) ਨਵੀਂ ਦਿਲੀ ਵਿਖੇ (b) ਬੈਂਕਾਕ ਵਿਖੇ
(c) ਲਹੌਰ ਵਿਖੇ (d) ਬੀਜਿੰਗ ਵਿਖੇ

133. 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) ਸਿਊਲ ਵਿਖੇ (d) ਰਿਓ ਡੀ ਜੇਨਾਰਿਓ ਵਿਖੇ

134. 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

135. All India Council of Sports was formed in

- (a) 1954 (b) 1953
(c) 1952 (d) 1951

ਆਲ ਇੰਡੀਆ ਕਾਉਂਸਿਲ ਆਫ ਸਪੋਰਟਸ ਦਾ ਗਠਨ ਹੋਇਆ ਸੀ

- (a) 1954 ਵਿੱਚ (b) 1953 ਵਿੱਚ
(c) 1952 ਵਿੱਚ (d) 1951 ਵਿੱਚ

136. 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

137. In Russia terminology physical education is better known as

- (a) Kinesiology (b) Physical culture
(c) Movement education (d) Physical training

ਰੂਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:

- (a) ਕਿਨੇਸਿਓਲਾਜੀ (b) ਫਿਜ਼ੀਕਲ ਕਲਚਰ
(c) ਮੂਵਮੈਂਟ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ (d) ਫਿਜ਼ੀਕਲ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ

138. 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

139. Which one of the following is no major domain of physical education ?

- (a) Research (b) Instruction
(c) Teaching skill (d) Inspection

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜਾ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਜ ਖੇਤਰ ਨਹੀਂ ਹੈ

- (a) ਖੋਜ (b) ਨਿਰਦੇਸ਼
(c) ਅਧਿਆਪਨ ਨਿਪੁੰਨਤਾ (d) ਨਿਰੀਖਣ

140. The earliest term used for management was
 (a) administration (b) organization
 (c) coordination (d) direction
 ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਸ਼ਬਦ ਹੈ
 (a) ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ (b) ਸੰਗਠਨ
 (c) ਮਿਲਵਰਤਨ (d) ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼
141. 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
142. What of the following playing surfaces is easy to maintain ?
 (a) Concrete (b) Natural
 (c) Turfed (d) Synthetic
 ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜੇ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨੀ ਅਸਾਨ ਹੈ
 (a) ਕੰਕਰੀ (b) ਕੁਦਰਤੀ
 (c) ਘਾਹ ਵਾਲਾ (d) ਸਿੰਥੈਟਿਕ
143. 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
144. 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 ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਕੌਣ ਹੈ ?
 (a) ਜਾਰਡਨ (b) ਬੈਸਟ
 (c) ਸਮਿਥ (d) ਜੈਕਿਆਰਸਕਿਜ
145. 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
 ਛਾਰ ਦੀਵਾਰੀ ਅੰਦਰਲੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪ ਅਤੇ ਉਚਿਤ ਬਣਾਉਣ 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

146. 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

147. Which game initially was called "Mentonet" ?

- (a) Badminton (b) Basketball
(c) Baseball (d) Bull-fighting

ਕਿਹੜੀ ਖੇਡ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ " ਮੈਂਟੋਨੈਟ " ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ

- (a) ਬੈਡਮਿੰਟਨ (b) ਬਾਸਕੇਟ ਬਾਲ
(c) ਬੇਸਬਾਲ (d) ਬੁਲਫਾਈਟ

148. 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 ਪੜਾਉਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

- (a) ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ (b) ਫ੍ਰਿਲ ਕਰਨਾ
(c) ਫ੍ਰਿਲ ਅਤੇ ਮਾਰਚਿੰਗ (d) ਯੋਗ ਆਸਣ

149. 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

150. 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

ਵਿਸ਼ਿਸ਼ਟ ਖੇਡ ਨਿਪੁੰਨਤਾਵਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਆਗੂ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ

- (a) ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦਾ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਨਾਲ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ
(b) ਚੰਗੇ ਖਿਡਾਰੀ ਬਣਨ ਵਿੱਚ
(c) ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ
(d) ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਕਿਰਸ ਨਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ

SPACE FOR ROUGH WORK