कुल गुण	100

SAT
(HINDI MEDIUM)

कैटेगरी

A

| (SAT-H) | પ્રશ્ન પુસ્તિકા નંબર
QUESTION PAPER NO.
A 200013
SEAL SEAL SEAL SEAL SEAL SEAL

परीक्षार्थी का बैठक क्रमांक

परीक्षार्थी का ब्लॉक नं.

परीक्षार्थी के हस्ताक्षर

ब्लॉक सुपरवाईजर के हस्ताक्षर

परीक्षार्थियों के लिए महत्त्वपूर्ण सूचनाएँ	
(1)	आपको जब तक कहा न जाए तब तक प्रश्न पुस्तिका नहीं खोलनी है।
(2)	परीक्षा के दौरान परीक्षार्थी के पास कोई भी साहित्य गाईड, मार्गदर्शिका, कागज का टुकड़ा, अन्य हस्तलिखित या प्रिन्टेड साहित्य, मोबाइल फोन, केल्क्युलेटर, स्पाई कैमरा, हेडफोन या अन्य दूसरे उपकरण प्राप्त होंगे तो परीक्षार्थी अयोग्य माने जाएँगे।
(3)	परीक्षा के दौरान आपस में बात करना, आवाज करना या सुपरवाईजर के निर्देशों का उल्लंघन करना, इससे वे अयोग्य माने जाएँगे।
(4)	प्रश्नपत्र मिलने पर तुरंत उत्तरपत्र **(OMR SHEET)** में नियत (स्थान) जगह पर अपना बैठक नंबर स्वच्छ अक्षर में लिखिए।
(5)	उत्तरपत्र **(OMR SHEET)** में निश्चित जगह के अलावा दूसरी जगह बैठक नंबर नहीं लिखना है तथा अपनी पहचान नाम सहित अन्य कोई भी निशान लगाने की कड़ी मनाही है। इसके अलावा कोई भी निशान या पहचान प्राप्त होने पर उन्हें संपूर्ण रूप से अयोग्य माना जाएगा।
(6)	उत्तरपत्र **(OMR SHEET)** के प्रमाण पत्र में परीक्षार्थी तथा सुपरवाईजर दोनों के हस्ताक्षर अनिवार्य हैं। दोनों के हस्ताक्षर के बिना उत्तरपत्र **(OMR SHEET)** का मूल्यांकन नहीं होगा। अत: उम्मीदवार को सुपरवाईजर के हस्ताक्षर लेना अनिवार्य है।
(7)	परीक्षार्थी नीला/काला बॉल पेन उपयोग कर सकते हैं। अन्य रंगों के पेन या पेन्सिल तथा व्हाईटनर का उपयोग नहीं कर सकते हैं।
(8)	प्रश्नपत्र में दिए गए विकल्पों में किसी भी प्रकार के निशान नहीं लगाना है।
(9)	इस प्रश्नपत्र में कुल – 100 प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न का उत्तर A, B, C और D में से कोई एक है। सभी प्रश्नों के लिए चार विकल्प दिए गए हैं। सभी प्रश्नों के उत्तर देना अनिवार्य है। उदाहरण : गुजरात की राजधानी क्या है? (A) अहमदाबाद (B) गाँधीनगर (C) वडनगर (D) पाटण यहाँ उत्तर (B) गाँधीनगर सही हो तो, **OMR SHEET** में विकल्प (B) के गोले को पेन से गाढ़ा (Encode) करना होगा। Ⓐ ● Ⓒ Ⓓ
(10)	प्रत्येक सही जवाब का 1 (एक) अंक दिया जाएगा। ऋणात्मक मूल्यांकन पद्धति नहीं लागू होगी। **(NO NEGATIVE MARKING SYSTEM)**
(11)	कांट-छांट किए गए उत्तर तथा एक से ज्यादा विकल्प में दिए उत्तर तथा ब्लैड, रबर या व्हाईटनर का उपयोग कर बदले हुए उत्तर के लिए अंक नहीं दिए जाएँगे।
(12)	परीक्षा पूर्ण होने के पश्चात् उत्तरपत्र **(OMR SHEET)** ब्लॉक सुपरवाईजर को देने के बाद ही कक्षा **(CLASS ROOM)** से निकलना है। ऐसा नहीं करने पर उम्मीदवार परीक्षा के लिए अयोग्य माने जाएँगे।
(13)	इस परीक्षा का निर्धारित समय 90 मिनिट है।
(14)	सर्वाधिक उपयुक्त विकल्प को उत्तर माना जाएगा।

(1) जल नेती के अंत में कौन-सा कर्म करना आवश्यक है ?

(A) त्राटक (B) धौति

(C) नौली (D) कपालभाति

(2) पुरुषों के लिए बरछी का महत्तम वजन कितना होता है ?

(A) 825 ग्राम (B) 850 ग्राम

(C) 900 ग्राम (D) 750 ग्राम

(3) निम्न कौशल में से कौन-सा कौशल वोलीबोल का नहीं है ?

(A) टेनिस सर्विस (B) स्मेशिंग

(C) पासिंग (D) दम घुटना

(4) हैन्डबोल के मैदान में गोल रेखा की लंबाई कितनी होती है ?

(A) 20 मीटर (B) 25 मीटर

(C) 30 मीटर (D) 40 मीटर

(5) लड़कियों के लिए हैन्डबोल का वजन कितना होता है ?

(A) 225 से 270 ग्राम (B) 270 से 295 ग्राम

(C) 295 से 325 ग्राम (D) 325 से 400 ग्राम

(6) लोन मिले तक अतिरिक्त कितने अंक दिए जाते हैं ?

(A) तीन (B) चार

(C) एक (D) दो

(7) जूड़ों की स्पर्धा के लिए मेट के कवर का रंग कैसा होना चाहिए ?

(A) पीला अथवा केसरी (B) हरा अथवा लाल

(C) काला अथवा सफेद (D) बादामी अथवा नीला

(8) बास्केटबोल खेल के आविष्कारक कौन थे ?

(A) एच. सी. बक (B) बेरेन डी. कुबरटीन

(C) डॉ. जेम्स नेयस्मिश (D) जेम्स विलियम

(9) विश्व ओलिम्पिक खेल उत्सव में पुरुषों के लिए प्रथम अंतराष्ट्रीय स्पर्धा किस साल में हुई थी ?

(A) 1936 (B) 1948

(C) 1952 (D) 1932

(10) फुटबोल के मैदान में ध्वज कहाँ लगाया जाता है ?

(A) गोल लाइन के मध्य में

(B) स्पर्श रेखा के मध्य में

(C) गोल पोस्ट के पास

(D) चार कोर्नर पर

(11) ऊँची कूद में दौड़ मार्ग की लंबाई कम-से-कम कितने मीटर होती है ?

(A) 5 मीटर (B) 10 मीटर

(C) 15 मीटर (D) 20 मीटर

(12) कराटे स्पर्धा के मैदान की लंबाई और चौड़ाई कितने मीटर की होती है ?

(A) 8 मीटर x 8 मीटर (B) 7 मीटर x 7 मीटर

(C) 8 मीटर x 7 मीटर (D) 7 मीटर x 8 मीटर

(13) वोलीबोल खेल में स्मेशिंग का कौशल कौन-सा है ?

(A) 45^0 के कोने मार (B) वन-लेग टेक ओफ

(C) ब्लोकिंग डाइव (D) ओवरहेड पास

(14) चक्र फेंक शैली के कितने घटक हैं ?

(A) 3 (B) 4

(C) 7 (D) 9

(15) लम्बी कूद की सारी क्रिया को कितने विभागों में बाँटा जाता है ?

(A) एक (B) दो

(C) तीन (D) चार

(16) खिलाड़ी के पाँव की विस्फोटक शक्ति का नाप कौन-सी कसौटी के जरिए हो सकता है ?

(A) 800 मीटर दौड़ (B) स्टेन्डिग ब्रोड जम्प

(C) गेंद फेंक (D) सीधा ऊँचा छलाँग

(17) कृत्रिम श्वासोच्छ्वास में शेफर की पद्धति में मरीज़ को किस तरह से सुलाना चाहिए ?

(A) चित (B) औंधा

(C) करवट पर (D) सुलाना नहीं

(18) लम्बी कूद में ठेक के बाद शरीर को कितने अंश के कोण पर ऊँचे उठाना होता है ?

(A) 35^0 (B) 40^0

(C) 45^0 (D) 50^0

(19) 'डूक मारना' कौन-से खेल का कौशल है ?

(A) खो-खो (B) कबड्डी

(C) जिमनास्टिक्स (D) मेरेथोन दौड़

(20) हैन्डबोल में गोल रेखा से 'पेनल्टी रेखा' कितने मीटर दूर समांतर बनाई जाती है ?

(A) 6 मीटर (B) 9 मीटर

(C) 7 मीटर (D) 20 मीटर

(21) 30 मीटर दौड़ (उड्डयन प्रस्थान) से NSTC Test Programme में क्या नापने का हेतु है ?

(A) छलाँग शक्ति का नाप

(B) कंधे की ताकत एवं घड की गति का सुमेल

(C) पाँव की विस्फोटक शक्ति का नाप

(D) ज्यादा से ज्यादा गति का नाप

(22) कबड्डी में लंघन रेखा को समांतर और अंत रेखा से 1.00 मीटर (मध्य रेखा से 4.00 मीटर) दूर जो रेखा होती है वह कौन-सी रेखा होती है ?

(A) प्रतीक्षा प्रदेश (B) प्रांगण (Court)

(C) बोनस रेखा (Bonus) (D) टक्कर पट्टी

(23) गोला फेंक में खड़े रहने की स्थिति दौरान गोला कहाँ रखा जाता है ?

(A) कंधे से दूर हथेली में

(B) कंधे से दूर उँगलियाँ और अँगूठे के सहारे पर

(C) ऊँगलियाँ-अँगूठा के सहारे हँसली ऊपर गर्दन नजदीक

(D) हथेली में और कंधे के नीचे

(24) कौन-सा आसन पेट के ऊपर सोकर नहीं किया जा सकता ?

(A) भुजंगासन (B) धनुरासन

(C) शलभासन (D) उष्ट्रासन

(25) वोलीबोल खेल में कितने नंबर के बोल का उपयोग किया जाता है ?

(A) छः (B) पाँच

(C) तीन (D) चार

(26) 'फोस्बरी फ्लोप पद्धति' कौन-से खेल की पद्धति है ?

(A) वोलीबोल (B) बाँस कूद

(C) विघ्न दौड़ (D) ऊँची कूद

(27) 6 x 10 मीटर शटल रन कसौटी के जरिए क्या नापा जाता है ?

(A) पाँव की विस्फोटक शक्ति का नाप (B) उछाल शक्ति का नाप

(C) ऊँचाई का नाप (D) चंचलता का नाप

(28) 'कार्ट व्हील' कौन-से खेल से संबंधित है ?

(A) जिम्नेस्टिक्स (B) बोकसिंग

(C) कुश्ती (D) मलखम

(29) 'हवातर पद्धति' कौन-से खेल की पद्धति है ?

(A) ऊँची कूद (B) बाँस कूद

(C) लम्बी कूद (D) स्टेन्डिग ब्रोड जम्प (खड़ा लम्बा कुदान)

(30) पुरुष सिंगल्स लोन टेनिस का वर्तमान मिब्लडन चैम्पियन कौन है ?

(A) रोजर फेडरर (B) राफेल नडाल

(C) नोवाक जोको विच (D) कारलोस एल. करेज

(31) सरिता गायकवाड कौन-से खेल से जुड़ी हुई हैं ?

(A) दौड़ (B) गोला फेंक

(C) कुश्ती (D) धनुर्विद्या

(32) 'बाइ चूंग भुटीया' कौन-से खेल से जुड़ी हुई हैं ?

(A) होकी (B) कबड्डी

(C) क्रिकेट (D) फुटबोल

(33) 'होकी के जादूगर' के रूप में यश कौन-से भारतीय खिलाड़ी को मिला है ?

(A) मेजर ध्यानचंद (B) मिल्खा सिंघ

(C) परगट सिंह (D) सुनील छेत्री

(34) वर्तमान पुरुष T20 क्रिकेट वर्ल्ड की विजेता टीम कौन-से देश की है ?

(A) भारत (B) पाकिस्तान

(C) श्रीलंका (D) इंग्लैन्ड

(35) प्रार्थनासभा में बुधवार के दिन कौन-सी मुद्रा करवाने के लिए समयपत्रक में निर्देश किया गया है ?

(A) प्राण मुद्रा (B) नमस्कार मुद्रा

(C) शंख मुद्रा (D) ज्ञान मुद्रा

(36) रस्साकशी के खेल में रस्से के मध्य में लाल पट्टी और दूसरी दो पट्टियाँ कितने फूट की दूरी पर बाँधी जाती है ?

(A) 6 - 6 फूट
(B) 6.5 - 6.5 फूट
(C) 7 - 7 फूट
(D) 7.5 - 7.5 फूट

(37) राष्ट्रीय सेवा योजना के लिए कम-से-कम कितनी विशिष्ट प्रवृत्तियाँ करने की होती हैं ?

(A) 11:11
(B) 11:06
(C) 11:03
(D) 11:01

(38) सूर्य नमस्कार में आठवीं स्थिति में कौन-सा आसन बनता है ?

(A) दंडासन
(B) नमस्कारासन
(C) सूर्यासन
(D) पर्वतासन

(39) गुरुत्त्वमध्यबिंदु के संदर्भ में कौन-सा विधान अनुचित है ?

(A) शरीर भार का काल्पनिक केन्द्रबिंदु है।
(B) शरीर के पूरे वजन का केन्द्रीकरण होता है।
(C) शरीर के सभी अवयवों का समतुलन रहता है।
(D) शरीर रचना की प्राथमिक अवस्था है।

(40) खेल चिकित्साशास्त्र के प्रथम अनुसंधान अभ्यास वर्ग में भारत में से भेजे गए डोक्टरों में से किसने हिस्सा नहीं लिया था?

(A) डो. आलोक घोष (कोलकाता)
(B) डो. रवीन्द्र दत्त (अगरतला)
(C) डो. सी. वी. रामन (बेंगलोर)
(D) डो. डी. पी. त्रिपाठी (पटना)

(41) लयबद्ध तालप्रवृत्ति के लिए कौन-सी साधन प्रवृत्ति संगीतमय बनाती है ?

(A) लाठी
(B) लेजीम
(C) डंबेल्स
(D) A, B, C सभी

(42) टेबल टेनिस खेल में बोल का व्यास कितने मि.मी. का होता है ?

(A) 36.2 मि.मी.
(B) 37.2 मि.मी.
(C) 38.2 मि.मी.
(D) 40.0 मि.मी.

(43) बास्केटबोल खेल में बोल जिस दल के नियंत्रण में हो उसका कोई खिलाड़ी सामनेवाले पक्ष के नियंत्रित प्रदेश में लगातार कितने सेकन्ड से अधिक नहीं रह सकता ?

(A) 12 सेकन्ड से अधिक
(B) 3 सेकन्ड से अधिक
(C) 5 सेकन्ड से अधिक
(D) 8 सेकन्ड से अधिक

(44) बास्केटबोल के खेल में खेलनेवाले खिलाड़ी और अतिरिक्त खिलाड़ी कितने होते हैं ?

(A) 7 खेलनेवाले 5 अतिरिक्त (B) 5 खेलनेवाले 5 अतिरिक्त

(C) 5 खेलनेवाले 7 अतिरिक्त (D) 7 खेलनेवाले 7 अतिरिक्त

(45) सोफ्ट बोल खेल में हरेक दल में कितने खिलाड़ी खेलनेवाले होते हैं ?

(A) 9 खिलाड़ी (B) 6 खिलाड़ी

(C) 11 खिलाड़ी (D) 10 खिलाड़ी

(46) फुटबोल के खेल में एक दाँव का समय कितने मिनट का होता है ?

(A) 40 मिनट (B) 45 मिनट

(C) 50 मिनट (D) 55 मिनट

(47) क्रिकेट के खेल में बैट की लम्बाई अधिक-से-अधिक कितनी होती है ?

(A) 92.5 सेमी (B) 90.5 सेमी

(C) 94.5 सेमी (D) 96.5 सेमी

(48) होंकी खेल के मैदान में 'शूटिंग सर्कल' बनाने के लिए गोल स्तंभ से कितने मीटर की त्रिज्या ली जाती है ?

(A) 14.75 मीटर (B) 14.90 मीटर

(C) 15.00 मीटर (D) 14.63 मीटर

(49) बैडमिन्टन खेल के मैदान में मध्य रेखा से सर्विस लाइन का अंतर कितना होता है ?

(A) 1.95 मीटर (B) 1.65 मीटर

(C) 2.00 मीटर (D) 2.05 मीटर

(50) मध्यम प्रस्थान में जगह पे में स्पर्धक अपना अँगूठा और ऊँगलियाँ कौन-से आकार में प्रस्थान रेखा के पीछे रखता है ?

(A) $\vee$ (B) $\cap$

(C) $\wedge$ (D) $\cup$

(51) बाधा दौड़ में स्पर्धक को कितनी बाधाएँ पार करनी होती हैं ?

(A) 8 (B) 6

(C) 10 (D) 12

(52) 110 मीटर बाधा दौड़ की स्पर्धा में पुरुषों के लिए बाधा की ऊँचाई कितनी होती है ?

(A) 1.067 मीटर (B) 0.840 मीटर

(C) 0.762 मीटर (D) 0.910 मीटर

(53) लंगड़ी छलांग कूद में पुरुष खिलाड़ी के लिए गड्ढे की अंदर की धार से ठेक पाटिया के बीच का अंतर कितना होता है ?

(A) 9 मीटर
(B) 13 मीटर
(C) 15 मीटर
(D) 11 मीटर

(54) खिलाड़ी की छलाँग शक्ति का नाप कौन-सी कसौटी के जरिए हो सकता है ?

(A) स्टेन्डिग ब्रोड जम्प
(B) सीधा ऊँचा कुदान
(C) शटल रन
(D) 800 मीटर दौड़

(55) हथौड़ा फेंक की स्पर्धा में भाइयों के लिए हथौड़े का वजन कितने किग्रा होता है ?

(A) 7.260 किग्रा - 7.300 किग्रा

(B) 7.265 किग्रा - 7.285 किग्रा

(C) 7.286 किग्रा - 7.295 किग्रा

(D) 7.296 किग्रा - 7.298 किग्रा

(56) खो-खो की स्पर्धा में कितने खिलाड़ी वर्ग (Square) में बैठते हैं ?

(A) 5
(B) 8
(C) 7
(D) 9

(57) कराटे स्पर्धा में सब जूनियर भाई/बहनों के लिए समय कितने मिनट का होता है ?

(A) 3 मिनट
(B) 2 मिनट
(C) 2 से 3 मिनट
(D) 4 मिनट

(58) भारतीय ध्वज संहिता भाग-2 में निम्न में से कौन-सी जानकारी दी गई है ?

(A) केन्द्र सरकार एवं राज्य सरकारों को राष्ट्रध्वज लहराने की जानकारी

(B) राष्ट्रीय ध्वज की सामान्य समझ

(C) संगठनों और शैक्षिक संस्थाओं को ध्वज लहराने की जानकारी

(D) एजेन्सियों को ध्वज लहराने की जानकारी

(59) अंतरंग योग का प्रथम अंग कौन-सा है ?

(A) समाधि
(B) धारणा
(C) ध्यान
(D) आसन

(60) प्राणायाम के लिए कौन-सी मुद्रा का उपयोग किया जाता है ?

(A) ज्ञान मुद्रा
(B) प्रणव मुद्रा
(C) विपरीतकरणी मुद्रा
(D) शून्य मुद्रा

(61) कौन-से प्रकार की मुद्रा का नियमित अभ्यास करने से शरीर में शक्ति, स्फूर्ति, ओजस्विता एवं तेजस्विता आती है ?

(A) वरुण मुद्रा
(B) हृदय मुद्रा
(C) ज्ञान मुद्रा
(D) पृथ्वी मुद्रा

(62) गोमुखासन में 'गोमुख' का आकार कहाँ होता है ?

(A) पीठ के पीछे
(B) कमर के पास
(C) दोनों घुटनों के पास
(D) कंधे के पास

(63) आहार के किस घटक में से सबसे अधिक कैलोरी प्राप्त होती है ?

(A) कार्बोहाइड्रेट
(B) प्रोटीन
(C) फेट्स
(D) क्षार

(64) किस षट्कर्म से ऊर्ध्वजत्रुगत रोगों में लाभ होता है ?

(A) नौली
(B) सूत्रनेती
(C) कपालभाति
(D) त्राटक

(65) सामूहिक ग्रेड मास पी.टी. टेबल-1 और 2 में कितने दाँव हैं ?

(A) 8 + 3
(B) 10 + 5
(C) 11 + 6
(D) 5 + 10

(66) तंदुरूस्त और मनदुरूस्त जीवन कैसे जीना चाहिए इसके बारे में मार्गदर्शन अभ्यास अनुसंधान के साथ मनोविज्ञान की कौन-सी शाखा संबंधित है ?

(A) खेल का मनोविज्ञान
(B) पर्यावरणलक्षी मनोविज्ञान
(C) स्वास्थ्य मनोविज्ञान
(D) सलाह मनोविज्ञान

(67) 'बच्चों को निश्चित वातावरण दिया जाये तो उनका निश्चित विकास कर सकते हैं।' ऐसा कौन-से मनोवैज्ञानिक ने कहा था ?

(A) पियाजे
(B) वोटसन
(C) एरिक्सन
(D) कोहलर

(68) शैक्षणिक हेतुओं के वर्गीकरण में ज्ञानात्मक क्षेत्र में ब्लूम के वर्गीकरण के आधार पर संबंधित नहीं है, वैसा विकल्प ढूँढ़िए।

(A) पृथक्करण
(B) संयोगीकरण
(C) अर्थग्रहण
(D) प्रतिचार

(69) निम्न में से बुद्धि का सिद्धांत नहीं है, उसे ढूँढ़िए।

(A) सामर्थ्य सिद्धांत
(B) द्विघटक सिद्धांत
(C) जूथघटक सिद्धांत
(D) सामाजिक विकास सिद्धांत

(70) ''बुद्धि में सामान्य घटक जैसा कोई घटक नहीं होता है, परंतु बुद्धि प्राथमिक मानसिक शक्तियों के संयोजन से विकसित होती है।'' - ऐसा किसने कहा है ?

(A) केटल
(B) थोर्नडाइक
(C) वर्तन
(D) लुइस एल. थर्स्टन

(71) परीक्षाकक्ष में निरीक्षक है इसलिए कोपी नहीं करनी चाहिए, ऐसा कौन समझाता है ?

(A) ततत्त्व
(B) अहम
(C) अधिअहम
(D) ततत्त्व और अहम्

(72) निम्न विकल्प में से मानांक का प्रकार न हो ऐसा विकल्प पहचानिए।

(A) वय मानांक
(B) विशिष्ट जूथ मानांक
(C) व्यावसायिक मानांक
(D) पृथक्करण मानांक

(73) बर्मिंधम कोमनवेल्थ में पेरा टेबल टेनिस में कौन-से गुजराती स्टार खिलाड़ी ने इतिहास रचा था ?

(A) सानिया मिर्जा
(B) पी. वी. सिंधु
(C) मिथाली राज
(D) भाविना पटेल

(74) वर्ल्डकप होकी 2023 की विजेता टीम का नाम पहचानिए।

(A) जर्मनी
(B) ब्राज़ील
(C) भारत
(D) पाकिस्तान

(75) भाला फेंक (जैवेलिन थ्रो) नया कीर्तिमान बनानेवाला खिलाड़ी निम्न में से कौन है ?

(A) सीमा पुनिया
(B) नीरज चोपड़ा
(C) अविनाश मुकुंद सावेल
(D) ओमप्रकाश मिर्थवाल

(76) रणजीत ट्रोफी क्रिकेट 2022-23 का खिताब विजेता पहचानिए।

(A) सौराष्ट्र
(B) पश्चिम बंगाल
(C) दिल्ली
(D) महाराष्ट्र

(77) फीफा वर्ल्ड कप 2022 में कौन-सा देश उपविजेता हुआ था ?

(A) ब्राज़ील
(B) फ्रान्स
(C) अर्जेन्टिना
(D) अमेरिका

(78) निम्न में से कौन-सा खिलाड़ी बैडमिन्टन खेल से संबंधित है ?

(A) विराट कोहली
(B) पुलेला गोपीचंद
(C) अभिनव बिन्द्रा
(D) भक्ति प्रदीप कुलकर्णी

(79) कबड्डी में सीनियर भाइयों के लिए मैदान का नाप कितना होता है ?

(A) 13.00 मीटर x 10.00 मीटर

(B) 12.00 मीटर x 10.00 मीटर

(C) 11.00 मीटर x 10.00 मीटर

(D) 11.50 मीटर x 10.50 मीटर

(80) गोला फेंक के फेंक प्रदेश का कोण कितना होता है ?

(A) 33.92^0 (B) 34.92^0

(C) 35.92^0 (D) 36.92^0

(81) अष्टांग योग का पाँचवा अंग कौन-सा है ?

(A) धारणा (B) प्राणायाम

(C) आसन (D) प्रत्याहार

(82) "ऑस्टीयोपोरोसीस" के मरीजों के लिए कौन-सा आसन फ़ायदे कारक है ?

(A) सेतुकासन (B) चक्रासन

(C) उष्ट्रासन (D) पवनमुक्तासन

(83) साँस को बाहर निकालने की क्रिया को क्या कहते हैं ?

(A) रेचक (B) पूरक

(C) अंत: कुंभक (D) बाह्यकुंभक

(84) कौन-सी मुद्रा में दोनों अंगूठों को मिलाने से अग्नि ऊर्जा उत्पन्न होती है ?

(A) प्राण मुद्रा (B) वितराग मुद्रा

(C) ज्ञान मुद्रा (D) शंख मुद्रा

(85) दोनों हाथ के अंगूठे और प्रथम उंगली के अग्रभाग को जोड़ने से कौन-सी मुद्रा बनती है ?

(A) प्राण मुद्रा (B) वितराग मुद्रा

(C) ज्ञान मुद्रा (D) पृथ्वी मुद्रा

(86) वोलीबोल के खेल में खंभे की ऊंचाई जमीन से कितनी होती है ?

(A) 2.55 मीटर (B) 2.70 मीटर

(C) 2.40 मीटर (D) 1.22 मीटर

(87) फुटबोल खेल का महत्त्वपूर्ण कौशल किसे माना जाता है ?

(A) ड्रिबलिंग (B) किकिंग

(C) ट्रेपिंग (D) हैडिंग

(88) विश्व का सब-से लोकप्रिय खेल कौन-सा है ?

(A) क्रिकेट
(B) होकी
(C) वोलीबोल
(D) फुटबोल

(89) प्राथमिक स्तर पर छात्रों को शारीरिक शिक्षण विषय सिखाने संबंधित समस्याओं को हल करने के लिए सर्वोत्तम प्रक्रिया कौन-सी है ?

(A) विद्यालय में प्रश्न बोक्स रखना ।
(B) सरल एवं रसप्रद पाठ्यपुस्तकों का अमल करना ।
(C) सामयिक कसौटियों का आयोजन करना ।
(D) छात्रों की क्षमताओं और योग्यताओं के अनुरुप वैविध्यपूर्ण शिक्षण प्रणाली का अमल करना ।

(90) सब-से अधिक वैज्ञानिक के गुण की आवश्यकता कौन-सी कक्षा के अभ्यासक्रम के निर्माण में ध्यान में रखनी चाहिए ?

(A) अनुस्नातक स्तर
(B) स्नातक स्तर
(C) माध्यमिक स्तर
(D) प्राथमिक और उच्च प्राथमिक स्तर

(91) 'बोझरहित शिक्षा' (ભાર વિનાનું ભણતર) की हिमायत कौन-सी समिति ने की थी ?

(A) हंसा महेता समिति
(B) मनुभाई पंचोली समिति
(C) गिजुभाई बधेका समिति
(D) प्रो. यशपाल समिति

(92) 'रमत के जरिए आनंदमय शिक्षा' देने की हिमायत किसने की थी ?

(A) जुगतराम दवे
(B) रमणलाल सोनी
(C) गिजुभाई बधेका
(D) मनुभाई पंचोली

(93) गुजरात के कौन-से खिलाड़ी को अर्जुन ॲवोर्ड से सम्मानित किया गया है ?

(A) माना पटेल
(B) अनसुल कोठारी
(C) हरमित देसाई
(D) पुजा चौरुषी

(94) गुजरात सरकार द्वारा खेल के क्षेत्र में कौन-सा ॲवोर्ड नहीं दिया जाता है ?

(A) जयदीपसिंहजी ॲवोर्ड
(B) द्रोणाचार्य ॲवोर्ड
(C) सरदार पटेल ॲवोर्ड
(D) एकलव्य ॲवोर्ड

(95) खेल महाकुंभ 2022-'23 में ओवर ओल कौन-सा जिला चैम्पियन हुआ था ?

(A) सूरत
(B) अहमदाबाद
(C) बड़ौदा
(D) राजकोट

(96) शिक्षक के रूप में खेल में उपयोगी समतोल के सिद्धांत के लिए खिलाड़ी में कौन-सी बात को ध्यान में रखेंगे ?

(A) न्यूटन के गति के नियमों को
(B) गुरुत्व मध्यबिंदु को
(C) गुरुत्वाकर्षण बल को
(D) उच्चालन के नियमों को

(97) सीनियर भाइयों के लिए खो-खो के मैदान में मुक्त प्रदेश का नाप कितना होता है ?

(A) 1.50 मीटर
(B) 2.55 मीटर
(C) 2.30 मीटर
(D) 1.90 मीटर

(98) कौन-से प्रशिक्षण में खिलाड़ियों के लिए काम करने की रफ़्तार, काम करने का आवर्तन और आराम के प्रकार को सोच-समझकर तय किया जाता है ?

(A) आइसोमेट्रिक ट्रेनिंग
(B) आइसोटोनि ट्रेनिंग
(C) इन्टरवल ट्रेनिंग
(D) प्रेशर ट्रेनिंग

(99) 'बगली' कौशल कौन-से खेल में उपयोग में लिया जाता है ?

(A) कराटे
(B) जूडो
(C) कुश्ती
(D) टेकवेन्डो

(100) 'तैरना' खेल में पाँव की किक का पावर (शक्ति) बढ़ाने के लिए कौन-से साधन का उपयोग करेंगे ?

(A) स्नूकर
(B) पूलबोय
(C) फ्लिपर
(D) पैडल

◆◆◆