19/KD/M-2026-02

Booklet Series **E**

Candidate's Roll Number

Serial No. 2000257

Question Booklet

GENERAL KNOWLEDGE AND SCIENTIFIC PRINCIPLE OF SPORTS TRAINING

Time Allowed : 2 Hours

Maximum Marks : 100

Read the following instructions carefully before you begin to answer the questions.

IMPORTANT INSTRUCTIONS

1. This Question Booklet contains **100** questions in all.
2. **All** questions carry equal marks.
3. **Part-A**, General Knowledge consist of Question No. 1 to 25 and **Part-B**, General/Scientific Principles, conditioning and method of sports training etc. consist of Question No. 26 to 100.
4. An Answer Sheet has been supplied inside the Question Booklet to mark the answers. **You must write your Roll Number and encode it and write other particulars in the space provided in the Answer Sheet, failing which your Answer Sheet will not be evaluated.**
5. **Immediately after commencement of the examination, you should check up your Question Booklet and attached answer sheet and ensure that the Question Booklet Series is printed on the top right-hand corner of the Booklet and the series encoded in answer sheet are same. Also please check that the Booklet contains 40 printed pages including two pages (Page Nos. 38 and 39) for Rough Work and no page or question is missing or unprinted or torn or repeated or question booklet and answer sheet have different series. If you find any defect in this Booklet and attached answer sheet, get it replaced immediately by a complete Booklet with OMR sheet of the same series.**
6. If there is any sort of mistake either of printing or of factual nature, then out of English and Hindi versions of the questions, the English version will be treated as standard.
7. You must write your Roll Number in the space provided on the top of this page. Do not write anything else on the Question Booklet.
8. Questions and their responses are printed in English and Hindi versions in this Booklet. Each question comprises of **four** responses - (A), (B), (C) and (D). You are to select ONLY ONE correct response and mark it in your Answer Sheet. In case you feel that there are more than one correct response, mark the response which you consider the best. In any case choose ONLY ONE response for each question.
9. In the Answer Sheet, there are **four** circles - Ⓐ, Ⓑ, Ⓒ and Ⓓ against each question. To answer the questions, you are to mark with **Black/Blue ink ballpoint pen ONLY ONE circle** of your choice for each question. Select only one response for each question and mark it in your Answer Sheet. If you mark more than one circle for one question, the answer will be treated as wrong. **Use Black/Blue ink ballpoint pen only to mark the answer in the Answer Sheet. Any erasure or change is not allowed.**
10. You should not remove or tear off any sheet from the Question Booklet. You are not allowed to take this Question Booklet and the Answer Sheet out of the Examination Hall during the examination. **After the examination has concluded, you must hand over your Answer Sheet to the Invigilator.** Thereafter, you are permitted to take away the Question Booklet with you.
11. Failure to comply with any of the above instructions will render you liable to such action or penalty as the Commission may decide at their discretion.
12. Candidates must assure before leaving the Examination Hall that their Answer Sheets will be kept in Self Adhesive LDPE Bag and completely packed/sealed in their presence.

ध्यान दें : अनुदेशों का हिन्दी रूपान्तर इस पुस्तिका के अन्तिम पृष्ठ पर छपा है।

PART - A

1. Assertion-Reason:

Assertion (A): Plantation agriculture provides higher export earnings to India.

Reason (R): It is practiced mainly in hilly areas of Northeast and South India.

(A) (A) and (R) both true; (R) explains (A)

(B) (A) and (R) both true; (R) not correct explanation

(C) (A) true; (R) false

(D) (A) false; (R) true

2. Find the correct statement(s):

1) Black soil is also called Regur Soil.

2) Laterite soil is rich in nitrogen and supports wheat cultivation.

3) Alluvial soil supports intensive agriculture.

(A) 1 & 3

(B) 1 only

(C) 2 & 3

(D) All three

3. Find the correct statement(s):

1) India is the largest producer of mica in the world.

2) Copper ore reserves are mainly found in Rajasthan, Jharkhand and MP.

3) Gondwana coal has a high moisture content and low carbon content.

(A) Only 2

(B) 1 & 3

(C) 1 & 2

(D) All 1, 2 and 3

4. Match List-I (Rural Development Programme) with List-II (Year):

List-I	List-II
a) MGNREGS	1) 1980
b) SGSY	2) 1999
c) IRDP	3) 2006
d) NFS	4) 2013

(A) a-3, b-2, c-1, d-4

(B) a-4, b-2, c-3, d-1

(C) a-2, b-3, c-1, d-4

(D) a-1, b-4, c-2, d-3

5. Match List-I (Industrial Region) with List-II (Industry):

List-I	List-II
a) Ahmedabad	1) Shipping and trade industries
b) Kandla	2) Textile Industry
c) Bhilai	3) Steel Plant
d) Chotanagpur Plateau	4) Mineral-based industries

(A) a-2, b-1, c-3, d-4

(B) a-4, b-3, c-2, d-1

(C) a-1, b-2, c-3, d-4

(D) a-2, b-3, c-4, d-1

1. अभिकथन–कारण (Assertion-Reason):

अभिकथन (A): बागान कृषि भारत को अधिक निर्यात आय प्रदान करती है।

कारण (R): यह मुख्यत: उत्तर–पूर्वी और दक्षिण भारत के पहाड़ी क्षेत्रों में की जाती है।

(A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं तथा (R), (A) की सही व्याख्या करता है

(B) (A) और (R) दोनों सत्य हैं, परंतु (R), (A) की सही व्याख्या नहीं करता है

(C) (A) सत्य है, (R) असत्य है

(D) (A) असत्य है, (R) सत्य है

2. सही कथन/कथनों का चयन करें :

1) काली मिट्टी को रिगुर मिट्टी (Regur Soil) भी कहा जाता है।

2) लेटराइट मिट्टी नाइट्रोजन से समृद्ध होती है और गेहूँ की खेती के लिए उपयुक्त है।

3) जलोढ़ मिट्टी सघन कृषि का समर्थन करती है।

(A) 1 और 3

(B) केवल 1

(C) 2 और 3

(D) सभी तीनों

3. सही कथन/कथनों का चयन करें :

1) भारत विश्व में अभ्रक (Mica) का सबसे बड़ा उत्पादक है।

2) तांबे के अयस्क के भंडार मुख्यत: राजस्थान, झारखंड और मध्य प्रदेश में पाए जाते हैं।

3) गोंडवाना कोयला अधिक नमी तथा कम कार्बन सामग्री वाला होता है।

(A) केवल 2

(B) 1 और 3

(C) 1 और 2

(D) सभी 1, 2 और 3

4. सूची–I (ग्रामीण विकास कार्यक्रम) को सूची–II (वर्ष) से मिलान करें :

सूची–I	सूची–II
a) मनरेगा (MGNREGS)	1) 1980
b) स्वरोजगार योजना (SGSY)	2) 1999
c) एकीकृत ग्रामीण विकास कार्यक्रम (IRDP)	3) 2006
d) राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा (NFS)	4) 2013

(A) a-3, b-2, c-1, d-4

(B) a-4, b-2, c-3, d-1

(C) a-2, b-3, c-1, d-4

(D) a-1, b-4, c-2, d-3

5. सूची–I (औद्योगिक क्षेत्र) को सूची–II (उद्योग) से मिलान करें :

सूची–I	सूची–II
a) अहमदाबाद	1) नौवहन एवं व्यापार उद्योग
b) कांडला	2) वस्त्र उद्योग
c) भिलाई	3) इस्पात संयंत्र
d) छोटानागपुर पठार	4) खनिज–आधारित उद्योग

(A) a-2, b-1, c-3, d-4

(B) a-4, b-3, c-2, d-1

(C) a-1, b-2, c-3, d-4

(D) a-2, b-3, c-4, d-1

20025720025720025720025 7

6. Which of the following is a characteristic on Non-Cooperation movement?

(A) Boycott movement was launched

(B) Swadeshi was adopted

(C) The weapon of Satyagraha was used

(D) All of the above

7. Who lead the "Dharasana Incident"?

(A) Gandhiji

(B) Sarojini Naidu and Maniklal Gandhi

(C) Jawaharlal Nehru

(D) Subhash Chandra Bose

8. When did Gandhiji start "Dandi March"?

(A) 12 March 1930

(B) 15 March 1930

(C) 10 April 1931

(D) 15 April 1930

9. Who, for the first time put demand of a separate Muslim state in the Independence Movement?

(A) Muhammad Iqbal

(B) Rahmat Ali

(C) Muhammad Ali Jinna

(D) All of the above

10. According to the Government of India Act 1935-

(A) Powers given to Indian Council

(B) The supremacy of the British Parliament ended

(C) The supremacy of the British Parliament was maintained

(D) All of the above are true

11. Given below are two statements: one labelled as Assertion (A) and the other as Reason (R):

Assertion(A): The National Sports Policy-2025 lays out plan to establish India as a global sporting powerhouse.

Reason (R): The policy aims at making India a strong contender for international sporting events including 2036 Olympic games and strengthen sports from grassroot to elite level.

In the high light of the above statements, choose the most appropriate answer from the options given below:

(A) Both (A) and (R) are correct and (R) is the correct explanation of (A)

(B) Both (A) and (R) are correct and (R) is not the correct explanation of (A)

(C) (A) is correct but (R) is not correct

(D) (A) is not correct but (R) is correct

2000257

6. असहयोग आन्दोलन की निम्नांकित में से क्या विशेषता है?

(A) बहिष्कार आन्दोलन चलाया गया

(B) स्वदेशी को अपनाया गया

(C) सत्याग्रह के अस्त्र का प्रयोग किया गया

(D) उपरोक्त सभी

7. "धरसाना काण्ड" का नेतृत्व किसने किया?

(A) गाँधीजी ने

(B) सरोजिनी नायडू एवं माणिक लाल गाँधी ने

(C) जवाहरलाल नेहरू ने

(D) सुभाष चन्द्र बोस ने

8. गाँधीजी ने दाण्डी–यात्रा कब आरम्भ की?

(A) 12 मार्च, 1930 ई. को

(B) 15 मार्च, 1930 ई. को

(C) 10 अप्रैल, 1931 ई. को

(D) 15 अप्रैल, 1930 ई. को

9. स्वतंत्रता आन्दोलन में एक पृथक मुस्लिम राज्य की माँग सर्वप्रथम किसने की?

(A) मुहम्मद इकबाल ने

(B) रहमत अली ने

(C) मुहम्मद अली जिन्ना ने

(D) उपरोक्त सभी ने

10. भारत शासन अधिनियम 1935 के अनुसार –

(A) भारत परिषद को अधिकार दिये गये

(B) ब्रिटिश संसद की सर्वोच्चता समाप्त हुई

(C) ब्रिटिश संसद की सर्वोच्चता रखी गयी

(D) उपरोक्त सभी सत्य हैं

11. नीचे दो कथन दिये गये है जिनमें एक अभिकथन (A) तथा दूसरा कारण (R) है :

अभिकथन (A) : राष्ट्रीय खेल नीति – 2025, भारत को वैश्विक खेल महाशक्ति के रूप में स्थापित करने की रूपरेखा तैयार करती है।

कारण (R) : इस नीति का लक्ष्य है भारत को 2036 के ओलम्पिक खेलों के साथ–साथ अन्तर्राष्ट्रीय खेल आयोजनों के लिये मजबूत प्रतियोगी बनाना तथा खेलों को धरातलीय स्तर से विशिष्ट वर्ग के स्तर तक सशक्त करना।

ऊपर के कथनों के परिपेक्ष्य में नीचे दिये गये विकल्पों में से सर्वाधिक उपयुक्त उत्तर का चयन कीजिये :

(A) दोनों (A) तथा (R) सही है और (R), (A) की सही व्याख्या है

(B) दोनों (A) तथा (R) सही है और (R), (A) की सही व्याख्या नही है

(C) (A) सही है परन्तु (R) सही नहीं है

(D) (A) सही नहीं है परन्तु (R) सही है

12. Given below are two statements: one labelled as Assertion (A) and the other as Reason (R):

Assertion(A): The National Sports Governance Act-2025 aims to recognise National sports besides regulating and functioning them.

Reason (R): The Act mainly, relates to the establishment of Olympic & Para Olympic Committees, National and Regional sports federations, National Sports Boards, Tribunals & Panel of electoral officers.

In the light of the above statements, choose the most appropriate answer from the options given below:

(A) Both (A) and (R) are correct and (R) is the correct explanation of (A)

(B) Both (A) and (R) are correct and (R) is not the correct explanation of (A)

(C) (A) is correct but (R) is not correct

(D) (A) is not correct but (R) is correct

13. Which of the following sportsmen from Bihar competed barefoot throughout his career in sports?

(A) Chandeshwar Prasad Singh and Sanjeev Singh of Patna

(B) Shivnath Singh of Buxar

(C) Kirtivardhan Bhagawat Jha Azad of Purnia

(D) None of the above

14. Under the leadership of Moin-ul-Haq and JRD Tata the foundation of sports revolution in Bihar was laid in which of the following years?

(A) In 1926

(B) In 1937

(C) In 1958

(D) In none of the above years

15. With reference to 'Khelo India Programme', consider the following statements:

1) This programme is to develop the grassroot sport culture.

2) It is to promot 'Fit-India Movement' and create and upgrade sports infrastructure.

3) This programme initiates 'The Target Olympic Podium Scheme' (TOPS).

How many of the statements given above are correct?

(A) Only 1 and 3

(B) All 1, 2, and 3

(C) Only 1

(D) None of the above

16. In Asia Rugby Emirates U-20 Sevens-2025, Indian women's team won bronze medal by defeating which of the following countries?

(A) Kazakhstan

(B) United Arab Emirates

(C) Uzbekistan

(D) None of the above

12. नीचे दो कथन दिये गये है जिनमें एक अभिकथन (A) तथा दूसरा कारण (R) है :

अभिकथन (A) : राष्ट्रीय खेल गवर्नेन्स अधिनियम – 2025, का लक्ष्य राष्ट्रीय खेलों के विनियमन एवं संचालन के अतिरिक्त उन्हें मान्यता प्रदान करना है।

कारण (R) : यह अधिनियम मुख्यत: ओलंपिक तथा पैरा ओलंपिक समितियों, राष्ट्रीय तथा क्षेत्रीय खेल महासंघों, राष्ट्रीय खेल बोर्डो, अधिकरण एवं चुनाव अधिकारियों का पैनल की स्थापना से सम्बंधित है।

ऊपर के कथनों के परिपेक्ष्य में नीचे दिये गये विकल्पों में से सर्वाधिक उपयुक्त उत्तर का चयन कीजिये :

(A) दोनों (A) तथा (R) सही है और (R), (A) की सही व्याख्या है

(B) दोनों (A) तथा (R) सही है और (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है

(C) (A) सही है परन्तु (R) सही नहीं है

(D) (A) सही नहीं है परन्तु (R) सही है

13. बिहार के निम्न खिलाड़ियों में से खेलों में अपने सम्पूर्ण कैरियर के दौरान नंगे पैर स्पर्धायें की थी –

(A) पटना के चंडेश्वर प्रसाद सिंह तथा संजीव सिंह ने

(B) बक्सर के शिवनाथ सिंह ने

(C) पूर्णियां के कीर्तिवर्धन भगवत झा आजाद

(D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

14. मोइन–उल–हक तथा जे आर डी टाटा के नेतृत्व में बिहार में खेल क्रान्ति की स्थापना, निम्न में से किस वर्ष हुयी ?

(A) 1926 में

(B) 1937 में

(C) 1958 में

(D) उपर्युक्त में से किसी वर्ष नहीं

15. 'खेलो इंडिया प्रोग्राम' के सन्दर्भ में निम्न कथनों पर विचार कीजिये :

1) यह प्रोग्राम धरातलीय खेल संस्कृति को विकसित करने के लिये है।

2) यह 'फिट इंडिया मूवमेन्ट' को प्रोत्साहित करने तथा खेल संरचना को निम्न तथा नविनीकरण के लिये है।

3) यह प्रोग्राम 'लक्ष्य ओलंपिक पोडियम योजना' (टोप्स) का सूत्रपात करता है।

ऊपर दिये गये कथनों में से कितने सही है ?

(A) केवल 1 तथा 3

(B) सभी 1, 2, तथा 3

(C) केवल 1

(D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

16. एशिया रग्बी ऐमिरेट्स अंडर-20 सेवन्स-2025 में, भारतीय महिला टीम ने, निम्न में से किस देश को हराकर कांस्य पदक जीता था ?

(A) कज़ाकिस्तान को

(B) संयुक्त अरब अमीरात को

(C) उज़्बेकिस्तान को

(D) उपर्युक्त में से किसी को नहीं

2002057 2002057 2002057

17. Arrange the following Sports Associations/Federations in correct chronology of their origin from the code given below:
I. All India Football Federation
II. Badminton Association of India
III. Volleyball Federation of India
IV. Swimming Federation of India
Code:
(A) IV, III, II, I
(B) III, IV, I, II
(C) I, II, III, IV
(D) II, I, IV, III

18. At what altitude the International Space Station maintains its orbit from sea level?
(A) Approximately 250 miles
(B) Approximately 450 miles
(C) Approximately 650 miles
(D) Approximately 750 miles

19. Which element is highest in amount in Earth?
(A) Silica
(B) Oxygen
(C) Carbon
(D) Hydrogen

20. Which of the waves cannot be transmitted through vacuum?
(A) Heat
(B) Light
(C) Sound
(D) Infrared

21. Which layer of the atmosphere is used by the Commercial Jet aircrafts?
(A) Stratosphere
(B) Troposphere
(C) Mesosphere
(D) Top of the Troposphere and lower of Stratosphere

22. What is $\sqrt{7+4\sqrt{3}}-\sqrt{4+2\sqrt{3}}$ equal to?
(A) 1
(B) $\sqrt{3}-1$
(C) $\sqrt{3}+1$
(D) $\sqrt{3+2\sqrt{3}}$

23. $2^{130}+2^{122}+4^{62}+4^{64}+8^{42}$ is divisible by
(A) 5
(B) 7
(C) 11
(D) 13

24. If $x=\frac{5}{9}$, $y=\frac{7}{11}$, $z=\frac{8}{15}$ and $u=\frac{11}{17}$, then
(A) $z<x<y<u$
(B) $x<z<u<y$
(C) $y<u<z<x$
(D) $u<y<x<z$

25. What is the sum of the odd divisors of 3600?
(A) 383
(B) 397
(C) 403
(D) 407

17. निम्न खेल संस्थाओं/संघों को उनके उत्पत्ति के कालक्रम में नीचे दिये गये कूट से व्यवस्थित कीजिये :

I. अखिल भारतीय फुटबॉल संघ
II. भारतीय बैडमिंटन संघ
III. भारतीय वॉलीबाल संघ
IV. भारतीय तैराकी संघ

कूट :

(A) IV, III, II, I
(B) III, IV, I, II
(C) I, II, III, IV
(D) II, I, IV, III

18. अन्तर्राष्ट्रीय अन्तरिक्ष यान के ऑर्बिट की समुद्रतल से ऊँचाई कितनी है?

(A) लगभग 250 मील
(B) लगभग 450 मील
(C) लगभग 650 मील
(D) लगभग 750 मील

19. पृथ्वी पर कौन–सा तत्व सर्वाधिक मात्रायें विद्यमान है?

(A) सिलिका
(B) ऑक्सीजन
(C) कार्बन
(D) हायड्रोजन

20. निर्वात से कौन–सी तरंगे संचारित नही होती?

(A) ऊष्मा
(B) प्रकाश
(C) ध्वनि
(D) अवरक्त

21. वाणिज्यक जेट वायुयान को उडाने के लिए वायुमण्डल की सबसे आदर्श परत कौन–सी है?

(A) समताप मण्डल
(B) क्षोभ मण्डल
(C) मध्य मण्डल
(D) क्षोभ मण्डल की सबसे ऊपरी एवं समताप मण्डल की नीचे वाली परत

22. $\sqrt{7+4\sqrt{3}}-\sqrt{4+2\sqrt{3}}$ किसके बराबर है?

(A) 1
(B) $\sqrt{3}-1$
(C) $\sqrt{3}+1$
(D) $\sqrt{3+2\sqrt{3}}$

23. $2^{130}+2^{122}+4^{62}+4^{64}+8^{42}$ विभाज्य है –

(A) 5 से
(B) 7 से
(C) 11 से
(D) 13 से

24. यदि $x=\frac{5}{9}, y=\frac{7}{11}, z=\frac{8}{15}$ तथा $u=\frac{11}{17}$, तो

(A) $z<x<y<u$
(B) $x<z<u<y$
(C) $y<u<z<x$
(D) $u<y<x<z$

25. 3600 के विषम भाजकों का योगफल क्या है?

(A) 383
(B) 397
(C) 403
(D) 407

2000257 2000257 2000257

PART - B

26. Which of the following is related, to the phrase "Resistance to fatigue"?

(A) Endurance

(B) Speed

(C) Strength

(D) Agility

27. The removal of the weaknesses and correction of error is made in which of the following cycle?

(A) Competition mesocycle

(B) Basic mesocycle

(C) Perfection mesocycle

(D) Preparatory and control mesocycle

28. Which of the following willed training ability of an athlete is correct?

1) Self analysis

2) Courage

3) Vivacity

4) Resolution

Select the correct answer from the options given below:

(A) 1 and 2

(B) 1 and 3

(C) 2, 3 and 4

(D) 2 and 4

29. "Genetic factors probably play a major role in a person's performance capacity, at least for those persons aspiring to the levels required for the attainment of Olympic medals. The individual's response to training is also associated with an endowed genotype", which author of the following gave the statement as prerequisite for talent selection?

(A) Dr. Hardayal Singh

(B) Dr. Joahan A Philip

(C) Mr. Astrand and Rodahl

(D) Prof. Susan J Hall

30. When controlling the weight on the way down, which strength of following is used?

(A) Eccentric strength

(B) Concentric strength

(C) Explosive strength

(D) Acceleration strength

31. Assertion (A): Training for athletic competition requires very hard regimens of physical exercise for the purpose of conditioning body and mind.

Reason (R): The sports persons use exercise as medium to achieve tougher objectives in sports training.

Codes:

(A) (A) is false but (R) is true

(B) Both (A) and (R) are correct, (R) is the correct explanation of the (A)

(C) Both (A) and (R) are correct, but (R) is not the correct explanation of the (A)

(D) (A) is true but (R) is false

20025720025720025720025

भाग - B

26. निम्नलिखित में से कौन–सा वाक्यांश "थकान के प्रति प्रतिरोध" से संबंधित है?

(A) सहनशक्ति

(B) गति

(C) शक्ति

(D) चपलता

27. निम्नलिखित में से किस चक्र में कमज़ोरियों का निवारण और त्रुटि सुधार किया जाता है?

(A) प्रतियोगिता मेसो चक्र

(B) बुनियादी मेसो चक्र

(C) पूर्णता मेसो चक्र

(D) तैयारी और नियंत्रण मेसो चक्र

28. निम्नलिखित में से किसी एथलीट की इच्छाशक्ति प्रशिक्षण क्षमता कौन–सी है?

1) आत्म–विश्लेषण

2) साहस

3) जीवंतता

4) संकल्प

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर चुनिए :

(A) 1 और 2

(B) 1 और 3

(C) 2, 3 और 4

(D) 2 और 4

29. "किसी व्यक्ति की प्रदर्शन क्षमता में आनुवंशिक कारक संभवत: एक प्रमुख भूमिका निभाते हैं, कम से कम उन व्यक्तियों के लिए जो ओलंपिक पदक प्राप्त करने के लिए आवश्यक स्तर तक पहुँचने के इच्छुक हैं। प्रशिक्षण के प्रति व्यक्ति की प्रतिक्रिया भी एक संपन्न जीनोटाइप से जुड़ी होती है।" निम्नलिखित में से किस लेखक ने प्रतिभा चयन के लिए इस कथन को पूर्वापेक्षा बताया है?

(A) डॉ. हरदयाल सिंह

(B) डॉ. जोहान ए. फिलिप

(C) श्री एस्ट्रैंड और रोडाहल

(D) प्रो. सुसान जे. हॉल

30. नीचे उतरते समय भार को नियंत्रित करते समय निम्नलिखित में से किस बल का प्रयोग किया जाता है?

(A) उत्केन्द्री बल

(B) संकेन्द्री बल

(C) विस्फोटक बल

(D) त्वरण बल

31. अभिकथन (A): एथलेटिक प्रतियोगिता के प्रशिक्षण में शरीर और मन को स्वस्थ रखने के लिए शारीरिक व्यायाम के अत्यंत कठोर नियमों की आवश्यकता होती है।

कारण (R): खिलाड़ी खेल प्रशिक्षण में कठिन लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए व्यायाम को माध्यम के रूप में उपयोग करते हैं।

कूट :

(A) (A) असत्य है लेकिन (R) सत्य है

(B) (A) और (R) दोनों सत्य हैं, (R), (A) की सही व्याख्या है

(C) (A) और (R) दोनों सत्य हैं, लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है

(D) (A) सत्य है लेकिन (R) असत्य है

20025720027

32. In which of the following method, the complete recovery is required?

(A) Reactive

(B) Interval

(C) Repetition

(D) Circuit

33. Which of the following stretch includes the 'relaxation and concurrent elongation'?

(A) Ballistic

(B) Static

(C) Dynamic

(D) Proprioceptive neuromuscular facilitation

34. Which of the following test is related with explosive strength?

(A) 300-400 m. sprint

(B) Rope climbing against time

(C) 40 sec. sprint

(D) Push-ups in repetitions

35. The athlete who exercised vigorously only on weekends does not exercise often enough, so violates the principle of _______?

(A) Continuity of training

(B) Progression

(C) Cyclicity

(D) Overload

36. Match the following:

List-I	List-II
a) Resistance to change	1) Acceleration
b) Catching	2) Basic movement
c) Change of speed	3) Inertia
d) Flexion and extension	4) Fundamental skill

Find the correct option from codes given below:

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

37. Which of the following intensity zone, would be counted when an athlete runs 165-180 beats/min. for endurance training?

(A) Light

(B) Submaximal

(C) Low

(D) Medium

38. Which of the following duration of time in minutes is beneficial in recovery by cooling down when using light intensity exercise and stretching?

(A) 5 to 10

(B) 15 to 20

(C) 30 to 40

(D) 1 hour

2002 57 2002 57 2002 57

32. निम्नलिखित में से किस विधि में पूर्ण पुनर्प्राप्ति आवश्यक है?

(A) प्रतिक्रियाशील

(B) अंतराल

(C) पुनरावृत्ति

(D) परिपथ

33. निम्नलिखित में से किस स्ट्रेच में 'विश्राम और सहवर्ती विस्तार' शामिल है?

(A) बैलिस्टिक

(B) स्थैतिक

(C) गतिशील

(D) प्रोप्रियोसेप्टिव न्यूरोमस्कुलर फैसिलिटेशन

34. निम्नलिखित में से कौन–सा परीक्षण विस्फोटक शक्ति से संबंधित है?

(A) 300-400 मीटर स्प्रिंट

(B) समय के विरूद्ध रस्सी पर चढ़ना

(C) 40 सेकंड स्प्रिंट

(D) दोहराव में पुश–अप्स

35. वह एथलीट जो केवल सप्ताहांत में ही ज़ोरदार व्यायाम करता है, वह पर्याप्त व्यायाम नहीं करता, इसलिए .... के सिद्धांत का उल्लंघन करता है –

(A) प्रशिक्षण की निरंतरता

(B) प्रगति

(C) चक्रीयता

(D) अतिभार

36. निम्नलिखित का मिलान करें :

सूची-I	सूची-II
a) परिवर्तन का प्रतिरोध	1) त्वरण
b) पकड़	2) मूल गति
c) गति में परिवर्तन	3) जड़त्व
d) झुकाव और विस्तार	4) मूल कौशल

नीचे दिए गए कूटों में से सही विकल्प चुनिए :

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

37. जब कोई एथलीट 165-180 बीट/मिनट की गति से दौड़ता है, तो निम्नलिखित में से कौन–सा तीव्रता क्षेत्र गिना जाएगा? धीरज प्रशिक्षण के लिए –

(A) हल्का

(B) उप–अधिकतम

(C) कम

(D) मध्यम

38. हल्की तीव्रता वाले व्यायाम और स्ट्रेचिंग करते समय, निम्नलिखित में से कौन–सा समय (मिनटों में) ठंडा होकर रिकवरी में लाभदायक है?

(A) 5 से 10

(B) 15 से 20

(C) 30 से 40

(D) 1 घंटा

2002572002572002572002572

39. Which of the following factor is responsible for sudden drop of performance of athlete during sports training?

(A) Overload

(B) Volume

(C) Intensity

(D) Excitement

40. Assertion (A): More complex a movement is, the more control is required for its execution.

Reason (R): Control is defined here is the ability to restrict the speed, range of motion and precise timing of the individual component parts of the movement.

Codes:

(A) (A) is true but (R) is false

(B) Both (A) and (R) are correct, (R) is not the correct explanation of the (A)

(C) Both (A) and (R) are correct, but (R) is the correct explanation of the (A)

(D) (A) is false but (R) is true

41. Which of the following maximal strength is used in lifting the weight upside?

(A) Static

(B) Explosive

(C) Concentric

(D) Eccentric

42. In which of the following exercise, the action is performed eccentrically and concentrically?

(A) Isotonic

(B) Isometric

(C) Static

(D) Iso-kinetic

43. In which of following method of sports training, 'work and recovery' is recognized?

(A) Continuous

(B) Fartlek

(C) Interval

(D) Cross country

44. Match the following in reference to force of movement:

List-I	List-II
a) Magnitude	1) Application indefinitely
b) Direction	2) Location on the object
c) Application	3) Quality
d) Line	4) Application on the object

Find the correct option from codes given below:

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

39. खेल प्रशिक्षण के दौरान एथलीट के प्रदर्शन में अचानक गिरावट के लिए निम्नलिखित में से कौन–सा कारक जिम्मेदार है?

(A) अतिभार

(B) आयतन

(C) तीव्रता

(D) उत्तेजना

40. अभिकथन (A): कोई गतिविधि जितनी जटिल होती है, उसके निष्पादन के लिए उतना ही अधिक नियंत्रण आवश्यक होता है।

कारण (R): यहाँ नियंत्रण को गतिविधि के अलग–अलग घटकों की गति, गति की सीमा और सटीक समय को सीमित करने की क्षमता के रुप में परिभाषित किया गया है।

कोड :

(A) (A) सत्य है लेकिन (R) असत्य है

(B) (A) और (R) दोनों सत्य हैं, (R), (A) का सही स्पष्टीकरण नहीं है

(C) (A) और (R) दोनों सत्य हैं, लेकिन (R), (A) का सही स्पष्टीकरण है

(D) (A) असत्य है लेकिन (R) सत्य है

41. वजन को उल्टा उठाने में निम्नलिखित में से किस अधिकतम शक्ति का उपयोग किया जाता है?

(A) स्थैतिक

(B) विस्फोटक

(C) संकेंद्रित

(D) उत्केंद्रित

42. निम्नलिखित में से किस अभ्यास में क्रिया उत्केन्द्रीय और संकेन्द्रीय रूप से की जाती है?

(A) समपरासारी

(B) सममितीय

(C) स्थैतिक

(D) समगतिज

43. खेल प्रशिक्षण की निम्नलिखित में से किस पद्धति में 'कार्य और पुनर्प्राप्ति' को मान्यता दी जाती है?

(A) सतत

(B) फार्टलेक

(C) अंतराल

(D) क्रॉस कंट्री

44. गति के बल के संदर्भ में निम्नलिखित का मिलान करें :

	सूची-I		सूची-II
a)	परिमाण	1)	अनिश्चित काल तक अनुप्रयोग
b)	दिशा	2)	वस्तु पर स्थान
c)	अनुप्रयोग	3)	गुण
d)	रेखा	4)	वस्तु पर अनुप्रयोग

नीचे दिए गए कूटों में से सही विकल्प चुनिए :

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

2002572002572002572002

45. "Interval between stimulus and response" is called as following coordinative ability?

(A) Differentiation ability

(B) Orientation ability

(C) Agility

(D) Reaction ability

46. Which of the following is the part of "Cooper" Aerobic "Test" for physical fitness test battery?

(A) 12 minutes run

(B) Seal crawl

(C) Shuttle race

(D) Sit ups

47. Which of the following test measures the 'Speed and Agility'?

(A) Step test

(B) Shuttle run

(C) 50 yard dash

(D) 600 run and walk

48. Match the following in reference to the stages of long term training:

	List-I		List-II
a)	Stage-I	1)	Foundation of specific skills
b)	Stage-II	2)	Perfection of technical and tactical skills
c)	Stage-III	3)	Teaching of fundamental movements
d)	Stage-IV	4)	Teaching of basic skills

Find the correct option from codes given below:

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

49. Which of the following is called pre-prepared game plan actions?

(A) Game Tactics

(B) Game policy

(C) Game strategy

(D) Game ideology

2000257 2000257 2000257

45. 'उत्तेजना और प्रतिक्रिया के बीच के अंतराल' को निम्नलिखित समन्वयात्मक क्षमता कहा जाता है?

(A) विभेदन क्षमता

(B) अभिविन्यास क्षमता

(C) चपलता

(D) प्रतिक्रिया क्षमता

46. शारीरिक फिटनेस परीक्षण बैटरी के लिए "कूपर" एरोबिक "टेस्ट" का निम्नलिखित में से कौन–सा भाग है?

(A) 12 मिनट दौड़

(B) सील क्रॉल

(C) शटल रेस

(D) सिट–अप्स

47. निम्नलिखित में से कौन–सा निम्नलिखित परीक्षण 'गति और चपलता' को मापता है?

(A) स्टेप टेस्ट

(B) शटल रन

(C) 50 गज की दौड़

(D) 600 गज की दौड़ और पैदल चलना

48. दीर्घकालिक प्रशिक्षण के चरणों के संदर्भ में निम्नलिखित का मिलान कीजिए :

	सूची-I		सूची-II
a)	चरण–I	1)	विशिष्ट कौशलों की नींव
b)	चरण–II	2)	तकनीकी और सामरिक कौशलों की पूर्णता
c)	चरण–III	3)	मूलभूत गतिविधियों का शिक्षण
d)	चरण–IV	4)	बुनियादी कौशलों का शिक्षण

नीचे दिए गए कूटों में से सही विकल्प चुनिए :

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

49. निम्नलिखित में से किसे पूर्व–तैयार खेल योजना क्रियाएँ कहा जाता है?

(A) खेल युक्ति

(B) खेल नीति

(C) खेल रणनीति

(D) खेल विचारधारा

2002257 2002257 2002257

50. Which of the following author gave the definition of sports training as "Sport training is a planned and controlled process in which, for achieving a goal, changes in complex sports motor performance, ability to act and behaviour are made through measures of content, methods and organization"?

(A) Martin

(B) Matwejew

(C) Harre

(D) Theiss and Schnabel

51. 'Mental solution has to be realized through motor action' the statement is related to which of the following?

(A) Technique

(B) Tactics

(C) Physical fitness

(D) Motor ability

52. In which of the following part of periodisation, no importance is given to the special motor abilities?

(A) Preparatory-I

(B) Competition

(C) Transition

(D) Preparatory-III

53. Which of the following remedial means may be taken in case of over-training?

1) Rest and recover

2) Hydrate

3) A Compulsive need to exercise

4) Begin cross training

Select the correct answer from the options given below:

(A) 1 and 4

(B) 1 and 3

(C) 2, 3 and 4

(D) 3 and 4

54. In the Mesocycle of sports training, how many weeks are included?

(A) 2-4

(B) 3-6

(C) 4-5

(D) 5-7

55. Which of the following is the indicator of Intensity in training of sports persons?

(A) Number of repetitions

(B) Number of weeks

(C) Distance

(D) Magnitude of resistance

2000257 2000257 2000257

50. निम्नलिखित में से किस लेखक ने खेल प्रशिक्षण की परिभाषा इस प्रकार दी है: "खेल प्रशिक्षण एक नियोजित और नियंत्रित प्रक्रिया है जिसमें, किसी लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए, जटिल खेल मोटर प्रदर्शन, कार्य करने की क्षमता और व्यवहार में विषयवस्तु, विधियों और संगठन के मापों के माध्यम से परिवर्तन किए जाते हैं।"

(A) मार्टिन

(B) मैटवेज़्यू

(C) हैरे

(D) थीस और श्राबेल

51. 'मानसिक समाधान को मोटर क्रिया के माध्यम से प्राप्त किया जाना चाहिए' यह कथन निम्नलिखित में से किससे संबंधित है?

(A) तकनीक

(B) रणनीति

(C) शारीरिक फिटनेस

(D) मोटर क्षमता

52. अवधिकरण के निम्नलिखित में से किस भाग में, विशेष मोटर क्षमताओं को कोई महत्त्व नहीं दिया जाता है?

(A) प्रारंभिक–I

(B) प्रतियोगिता

(C) संक्रमण

(D) प्रारंभिक–III

53. अति–प्रशिक्षण की स्थिति में निम्नलिखित में से कौन–सा उपचारात्मक उपाय अपनाया जा सकता है?

1) आराम करें और स्वस्थ हों

2) हाइड्रेट रहें

3) व्यायाम करने की अनिवार्य आवश्यकता

4) क्रॉस ट्रेनिंग शुरू करें

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर चुनिए :

(A) 1 और 4

(B) 1 और 3

(C) 2, 3 और 4

(D) 3 और 4

54. खेल प्रशिक्षण के मेसो चक्र में कितने सप्ताह शामिल हैं?

(A) 2-4

(B) 3-6

(C) 4-5

(D) 5-7

55. खिलाड़ियों के प्रशिक्षण में तीव्रता का सूचक निम्नलिखित में से कौन सा है?

(A) पुनरावृत्तियों की संख्या

(B) सप्ताहों की संख्या

(C) दूरी

(D) प्रतिरोध का परिमाण

2000257 2000257 2000257

56. Assertion (A): Locomotion is defined as the displacing, or moving, of the body from one location to another.

Reason (R): When the arm rotates about the shoulder and moves in the general area directly horizontal to the body in jumps.

Codes:

(A) Both (A) and (R) are correct, (R) is not the correct explanation of the (A)

(B) (A) is true but (R) is false

(C) Both (A) and (R) are correct, but (R) is the correct explanation of the (A)

(D) (A) is false but (R) is true

57. In which of the following part of sports training session, physical fitness has to be primarily included?

(A) Main part

(B) Introductory part

(C) Concluding part

(D) Group formation

58. In which of the following principles of teaching in sports training, the current and social issues has to be included?

(A) Clarity in teaching

(B) Learning take places through activity

(C) Unity of education and performance development

(D) Magnitude of resistance

59. Match the following in reference to motor development in various phases of life:

List-I	List-II
a) First three years	1) Temporary stagnation
b) Middle childhood	2) Very disappointing
c) Late childhood	3) Rapid development
d) Pubescence	4) Best development

Find the correct option from codes given below:

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

60. Which of the following is reflected in psychological fatigue?

(A) Inadequate nutrition

(B) Exposer to humid climate

(C) Change of behaviour to others

(D) Periferal nervous system fatigue

2002 57 2002 57 2002 57

56. अभिकथन (A): गति को शरीर के एक स्थान से दूसरे स्थान पर विस्थापन या गति के रूप में परिभाषित किया गया है।
कारण (R): जब कूदते समय भुजा कंधे के चारों ओर घूमती है और शरीर के सीधे क्षैतिज सामान्य क्षेत्र में गति करती है।

कोड :

(A) (A) और (R) दोनों सही हैं, (R), (A) का सही स्पष्टीकरण नहीं है

(B) (A) सही है लेकिन (R) गलत है

(C) (A) और (R) दोनों सही हैं, लेकिन (R), (A) का सही स्पष्टीकरण है

(D) (A) गलत है लेकिन (R) सही है

57. खेल प्रशिक्षण सत्र के निम्नलिखित में से किस भाग में शारीरिक फिटनेस को मुख्य रूप से शामिल किया जाना चाहिए?

(A) मुख्य भाग

(B) परिचयात्मक भाग

(C) समापन भाग

(D) समूह निर्माण

58. खेल प्रशिक्षण में शिक्षण के निम्नलिखित में से किस सिद्धांत में समसामयिक और सामाजिक मुद्दों को शामिल किया जाना चाहिए?

(A) शिक्षण में स्पष्टता

(B) गतिविधि के माध्यम से सीखना

(C) शिक्षा और प्रदर्शन विकास की एकता

(D) प्रतिरोध का परिमाण

59. जीवन के विभिन्न चरणों में गतिक विकास के संदर्भ में निम्नलिखित का मिलान कीजिए :

सूची-I	सूची-II
a) प्रथम तीन वर्ष	1) अस्थायी ठहराव
b) मध्य बाल्यावस्था	2) अत्यंत निराशाजनक
c) उत्तर बाल्यावस्था	3) तीव्र विकास
d) यौवन	4) सर्वोत्तम विकास

नीचे दिए गए कूटों में से सही विकल्प चुनिए :

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

60. मनोवैज्ञानिक थकान में निम्नलिखित में से कौन–सा कारक परिलक्षित होता है?

(A) अपर्याप्त पोषण

(B) आर्द्र जलवायु के संपर्क में आना

(C) दूसरों के प्रति व्यवहार में परिवर्तन

(D) परिधीय तंत्रिका तंत्र की थकान

2002572002572002572002257

61. Arrange the following supercompensation cycle of sports training in sequence order?

(A) Supercompensation, compensation, fatigue, involution

(B) Fatigue, compensation, supercompensation, involution

(C) Involution, fatigue, compensation, supercompensation

(D) Compensation, fatigue, supercompensation

62. Assertion (A): After heavy workouts, it can be seen, the oppression of speed abilities.

Reason (R): Meanwhile, the aerobic and anaerobic capacities regain in very short times.

Codes:

(A) Both (A) and (R) are correct, (R) is the correct explanation of the (A)

(B) (A) is true but (R) is false

(C) (A) is false but (R) is true

(D) Both (A) and (R) are correct, (R) is not the correct explanation of the (A)

63. Which of the following is not the indicator of central governor model of fatigue for training of sports persons?

(A) Depletion of PC stores

(B) Depletion of Glycogen

(C) Homeostasis

(D) Inhibiting glycolysis

64. Which of the following massage technique is use in 'stimulation and relaxation' the body of athlete for recovery

(A) Vibration

(B) Friction

(C) Effleurage

(D) Petrissage

65. Which of the following is volume of outer load?

(A) Duration of stimulus

(B) Density of stimulus

(C) Quality of movement

(D) Stimulus and response

66. Which of the following are correct?

1) Length and Width of Basketball court=28m and 16m

2) Duration of Basketball match for women = 10–2–10–15–10–2–10

3) The Height of footbal goal post = 2.44m

Select the correct code:

(A) 1, 2 and 3

(B) 1 and 3

(C) 2 and 3

(D) Only 2

2002572002572002572002

61. खेल प्रशिक्षण के निम्नलिखित सुपर कम्पन्सेशन चक्र को क्रमानुसार व्यवस्थित कीजिए।

(A) सुपर कम्पन्सेशन, कम्पन्सेशन, थकान, इन्वोल्यूशन

(B) थकान, कम्पन्सेशन, सुपर कम्पन्सेशन, इन्वोल्यूशन

(C) इन्वोल्यूशन, थकान, कम्पन्सेशन, सुपर कम्पन्सेशन

(D) कम्पन्सेशन, थकान, सुपर कम्पन्सेशन

62. अभिकथन (A): भारी व्यायाम के बाद, गति क्षमताओं में कमी देखी जा सकती है।

कारण (R): इस बीच, एरोबिक और एनारोबिक क्षमताएँ बहुत कम समय में पुनः प्राप्त हो जाती हैं।

कोड :

(A) (A) और (R) दोनों सही हैं, (R), (A) की सही व्याख्या है

(B) (A) सही है लेकिन (R) गलत है

(C) (A) गलत है लेकिन (R) सही है

(D) (A) और (R) दोनों सही हैं, (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है

63. निम्नलिखित में से कौन खिलाड़ियों के प्रशिक्षण के लिए थकान के केंद्रीय गवर्नर मॉडल का सूचक नहीं है?

(A) पीसी भंडारों का ह्रास

(B) ग्लाइकोजन का ह्रास

(C) होमियोस्टेसिस

(D) ग्लाइकोलाइसिस का अवरोध

64. निम्नलिखित में से किस मालिश तकनीक का उपयोग एथलीट के शरीर को 'उत्तेजित और शिथिल' करने के लिए किया जाता है ताकि वह स्वस्थ हो सके –

(A) कंपन

(B) घर्षण

(C) एफ्लूरेज

(D) पेट्रिसेज

65. निम्नलिखित में से कौन–सा बाह्य भार का आयतन है?

(A) उद्दीपन की अवधि

(B) उद्दीपन का घनत्व

(C) गति की गुणवत्ता

(D) उद्दीपन और अनुक्रिया

66. निम्नलिखित में से कौन–सा सही है?

(1) बास्केटबॉल कोर्ट की लंबाई और चौड़ाई = 28 मीटर और 16 मीटर

(2) महिलाओं के लिए बास्केटबॉल मैच की अवधि = 10–2–10–15–10–2–10

(3) फुटबॉल गोल पोस्ट की ऊँचाई = 2.44 मीटर

सही कूट चुनें :

(A) 1, 2 और 3

(B) 1 और 3

(C) 2 और 3

(D) केवल 2

67. The Milkha Singh was entitled 'Flying Sikh' by whom of the following?

(A) Major Dhyan Chand

(B) Pandit Jawaharlal Nehru

(C) General Ayub Khan

(D) General Yahya Khan

68. Which of the following attribute helps to identify the talent selection?

(A) Physiological attributes

(B) Ontology

(C) Aesthetic attributes

(D) Ideal attributes

69. Which of the following strength is included in maximal strength?

1) Concentric

2) Static

3) Relative

4) Speed

Select the correct answer from the options given below:

(A) 1 and 4

(B) 1 and 2

(C) 2, 3 and 4

(D) 3 and 4

70. "Strength is the ability to overcome resistance or to act against resistance." The definition of strength was given by whom?

(A) Barrow and McGee

(B) Mathews

(C) Harre

(D) Dr. Hardayal Singh

71. Match the following stretches of flexibility:

List-I	List-II
a) Static stretch	1) Bouncing type movement
b) Ballistic stretch	2) Concentric and isometric actions
c) Dynamic stretch	3) Avoiding bouncing
d) Proprioceptive Neuromuscular Facilitation stretch	4) Preforming slowly

Find the correct option from codes given below:

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

2000257 2000257 2000257

67. निम्नलिखित में से किसने मिल्खा सिंह को 'फ्लाइंग सिख' की उपाधि दी थी?

(A) मेजर ध्यानचंद

(B) पंडित जवाहर लाल नेहरू

(C) जनरल अयूब खान

(D) जनरल याह्या खान

68. निम्नलिखित में से कौन–सा गुण प्रतिभा चयन की पहचान करने में मदद करता है?

(A) शारीरिक गुण

(B) ऑन्टोलॉजी

(C) सौंदर्य गुण

(D) आदर्श गुण

69. निम्नलिखित में से कौन–सी शक्ति अधिकतम शक्ति में शामिल है?

1) संकेन्द्री

2) स्थैतिक

3) सापेक्ष

4) गति

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर चुनें :

(A) 1 और 4

(B) 1 और 2

(C) 2, 3 और 4

(D) 3 और 4

70. "शक्ति प्रतिरोध पर विजय पाने या प्रतिरोध के विरूद्ध कार्य करने की क्षमता है।" शक्ति की परिभाषा किसने दी?

(A) बैरो और मैक्गी

(B) मैथ्यूज

(C) हैरे

(D) डॉ. हरदयाल सिंह

71. लचीलेपन के निम्नलिखित स्ट्रेच का मिलान करें :

सूची - I	सूची - II
a) स्थैतिक स्ट्रेच	1) उछलने वाली गति
b) बैलिस्टिक स्ट्रेच	2) संकेंद्रित और सममितीय क्रियाएँ
c) गतिशील स्ट्रेच	3) उछलने से बचना
d) प्रोप्रियोसेप्टिव न्यूरोमस्कुलर सुगमता स्ट्रेच	4) धीरे–धीरे प्रदर्शन

नीचे दिए गए कूटों में से सही विकल्प चुनिए :

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

72. Arrange the following short term adaptation phases of sports training in sequence order?

(A) Formation of long term adaptation, involvement, steady state

(B) Formation of long term adaptation, steady state, involvement

(C) Steady state, involvement, formation of long term adaptation

(D) Involvement, steady state, formation of long term adaptation

73. Speed endurance lasts approximately upto the following?

(A) 45 seconds to 2 minutes

(B) 45 seconds

(C) 2 minutes to 11 minutes

(D) More than 11 minutes

74. Which of the following reaction time in seconds on sound signal of motor simple reaction for high class athlete is correct as following?

(A) 0.01 -0.05

(B) 0.05-0.10

(C) 0.05-0.12

(D) 0.04-0.09

75. Which of the following training methods are used for endurance development?

1) Continuous method

2) Interval method

3) Contrast method

4) Reactive method

Select the correct answer from the options given below:

(A) 1 and 3

(B) 2 and 3

(C) 4 only

(D) 1 and 2

76. The coordinating functions of central nervous system of the athlete was called as plasticity by whom of following?

(A) Ivan Pavlov

(B) Skinner

(C) Sigmund Freud

(D) Carl Jung

77. Arrange the following stages of training of athlete in sequence order from first to last? And select the correct option:

(A) Base, peak, intensity, restoration

(B) Intensity, base, peak, restoration

(C) Base, intensity, peak, restoration

(D) Intensity, base, restoration, peak

2002257

72. खेल प्रशिक्षण के निम्नलिखित अल्पकालिक अनुकूलन चरणों को क्रम में व्यवस्थित करें –

(A) दीर्घकालिक अनुकूलन का निर्माण, सहभागिता, स्थिर अवस्था

(B) दीर्घकालिक अनुकूलन का निर्माण, स्थिर अवस्था, सहभागिता

(C) स्थिर अवस्था, सहभागिता, दीर्घकालिक अनुकूलन का निर्माण

(D) सहभागिता, स्थिर अवस्था, दीर्घकालिक अनुकूलन का निर्माण

73. गति सहनशक्ति लगभग निम्नलिखित तक रहती है –

(A) 45 सेकंड से 2 मिनट

(B) 45 सेकंड

(C) 2 मिनट से 11 मिनट

(D) 11 मिनट से अधिक

74. उच्च श्रेणी के एथलीट के लिए मोटर सरल प्रतिक्रिया के ध्वनि संकेत पर सेकंड में निम्नलिखित में से कौन–सा प्रतिक्रिया समय सही है?

(A) 0.01 -0.05

(B) 0.05-0.10

(C) 0.05-0.12

(D) 0.04-0.09

75. निम्नलिखित में से कौन–सी प्रशिक्षण विधियाँ सहनशक्ति विकास के लिए उपयोग की जाती है?

1) सतत विधि

2) अंतराल विधि

3) विपरीत विधि

4) प्रतिक्रियाशील विधि

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर चुनें :

(A) 1 और 3

(B) 2 और 3

(C) केवल 4

(D) 1 और 2

76. एथलीट के केंद्रीय तंत्रिका तंत्र के समन्वय कार्यों को निम्नलिखित में से किसने प्लास्टिसिटी कहा था?

(A) इवान पावलोव

(B) स्किनर

(C) सिगमंड फ्रायड

(D) कार्ल जंग

77. एथलीट के प्रशिक्षण के निम्नलिखित चरणों को पहले से अंतिम तक क्रम में व्यवस्थित करें। और सही विकल्प चुनें :

(A) आधार, शिखर, तीव्रता, पुनर्स्थापन

(B) तीव्रता, आधार, शिखर, पुनर्स्थापन

(C) आधार, तीव्रता, शिखर, पुनर्स्थापन

(D) तीव्रता, आधार, पुनर्स्थापन, शिखर

2000257 2000257 2000257

78. Match the following grips in resistance training:

List-I	List-II
a) Pronated grip	1) Palms up and knuckles down
b) Supinated grip	2) Palms down and knuckles up
c) Alternated grip	3) Palms down and thumb under Index and middle fingers
d) Hook grip	4) Palms up and down and knuckles up and down

Find the correct option from codes given below:

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

79. A person performs Harvard Step test, if his pulse count after one minute of 5 minutes of exercise is 85, then his physical fitness index will be:

(A) 62.87

(B) 69.54

(C) 64.17

(D) 68.51

80. Which of the following intensity % is correct for developing the explosive strength of an athlete?

(A) 70-80%

(B) 70-90%

(C) 60-70%

(D) 40-60%

81. Match the following tests for motor abilities:

List-I	List-II
a) Acceleration ability	1) Plate tapping test
b) Movement frequency	2) Short sprint (20-60m.)
c) Differentiation ability	3) Two hand signal test
d) Coupling ability	4) Angle reproduction test

Find the correct option from codes given below:

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

78. प्रतिरोध प्रशिक्षण में निम्नलिखित पकड़ों का मिलान करें :

सूची–I	सूची–II
a) प्रोनेटेड ग्रिप	1) हथेलियाँ ऊपर और पोर नीचे
b) सुपिनेटेड ग्रिप	2) हथेलियाँ नीचे और पोर ऊपर
c) अल्टरनेट ग्रिप	3) हथेलियाँ नीचे और अंगूठा नीचे तर्जनी और मध्यमा उंगलियाँ
d) हुक ग्रिप	4) हथेलियाँ ऊपर और नीचे और पोर ऊपर और नीचे

नीचे दिए गए कूटों में से सही विकल्प चुनिए :

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

79. एक व्यक्ति हार्वर्ड स्टेप टेस्ट करता है। यदि 5 मिनट के व्यायाम के एक मिनट बाद उसकी नाड़ी की गति 85 है, तो उसका शारीरिक फिटनेस सूचकांक होगा :

(A) 62.87

(B) 69.54

(C) 64.17

(D) 68.51

80. किसी एथलीट की विस्फोटक शक्ति विकसित करने के लिए निम्नलिखित में से कौन–सा तीव्रता % सही है?

(A) 70-80%

(B) 70-90%

(C) 60-70%

(D) 40-60%

81. मोटर क्षमताओं के लिए निम्नलिखित परीक्षणों का मिलान करें :

सूची-I	सूची-II
a) त्वरण क्षमता	1) प्लेट टैपिंग परीक्षण
b) गति आवृत्ति	2) लघु स्प्रिंट (20-60 मीटर)
c) विभेदन क्षमता	3) दो–हाथ संकेत परीक्षण
d) युग्मन क्षमता	4) कोण पुनरूत्पादन परीक्षण

नीचे दिए गए कूटों में से सही विकल्प चुनिए :

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

82. Which of the following co-ordinative ability mainly depends upon the 'change in information uptake' method?

(A) Differentiation

(B) Coupling

(C) Balance

(D) Reaction

83. Arrange the following phases of technique training of athlete in sequence order from first to last? And select the correct option:

(A) Rough coordination, fine coordination, mastery

(B) Rough coordination, mastery, fine coordination

(C) Fine coordination, mastery, rough coordination

(D) Mastery, rough coordination, fine coordination

84. Which of the following are Sympathetic expression in over-training syndrome?

1) Decreased resting pulse

2) Decreases blood pressure

3) Disordered sleep

4) Emotional instability

Select the correct answer from the options given below:

(A) 3 and 1

(B) 3 and 4

(C) 1, 2 and 3

(D) 3 only

85. A training session is part of the following?

(A) Macrocycle

(B) Mesocycle

(C) Microcycle

(D) Plan

86. Assertion (A): In performance sports, the phase of pubescence normally coincides with end of basic training and beginning of advance training.

Reason (R): In the pubescence, the training should be reduced due to phase of the crisis.

Codes:

(A) Both (A) and (R) are correct, (R) is the correct explanation of the (A)

(B) (A) is true but (R) is false

(C) Both (A) and (R) are correct, (R) is not the correct explanation of the (A)

(D) (A) is false but (R) is true

87. Which principle of teaching leads to confusion with contradictions and discrepancies if not followed appropriately?

(A) Continuous feedback

(B) Harmony with subjects

(C) Clarity in teaching

(D) Stability of teaching

82. निम्नलिखित में से कौन–सी समन्वय क्षमता मुख्यत: 'सूचना ग्रहण में परिवर्तन' विधि पर निर्भर करती है?

(A) विभेदन

(B) युग्मन

(C) संतुलन

(D) प्रतिक्रिया

83. एथलीट के तकनीक प्रशिक्षण के निम्नलिखित चरणों को पहले से अंतिम तक क्रम में व्यवस्थित करें। और सही विकल्प चुनें :

(A) कठोर समन्वय, सूक्ष्म समन्वय, निपुणता

(B) कठोर समन्वय, निपुणता, सूक्ष्म समन्वय

(C) सूक्ष्म समन्वय, निपुणता, कठोर समन्वय

(D) निपुणता, कठोर समन्वय, सूक्ष्म समन्वय

84. अति–प्रशिक्षण सिंड्रोम में निम्नलिखित में से कौन–सी सहानुभूति अभिव्यक्तियाँ हैं?

1) विश्राम नाड़ी में कमी

2) रक्तचाप में कमी

3) अव्यवस्थित नींद

4) भावनात्मक अस्थिरता

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर चुनें :

(A) 3 और 1

(B) 3 और 4

(C) 1, 2 और 3

(D) केवल 3

85. एक प्रशिक्षण सत्र निम्नलिखित में से किसका भाग है?

(A) वृहत् चक्र

(B) मध्य चक्र

(C) सूक्ष्म चक्र

(D) योजना

86. अभिकथन (A): प्रदर्शनकारी खेलों में, यौवनावस्था का चरण सामान्यत: बुनियादी प्रशिक्षण के अंत और उन्नत प्रशिक्षण की शुरूआत के साथ मेल खाता है।

कारण (R): यौवनावस्था में, संकट के चरण के कारण प्रशिक्षण कम कर देना चाहिए।

कोड :

(A) (A) और (R) दोनों सही हैं, (R), (A) की सही व्याख्या है

(B) (A) सही है लेकिन (R) गलत है

(C) (A) और (R) दोनों सही है, (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है

(D) (A) गलत है लेकिन (R) सही है

87. शिक्षण का कौन–सा सिद्धांत, यदि उचित रूप से पालन न किया जाए, तो विरोधाभासों और विसंगतियों के साथ भ्रम पैदा करता है?

(A) निरंतर प्रतिपुष्टि

(B) विषयों के साथ सामंजस्य

(C) शिक्षण में स्पष्टता

(D) शिक्षण की स्थिरता

2002572002572002572002572002577

88. In which of the following parts of periodisation system, the tactical part of sports training is mostly prioritized?

1) Preparatory part III

2) Preparatory part II

3) Competition part

4) Preparatory I

Select the correct answer from the options given below:

(A) 1, 4 and 3

(B) 2, 4 and 3

(C) 4 only

(D) 1 and 3

89. Which of the following motor ability remains slow in middle childhood?

(A) Speed

(B) Strength Endurance

(C) Reaction ability

(D) Maximum strength

90. Match the following coordinative abilities:

List-I	List-II
a) Adaptation ability	1) Adjustment as per time & condition
b) Balance ability	2) Response to a given stimulus
c) Orientation ability	3) Regain movement after disturbing
d) Reaction ability	4) Anticipated changes

Find the correct option from codes given below:

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

91. Which of the following objective means help to judge the load?

1) Physical exercise

2) Blood urea concentration

3) Lactic acid concentration

4) Movement quality

Select the correct answer from the options given below:

(A) 1, 4 and 3

(B) 2, 4 and 3

(C) 2 and 3

(D) 1 and 2

2002572 2002572

88. कालक्रम प्रणाली के निम्नलिखित में से किस भाग में, खेल प्रशिक्षण के सामरिक भाग को अधिकतर प्राथमिकता दी जाती है?

1) प्रारंभिक भाग III

2) प्रारंभिक भाग II

3) प्रतियोगिता भाग

4) प्रारंभिक I

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर चुनें :

(A) 1, 4 और 3

(B) 2, 4 और 3

(C) केवल 4

(D) 1 और 3

89. निम्नलिखित में से कौन–सी मोटर क्षमता मध्य बाल्यावस्था में धीमी रहती है?

(A) गति

(B) शक्ति सहनशक्ति

(C) प्रतिक्रिया क्षमता

(D) अधिकतम शक्ति

90. निम्नलिखित समन्वयात्मक क्षमताओं का मिलान करें :

सूची-I	सूची-II
a) अनुकूलन क्षमता	1) समय और परिस्थिति के अनुसार समायोजन
b) संतुलन क्षमता	2) किसी दिए गए उद्दीपन पर प्रतिक्रिया
c) अभिविन्यास क्षमता	3) विक्षोभ के बाद पुन: गति प्राप्त करना
d) प्रतिक्रिया क्षमता	4) प्रत्याशित परिवर्तन

नीचे दिए गए कूटों में से सही विकल्प चुनिए :

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

91. निम्नलिखित में से कौन–सा वस्तुनिष्ठ साधन भार का आकलन करने में मदद करता है?

1) शारीरिक व्यायाम

2) रक्त यूरिया सांद्रता

3) लैक्टिक अम्ल सांद्रता

4) गति की गुणवत्ता

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तन चुनें :

(A) 1, 4 और 3

(B) 2, 4 और 3

(C) 2 और 3

(D) 1 और 2

200257 200257

92. Which of the following factor is essentially responsible in talent identification at initial stage for success in sports?

(A) Large population

(B) Small population

(C) Selected population

(D) Very few

93. Match the following training sessions:

List-I		List-II	
a)	Teaching sessions	1)	Teaching of motor skills
b)	Training sessions	2)	Evaluation of technical, tactical and physical aspect
c)	Teaching-training sessions	3)	Teaching of new training elements
d)	Control sessions	4)	Development of physical, technical and tactical abilities

Find the correct option from codes given below:

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

94. Which of the following author's model is based on assumption that only through training the required attributes be determined in sport's talent identification?

(A) Harre

(B) Gimble

(C) Geron

(D) Dreke

95. Which of the following training effect happens after cessation of training?

(A) Acute training effect

(B) Immediate training effect

(C) Residual effect

(D) Training effect

96. Which of the following are plyometric drills in resistance training?

1) Split squat jump

2) Single leg tuck jump

3) Squat

4) Cycled squat jump

Select the correct answer from the options given below:

(A) 1 and 2

(B) 1, 4 and 3

(C) 2, 4 and 3

(D) 3 and 4

92. खेलों में सफलता के लिए प्रारंभिक स्तर पर प्रतिभा की पहचान में निम्नलिखित में से कौन–सा कारक अनिवार्य रूप से जिम्मेदार है?

(A) बड़ी जनसंख्या

(B) छोटी जनसंख्या

(C) चयनित जनसंख्या

(D) बहुत कम

93. निम्नलिखित प्रशिक्षण सत्रों का मिलान करें :

सूची-I	सूची-II
a) शिक्षण सत्र	1) मोटर कौशल का शिक्षण
b) प्रशिक्षण सत्र	2) तकनीकी, रणनीतिक और शारीरिक पहलुओं का मूल्यांकन
c) शिक्षण–प्रशिक्षण सत्र	3) नए प्रशिक्षण तत्वों का शिक्षण
d) नियंत्रण सत्र	4) शारीरिक, तकनीकी और सामरिक क्षमताओं का विकास

नीचे दिए गए कूटों में से सही विकल्प चुनिए :

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

94. निम्नलिखित में से किस लेखक का मॉडल इस धारणा पर आधारित है कि केवल प्रशिक्षण के माध्यम से ही आवश्यक विशेषताओं का निर्धारण किया जा सकता है?

(A) हैरे

(B) गिम्बल

(C) गेरोन

(D) ड्रेक

95. प्रशिक्षण समाप्ति के बाद निम्नलिखित में से कौन–सा प्रशिक्षण प्रभाव होता है?

(A) तीव्र प्रशिक्षण प्रभाव

(B) तत्काल प्रशिक्षण प्रभाव

(C) अवशिष्ट प्रभाव

(D) टेनिंग प्रभाव

96. प्रतिरोध प्रशिक्षण में प्लायोमेट्रिक अभ्यास निम्नलिखित में से कौन–से हैं?

1) स्प्लिट स्क्वाट जंप

2) सिंगल लेग टक जंप

3) स्क्वाट

4) साइकिल्ड स्क्वाट जंप

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तन चुनें :

(A) 1 और 2

(B) 1, 4 और 3

(C) 2, 4 और 3

(D) 3 और 4

97. Which of the following tests are related with Barrow motor ability tests for physical fitness?

1) Six pound medicine ball

2) Shuttle run

3) Zigzag run

4) Verticle jump

Select the correct answer from the options given below:

(A) 2, 3 and 1

(B) 1, 4 and 3

(C) 2, 4 and 3

(D) 1 and 3

98. Tactical skills are primarily dependent upon the following?

(A) Practice

(B) Motivation

(C) Anxiety

(D) Technique

99. The High Wall Volleyball Test measures the following ability?

1) Underarm serve

2) Playing ability

3) Overhead pass

4) Spike

Select the correct answer from the options given below:

(A) 2 only

(B) 4 only

(C) 2 and 3

(D) 1 and 3

100. Which of the following growth development stage is the beginning of social cooperation and interaction through physical activities?

(A) Early childhood

(B) Middle childhood

(C) Late childhood

(D) Pubescence

200257 200257 200257

97. शारीरिक फिटनेस के लिए निम्नलिखित में से कौन–से परीक्षण बैरो मोटर क्षमता परीक्षणों से संबंधित हैं?

1) छह पाउंड मेडिसिन बॉल

2) शटल रन

3) ज़िगज़ैग रन

4) वर्टीकल जंप

निचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तन चुनें :

(A) 2, 3 और 1

(B) 1, 4 और 3

(C) 2, 4 और 3

(D) 1 और 3

98. सामरिक कौशल मुख्यत: निम्नलिखित पर निर्भर करते है?

(A) अभ्यास

(B) प्रेरणा

(C) उत्साह

(D) तकनीक

99. हाई वॉल वॉलीबॉल टेस्ट निम्नलिखित क्षमता को मापता है?

1) अंडरआर्म सर्व

2) खेलने की क्षमता

3) ओवर हेड पास

4) स्पाइक

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर चुनें :

(A) केवल 2

(B) केवल 4

(C) 2 और 3

(D) 1 और 3

100. निम्नलिखित में से कौन–सी वृद्धि विकास अवस्था शारीरिक गतिविधियों के माध्यम से सामाजिक सहयोग और अंत:क्रिया की शुरूआत है?

(A) प्रारंभिक बाल्यावस्था

(B) मध्य बाल्यावस्था

(C) उत्तर बाल्यावस्था

(D) यौवन

19/KD/M-2026-02

पुस्तिका श्रृंखला

E

उम्मीदवार का अनुक्रमांक

प्रश्न–पुस्तिका

सामान्य ज्ञान और खेल प्रशिक्षण के वैज्ञानिक सिद्धांत

समय : 2 घण्टे **पूर्णांक : 100**

प्रश्नों के उत्तर देने से पहले नीचे लिखे अनुदेशों को ध्यान से पढ़ लें।

महत्त्वपूर्ण अनुदेश

1. इस प्रश्न–पुस्तिका में कुल **100** प्रश्न हैं।
2. **सभी** प्रश्नों के अंक समान हैं।
3. **भाग–A**, सामान्य ज्ञान के प्रश्न 1 से 25 तक है, तथा **भाग–B**, खेल प्रशिक्षण के सामान्य/वैज्ञानिक सिद्धांत, कंडीशनिंग और विधि इत्यादि के प्रश्न 26 से 100 तक है।
4. प्रश्नों के उत्तर देने के लिए आपको उत्तर पत्रक प्रश्न पुस्तिका के अन्दर दिया गया है। **अपने उत्तर पत्रक के निर्धारित स्थान में अपना अनुक्रमांक लिखें एवं कूटबद्ध करें तथा अन्य विवरण अवश्य लिखें अन्यथा आपका उत्तर पत्रक जाँचा नहीं जायेगा।**
5. **परीक्षा आरम्भ होते ही आप अपनी प्रश्न–पुस्तिका एवं संलग्न उत्तर पत्रक की जाँच कर देख लें कि प्रश्न–पुस्तिका के ऊपर दायीं ओर मुद्रित श्रृंखला एवं उत्तर पत्रक पर मुद्रित श्रृंखला समान है। कृपया यह भी जाँच लें कि पुस्तिका में रफ़ कार्य हेतु दो पृष्ठों (पृष्ठ सं. 38 और 39) सहित पूरे 40 मुद्रित पृष्ठ हैं और कोई प्रश्न या पृष्ठ बिना छपा हुआ या फटा हुआ या दोबारा आया हुआ या प्रश्न पुस्तिका एवं उत्तर पुस्तिका में मुद्रित श्रृंखला में अन्तर तो नहीं है। पुस्तिका एवं संलग्न उत्तर पत्रक में किसी प्रकार की त्रुटि पाने पर तत्काल इसके बदले, इसी श्रृंखला की दूसरी सही पुस्तिका एवं ओ.एम.आर. पत्रक ले लें।**
6. यदि किसी प्रश्न में किसी प्रकार की कोई मुद्रण या तथ्यात्मक प्रकार की त्रुटि हो, तो प्रश्नों के अंग्रेजी तथा हिन्दी रूपान्तरों में से अंग्रेजी रूपान्तर को मानक माना जायेगा ।
7. इस पृष्ठ के ऊपर निर्धारित स्थान में अपना अनुक्रमांक अवश्य लिखें। प्रश्न–पुस्तिका पर और कुछ न लिखें।
8. इस पुस्तिका में सभी प्रश्न और उनके उत्तर अंग्रेजी एवं हिन्दी में मुद्रित हैं। प्रत्येक प्रश्न के **चार** उत्तर – (A), (B), (C) और (D) क्रम पर दिये गये हैं। उनमें से आप सबसे सही **केवल एक** उत्तर को चुनें और अपने उत्तर पत्रक पर अंकित करें। यदि आपको ऐसा लगे कि किसी प्रश्न के एक से अधिक उत्तर सही हैं, तो आप अपने उत्तर पत्रक में उस उत्तर को अंकित करें जो आपको सर्वोत्तम लगे । प्रत्येक प्रश्न के लिए **केवल एक** ही उत्तर चुनना है।
9. उत्तर पत्रक में प्रत्येक प्रश्न संख्या के सामने **चार** वृत्त इस प्रकार बने हुए हैं – Ⓐ, Ⓑ, Ⓒ और Ⓓ। प्रश्नों के उत्तर देने के लिए आपको अपनी पसन्द के **केवल एक वृत्त को काली/नीली स्याही के बॉल–पॉइन्ट पेन** से चिह्नित करना है। प्रत्येक प्रश्न के लिए केवल एक उत्तर को चुनें और उसे अपने उत्तर पत्रक में चिह्नित करें। आप उत्तर पत्रक में यदि एक प्रश्न के लिए एक से अधिक वृत्त में निशान लगाते हैं, तो आपका उत्तर गलत माना जायेगा। **उत्तर पत्रक में उत्तर को चिह्नित करने के लिए केवल काली/नीली स्याही के बॉल–पॉइन्ट पेन का ही प्रयोग करें। किसी भी प्रकार का काट–कूट अथवा परिवर्तन मान्य नहीं है।**
10. प्रश्न–पुस्तिका से कोई पन्ना फाड़ना या अलग करना मना है। प्रश्न–पुस्तिका और उत्तर पत्रक को परीक्षा की अवधि में परीक्षा भवन से बाहर कदापि न ले जायें। **परीक्षा के समापन पर उत्तर पत्रक वीक्षक को अवश्य सौंप दें।** उसके बाद आपको अपनी प्रश्न–पुस्तिका अपने साथ ले जाने की अनुमति है।
11. ऊपर के अनुदेशों में से किसी एक का भी पालन नहीं करने पर आप पर आयोग के विवेकानुसार कार्रवाई की जा सकती है अथवा आपको दण्ड दिया जा सकता है।
12. अभ्यर्थी उत्तर पत्रक को अपनी उपस्थिति में Self Adhesive LDPE Bag में पूरी तरह से पैक/सील करवाने के उपरांत ही परीक्षा कक्ष को छोड़ें।

Note : English version of the instructions is printed on the First Page of this Booklet.