

કુલ ગુણ 100

સંશોધન અને તાલીમ સહાયક પરીક્ષા - 2024  
PART - 2 (PHYSICAL EDUCATION)

પરીક્ષાની તારીખ : ૦૮/૧૨/૨૦૨૪

પરીક્ષાનો સમય : સવારે ૧૫:૦૦ થી ૧૭:૦૦

પરીક્ષાર્થીનો બેઠક ક્રમાંક

પરીક્ષાનો બ્લોક નંબર

પરીક્ષાર્થીની સહી

બ્લોક સુપરવાઈઝરની સહી

કેટેગરી

A

SEAL SEAL SEAL SEAL SEAL SEAL

PHY. EDUCATION  
PAPER-2

SEAL SEAL SEAL SEAL SEAL SEAL

પરીક્ષાર્થીઓ માટે અગત્યની સૂચનાઓ

|      |   |
|------|---|
| (1)  | તમને કહેવામાં ન આવે ત્યાં સુધી પ્રશ્ન પુસ્તિકા ખોલવી નહીં.  |
| (2)  | મોબાઇલ ફોન, કેલક્યુલેટર, સ્માર્ટ વોચ, પેજર, સ્પાય કેમેરા, હેડ ફોન કે અન્ય વીજળી ઉપકરણો હોવાનું જણાશે તો પરીક્ષાર્થીને ગેરલાયક ગણવામાં આવશે.   |
| (3)  | ચાલુ પરીક્ષા દરમ્યાન અંદરોઅંદર વાતચીત કરવી, અવાજ કરવો કે સુપરવાઈઝરની સૂચનાઓનું ઉલ્લંઘન કરવું તે ગેરશિસ્ત ગણાશે.   |
| (4)  | પરીક્ષા શરૂ થયેથી પૂરી થાય તે દરમ્યાન પરીક્ષાર્થીએ પરીક્ષા ખંડ છોડવાની મનાઈ છે.   |
| (5)  | પ્રશ્નપત્ર મળે કે તરત જ ઉત્તરપત્ર (OMR SHEET) માં નિયત કરેલ જગ્યાએ પોતાનો બેઠક નંબર સ્વચ્છ અક્ષરે લખવો.   |
| (6)  | ઉત્તરપત્ર (OMR SHEET) માં નિશ્ચિત જગ્યા સિવાય પરીક્ષાર્થીએ પોતાનો બેઠક ક્રમાંક લખવો નહીં તથા પોતાની આગવી ઓળખ છતી થાય તેવી નામ સહિતની અન્ય કોઈ પણ પ્રકારની નિશાની કરવાની સખ મનાઈ છે. તેમ છતાં પણ કોઈ પણ નિશાની કે ઓળખ માલુમ પડશે તો તેને સંપૂર્ણ ગેરશિસ્ત ગણવામાં આવશે અને પરીક્ષા માટે ગેરલાયક ગણવામાં આવશે.  |
| (7)  | ઉત્તરપત્ર (OMR SHEET) ના પ્રમાણપત્રમાં પરીક્ષાર્થી તથા સુપરવાઈઝર બંનેની સહી ફરજિયાત છે. બંનેની સહી વિનાના ઉત્તરપત્ર (OMR SHEET) નું મુલ્યાંકન થશે નહીં. જેથી ઉમેદવારે સુપરવાઈઝરશ્રીની સહી અવશ્ય મેળવી લેવી.   |
| (8)  | પરીક્ષાર્થીએ બ્લ્યુ/બ્લેક બોલપોઇન્ટ પેનનો ઉપયોગ કરી શકાશે. અન્ય શાહી કે પેન કે પેન્સિલ તથા સફેદ શાહીનો ઉપયોગ કરી શકાશે નહીં.  |
| (9)  | પ્રશ્નપત્રની પુસ્તિકામાં કે પ્રશ્નના જવાબ આગળ કોઈપણ પ્રકારની નિશાની કરવી નહીં.  |
| (10) | આ કસોટી પત્રમાં કુલ -100 પ્રશ્નો છે. પ્રત્યેક પ્રશ્નનો ઉત્તર A, B, C અને D પૈકી કોઈ એક છે. દરેક પ્રશ્ન માટે ચાર વિકલ્પો આપવામાં આવેલ છે. તમારે બધા જ પ્રશ્નોના ઉત્તર આપવાના છે.<br>ઉદાહરણ તરીકે : ગુજરાતનું પાટનગર કયું છે ?<br>(A) અમદાવાદ (B) ગાંધીનગર (C) વડનગર (D) પાટણ<br>અહીં જવાબ (B) ગાંધીનગર જવાબ સાચો હોય, OMR SHEET માં વિકલ્પ (B) નું વર્તુળ ઘૂંટવાનું (Encode) કરવાનું થાય.<br>A ● C ○ D ○ |
| (11) | પ્રત્યેક સાચા જવાબદીઠ ૧ (એક) ગુણ મળવાપાત્ર થશે. માઈનસ માર્કિંગ સિસ્ટમ નથી. (NO NEGATIVE MARKING SYSTEM)   |
| (12) | છેકછકવાળા જવાબ તથા એકથી વધારે વિકલ્પમાં આપેલ જવાબ તથા બ્લેડ કે રબ્બર કે વાઈટનર (સફેદ શાહી) નો ઉપયોગ કરી બદલાવેલ જવાબ માટેના ગુણ મળવાપાત્ર નથી.  |
| (13) | પરીક્ષા પૂરી થયા બાદ ઉત્તરપત્ર (OMR SHEET) બ્લોક સુપરવાઈઝરને પરત કર્યા બાદ વર્ગખંડ છોડવાનો રહેશે. તેમ કરવામાં કસુર થયેથી શિસ્ત ભંગના પગલાં ગણી પરીક્ષા માટે જે તે ઉમેદવારને ગેરલાયક ઠેરવવામાં આવશે.   |
| (14) | આ પરીક્ષા માટેનો સમય ૧૨૦ મિનિટનો છે.  |

૨૬ કામ માટેનું પેઈજ

- (1) ગોળાકેકની રમતમાં ફેક વર્તુળના વ્યાસનું માપ શું હોય છે ?  
 (A) 1.5 મીટર (B) 2.135 મીટર  
 (C) 2.59 મીટર (D) 2 મીટર
- (2) ગોળાકેકની રમતમાં ફેક પ્રદેશ ક્યાથી નિર્ધારિત કરવામાં આવે છે ?  
 (A) ફેક વર્તુળના મધ્યબિંદુમાંથી (B) ફેકવર્તુળના પાછળના ભાગથી  
 (C) ફેક વર્તુળના આગળના ભાગથી (D) ફેકવર્તુળના બન્ને બાજુથી
- (3) મારી શાળાના બહેનો અને સબજુનીયર ભાઈઓ માટે કબડીના મેદાનની કેટલી લંબાઈ રાખવી જોઈએ ?  
 (A) 10 મીટર (B) 11 મીટર  
 (C) 13 મીટર (D) 15 મીટર
- (4) કબડીના મેદાનમાં બન્ને બોનસ રેખા વચ્ચેનું અંતર કેટલું હશે ?  
 (A) 5 મીટર (B) 6 મીટર  
 (C) 8 મીટર (D) 10 મીટર
- (5) ટક્કર પટ્ટીની પહોળાઈ બાદ કરતા કબડીના મેદાનની પહોળાઈ કેટલી હોય છે ?  
 (A) 5 મીટર (B) 7 મીટર  
 (C) 4 મીટર (D) 6 મીટર
- (6) શાળાના વિદ્યાર્થીઓ માટે ક્રિકેટના મેદાનમાં બન્ને વિકેટ વચ્ચેનું અંતર કેટલું હોય છે ?  
 (A) 20 વાર (B) 24 વાર  
 (C) 22 વાર (D) 26 વાર
- (7) “ૐ રવયે નમઃ !” આ મંત્ર સૂર્યનમસ્કાર દરમિયાન ક્યા ક્રમની સ્થિતિ માટે ઉચ્ચાર કરવામાં આવે છે ?  
 (A) ચોથી સ્થિતિ (B) પાંચમી સ્થિતિ  
 (C) ત્રીજી સ્થિતિ (D) બીજી સ્થિતિ
- (8) શુન્ય મુદ્રામાં અંગુઠા દ્વારા કઈ આંગળીને હથેળી તરફ મધ્ય ભાગથી દબાવવામાં આવે છે ?  
 (A) અંગુઠા તરફથી પહેલી (B) અંગુઠા તરફથી બીજી  
 (C) અંગુઠા તરફથી ત્રીજી (D) અંગુઠા તરફથી ચોથી
- (9) એક દોડવીર 400 મીટરના ટ્રેક પર  $3\frac{3}{4}$  રાઉન્ડ ફરે છે તો તેમણે કેટલા મીટરની દોડ પુરી કરી હશે.  
 (A) 1600 મીટર (B) 1400 મીટર  
 (C) 1500 મીટર (D) 1800 મીટર

- (10) 1500 મીટરની દોડ માટે 400 મીટરનાં ટ્રેક પર પ્રસ્થાન રેખા અને વિજય રેખા વચ્ચે ઓછામાં ઓછું કેટલું અંતર હોય છે ?
- (A) 200 મીટર (B) 300 મીટર  
(C) 250 મીટર (D) 100 મીટર
- (11) 4 x 100 રીલે દોડમાં દરેક ટીમમાંથી કયા ખેલાડીએ ચોપગુ પ્રસ્થાન લેવું ફરજિયાત છે ?
- (A) પ્રથમ (B) તમામ ખેલાડી  
(C) અંતિમ ખેલાડી (D) ઉપરમાંથી એક પણ નહીં
- (12) આંતર રાષ્ટ્રિય સ્પર્ધાઓમાં ઊંચીકુદ માટે દોડમાર્ગની લંબાઈ કેટલી રાખવામાં આવે છે ?
- (A) 10 થી 15 મીટર (B) 15 થી 20 મીટર  
(C) 20 થી 25 મીટર (D) 25 થી 30 મીટર
- (13) મારે ચક્રકેક માટે મેદાન તૈયાર કરવું હોય તો મારે કેટલા મીટરના વ્યાસ કેટલો રાખવો જોઈએ ?
- (A) 2.45 મીટર (B) 2.13 મીટર  
(C) 2.50 મીટર (D) 2.91 મીટર
- (14) ચક્રકેકની સ્પર્ધામાં 4 ખેલાડીએ ભાગ લીધો છે તો દરેકને કુલ કેટલી તક મળશે ?
- (A) ચાર (4) (B) ત્રણ (3)  
(C) આઠ (8) (D) છ (6)
- (15) કબડ્ડીની રમતમાં એક ખેલાડીએ વિરૂદ્ધ પક્ષની ટુકડીના 4 ખેલાડીને આઉટ કર્યા તો તે ખેલાડીની ટુકડીને શું પ્રાપ્ત થશે ?
- (A) 4 પોઈન્ટ (B) 4 ખેલાડી સજીવ થશે  
(C) 4 ગુણ અને 4 ખેલાડી સજીવ (D) 2 ગુણ અને 2 ખેલાડી
- (16) બાસ્કેટ બોલ રમતની શોધ કોણે કરી હતી ?
- (A) ડૉ. જેમ્સ નેયસ્મીથ (B) જુનિયસ ગોલ્ડમેન  
(C) વાન ફિલિક્સ (D) ડોન થોમસ
- (17) બાસ્કેટ બોલમાં હવે બાસ્કેટની જગ્યાએ શું વપરાય છે ?
- (A) બકેટ (B) નેટ  
(C) રીંગ અને જાળી (D) ઉપરમાંથી એક પણ નહીં
- (18) વાય. એમ. સી. એ. (YMCA) કોલેજ કઈ રમતનાં ફેલાવા માટે મોટો ફાળો આપ્યો છે ?
- (A) ફુટબોલ (B) બાસ્કેટબોલ  
(C) હેન્ડબોલ (D) ટેનીસ

- (19) બાસ્કેટબોલ રમતમાં “ડબલફાઉલ”નો અર્થ શું થાય અથવા “ડબલ ફાઉલ” ક્યારે ગણાય ?
- (A) જ્યારે એક ખેલાડી એક સાથે બે ફાઉલ કરે ત્યારે  
 (B) જ્યારે એક જ ટીમના બે ખેલાડી એક સાથે ફાઉલ કરે ત્યારે  
 (C) જ્યારે બાસ્કેટ કરતી વખતે તે ટુકડી ફાઉલ કરે ત્યારે  
 (D) જ્યારે બંને પક્ષનાં ખેલાડી એક સાથે અંગત ભુલ કરે ત્યારે
- (20) હેન્ડબોલ રમતમાં બંને ગોલ પોસ્ટ / ગોલ રેખા વચ્ચેનું અંતર કેટલું હોય છે ?
- (A) 20 મીટર (B) 40 મીટર  
 (C) 30 મીટર (D) 50 મીટર
- (21) હેન્ડબોલ રમતમાં બંને પેનલ્ટી રેખા વચ્ચેનું અંતર કેટલું હોય છે ?
- (A) 20 મીટર (B) 26 મીટર  
 (C) 22 મીટર (D) 24 મીટર
- (22) વિશ્વના તમામ દેશોમાં વધુમાં વધુ કઈ રમત રમાય છે ?
- (A) ક્રિકેટ (B) ફુટબોલ  
 (C) બાસ્કેટબોલ (D) ટેનિસ
- (23) ઈ.સ. 1981 માં ભારતીય મહીલાઓએ એશીયન વુમન ફુટબોલ કપમાં કેટલામું સ્થાન પ્રાપ્ત કર્યું હતું ?
- (A) પ્રથમ (B) દ્વિતીય  
 (C) તૃતીય (D) ઉપરમાંથી એક પણ નહીં
- (24) વોલીબોલની સ્પર્ધામાં એક જ ટીમના બે ખેલાડીઓ એકી સાથે દડાને સ્પર્શ કર્યો, (બ્લોકીંગ સિવાય) તો રેફરી શું નિર્ણય આપશે ?
- (A) નેટ ટચ ફાઉલ (B) બે સ્પર્શ ફાઉલ  
 (C) સ્ક્રુપિંગ ફાઉલ (D) પુશિંગ ફાઉલ
- (25) વોલીબોલની રમત દરમિયાન એકી સમયે બે વખત કોણ રમી શકે ?
- (A) કેપ્ટન (B) સ્પેશર  
 (C) પાછળની હરોળના ખેલાડી (D) બ્લોકર
- (26) વોલીબોલની સ્પર્ધા દરમિયાન ચાલુ મેચમાં બંને ટીમના ખેલાડી એકી સાથે નેટને સ્પર્શી ગયા તો રેફરી શું નિર્ણય આપશે ?
- (A) બંને ટીમને 1 - 1 ગુણ મળશે.  
 (B) રી-સર્વિસ થશે અને ગુણ ગણાશે નહિ.  
 (C) બોનસ પોઇન્ટ માટે બંને ટીમને એક એક સર્વિસ આપવામાં આવશે.  
 (D) બંને ખેલાડીને રેડ કાર્ડ દર્શાવશે.

- (27) વોલીબોલના મેદાનમાં બંને આક્રમણ રેખા વચ્ચેનું અંતર કેટલું હોય છે ?  
 (A) 3 મીટર (B) 4 મીટર  
 (C) 5 મીટર (D) 6 મીટર
- (28) ગોળાકેકના મેદાનમાં અટક પાટીયાની લંબાઈ કેટલી હોય છે ?  
 (A) 1.22 મીટર (B) 1.20 મીટર  
 (C) 1.25 મીટર (D) 1.27 મીટર
- (29) ડિસ્કોપર પદ્ધતિમાં ગોળાકેકની સાથે બીજી કઈ રમતનો સમન્વય કરવામાં આવેલ છે ?  
 (A) ભાલાકેક (B) હેમરથ્રો  
 (C) ચક્રકેક (D) સોફ્ટબોલ
- (30) વીંછીના દંશ માટેની પ્રાથમિક સારવાર જણાવો ?  
 (A) દંશવાળો ભાગ એન્ટીસેપ્ટીક દ્વારા સાફ કરી ગરમ પાણીમાં બોળવો.  
 (B) દંશવાળા ભાગ પર ટિન્યર બેન્ઝોઈન ઘસવું.  
 (C) દંશવાળા ભાગ પરથી રક્ત ચુસી કાઢવું.  
 (D) દંશવાળા ભાગ પર બરફ ઘસવો.
- (31) લાંબાગાળાની કસરતો દરમિયાન સિસ્ટોલિક અને ડીસ્ટોલિક દબાણ કેટલું હોય છે ?  
 (A) 120 ml - 80 ml (B) 140 ml - 90 ml  
 (C) 160 ml - 120 ml (D) 180 ml - 110 ml
- (32) દર્દશામક દવાઓના અતિ સેવનથી શરીરના કયા અંગોને નુકશાન થાય છે ?  
 (A) લીવર (B) કીડની  
 (C) જઠર (D) પેનક્રિયાસ
- (33) દારૂની અંદર કયું આલ્કોહોલ તત્વ હોય છે ?  
 (A) મીથાઈલ આલ્કોહોલ (B) પ્રોપાઈલ આલ્કોહોલ  
 (C) ઈથાઈલ આલ્કોહોલ (D) બ્યુટાઈલ આલ્કોહોલ
- (34) નીચેનામાંથી શાને ધીમું ઝેર કહેવામાં આવે છે ?  
 (A) અફીણ (B) દારૂ  
 (C) ચરસ (D) તમાકુ
- (35) આયુર્વેદ ચિકિત્સા પ્રમાણે વાત દોષથી કેટલા રોગ થાય છે ?  
 (A) 60 (B) 70  
 (C) 80 (D) 90

- (36) આયુર્વેદ ચિકિત્સા પ્રમાણે પિત્તદોષથી કેટલા રોગ થાય છે ?  
 (A) 50 (B) 60  
 (C) 70 (D) 80
- (37) અંતરંગ યોગની શરૂઆત અષ્ટાંગ યોગના કયા અંગ દ્વારા થાય છે ?  
 (A) યમ (B) નિયમ  
 (C) ધારણા (D) પ્રત્યાહાર
- (38) નિર્ગુણ ધ્યાનના કેટલા પ્રકાર છે ?  
 (A) 4 (B) 2  
 (C) 3 (D) 5
- (39) ક્વાયતમાં 'દહિને' - 'બાયે' મૂડમાં કેટલા અંશે ફરવાનું થાય છે ?  
 (A) 30° (B) 40°  
 (C) 60° (D) 90°
- (40) 'ગોળ રમત' કૌશલ્ય કઈ રમતનું છે ?  
 (A) કબડ્ડી (B) ખો-ખો  
 (C) વોલિબોલ (D) બેડમિન્ટન
- (41) ખો-ખોના મેદાનની લંબાઈ કઈ દિશામાં રાખવામાં આવે છે ?  
 (A) પૂર્વ - પશ્ચિમ (B) ઉત્તર - દક્ષિણ  
 (C) પૂર્વ - દક્ષિણ (D) ઉત્તર - પૂર્વ
- (42) ખો-ખોમાં સિનિયર ખેલાડીઓ માટે મેદાનનું માપ કેટલું હોય છે ?  
 (A) 16 x 29 મીટર (B) 16 x 27 મીટર  
 (C) 14 x 25 મીટર (D) 14 x 28 મીટર
- (43) વોલીબોલ મેદાન અંકનની રેખાઓ કેટલા સે.મી. પહોળી હોય છે ?  
 (A) 3 સે.મી (B) 4 સે.મી  
 (C) 5 સે.મી (D) 6 સે.મી
- (44) વોલીબોલ ફેડરેશનની સ્થાપના ક્યારે થઈ ?  
 (A) ઈ.સ. 1950 (B) ઈ.સ. 1960  
 (C) ઈ.સ. 1965 (D) ઈ.સ. 1980

- (45) વોલીબોલમાં મહિલા ખેલાડીઓ માટે નેટની ઊંચાઈ કેટલી હોય છે ?  
 (A) 2.43 મીટર (B) 2.24 મીટર  
 (C) 2.32 મીટર (D) 2.45 મીટર
- (46) વોલીબોલમાં મધ્યરેખાથી આક્રમક રેખાનું માપ જણાવો ?  
 (A) 3 મીટર (B) 4 મીટર  
 (C) 5 મીટર (D) 6 મીટર
- (47) વોલીબોલ રમતમાં કેટલા ખેલાડી રમનાર અને કેટલા અવેજી ખેલાડી હોય છે ?  
 (A) 7 + 5 (B) 6 + 6  
 (C) 9 + 3 (D) 12 + 3
- (48) આધુનિક હોકીની રમતની શરૂઆત ક્યારે અને ક્યાં થઈ ?  
 (A) 19મી સદી ઈંગ્લેન્ડમાં  
 (B) 19મી સદી અમેરિકામાં  
 (C) 19મી સદી ઓસ્ટ્રેલિયા  
 (D) 19મી સદી જાપાનમાં
- (49) આંતરરાષ્ટ્રિય કક્ષાએ હોકીનું માપ શેમાં દર્શાવવામાં આવે છે ?  
 (A) મીટરમાં (B) ઈંચમાં  
 (C) ફૂટમાં (D) યાર્ડમાં
- (50) સબ જુનિયર ભાઈઓ માટે ગોળાનું (Shot put) વજન કેટલું હોય છે ?  
 (A) 4 કિ.ગ્રા (B) 5 કિ.ગ્રા  
 (C) 5.5 કિ.ગ્રા (D) 6 કિ.ગ્રા
- (51) ગોળાફેકનું પાટીયું કયા રંગથી રંગવામાં આવે છે ?  
 (A) સફેદ (B) કાળો  
 (C) કેસરી (D) લીલો
- (52) હોકીની રમતનો સમય જણાવો ?  
 (A) 35-5-35 (B) 15-5-15  
 (C) 30-5-30 (D) 35-3-35
- (53) ફૂટબોલની રમતના સમય જણાવો ?  
 (A) 35 - 5 - 35 (B) 45 - 10 - 45  
 (C) 50 - 10 - 50 (D) 40 - 5 - 40



- (54) નીચેનામાંથી કયો પ્રાણાયામ નથી ?  
 (A) બ્રહ્મિકા (B) કપાલબ્રાતિ  
 (C) શિતલી (D) શિતકારી
- (55) અનામિકા (નાની આંગળી પાસેની) આંગળી તથા અંગુઠાના આગળના ભાગને પરસ્પર મેળવવાથી કઈ મુદ્રા બને છે ?  
 (A) વરુણ મુદ્રા (B) જ્ઞાન મુદ્રા  
 (C) પૃથ્વી મુદ્રા (D) હૃદય મુદ્રા
- (56) કઈ મુદ્રાથી શરીરમાં જળતત્ત્વની ઉણપથી થતા રોગો શાંત થાય છે ?  
 (A) વરુણ મુદ્રા (B) જ્ઞાન મુદ્રા  
 (C) પ્રણવ મુદ્રા (D) પ્રણવ મુદ્રા
- (57) ખોરાકના મુખ્ય જૈવિક ઘટકોમાં કેટલા ઘટકોનો સમાવેશ થાય છે ?  
 (A) 2 (B) 4  
 (C) 6 (D) 7
- (58) “તંદુરસ્ત શરીરમાં તંદુરસ્ત મનોવાસ છે” – આ કથન કોનું છે ?  
 (A) ગાંધીજી (B) એરિસ્ટોટલ  
 (C) પ્રો. ગ્રાઉટ (D) વિવેકાનંદ
- (59) સૂર્યપ્રકાશની મદદથી ત્વચા શરીર માટે કયું વિટામિન પ્રાપ્ત કરે છે ?  
 (A) વિટામીન - ડી (B) વિટામીન - બી  
 (C) વિટામીન - એ (D) વિટામીન - સી
- (60) કરોડના અગ્રભાગના વળાંકના સુધારા માટે કયું આસન ફાયદાકારક છે ?  
 (A) હલાસન (B) ચક્રાસન  
 (C) સર્વાંગાસન (D) પદ્માસન
- (61) આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ ક્યારે ઉજવાય છે ?  
 (A) 21 માર્ચ (B) 21 જૂન  
 (C) 21 જુલાઈ (D) 21 મે
- (62) ચેતાતંત્રની કાર્યક્ષમતાનો આધાર શાના પર છે ?  
 (A) મગજની ક્ષમતા (B) કરોડની સ્થિતિ સ્થાપકતા  
 (C) ચિત્તવૃત્તિઓ (D) માનસિક શક્તિઓ

- (63) કયું આસન પેટ પર સૂઈને ન કરી શકાય ?  
 (A) ભૂંજગાસન (B) ધનુરાસન  
 (C) શલભાસન (D) ઉષ્ટ્રાસન
- (64) નિર્જલ સ્થિતિ (ડિહાઇડ્રેશન) વખતે શેનું દ્રાવણ શરૂ કરવું ?  
 (A) મીઠાનું (B) ખાંડનું  
 (C) લીંબુનું (D) ORS
- (65) અસ્તિભંગ વખતે શું લગાડી પાટો બાંધવો જોઈએ ?  
 (A) દ્વાવણ (B) સ્વિલન્ટ  
 (C) જંતુનાશક દવા (D) જાડું કપડું
- (66) કૃત્રિમ શ્વાસોચ્છવાસમાં શેફરની પદ્ધતિમાં દર્દને કેવી રીતે સુવડાવવો જોઈએ ?  
 (A) ચત્તો (B) ઊંધો  
 (C) પડખા પર (D) સુવડાવવો નહિ
- (67) આધુનિક ઓલમ્પિકનું સૂત્ર છે.  
 (A) સીટીએમ, એલ્ટીએમ, ફોસ્ટીયસ (B) સી.ટી.એસ., અલ્ટીએસ ફોસ્ટીયસ, એક સાથે  
 (C) અલ્ટીએમ, ફોસ્ટીયસ, સીટીએમ. એકતા (D) એકતા સીટીએમ, અલ્ટીએસ, ફોસ્ટીયસ
- (68) માનવ શરીરનો સૌથી નાનો સ્નાયુ કયો છે ?  
 (A) ગ્લુટેટાસ સ્નાયુ (B) સ્ટેપેડિયસ સ્નાયુ  
 (C) સાયટોરિયસ સ્નાયુ (D) માસેસ્ટર સ્નાયુ
- (69) ઉચ્ચાઈ વધારવા માટે કયું આસન વધારે ફાયદા કારક છે ?  
 (A) પાદ હસ્તાસન (B) ભદ્રાસન  
 (C) ઉત્તાનપાદાસન (D) ગૌમુખાસન
- (70) સ્વાસ્થ્ય પરીક્ષણ કાર્યક્રમ (NSTC) દ્વારા વિદ્યાર્થીઓમાં કઈ ક્ષમતાનું માપન કરી શકાય ?  
 (A) રાજકીય ક્ષમતા (B) સામાજિક સમતા  
 (C) માનસિક ક્ષમતા (D) શારીરિક ક્ષમતા
- (71) ગોળાકેંકના મેદાન રચનામાં ફેક પ્રદેશનો  $34.92^{\circ}$  નો ખૂણો બનાવવા માટે કેટલા મીટરની રખાઓનો ચાપ મારવો પડે ?  
 (A) 30 મીટર - 13 મીટર (B) 30 મીટર - 12 મીટર  
 (C) 20 મીટર - 13 મીટર (D) 20 મીટર - 12 મીટર

- (72) સિનિયર ભાઈઓ માટે ખો-ખોના મેદાનમાં મુક્ત પ્રદેશનું માપ શું હોય છે ?  
 (A) 2.30 મીટર (B) 2.55 મીટર  
 (C) 1.50 મીટર (D) 1.90 મીટર
- (73) બેટ્સમેન દડાને એકવાર રમી ફરી પાછો વિકેટ તરફ જતા દડાને હાથથી અટકાવે તો તે કેવો આઉટ ગણાશે ?  
 (A) હીટ ધી બોલ ટ્વાઈસ (B) હેન્ડલ ધી બોલ આઉટ  
 (C) હીટ વિકેટ (D) રમતમાં ચાલુ રહેશે
- (74) ફૂટબોલની રમતમાં કેટલા રેખાંપેચો હોય છે ?  
 (A) 3 (ત્રણ) (B) 2 (બે)  
 (C) 1 (એક) (D) 4 (ચાર)
- (75) ચક્રફેકમાં “ફેક” કૌશલ્યના ઉપયોગ પહેલા અને પછી કયા કૌશલ્યનો ઉપયોગ થાય છે ?  
 (A) હાથઝોલા અને છૂટ  
 (B) ફિરકી અને પગબદલ  
 (C) ફિરકી અને છૂટ  
 (D) હાથઝોલા અને પગબદલ
- (76) આંતરરાષ્ટ્રીય કક્ષાની ઊંચી કૂદની સ્પર્ધાઓમાં દોડમાર્ગની લંબાઈ કેટલી રાખવામાં આવે છે ?  
 (A) 30 થી 40 મીટર (B) 20 થી 25 મીટર  
 (C) 40 થી 45 મીટર (D) 50 મીટર થી વધુ
- (77) “ભૌતિક, માનસિક અને સામાજિક વ્યક્તિ તરીકેની સજ્જતા” સ્વાસ્થ્યની આ વ્યાખ્યા કોણે આપી છે ?  
 (A) WHO વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા (B) રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ (1986)  
 (C) વેબસ્ટર શબ્દકોશ (D) જે. એફ. વિલિયમ્સન
- (78) “હંમેશા મનને પ્રસન્ન રાખો, થાક લાગતા પહેલા કામ છોડી દો, વધારે જાગરણ કે વધારે સ્નાન ન કરો, કુદરતી આવેગો કદી ન રોકો, દૂષિત હવાથી મુક્ત રહો, મન અને આત્મા બંને બગડે એવા વાતાવરણમાં કદી ન જાઓ, સ્નાન કર્યા પછી મેલાં કપડાં ન પહેરો. જીવન નિયમિત બનાવવું.”  
 સ્વાસ્થ્ય માટે ઉપરોક્ત વિધાન કોણે જણાવ્યું છે ?  
 (A) મહર્ષિ ચરક (B) એરિસ્ટોટલ  
 (C) જે. એફ. વિલિયમ્સન (D) વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા
- (79) ખોરાકના કયા જૈવિક ઘટકમાંથી ગરમી અને શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે ?  
 (A) પ્રોટીન અને ખનીજકાર (B) પ્રજીવકો અને પાણી  
 (C) કાર્બોહિદ્રેટ પદાર્થ અને ચરબી (D) પ્રોટીન અને પ્રજીવકો

- (80) કયા રોગની શરૂઆતમાં બાળકને પગ પર સોજા આવે છે ?  
 (A) મેરેસ્મસ (B) ક્વોશિયરકર  
 (C) સુક્તાન (D) રતાંધણાપણું
- (81) આથો લાવેલી વાનગી જેવી કે ઢોકળા, ખમણ, ઈંડલી વગેરેમાંથી કયું વિટામીન મળે છે ?  
 (A) વિટામીન - A (B) વિટામીન - B  
 (C) વિટામીન - C (D) વિટામીન - D
- (82) મધ્યાહન ભોજન યોજના કાર્યક્રમમાં બાળકોને તેમની દૈનિક જરૂરિયાતના કેટલા ભાગ પ્રોટીન ભોજનમાંથી પૂરા પાડવાનું સૈધાંતિક આયોજન થયું છે ?  
 (A)  $\frac{2}{3}$  (B)  $\frac{1}{2}$   
 (C)  $\frac{1}{3}$  (D)  $1 \frac{1}{2}$
- (83) "યોગ: કર્મણુકૌશલમ્ ।" આ વાખ્યા ક્યાથી લેવામાં આવેલ છે ?  
 (A) શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા (B) યોગદર્શન  
 (C) ચરકસહીતા (D) કઠોપનિષદ્
- (84) હઠયોગનું પ્રથમ અંગ કયું છે ?  
 (A) યમ (B) ધારણા  
 (C) નિયમ (D) આસન
- (85) શ્વસનની સાચી અને સંપૂર્ણ પધ્ધતિ કઈ છે ?  
 (A) છીછરૂ શ્વસન (B) યૌગિક શ્વસન  
 (C) વક્ષીય શ્વસન (D) ઉદરીય શ્વસન
- (86) શ્વેત સ્નાયુતંતુઓ (સફેદ તાંતણા) ક્યા ખેલાડીઓમાં જોવા મળે છે ?  
 (A) 200 મી. દોડનાર (B) 3000 મી. દોડનાર  
 (C) 10,000 મી. દોડનાર (D) મેરેથોન દોડનાર
- (87) બરછીકેકમાં બરછીકેક્યા પછી બરછીને કેવી ગતી પ્રાપ્ત થાય છે ?  
 (A) ડોલન ગતિ (B) વક્રગતિ  
 (C) પુનરાવર્તિત ગતિ (D) નિયતકાલીન ગતિ
- (88) કોઈ નવી રમતનો સમાવેશ ઓલિમ્પીક રમતમાં કરવા માટે આવી રમત ઓછામાં ઓછી કેટલા દેશોમાં રમાતી હોવી જોઈએ ?  
 (A) 40 દેશો અને 3 મહાદ્વીપમાં (B) 75 દેશો અને 4 મહાદ્વીપમાં  
 (C) 25 દેશો અને 4 મહાદ્વીપમાં (D) 100 દેશો અને 3 મહાદ્વીપમાં

(89) ઓલમ્પિક (મુદ્રાલેખ) ઉદ્દેશ (આદર્શ વાક્ય) સાચી રીતે પ્રદર્શિત થાય છે ?

સાઈટિયસ - વધુ ઝડપે

ફોરટિસ - વધુ તાકાતી

એલ્ટિયસ - વધુ ઊંચે

(A) સાઈટિયસ, પોરટિસ, એલ્ટિયસ

(B) ફોરટસ, સાઈટિયસ, એલ્ટિયસ

(C) એલ્ટિયસ, ફોરટિસ, સાઈટિયસ

(D) સાઈટિયસ, એલ્ટિયસ, ફોરટિસ

(90) શારીરિક શિક્ષણમાં વિદ્યાર્થીઓને મનોવિજ્ઞાનનું અધ્યયન કેમ કરાવવામાં આવે છે ?

(A) ખેલાડીઓ માટે પ્રેરણાદાયી હોય છે.

(B) શિખવામાં મદદરૂપ બને છે.

(C) વ્યવહારમાં વધારો કરે છે.

(D) પ્રદર્શનને પ્રભાવિત કરે છે.

(91) શારીરિક શિક્ષણ પાઠ આયોજન (lesson) કઈ બાબતને કેન્દ્રમાં રાખીને તૈયાર કરવું જોઈએ ?

(A) શિખવવાળાની ઉંમર

(B) શિક્ષકની દક્ષતા

(C) પ્રશિક્ષણના સમય

(D) શિખવાવાળાના શરીરના પ્રકાર પર

(92) કઈ પ્રવૃત્તિને સમૂહમાં શિખવવાનું મુશ્કેલ બની રહે છે ?

(A) માસપીટી

(B) યોગ

(C) માર્ચપાસ ડ્રીલ

(D) જીમ્નાસ્ટીક

(93) "શારીરિક શિક્ષણએ સંપૂર્ણ શિક્ષણના એક અંતર્ગત ભાગ છે. અને તેનું ધ્યેય શારીરિક શિક્ષણની પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા શારીરિક, માનસિક સંવેદનાત્મક અને સામાજિક વિકાસ કરવાનું છે." આ વ્યાખ્યા કોણે આપી છે ?

(A) શેર્મન

(B) સોક્રેટિસ

(C) એરિસ્ટોટલ

(D) ચાલ્સ એ બૂચર

(94) માનવ શરીરમાં મુખ્યત્વે કેટલા પ્રકારના સ્નાયુઓ હોય છે ?

(A) એક

(B) બે

(C) ત્રણ

(D) ચાર

(95) સૂર્યનમસ્કારની સાતમી સ્થિતિ કયા આસન જેવી થાય છે ?

(A) પદ્માસન

(B) પર્વતાસન

(C) ભૂંજગાસન

(D) ભૂધરાસન

- (96) સમજદાર શિક્ષણની ધીયરી તરીકે ઓળખાય છે ?  
 (A) મજબૂતી કરણનો સિધ્ધાંત (B) ગેસ્ટાલ્ટ ધીયરી  
 (C) કંડીશનીંગ ધીયરી (D) નિરીક્ષણ સિદ્ધાંત
- (97) ભારતમાં શિક્ષક શિક્ષણની નિયમનકારી સંસ્થા કઈ છે ?  
 (A) NCERT (B) NCTE  
 (C) AICTE (D) UGC
- (98) આધુનિક ઓલમ્પિક રમતોના પિતા તરીકે કોને ગણવામાં આવે છે ?  
 (A) જેમ્સ નાસ્મિથ (B) પિઅરે ડી. ફ્યુબર્ટિન  
 (C) પી. એમ. જોસેફ (D) હેન્રી ડી. બેલે
- (99) શારીરિક શિક્ષણનું ધ્યેય શું છે ?  
 (A) શારીરિક વિકાસ (B) વ્યક્તિનો સર્વાંગી વિકાસ  
 (C) વૃદ્ધિ અને વિકાસ (D) માનસિક વિકાસ
- (100) શાળાના બાળકોનો ખરાબ શારીરિક બાંધો હોવાનું મુખ્ય કારણ શું છે ?  
 (A) પુસ્તકોના ભારનું વહન  
 (B) સ્નાયુની નબળાઈ  
 (C) ચુસ્ત ગણવેશ  
 (D) વાંચવાની, બેસવાની ઉભા થવાની ચાલવાની વગેરે... ખામીયુક્ત ટેવો.



૨૬ કામ માટેનું પેઈજ

## રફ કામ માટેનું પેઈજ

PAPER-2

પરીક્ષા પૂરી થયાબાદ OMR શીટ ખંડ નિરીક્ષકને પરત કર્યા બાદ જ પરીક્ષા ખંડ છોડવાનો રહેશે. તેમ કરવામાં કસૂર થયેથી શિસ્તભંગના પગલા લઈ પરીક્ષા માટે જે તે ઉમેદવારને ગેરલાયક ઠેરવવામાં આવશે.