

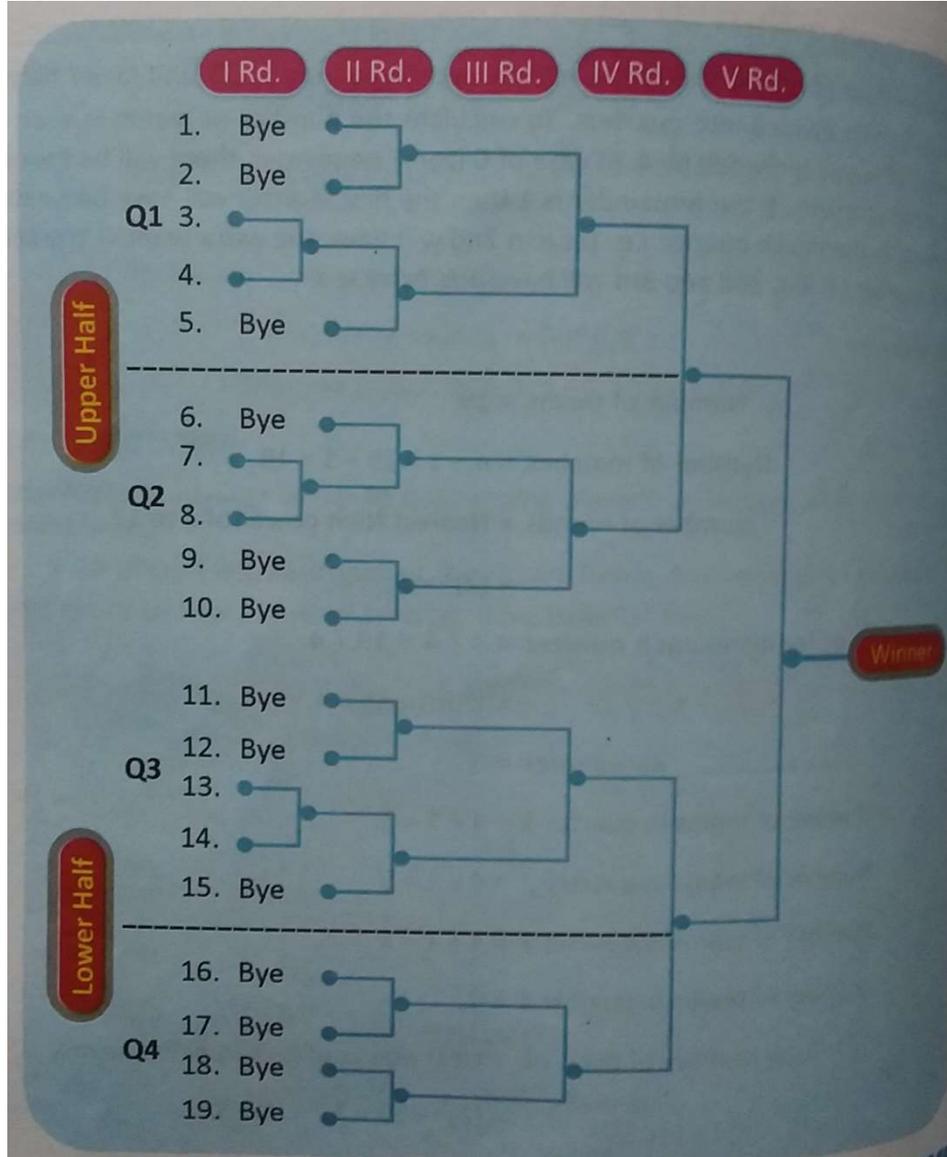
प्रश्न सं.	अंक	अंक वितरण
1	b- प्रोटीन या b- किशोरावस्था	1
2	a) शक्ति	1
3	b- वसा ऊतक	1
4	a- भुजंगासन या d- -व्यवहार	1
5	a- लचीलापन या d-फार्ट लीक	1
6	c- तीसरा नियम	1
7	c- अनुशासन समिति	1
8	d- आत्म सम्मान	1
9	(C) श्वसन तंत्र	1
10	B – हृदयी आउटपुट	1
11	B) 1-d,2-c,3-b,4-a	1
12	a- दोनों (ए) और (बी) सही हैं और (आर) (ए) का सही स्पष्टीकरण है।	1
13	a--चेयर सिट एंड टेस्ट, b--बैक स्क्रेच टेस्ट, c-चेयर स्टैंड टेस्ट, d-आर्म कर्ल टेस्ट	2
14	a-त्रिकोणासन, b-परवासन, c-सुखासन, d-भुजंगासन	2
15	1.आनुवंशिकता: २. तंत्रिका संबंधी तत्व, 3. संक्रमण तत्व, ४- पर्यावरण संबंधी या अक्षमता शिष्टाचार का अर्थ है: एक अक्षमता व्यक्ति के साथ ठीक से व्यवहार करना।	2
16	20” and 16” - 54.54	2
17	A. a) सहनशमता B. b) गति b) b) शक्ति	3
18	1. C- 1. घुड़सवारी 2. d- गोमुखासन 3. d- वज्रासन	3
19	1. जड़ता का नियम- “एक शरीर आराम पर रहेगा और एक शरीर गति में रहेगा जब तक किसी बाहरी बल द्वारा कार्रवाई नहीं की जाती है, उसी गति और उसी दिशा में गति में बने रहें। ” 2-त्वरण का नियम - " किसी वस्तु के त्वरण में परिवर्तन उत्पन्न करने वाले बल आनुपातिक होता है और इसके द्रव्यमान के व्युत्क्रमानुपाती "। 3- प्रतिक्रिया का नियम- "हर क्रिया की बराबर और विपरीत प्रतिक्रिया होती है।" या फ्लेक्सियन तब होता है जब जोड़ प्रभावित होने वाली दो हड्डियों के बीच का कोण कम हो	3

	<p>जाता है। घुटने को फ्लेक्स करते हैं, तो फीमर या ऊपरी पैर और टिबिया / फाइबुला और निचले पैर के बीच का कोण कम हो जाता है।</p> <p>फ्लेक्सियन के उदाहरण में टक जंप, फ्रंट डंबल उठाना, बाइसप कर्ल शामिल हैं।</p> <p>एक्सटेंशन फ्लेक्सन के विपरीत है। एक्सटेंशन तब होता है जब दो हड्डियों के जोड़ के बीच का कोण बढ़ता है। घुटने को सीधा करते हैं या बढ़ाते हैं तो आपके ऊपरी और निचले पैर के बीच का कोण बढ़ता है।</p> <p>विस्तार के उदाहरण में सीधे पैर की डेडलिफ्ट, ट्राइसेप्स प्रेसडाउन, सैन्य प्रेस शामिल हैं।</p>	
20	<p>अंतराल प्रशिक्षण विधि एक प्रकार की प्रशिक्षण पद्धति है जिसमें बीच-बीच में आराम या राहत अवधि के साथ कम से उच्च तीव्रता वाले वर्कआउट की एक श्रृंखला शामिल होती है। इस पद्धति को छत terrace प्रशिक्षण के रूप में भी जाना जाता है। यह धीरज प्रशिक्षण के माध्यम से दिल का प्रशिक्षण है। फ्रिनलैंड के प्रसिद्ध एथलेटिक कोच बिकिला ने 1920 में इस पद्धति की शुरुआत की।</p>	3
21	<p>लक्ष्य निर्धारण प्रेरणा की सबसे शक्तिशाली तकनीकों में से एक है। एथलीट को अपने लक्ष्य के बारे में बहुत विशिष्ट और स्पष्ट होना चाहिए। दूसरे शब्दों में, एथलीट को यह स्पष्ट होना चाहिए कि उसे क्या और कैसे करना है।</p> <p>सुदृढीकरण यह पुरस्कार और दंड का उपयोग है जो अन्य के लिए काम करेगा और एक निश्चित कार्रवाई को करेगा या भविष्य में इसे कम करेगा। सुदृढीकरण एक सकारात्मक दृष्टिकोण और नकारात्मक दृष्टिकोण का उपयोग करने के दो तरीके हैं।</p>	3
22	<p>रीढ़ या रीढ़ की हड्डी छोटी हड्डियों से बनी होती है, जो एक के ऊपर एक डिस्क के साथ खड़ी होती है। रीढ़ की विकृति के तीन प्रकार हैं।</p> <p>(ए) व्यफोसिस (बी) लॉर्डोसिस (सी) स्कोलियोसिस (संक्षेप में विवरण करें)</p>	3
23	<p>विलियम हर्बर्ट शेल्डन के अनुसार भौतिक लक्षणों के आधार पर तीन प्रकार के व्यक्तित्व हैं -</p> <p>1. एंडोमॉर्फ 2. एक्टोमॉर्फ 3. मेसोमॉर्फ (संक्षेप में तीनों का अन्वेषण करें)</p>	3
24	<p>बैलिस्टिक विधि:</p> <p>व्यक्ति गति में रहते हुए स्ट्रेचिंग व्यायाम करता है। यह गतिशील विधि मांसपेशियों को लंबा करने के लिए बार-बार उछलते हुए क्षणों से उत्पन्न गति का उपयोग करती है। हालांकि यह बहुत प्रभावी है, लेकिन अधिकांश विशेषज्ञ इस विधि की अनुशंसा नहीं करते हैं क्योंकि यह मांसपेशियों को उखाड़ सकता है और मांसपेशियों में खराश या चोट का कारण बन सकता है।</p>	3
25	<p>अक्षमता -</p> <p>अक्षमता को एक बीमारी, चोट या स्थिति के रूप में परिभाषित किया गया है जो किसी व्यक्ति के लिए उन चीजों को करना मुश्किल बना देता है जो अन्य लोग करते हैं।</p> <p>विकार:</p> <p>विकार को किसी व्यक्ति के सामान्य कार्यों के कारण व्यवधान के रूप में परिभाषित किया जा सकता है। विकार कोई भी बीमारी है जो किसी व्यक्ति के विकार के स्वास्थ्य को परेशान करती है जो किसी व्यक्ति के प्रदर्शन में बाधा डालती है और उसकी कार्यक्षमता को कम कर देती है।</p>	3
26	<p>मधुमेह के लिए आसन-भुजंगासन पवनमुक्तासन अर्ध मत्स्येन्द्रासन पश्चिमोत्तानासन (किन्हीं दो के स्पष्टीकरण)</p>	3
27	<p>A. सहनक्षमता</p>	5

	<p>का निर्धारण करने वाला शारीरिक कारक:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. एरोबिक क्षमता <ol style="list-style-type: none"> (ए) ऑक्सीजन का सेवन (b) ऑक्सीजन परिवहन (c) ऑक्सीजन अद्यतन 2. लैक्टिक एसिड सहिष्णुता / लैक्टेट थ्रेशोल्ड 3. मांसपेशियों की रचना 4. गतिविधियों की अर्थव्यवस्था 5. ऊर्जा में पर्याप्त ईंधन का प्रावधान है (प्रत्येक बिंदु की व्याख्या) <p style="text-align: center;">OR</p> <p>बायोमैकेनिक्स शब्द दो शब्दों का मेल है अर्थात् 'जैव और यांत्रिकी'। जैव का अर्थ है 'जीवित जीवों / चीजें' और यांत्रिकी का अर्थ है 'भौतिकी' का क्षेत्र अर्थात् शरीर की गतिविधियों से संबंधित बल का अध्ययन कर। यह भी कहा जा सकता है कि बायोमैकेनिक्स जीवित जीवों पर बलों के प्रभाव अध्ययन है।</p> <p>खेलों में बायोमैकेनिक्स का महत्व:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. खेलों में प्रदर्शन को बेहतर बनाता है 2. तकनीकों में सुधार 3. बेहतर खेल उपकरण का विकास। 4. प्रशिक्षण तकनीकों में सुधार 5. खेल चोटों को रोकें 6. मानव शरीर को समझने में मदद करता है <p>(किन्हीं 4 बिंदुओं की व्याख्या)</p>	
28	<p>रिक्की और जोस के वरिष्ठ नागरिक फिटनेस टेस्ट आइटम:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. शरीर की ऊपरी शक्ति के लिए -कुर्सी स्टैंड टेस्ट 2. ऊपरी शरीर की शक्ति के लिए -आर्म कर्ल टेस्ट 3. लोअर बॉडी लचीलेपन के लिए चेयर सिट और पहुंच/(Reach)टेस्ट 4. ऊपरी शरीर के लचीलेपन के लिए Back scratch परीक्षण 5. आठ फुट ऊपर और जानाEight foot up and go चपलता के लिए परीक्षण 6. एरोबिक सहनक्षमता के लिए छह मिनट का वॉक टेस्ट (किसी भी 5 का स्पष्टीकरण) 	5
29	<p>खेलों में महिलाओं की भागीदारी बढ़ाने के तरीके</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. खेल को अनिवार्य बनाना 2. पहुंच प्रदान करना 3. प्रतिस्पर्धी खेलों में शामिल होने वाली लड़कियों से जुड़ी बाधाओं को कम करना 4. अधिक महिला प्रशासक होना 5. अधिक महिला कोच होना 6. महिला खिलाड़ियों के लिए प्रतिभा खोज का संचालन करना 7. विशेष योजना शुरू करना 8. लाइमलाइट में महिला एथलीटों को लाना 9. खेलों में शामिल होने के लिए लड़कियों को बढ़ाना 10. लड़कियों के लिए सुरक्षित स्थान और यात्रा की सुविधा प्रदान करना <p style="text-align: center;">Or</p> <p>टीमों की संख्या = 19 मैचों की संख्या = $19-1=18(N-1)$ राउंड की संख्या = $2*2*2*2*2=5$ ऊपरी आधे में टीमों की संख्या = $\frac{N+1}{2} = 10$ निचले आधे में टीमों की संख्या = $\frac{N-1}{2} = 9$ बायस की संख्या = Next power of 2 - टीमों की संख्या = $32-19 = 13$</p>	5

$$\text{ऊपरी आधे में बायस की संख्या} = \frac{NB - 1}{2} = \frac{13 - 1}{2} = 6$$

$$\text{निचले आधे में बाइट्स की संख्या} = \frac{NB + 1}{2} = \frac{13 + 1}{2} = 7$$



(You can draw the fixture in two half also)

30.	<p>मैथ्यूज के अनुसार शक्ति है। "बल जो एक मांसपेशी या मांसपेशी का समूह अधिकतम प्रयासों में एक प्रतिरोध के खिलाफ पैदा कर सकता है"</p> <p>शक्ति बढ़ाने के तरीके</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. आइसोमेट्रिक विधि 2. आइसोटोनिक विधि 3. आइसोकिनेटिक विधि <p>(सभी विधियों का विस्तार से वर्णन)</p>	5
-----	---	---