



मांसपेशियों की रिकवरी के लिये व्यायाम के तुरंत बाद खिलाड़ियों के लिये कौन सा मैक्रोन्यूट्रिएंट्स सबसे महत्वपूर्ण है –

- a) वसा
- b) प्रोटीन
- c) कार्बोहाइड्रेट
- d) फाइबर

**Q. 04** Which of the following is a common cause of abrasion ?

- a) Chemical reaction
- b) High temperatures
- c) Friction between surfaces.
- d) Electrical discharge.

निम्नलिखित में से कौन सा घर्षण का सामान्य कारण है –

- a) रासायनिक प्रतिक्रिया
- b) उच्च तापमान
- c) सतहों के बीच घर्षण
- d) विद्युत निर्वहन

**Q. 05** When was the Khelo India program Launched ?

खेलों इंडिया कार्यक्रम कब शुरू किया गया –

- a) 2008
- b) 2013
- c) 2018
- d) 2021

---

**[Section - B]**

This Section contains **Short Answer Type Questions**. Attempt **any five** questions in this section in 200 words each. Each question carries **7 Marks**.

इस खण्ड में लघुउत्तरीय प्रश्न हैं। इस खण्ड में किन्हीं पांच प्रश्नों को हल करें। प्रत्येक उत्तर 200 शब्दों में लिखें। प्रत्येक प्रश्न 7 अंक का है।

---

**Q. 01** What is Health Related Fitness ? Describe the procedures for measuring muscular strength and endurance.

स्वास्थ्य संबंधी फिटनेस क्या है ? मांसपेशियों की ताकत और सहनशक्ति को मापने की प्रक्रियाओं का वर्णन करें।

**Q. 02** Justify, how does body composition relate to overall health and the risk of chronic diseases ?

औचित्य सिद्ध करें, शरीर की संरचना समग्र स्वास्थ्य और पुरानी बीमारियों की जोखिम से कैसे संबंधित है ?

**Q. 03** Explain what are the primary purposes of implementing fit India fitness protocols and guidelines for the children and adolescents ?

बच्चों और किशारों के लिये फिट इंडिया फिटनेस प्रोटोकॉल और दिशा-निर्देशों को लागू करने के प्राथमिक उद्देश्य क्या हैं ?

**Q. 04** Describe the key differences in the dietary requirements between the common man and athletes in your own words ?

आम आदमी और खिलाड़ियों के बीच आहार संबंधी आवश्यकताओं के मुख्य अंतरों को अपने शब्दों में वर्णन करें।

Cont. . .

- Q. 05** Explain about carbohydrates and what role to they play in the human diet ?  
कार्बोहाइड्रेट के बारे में बताएं और मानव आहार में उनकी क्या भूमिका है ?
- Q. 06** Explain the differences between sprains and strains in the context of Sports Injuries with their immediate treatment.  
खेल चोटों के सन्दर्भ में मोच और खिंचाव के बीच अंतर स्पष्ट करें व इनके तुरंत प्राथमिक उपचार की व्याख्या करें।
- Q. 07** What are muscle cramps and why do they occur during sports activity ?  
मांसपेशियों की ऐंठन क्या है और खेल गतिविधियों के दौरान वे क्यों होती है ?
- Q. 08** Write short note on "National Games of India".  
"भारत के राष्ट्रीय खेलों" पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखें।

**[Section - C]**

This section contains **Essay Type Questions**. Attempt **any two** questions in this section in 500 words each. Each question carries **10 marks**.

इस खण्ड में दीर्घउत्तरीय प्रश्न हैं। इस खण्ड में किन्हीं दो प्रश्नों को हल करें। प्रत्येक उत्तर 500 शब्दों में लिखें। प्रत्येक प्रश्न 10 अंकों का है।

- Q. 09** Explain the importance of health related fitness components in a comprehensive fitness program and describe specific exercises or activity that can enhance each component.  
एक व्यापक फिटनेस कार्यक्रम में स्वास्थ्य संबंधी फिटनेस घटकों के महत्व को समझाएं तथा प्रत्येक घटक को बढ़ाने वाले विशिष्ट व्यायाम या गतिविधियों का वर्णन करें।
- Q. 10** Describe the key objectives and all the recommended methods for assessing physical fitness in adults aged 18 to 65 years according to Fit India Fitness Protocols.  
फिट इंडिया फिटनेस प्रोटोकॉल के अनुसार 18 से 65 वर्ष की आयु के वयस्कों में शारीरिक फिटनेस का आकलन करने के लिये मुख्य उद्देश्यों और सभी अनुशासित तरीकों का वर्णन करें।
- Q. 11** Explain essential steps in administering first aid for a sprained ankle on well describe the procedure of rehabilitation.  
मोच वाले टखने के प्राथमिक उपचार देने में आवश्यक कदमों की व्याख्या कीजिये। साथ ही पुनर्वास की प्रक्रिया का वर्णन करें।
- Q. 12** Write note on -  
i) World University Games.                      ii) Khelo India Movement.  
टिप्पणी लिखिये -  
i) विश्व विश्वविद्यालयीन खेल                      ii) खेलों इंडिया मुवमेंट

\_\_\_\_\_○\_\_\_\_\_