

Test Paper : II

Test Subject : PHYSICAL EDUCATION

Test Subject Code : K-2015

Test Booklet Serial No. : \_\_\_\_\_

OMR Sheet No. : \_\_\_\_\_

Roll No. \_\_\_\_\_

(Figures as per admission card)

**Name & Signature of Invigilator/s**

Signature : \_\_\_\_\_

Name : \_\_\_\_\_

Paper : II

Subject : PHYSICAL EDUCATION

Time : 1 Hour 15 Minutes

Maximum Marks : 100

Number of Pages in this Booklet : 16

Number of Questions in this Booklet : 50

**ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು**

- ಈ ಪುಟದ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒದಗಿಸಿದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ರೋಲ್ ನಂಬರನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.
- ಈ ಪತ್ರಿಕೆಯು ಬಹು ಆಯ್ಕೆ ವಿಧದ ಐವತ್ತು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.
- ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಪ್ರಶ್ನೆಪುಸ್ತಕವನ್ನು ನಿಮಗೇ ನೀಡಲಾಗುವುದು. ಮೊದಲ 5 ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ತೆರೆಯಲು ಮತ್ತು ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಲು ಕೋರಲಾಗಿದೆ.  
(i) ಪ್ರಶ್ನೆ ಪುಸ್ತಕಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಾವಕಾಶ ಪಡೆಯಲು, ಈ ಹೊದಿಕೆ ಪುಟದ ಅಂಚಿನ ಮೇಲಿರುವ ಪೇಪರ್ ಸೀಲನ್ನು ಹರಿಯಿರಿ. ಸ್ವಿಚ್ ಸೀಲ್ ಇಲ್ಲದ ಅಥವಾ ತೆರೆದ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಡಿ.  
(ii) ಪುಸ್ತಕಿಯಲ್ಲಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಮತ್ತು ಪುಟಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಮುಖಪುಟದ ಮೇಲೆ ಮುದ್ರಿಸಿದ ಮಾಹಿತಿಯೊಂದಿಗೆ ತಾಳಿ ನೋಡಿ. ಪುಟಗಳು/ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಕಾಣೆಯಾದ, ಅಥವಾ ದ್ವಿಪ್ರತಿ ಅಥವಾ ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿಲ್ಲದ ಅಥವಾ ಇತರ ಯಾವುದೇ ವ್ಯತ್ಯಾಸದ ದೋಷಪೂರಿತ ಪುಸ್ತಕಿಯನ್ನು ಕೂಡಲೇ 5 ನಿಮಿಷದ ಅವಧಿ ಒಳಗೆ, ಸಂವಿಧಾನದ ಸರಿ ಇರುವ ಪುಸ್ತಕಕ್ಕೆ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆ ಬಳಿಕ ಪ್ರಶ್ನೆ ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಯಾವುದೇ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯವನ್ನೂ ಕೊಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
- ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಗೂ (A), (B), (C) ಮತ್ತು (D) ಎಂದು ಗುರುತಿಸಿದ ನಾಲ್ಕು ಪರ್ಯಾಯ ಉತ್ತರಗಳಿವೆ. ನೀವು ಪ್ರಶ್ನೆಯ ಎದುರು ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರದ ಮೇಲೆ, ಕೆಳಗೆ ಕಾಣಿಸಿದಂತೆ ಅಂಡಾಕೃತಿಯನ್ನು ಕಪ್ಪಾಗಿಸಬೇಕು.  
ಉದಾಹರಣೆ : (A) (B) (C) (D)  
(C) ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರವಾಗಿದ್ದಾಗ.
- ಪ್ರಶ್ನೆ ಪತ್ರಿಕೆ I ರಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ OMR ಉತ್ತರ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ, ಪ್ರಶ್ನೆ ಪತ್ರಿಕೆ II ಮತ್ತು ಪ್ರಶ್ನೆ ಪತ್ರಿಕೆ III ರಲ್ಲಿ ಇರುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸತಕ್ಕದ್ದು. OMR ಉತ್ತರ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಕೃತಿಯಲ್ಲದೆ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದರೆ, ಅದರ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
- OMR ಉತ್ತರ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಓದಿ.
- ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸವನ್ನು ಪುಸ್ತಕಿಯ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡತಕ್ಕದ್ದು.
- ನಿಮ್ಮ ಗುರುತನ್ನು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಬಹುದಾದ ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರು ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಚಿಹ್ನೆಯನ್ನು ಸಂಗತವಾದ ಸ್ಥಳ ಹೊರತು ಪಡಿಸಿ, OMR ಉತ್ತರ ಹಾಳೆಯ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬರೆದರೆ, ನೀವು ಅನರ್ಹತೆಗೆ ಬಾಧ್ಯರಾಗುತ್ತೀರಿ.
- ಪರೀಕ್ಷೆಯು ಮುಗಿದನಂತರ, ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ OMR ಉತ್ತರ ಹಾಳೆಯನ್ನು ಸಂವಿಧಾನದಂತೆ ನೀವು ಹಿಂತಿರುಗಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಪರೀಕ್ಷಾ ಕೋಠಿಯ ಹೊರಗೆ OMR ನ್ನು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಕೂಡದು.
- ಪರೀಕ್ಷೆಯ ನಂತರ, ಪರೀಕ್ಷಾ ಪ್ರಶ್ನೆ ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ನಕಲು OMR ಉತ್ತರ ಹಾಳೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬಹುದು.
- ನೀಲಿ/ಕಪ್ಪು ಬಾಲ್ ಪಾಯಿಂಟ್ ಪೆನ್ ಮಾತ್ರವೇ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.
- ಕ್ಯಾಲ್ಕುಲೇಟರ್ ಅಥವಾ ಲಾಗ್ ಟೇಬಲ್ ಇತ್ಯಾದಿಯ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಲಾಗಿದೆ.
- ಸರಿ ಅಲ್ಲದ ಉತ್ತರಗಳಿಗೆ ಋಣ ಅಂಕ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.
- ಕನ್ನಡ ಮತ್ತು ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಆವೃತ್ತಿಗಳ ಪ್ರಶ್ನೆ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ, ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಆವೃತ್ತಿಗಳಲ್ಲಿರುವುದೇ ಅಂತಿಮವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು.

**Instructions for the Candidates**

- Write your roll number in the space provided on the top of this page.
- This paper consists of fifty multiple-choice type of questions.
- At the commencement of examination, the question booklet will be given to you. In the first 5 minutes, you are requested to open the booklet and compulsorily examine it as below :  
(i) To have access to the Question Booklet, tear off the paper seal on the edge of the cover page. Do not accept a booklet without sticker seal or open booklet.  
(ii) Tally the number of pages and number of questions in the booklet with the information printed on the cover page. Faulty booklets due to pages/questions missing or duplicate or not in serial order or any other discrepancy should be got replaced immediately by a correct booklet from the invigilator within the period of 5 minutes. Afterwards, neither the Question Booklet will be replaced nor any extra time will be given.
- Each item has four alternative responses marked (A), (B), (C) and (D). You have to darken the oval as indicated below on the correct response against each item.  
Example : (A) (B) (C) (D)  
where (C) is the correct response.
- Your responses to the questions are to be indicated in the **OMR Sheet kept inside the Paper I Booklet only**. If you mark at any place other than in the ovals in the Answer Sheet, it will not be evaluated.
- Read the instructions given in OMR carefully.
- Rough Work is to be done in the end of this booklet.
- If you write your name or put any mark on any part of the OMR Answer Sheet, except for the space allotted for the relevant entries, which may disclose your identity, you will render yourself liable to disqualification.
- You have to return the test OMR Answer Sheet to the invigilators at the end of the examination compulsorily and must NOT carry it with you outside the Examination Hall.
- You can take away question booklet and carbon copy of OMR Answer Sheet soon after the examination.
- Use only Blue/Black Ball point pen.
- Use of any calculator or log table etc., is prohibited.
- There is no negative marks for incorrect answers.
- In case of any discrepancy found in the Kannada translation of a question booklet the question in English version shall be taken as final.



ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ  
ಪೇಪರ್ - II

ಗಮನಿಸಿ : ಈ ಪತ್ರಿಕೆಯು (50) ಐವತ್ತು ವಸ್ತುನಿಷ್ಠ ಮಾದರಿಯ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದ್ದು, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಯೂ ಎರಡು (2) ಅಂಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನೂ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸಬೇಕು.

- ಹೃದಯ ರಕ್ತನಾಳದ ಕಾರ್ಯದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಮಾಡುವ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿರಿ.  
(A) ಹಾರ್ವರ್ಡ್ ಸ್ಪೆಷ್ ಟೆಸ್ಟ್  
(B) ಸಾರ್ಜೆಂಟ್ ಟೆಸ್ಟ್  
(C) ಮಾರ್ಗೇರಿಯ ಸ್ಪೆಷ್ ಟೆಸ್ಟ್  
(D) ಬೆಂಚ್ ಟೆಸ್ಟ್
- ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳ ಆಟದ ಮೈದಾನದ ವಿಸ್ತೀರ್ಣವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಆರೋಹಣ ಕ್ರಮಾನುಗತಿಯಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಿರಿ.  
(A) ಕಬಡ್ಡಿ, ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್, ಖೋ-ಖೋ, ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್  
(B) ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್, ಕಬಡ್ಡಿ, ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್, ಖೋ-ಖೋ  
(C) ಖೋ-ಖೋ, ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್, ಕಬಡ್ಡಿ, ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್  
(D) ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್, ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್, ಖೋ-ಖೋ, ಕಬಡ್ಡಿ
- ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಉದ್ದೇಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೊಸ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ  
(A) ಜ್ಞಾನಗ್ರಹಣ ವ್ಯಾಪ್ತಿ (ಕಾಗ್ನಿಟಿವ್ ಡೊಮೇನ್)  
(B) ಮಾನಸ ಚಾಲನೆ ವ್ಯಾಪ್ತಿ (ಸೈಕೋಮೋಟರ್ ಡೊಮೇನ್)  
(C) ಭಾವಾತ್ಮಕ ವ್ಯಾಪ್ತಿ (ಅಫೆಕ್ಟಿವ್ ಡೊಮೇನ್)  
(D) ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲವುಗಳು
- ಜೀವಕೋಶದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ತಾಣ  
(A) ಮೈಟೊಕಾಂಡ್ರಿಯ  
(B) ವರ್ಣತಂತುಗಳು (ಕ್ರೋಮೋಸೋಮ್ಸ್)  
(C) ಕೇಂದ್ರಭಾಗ (ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯಸ್)  
(D) ಗಾಲ್ಜಿ ಪರಿಕರ (ಗಾಲ್ಜಿ ಆಪರೇಟಸ್)
- ಭಾವವಾದ (ಐಡಿಯಲಿಸಂ)ನ ಜನಕ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಗ್ರೀಕ್ ತತ್ವಜ್ಞಾನಿ  
(A) ಅರಿಸ್ಟಾಟಲ್ (B) ಪ್ಲೇಟೋ  
(C) ರೂಸೋ (D) ಚಾರ್ಲ್ಸ್ ಡಾರ್ವಿನ್
- ಈ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಸಮಿತಿಯು ರಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿತು  
(A) 1896 (B) 776 ಬಿ.ಸಿ.  
(C) 1894 (D) 1952
- ಆಗನಿಸ್ಟ್ ಸ್ನಾಯು ಸಂಕೋಚನಗೊಂಡು ಆಂಟಗನಿಸ್ಟ್ ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳುವುದು ಹೀಗೆಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ  
(A) ಪಾರಸ್ಪರಿಕ ನರೋದ್ದೀಪನ (ರಿಸಿಪ್ರೋಕಲ್ ಇನವೇರ್ಷನ್)  
(B) ವಿಕೇಂದ್ರಕ ಸಂಕೋಚನ (ಎಕ್ಸೆಂಟ್ರಿಕ್ ಕಾಂಟ್ರಾಕ್ಷನ್)  
(C) ಏಕೇಂದ್ರಕ ಸಂಕೋಚನ (ಕಾಂಸೆಂಟ್ರಿಕ್ ಕಾಂಟ್ರಾಕ್ಷನ್)  
(D) ಮೇಲಿನವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೂ ಅಲ್ಲ
- ವಿಲಿಯಂ ಜೇಮ್ಸ್ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೀಗೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿದರು  
(A) ವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ವಿಜ್ಞಾನ  
(B) ವರ್ತನೆಯ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಧ್ಯಯನ  
(C) ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ  
(D) ಮನುಷ್ಯರ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ವರ್ತನೆಯ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಧ್ಯಯನ
- ಆತ್ಮಚಿಹ್ನೆ (ಅಂಗಸಾಧನೆಯ) ಹೃದಯ ಎಂದರೇನು ?  
(A) ಇದು ಒಂದು ರೋಗಶಾಸ್ತ್ರೀಯ (ಪ್ಯಾಥಲಾಜಿಕಲ್) ಹೃದಯ ಸ್ಥಿತಿ  
(B) ಇದು ಒಂದು ಅತಿವೃದ್ಧಿಯ (ಹೈಪರ್‌ಟ್ರಾಫಿಕ್) ಹೃದಯ ಸ್ಥಿತಿ  
(C) ಇದು ಒಂದು ಅಸಾಧಾರಣ (ಅಬ್‌ನಾರ್ಮಲ್) ಹೃದಯ ಸ್ಥಿತಿ  
(D) ಇದು ಒಂದು ಸಾಧಾರಣ (ನಾರ್ಮಲ್) ಹೃದಯ ಸ್ಥಿತಿ



**PHYSICAL EDUCATION**  
**Paper – II**

**Note :** This paper contains **fifty (50)** objective type questions. **Each** question carries **two (2)** marks. **All** questions are **compulsory**.

1. Name of the test to determine cardiovascular efficiency.  
(A) Harward step test  
(B) Sargent test  
(C) Margaria step test  
(D) Bench test
2. Identify the correct ascending sequence for area of play fields in the following.  
(A) Kabaddi, Badminton, Kho-Kho, Basketball  
(B) Badminton, Kabaddi, Basketball, Kho-Kho  
(C) Kho-Kho, Basketball, Kabaddi, Badminton  
(D) Basketball, Badminton, Kho-Kho, Kabaddi
3. The new outlook at the objectives of physical education  
(A) Cognitive Domain  
(B) Psychomotor Domain  
(C) Affective Domain  
(D) All the above
4. Active site of energy production in the cell  
(A) Mitochondria  
(B) Chromosomes  
(C) Nucleus  
(D) Golgi apparatus
5. The Greek philosopher known as the father of the idealism was  
(A) Aristotle (B) Plato  
(C) Rousseau (D) Charles Darwin
6. International Olympic Committee was formed in the year  
(A) 1896 (B) 776 B.C.  
(C) 1894 (D) 1952
7. When agonist muscle contract antagonist relax it is known as  
(A) Reciprocal innervation  
(B) Eccentric contraction  
(C) Concentric contraction  
(D) None of the above
8. William James considered psychology as  
(A) Science of behaviour and mental processes  
(B) Scientific study of behaviour  
(C) Science and mental health  
(D) Scientific study of human and animal behaviour
9. What is an athletic heart ?  
(A) It is a pathological condition of the heart  
(B) It is a hypertrophic condition of the heart  
(C) It is an abnormal condition of the heart  
(D) It is the normal condition of the heart



10. ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನ ಪಾರ್ಶ್ವ ಬಾಗುವಿಕೆಯನ್ನು (ಸೈಡ್‌ವಾರ್ಡ್ ಕರ್ವೇಚರ್ ಆಫ್ ದಿಸ್ಟಿನ್) ಹೀಗೆಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ

- (A) ನಾಕ್-ನೀ
- (B) ಲಾರ್ಡೋಸಿಸ್
- (C) ಸ್ಕೋಲಿಯೋಸಿಸ್ (ಕಶೇರುಕದ ಬಾಗು)
- (D) ಕೈಫೋಸಿಸ್ (ಗೂನು)

11. ಕಾಲೇಜು ಪುರುಷರಿಗೆ ದೇಹದ ಕೊಬ್ಬಿನ ಆದರ್ಶ ಪ್ರಾಯ ಶೇಕಡ ಪ್ರಮಾಣ ಎಂದರೆ

- (A) 30% ರಿಂದ 38%
- (B) 20% ರಿಂದ 30%
- (C) 12% ರಿಂದ 18%
- (D) 12% ರಿಂದ 17%

12. t-Ratio ಅನ್ನು ಇದರ ತುಲನೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ

- (A) ಎರಡು ಮಾಧ್ಯಗಳು (ಮೀನ್ಸ್)
- (B) ಎರಡಕ್ಕಿಂತ ಅಧಿಕ ಅನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮೂಲ್ಯಗಳು (ವೇರಿಯೇಬಲ್ಸ್)
- (C) ಎರಡಕ್ಕಿಂತ ಅಧಿಕ ವಿಚಲನೆಗಳು (ಸ್ಟ್ಯಾಂಡರ್ಡ್ ಡೀವಿಯೇಶನ್)
- (D) ಎರಡಕ್ಕಿಂತ ಅಧಿಕ ಮಾಧ್ಯಗಳು

13. ಪರಾಬೋಲ (ಪರವಲಯ) ಎಂದರೆ

- (A) ಮುಕ್ತ ವಾಯುವಿನೊಳಗೆ ಒಗೆಯಲ್ಪಟ್ಟ ಒಂದು ವಸ್ತುವಿನ ಹಾದಿ
- (B) ವಾಯು ಪ್ರತಿರೋಧನದೊಂದಿಗೆ ರಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ವಸ್ತುವೊಂದರ ಹಾದಿ
- (C) ಶೃಂಗೀಯವಾಗಿ (ವರ್ಟಿಕಲಿ) ಬೀಳುತ್ತಿರುವ ವಸ್ತುವೊಂದರ ಹಾದಿ
- (D) ಮೇಲಿನವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೂ ಅಲ್ಲ

14. ಪಟ್ಟಿ - I ನ್ನು ಪಟ್ಟಿ - II ರೊಂದಿಗೆ ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾದ ಸಂಜ್ಞೆ (ಕೋಡ್) ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಹೊಂದಿಸಿರಿ.

ಪಟ್ಟಿ - I	ಪಟ್ಟಿ - II
a) ಬೆಳವಣಿಗೆ	i) ಹೆಚ್ಚಿನ ಪರಿಪಕ್ವತೆಯೆಡೆಗೆ ಹಂತ ಹಂತದ ಬದಲಾವಣೆ
b) ಅಭ್ಯುದಯ	ii) ಪರಿಪಕ್ವತೆಯ ನಂತರ ಗುಣಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆ
c) ಪಕ್ವತೆ	iii) ಗಾತ್ರ ಮತ್ತು ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ
d) ಕಲಿಯುವಿಕೆ	iv) ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ

ಸಂಕೇತಗಳು :

	(a)	(b)	(c)	(d)
(A)	(iii)	(ii)	(i)	(iv)
(B)	(ii)	(i)	(iii)	(iv)
(C)	(iv)	(iii)	(i)	(ii)
(D)	(iii)	(i)	(ii)	(iv)

15. ಪಟ್ಟಿ - I ನ್ನು ಪಟ್ಟಿ - II ರೊಂದಿಗೆ ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾದ ಸಂಜ್ಞೆ (ಕೋಡ್) ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಹೊಂದಿಸಿರಿ.

ಪಟ್ಟಿ - I	ಪಟ್ಟಿ - II
a) ಚಿತ್ತೈಕಾಗ್ರತೆ	i) ಸಹಭಾವನೆ
b) ಮಾನಸಿಕ ಕಲ್ಪನೆ	ii) ಸ್ವಪ್ರಜ್ಞೆ
c) ನೈತಿಕ ಗುಂಪು	iii) ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಪೂರ್ವಾಭ್ಯಾಸ
d) ನಡತೆ	iv) ನಡತೆಯ ಮುನ್ನದಾಜು

ಸಂಕೇತಗಳು :

	(a)	(b)	(c)	(d)
(A)	(ii)	(iv)	(iii)	(i)
(B)	(ii)	(i)	(iv)	(iii)
(C)	(ii)	(iii)	(i)	(iv)
(D)	(i)	(ii)	(iv)	(iii)



10. Side ward curvature of the spine is called

- (A) Knock-knee
- (B) Lordosis
- (C) Scoliosis
- (D) Kyphosis

11. The ideal percentage of body fat level for college men is

- (A) 30% to 38%
- (B) 20% to 30%
- (C) 12% to 18%
- (D) 12% to 17%

12. t-Ratio is used to compare

- (A) Two means
- (B) More than two variables
- (C) More than two standard deviation
- (D) More than two means

13. Parabola is

- (A) The path of an object projected into free air
- (B) The path of an object formed with air resistance
- (C) The path of an object following vertically down
- (D) None of the above

14. Match the List – I with List – II using the code given below :

- | List – I       | List – II                                      |
|----------------|--|
| a) Growth      | i) Progressive change towards greater maturity |
| b) Development | ii) Qualitative change after maturity          |
| c) Maturation  | iii) Increase in size and shape                |
| d) Learning    | iv) Modification in behaviour                  |

Code :

- |     | (a)   | (b)   | (c)   | (d)  |
|-----|-------|-------|-------|------|
| (A) | (iii) | (ii)  | (i)   | (iv) |
| (B) | (ii)  | (i)   | (iii) | (iv) |
| (C) | (iv)  | (iii) | (i)   | (ii) |
| (D) | (iii) | (i)   | (ii)  | (iv) |

15. Match List – I with List – II using the code given below :

- | List – I          | List – II                     |
|-------------------|-------------------------------|
| a) Concentration  | i) Feeling together           |
| b) Mental imagery | ii) Consciousness             |
| c) Group dynamics | iii) Rehearsal of competition |
| d) Attitude       | iv) Predict behaviour         |

Code : (a) (b) (c) (d)

- |     |      |       |       |       |
|-----|------|-------|-------|-------|
| (A) | (ii) | (iv)  | (iii) | (i)   |
| (B) | (ii) | (i)   | (iv)  | (iii) |
| (C) | (ii) | (iii) | (i)   | (iv)  |
| (D) | (i)  | (ii)  | (iv)  | (iii) |



16. ಪಟ್ಟಿ - I ಅನ್ನು ಪಟ್ಟಿ - II ರೊಂದಿಗೆ ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾದ ಸಂಜ್ಞೆ (ಕೋಡ್)ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಹೊಂದಿಸಿರಿ.

ಪಟ್ಟಿ - I	ಪಟ್ಟಿ - II
a) ಕ್ರಾಸ್-ವೆಬರ್ ಟೆಸ್ಟ್	i) ಬ್ಯಾಕ್ಟಿಂಟನ್
b) ಜೆ.ಸಿ.ಆರ್. ಟೆಸ್ಟ್	ii) ಹೃದಯ ರಕ್ತನಾಳಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ
c) ಟೆಟ್ ಟೆಸ್ಟ್	iii) ಚಾಲನಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ
d) ಮಿಲ್ಲರ್ ಟೆಸ್ಟ್	iv) ಸ್ನಾಯು ಬಲ

ಸಂಕೇತಗಳು :

	(a)	(b)	(c)	(d)
(A)	(iv)	(iii)	(ii)	(i)
(B)	(iv)	(ii)	(i)	(iii)
(C)	(iv)	(i)	(ii)	(iii)
(D)	(i)	(ii)	(iv)	(iii)

17. ಪಟ್ಟಿ - I ಅನ್ನು ಪಟ್ಟಿ - II ರೊಂದಿಗೆ ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾದ ಸಂಜ್ಞೆ (ಕೋಡ್) ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಹೊಂದಿಸಿರಿ.

ಪಟ್ಟಿ - I	ಪಟ್ಟಿ - II
a) ಎಚ್ಚರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಡ್ರಗ್ ಹೆಚ್ಚಳ	i) ಬೀಟ ಪ್ರತಿಬಂಧಕಗಳು (ಬ್ಲಾಕ್‌ರ್ಸ್)
b) ನೋವು ಸಂವೇದನೆಯ ನಿರೋಧ	ii) ಉಪಚಯಕ್ರಿಯೆಯ ಸ್ಪೆರಾಯ್ಡ್
c) ವೃಷಣಗಳು ಸ್ರವಿಸುವ ಲೈಂಗಿಕ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು	iii) ನಾಕೋರ್ಟಿಕ್ ನೋವುಶಾಮಕಗಳು
d) ಪ್ರಶಾಂತತೆ	iv) ಚೋದನೆ

ಸಂಕೇತಗಳು :

	(a)	(b)	(c)	(d)
(A)	(iv)	(ii)	(iii)	(i)
(B)	(iii)	(ii)	(iv)	(i)
(C)	(iv)	(iii)	(ii)	(i)
(D)	(iv)	(i)	(ii)	(iii)

18. ಪಟ್ಟಿ - I ಅನ್ನು ಪಟ್ಟಿ - II ರೊಂದಿಗೆ ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾದ ಸಂಜ್ಞೆ (ಕೋಡ್)ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಹೊಂದಿಸಿರಿ.

ಪಟ್ಟಿ - I	ಪಟ್ಟಿ - II
a) ಆಸನಗಳು	i) ಶ್ವಾಸ ನಿಯಂತ್ರಣ
b) ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ	ii) ಆತ್ಮ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ
c) ಧ್ಯಾನ	iii) ಭಂಗಿ
d) ಸಮಾಧಿ	iv) ಚಿತ್ತೈಕಾಗ್ರತೆ

ಸಂಕೇತಗಳು :

	(a)	(b)	(c)	(d)
(A)	(iv)	(iii)	(ii)	(i)
(B)	(ii)	(i)	(iv)	(iii)
(C)	(iii)	(i)	(iv)	(ii)
(D)	(i)	(ii)	(iv)	(iii)

19. ಪ್ರತಿಪಾದನೆ (A) ಮತ್ತು ಕಾರಣ (R) ಗಳಿಂದ ಸರಿಯಾದ ಆಯ್ಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಿರಿ.

**ಪ್ರತಿಪಾದನೆ (A) :** ಸೆಕೆಂಡ್ ವಿಂಡ್ (ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ದಮ್ಮು) ಅಡ್ಲೀಟ್‌ಗಳು ದೂರ ಓಟ ಪಂದ್ಯವನ್ನು ನಿರಾಯಾಸವಾಗಿ ಮುಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯಮಾಡುವ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಚ್ವಾಸ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಾಗಿದೆ.

**ಕಾರಣ (R) :** ಸೆಕೆಂಡ್ ವಿಂಡ್‌ನ ಪ್ರಾರಂಭವು ವೇದನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅಡ್ಲೀಟ್‌ಗಳು ಅಹಿತ ಭಾವನೆ ಅನುಭವಿಸುವಂತಾಗಿ, ಇದು ಅವರು ಪಂದ್ಯವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕೋಡ್ :

- (A) (A) ಮತ್ತು (R) ಎರಡೂ ಸತ್ಯ  
 (B) (A) ಮತ್ತು (R) ಎರಡೂ ಅಸತ್ಯ  
 (C) (A) ಸತ್ಯ, ಆದರೆ (R) , (A) ಯ ತಪ್ಪು ವಿವರಣೆಯಾಗಿದೆ  
 (D) (A) ಸತ್ಯ ಆದರೆ (R), (A) ಯ ಸರಿಯಾದ ವಿವರಣೆಯಾಗಿದೆ



16. Match List – I with List – II using the code given below :

- | List – I            | List – II             |
|---------------------|-----------------------|
| a) Kraus-Weber test | i) Badminton          |
| b) J.C.R. test      | ii) Cardiovascular    |
| c) Tattle test      | iii) Motor ability    |
| d) Miller test      | iv) Muscular strength |

Code :

- |     | (a)  | (b)   | (c)  | (d)   |
|-----|------|-------|------|-------|
| (A) | (iv) | (iii) | (ii) | (i)   |
| (B) | (iv) | (ii)  | (i)  | (iii) |
| (C) | (iv) | (i)   | (ii) | (iii) |
| (D) | (i)  | (ii)  | (iv) | (iii) |

17. Match List – I with List – II using the code given below :

- | List – I                        | List – II                |
|---------------------------------|--------------------------|
| a) Drug increase in alertness   | i) Beta blockers         |
| b) Inhibition of pain sensation | ii) Anabolic steroid     |
| c) Testosterone hormones        | iii) Narcotic analgesics |
| d) Calmness                     | iv) Stimulation          |

Code :

- |     | (a)   | (b)   | (c)   | (d)   |
|-----|-------|-------|-------|-------|
| (A) | (iv)  | (ii)  | (iii) | (i)   |
| (B) | (iii) | (ii)  | (iv)  | (i)   |
| (C) | (iv)  | (iii) | (ii)  | (i)   |
| (D) | (iv)  | (i)   | (ii)  | (iii) |

18. Match List – I with List – II using the code given below :

- | List – I     | List – II            |
|--------------|----------------------|
| a) Asanas    | i) Breath control    |
| b) Pranayama | ii) Self realization |
| c) Dyana     | iii) Posture         |
| d) Samadhi   | iv) Concentration    |

Code :

- |     | (a)   | (b)   | (c)  | (d)   |
|-----|-------|-------|------|-------|
| (A) | (iv)  | (iii) | (ii) | (i)   |
| (B) | (ii)  | (i)   | (iv) | (iii) |
| (C) | (iii) | (i)   | (iv) | (ii)  |
| (D) | (i)   | (ii)  | (iv) | (iii) |

19. Make the correct choice from the Assertion (A) and the Reason (R) given below :

**Assertion (A) :** Second wind is the respiratory adjustment of the athletes that make them to complete distance running race with ease.

**Reason (R) :** On-set of second wind causes distress that makes athletes to feel uneasy and force them to discontinue the race.

Code :

- (A) Both (A) and (R) are true
- (B) Both (A) and (R) are false
- (C) (A) is true, but (R) is wrong explanation of (A)
- (D) (A) is true but (R) is true explanation of (A)



20. ಪ್ರತಿಪಾದನೆ (A) ಮತ್ತು ಕಾರಣ (R) ಗಳಿಂದ ಸರಿಯಾದ ಆಯ್ಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಿರಿ :

**ಪ್ರತಿಪಾದನೆ(A) :** ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಪರಿಹಾರ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ತರಬೇತಿ ಹೊರೆಯನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಸುಧಾರಣೆಗಾಗಿ ಪುನಾರವರ್ತಿಸಬೇಕು.

**ಕಾರಣ (R) :** ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಸಂಭವಿಸಿದ ನಂತರ ತರಬೇತಿ ಹೊರೆಯನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಸುಧಾರಣೆಗಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು.

**ಸಂಕೇತಗಳು :**

- (A) (A) ಮತ್ತು (R) ಎರಡೂ ಸತ್ಯ  
(B) (A) ಮತ್ತು (R) ಎರಡೂ ಅಸತ್ಯ  
(C) (A) ಸತ್ಯ, ಆದರೆ (R) ಅಸತ್ಯ  
(D) (A) ಅಸತ್ಯ, ಆದರೆ (R) ಸತ್ಯ

21. ಪಟ್ಟಿ - I ಅನ್ನು ಪಟ್ಟಿ - II ರೊಂದಿಗೆ ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾದ ಸಂಜ್ಞೆ (ಕೋಡ್) ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಹೊಂದಿಸಿರಿ.

**ಪಟ್ಟಿ - I**                      **ಪಟ್ಟಿ - II**

- a) ದ್ರೋಣಾಚಾರ್ಯ      i) ಸೈನಿಕ  
b) ಕೃಷಿ ಪಂಡಿತ್              ii) ನಾಗರಿಕ  
c) ವೀರಚಕ್ರ                  iii) ಕೃಷಿ  
d) ಭಾರತ ರತ್ನ                  iv) ತರಬೇತಿದಾರ

**ಸಂಕೇತಗಳು :**

- |     | (a)   | (b)   | (c)  | (d)   |
|-----|-------|-------|------|-------|
| (A) | (iii) | (i)   | (ii) | (iv)  |
| (B) | (iv)  | (iii) | (i)  | (ii)  |
| (C) | (iii) | (i)   | (iv) | (ii)  |
| (D) | (iv)  | (i)   | (ii) | (iii) |

22. ಪ್ರತಿಪಾದನೆ(A) ಮತ್ತು ಕಾರಣ (R) ಗಳಿಂದ ಸರಿಯಾದ ಆಯ್ಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಿರಿ.

**ಪ್ರತಿಪಾದನೆ(A) :** ಗ್ರಂಥಾಲಯಗಳ ಹೊರತಾಗಿ ಇತರ ಅನೇಕ ಮೂಲಗಳಿಂದಲೂ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

**ಕಾರಣ (R) :** ಗ್ರಂಥಾಲಯ ವಿಜ್ಞಾನವು ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಹಿತಿ ವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕಿಂತ ಸಂಕುಚಿತ.

**ಕೋಡ್ :**

- (A) (A) ಮಾತ್ರ ಸತ್ಯ ಮತ್ತು (R) ಅಸತ್ಯ  
(B) (R) ಸತ್ಯ, ಆದರೆ (A) ಅಸತ್ಯ  
(C) (A) ಮತ್ತು (R) ಎರಡೂ ಅಸತ್ಯ  
(D) (A) ಮತ್ತು (R) ಎರಡೂ ಸತ್ಯ

23. ಪ್ರತಿಪಾದನೆ(A) ಮತ್ತು ಕಾರಣ (R) ಗಳಿಂದ ಸರಿಯಾದ ಆಯ್ಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಿರಿ.

**ಪ್ರತಿಪಾದನೆ(A) :** ಕ್ರೀಡಾಕೂಟಗಳಿಗೆ ಟಿಕೆಟ್ ದರಗಳು ಮೂಲತಃ ಟಿಕೆಟ್ ಗಳಿಗಾಗಿ ಪ್ರೇಕ್ಷಕರ ಬೇಡಿಕೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುವ ಅಂಶ.

**ಕಾರಣ (R) :** ಕ್ರೀಡಾಕೂಟವನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ಸ್ಥಳದ ಪ್ರೇಕ್ಷಕರ ಸರಾಸರಿ ಆದಾಯದ ಮೇಲೆ ಟಿಕೆಟ್ ದರಗಳು ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತವೆ.

**ಸಂಕೇತಗಳು :**

- (A) (A) ಮಾತ್ರ ಸತ್ಯ ಮತ್ತು (R) ಅಸತ್ಯ  
(B) (R) ಸತ್ಯ, ಆದರೆ (A) ಅಸತ್ಯ  
(C) (A) ಮತ್ತು (R) ಎರಡೂ ಸತ್ಯ (R), (A) ಯ ಸರಿಯಾದ ವಿವರಣೆಯಾಗಿದೆ  
(D) (A) ಮತ್ತು (R) ಎರಡೂ ಸತ್ಯ (R), (A) ಯ ಸರಿಯಾದ ವಿವರಣೆಯಲ್ಲ

24. ಉಳುಕು ಎಂದರೆ

- (A) ಅಸ್ಥಿರಜ್ಜವಿನ (ಲಿಗಮೆಂಟ್) ಚಾಚಿಕೆ ಅಥವಾ ಹರಿಯುವಿಕೆ  
(B) ಸ್ನಾಯುವಿನ ಚಾಚಿಕೆ ಅಥವಾ ಹರಿಯುವಿಕೆ  
(C) (A) ಮತ್ತು (B) ಎರಡೂ ಸರಿ  
(D) ಮೇಲಿನದು ಯಾವುದೂ ಅಲ್ಲ

25. ಭಾರತದ ಕ್ರೀಡಾ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ ಈ ವರ್ಷ ಸ್ಥಾಪಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿತು

- (A) 1986                      (B) 1985  
(C) 1982                      (D) 1980

26. ಡಯಾನ್ ಎಡುಲ್ ಜಿಯವರು ಇದರಲ್ಲಿ ಅರ್ಜುನ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಗಳಿಸಿದರು

- (A) ಕ್ರಿಕೆಟ್                      (B) ಬಿಲ್ಲುವಿದ್ಯೆ  
(C) ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್                      (D) ವಾಲಿಬಾಲ್

27. ಒಲಿಂಪಿಕ್ ನಡೆಸಲ್ಪಟ್ಟ ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮಾನುಗತಿಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿರಿ.

- i) 1968                      ii) 1980  
iii) 1996                      iv) 2004

**ಕೋಡ್ :**

- (A) ಅಥೆನ್ಸ್, ಮೆಕ್ಸಿಕೋ, ಬೀಜಿಂಗ್, ಮಾಸ್ಕೊ  
(B) ಮೆಕ್ಸಿಕೋ, ಅಥೆನ್ಸ್, ಮಾಸ್ಕೊ, ಬೀಜಿಂಗ್  
(C) ಮೆಕ್ಸಿಕೋ, ಮಾಸ್ಕೊ, ಅಥೆನ್ಸ್, ಬೀಜಿಂಗ್  
(D) ಅಥೆನ್ಸ್, ಮೆಕ್ಸಿಕೋ, ಮಾಸ್ಕೊ, ಬೀಜಿಂಗ್





20. Make the correct choice from the Assertion (A) and the Reason (R) given below :

**Assertion (A):** A training load producing super compensation effect can be repeated to improve further.

**Reason (R) :** After occurrence of super compensation load should be increased for further improvement.

**Code :**

- (A) Both (A) and (R) are true
- (B) Both (A) and (R) are false
- (C) (A) is true, but (R) is false
- (D) (A) is false, but (R) is true

21. Match List – I with List – II and select the correct answer using the following code.

**List – I**

**List – II**

- |                      |                  |
|----------------------|------------------|
| a) Dronacharya       | i) Soldier       |
| b) Krushi Pandith    | ii) Civilian     |
| c) Veera Chakra      | iii) Agriculture |
| d) Bharatha<br>Ratna | iv) Coach        |

**Code:**

- |     | (a)   | (b)   | (c)  | (d)   |
|-----|-------|-------|------|-------|
| (A) | (iii) | (i)   | (ii) | (iv)  |
| (B) | (iv)  | (iii) | (i)  | (ii)  |
| (C) | (iii) | (i)   | (iv) | (ii)  |
| (D) | (iv)  | (i)   | (ii) | (iii) |

22. Make the correct choice from the Assertion (A) and the Reason (R) given below :

**Assertion (A) :** Information can be obtained from several sources other than the libraries.

**Reason (R) :** Library science is narrower in scope than information science.

**Code :**

- (A) Only (A) is true (R) is false
- (B) (R) is true, but (A) is false
- (C) Both (A) and (R) are false
- (D) Both (A) and (R) are true

23. Make the correct choice from the Assertion (A) and the Reason (R) given below :

**Assertion (A) :** The ticket prices to sports events are primarily a function of the spectator demand for tickets.

**Reason (R) :** The average incomes of spectator's in the area in which the event is being held.

**Code :**

- (A) Only (A) is true (R) is false
- (B) (R) is true but (A) is false
- (C) Both (A) and (R) are true (R) is true explanation of (A)
- (D) Both (A) and (R) are true (R) is not the true explanation of (A)

24. Sprain is a

- (A) Stretch or tear of ligament
- (B) Stretch or tear of muscle
- (C) Both (A) and (B) are correct
- (D) None of the above

25. Sports Authority of India was established in

- (A) 1986
- (B) 1985
- (C) 1982
- (D) 1980

26. Dianna Edulji got Arjun Award in

- (A) Cricket
- (B) Archery
- (C) Athletics
- (D) Volleyball

27. Select the correct sequence of Olympic held.

- i) 1968
- ii) 1980
- iii) 1996
- iv) 2004

**Code :**

- (A) Athens, Mexico, Beijing, Moscow
- (B) Mexico, Athens, Moscow, Beijing
- (C) Mexico, Moscow, Athens, Beijing
- (D) Athens, Mexico, Moscow, Beijing



28. ಕ್ರೀಡೆಯ ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮಾನುಗತಿಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿರಿ.

- ಪವರ್ (ಶಕ್ತಿ) ಕ್ರೀಡೆ
- ಎನ್ ಡ್ಯೂರನ್ (ಸಹನೆ) ಕ್ರೀಡೆ
- ಟೆಕ್ನಿಕಲ್ (ತಾಂತ್ರಿಕ) ಕ್ರೀಡೆ
- ಕಾಂಬ್ಯಾಟ್ (ಹೋರಾಟ) ಕ್ರೀಡೆ

ಸಂಕೇತಗಳು :

- ಹೈಜಂಪ್, ರೋಯಿಂಗ್ (ಹುಟ್ಟುಹಾಕುವುದು) ಡೈವಿಂಗ್ (ಧುಮುಕುವುದು), ಜೂಡೋ
- ರೋಯಿಂಗ್, ಡೈವಿಂಗ್, ಹೈಜಂಪ್, ಜೂಡೋ
- ಹೈಜಂಪ್, ರೋಯಿಂಗ್, ಜೂಡೋ, ಡೈವಿಂಗ್
- ಡೈವಿಂಗ್, ಹೈಜಂಪ್, ರೋಯಿಂಗ್, ಜೂಡೋ

29. ಸಂಶೋಧನಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮಾನುಗತಿಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿರಿ.

- ಸಂಶೋಧನೆಯ ಸೀಮೆ
- ಸಂಶೋಧನೆಯ ಮಿತಿಗಳು
- ಜಾಣತನದ ಊಹೆ
- ಸಂಶೋಧನೆಯ ಉಪಯೋಗಗಳು

ಸಂಕೇತಗಳು :

- ಸೀಮಾ ನಿರ್ಣಯ, ಊಹೆ, ಮಿತಿಗಳು, ಮಹತ್ವ
- ಸೀಮಾ ನಿರ್ಣಯ, ಮಿತಿಗಳು, ಊಹೆ, ಮಹತ್ವ
- ಮಿತಿಗಳು, ಸೀಮಾ ನಿರ್ಣಯ, ಊಹೆ, ಮಹತ್ವ
- ಸೀಮಾ ನಿರ್ಣಯ ಮಿತಿಗಳು, ಮಹತ್ವ, ಊಹೆ

30. ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳ ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮಾನುಗತಿಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿರಿ.

- ಏಕರೂಪತೆಯ ಮಟ್ಟ (ಯೂನಿಫಾರ್ಮ್ ಡಿಗ್ರಿ)
- ಪರಿಷ್ಕೆ, ಮರು - ಪರಿಷ್ಕೆ
- ಸ್ಟಾಂಡರ್ಡ್ (ಮಾನದಂಡಗಳು/ಉತ್ಪನ್ನತೆಯ ಮಟ್ಟಗಳು)
- ಇದು ಅಳೆಯಬೇಕಾದ್ದು

ಸಂಕೇತಗಳು :

- ವಸ್ತುನಿಷ್ಠತೆ, ವಿಶ್ವಸನೀಯತೆ, ರೂಢಿಗತ ನಡವಳಿಕೆಗಳು, ಸಿಂಧುತ್ವ
- ವಸ್ತುನಿಷ್ಠತೆ, ವಿಶ್ವಸನೀಯತೆ, ಸಿಂಧುತ್ವ, ರೂಢಿಗತ ನಡವಳಿಕೆಗಳು
- ರೂಢಿಗತ ನಡವಳಿಕೆಗಳು, ವಸ್ತುನಿಷ್ಠತೆ, ವಿಶ್ವಸನೀಯತೆ, ಸಿಂಧುತ್ವ
- ವಸ್ತುನಿಷ್ಠತೆ, ರೂಢಿಗತ ನಡವಳಿಕೆಗಳು, ಸಿಂಧುತ್ವ, ವಿಶ್ವಸನೀಯತೆ

31. ಪ್ರಸಂಗಾಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ (ಕೇಸ್ ಸ್ಟಡಿ) ಆದರ್ಶಪ್ರಾಯ (ಐಡಿಯಲ್) ಸಂಶೋಧನಾ ಉಪಕರಣ

- ಸಂದರ್ಶನ
- ಅಭಿಪ್ರಾಯಾವಳಿ
- (A) ಮತ್ತು (B) ಎರಡೂ ಸರಿಯಾಗಿವೆ
- (A) ಸತ್ಯ ಮತ್ತು (B) ಸತ್ಯವಲ್ಲ

32. ಪ್ರಕೃತಿಧರ್ಮ (ನ್ಯಾಚುರಲಿಸಂ) ಜನಕ

- ಪ್ಲೇಟೋ
- ಅರಿಸ್ಟಾಟಲ್
- ಚಾರ್ಲ್ಸ್ ಎ. ಬುಚರ್
- ರೂಸೋ

33. ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರತಿಫಲಗಳು ಮತ್ತು ಆಂತರ್ಯದಚೋದನೆ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧವು ಇದಾಗಿದೆ

- ಸೋಪಾಧಿಕ(ಕಂಡೀಶನಲ್) ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಸಿದ್ಧಾಂತ
- ಒಳನೋಟಪೂರ್ಣ ಕಲಿಯುವಿಕೆ ಸಿದ್ಧಾಂತ
- ಟ್ರೈಯಲ್ ಮತ್ತು ಎರರ್ ಕಲಿಯುವಿಕೆ (ಸಿದ್ಧಿಯ ವರೆಗೆ ಸಾಧನೆ) ಸಿದ್ಧಾಂತ
- ಕಾಗ್ನಿಟಿವ್ (ಜ್ಞಾನ ಸಂಬಂಧಿ) ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಸಿದ್ಧಾಂತ

34. N.C.T.E. ಅಂದರೆ

- National Council of Teaching Education
- National Council of Technical Education
- National Council of Teacher Education
- National Counselling in Teacher Education

35. ಇದನ್ನು ಅಳೆಯಲು ಕೇಬಲ್ ಟೆನ್ಯನ್ ಪರಿಷ್ಕೆಯನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

- ಕುಶಾಗ್ರತೆ(ಚಳಕ)
- ಶಕ್ತಿ
- (A) ಮತ್ತು(B) ಎರಡೂ
- ಮೇಲಿನವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೂ ಅಲ್ಲ



28. Select the correct sequence of sport.

- i) Power sport
- ii) Endurance sport
- iii) Technical sport
- iv) Combat sport

**Code :**

- (A) Highjump, Rowing, Diving, Judo
- (B) Rowing, Diving, Highjump, Judo
- (C) Highjump, Rowing, Judo, Diving
- (D) Diving, Highjump, Rowing, Judo

29. Select the correct sequence from the research process.

- i) Boundary of research
- ii) Constraints of research
- iii) Intelligent guess
- iv) Uses of research

**Code :**

- (A) Delimitation, Hypothesis, Limitations, Significance
- (B) Delimitation, Limitations, Hypothesis, Significance
- (C) Limitations, Delimitation, Hypothesis, Significance
- (D) Delimitations, Limitations, Significance, Hypothesis

30. Select the correct terminology for the following.

- i) Degree of uniformity
- ii) Test, re-test
- iii) Standards
- iv) What it ought to measure

**Code :**

- (A) Objectivity, Reliability, Norms, Validity
- (B) Objectivity, Reliability, Validity, Norms
- (C) Norms, Objectivity, Reliability, Validity
- (D) Objectivity, Norms, Validity, Reliability

31. Ideal tool of research in the case study

- (A) Interview
- (B) Opinionaire
- (C) Both (A) and (B) are correct
- (D) (A) is true and (B) is not true

32. Father of Naturalism

- (A) Plato
- (B) Aristotle
- (C) Charles A. Bucher
- (D) Rousseau

33. The relationship between extrinsic rewards and intrinsic motivation is

- (A) Conditional response theory
- (B) Insightful learning theory
- (C) Trial and error learning theory
- (D) Cognitive evaluation theory

34. N.C.T.E. means

- (A) National Council of Teaching Education
- (B) National Council of Technical Education
- (C) National Council of Teacher Education
- (D) National Counselling in Teacher Education

35. Cable tension test is used to measure

- (A) Agility
- (B) Strength
- (C) Both (A) and (B)
- (D) None of the above



36. ವರ್ಟಿಕಲ್ (ಶೃಂಗೀಯ) ಜಿಗಿತ, ಚಿನ್ನಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಶರ್ಕ್ ಓಟಗಳು ಇದರ ಘಟಕಗಳಾಗಿವೆ  
 (A) ಅಯೋವ-ಬ್ರೇಸ್ ಮೋಟರ್ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಾಧ್ಯತೆ ಪರೀಕ್ಷೆ  
 (B) ಸ್ಯಾಟ್ ಮೋಟಾರ್ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ  
 (C) ಬ್ಯಾರೋಮೆಟರ್ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ  
 (D) ಸಾರ್ಜಿಂಗ್ ಮೋಟಾರ್ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ

37. ಪಟ್ಟಿ - I ಅನ್ನು ಪಟ್ಟಿ - II ರೊಂದಿಗೆ ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾದ ಸಂಜ್ಞೆ (ಕೋಡ್) ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಹೊಂದಿಸಿರಿ.

ಪಟ್ಟಿ - I		ಪಟ್ಟಿ -II	
a) ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್	i) ಪಿಂಚ್		
b) ಚೆಸ್	ii) ಸ್ಕ್ವಿನ್ಯಿಂಗ್		
c) ಕ್ರಿಕೆಟ್	iii) ಕಾಸ್ಪಲ್		
d) ಬೇಸ್ ಬಾಲ್	iv) ಪವರ್ ಪ್ಲೇ		

ಸಂಕೇತಗಳು :

	(a)	(b)	(c)	(d)
(A)	(iii)	(ii)	(iv)	(i)
(B)	(ii)	(iii)	(iv)	(i)
(C)	(ii)	(iii)	(i)	(iv)
(D)	(iv)	(iii)	(i)	(ii)

38. ದೈಹಿಕ ಆಪಾಯಗಳಿಗೆ ಇವುಗಳು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.  
 (A) ಶಬ್ದ (B) ಗಾಳಿ  
 (C) ನೀರು (D) ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ
39. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಯ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು ಇದರ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬೇಕು.  
 (A) ಕೌಶಲ ಶಿಕ್ಷಣ  
 (B) ಚಲನ ಶಿಕ್ಷಣ  
 (C) ಜಾಗೃತಿ ಶಿಕ್ಷಣ  
 (D) ವಿನೋದ ಶಿಕ್ಷಣ
40. ಪ್ರತಿಪಾದನೆ (A) ಮತ್ತು ಕಾರಣ (R) ಗಳಿಂದ ಸರಿಯಾದ ಆಯ್ಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಿರಿ.  
 ಪ್ರತಿಪಾದನೆ(A) : ಆಡಳಿತ ನಿರ್ವಹಣೆಯು ಯೋಜಿಸುವುದು, ಸಂಘಟಿಸುವುದು, ಕೆಲಸವನ್ನು ವಿಧಿವತ್ತಾಗಿ ನೀಡುವುದು ಆದರೆ ಮತ್ತು ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಒಳಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.  
 ಕಾರಣ(R) : ಚಿಕ್ಕುಗಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದು ಅರ್ಧ ಮಾಡಿದಂತೆ ಕೆಳಗಿನವುಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ.  
 (A) (A) ಮತ್ತು (R) ಎರಡೂ ಸತ್ಯ ಆದರೆ (R), (A) ಯ ಸರಿಯಾದ ವಿವರಣೆಯಾಗಿದೆ  
 (B) (A) ಮತ್ತು (R) ಎರಡೂ ಸತ್ಯ ಆದರೆ (R), (A) ಯ ಸರಿಯಾದ ವಿವರಣೆಯಲ್ಲ  
 (C) (A) ಸತ್ಯ, ಆದರೆ (R) ಅಸತ್ಯ  
 (D) (A) ಅಸತ್ಯ, ಆದರೆ (R) ಸತ್ಯ

41. ದೂರ ಓಟದ ದೊಡ್ಡ ಜಟಿಲತೆ (ಕಾಂಪ್ಲಿಕೇಶನ್) ಇದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ  
 (A) ಅನಿಮಿಯ (ರಕ್ತಹೀನತೆ)  
 (B) ಓಸ್ಪಿಯೋಪೊರೋಸಿಸ್ (ಅಸ್ಥಿರಂಧ್ರತೆ)  
 (C) ಡಿಹೈಡ್ರೇಶನ್ (ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ)  
 (D) ಹೈಪರ್ ಟೆನ್ಯನ್ (ಅಧಿಕರಕ್ತದೊತ್ತಡ)
42. ಉಬರ್ ಕಪ್ ಇದರೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದೆ  
 (A) ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್  
 (B) ವಾಲಿಬಾಲ್  
 (C) ಬ್ಯಾಡ್ ಮಿಂಟನ್  
 (D) ಟೆನ್ನಿಸ್
43. ಯಾವ ಸಂಗತಿಗಳು ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ?  
 (A) ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ  
 (B) ಲಭ್ಯವಿರುವ ಉಪಕರಣಗಳು  
 (C) ಹವಾಮಾನ ಸ್ಥಿತಿ  
 (D) ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲವುಗಳು
44. ಆಡಮ್ಸ್ ಆಪಲ್ (ಗಂಟಲಮಣಿ) ಇಲ್ಲಿದೆ  
 (A) ಈಸೋಫೇಗಸ್ (ಅನ್ನನಾಳ)  
 (B) ಲ್ಯಾರಿಂಕ್ಸ್ (ಧ್ವನಿಪೆಟ್ಟಿಗೆ)  
 (C) ಫ್ಯಾರಿಂಕ್ಸ್ (ಗಂಟಲಕುಳಿ)  
 (D) ಟ್ರಿಕೀಯ (ಶ್ವಾಸನಾಳ)
45. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಗಳು ಇವುಗಳ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತವೆ  
 (A) ಫ್ಲೆಕ್ಸಿಬಿಲಿಟಿ (ನಮ್ಯತೆ)  
 (B) ಸ್ಟ್ರೆಚಿಂಗ್ (ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆ)  
 (C) ಎಂಡ್ಯೂರನ್ಸ್ (ಸಹನಶೀಲತೆ)  
 (D) ಸ್ಟ್ರೆಂತ್ (ಬಲ)



36. Vertical Jump, Chinning and Shuttle run are the components of  
(A) Iowa-Brace motor educability test  
(B) Scott motor ability test  
(C) Barrow's motor ability test  
(D) Sargents motor ability test
37. Match List – I with List – II and select the correct answer using the following code.
- | List – I      |                | List – II |  |
|---------------|----------------|-----------|--|
| a) Basketball | i) Pinch       |           |  |
| b) Chess      | ii) Screening  |           |  |
| c) Cricket    | iii) Castle    |           |  |
| d) Baseball   | iv) Power play |           |  |
- Code**
- |     | (a)   | (b)   | (c)  | (d)  |
|-----|-------|-------|------|------|
| (A) | (iii) | (ii)  | (iv) | (i)  |
| (B) | (ii)  | (iii) | (iv) | (i)  |
| (C) | (ii)  | (iii) | (i)  | (iv) |
| (D) | (iv)  | (iii) | (i)  | (ii) |
38. Physical Hazards can be caused by  
(A) Noise (B) Air  
(C) Water (D) Pesticide
39. Elementary school physical education should focus on  
(A) Skill Education  
(B) Movement Education  
(C) Awareness Education  
(D) Fun Education
40. Make the correct choice from the Assertion (A) and the Reason (R) given below :  
**Assertion (A)** : Management involves planning, organizing, administering and supervising the work.  
**Reason (R)** : Well begun is half done.  
Select the correct answer from given below :  
**Code :**  
(A) Both (A) and (R) are true but (R) is the correct explanation of (A)  
(B) Both (A) and (R) are true but (R) is not the correct explanation of (A)  
(C) (A) is true, but (R) is false  
(D) (A) is false, but (R) is true
41. The major complication of long distance running is due to  
(A) Anemia  
(B) Osteoporosis  
(C) Dehydration  
(D) Hypertension
42. Uber cup is associated with  
(A) Basket ball  
(B) Volley ball  
(C) Badminton  
(D) Tennis
43. Which factor affects the time-table ?  
(A) Number of students  
(B) Equipments available  
(C) Climatic condition  
(D) All of the above
44. Adam's apple is located in  
(A) Oesophagus  
(B) Larynx  
(C) Pharynx  
(D) Trachea
45. Yogic exercises focusses on  
(A) Flexibility  
(B) Stretching  
(C) Endurance  
(D) Strength



ಈ ಕೆಳಗಿನ ಬರವಣಿಗೆ ಭಾಗವನ್ನು ಓದಿ 46 ರಿಂದ 50ರ ವರೆಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಉತ್ತರಿಸಿರಿ.

ಟಾಪ್ ಫಾರ್ಮ್ (ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಕೌಶಲಪ್ರದರ್ಶನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ) ಎಂಬುವುದು ಗರಿಷ್ಠ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಹಂತ. ಇದನ್ನು ಬಹಳ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಆಸಾಧ್ಯ. ಮೇಲಾಗಿ, ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ತರಬೇತಿ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಟಾಪ್ ಫಾರ್ಮ್ ನ್ನು ಸಾಧಿಸಲಿಕ್ಕಾಗಿ ಕ್ರೀಡಾ ತರಬೇತಿಯು ಒಂದು ಖಚಿತ ಅನುಕ್ರಮಿಕೆಯಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ನಿರ್ವಹಣಾ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಗುರಿಯಾಗಿಸಬೇಕು. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸುಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ ಇಲ್ಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಕ್ರೀಡಾ ಫಾರ್ಮ್ ನ ಮೂರು ಹಂತಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತೇವೆ, ಅಂದರೆ (a) ತರಬೇತಿ ಸ್ಥಿತಿಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಹಂತ (b) ಸಲಹೆ ನೀಡುವ ಮತ್ತು ಟಾಪ್ ಫಾರ್ಮ್ ನ್ನು ಕಾದುಕೊಳ್ಳುವ ಹಂತ (c) ಫಾರ್ಮ್ ನ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ನಷ್ಟ.

ಕ್ರೀಡಾ ಫಾರ್ಮ್ ನ ಮೊದಲ ಹಂತವನ್ನು ತಳಮಟ್ಟದ ಹಂತವೆಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಉನ್ನತ ಸ್ತರದಲ್ಲಿ, ಪೂರ್ವ ಸಿದ್ಧತೆಯ ಅವಧಿಕರಣದಲ್ಲಿ ತಳವನ್ನು ಹೇಗೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವುದು ಎಂಬುವುದು ಗುರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಿರ್ವಹಣೆಯು ಆಧರಿಸುವ ವಿವಿಧ ನಿರ್ವಹಣಾ ಸಂಗತಿಗಳು ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅನುಕ್ರಮಿಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ಹಂತದ ಅವಧಿಯು ಅಥವಾ ಪೂರ್ವ ಸಿದ್ಧತೆಯ ಅವಧಿಯು ಕ್ರೀಡಾ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಸ್ಥಿರ ಹಾಗೂ ನಿರಂತರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ನಿರ್ವಹಣೆ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವ ವ್ಯಾಪ್ತಿ (ಹರವು)ಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಈ ಹಂತವು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಪಾಲಿಸಲೇ ಬೇಕಾದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕ್ರೀಡೆಯ ಎರಡನೆಯ ಹಂತವನ್ನು ಸಾಧನೆಯ ಫಾರ್ಮ್ ಹಂತ ಮತ್ತು ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಫಾರ್ಮ್ ನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವ ಹಂತ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ಪರ್ಧೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದು ಗುರಿಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಈ ಹಂತವು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅವಧಿಕರಣದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ, ಈ ಹಂತವು ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಅವಧಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಗುರಿಯು, ಹಂತವನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವುದಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈಗಾಗಲೇ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ನಿರ್ವಹಣೆ ಸಂಗತಿಗಳ ನಡುವೆ ಅಂತರ ಸಂಬಂಧ ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದು ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾಲೆಂಡರನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ, ಸ್ಪರ್ಧೆ ಅವಧಿಯನ್ನು ಒಂದು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಿಗೆ ಟಾಪ್ ಫಾರ್ಮ್ ಸಾಧಿಸುವಂತೆ ಸೂತ್ರೀಕರಿಸಬಹುದು. ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯವ್ಯತ್ಯಯಗಳೆಂದರೆ ಏಕ ಪೀಕ್ (ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಬಿಂದು), ದ್ವಿ-ಗುಣ ಪೀಕ್, ಮತ್ತು ತ್ರಿ-ಗುಣ ಪೀಕ್ ಸ್ಪರ್ಧಾವಧಿ ಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

46. ಕ್ರೀಡಾತರಬೇತಿ ಮತ್ತು \_\_\_\_\_ ನಡುವೆ ಯೋಜನೆಯ ಖಚಿತ ಕ್ರಮಾನುಗತಿ ಇರಬೇಕು.
- (A) ಅವಧಿ  
(B) ಟಾಪ್ ಫಾರ್ಮ್  
(C) ನಿರ್ವಹಣಾ ಸಂಗತಿಗಳು  
(D) ಪೂರ್ವ ಸಿದ್ಧತಾ ಅವಧಿ
47. ತಳಮಟ್ಟದ ತರಬೇತಿ ಹೀಗೆಂದೂ ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ
- (A) ಸ್ಪರ್ಧೆ ಹಂತ  
(B) ಪ್ರಥಮ ಹಂತ  
(C) ದ್ವಿತೀಯ ಹಂತ  
(D) ಮೇಲಿನದು ಯಾವುದೂ ಅಲ್ಲ
48. ಸ್ಪರ್ಧಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವು \_\_\_\_\_ ಇದರದ್ದಾಗಿರಬಹುದಾಗಿದೆ.
- (A) ಏಕ ಪೀಕ್  
(B) ದ್ವಿ-ಗುಣ ಪೀಕ್  
(C) ತ್ರಿ-ಗುಣ ಪೀಕ್  
(D) ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲವೂ
49. ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಟಾಪ್ ಫಾರ್ಮ್ ನಿರ್ವಹಣೆ ಇದಾಗಿರುತ್ತದೆ
- (A) ತರಬೇತಿ ಸ್ಥಿತಿಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹಂತ  
(B) ಸಲಹೆ ನೀಡುವ ಮತ್ತು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವ ಹಂತ  
(C) ಗರಿಷ್ಠ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಹಂತ  
(D) ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲವೂ
50. ಈ ಬರವಣಿಗೆ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಶಿರೋನಾಮೆ ಇದಾಗಬಹುದು.
- (A) ತರಬೇತಿ ಅವಧಿಕರಣ ಹಂತಗಳು  
(B) ಟಾಪ್ ಫಾರ್ಮ್ ತರಬೇತಿ ಅವಧಿಗಳು  
(C) ಟಾಪ್ ಫಾರ್ಮ್ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳು  
(D) ಟಾಪ್ ಫಾರ್ಮ್ ಮತ್ತು ಅವಧಿಕರಣ



Read the passage below and answer the questions from 46 to 50.

Top form is temporary phase of optimum performance. It can't be maintained for a long period. Moreover in order to achieve top form at higher level of training state, sports training has to aim at the development of various performance factors in a definite sequence, during this period obviously, top form is absent. Therefore, we come across three phases of sport form i.e. (a) phase of development of training state (b) phase of advising and maintaining top form and (c) temporary loss of form.

The first phase of sport form is also called phase of base creation. In this phase the aim is to develop the base for achieving top form at high level in preparatory periodization. The various performance factors on which the performance depends develop in a sequential manner in this phase. The duration of this phase or of preparatory period depends on extend to which the performance factors are to be developed for a continuous and steady development of sport performance and this phase is obligatory.

The second phase of sport is called the form phase of achievement and maintenance of top form. The phase is obligatory if the aim is to participate successfully in a competition from periodization point of view, this phase correspond with competition periods. In the competition period the aim is not to develop phase further but to create interrelationship among the already developed performance factor, depending on the competition calender, the competition period can be formulated to achieve top form for one or more competitions. The most common variations are single peak, double peak and triple peak competition period.

46. There should be definite sequence of plan between sports training and
- (A) Duration
  - (B) Top form
  - (C) Performance factors
  - (D) Preparatory period
47. Phase of base training is also called as
- (A) Competition phase
  - (B) First phase
  - (C) Second phase
  - (D) None of the above
48. The variation in competition period can be of
- (A) Single peak
  - (B) Double peak
  - (C) Triple peak
  - (D) All of the above
49. Top form in sports performance is
- (A) Phase of development of training state
  - (B) Phase of advising and maintaining
  - (C) Temporary phase of optimum performance
  - (D) All of the above
50. The best title of the passage could be
- (A) Phases of training periodization
  - (B) Top form training periods
  - (C) Top form and training principles
  - (D) Top form and periodization



Total Number of Pages : 16

ಚಿತ್ತು ಬರಹಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ಥಳ  
Space for Rough Work