

Paper Code : 24439

Under Graduate Part-II (Fourth Semester)  
Examination, 2024

CO-CURRICULAR COURSE

Course Code : Z040401T

PHYSICAL EDUCATION AND YOGA

Roll No. (in digits) :

अनुक्रमांक (अंकों में) :

Roll No. (in words):

अनुक्रमांक (शब्दों में) :

Time : 1½ Hours ]

समय : 1½ घण्टे ]

[Maximum Marks : 75

| अधिकतम अंक : 75

**Instructions :**

1. This Booklet contains total 75 questions. All questions are compulsory and regared with one (1) mark.
2. Before starting answer of questions you must be check this booklet and ensure that it contains all printed (Including cover) pages and none of them is damaged. If you find any defect in the booklet then you must be get it replaced immediately.
3. You will be given OMR by the room invigilator. OMR answer sheet will be given separately. Before starting to answer the questions, you must fill your roll No., Paper Code, Center Code, Class and other details in the space provided in the answer sheet. Otherwise, your answer sheet will not be verified.
4. Read and follow the instructions given on the OMR answer sheet carefully.
5. Do not use whitener on OMR answer sheet or do any cutting or overwriting otherwise OMR sheet will not be evaluated.
6. Fill the roll no. and other details in the space provided on the home page of the question booklet and on the OMR inner sheet with black/blue ball point pen only. Do not use pencil.
7. Each Question in the question booklet has four possible answers 1, 2, 3 and 4. The examinee has to choose the correct answer from amongst the four options. Fill the answer in the respective question number in the OMR answer sheet.
8. Bringing unauthorized articles like books, notebooks, calculators, mobiles, pagers or any other electronic device to the examination center is prohibited. Failure to comply with this will be considered as the use of unfair means as per rules.
9. At the end of the examination OMR answer sheet, Must hand over to the invigilator.

**निर्देश**

1. इस पुस्तिका में कुल 75 प्रश्न हैं, सभी प्रश्न अनिवार्य हैं तथा एक अंक के हैं।
2. प्रश्नों के उत्तर देने से पहले आप इस पुस्तिका की जाँच करके देख लें कि इसमें सभी पृष्ठ (कवर सहित) हैं, कोई पृष्ठ क्षतिग्रस्त तो नहीं है। यदि आपको इस पुस्तिका में कोई त्रुटि मिले तब उसे तत्काल बदल कर दूसरी प्रश्न पुस्तिका प्राप्त कर लें।
3. कक्ष निरीक्षक द्वारा आपको ओ.एम.आर. उत्तर पत्रक अलग से दिया जाएगा। प्रश्नों के उत्तर प्रारम्भ करने से पहले आप उत्तर पत्रक में निर्धारित स्थान पर अपना अनुक्रमांक, पेपर कोड, सेन्टर कोड, कक्षा तथा अन्य विवरण अवश्य भरें। ऐसा न करने पर आपके उत्तर पत्रक का मूल्यांकन नहीं किया जाएगा।
4. ओ.एम.आर. उत्तर पत्रक पर दिए गए निर्देशों को ध्यानपूर्वक पढ़ें और उनका पालन करें।
5. ओ.एम.आर. उत्तर-पत्रक पर ह्वाइटनर का प्रयोग न करें, न ही कोई कटिंग या ओवरराइटिंग करें अन्यथा ओ.एम.आर. का मूल्यांकन नहीं किया जाएगा।
6. प्रश्न-पुस्तिका के मुख्य पृष्ठ पर तथा ओ.एम.आर. उत्तर पत्रक पर निर्धारित स्थान में अनुक्रमांक तथा अन्य विवरण काले/नीले बाल प्वाइंट पेन से ही भरें। पेन्सिल का प्रयोग न करें।
7. प्रश्न-पुस्तिका में प्रत्येक प्रश्न के चार सम्भावित उत्तर 1, 2, 3 तथा 4 हैं। परीक्षार्थी को उन चारों विकल्पों में से एक सही उत्तर छँटना है। उत्तर को ओ.एम.आर. उत्तर-पत्रक में सम्बन्धित प्रश्न संख्या में भरें।
8. परीक्षा केन्द्र में अनधिकृत वस्तुएं जैसे किताबें, कापी, कैलकुलेटर, मोबाइल, पेजर या कोई अन्य इलेक्ट्रॉनिक उपकरण लाना प्रतिबंधित है। इसका पालन न करने पर नियमानुसार अनुचित साधनों का प्रयोग माना जायेगा।
9. परीक्षा समाप्त होने पर ओ.एम.आर. उत्तर पत्रक को कक्ष निरीक्षक को अवश्य सौंप दें।

1. Which one of them is IInd step of Astang Yoga?
- (1) Yama  
(2) Niyama  
(3) Dhyan  
(4) Asana
2. How many type of Bandha?
- (1) 2  
(2) 4  
(3) 6  
(4) 8
3. How many Suddhi in Yoga?
- (1) 5  
(2) 6  
(3) 7  
(4) 8
4. In these which of them are not a part of Astang Yoga?
- (1) Pranayam  
(2) Yama  
(3) Niyam  
(4) Dhauti
1. अष्टांग योग का दूसरा चरण कौन-सा है?
- (1) यम  
(2) नियम  
(3) ध्यान  
(4) आसन
2. बन्ध कितने प्रकार के हैं?
- (1) 2  
(2) 4  
(3) 6  
(4) 8
3. योग में कितनी शुद्धि क्रियाएँ होती हैं?
- (1) 5  
(2) 6  
(3) 7  
(4) 8
4. इनमें से कौन अष्टांग योग का अंग नहीं है?
- (1) प्राणायाम  
(2) यम  
(3) नियम  
(4) धौती

5. Yoga word produce from which Sanskrit Dhatu?
- (1) Yuja  
(2) Yuj  
(3) Yaju  
(4) Yuju
6. Which of the activities is related to Martial Art?
- (1) Karate  
(2) Judo  
(3) Muay Thai  
(4) All the above
7. Recreation is needful with Educational view?
- (1) For the interesting environment of school  
(2) For the hundred-percent enrollment  
(3) For the hundred-percent attendance  
(4) All the above
5. योग शब्द संस्कृत के किस धातु से निर्मित है?
- (1) युज  
(2) युजू  
(3) यजु  
(4) युजु
6. कौन-सी गतिविधि मार्शल आर्ट से सम्बन्धित है?
- (1) कराटे  
(2) जूडो  
(3) मुई थाई  
(4) उपरोक्त सभी
7. शैक्षिक दृष्टि से मनोरंजन आवश्यक है?
- (1) विद्यालय के रुचिपूर्ण वातावरण के लिए  
(2) शत-प्रतिशत नामांकन के लिए  
(3) शत-प्रतिशत उपस्थिति के लिए  
(4) उपरोक्त सभी

8. Canocing games is related to-

- (1) Water sports
- (2) Martial Arts
- (3) Ball sports
- (4) Exercise

9. Which of the activities is not related to indoor recreation activities?

- (1) Drawing
- (2) Collages
- (3) Directed dance
- (4) Football

10. Which Trophy is given to the university which has Excellent in sports?

- (1) Maka Trophy
- (2) Devdhar Trophy
- (3) Gold Trophy
- (4) Silver Trophy

8. केनोइंग खेल सम्बन्धित है-

- (1) जल खेल से
- (2) सामरिक युद्ध कला से
- (3) बॉल खेल से
- (4) व्यायाम से

9. कौन-सी गतिविधि आन्तरिक (चारदीवारी के अन्दर) गतिविधि से सम्बन्धित नहीं है?

- (1) चित्रकला
- (2) कोलाज
- (3) निर्देशित नृत्य
- (4) फुटबाल

10. खेलों में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले विश्वविद्यालय को कौन-सी ट्राफी दी जाती है?

- (1) माका ट्राफी
- (2) देवधर ट्राफी
- (3) गोल्ड ट्राफी
- (4) सिल्वर ट्राफी

11. Which of the following sports person has been given Bharat Ratna?
- (1) Kapil Dev
  - (2) M.S. Dhoni
  - (3) Sachin Tendulkar
  - (4) Ravi Shastri
12. In which field Indian Traditional Games use?
- (1) Educational field
  - (2) Natural field
  - (3) Economic field
  - (4) All the above
13. Which of the principal is not related to principal of Recreation?
- (1) Principal of interest
  - (2) Principal of activeness
  - (3) Principal of Enjoyment
  - (4) Principal of tension
11. निम्नलिखित में से किस खिलाड़ी को भारत रत्न दिया गया है?
- (1) कपिल देव
  - (2) एम.एस. धोनी
  - (3) सचिन तेन्दुलकर
  - (4) रवि शास्त्री
12. किस क्षेत्र में परम्परागत भारतीय खेलों का उपयोग किया जाता है?
- (1) शैक्षिक क्षेत्र
  - (2) प्राकृतिक क्षेत्र
  - (3) आर्थिक क्षेत्र
  - (4) उपरोक्त सभी
13. कौन-सा सिद्धांत मनोरंजन के सिद्धांत से सम्बन्धित नहीं है?
- (1) रुचि का सिद्धांत
  - (2) क्रियाशीलता का सिद्धांत
  - (3) आनन्द का सिद्धांत
  - (4) तनाव का सिद्धांत

14. In which of the following Asana is related to sitting Asana?
- (1) Sukhasana  
(2) Sarvangasana  
(3) Setu Bandhasana  
(4) Halasana
15. In which of the following Asana is not related to sitting Asana?
- (1) Sukhasana  
(2) Singhasana  
(3) Padmasana  
(4) Setu Bandhasana
16. The Malkhabh Game is related to which following games?
- (1) Gymnastics  
(2) Kabbadi  
(3) Construction of Pole  
(4) Piece of wood
14. कौन-सा आसन बैठकर किये जाने वाला आसन से सम्बन्धित है?
- (1) सुखासन  
(2) सर्वांगासन  
(3) सेतुबन्धासन  
(4) हलासन
15. कौन-सा आसन बैठकर किये जाने वाला आसन नहीं है?
- (1) सुखासन  
(2) सिंहासन  
(3) पद्मासन  
(4) सेतु बन्धासन
16. निम्नलिखित खेलों में मलखम्ब का सम्बन्ध किस खेल से है?
- (1) जिम्नास्टिक से  
(2) कबड्डी से  
(3) खम्भे के निर्माण से  
(4) लकड़ी के टुकड़े से

17. In Ashtang Yoga Niyama is related to-
- (1) Tapa  
(2) Shauch  
(3) Swadhyaya  
(4) All of these
18. Which of the fact is related to base of Pranayama?
- (1) Poorak  
(2) Kumbhak  
(3) Rechak  
(4) All of these
19. Meditation is mainly related to-
- (1) Physical activities  
(2) Mental activities  
(3) Exercise  
(4) Sports
20. "Samatvam Yogamuchchate" this definition of yoga related to-
- (1) Geeta  
(2) Yoga Pith  
(3) Yoga Philosophy  
(4) Sankhya Yoga
17. अष्टांग योग में नियम से संबंधित है-
- (1) तप  
(2) शौच  
(3) स्वाध्याय  
(4) उपरोक्त सभी
18. कौन-सा तथ्य प्राणायाम के आधार से सम्बन्धित है?
- (1) पूरक  
(2) कुम्भक  
(3) रेचक  
(4) उपरोक्त सभी
19. ध्यान प्रमुख रूप से सम्बन्धित है-
- (1) शारीरिक गतिविधियों से  
(2) मानसिक गतिविधियों से  
(3) व्यायाम से  
(4) खेलकूद से
20. "समत्वं योगमुच्यते" योग की यह परिभाषा सम्बन्धित है-
- (1) गीता से  
(2) योगपीठ से  
(3) योगदर्शन से  
(4) सांख्य योग से

21. Life-style is affected to-

- (1) Education
- (2) Physical activity
- (3) Culture
- (4) All of these

21. जीवन शैली प्रभावित होती है-

- (1) शिक्षा से
- (2) शारीरिक गतिविधियों से
- (3) संस्कृति से
- (4) उपरोक्त सभी से

22. World brotherhood life-style is related to-

- (1) Caste
- (2) Religion
- (3) Politics
- (4) None of these

22. विश्व-बन्धुत्व शैली सम्बन्धित है-

- (1) जाति से
- (2) धर्म से
- (3) राजनीति से
- (4) इनमें से कोई नहीं

23. Life-style related to-

- (1) Culture
- (2) Living Standard
- (3) Diet System
- (4) All of these

23. जीवन शैली सम्बन्धित है-

- (1) संस्कृति से
- (2) रहन-सहन के स्तर से
- (3) भोजन व्यवस्था से
- (4) उपरोक्त सभी से

24. Healthy Society is related to-

- (1) Fitness
- (2) Wellness
- (3) Politics
- (4) Religion

24. स्वस्थ समाज सम्बन्धित है-

- (1) अनुकूलता से
- (2) कल्याण से
- (3) राजनीति से
- (4) धर्म से



25. This is not availability of field in the school its direct bad effect will be-

- (1) On Physical health
- (2) On Mental health
- (3) Both (1) & (2)
- (4) On Guidance and Counselling

26. Arjun awards are given in the field of?

- (1) Sports
- (2) Art
- (3) Literature
- (4) Poetry

27. When start modern Olympic Game in:

- (1) 1895
- (2) 1898
- (3) 1896
- (4) 1892

25. एक विद्यालय में खेल का मैदान उपलब्ध नहीं है। इसका प्रत्यक्ष कुप्रभाव होगा-

- (1) शारीरिक स्वास्थ्य पर
- (2) मानसिक स्वास्थ्य पर
- (3) (1) एवं (2) दोनों पर
- (4) निर्देशन एवं परामर्श पर

26. अर्जुन पुरस्कार किस क्षेत्र में दिया जाता है?

- (1) खेल
- (2) कला
- (3) साहित्य
- (4) कविता

27. आधुनिक ओलम्पिक खेलों का आरम्भ कब हुआ?

- (1) 1895
- (2) 1898
- (3) 1896
- (4) 1892

28. When was started of Rastramandal Game?
- (1) Year 1930  
(2) Year 1928  
(3) Year 1932  
(4) Year 1942
29. How many player found in one side in Kho-Kho Game?
- (1) 9  
(2) 6  
(3) 7  
(4) 5
30. How many player in one side of "Kabbadi" Game?
- (1) 7  
(2) 9  
(3) 6  
(4) 5
31. The National Game of India?
- (1) Hockey  
(2) Football  
(3) Cricket  
(4) Kabbadi
28. राष्ट्रमण्डल खेलों की शुरुआत कब हुई थी?
- (1) वर्ष 1930  
(2) वर्ष 1928  
(3) वर्ष 1932  
(4) वर्ष 1942
29. खो-खो खेल में एक तरफ कितने खिलाड़ी होते हैं?
- (1) 9  
(2) 6  
(3) 7  
(4) 5
30. कबड्डी में एक तरफ कितने खिलाड़ी होते हैं?
- (1) 7  
(2) 9  
(3) 6  
(4) 5
31. भारत का राष्ट्रीय खेल है?
- (1) हॉकी  
(2) फुटबाल  
(3) क्रिकेट  
(4) कबड्डी

32. In which city was the first Asian Games held?
- (1) New Delhi  
(2) Tokyo  
(3) Doha  
(4) Jakarta
32. किस शहर में प्रथम एशियन खेल का आयोजन हुआ?
- (1) नई दिल्ली  
(2) टोक्यो  
(3) दोहा  
(4) जकार्ता
33. Rhythmic Exercise in Physical Education are?
- (1) Lazium  
(2) Dumbble  
(3) Mass P.T.  
(4) All of the above
33. शारीरिक शिक्षा में तालबद्ध व्यायाम होते हैं?
- (1) लेजियम  
(2) डम्बल  
(3) मास पी.टी.  
(4) उपरोक्त सभी
34. Who wrote the Epics Illiad and Odessy?
- (1) Aristotle  
(2) Plato  
(3) Socrates  
(4) Blind Poet Homer
34. इलियड तथा ओडिसी महाकाव्य किसने लिखा?
- (1) अरस्तू  
(2) प्लेटो  
(3) सुकरात  
(4) अन्धे कवि होमर

35. The preventive measure control of Diabetes-
- (1) Balance Diet  
(2) Proper Exercise  
(3) Both (1) and (2)  
(4) None of these
36. In which country was the Asian Games organized in 1982.
- (1) India  
(2) Katar  
(3) Japan  
(4) China
37. What do the 5 Ring in the Olympic flag?
- (1) Ocean  
(2) Continents  
(3) Both (1) and (2)  
(4) None of these
35. मधुमेह की रोकथाम का उपाय है-
- (1) सन्तुलित आहार  
(2) नियमित व्यायाम  
(3) (1) और (2) दोनों  
(4) इनमें से कोई नहीं
36. 1982 में एशियन खेल का आयोजन किस देश में हुआ?
- (1) भारत  
(2) कतर  
(3) जापान  
(4) चीन
37. ओलम्पिक ध्वज में पाँच छल्ले क्या दर्शाते हैं?
- (1) महासागर  
(2) महाद्वीप  
(3) (1) एवं (2) दोनों  
(4) इनमें से कोई नहीं

38. Neeraj Chopra is related to which sport?
- (1) Javelin Throw
  - (2) Hammer Throw
  - (3) Discus Throw
  - (4) High Jump
39. Which of the following motor ability is a component of physical fitness?
- (1) Strength
  - (2) Endurance
  - (3) Agility
  - (4) All of the above
40. "Physical Education is an integral part of Education" is a quotation.
- (1) False
  - (2) True
  - (3) Doubtful
  - (4) None of the above
41. Who was the founder of Modern Olympics?
- (1) P.D. Coubertin
  - (2) Father Henry Didon
  - (3) H.C. Buack
  - (4) None of these
38. नीरज चोपड़ा किस खेल से सम्बन्धित है?
- (1) भाला फेक
  - (2) तार गोला फेक
  - (3) चक्का फेक
  - (4) ऊँची कूद
39. कौन-सा गामक क्षमता शारीरिक फिटनेस का घटक है?
- (1) शक्ति
  - (2) सहनशीलता
  - (3) चपलता
  - (4) उपरोक्त सभी
40. "शारीरिक शिक्षा, शिक्षा के क्षेत्र का ही अभिन्न अंग है" कथन है-
- (1) असत्य
  - (2) सत्य
  - (3) द्विविधापूर्ण
  - (4) इनमें से कोई नहीं
41. आधुनिक ओलम्पिक के जन्मदाता कौन थे?
- (1) पी.डी. कुबर्टिन
  - (2) फादर हेनरी डिडान
  - (3) एच.सी. बक
  - (4) इनमें से कोई नहीं

42. Physical Education is that Educational process which is based on?
- (1) Physical Activity  
(2) Social Activity  
(3) Mental Activity  
(4) All of the above
43. Where is the Headquarter of I.O.C. located?
- (1) USA  
(2) London  
(3) Switzerland  
(4) Germany
44. The Ancient Olympic Games were banned by which emperor?
- (1) Aristotle  
(2) Poseidon  
(3) Theodosius  
(4) None of these
42. शारीरिक शिक्षा वह शिक्षण प्रक्रिया है जिसकी निर्भरता होती है?
- (1) शारीरिक क्रिया  
(2) सामाजिक क्रिया  
(3) मानसिक क्रिया  
(4) उपरोक्त सभी
43. आई.ओ.सी. का मुख्यालय कहाँ स्थित है?
- (1) यू.एस.ए.  
(2) लन्दन  
(3) स्विट्जरलैण्ड  
(4) जर्मनी
44. प्राचीन ओलम्पिक खेलों पर किस सम्राट द्वारा प्रतिबन्ध लगाया गया था?
- (1) अरस्तू  
(2) पोसीडोन  
(3) थियोडोसियस  
(4) इनमें से कोई नहीं

45. The most important thing in balance diet is?
- (1) Protein
  - (2) Mineral
  - (3) Carbohydrates
  - (4) Fat
46. Strength can be developed by?
- (1) Weight Training
  - (2) Medicine Ball Training
  - (3) Conditioning Training
  - (4) All of the above
47. The Golden age of Education and Physical Education?
- (1) Ramayan Age
  - (2) The Age of Theodosius
  - (3) Age of Athens
  - (4) None of the above
48. Factor affecting physical fitness-
- (1) Diet
  - (2) Age
  - (3) Physique
  - (4) All of the above
45. सन्तुलित आहार में सर्वाधिक महत्वपूर्ण तत्व है?
- (1) प्रोटीन
  - (2) खनिज लवण
  - (3) कार्बोहाइड्रेट्स
  - (4) वसा
46. शक्ति का विकास किया जा सकता है?
- (1) भार प्रशिक्षण
  - (2) मेडिसिन बाल प्रशिक्षण
  - (3) अनुकूलन प्रशिक्षण
  - (4) उपरोक्त सभी
47. शिक्षा एवं शारीरिक शिक्षा का स्वर्ण युग है?
- (1) रामायण काल
  - (2) थियोडोसियस काल
  - (3) एथेन्स काल
  - (4) इनमें से कोई नहीं
48. शारीरिक फिटनेस को प्रभावित करने वाले कारक-
- (1) आहार
  - (2) आयु
  - (3) शारीरिक गठन
  - (4) उपरोक्त सभी

49. How many chapter in Yoga Sutra?
- (1) 4  
(2) 6  
(3) 9  
(4) 5
49. योग सूत्र में कितने अध्याय हैं?
- (1) 4  
(2) 6  
(3) 9  
(4) 5
50. The branch of Sociology related to sports known as-
- (1) Psychology  
(2) Sports Sociology  
(3) Anatomy  
(4) Kinesiology
50. खेलकूद से सम्बन्धित समाजशास्त्र की शाखा को कहा जाता है-
- (1) मनोविज्ञान  
(2) खेल समाजशास्त्र  
(3) रचना विज्ञान  
(4) गति विज्ञान
51. Yoga for physical and mental purification.
- (1) Lay Yoga  
(2) Karma Yoga  
(3) Hath Yoga  
(4) All of the above
51. शारीरिक एवं मानसिक शुद्धि करने वाला योग
- (1) लय योग  
(2) कर्म योग  
(3) हठयोग  
(4) उपरोक्त सभी
52. Full form of "SAI"
- (1) Steel Authority of India  
(2) Sports Academy of India  
(3) Sports Authority of India  
(4) None of these
52. "साई" का फुल फॉर्म
- (1) भारतीय स्टील प्राधिकरण  
(2) भारतीय खेल अकादमी  
(3) भारतीय खेल प्राधिकरण  
(4) इनमें से कोई नहीं



53. Where is the National Institute of sports located?
- (1) Gwalior  
(2) Lucknow  
(3) Bhopal  
(4) Patiala
54. The Asan should be done after having a meal.
- (1) Vajrasana  
(2) Dhanurasna  
(3) Shalabhasana  
(4) Savasana
55. Piere Barrnd Coubertin was resident of?
- (1) France  
(2) Germany  
(3) Unan  
(4) None of above
56. Motto of Olympic:
- (1) Citius  
(2) Altius  
(3) Fortius  
(4) All of the above
53. राष्ट्रीय खेल संस्थान कहाँ स्थित है?
- (1) ग्वालियर  
(2) लखनऊ  
(3) भोपाल  
(4) पटियाला
54. भोजन करने के तुरन्त बाद किस आसन को करना चाहिए-
- (1) वज्रआसन  
(2) धनुरासन  
(3) शलभासन  
(4) शवासन
55. पियरे बैरेन डी कुबर्टिन कहाँ के निवासी थे?
- (1) फ्रांस  
(2) जर्मनी  
(3) यूनान  
(4) इनमें से कोई नहीं
56. ओलम्पिक का मोटो:
- (1) सीटियस  
(2) अलटियस  
(3) फोर्टियस  
(4) उपरोक्त सभी

57. Meaning of Altius.

- (1) Great
- (2) Victory
- (3) Higher
- (4) Stronger

57. अल्टीयस का अर्थ है-

- (1) महान
- (2) जीत
- (3) ऊँचा
- (4) ताकतवर

58. Whose food components is Micro-Nutrient?

- (1) Carbohydrate
- (2) Fat
- (3) Minerals
- (4) Protein

58. कौन-सा आहार घटक सूक्ष्म पोषक है?

- (1) कार्बोहाइड्रेट्स
- (2) वसा
- (3) खनिज लवण
- (4) प्रोटीन

59. Best time for yoga practice-

- (1) Morning
- (2) Mid-day
- (3) After meal
- (4) In fatigue

59. योग अभ्यास के लिए उत्तम समय है

- (1) सुबह
- (2) दोपहर
- (3) भोजन के बाद
- (4) थकान में

60. Yogic practice for Eye problem-

- (1) Neti
- (2) Nauli
- (3) Tratak
- (4) Kapalbhati

60. नेत्र की समस्या के लिए योगिक अभ्यास

- (1) नेति
- (2) नौली
- (3) त्राटक
- (4) कपालभाति

61. When was the Fit India Movement started.
- (1) 28 July 2018  
 (2) 29 August 2019  
 (3) 19 February 2019  
 (4) 20 September 2020
61. फिट इण्डिया अभियान की शुरुआत कब हुई थी।
- (1) 28 जुलाई 2018  
 (2) 29 अगस्त 2019  
 (3) 19 फरवरी 2019  
 (4) 20 सितम्बर 2020
62. How many parts are in Astanga Yoga?
- (1) 5  
 (2) 8  
 (3) 9  
 (4) 6
62. अष्टांग योग के कितने भाग हैं?
- (1) 5  
 (2) 8  
 (3) 9  
 (4) 6
63. How many steps in Surya Namaskar?
- (1) 7  
 (2) 5  
 (3) 12  
 (4) 20
63. सूर्य नमस्कार में कितने चरण होते हैं?
- (1) 7  
 (2) 5  
 (3) 12  
 (4) 20
64. Which is an Antarang Yoga practice?
- (1) Yam  
 (2) Meditation  
 (3) Asan  
 (4) Niyam
64. कौन-सा अन्तरंग योग अभ्यास है?
- (1) यम  
 (2) ध्यान  
 (3) आसन  
 (4) नियम

65. In which year Arjuna Award was started?
- (1) 1961  
(2) 1964  
(3) 1963  
(4) 1962
66. Who is the writer of Yoga Sutra?
- (1) Maharshi Patanjali  
(2) Baba Ramdev  
(3) Kewalanand  
(4) Morarji
67. International Yoga Day celebrated on? <https://www.vbspustudy.com>
- (1) 21 June  
(2) 21 July  
(3) 22 June  
(4) None of above
68. Which one is the famous Yoga Institute of India?
- (1) Kaivalydharm  
(2) H.R.I  
(3) ISRO  
(4) NASA
65. अर्जुन अवार्ड किस सन् में शुरू हुआ?
- (1) 1961  
(2) 1964  
(3) 1963  
(4) 1962
66. योग सूत्र के रचयिता के नाम?
- (1) महर्षि पतञ्जलि  
(2) बाबा रामदेव  
(3) कुवल्यानन्द  
(4) मोरारजी
67. अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया जाता है?
- (1) 21 जून  
(2) 21 जुलाई  
(3) 22 जून  
(4) इनमें से कोई नहीं
68. कौन-सा भारत का प्रसिद्ध योग संस्था है?
- (1) कैवल्याधाम  
(2) एच.आर.आई.  
(3) इसरो  
(4) नासा

69. Which one is the famous Yoga personality?

- (1) Iyengar
- (2) Thorndike
- (3) H.C. Buck
- (4) I.V. Patropavlov

70. Kancha made from?

- (1) Soil
- (2) Sermic
- (3) Bronze
- (4) Wood

71. Ranji Trophy is related to-

- (1) Kabbadi
- (2) Football
- (3) Cricket
- (4) Tennis

72. Best Asan for Diabetes-

- (1) Mandukasan
- (2) Vajrasan
- (3) Tadasana
- (4) Vrikshan

69. कौन एक प्रसिद्ध योग व्यक्तित्व है?

- (1) आयनगर
- (2) थार्नडाइक
- (3) एच.सी. बक
- (4) आई.वी. पेट्रोपैवलाव

70. कन्चा किसका बना होता है?

- (1) मिट्टी का
- (2) काँच का
- (3) तांबे का
- (4) लकड़ी का

71. रणजी ट्रॉफी सम्बन्धित है?

- (1) कबड्डी से
- (2) फुटबाल से
- (3) क्रिकेट से
- (4) टेनिस से

72. मधुमेह के लिए सर्वोत्तम आसन है

- (1) मण्डुकासन
- (2) वज्रासन
- (3) ताड़ासन
- (4) वृक्षासन

73. Kho-Kho is a famous game of which Country?

- (1) Japan
- (2) India
- (3) China
- (4) Africa

73. खो-खो किस देश का प्रसिद्ध खेल है?

- (1) जापान
- (2) भारत
- (3) चीन
- (4) अफ्रीका

74. Shape of "Gilli" in Gilli-Danda?

- (1) Triangular
- (2) Square shape
- (3) Oval
- (4) Circular

74. गिल्ली-डण्डा में "गिल्ली" का आकार होता है?

- (1) त्रिभुजाकार
- (2) वर्गाकार
- (3) अण्डाकार
- (4) गोलाकार

75. Practically Physical Education is an active form of?

- (1) Aerobics
- (2) Sport
- (3) Recreation
- (4) Exercise

75. वास्तव में शारीरिक शिक्षा एक सक्रिय रूप है?

- (1) एरोबिक्स
- (2) स्पोर्ट
- (3) मनोरंजन
- (4) व्यायाम