530037

Total No. of Printed Pages : **13** Sr. No. :

(DO NOT OPEN THIS QUESTION BOOKLET BEFORE TIME OR UNTIL YOU ARE ASKED TO DO SO)

A

Paper I.D. No. : 64296

B.P.Ed. 4th Sem. (Two Years Course)

Exam. – Sept., 2020

Kinesiology and Biomechanics

Paper : 402

Time : 45 Minutes **Max. Score : 40** **Total Questions : 50**

Roll No. (in figures) [redacted] **(in words)** [redacted]

Name of Exam.Centre [redacted]

Date of Examination : 22/10/2020

(Sig[redacted]ndidate) (Signature[redacted]igilator)

CANDIDATES MUST READ THE FOLLOWING INFORMATION/INSTRUCTIONS BEFORE STARTING THE QUESTION PAPER.

1. **Attempt any 40 questions.**
2. The candidates must return the Question booklet as well as OMR answer-sheet to the Invigilator concerned before leaving the Examination Hall, failing which a case of use of unfair-means/mis-behaviour will be registered against him/her, in addition to lodging of an FIR with the police. Further the answer-sheet of such a candidate will not be evaluated.
3. Keeping in view the transparency of the examination system, carbonless OMR Sheet is provided to the candidate so that a copy of OMR Sheet may be kept by the candidate.
4. Question Booklet along with answer key of all the A, B, C & D code will be got uploaded on the University website after the conduct of Examination. In case there is any discrepancy in the Question Booklet/Answer Key, the same may be brought to the notice of the Controller of Examination in writing/through E.Mail within 24 hours of uploading the same on the University Website. Thereafter, no complaint in any case, will be considered.
5. The candidate MUST NOT do any rough work or writing in the OMR Answer-Sheet. Rough work, if any, may be done in the question booklet itself. Answers **MUST NOT** be ticked in the Question booklet.
6. **There will be no negative marking. Each correct answer will be awarded one full mark. Cutting, erasing, overwriting and more than one answer in OMR Answer-Sheet will be treated as incorrect answer.**
7. Use only Black or Blue **BALL POINT PEN** of good quality in the OMR Answer-Sheet.
8. BEFORE ANSWERING THE QUESTIONS, THE CANDIDATES SHOULD ENSURE THAT THEY HAVE BEEN SUPPLIED CORRECT AND COMPLETE BOOKLET. COMPLAINTS, IF ANY, REGARDING MISPRINTING ETC. WILL NOT BE ENTERTAINED 15 MINUTES AFTER STARTING OF THE EXAMINATION.

2108180

1. In the muscle Extensor digitorum Longus, what does the word Longus stand for :

(1) Finger (2) Thumb

(3) Long (4) Short

ऐक्सटेंसर डिजीट्रम लोंग्स पेशी में लोंग्स शब्द का क्या अर्थ है ?

(1) अंगुली (2) अंगूठा

(3) लम्बा (4) छोटा

2. Which is the largest muscle in human body ?

(1) Gluteus Maximus (2) Pectoralis Major

(3) Sartorius (4) Rhomboid

मानव शरीर में विशालतम पैशी कौन-सी है ?

(1) ग्लुटियूस मेक्सिमूस (2) पैकटोरियलिस मेज़र

(3) सारटोरियस (4) रोमब्याईड

3. Which of these muscles can pull with greatest ?

(1) Biceps Brachii (2) Triceps Brachii

(3) Biceps Femoris (4) Soleus

इनमें से कौन-सी पेशी सबसे बड़ी ताकत से खींच सकती है ?

(1) बाईसेप्स ब्रचाई (2) ट्राईसेप्स ब्रचाई

(3) बाईसेप्स फिमोरिस (4) सोलियस

4. Which is the widest muscle in human body ?

(1) Latissimus Dorsi (2) Pectoralis major

(3) Rhomboid (4) Rectus Femoris

मानव शरीर में सबसे व्यापक (चौड़ा) पेशी कौन-सी है ?

(1) लेट्सीमिस डोरसी (2) पैकटोरियलिस मेज़र

(3) रोमब्याईड (4) रेक्ट्स फिमोरिस

5. A fibrous Connecting tissue that connects bone to bone :
(1) Muscle
(2) Tendon
(3) Ligament
(4) None of the above

एक रेशेदार ऊतक जो हड्डी को हड्डी से जोड़ता है :
(1) मांसपेशी
(2) टेन्डन
(3) बन्ध (लिगामेन्ट)
(4) उपरोक्त में से कोई नहीं

6. A movement which decreases the angle between two bones :
(1) Pronation
(2) Flexion
(3) Supination
(4) Elevation

एक गति जो दो हड्डियों के बीच के कोण को कम करता है :
(1) प्रोनेशन
(2) फ्लेक्शन
(3) सुपीनेशन्
(4) एलिवेशन्

7. Moving away of the extremities from the body's midline :
(1) Abduction
(2) Flexion
(3) Extension
(4) Rotation

शरीर के मिडलाइन से चरम सीमाओं से दूर जाना कहलाता है :
(1) अबडक्शन
(2) फ्लेक्शन
(3) एक्सटेन्शन
(4) रोटेशन

8. Rotating the forearm so the palm is facing backward or down :
(1) Flexion
(2) Extension
(3) Supination
(4) Pronation

हाथ के अग्रभाग को घुमाना ताकि हथेली पीछे या नीचे की ओर हो जाये :
(1) फ्लेक्शन
(2) एक्सटेन्शन
(3) सुपीनेशन
(4) प्रोनेशन

9. Moving a body part in vertical direction upwards is called :
(1) Elevation
(2) Depression
(3) Adduction
(4) Abduction

ऊर्ध्वाधर दिशा में एक शरीर के भाग को ऊपर की ओर ले जाना कहा जाता है :
(1) एलिवेशन
(2) डिप्रेशन
(3) एडक्शन
(4) एबडक्शन

10. Turning the sole of the foot inside is called ..... .

(1) Rotation (2) Pronation

(3) Inversion (4) Eversion

पैर के तलवे को अन्दर की ओर मोड़ना कहलाता है ..... ।

(1) घुमाना (2) प्रोनेशन

(3) इनवर्शन (4) इवर्शन

11. Bringing your foot upward towards your shin is called ..... .

(1) Dorsiflextion (2) Planter flexion

(3) Elevation (4) Depression

अपने पैर को अपनी पिड़ली की हड्डी की तरफ ऊपर को लाने को कहते हैं ..... ।

(1) डोर्सिफ्लेक्शन (2) प्लान्टर फलेक्शन

(3) ऐलिवेशन (4) डिप्रेशन

12. The muscle that Provides the main force during the action is called :.....

(1) Emergent Mover (2) Prime Mover

(3) Assistant Mover (4) None of the above

जो मांसपेशी गति में मुख्य बल प्रदान करती है उसे ..... कहते हैं।

(1) एमरजेंट प्रेरक (2) मुख्य प्रेरक

(3) सहायक प्रेरक (4) उपर्युक्त में से कोई नहीं

13. The muscles that keep the bones Immobile when needed are called .....

(1) Stabilizers (2) Assistant movers

(3) Antagonist (4) Agnoist

जरूरत पड़ने पर जब मांस पेशियाँ हड्डियों को स्थिर रखती हैं तो वह पेशी कहलाती है ..... ।

(1) स्थिरक (2) सहायक प्रेरक

(3) प्रतिपक्षी (4) प्रचालक

14. Sagittal plane is also known as ..... .

(1) Vertical plane (2) Transverse plane

(3) Longitudinal (4) Coronal plane

मध्य समांतरतल्य ..... नाम से भी जाना जाता है।

(1) ऊर्ध्वाधर तल (2) अनुप्रस्थ तल

(3) लम्बवत तल (4) कोरोनल तल

15. The plane that is parallel to the ground and divides the body in superior and inferior position is ..... .

(1) Longitudinal plane (2) Transverse plane

(3) Horizontal plane (4) Both (2) and (3)

जो तल जमीन के समानान्तर है तथा शरीर को ऊपर व नीचे के भाग में बाटता है वह कहलाता है ..... ।

(1) लंबवत तल (2) अनुप्रस्थ तल

(3) क्षैतिज समक्षेत्र (4) (2) तथा (3) दोनों

16. The side to side deformity of the body is called ..... .

(1) Scoliosis (2) Kyphosis (3) Lordosis (4) Round shoulder

शरीर की अगल-बगल की विकृति को ..... कहते हैं।

(1) पार्श्वकुब्जता (2) कुबड़ापन (3) अग्रकुब्जता (4) गोल कन्धे

17. In Medical terminology what is knock-knee called ..... .

(1) Genu Varum (2) Genu Velgum (3) Genu virus (4) Genu valam

चिकित्सा शब्दावली में घुटनों को भिड़ने को क्या कहा जाता है ?

(1) जेनु वैरम (2) जेनु वेलगम (3) जेनु वायरस (4) जेनु वैलम

18. Hal asana and paschimotan asana are performed to cure which deformity ?

(1) Bow leg (2) Flat Foot

(3) Kyphosis (4) Lordosis

किस विकृति को ठीक करने के लिये हलआसन व पश्चिमोत्तानासन किये जाते हैं ?

(1) धनुष पैर (2) चपटे पैर (3) कुबड़ापन (4) अग्रकुब्जता

19. Exaggerated Rounding of upper back is called ..... .

(1) Hollow Back (2) Kyphosis (3) Round Shoulder (4) Scoliosis

ऊपरी पीठ के अतिरंजित गोलाई को कहा जाता है :

(1) खोखली पीठ (2) कुबड़ापन (3) गोल कन्धे (4) पार्श्वकुब्जता

20. Walking on inner edge of feet helps in treatment of which physical deformity ?

(1) Flat Foot (2) Knock- knee (3) Bow legs (4) Lordosis

पैरों के अन्दर वाले हिस्सों पर चलने से किस प्रकार की शारीरिक विकृति को ठीक करने में मदद् मिलती है ?

(1) चपटे पैर (2) घुटनों का भिड़ना (3) धनुष पैर (4) अग्रकुब्जता

21. The stretching or tearing of ligaments is known as .....

(1) Sprain (2) Strain

(3) Contusion (4) None of the above

स्नायुबंधन को खिचाव या फटने को किस नाम से जाना जाता है ?

(1) मोच (2) नस खिंचना

(3) नील पड़ना (4) उपर्युक्त में से कोई नहीं

22. The stretching or tearing of muscle is known as .....

(1) Sprain (2) Strain

(3) Contusion (4) Hemorrhage

मांसपेशी का खिंचाव या रेशों के टूटने को किस नाम से जाना जाता है ?

(1) मोच (2) नस खिचना/टूटना

(3) नील पड़ना (4) रक्त बहना

23. In the muscle Extensor hallucis brevis, What does brevis indicate ?

(1) Bone (2) Location

(3) Big size (4) Short size

एक्सटेन्सर हैलुशिस ब्रिविस मांसपेशी में ब्रिविस शब्द क्या दर्शाता है ?

(1) हड्डी
(2) स्थान
(3) बड़ा आकार
(4) छोटा आकार

24. In the muscle Glutens minimums, what does Minimus mean.

(1) Body part
(2) Name of Bone
(3) Tiny size
(4) Function

गलुटियस मिनिमूस पेशी के नाम में मिनिमूस क्या दर्शाता है ?

(1) शरीर का हिस्सा
(2) हड्डी का नाम
(3) छोटा आकार
(4) क्रिया

25. In the muscle Rectus abdominis what does Rectus indicate ?

(1) Straight
(2) Oblique
(3) Horizontal
(4) Square

रेक्टस एबडोमिनिस माँसपेशी में रेक्टस क्या दर्शाता है ?

(1) सीधा
(2) परोक्ष
(3) क्षैतिज
(4) वर्ग

26. In the muscles Biceps Brachii and Triceps Brachii, what does Brachii indicate ?

(1) Arm
(2) Big
(3) Group
(4) Structure

बाईसेप्स ब्रचाई एवं ट्राईसेप्स ब्रचाई पेशीयों में ब्रचाई क्या दर्शाता है ?

(1) बाजू
(2) बड़ा
(3) समूह
(4) आकार

27. In the muscle Biceps Femeries what does Bi mean ?

(1) Name of Bone
(2) Group
(3) Two origions
(4) Length

बाईसेप्स फिमोरिस मांसपेशी में बाई कया दर्शाता है ?

(1) हड्डी का नाम
(2) समूह
(3) दो उद्‌म (आरम्भ)
(4) लम्बाई

28. Which of these muscles is named after its attachments ?

(1) Glutcus Maximus (2) Sartorius

(3) Deltoid (4) Sternocleidomastoid

इन मांसपेशीयों में से किस का नाम सलग्न वस्तु से जुड़ा है ?

(1) गलुटियस मैक्सीमूस (2) सारटोरियस

(3) डलटोयड (4) स्ट्रनोकलुडोमस्टोयड

29. What is the criteria used for naming the muscles ?

(1) Size of muscle (2) Shape

(3) Action (4) All of these

मांसपेशियों के नाम करण के लिये कौन-कौन सी बातों को ध्यान में रखा जाता है ?

(1) मांसपेशी का आकार (2) आकार

(3) कार्य (4) यह सभी

30. Which muscle is Antagonist of Biceps Brachii muscle ?

(1) Triceps Brachii (2) Soleus

(3) Deltoid (4) Teres Minor

बाईसेप्स ब्रचाई, मांसपेशी की प्रतिपक्षी मांसपेशी कौन-सी है ?

(1) ट्राइसेप्स ब्रचाई (2) सोलियस

(3) डेल्टोयड (4) टेरस माईनर

31. Which Instrument is used for measuring Range of Motion ?

(1) Goniometer (2) Inclinometer

(3) Speedometer (4) Sphygmomano meter

गति की सीमा को मापने के लिए किस उपकरण का उपयोग किया जाता है :

(1) गोनियोमीटर (2) इनक्लीनोमीटर

(3) स्पिडोमीटर (4) स्फीग्नोमनोमीटर

32. Full form of P. N. F. Stretching method is ..... .

(1) Proprioceptive neuromuscular facilitation

(2) Powerful Neutral Friction

(3) Powerful Neutral Force

(4) None of the above

पी० एन० एफ० स्ट्रेचिंग विधि का पूरा नाम है :

(1) प्रोपरीयोसेप्टीव न्यूरोमस्कुलर फेसिलिटेशन

(2) पॉवरफुल न्युट्रल फ्रिक्शन

(3) पॉवरफल न्युट्रल फोर्स

(4) उपर्युक्त में से कोई नहीं

33. If the stretching is done with repeated forceful movement by himself it is known as ..... .

(1) Passive Stretching

(2) Active Ballistic stretching

(3) Passive static stretching

(4) Passive Ballistic stretching

अगर स्वयं के द्वारा बार-बार सशक्त गति को खिचाव किया जाता है तो हम उसे ..... कहते हैं।

(1) निष्क्रिय खींच

(2) एक्टिव बैलिस्टिक खींच

(3) निष्क्रिय स्थिर खींच

(4) निष्क्रिय बैलिस्टिक खींच

34. To which bones is Deltoid muscle attached :

(1) Clavicle, Scapule and humerus

(2) Clavicle, Sternum and humerus

(3) Clavicle, Ribs and Ulna

(4) None of the above

डेलटोयड मांसपेशी कौन-सी हड्डियों से जुड़ी होती है ?

(1) क्लैविकल, स्क्यपुलई व ह्यूमेरस

(2) क्लैविकल, स्टर्नम व ह्यूमेरस

(3) क्लैविकल, रिब्स व अलना

(4) उपर्युक्त में से कोई नहीं

35. To which bones is Biceps brachii muscle attached ?

(1) Radius and Ulna

(2) Scapcipule and Radius

(3) Humerus and Ulna

(4) Humerus & Radius

A

बाईसेप्स ब्रचाई कौन-सी हड्डियों से जुड़ी होती है ?

(1) रेडियस व अलना (2) स्कयपुला व रेडियस

(3) ह्यूमेरस व अलना (4) ह्यूमेरस व रेडियस

36. To which bones is Gastronomies muscle attached ?

(1) Femur and Calcaneus (2) Tibia and Talus

(3) Talus and Tibia (4) Femur and Talus

गेस्ट्रोसिनिमियस मांसपेशी कौन-सी हड्डियों से जुड़ी होती है ?

(1) फीमर व केलकेनियस (2) टिबिया व टैलस

(3) टेलस व टिबिया (4) फीमर व टैलस

37. Achillos tendon is attached with which muscles ?

(1) Tibialis Posterior (2) Gracilis

(3) Semitendinosus (4) Gastrocnemius and Soleus

पिण्डिका-कण्डरा किन मांसपेशियों से जुड़ा हुआ है ?

(1) टिबियलिस पोस्टीरियर (2) ग्रेसिलिस

(3) सेमिटेन्डीनोसस (4) गेस्ट्रोसिनिमियस व सालियुस

38. Name the tendon attached with all the Four Quarricaps muscles :

(1) Quadriceps tendon (2) Rectus tendon

(3) Hamstring tendon (4) None of the above

चारों, क्वाडराईसेप्स मांसपेशियों से जुड़ने वाले टेन्डन का नाम बताइये :

(1) क्वाडराईसेप्स टेन्डन (2) रेक्टस टेन्डन

(3) हेमस्ट्रिंग टेन्डन (4) उपर्युक्त में से कोई नहीं

39. Biceps Femoris is part of which group of muscles ?

(1) Rotator culf (2) Quadriceps group

(3) Hamstring group (4) Adductor group

बाईसेप्स फिमोरिस किस मांसपेशीय समूह की मांसपेशी है ?

(1) रोटेटर कल्फ (2) क्वाडराईसेप्स समूह

(3) हेमस्ट्रिंग समूह (4) एडक्टर समूह

40. What is main action of Rectus Abdominis muscle on Trunk ?

(1) Extension (2) Rotation

(3) Lateral Flexion (4) Flexion

धड़ पर रेकिट्स ऐबडोनिमिस मांसपेशी की मुख्य क्रिया क्या है ?

(1) एक्सटेन्शन (2) रोटेशन

(3) लेट्रल फ्लेक्शन (4) फ्लेक्शन

41. What is main action of Sartorius muscle on knee point ?

(1) Leg flexion and internal rotation (2) Leg Extension

(3) Knee Rotation (4) Knee Elevation

सारटोरियस मांसपेशी की घुटने के जोड़ पर मुख्य क्रिया क्या है ?

(1) टांग की फ्लेक्शन व अंदरूनी रोटेशन

(2) टांग की एक्सटेन्शन

(3) घुटने का रोटेशन

(4) घुटने का एलिवेशन

42. What are the main functions of Glusteous maximum muscle on hip Joint ?

(1) Flexion, rotation and Abduction

(2) Elevation and Abduction

(3) Extension, External rotation, Abduction and Adduction

(4) None of the above

कूल्हे के जोड़ पर गलिटियस मेक्सीमूस पेशी के मुख्य कार्य क्या हैं ?

(1) फ्लेक्शन, रोटेशन व एब्डक्शन

(2) एलिवेशन व एब्डक्शन

(3) एक्टेन्शन, एक्सटर्नल रोटेशन, एब्डक्शन व एडक्शन

(4) उपर्युक्त में से कोई नहीं

43. What are the two properties of force ?

(1) Direction and Magnitude
(2) Direction and Velocity
(3) Direction and Distance
(4) Speed and Magnitude

बल के दो गुण क्या हैं ?

(1) दिशा एवं मात्रा
(2) दिशा एवं वेग
(3) दिशा एवं दूरी
(4) स्पीड एवं मात्रा

44. What is Newton's IInd law of Linear motion called :

(1) Law of Inertia
(2) Law of Action and Reaction
(3) Law of force and acceleration
(4) None of the above

न्यूटन का रेखिए गति का दूसरा नियम क्या कहलाता है ?

(1) जड़ता का नियम
(2) क्रिया व प्रतिक्रिया का नियम
(3) बल एवं त्वरण का नियम
(4) उपर्युक्त में से कोई नहीं

45. What is Newon's IIIrd law of linear motion called ?

(1) Law of Inertia
(2) Law of force and acceleration
(3) Law of Action and Reaction
(4) Law of Nature

न्यूटन का रेखिए गति का तीसरा नियम क्या कहलाता है ?

(1) जड़ता का नियम
(2) बल एवं त्वरण का नियम
(3) क्रिया व प्रतिक्रिया का नियम
(4) कुदरत का नियम

46. If a body does not regain its original position after being moved by a force it is called ..... equilibrium.

(1) Stable
(2) Unstable
(3) Neutral
(4) None of the above

यदि कोई वस्तु बल द्वारा स्थानांतरित किए जाने के बाद अपनी मूल स्थिति में वापस नहीं आती तो यह ..... संतुलन कहलाता है।

(1) स्थिर
(2) अस्थिर
(3) तटस्थ
(4) उपयुक्त में से कोई नहीं

47. If an equilibrium is independent of displacement from its original position it is known as :

(1) Neutral equilibrium
(2) Stable Equilibrium
(3) Unstable equilibrium
(4) All of the above

यदि एक संतुलन अपनी मूल स्थिति से विस्थापन के लिए स्वतंत्र है, तो वह ..... कहलाता है।

(1) तटस्थ संतुलन
(2) स्थिर संतुलन
(3) अस्थिर संतुलन
(4) उपर्युक्त सभी

48. If a wrostler from standing position bends his legs, than what effect will be there on his stability ?

(1) Decrease
(2) Increase
(3) No change
(4) None of the above

यदि खड़ा पहलवान अपने पैरों को मोड़ता है, तो उसकी स्थिरता पर क्या प्रभाव पड़ेगा ?

(1) कमी
(2) बढ़ेगी
(3) कोई बदलाव नहीं
(4) इनमें में से कोई नहीं

49. The most stable position will be to keep your center of gravity in the ..... of base :

(1) Posterior Side
(2) Anterior Side
(3) Lateral Side
(4) Center

सबसे स्थिर स्थिति आपके गुरुत्वाकर्षण के केन्द्र को आधार के ..... रखना।

(1) पीछे को तरफ
(2) आगे की तरफ
(3) पार्श्व पक्ष
(4) मध्य

50. Force = m × a, what does m and a stand for ?

(1) Movement and Area
(2) Mass and Area
(3) Mass and Acceleration
(4) Movement and acceleration

बल = एम × ए, एम व ए क्या दर्शाते हैं ?

(1) गति एवं क्षेत्र
(2) द्रव्यमान एवं क्षेत्र
(3) द्रव्यमान एवं त्वरण
(4) गति एवं त्वरण

530038

Total No. of Printed Pages : 13 Sr. No. :

(DO NOT OPEN THIS QUESTION BOOKLET BEFORE TIME OR UNTIL YOU ARE ASKED TO DO SO)

B

Paper I.D. No. : 64296

B.P.Ed. 4th Sem. (Two Years Course)

Exam. – Sept., 2020

Kinesiology and Biomechanics

Paper : 402

Time : 45 Minutes **Max. Score : 40** **Total Questions : 50**

Roll No. (in figures [redacted] **in words)** [redacted]

Name of Exam.Cen [redacted]

Date of Examination : [redacted]

(Sig[redacted]didate) (Signature of [redacted]gilator)

CANDID[redacted]AD THE FOLLOWING INFORMATION/INSTRUCTIONS BEFORE STARTING THE QUESTION PAPER.

1. **Attempt any 40 questions.**
2. The candidates must return the Question booklet as well as OMR answer-sheet to the Invigilator concerned before leaving the Examination Hall, failing which a case of use of unfair-means/mis-behaviour will be registered against him/her, in addition to lodging of an FIR with the police. Further the answer-sheet of such a candidate will not be evaluated.
3. Keeping in view the transparency of the examination system, carbonless OMR Sheet is provided to the candidate so that a copy of OMR Sheet may be kept by the candidate.
4. Question Booklet along with answer key of all the A, B, C & D code will be got uploaded on the University website after the conduct of Examination. In case there is any discrepancy in the Question Booklet/Answer Key, the same may be brought to the notice of the Controller of Examination in writing/through E.Mail within 24 hours of uploading the same on the University Website. Thereafter, no complaint in any case, will be considered.
5. The candidate MUST NOT do any rough work or writing in the OMR Answer-Sheet. Rough work, if any, may be done in the question booklet itself. Answers **MUST NOT** be ticked in the Question booklet.
6. **There will be no negative marking. Each correct answer will be awarded one full mark. Cutting, erasing, overwriting and more than one answer in OMR Answer-Sheet will be treated as incorrect answer.**
7. Use only Black or Blue **BALL POINT PEN** of good quality in the OMR Answer-Sheet.
8. BEFORE ANSWERING THE QUESTIONS, THE CANDIDATES SHOULD ENSURE THAT THEY HAVE BEEN SUPPLIED CORRECT AND COMPLETE BOOKLET. COMPLAINTS, IF ANY, REGARDING MISPRINTING ETC. WILL NOT BE ENTERTAINED 15 MINUTES AFTER STARTING OF THE EXAMINATION.

1. Bringing your foot upward towards your shin is called ..... .

(1) Dorsiflextion (2) Planter flexion

(3) Elevation (4) Depression

अपने पैर को अपनी पिड़ली की हड्डी की तरफ ऊपर को लाने को कहते हैं ..... ।

(1) डोर्सिफ्लेक्शन (2) प्लान्टर फलेक्शन

(3) ऐलिवेशन (4) डिप्रेशन

2. The muscle that Provides the main force during the action is called :.....

(1) Emergent Mover (2) Prime Mover

(3) Assistant Mover (4) None of the above

जो मांसपेशी गति में मुख्य बल प्रदान करती है उसे ..... कहते हैं।

(1) एमरजेंट प्रेरक (2) मुख्य प्रेरक

(3) सहायक प्रेरक (4) उपर्युक्त में से कोई नहीं

3. The muscles that keep the bones Immobile when needed are called .....

(1) Stabilizers (2) Assistant movers

(3) Antagonist (4) Agnoist

जरूरत पड़ने पर जब मांस पेशियाँ हड्डियों को स्थिर रखती हैं तो वह पेशी कहलाती है ..... ।

(1) स्थिरक (2) सहायक प्रेरक

(3) प्रतिपक्षी (4) प्रचालक

4. Sagittal plane is also known as ..... .

(1) Vertical plane (2) Transverse plane

(3) Longitudinal (4) Coronal plane

मध्य समांतरतल्य ..... नाम से भी जाना जाता है।

(1) ऊर्ध्वाधर तल (2) अनुप्रस्थ तल

(3) लम्ववत तल (4) कोरोनल तल

5. The plane that is parallel to the ground and divides the body in superior and inferior position is ..... .

(1) Longitudinal plane (2) Transverse plane

(3) Horizontal plane (4) Both (2) and (3)

जो तल जमीन के समानान्तर है तथा शरीर को ऊपर व नीचे के भाग में बाटता है वह कहलाता है ..... ।

(1) लंबवत तल (2) अनुप्रस्थ तल

(3) क्षैतिज समक्षेत्र (4) (2) तथा (3) दोनों

6. The side to side deformity of the body is called ..... .

(1) Scoliosis (2) Kyphosis (3) Lordosis (4) Round shoulder

शरीर की अगल-बगल की विकृति को ..... कहते हैं।

(1) पार्श्वकुब्जता (2) कुबड़ापन (3) अग्रकुब्जता (4) गोल कन्धे

7. In Medical terminology what is knock-knee called ..... .

(1) Genu Varum (2) Genu Velgum (3) Genu virus (4) Genu valam

चिकित्सा शब्दावली में घुटनों को भिड़ने को क्या कहा जाता है ?

(1) जेनु वैरम (2) जेनु वेलगम (3) जेनु वायरस (4) जेनु वैलम

8. Hal asana and paschimotan asana are performed to cure which deformity ?

(1) Bow leg (2) Flat Foot

(3) Kyphosis (4) Lordosis

किस विकृति को ठीक करने के लिये हलआसन व पश्चिमोत्तानासन किये जाते हैं ?

(1) धनुष पैर (2) चपटे पैर (3) कुबड़ापन (4) अग्रकुब्जता

9. Exaggerated Rounding of upper back is called ..... .

(1) Hollow Back (2) Kyphosis (3) Round Shoulder (4) Scoliosis

ऊपरी पीठ के अतिरंजित गोलाई को कहा जाता है :

(1) खोखली पीठ (2) कुबड़ापन (3) गोल कन्धे (4) पार्श्वकुब्जता

10. Walking on inner edge of feet helps in treatment of which physical deformity ?

(1) Flat Foot (2) Knock- knee (3) Bow legs (4) Lordosis

पैरों के अन्दर वाले हिस्सों पर चलने से किस प्रकार की शारीरिक विकृति को ठीक करने में मदद् मिलती है ?

(1) चपटे पैर (2) घुटनों का भिड़ना (3) धनुष पैर (4) अग्रकुब्जता

11. The stretching or tearing of ligaments is known as .....

(1) Sprain (2) Strain

(3) Contusion (4) None of the above

स्नायुबंधन को खिचाव या फटने को किस नाम से जाना जाता है ?

(1) मोच (2) नस खिंचना

(3) नील पड़ना (4) उपर्युक्त में से कोई नहीं

12. The stretching or tearing of muscle is known as .....

(1) Sprain (2) Strain

(3) Contusion (4) Hemorrhage

मांसपेशी का खिंचाव या रेशों के टूटने को किस नाम से जाना जाता है ?

(1) मोच (2) नस खिचना/टूटना

(3) नील पड़ना (4) रक्त बहना

13. In the muscle Extensor hallucis brevis, What does brevis indicate ?

(1) Bone (2) Location

(3) Big size (4) Short size

एक्सटेन्सर हैलुशिस ब्रिविस मांसपेशी में ब्रिविस शब्द क्या दर्शाता है ?

(1) हड्डी (2) स्थान

(3) बड़ा आकार (4) छोटा आकार

14. In the muscle Glutens minimums, what does Minimus mean.

(1) Body part (2) Name of Bone

(3) Tiny size (4) Function

गलुटियस मिनिमूस पेशी के नाम में मिनिमूस क्या दर्शाता है ?

(1) शरीर का हिस्सा
(2) हड्डी का नाम
(3) छोटा आकार
(4) क्रिया

15. In the muscle Rectus abdominis what does Rectus indicate ?

(1) Straight
(2) Oblique
(3) Horizontal
(4) Square

रेक्टस एबडोमिनिस माँसपेशी में रेक्टस क्या दर्शाता है ?

(1) सीधा
(2) परोक्ष
(3) क्षैतिज
(4) वर्ग

16. In the muscles Biceps Brachii and Triceps Brachii, what does Brachii indicate ?

(1) Arm
(2) Big
(3) Group
(4) Structure

बाईसेप्स ब्रचाई एवं ट्राईसेप्स ब्रचाई पेशीयों में ब्रचाई क्या दर्शाता है ?

(1) बाजू
(2) बड़ा
(3) समूह
(4) आकार

17. In the muscle Biceps Femeries what does Bi mean ?

(1) Name of Bone
(2) Group
(3) Two origions
(4) Length

बाईसेप्स फिमोरिस मांसपेशी में बाई कया दर्शाता है ?

(1) हड्डी का नाम
(2) समूह
(3) दो उद्‌म (आरम्भ)
(4) लम्बाई

18. Which of these muscles is named after its attachments ?

(1) Glutcus Maximus
(2) Sartorius
(3) Deltoid
(4) Sternocleidomastoid

इन मांसपेशीयों में से किस का नाम सलग्न वस्तु से जुड़ा है ?

(1) गलुटियस मैक्सीमूस
(2) सारटोरियस
(3) डलटोयड
(4) स्ट्रनोकलुडोमस्टोयड

19. What is the criteria used for naming the muscles ?

(1) Size of muscle
(2) Shape
(3) Action
(4) All of these

मांसपेशियों के नाम करण के लिये कौन-कौन सी बातों को ध्यान में रखा जाता है ?

(1) मांसपेशी का आकार
(2) आकार
(3) कार्य
(4) यह सभी

20. Which muscle is Antagonist of Biceps Brachii muscle ?

(1) Triceps Brachii
(2) Soleus
(3) Deltoid
(4) Teres Minor

बाईसेप्स ब्रचाई, मांसपेशी की प्रतिपक्षी मांसपेशी कौन-सी है ?

(1) ट्राइसेप्स ब्रचाई
(2) सोलियस
(3) डेल्टोयड
(4) टेरस माईनर

21. Which Instrument is used for measuring Range of Motion ?

(1) Goniometer
(2) Inclinometer
(3) Speedometer
(4) Sphygmomano meter

गति की सीमा को मापने के लिए किस उपकरण का उपयोग किया जाता है :

(1) गोनियोमीटर
(2) इनक्लीनोमीटर
(3) स्पिडोमीटर
(4) स्फीग्नोमनोमीटर

22. Full form of P. N. F. Stretching method is ..... .

(1) Proprioceptive neuromuscular facilitation
(2) Powerful Neutral Friction
(3) Powerful Neutral Force
(4) None of the above

पी० एन० एफ० स्ट्रेचिंग विधि का पूरा नाम है :

(1) प्रोपरीयोसेप्टीव न्यूरोमस्कुलर फेसिलिटेशन
(2) पॉवरफुल न्युट्रल फ्रिक्शन
(3) पॉवरफल न्युट्रल फोर्स
(4) उपर्युक्त में से कोई नहीं

23. If the stretching is done with repeated forceful movement by himself it is known as ..... .

(1) Passive Stretching
(2) Active Ballistic stretching
(3) Passive static stretching
(4) Passive Ballistic stretching

अगर स्वयं के द्वारा बार-बार सशक्त गति को खिचाव किया जाता है तो हम उसे ..... कहते हैं।

(1) निष्क्रिय खींच
(2) एक्टिव बैलिस्टिक खींच
(3) निष्क्रिय स्थिर खींच
(4) निष्क्रिय बैलिस्टिक खींच

24. To which bones is Deltoid muscle attached :

(1) Clavicle, Scapule and humerus
(2) Clavicle, Sternum and humerus
(3) Clavicle, Ribs and Ulna
(4) None of the above

डेलटोयड मांसपेशी कौन-सी हड्डियों से जुड़ी होती है ?

(1) क्लैविकल, स्क्यपुलई व ह्यूमेरस
(2) क्लैविकल, स्टर्नम व ह्यूमेरस
(3) क्लैविकल, रिब्स व अलना
(4) उपर्युक्त में से कोई नहीं

25. To which bones is Biceps brachii muscle attached ?

(1) Radius and Ulna
(2) Scapcipule and Radius
(3) Humerus and Ulna
(4) Humerus & Radius

बाईसेप्स ब्रचाई कौन-सी हड्डियों से जुड़ी होती है ?

(1) रेडियस व अलना
(2) स्कयपुला व रेडियस
(3) ह्यूमेरस व अलना
(4) ह्यूमेरस व रेडियस

26. To which bones is Gastronomies muscle attached ?

(1) Femur and Calcaneus
(2) Tibia and Talus
(3) Talus and Tibia
(4) Femur and Talus

गेस्ट्रोसिनिमियस मांसपेशी कौन-सी हड्डियों से जुड़ी होती है ?

(1) फीमर व केलकेनियस
(2) टिबिया व टैलस
(3) टेलस व टिबिया
(4) फीमर व टैलस

27. Achillos tendon is attached with which muscles ?

(1) Tibialis Posterior
(2) Gracilis
(3) Semitendinosus
(4) Gastrocnemius and Soleus

पिण्डिका-कण्डरा किन मांसपेशियों से जुड़ा हुआ है ?

(1) टिबियलिस पोस्टीरियर
(2) ग्रेसिलिस
(3) सेमिटेन्डीनोसस
(4) गेस्ट्रोसिनिमियस व सालियुस

28. Name the tendon attached with all the Four Quarricaps muscles :

(1) Quadriceps tendon
(2) Rectus tendon
(3) Hamstring tendon
(4) None of the above

चारों, क्वाडराईसेप्स मांसपेशियों से जुड़ने वाले टेन्डन का नाम बताइये :

(1) क्वाडराईसेप्स टेन्डन
(2) रेक्टस टेन्डन
(3) हेमस्ट्रिंग टेन्डन
(4) उपर्युक्त में से कोई नहीं

29. Biceps Femoris is part of which group of muscles ?

(1) Rotator culf
(2) Quadriceps group
(3) Hamstring group
(4) Adductor group

बाईसेप्स फिमोरिस किस मांसपेशीय समूह की मांसपेशी है ?

(1) रोटेटर कल्फ
(2) क्वाडराईसेप्स समूह
(3) हेमस्ट्रिंग समूह
(4) एडक्टर समूह

30. What is main action of Rectus Abdominis muscle on Trunk ?

(1) Extension
(2) Rotation
(3) Lateral Flexion
(4) Flexion

धड़ पर रेकिट्स ऐबडोनिमिस मांसपेशी की मुख्य क्रिया क्या है ?

(1) एक्सटेन्शन
(2) रोटेशन
(3) लेट्रल फ्लेक्शन
(4) फ्लेक्शन

31. What is main action of Sartorius muscle on knee point ?

(1) Leg flexion and internal rotation (2) Leg Extension

(3) Knee Rotation (4) Knee Elevation

सारटोरियस मांसपेशी की घुटने के जोड़ पर मुख्य क्रिया क्या है ?

(1) टांग की फ्लेक्शन व अंदरूनी रोटेशन

(2) टांग की एक्सटेन्शन

(3) घुटने का रोटेशन

(4) घुटने का एलिवेशन

32. What are the main functions of Glusteous maximum muscle on hip Joint ?

(1) Flexion, rotation and Abduction

(2) Elevation and Abduction

(3) Extension, External rotation, Abduction and Adduction

(4) None of the above

कूल्हे के जोड़ पर गलिटियस मेक्सीमूस पेशी के मुख्य कार्य क्या हैं ?

(1) फ्लेक्शन, रोटेशन व एब्डक्शन

(2) एलिवेशन व एब्डक्शन

(3) एक्टेन्शन, एक्सटर्नल रोटेशन, एब्डक्शन व एडक्शन

(4) उपर्युक्त में से कोई नहीं

33. What are the two properties of force ?

(1) Direction and Magnitude (2) Direction and Velocity

(3) Direction and Distance (4) Speed and Magnitude

बल के दो गुण क्या हैं ?

(1) दिशा एवं मात्रा (2) दिशा एवं वेग

(3) दिशा एवं दूरी (4) स्पीड एवं मात्रा

34. What is Newton's IInd law of Linear motion called :

(1) Law of Inertia (2) Law of Action and Reaction

(3) Law of force and acceleration (4) None of the above

न्यूटन का रेखिए गति का दूसरा नियम क्या कहलाता है ?

(1) जड़ता का नियम
(2) क्रिया व प्रतिक्रिया का नियम
(3) बल एवं त्वरण का नियम
(4) उपर्युक्त में से कोई नहीं

35. What is Newon's IIIrd law of linear motion called ?

(1) Law of Inertia
(2) Law of force and acceleration
(3) Law of Action and Reaction
(4) Law of Nature

न्यूटन का रेखिए गति का तीसरा नियम क्या कहलाता है ?

(1) जड़ता का नियम
(2) बल एवं त्वरण का नियम
(3) क्रिया व प्रतिक्रिया का नियम
(4) कुदरत का नियम

36. If a body does not regain its original position after being moved by a force it is called ..... equilibrium.

(1) Stable
(2) Unstable
(3) Neutral
(4) None of the above

यदि कोई वस्तु बल द्वारा स्थानांतरित किए जाने के बाद अपनी मूल स्थिति में वापस नहीं आती तो यह ..... संतुलन कहलाता है।

(1) स्थिर
(2) अस्थिर
(3) तटस्थ
(4) उपयुक्त में से कोई नहीं

37. If an equilibrium is independent of displacement from its original position it is known as :

(1) Neutral equilibrium
(2) Stable Equilibrium
(3) Unstable equilibrium
(4) All of the above

यदि एक संतुलन अपनी मूल स्थिति से विस्थापन के लिए स्वतंत्र है, तो वह ..... कहलाता है।

(1) तटस्थ संतुलन
(2) स्थिर संतुलन
(3) अस्थिर संतुलन
(4) उपर्युक्त सभी

38. If a wrostler from standing position bends his legs, than what effect will be there on his stability ?

(1) Decrease (2) Increase

(3) No change (4) None of the above

यदि खड़ा पहलवान अपने पैरों को मोड़ता है, तो उसकी स्थिरता पर क्या प्रभाव पड़ेगा ?

(1) कमी (2) बढ़ेगी

(3) कोई बदलाव नहीं (4) इनमें में से कोई नहीं

39. The most stable position will be to keep your center of gravity in the ..... of base :

(1) Posterior Side (2) Anterior Side

(3) Lateral Side (4) Center

सबसे स्थिर स्थिति आपके गुरुत्वाकर्षण के केन्द्र को आधार के ..... रखना।

(1) पीछे को तरफ (2) आगे की तरफ

(3) पार्श्व पक्ष (4) मध्य

40. Force = m × a, what does m and a stand for ?

(1) Movement and Area (2) Mass and Area

(3) Mass and Acceleration (4) Movement and acceleration

बल = एम × ए, एम व ए क्या दर्शाते हैं ?

(1) गति एवं क्षेत्र (2) द्रव्यमान एवं क्षेत्र

(3) द्रव्यमान एवं त्वरण (4) गति एवं त्वरण

41. In the muscle Extensor digitorum Longus, what does the word Longus stand for :

(1) Finger (2) Thumb

(3) Long (4) Short

ऐक्सटेंसर डिजीट्रम लोंगस पेशी में लोंगस शब्द का क्या अर्थ है ?

(1) अंगुली (2) अंगूठा

(3) लम्बा (4) छोटा

42. Which is the largest muscle in human body ?

(1) Gluteus Maximus
(2) Pectoralis Major
(3) Sartorius
(4) Rhomboid

मानव शरीर में विशालतम पेशी कौन-सी है ?

(1) गलुटिय्स मेक्सिमस
(2) पैकटोरियलिस मेज़र
(3) सारटोरियस
(4) रोमब्याईड

43. Which of these muscles can pull with greatest ?

(1) Biceps Brachii
(2) Triceps Brachii
(3) Biceps Femoris
(4) Soleus

इनमें से कौन-सी पेशी सबसे बड़ी ताकत से खींच सकती है ?

(1) बाईसेप्स ब्रचाई
(2) ट्राईसेप्स ब्रचाई
(3) बाईसेप्स फिमोरिस
(4) सोलियस

44. Which is the widest muscle in human body ?

(1) Latissimus Dorsi
(2) Pectoralis major
(3) Rhomboid
(4) Rectus Femoris

मानव शरीर में सबसे व्यापक (चौड़ा) पेशी कौन-सी है ?

(1) लेट्सीमिस डोरसी
(2) पैकटोरियलिस मेज़र
(3) रोमब्याईड
(4) रेक्ट्स फिमोरिस

45. A fibrous Connecting tissue that connects bone to bone :

(1) Muscle
(2) Tendon
(3) Ligament
(4) None of the above

एक रेशेदार ऊतक जो हड्डी को हड्डी से जोड़ता है :

(1) मांसपेशी
(2) टेन्डन
(3) बन्ध (लिगामेन्ट)
(4) उपरोक्त में से कोई नहीं

46. A movement which decreases the angle between two bones :
(1) Pronation
(2) Flexion
(3) Supination
(4) Elevation

एक गति जो दो हड्डियों के बीच के कोण को कम करता है :
(1) प्रोनेशन्
(2) फ्लेक्शन
(3) सुपीनेशन्
(4) एलिवेशन्

47. Moving away of the extremities from the body's midline :
(1) Abduction
(2) Flexion
(3) Extension
(4) Rotation

शरीर के मिडलाइन से चरम सीमाओं से दूर जाना कहलाता है :
(1) अबडक्शन
(2) फ्लेक्शन
(3) एक्सटेन्शन
(4) रोटेशन

48. Rotating the forearm so the palm is facing backward or down :
(1) Flexion
(2) Extension
(3) Supination
(4) Pronation

हाथ के अग्रभाग को घुमाना ताकि हथेली पीछे या नीचे की ओर हो जाये :
(1) फ्लेक्शन
(2) एक्सटेन्शन
(3) सुपीनेशन
(4) प्रोनेशन

49. Moving a body part in vertical direction upwards is called :
(1) Elevation
(2) Depression
(3) Adduction
(4) Abduction

ऊर्ध्वाधर दिशा में एक शरीर के भाग को ऊपर की ओर ले जाना कहा जाता है :
(1) एलिवेशन
(2) डिप्रेशन
(3) एडक्शन
(4) एबडक्शन

50. Turning the sole of the foot inside is called ..... .
(1) Rotation
(2) Pronation
(3) Inversion
(4) Eversion

पैर के तलवे को अन्दर की ओर मोड़ना कहलाता है ..... ।
(1) घुमाना
(2) प्रोनेशन
(3) इनवर्शन
(4) इवर्शन

530035

Total No. of Printed Pages : 13

Sr. No. :

(DO NOT OPEN THIS QUESTION BOOKLET BEFORE TIME OR UNTIL YOU ARE ASKED TO DO SO)

C

Paper I.D. No. : 64296

B.P.Ed. 4th Sem. (Two Years Course)

Exam. – Sept., 2020

Kinesiology and Biomechanics

Paper : 402

Time : 45 Minutes **Max. Score : 40** **Total Questions : 50**

Roll No. (in figures) _____ **(in words)** _____

Name of Exam.Centre _____ **Centre Code** _____

Date of Examination : 22

(Signature of the Candidate) **(Signature of the Invigilator)**

CANDIDATES MUST READ THE FOLLOWING INFORMATION/INSTRUCTIONS BEFORE STARTING THE QUESTION PAPER.

1. **Attempt any 40 questions.**
2. The candidates must return the Question booklet as well as OMR answer-sheet to the Invigilator concerned before leaving the Examination Hall, failing which a case of use of unfair-means/mis-behaviour will be registered against him/her, in addition to lodging of an FIR with the police. Further the answer-sheet of such a candidate will not be evaluated.
3. Keeping in view the transparency of the examination system, carbonless OMR Sheet is provided to the candidate so that a copy of OMR Sheet may be kept by the candidate.
4. Question Booklet along with answer key of all the A, B, C & D code will be got uploaded on the University website after the conduct of Examination. In case there is any discrepancy in the Question Booklet/Answer Key, the same may be brought to the notice of the Controller of Examination in writing/through E.Mail within 24 hours of uploading the same on the University Website. Thereafter, no complaint in any case, will be considered.
5. The candidate MUST NOT do any rough work or writing in the OMR Answer-Sheet. Rough work, if any, may be done in the question booklet itself. Answers **MUST NOT** be ticked in the Question booklet.
6. **There will be no negative marking. Each correct answer will be awarded one full mark. Cutting, erasing, overwriting and more than one answer in OMR Answer-Sheet will be treated as incorrect answer.**
7. Use only Black or Blue **BALL POINT PEN** of good quality in the OMR Answer-Sheet.
8. BEFORE ANSWERING THE QUESTIONS, THE CANDIDATES SHOULD ENSURE THAT THEY HAVE BEEN SUPPLIED CORRECT AND COMPLETE BOOKLET. COMPLAINTS, IF ANY, REGARDING MISPRINTING ETC. WILL NOT BE ENTERTAINED 15 MINUTES AFTER STARTING OF THE EXAMINATION.

1. The stretching or tearing of ligaments is known as .....

(1) Sprain (2) Strain

(3) Contusion (4) None of the above

स्नायुबंधन को खिचाव या फटने को किस नाम से जाना जाता है ?

(1) मोच (2) नस खिंचना

(3) नील पड़ना (4) उपर्युक्त में से कोई नहीं

2. The stretching or tearing of muscle is known as .....

(1) Sprain (2) Strain

(3) Contusion (4) Hemorrhage

मांसपेशी का खिंचाव या रेशों के टूटने को किस नाम से जाना जाता है ?

(1) मोच (2) नस खिचना/टूटना

(3) नील पड़ना (4) रक्त वहना

3. In the muscle Extensor hallucis brevis, What does brevis indicate ?

(1) Bone (2) Location

(3) Big size (4) Short size

एक्सटेन्सर हैलुशिस ब्रिविस मांसपेशी में ब्रिविस शब्द क्या दर्शाता है ?

(1) हड्डी (2) स्थान

(3) वड़ा आकार (4) छोटा आकार

4. In the muscle Glutens minimums, what does Minimus mean.

(1) Body part (2) Name of Bone

(3) Tiny size (4) Function

गलुटियस मिनिमूस पेशी के नाम में मिनिमूस क्या दर्शाता है ?

(1) शरीर का हिस्सा (2) हड्डी का नाम

(3) छोटा आकार (4) क्रिया

5. In the muscle Rectus abdominis what does Rectus indicate ?

(1) Straight (2) Oblique

(3) Horizontal (4) Square

रेक्टस एबडोमिनिस माँसपेशी में रेक्टस क्या दर्शाता है ?

(1) सीधा (2) परोक्ष

(3) क्षैतिज (4) वर्ग

6. In the muscles Biceps Brachii and Triceps Brachii, what does Brachii indicate ?

(1) Arm (2) Big

(3) Group (4) Structure

बाईसेप्स ब्रचाई एवं ट्राईसेप्स ब्रचाई पेशीयों में ब्रचाई क्या दर्शाता है ?

(1) बाजू (2) बड़ा

(3) समूह (4) आकार

7. In the muscle Biceps Femeries what does Bi mean ?

(1) Name of Bone (2) Group

(3) Two origions (4) Length

बाईसेप्स फिमोरिस मांसपेशी में बाई कया दर्शाता है ?

(1) हड्डी का नाम (2) समूह

(3) दो उद्‌म (आरम्भ) (4) लम्बाई

8. Which of these muscles is named after its attachments ?

(1) Glutcus Maximus (2) Sartorius

(3) Deltoid (4) Sternocleidomastoid

इन मांसपेशीयों में से किस का नाम सलग्न वस्तु से जुड़ा है ?

(1) गलुटियस मैक्सीमूस (2) सारटोरियस

(3) डलटोयड (4) स्ट्रनोकलुडोमस्टोंयड

9. What is the criteria used for naming the muscles ?

(1) Size of muscle (2) Shape

(3) Action (4) All of these

मांसपेशियों के नाम करण के लिये कौन-कौन सी बातों को ध्यान में रखा जाता है ?

(1) मांसपेशी का आकार (2) आकार

(3) कार्य (4) यह सभी

10. Which muscle is Antagonist of Biceps Brachii muscle ?

(1) Triceps Brachii (2) Soleus

(3) Deltoid (4) Teres Minor

बाईसेप्स ब्रचाई, मांसपेशी की प्रतिपक्षी मांसपेशी कौन-सी है ?

(1) ट्राइसेप्स ब्रचाई (2) सोलियस

(3) डेल्टोयड (4) टेरस माईनर

11. Which Instrument is used for measuring Range of Motion ?

(1) Goniometer (2) Inclinometer

(3) Speedometer (4) Sphygmomano meter

गति की सीमा को मापने के लिए किस उपकरण का उपयोग किया जाता है :

(1) गोनियोमीटर (2) इनक्लीनोमीटर

(3) स्पिडोमीटर (4) स्फीग्नोमनोमीटर

12. Full form of P. N. F. Stretching method is ..... .

(1) Proprioceptive neuromuscular facilitation

(2) Powerful Neutral Friction

(3) Powerful Neutral Force

(4) None of the above

पी० एन० एफ० स्ट्रेचिंग विधि का पूरा नाम है :

(1) प्रोपरीयोसेप्टीव न्यूरोमस्कुलर फेसिलिटेशन

(2) पॉवरफुल न्युट्रल फ्रिक्शन

(3) पॉवरफल न्युट्रल फोर्स

(4) उपर्युक्त में से कोई नहीं

13. If the stretching is done with repeated forceful movement by himself it is known as ..... .

(1) Passive Stretching
(2) Active Ballistic stretching
(3) Passive static stretching
(4) Passive Ballistic stretching

अगर स्वयं के द्वारा बार-बार सशक्त गति को खिचाव किया जाता है तो हम उसे ..... कहते हैं।

(1) निष्क्रिय खींच
(2) एक्टिव बैलिस्टिक खींच
(3) निष्क्रिय स्थिर खींच
(4) निष्क्रिय बैलिस्टिक खींच

14. To which bones is Deltoid muscle attached :

(1) Clavicle, Scapule and humerus
(2) Clavicle, Sternum and humerus
(3) Clavicle, Ribs and Ulna
(4) None of the above

डेलटोयड मांसपेशी कौन-सी हड्डियों से जुड़ी होती है ?

(1) क्लैविकल, स्क्यपुलई व ह्यूमेरस
(2) क्लैविकल, स्टर्नम व ह्यूमेरस
(3) क्लैविकल, रिब्स व अलना
(4) उपर्युक्त में से कोई नहीं

15. To which bones is Biceps brachii muscle attached ?

(1) Radius and Ulna
(2) Scapcipule and Radius
(3) Humerus and Ulna
(4) Humerus & Radius

बाईसेप्स ब्रचाई कौन-सी हड्डियों से जुड़ी होती है ?

(1) रेडियस व अलना
(2) स्कयपुला व रेडियस
(3) ह्यूमेरस व अलना
(4) ह्यूमेरस व रेडियस

16. To which bones is Gastronomies muscle attached ?

(1) Femur and Calcaneus
(2) Tibia and Talus
(3) Talus and Tibia
(4) Femur and Talus

गेस्ट्रोसिनिमियस मांसपेशी कौन-सी हड्डियों से जुड़ी होती है ?

(1) फीमर व केलकेनियस
(2) टिबिया व टैलस
(3) टेलस व टिबिया
(4) फीमर व टैलस

C

17. Achillos tendon is attached with which muscles ?

(1) Tibialis Posterior (2) Gracilis

(3) Semitendinosus (4) Gastrocnemius and Soleus

पिण्डिका-कण्डरा किन मांसपेशियों से जुड़ा हुआ है ?

(1) टिबियलिस पोस्टीरियर (2) ग्रेसिलिस

(3) सेमिटेन्डीनोसस (4) गेस्ट्रोसिनिमियस व सालियुस

18. Name the tendon attached with all the Four Quarricaps muscles :

(1) Quadriceps tendon (2) Rectus tendon

(3) Hamstring tendon (4) None of the above

चारों, क्वाडराईसेप्स मांसपेशियों से जुड़ने वाले टेन्डन का नाम बताइये :

(1) क्वाडराईसेप्स टेन्डन (2) रेक्टस टेन्डन

(3) हेमस्ट्रिंग टेन्डन (4) उपर्युक्त में से कोई नहीं

19. Biceps Femoris is part of which group of muscles ?

(1) Rotator culf (2) Quadriceps group

(3) Hamstring group (4) Adductor group

बाईसेप्स फिमोरिस किस मांसपेशीय समूह की मांसपेशी है ?

(1) रोटेटर कल्फ (2) क्वाडराईसेप्स समूह

(3) हेमस्ट्रिंग समूह (4) एडक्टर समूह

20. What is main action of Rectus Abdominis muscle on Trunk ?

(1) Extension (2) Rotation

(3) Lateral Flexion (4) Flexion

धड़ पर रेकिट्स ऐबडोनिमिस मांसपेशी की मुख्य क्रिया क्या है ?

(1) एक्सटेन्शन (2) रोटेशन

(3) लेट्रल फ्लेक्शन (4) फ्लेक्शन

21. What is main action of Sartorius muscle on knee point ?

(1) Leg flexion and internal rotation (2) Leg Extension

(3) Knee Rotation (4) Knee Elevation

सारटोरियस मांसपेशी की घुटने के जोड़ पर मुख्य क्रिया क्या है ?

(1) टांग की फ्लेक्शन व अंदरूनी रोटेशन

(2) टांग की एक्सटेन्शन

(3) घुटने का रोटेशन

(4) घुटने का एलिवेशन

22. What are the main functions of Glusteous maximum muscle on hip Joint ?

(1) Flexion, rotation and Abduction

(2) Elevation and Abduction

(3) Extension, External rotation, Abduction and Adduction

(4) None of the above

कूल्हे के जोड़ पर गलिटियस मेक्सीमूस पेशी के मुख्य कार्य क्या हैं ?

(1) फ्लेक्शन, रोटेशन व एब्डक्शन

(2) एलिवेशन व एब्डक्शन

(3) एक्टेन्शन, एक्सटर्नल रोटेशन, एब्डक्शन व एडक्शन

(4) उपर्युक्त में से कोई नहीं

23. What are the two properties of force ?

(1) Direction and Magnitude (2) Direction and Velocity

(3) Direction and Distance (4) Speed and Magnitude

बल के दो गुण क्या हैं ?

(1) दिशा एवं मात्रा (2) दिशा एवं वेग

(3) दिशा एवं दूरी (4) स्पीड एवं मात्रा

24. What is Newton's IInd law of Linear motion called :

(1) Law of Inertia (2) Law of Action and Reaction

(3) Law of force and acceleration (4) None of the above

न्यूटन का रेखिए गति का दूसरा नियम क्या कहलाता है ?

(1) जड़ता का नियम

(2) क्रिया व प्रतिक्रिया का नियम

(3) बल एवं त्वरण का नियम

(4) उपर्युक्त में से कोई नहीं

25. What is Newon's IIIrd law of linear motion called ?

(1) Law of Inertia

(2) Law of force and acceleration

(3) Law of Action and Reaction

(4) Law of Nature

न्यूटन का रेखिए गति का तीसरा नियम क्या कहलाता है ?

(1) जड़ता का नियम

(2) बल एवं त्वरण का नियम

(3) क्रिया व प्रतिक्रिया का नियम

(4) कुदरत का नियम

26. If a body does not regain its original position after being moved by a force it is called ..... equilibrium.

(1) Stable

(2) Unstable

(3) Neutral

(4) None of the above

यदि कोई वस्तु बल द्वारा स्थानांतरित किए जाने के बाद अपनी मूल स्थिति में वापस नहीं आती तो यह ..... संतुलन कहलाता है।

(1) स्थिर

(2) अस्थिर

(3) तटस्थ

(4) उपयुक्त में से कोई नहीं

27. If an equilibrium is independent of displacement from its original position it is known as :

(1) Neutral equilibrium

(2) Stable Equilibrium

(3) Unstable equilibrium

(4) All of the above

यदि एक संतुलन अपनी मूल स्थिति से विस्थापन के लिए स्वतंत्र है, तो वह ..... कहलाता है।

(1) तटस्थ संतुलन

(2) स्थिर संतुलन

(3) अस्थिर संतुलन

(4) उपर्युक्त सभी

28. If a wrostler from standing position bends his legs, than what effect will be there on his stability ?

(1) Decrease (2) Increase

(3) No change (4) None of the above

यदि खड़ा पहलवान अपने पैरों को मोड़ता है, तो उसकी स्थिरता पर क्या प्रभाव पड़ेगा ?

(1) कमी (2) बढ़ेगी

(3) कोई बदलाव नहीं (4) इनमें में से कोई नहीं

29. The most stable position will be to keep your center of gravity in the ..... of base :

(1) Posterior Side (2) Anterior Side

(3) Lateral Side (4) Center

सबसे स्थिर स्थिति आपके गुरुत्वाकर्षण के केन्द्र को आधार के ..... रखना।

(1) पीछे को तरफ (2) आगे की तरफ

(3) पार्श्व पक्ष (4) मध्य

30. Force = m × a, what does m and a stand for ?

(1) Movement and Area (2) Mass and Area

(3) Mass and Acceleration (4) Movement and acceleration

बल = एम × ए, एम व ए क्या दर्शाते हैं ?

(1) गति एवं क्षेत्र (2) द्रव्यमान एवं क्षेत्र

(3) द्रव्यमान एवं त्वरण (4) गति एवं त्वरण

31. In the muscle Extensor digitorum Longus, what does the word Longus stand for :

(1) Finger (2) Thumb

(3) Long (4) Short

ऐक्सटेंसर डिजीट्रम लोंग्स पेशी में लोंग्स शब्द का क्या अर्थ है ?

(1) अंगुली (2) अंगूठा

(3) लम्बा (4) छोटा

32. Which is the largest muscle in human body ?

(1) Gluteus Maximus (2) Pectoralis Major

(3) Sartorius (4) Rhomboid

मानव शरीर में विशालतम पेशी कौन-सी है ?

(1) ग्लुटियूस मेक्सिमूस (2) पैकटोरियलिस मेज़र

(3) सारटोरियस (4) रोमब्याईड

33. Which of these muscles can pull with greatest ?

(1) Biceps Brachii (2) Triceps Brachii

(3) Biceps Femoris (4) Soleus

इनमें से कौन-सी पेशी सबसे बड़ी ताकत से खींच सकती है ?

(1) बाईसेप्स ब्रचाई (2) ट्राईसेप्स ब्रचाई

(3) बाईसेप्स फिमोरिस (4) सोलियस

34. Which is the widest muscle in human body ?

(1) Latissimus Dorsi (2) Pectoralis major

(3) Rhomboid (4) Rectus Femoris

मानव शरीर में सबसे व्यापक (चौड़ा) पेशी कौन-सी है ?

(1) लेट्सीमिस डोरसी (2) पैकटोरियलिस मेज़र

(3) रोमब्याईड (4) रेक्ट्स फिमोरिस

35. A fibrous Connecting tissue that connects bone to bone :

(1) Muscle (2) Tendon

(3) Ligament (4) None of the above

एक रेशेदार ऊतक जो हड्डी को हड्डी से जोड़ता है :

(1) मांसपेशी (2) टेन्डन

(3) बन्ध (लिगामेन्ट) (4) उपरोक्त में से कोई नहीं

36. A movement which decreases the angle between two bones :

(1) Pronation (2) Flexion

(3) Supination (4) Elevation

P. T. O.

एक गति जो दो हड्डियों के बीच के कोण को कम करता है :

(1) प्रोनेशन (2) फ्लेक्शन

(3) सुपीनेशन् (4) एलिवेशन्

C

37. Moving away of the extremities from the body's midline :

(1) Abduction (2) Flexion

(3) Extension (4) Rotation

शरीर के मिडलाइन से चरम सीमाओं से दूर जाना कहलाता है :

(1) अबडक्शन (2) फ्लेक्शन

(3) एक्सटेन्शन (4) रोटेशन

38. Rotating the forearm so the palm is facing backward or down :

(1) Flexion (2) Extension

(3) Supination (4) Pronation

हाथ के अग्रभाग को घुमाना ताकि हथेली पीछे या नीचे की ओर हो जाये :

(1) फ्लेक्शन (2) एक्सटेन्शन

(3) सुपीनेशन (4) प्रोनेशन

39. Moving a body part in vertical direction upwards is called :

(1) Elevation (2) Depression

(3) Adduction (4) Abduction

ऊर्ध्वाधर दिशा में एक शरीर के भाग को ऊपर की ओर ले जाना कहा जाता है :

(1) एलिवेशन (2) डिप्रेशन

(3) एडक्शन (4) एबडक्शन

40. Turning the sole of the foot inside is called ..... .

(1) Rotation (2) Pronation

(3) Inversion (4) Eversion

पैर के तलवे को अन्दर की ओर मोड़ना कहलाता है ..... ।

(1) घुमाना (2) प्रोनेशन

(3) इनवर्शन (4) इवर्शन

41. Bringing your foot upward towards your shin is called ..... .

(1) Dorsiflextion
(2) Planter flexion
(3) Elevation
(4) Depression

अपने पैर को अपनी पिड़ली की हड्डी की तरफ ऊपर को लाने को कहते हैं ..... ।

(1) डोर्सिफ्लेक्शन
(2) प्लान्टर फलेक्शन
(3) ऐलिवेशन
(4) डिप्रेशन

42. The muscle that Provides the main force during the action is called :.....

(1) Emergent Mover
(2) Prime Mover
(3) Assistant Mover
(4) None of the above

जो मांसपेशी गति में मुख्य बल प्रदान करती है उसे ..... कहते हैं।

(1) एमरजेंट प्रेरक
(2) मुख्य प्रेरक
(3) सहायक प्रेरक
(4) उपर्युक्त में से कोई नहीं

43. The muscles that keep the bones Immobile when needed are called .....

(1) Stabilizers
(2) Assistant movers
(3) Antagonist
(4) Agnoist

जरूरत पड़ने पर जब मांस पेशियाँ हड्डियों को स्थिर रखती हैं तो वह पेशी कहलाती है ..... ।

(1) स्थिरक
(2) सहायक प्रेरक
(3) प्रतिपक्षी
(4) प्रचालक

44. Sagittal plane is also known as ..... .

(1) Vertical plane
(2) Transverse plane
(3) Longitudinal
(4) Coronal plane

मध्य समांतरतल्य ..... नाम से भी जाना जाता है।

(1) ऊर्ध्वाधर तल
(2) अनुप्रस्थ तल
(3) लम्बवत तल
(4) कोरोनल तल

45. The plane that is parallel to the ground and divides the body in superior and inferior position is ..... .

(1) Longitudinal plane
(2) Transverse plane
(3) Horizontal plane
(4) Both (2) and (3)

जो तल जमीन के समानान्तर है तथा शरीर को ऊपर व नीचे के भाग में वाटता है वह कहलाता है ..... ।

(1) लंबवत तल
(2) अनुप्रस्थ तल
(3) क्षैतिज समक्षेत्र
(4) (2) तथा (3) दोनों

46. The side to side deformity of the body is called ..... .

(1) Scoliosis (2) Kyphosis (3) Lordosis (4) Round shoulder

शरीर की अगल-बगल की विकृति को ..... कहते हैं।

(1) पार्श्वकुब्जता (2) कुबड़ापन (3) अग्रकुब्जता (4) गोल कन्धे

47. In Medical terminology what is knock-knee called ..... .

(1) Genu Varum (2) Genu Velgum (3) Genu virus (4) Genu valam

चिकित्सा शब्दावली में घुटनों को भिड़ने को क्या कहा जाता है ?

(1) जेनु वैरम (2) जेनु वेलगम (3) जेनु वायरस (4) जेनु वैलम

48. Hal asana and paschimotan asana are performed to cure which deformity ?

(1) Bow leg
(2) Flat Foot
(3) Kyphosis
(4) Lordosis

किस विकृति को ठीक करने के लिये हलआसन व पश्चिमोत्तानासन किये जाते हैं ?

(1) धनुष पैर (2) चपटे पैर (3) कुबड़ापन (4) अग्रकुब्जता

49. Exaggerated Rounding of upper back is called ..... .

(1) Hollow Back (2) Kyphosis (3) Round Shoulder (4) Scoliosis

ऊपरी पीठ के अतिरंजित गोलाई को कहा जाता है :

(1) खोखली पीठ (2) कुबड़ापन (3) गोल कन्धे (4) पार्श्वकुब्जता

50. Walking on inner edge of feet helps in treatment of which physical deformity ?

(1) Flat Foot (2) Knock- knee (3) Bow legs (4) Lordosis

पैरों के अन्दर वाले हिस्सों पर चलने से किस प्रकार की शारीरिक विकृति को ठीक करने में मदद् मिलती है ?

(1) चपटे पैर (2) घुटनों का भिड़ना (3) धनुष पैर (4) अग्रकुब्जता

530036

Total No. of Printed Pages : **13**

Sr. No. :

(DO NOT OPEN THIS QUESTION BOOKLET BEFORE TIME OR UNTIL YOU ARE ASKED TO DO SO)

D

Paper I.D. No. : 64296

B.P.Ed. 4th Sem. (Two Years Course)

Exam. – Sept., 2020

Kinesiology and Biomechanics

Paper : 402

Time : 45 Minutes **Max. Score : 40** **Total Questions : 50**

Roll No. (in figures) _____ **(in words)** _____

Name of Exam.Centre _____ **Centre Code** _____

Date of Examination : 22-10

(Signature of the Candidate) **(Signature of the Invigilator)**

CANDIDATES MUST READ THE FOLLOWING INFORMATION/INSTRUCTIONS BEFORE STARTING THE QUESTION PAPER.

1. **Attempt any 40 questions.**
2. The candidates must return the Question booklet as well as OMR answer-sheet to the Invigilator concerned before leaving the Examination Hall, failing which a case of use of unfair-means/mis-behaviour will be registered against him/her, in addition to lodging of an FIR with the police. Further the answer-sheet of such a candidate will not be evaluated.
3. Keeping in view the transparency of the examination system, carbonless OMR Sheet is provided to the candidate so that a copy of OMR Sheet may be kept by the candidate.
4. Question Booklet along with answer key of all the A, B, C & D code will be got uploaded on the University website after the conduct of Examination. In case there is any discrepancy in the Question Booklet/Answer Key, the same may be brought to the notice of the Controller of Examination in writing/through E.Mail within 24 hours of uploading the same on the University Website. Thereafter, no complaint in any case, will be considered.
5. The candidate MUST NOT do any rough work or writing in the OMR Answer-Sheet. Rough work, if any, may be done in the question booklet itself. Answers **MUST NOT** be ticked in the Question booklet.
6. **There will be no negative marking. Each correct answer will be awarded one full mark. Cutting, erasing, overwriting and more than one answer in OMR Answer-Sheet will be treated as incorrect answer.**
7. Use only Black or Blue **BALL POINT PEN** of good quality in the OMR Answer-Sheet.
8. BEFORE ANSWERING THE QUESTIONS, THE CANDIDATES SHOULD ENSURE THAT THEY HAVE BEEN SUPPLIED CORRECT AND COMPLETE BOOKLET. COMPLAINTS, IF ANY, REGARDING MISPRINTING ETC. WILL NOT BE ENTERTAINED 15 MINUTES AFTER STARTING OF THE EXAMINATION.

1. Which Instrument is used for measuring Range of Motion ?

(1) Goniometer (2) Inclinometer

(3) Speedometer (4) Sphygmomano meter

गति की सीमा को मापने के लिए किस उपकरण का उपयोग किया जाता है :

(1) गोनियोमीटर (2) इनक्लीनोमीटर

(3) स्पिडोमीटर (4) स्फीग्नोमनोमीटर

2. Full form of P. N. F. Stretching method is ..... .

(1) Proprioceptive neuromuscular facilitation

(2) Powerful Neutral Friction

(3) Powerful Neutral Force

(4) None of the above

पी० एन० एफ० स्ट्रेचिंग विधि का पूरा नाम है :

(1) प्रोपरीयोसेप्टीव न्यूरोमस्कुलर फेसिलिटेशन

(2) पॉवरफुल न्युट्रल फ्रिक्शन

(3) पॉवरफल न्युट्रल फोर्स

(4) उपर्युक्त में से कोई नहीं

3. If the stretching is done with repeated forceful movement by himself it is known as ..... .

(1) Passive Stretching (2) Active Ballistic stretching

(3) Passive static stretching (4) Passive Ballistic stretching

अगर स्वयं के द्वारा बार-बार सशक्त गति को खिचाव किया जाता है तो हम उसे ..... कहते हैं।

(1) निष्क्रिय खींच (2) एक्टिव बैलिस्टिक खींच

(3) निष्क्रिय स्थिर खींच (4) निष्क्रिय बैलिस्टिक खींच

4. To which bones is Deltoid muscle attached :

(1) Clavicle, Scapule and humerus (2) Clavicle, Sternum and humerus

(3) Clavicle, Ribs and Ulna (4) None of the above

डेलटोयड मांसपेशी कौन-सी हड्डियों से जुड़ी होती है ? D

(1) क्लैविकल, स्क्यपुलई व ह्यूमेरस (2) क्लैविकल, स्टर्नम व ह्यूमेरस

(3) क्लैविकल, रिब्स व अलना (4) उपर्युक्त में से कोई नहीं

5. To which bones is Biceps brachii muscle attached ?

(1) Radius and Ulna (2) Scapcipule and Radius

(3) Humerus and Ulna (4) Humerus & Radius

बाईसेप्स ब्रचाई कौन-सी हड्डियों से जुड़ी होती है ?

(1) रेडियस व अलना (2) स्कयपुला व रेडियस

(3) ह्यूमेरस व अलना (4) ह्यूमेरस व रेडियस

6. To which bones is Gastronomies muscle attached ?

(1) Femur and Calcaneus (2) Tibia and Talus

(3) Talus and Tibia (4) Femur and Talus

गेस्ट्रोसिनिमियस मांसपेशी कौन-सी हड्डियों से जुड़ी होती है ?

(1) फीमर व केलकेनियस (2) टिबिया व टैलस

(3) टेलस व टिबिया (4) फीमर व टैलस

7. Achillos tendon is attached with which muscles ?

(1) Tibialis Posterior (2) Gracilis

(3) Semitendinosus (4) Gastrocnemius and Soleus

पिण्डिका-कण्डरा किन मांसपेशियों से जुड़ा हुआ है ?

(1) टिबियलिस पोस्टीरियर (2) ग्रेसिलिस

(3) सेमिटेन्डीनोसस (4) गेस्ट्रोसिनिमियस व सालियुस

8. Name the tendon attached with all the Four Quarricaps muscles :

(1) Quadriceps tendon (2) Rectus tendon

(3) Hamstring tendon (4) None of the above

चारों, क्वाडराईसेप्स मांसपेशियों से जुड़ने वाले टेन्डन का नाम बताइये :

(1) क्वाडराईसेप्स टेन्डन (2) रेक्टस टेन्डन

(3) हेमस्ट्रिंग टेन्डन (4) उपर्युक्त में से कोई नहीं

9. Biceps Femoris is part of which group of muscles ?

(1) Rotator culf
(2) Quadriceps group
(3) Hamstring group
(4) Adductor group

बाईसेप्स फिमोरिस किस मांसपेशीय समूह की मांसपेशी है ?

(1) रोटेटर कल्फ
(2) क्वाडराईसेप्स समूह
(3) हेमस्ट्रिंग समूह
(4) एडक्टर समूह

10. What is main action of Rectus Abdominis muscle on Trunk ?

(1) Extension
(2) Rotation
(3) Lateral Flexion
(4) Flexion

धड़ पर रेकिट्स ऐबडोनिमिस मांसपेशी की मुख्य क्रिया क्या है ?

(1) एक्सटेन्शन
(2) रोटेशन
(3) लेट्रल फ्लेक्शन
(4) फ्लेक्शन

11. What is main action of Sartorius muscle on knee point ?

(1) Leg flexion and internal rotation
(2) Leg Extension
(3) Knee Rotation
(4) Knee Elevation

सारटोरियस मांसपेशी की घुटने के जोड़ पर मुख्य क्रिया क्या है ?

(1) टांग की फ्लेक्शन व अंदरूनी रोटेशन
(2) टांग की एक्सटेन्शन
(3) घुटने का रोटेशन
(4) घुटने का एलिवेशन

12. What are the main functions of Glusteous maximum muscle on hip Joint ?

(1) Flexion, rotation and Abduction
(2) Elevation and Abduction
(3) Extension, External rotation, Abduction and Adduction
(4) None of the above

कूल्हे के जोड़ पर गलिटियस मेक्सीमूस पेशी के मुख्य कार्य क्या हैं ?

(1) फ्लेक्शन, रोटेशन व एब्डक्शन
(2) एलिवेशन व एब्डक्शन
(3) एक्टेन्शन, एक्सटर्नल रोटेशन, एब्डक्शन व एडक्शन
(4) उपर्युक्त में से कोई नहीं

13. What are the two properties of force ?

(1) Direction and Magnitude (2) Direction and Velocity

(3) Direction and Distance (4) Speed and Magnitude

बल के दो गुण क्या हैं ?

(1) दिशा एवं मात्रा (2) दिशा एवं वेग

(3) दिशा एवं दूरी (4) स्पीड एवं मात्रा

14. What is Newton's IInd law of Linear motion called :

(1) Law of Inertia (2) Law of Action and Reaction

(3) Law of force and acceleration (4) None of the above

न्यूटन का रेखिए गति का दूसरा नियम क्या कहलाता है ?

(1) जड़ता का नियम (2) क्रिया व प्रतिक्रिया का नियम

(3) बल एवं त्वरण का नियम (4) उपर्युक्त में से कोई नहीं

15. What is Newon's IIIrd law of linear motion called ?

(1) Law of Inertia (2) Law of force and acceleration

(3) Law of Action and Reaction (4) Law of Nature

न्यूटन का रेखिए गति का तीसरा नियम क्या कहलाता है ?

(1) जड़ता का नियम (2) बल एवं त्वरण का नियम

(3) क्रिया व प्रतिक्रिया का नियम (4) कुदरत का नियम

16. If a body does not regain its original position after being moved by a force it is called ..... equilibrium.

(1) Stable (2) Unstable

(3) Neutral (4) None of the above

यदि कोई वस्तु बल द्वारा स्थानांतरित किए जाने के बाद अपनी मूल स्थिति में वापस नहीं आती तो यह ..... संतुलन कहलाता है।

(1) स्थिर (2) अस्थिर

(3) तटस्थ (4) उपयुक्त में से कोई नहीं

17. If an equilibrium is independent of displacement from its original position it is known as :

(1) Neutral equilibrium (2) Stable Equilibrium

(3) Unstable equilibrium (4) All of the above

यदि एक संतुलन अपनी मूल स्थिति से विस्थापन के लिए स्वतंत्र है, तो वह ..... कहलाता है।

(1) तटस्थ संतुलन (2) स्थिर संतुलन

(3) अस्थिर संतुलन (4) उपर्युक्त सभी

18. If a wrostler from standing position bends his legs, than what effect will be there on his stability ?

(1) Decrease (2) Increase

(3) No change (4) None of the above

यदि खड़ा पहलवान अपने पैरों को मोड़ता है, तो उसकी स्थिरता पर क्या प्रभाव पड़ेगा ?

(1) कमी (2) बढ़ेगी

(3) कोई बदलाव नहीं (4) इनमें में से कोई नहीं

19. The most stable position will be to keep your center of gravity in the ..... of base :

(1) Posterior Side (2) Anterior Side

(3) Lateral Side (4) Center

सबसे स्थिर स्थिति आपके गुरुत्वाकर्षण के केन्द्र को आधार के ..... रखना।

(1) पीछे को तरफ (2) आगे की तरफ

(3) पार्श्व पक्ष (4) मध्य

20. Force = m × a, what does m and a stand for ?

(1) Movement and Area (2) Mass and Area

(3) Mass and Acceleration (4) Movement and acceleration

बल = एम × ए, एम व ए क्या दर्शाते हैं ?

(1) गति एवं क्षेत्र (2) द्रव्यमान एवं क्षेत्र

(3) द्रव्यमान एवं त्वरण (4) गति एवं त्वरण

21. In the muscle Extensor digitorum Longus, what does the word Longus stand for :

(1) Finger (2) Thumb

(3) Long (4) Short

ऐक्सटेंसर डिजीट्रम लोंग्स पेशी में लोंग्स शब्द का क्या अर्थ है ?

(1) अंगुली (2) अंगूठा

(3) लम्बा (4) छोटा

22. Which is the largest muscle in human body ?

(1) Gluteus Maximus (2) Pectoralis Major

(3) Sartorius (4) Rhomboid

मानव शरीर में विशालतम पैशी कौन-सी है ?

(1) गलुटियूस मेक्सिमूस (2) पैकटोरियलिस मेज़र

(3) सारटोरियस (4) रोमब्याईड

23. Which of these muscles can pull with greatest ?

(1) Biceps Brachii (2) Triceps Brachii

(3) Biceps Femoris (4) Soleus

इनमें से कौन-सी पेशी सबसे बड़ी ताकत से खींच सकती है ?

(1) बाईसेप्स ब्रचाई (2) ट्राईसेप्स ब्रचाई

(3) बाईसेप्स फिमोरिस (4) सोलियस

24. Which is the widest muscle in human body ?

(1) Latissimus Dorsi (2) Pectoralis major

(3) Rhomboid (4) Rectus Femoris

मानव शरीर में सबसे व्यापक (चौड़ा) पेशी कौन-सी है ?

(1) लेट्सीमिस डोरसी (2) पैकटोरियलिस मेज़र

(3) रोमब्याईड (4) रेक्ट्स फिमोरिस

25. A fibrous Connecting tissue that connects bone to bone :

(1) Muscle (2) Tendon

(3) Ligament (4) None of the above

एक रेशेदार ऊतक जो हड्डी को हड्डी से जोड़ता है :

(1) मांसपेशी (2) टेन्डन

(3) बन्ध (लिगामेन्ट) (4) उपरोक्त में से कोई नहीं

26. A movement which decreases the angle between two bones :

(1) Pronation (2) Flexion

(3) Supination (4) Elevation

एक गति जो दो हड्डियों के बीच के कोण को कम करता है :

(1) प्रोनेश्न (2) फ्लेक्शन

(3) सुपीनेशन् (4) एलिवेशन्

27. Moving away of the extremities from the body's midline :

(1) Abduction (2) Flexion

(3) Extension (4) Rotation

शरीर के मिडलाइन से चरम सीमाओं से दूर जाना कहलाता है :

(1) अबडक्श्न (2) फ्लेक्शन

(3) एक्सटेन्श्न (4) रोटेश्न

28. Rotating the forearm so the palm is facing backward or down :

(1) Flexion (2) Extension

(3) Supination (4) Pronation

हाथ के अग्रभाग को घुमाना ताकि हथेली पीछे या नीचे की ओर हो जाये :

(1) फ्लेक्श्न (2) एक्सटेन्शन

(3) सुपीनेश्न (4) प्रोनेश्न

29. Moving a body part in vertical direction upwards is called :

(1) Elevation (2) Depression

(3) Adduction (4) Abduction

ऊर्ध्वाधर दिशा में एक शरीर के भाग को ऊपर की ओर ले जाना कहा जाता है :

(1) एलिवेशन (2) डिप्रेशन

(3) एडक्शन (4) एबडक्शन

30. Turning the sole of the foot inside is called ..... .

(1) Rotation (2) Pronation

(3) Inversion (4) Eversion

पैर के तलवे को अन्दर की ओर मोड़ना कहलाता है ..... ।

(1) घुमाना (2) प्रोनेशन

(3) इनवर्शन (4) इवर्शन

31. Bringing your foot upward towards your shin is called ..... .

(1) Dorsiflextion (2) Planter flexion

(3) Elevation (4) Depression

अपने पैर को अपनी पिड़ली की हड्डी की तरफ ऊपर को लाने को कहते हैं ..... ।

(1) डोर्सिफ्लेक्शन (2) प्लान्टर फलेक्शन

(3) ऐलिवेशन (4) डिप्रेशन

32. The muscle that Provides the main force during the action is called :.....

(1) Emergent Mover (2) Prime Mover

(3) Assistant Mover (4) None of the above

जो मांसपेशी गति में मुख्य बल प्रदान करती है उसे ..... कहते हैं।

(1) एमरजेंट प्रेरक (2) मुख्य प्रेरक

(3) सहायक प्रेरक (4) उपर्युक्त में से कोई नहीं

33. The muscles that keep the bones Immobile when needed are called .....

(1) Stabilizers (2) Assistant movers

(3) Antagonist (4) Agnoist

जरूरत पड़ने पर जब मांस पेशियाँ हड्डियों को स्थिर रखती हैं तो वह पेशी कहलाती है ..... ।

(1) स्थिरक (2) सहायक प्रेरक

(3) प्रतिपक्षी (4) प्रचालक

34. Sagittal plane is also known as ..... .

(1) Vertical plane (2) Transverse plane

(3) Longitudinal (4) Coronal plane

मध्य समांतरतल्य ..... नाम से भी जाना जाता है।

(1) ऊर्ध्वाधर तल (2) अनुप्रस्थ तल

(3) लम्बवत तल (4) कोरोनल तल

35. The plane that is parallel to the ground and divides the body in superior and inferior position is ..... .

(1) Longitudinal plane (2) Transverse plane

(3) Horizontal plane (4) Both (2) and (3)

जो तल जमीन के समानान्तर है तथा शरीर को ऊपर व नीचे के भाग में बाटता है वह कहलाता है ..... ।

(1) लंबवत तल (2) अनुप्रस्थ तल

(3) क्षैतिज समक्षेत्र (4) (2) तथा (3) दोनों

36. The side to side deformity of the body is called ..... .

(1) Scoliosis (2) Kyphosis (3) Lordosis (4) Round shoulder

शरीर की अगल-बगल की विकृति को ..... कहते हैं।

(1) पार्श्वकुब्जता (2) कुबड़ापन (3) अग्रकुब्जता (4) गोल कन्धे

37. In Medical terminology what is knock-knee called ..... .

(1) Genu Varum (2) Genu Velgum (3) Genu virus (4) Genu valam

चिकित्सा शब्दावली में घुटनों को भिड़ने को क्या कहा जाता है ?

(1) जेनु वैरम (2) जेनु वेलगम (3) जेनु वायरस (4) जेनु वैलम

38. Hal asana and paschimotan asana are performed to cure which deformity ?

(1) Bow leg (2) Flat Foot

(3) Kyphosis (4) Lordosis

एक्सटेन्सर हैलुशिस ब्रिविस मांसपेशी में ब्रिविस शब्द क्या दर्शाता है ?

(1) हड्डी (2) स्थान

(3) बड़ा आकार (4) छोटा आकार

44. In the muscle Glutens minimums, what does Minimus mean.

(1) Body part (2) Name of Bone

(3) Tiny size (4) Function

गलुटियस मिनिमूस पेशी के नाम में मिनिमूस क्या दर्शाता है ?

(1) शरीर का हिस्सा (2) हड्डी का नाम

(3) छोटा आकार (4) क्रिया

45. In the muscle Rectus abdominis what does Rectus indicate ?

(1) Straight (2) Oblique

(3) Horizontal (4) Square

रेक्टस एबडोमिनिस माँसपेशी में रेक्टस क्या दर्शाता है ?

(1) सीधा (2) परोक्ष

(3) क्षैतिज (4) वर्ग

46. In the muscles Biceps Brachii and Triceps Brachii, what does Brachii indicate ?

(1) Arm (2) Big

(3) Group (4) Structure

बाईसेप्स ब्रचाई एवं ट्राईसेप्स ब्रचाई पेशीयों में ब्रचाई क्या दर्शाता है ?

(1) बाजू (2) बड़ा

(3) समूह (4) आकार

47. In the muscle Biceps Femeries what does Bi mean ?

(1) Name of Bone (2) Group

(3) Two origions (4) Length

बाईसेप्स फिमोरिस मांसपेशी में बाई कया दर्शाता है ?

(1) हड्डी का नाम (2) समूह

(3) दो उद्‌म (आरम्भ) (4) लम्बाई

48. Which of these muscles is named after its attachments ?

(1) Glutcus Maximus (2) Sartorius

(3) Deltoid (4) Sternocleidomastoid

इन मांसपेशीयों में से किस का नाम सलग्न वस्तु से जुड़ा है ?

(1) गलुटियस मैक्सीमूस (2) सारटोरियस

(3) डलटोयड (4) स्ट्रनोकलुडोमस्टोयड

49. What is the criteria used for naming the muscles ?

(1) Size of muscle (2) Shape

(3) Action (4) All of these

मांसपेशियों के नाम करण के लिये कौन-कौन सी बातों को ध्यान में रखा जाता है ?

(1) मांसपेशी का आकार (2) आकार

(3) कार्य (4) यह सभी

50. Which muscle is Antagonist of Biceps Brachii muscle ?

(1) Triceps Brachii (2) Soleus

(3) Deltoid (4) Teres Minor

वाईसेप्स ब्रचाई, मांसपेशी की प्रतिपक्षी मांसपेशी कौन-सी है ?

(1) ट्राइसेप्स ब्रचाई (2) सोलियस

(3) डेल्टोयड (4) टेरस माईनर

किस विकृति को ठीक करने के लिये हलआसन व पश्चिमोत्तानासन किये जाते हैं ?

(1) धनुष पैर (2) चपटे पैर (3) कुबड़ापन (4) अग्रकुब्जता

39. Exaggerated Rounding of upper back is called ..... .

(1) Hollow Back (2) Kyphosis (3) Round Shoulder (4) Scoliosis

ऊपरी पीठ के अतिरंजित गोलाई को कहा जाता है :

(1) खोखली पीठ (2) कुबड़ापन (3) गोल कन्धे (4) पार्श्वकुब्जता

40. Walking on inner edge of feet helps in treatment of which physical deformity ?

(1) Flat Foot (2) Knock- knee (3) Bow legs (4) Lordosis

पैरों के अन्दर वाले हिस्सों पर चलने से किस प्रकार की शारीरिक विकृति को ठीक करने में मदद् मिलती है ?

(1) चपटे पैर (2) घुटनों का भिड़ना (3) धनुष पैर (4) अग्रकुब्जता

41. The stretching or tearing of ligaments is known as .....

(1) Sprain (2) Strain

(3) Contusion (4) None of the above

स्नायुबंधन को खिचाव या फटने को किस नाम से जाना जाता है ?

(1) मोच (2) नस खिंचना

(3) नील पड़ना (4) उपर्युक्त में से कोई नहीं

42. The stretching or tearing of muscle is known as .....

(1) Sprain (2) Strain

(3) Contusion (4) Hemorrhage

मांसपेशी का खिंचाव या रेशों के टूटने को किस नाम से जाना जाता है ?

(1) मोच (2) नस खिचना/टूटना

(3) नील पड़ना (4) रक्त बहना

43. In the muscle Extensor hallucis brevis, What does brevis indicate ?

(1) Bone (2) Location

(3) Big size (4) Short size

Subject Kinesiology & Biomechanics 64296

Set – 1 A

ANSWER – KEY

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3	1	4	1	3	2	1	4	1	3
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	2	1	3	2	1	2	4	2	3
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1	2	4	3	1	1	3	4	4	1
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
1	1	2	1	4	1	4	1	3	4
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
1	3	1	3	3	2	1	2	4	3

Subject Kinesiology & Biomechanics. Set – B.

64296

ANSWER – KEY

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	1	3	2	1	2	4	2	3
11	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**
1	2	4	3	1	1	3	4	4	1
21	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**	**30**
1	1	2	1	4	1	4	1	3	4
31	**32**	**33**	**34**	**35**	**36**	**37**	**38**	**39**	**40**
1	3	1	3	3	2	1	2	4	3
41	**42**	**43**	**44**	**45**	**46**	**47**	**48**	**49**	**50**
3	1	4	1	3	2	1	4	1	3

64296

Subject Kinesiology and Biomechanics **Set** – C

ANSWER – KEY

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	4	3	1	1	3	4	4	1
11	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**
1	1	2	1	4	1	4	1	3	4
21	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**	**30**
1	3	1	3	3	2	1	2	4	3
31	**32**	**33**	**34**	**35**	**36**	**37**	**38**	**39**	**40**
3	1	4	1	3	2	1	4	1	3
41	**42**	**43**	**44**	**45**	**46**	**47**	**48**	**49**	**50**
1	2	1	3	2	1	2	4	2	3

64296

Subject – Kinesiology and Biomechanics **Set** – D

ANSWER – KEY

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1	2	1	4	1	4	1	3	4
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	3	1	3	3	2	1	2	4	3
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
3	1	4	1	3	2	1	4	1	3
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
1	2	1	3	2	1	2	4	2	3
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
1	2	4	3	1	1	3	4	4	1