1. The second day event of Senior Men Decathlon starts with
மூத்த ஆண்களுக்கான டெக்காத்லான் போட்டியின் இரண்டாம் நாள் எந்த போட்டியுடன் தொடங்குகிறது?

(A) 400 mts
400 மீட்டர்

(B) 100 mts
100 மீட்டர்

(C) 400 mts Hurdles
400 மீட்டர் தடை ஓட்டம்

(D) 110 mts Hurdles
110 மீட்டர் தடை ஓட்டம்

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

2. Point out the wrong answer in relation to weight of the discus for different age groups
பல்வேறு வயதுக்குட்பட்டோர் வட்டின் எடை பிரிவுகளில், கீழ்கண்ட பதில்களில் தவறான பதிலை தேர்வு செய்.

(A) Women U20 – 1.000 kg
பெண்கள் U20 – 1.000 kg

(B) Boys U18 – 1.750 kg
மாணவ சிறுவர் U18 – 1.750 kg

(C) Men U20 – 1.750 kg
ஆண்கள் U20 – 1.750 kg

(D) Men senior – 2.000 kg
ஆண்கள் பெரியவர் – 2.000 kg

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

3. Mention the width of cord grip in men Javelin
ஆண்களுக்கான ஈட்டி எறிதல் போட்டியில் உபயோகிக்கப்படும் ஈட்டியில் உள்ள கயிற்றாலான பிடிமானத்தின் நீளம் என்ன?

(A) 135 mm to 145 mm
(B) 145 mm to 149 mm
(C) 150 mm to 160 mm
(D) 165 mm to 170 mm
(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

4. What is the diameter of hammer steel wire used in hammer throw?
சங்கிலி குண்டு எறிதல் போட்டியில் குண்டை இணைக்க பயன்படுத்தப்படும் இரும்பு கம்பியின் குறுக்களவு எத்தனை?

(A) Not less than 3 mm
3 மிமீட்டருக்கு குறைவில்லாமல்
(B) Not less than 2 mm
2 மிமீட்டருக்கு குறைவில்லாமல்
(C) Not less than 2.5 mm
2.5 மிமீட்டருக்கு குறைவில்லாமல்
(D) Not less than 1 mm
1 மிமீட்டருக்கு குறைவில்லாமல்
(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

5. The length of metal head in women Javelin is
பெண்களுக்காக பயன்படுத்தப்படும் ஈட்டியின் தலைப்பகுதியின் அளவீடு என்ன?

(A) 220 mm to 230 mm
220 மிமீ to 230 மிமீ
(B) 250 mm to 330 mm
250 மிமீ to 330 மிமீ
(C) 230 mm to 240 mm
230 மிமீ to 240 மிமீ
(D) 200 mm to 210 mm
200 மிமீ to 210 மிமீ
(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

6. Identify the event in which the throw is taken from behind the arc
"ஆர்க்" வளைவிற்கு பின்னிருந்து எறியும் போட்டி

(A) Shot put
குண்டு எறிதல்

(B) Hammer throw
சங்கிலி குண்டு எறிதல்

(C) Discus throw
வட்டு எறிதல்

(D) Javelin throw
ஈட்டி எறிதல்

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

7. The edge of the take off board nearer to the landing area in triple Jump is _____.
நொண்டித் தாவுதலில் தரையிறங்கும் பகுதிக்கு அருகேயுள்ள, புறப்படு பலகையின் விளிம்பு,

(A) Scratch line
கீறல் கோடு

(B) Take-off line
புறப்படு கோடு

(C) Zero line
பூஜ்யக் கோடு

(D) Break line
பிரேக் கோடு

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

8. In high jump the minimum distance between upright and landing area shall be
உயரம் தாண்டுதலில் நிமிர்ந்து இருக்கும் இருபுற தாங்கு கம்பிகளுக்கும் தரையிறங்கும் பகுதிக்கும் இடையேயுள்ள குறைந்தபட்ச தூரம்,

(A) 10 cm
10 செ.மீ

(B) 12 cm
12 செ.மீ

(C) 14 cm
14 செ.மீ

(D) 16 cm
16 செ.மீ

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

9. The width of stop board in shotput
குண்டு எறிதலில் வைக்கப்படும் தடுப்பு பலகையின் அகலத்தை கூறு

(A) 0.115 m to 0.50 m

(B) 0.112 m to 0.30 m

(C) 0.150 m to 0.160 m

(D) 0.140 m to 0.120 m

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

10. The distance between take-off line to the nearer end of the landing area in men triple jump is _____.
ஆண்கள் தத்தி தாண்டும் போட்டியில் மிதித்தெழும்பும் கோட்டிலிருந்து தரையிறங்கும் இடத்தின் அருகாமை பகுதியின் தூரத்தை கூறு

(A) Not less than 12 m
12 மீ குறைவில்லாமல்

(B) Not less than 11 m
11 மீ குறைவில்லாமல்

(C) Not less than 13 m
13 மீ குறைவில்லாமல்

(D) Not less than 10 m
10 மீ குறைவில்லாமல்

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

11. Which of the following is correctly paired?
கீழ்கண்டவற்றில் எது சரியாக இணைக்கப்பட்டுள்ளது?

(1) YRC – Second Yellow Card
YRC இரண்டாவது மஞ்சள் அட்டை

(2) NM – No valid trail recorded
NM சரியான முயற்சி பதிவு செய்யப்படவில்லை

(3) DNS – Double Number system
DNS இரட்டை எண் முறை

(4) RC – Rule change
RC விதி மாற்றம்

(A) (1) and (3) are correct
(1) மற்றும் (3) சரி

(B) (1) and (2) are correct
(1) மற்றும் (2) சரி

(C) (2) and (3) are correct
(2) மற்றும் (3) சரி

(D) (3) and (4) are correct
(3) மற்றும் (4) சரி

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

12. In the 100 mts hurdles, the distance from the last hurdle to the finish line is
100 மீட்டர் தடை ஓட்டத்தில், கடைசி தடுப்பிலிருந்து நிறைவுக்கோடு வரை உள்ள தூரம் எவ்வளவு?

(A) 8.50 metres
8.50 மீட்டர்

(B) 9.50 metres
9.50 மீட்டர்

(C) 10.50 metres
10.50 மீட்டர்

(D) 11.50 metres
11.50 மீட்டர்

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

13. What happen if an athlete begins running outside the takeover cone in a relay race?
தொடர் ஓட்டத்தில் ஒரு வீரர் குச்சி பரிமாற்றப் பகுதிக்கு வெளியே ஓடத் தொடங்கினால் என்ன நடைபெறும்?

(A) The team gets warning
அணிக்கு எச்சரிக்கை வழங்கப்படும்

(B) The team is disqualified
அணி தகுதி நீக்கம் செய்யப்படும்

(C) Only the particular athlete is disqualified
அந்த குறிப்பிட்ட வீரர் மட்டும் தகுதி நீக்கம் செய்யப்படுவார்

(D) The athlete gets a warning
வீரருக்கு எச்சரிக்கை மட்டும் வழங்கப்படும்

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

14. Which of the following are important aspects of proper running technique?
சரியான ஓட்ட நுட்பத்தின் முக்கிய அம்சங்கள் எவை?

(A) High cadence, midfoot landing and core stability
அதிக அடித்துடிப்பு, நடுப்பாதத்தில் தரையிறங்குதல் மற்றும் உடல் மைய நிலைத் தன்மை

(B) Low cadence, heel landing and poor posture
குறைந்த அடித்துடிப்பு, குதிகால் தரையிறங்குதல் மற்றும் தவறான உடல்நிலை

(C) Slow arm action, backward lean, and heavy foot strike
மெதுவான கை அசைவு, பின்நோக்கிய சாய்வு மற்றும் கனமான பாதத்தாக்கம்

(D) Stiff body movement, long ground contact and poor balance
இறுக்கமான உடல் அசைவு, நீண்ட நேர தரைத் தொடர்பு மற்றும் சமநிலையின்மை

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

15. The table given below contains two lists A and B. List A contains 4 performance techniques used in Track and field events, and list B contains the names of the events in which these techniques are used. Match them correctly.
கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள அட்டவணையில் இரண்டு பட்டியல்கள் உள்ளன. A மற்றும் B பட்டியல் A ஆனது டிராக் மற்றும் ஃபீல்டு நிகழ்வுகளில் பயன்படுத்தப்படும் 4 செயல் திறன் நுட்பங்களைக் கொண்டுள்ளது. மேலும் பட்டியல் B சீரற்ற முறையில் இந்த நான்கு நிகழ்வுகளின் பெயர்களை கொண்டுள்ளது.

A		B	
(a)	Fosbury flop Fosbury flop	1.	Pole volt துருவ வால்ட்
(b)	Glide technique Glide technique	2.	100 m sprint 100 m ஸ்பிரின்ட்
(c)	Punch start Punch start	3.	shot put ஷாட் புட்
(d)	Check mark Check mark	4.	High jump உயரம் தாண்டுதல்

	(a)	(b)	(c)	(d)
(A)	1	3	4	2
(B)	2	3	1	4
(C)	4	3	2	1
(D)	4	3	1	2

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

16. What is the lateral inclination of standard tracks towards inside edge?
ஒரு தரமான ஓடுகளத்தின் உட்புற ஓரத்தை நோக்கி உள்ள பக்கவாட்டு சாய்வு நிலை என்ன?

(A) not exceeding 1 : 1000
1 : 1000 மிஞ்சிப் போகாமல்

(B) not exceeding 1 : 2000
1 : 2000 மிஞ்சிப் போகாமல்

(C) not exceeding 1 : 100
1 : 100 மிஞ்சிப் போகாமல்

(D) not exceeding 1 : 500
1 : 500 மிஞ்சிப் போகாமல்

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

17. What is the formula to find out Running Distance Radius for 400 mts track with 80 mts straight?
ஒரு 400 மீட்டர் ஓடுகளத்தின் ஒரு நேர்பாதையானது 80 மீட்டராக இருக்கும் போது, அதனுடைய ஓடும் தூர ஆரம் (RDR) கணக்கிட பயன்படுத்தப்படும் சூத்திரத்தை எழுது.

(A) $2\pi r = 640$
$2\pi r = 640$

(B) $2\pi r =$ circumference of two curves
$2\pi r =$ இரண்டு வளைவு வட்டத்தின் சுற்றளவு

(C) $2\pi r = 80$
$2\pi r = 80$

(D) $\pi r = 160 \times 400$
$\pi r = 160 \times 400$

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

18. In which of the following events the 'Curved start' or 'Arc start' is used?

வளைவு ஆரம்ப நிலை அல்லது 'ஆர்க்' ஆரம்பம் எந்த பந்தயத்திற்கு உரியது?

(A) 200 mts
200 மீ

(B) 400 mts
400 மீ

(C) 4 × 100 mts relay
4 × 100 மீ தொடரோட்டம்

(D) 10,000 mts
10,000 மீ

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

19. The excess distance covered by the respective runners in lanes 2, 3, 4, 5, 6, 7 and 8 due to their diagonal run may be called as _____.

2, 3, 4, 5, 6, 7 மற்றும் 8 வது ஓடுபாதைகளில் ஓடுபவர்கள், மூலை விட்டமாக முதல் ஓடுபாதைக்கு வரும்போது மிகுதியான தூரத்தை கடக்கும் போது இவ்வாறு _____ கூறுவர்.

(A) Stagger distance
ஸ்டாகர் தூரம்

(B) Stagger start
ஸ்டாகர் துவக்கம்

(C) Diagonal excess
மூலைவிட்ட மிகுதி

(D) Curved distance
வட்ட தூரம்

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

20. The minimum extra space around a standard 400 mts track should be _____.
400 மீ ஓடுதளத்தைச் சுற்றி இருக்க வேண்டிய தடையற்ற பகுதியின் அளவு,

(A) 5 mts
5 மீ

(B) 6 mts
6 மீ

(C) 7 mts
7 மீ

(D) 8 mts
8 மீ

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

21. Identify the practice of moving decision making power away from top leaders down to local clubs, regional groups, and individual team departments
முடிவெடுக்கும் அதிகாரத்தை உயர்மட்டத் தலைவர்களிடமிருந்து உள்ளூர் மன்றங்கள், மண்டலக் குழுக்கள் மற்றும் தனிப்பட்ட அணிப் பிரிவுகளுக்கு மாற்றும் நடைமுறையை அடையாளம் காணவும்.

(A) Decentralization
பரவலாக்கம்

(B) Centralization
மையப்படுத்தல்

(C) Autocracy
சர்வாதிகாரம்

(D) Consolidation
ஒருங்கிணைப்பு

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

22. In the acronym 'POSDCORB' which represents guiding principles of organization, 'R' is represented by,
அமைப்பின் வழிகாட்டும் கொள்கை 'POSDCORB'-ல் 'R' என்பதன் விரிவாக்கம் என்ன?

(A) Rehearsal
ஒத்திகை

(B) Redoing
திரும்பசெய்தல்

(C) Reporting
அறிக்கையிடுதல்

(D) Ranking
மதிப்பிடுதல்

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

23. What is the dimension of a standard swimming pool?
தரமான நீச்சல் குளத்தின் அளவு என்ன?

(A) 55 m × 25 m

(B) 25 m × 15 m

(C) 50 m × 31 m

(D) 25 m × 20 m

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

24. Which one of the following is the indigenous activities?
இவற்றில் நம்நாட்டு பயிற்சி எது?

(A) Dhands and Baithaks
தண்டல்களும் பைதக்குகளும்

(B) Drill and Marching
பயிற்சி மற்றும் அணிவருவு

(C) Light apparatus
ஒளி சாதனம்

(D) Foot ball
கால்பந்து விளையாட்டு

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

25. This place provides change of activities from playground, protects from sun and rain, distraction from outside
இந்த இடம் விளையாட்டு மைதானத்திலிருந்து செயல்பாடுகளை மாற்ற உதவுகிறது, வெயிலிலிருந்து, மழையிலிருந்து, வெளியில் இருந்து வரும் கவனச்சிதறலில் இருந்து பாதுகாக்கிறது.

(A) Recreation center
பொழுதுபோக்கு மையம்

(B) Spa
ஸ்பா

(C) Gymnasium
உடற்பயிற்சி கூடம்

(D) Circus
சர்க்கஸ்

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

26. Select the registers to be maintained in Physical Education department
உடற்கல்வித்துறையில் பராமரிக்க வேண்டிய பதிவுகள் எவையென தேர்ந்தெடுக்கவும்.

(i) Stock register
இருப்பு பதிவேடு

(ii) Physical efficiency register
உடல் திறன் பதிவேடு

(iii) Cash register for vendor
விற்பனையாளருக்கான பணப்பதிவேடு

(iv) Issuing register
வழங்கும் பதிவேடு

(v) Balance sheet register
இருப்புநிலை பதிவேடு

(A) (i), (ii) and (iv) only
(i), (ii) மற்றும் (iv) மட்டும்

(B) (i), (iii) and (v) only
(i), (iii) மற்றும் (v) மட்டும்

(C) (i), (ii) and (iii) only
(i), (ii) மற்றும் (iii) மட்டும்

(D) (ii), (iv) and (v) only
(ii), (iv) மற்றும் (v) மட்டும்

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

27. Select the pre-meet work, among the following
போட்டிக்கு முன் செய்யவேண்டிய வேலை

(A) Returning the equipment
விளையாட்டு கருவிகளை திரும்ப ஒப்படைத்தல்

(B) Forming various committee
குழுக்கள் அமைத்தல்

(C) Officials reporting
நடுவர்கள் தயாராக இருத்தல்

(D) Competitor reporting at call room
போட்டியாளர்கள் கூப்பிடும் மேலாளரிடம் பதிவு செய்தல்

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

28. The overall fragmentation of the sports enterprise become most evident after examining the
ஒரு சமூகத்தின் விளையாட்டு அமைப்பை ஆய்வு செய்தபின் விளையாட்டு துறையின் ஒட்டு மொத்த சிதறல் (fragmentation) எதில் தெளிவாகப் புலப்படும்?

(A) Economic status of the community
சமூகத்தின் பொருளாதார நிலை

(B) Sports structure within a community
சமூகத்தின் விளையாட்டு அமைப்பு

(C) Political system of the country
நாட்டின் அரசியல் அமைப்பு

(D) Climate and geographical conditions
காலநிலை மற்றும் புவியியல் அமைப்பு

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

29. Classroom Education cannot be considered a complete Education programme unless _____ is regarded as integral part of programme.
எதை கல்வித் திட்டத்தின் ஒரு ஒருங்கிணைந்த பகுதியாக கருதப்படாதவரை வகுப்பறை கல்வியை ஒரு முழுமையான கல்வி திட்டமாக கருத முடியாது?

(A) Examination system
தேர்வு முறையின் ஒரு பகுதியாக

(B) Physical Education
உடற் கல்வி திட்டத்தின் ஒரு பகுதியாக

(C) Computer Education
கணினி கல்வியின் ஒரு பகுதியாக

(D) Moral Education
ஒழுக்கக் கல்வியின் ஒரு பகுதியாக

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

30. A team to be defeated twice for elimination in
ஒரு அணி இரண்டு முறை தோல்வி அடைவதால் போட்டியிலிருந்து வெளியேற்றப்படும் போட்டிக்கான வகை

(A) Single knock-out
சிங்கிள் நாக் அவுட்

(B) Double knock-out
டபுள் நாக் அவுட்

(C) League
லீக்

(D) Double league
டபுள் லீக்

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

31. Select the type of tournament from the given results.

Team	Played	Win	Loss	Points
A	7	7	0	14
B	7	2	5	4
C	7	4	3	8
D	7	4	3	8
E	7	3	4	6
F	7	2	5	4
G	7	5	2	10
H	7	1	6	2

Semis : Final : A vs G Team 'G' is the winner
Team A vs C
Team D vs G

கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள தகவல்களிலிருந்து எந்த வகையான போட்டி ஒன்று தெரிந்தெடுக்கவும்.

அணி	போட்டி	வெற்றி	தோல்வி	புள்ளிகள்
A	7	7	0	14
B	7	2	5	4
C	7	4	3	8
D	7	4	3	8
E	7	3	4	6
F	7	2	5	4
G	7	5	2	10
H	7	1	6	2

அரையிறுதி : இறுதிப்போட்டி : A மற்றும் G வெற்றியாளர் அணி 'G'
அணிகள் A மற்றும் C
அணிகள் D மற்றும் G

(A) Knock out-Cum-Knock out
நாக் அவுட் மற்றும் நாக் அவுட்

(B) Knock-out-Cum-League
நாக் அவுட் மற்றும் லீக்

(C) League-Cum-League
லீக் மற்றும் லீக்

(D) League-Cum-Knock out
லீக் மற்றும் நாக் அவுட்

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

32. Before the official scheduled competition matches are arranged with neighbouring institution
வரையறுக்கப்பட்ட அட்டவணைப்படியான போட்டிகளுக்கு முன்பாக அருகிலுள்ள நிறுவனங்களுடன் நடைபெறக் கூடிய போட்டிகள்

(A) Closed competition
குளோஸ்டு காம்படிஷன்

(B) Open competition
ஓபன் காம்படிஷன்

(C) Practice competition
பிராக்டிஸ் காம்படிஷன்

(D) Bonnet competition
போனாட் காம்படிஷன்

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

33. Match the following based on their nature
தன்மையின் அடிப்படையில் பொருத்துக :

(a)	Consolation கன்சொலேசன்	1.	Combination காம்பினேசன்
(b)	Round robin ரவுண்ட்ராபின்	2.	Challenge சேலஞ்ச்
(c)	League cum league லீக் கம் லீக்	3.	Knockout நாக்அவுட்
(d)	Ladder லேடர்	4.	League லீக்

	(a)	(b)	(c)	(d)
(A)	1	3	4	2
(B)	3	4	1	2
(C)	2	3	1	4
(D)	4	1	2	3

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

34. When 21 teams participate in a knockout Tournament, how many matches will be played in the first round?
21 அணிகள் பங்கு பெறும் நீக்குமுறை போட்டியில், முதற்சுற்று ஆட்டங்கள் எத்தனை?

(A) 5
(B) 8
(C) 4
(D) 10
(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

35. Which of the following is the foremost principles of class management?
கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளவைகளில் முதன்மையான வகுப்பு மேலாண்மை கொள்கை என்பது எது?

(A) Mastery over the lesson
பாடத்தில் திறன் பெற்று இருத்தல்
(B) Cultivate a good speech
நன்றாக பேசுவதை உருவாக்குதல்
(C) Suitably dressed
சரியாக உடைஉடுத்துதல்
(D) Taking class without boring
சலிப்புத்தட்டாமல் வகுப்பு நடத்துவது
(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

36. The artistic execution in presenting a subject matter is called as _____.

கலை நயத்துடன் பாடப்பொருளை வெளிப்படுத்தும் தன்மையை _____ கூறலாம்.

(A) Effective learning
பயனுள்ள கற்றல்

(B) Presentation technique
பாடங்களை வழங்கும் உத்திகள்

(C) Teaching method
கற்றல் முறை

(D) Teaching efficiency
கற்றல் திறன்

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

37. Which one of the following is not Audio-Visual Teaching Aids?
கீழ்கண்டவைகளில் எது காட்சி-ஒலி அமைவு உபகரணங்களுக்கு கீழ் வராது?

(A) Chart
விளக்கபடம்

(B) Drawings
வரைபடம்

(C) Motion picture
காணொளி படம்

(D) Co-curricular activities
இணை பாட நிகழ்வுகள்

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

38. Class management is _____ of the class by the teacher.

ஆசிரியரின் _____ வகுப்பு மேலாண்மை ஆகும்.

(A) Self-discipline
சுய ஒழுக்கம்

(B) The skillful handling
செயல்திறன் மேன்மை

(C) Teaching
கற்றுக் கொடுப்பது

(D) Mastery
திறன் பெறுவது

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

39. The purpose of the circle formation in teaching
எதற்காக வட்ட முறை பயன்படுத்தப்படுகிறது?

(A) Free hand exercises
பயிற்ச்சி செய்வதற்கு

(B) Giving instruction
குறிப்புகள் கொடுப்பதற்கு

(C) March past
அணிவகுப்புக்கு

(D) For teaching songs for primary section
சிறுவர்களுக்கு பாடல் சொல்லி தருவதற்கு

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

40. The Best method of taking roll/attendance is
மாணாக்கர்களின் வருகையை பதிவு செய்யும் சிறப்பான முறை

(A) Calling roll numbers
பதிவு எண் அழைத்தல்

(B) Reading the names
பெயர்களை படித்தல்

(C) Fixing numbers on walls
பதிவு எண்களை குறியிட்டு நிற்கவைத்தல்

(D) Squad system
குழு முறையில் எடுத்தல்

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

41. Where is the Morarji Desai National Institute of Yoga located?
மொரார்ஜி தேசாய் தேசிய யோகா நிறுவனம் எங்கு அமைந்துள்ளது?

(A) Chennai
சென்னை

(B) Mumbai
மும்பை

(C) New delhi
நியு டெல்லி

(D) Bengalore
பெங்களூரு

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

42. Yoga is a low-impact form of Exercise that can improve
யோகா என்பது குறைந்த தாக்கம் கொண்ட உடற்பயிற்சி வகையாகும் இது எதை மேம்படுத்த உதவுகிறது?

(A) Strength, Flexibility, and balance
வலிமை, நெகிழ்வுதன்மை மற்றும் சமநிலை

(B) Hunger, thirst and sleep
பசி, தாகம் மற்றும் தூக்கம்

(C) Reading, writing and speaking
படித்தல், எழுதுதல் மற்றும் பேசுதல்

(D) Height, weight and age
உயரம், எடை மற்றும் வயது

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

43. Assertion [A] : Nadi is a traditional Indian Massage theraphy.

கூற்று [A] : நாடி என்பது ஒரு பாரம்பரிய இந்திய மசாஜ் சிகிச்சை முறையாகும்.

Reason [R] : It used herbal oils to help treat various oilments.

காரணம் [R] : இது பல்வேறு உடல் நலக் குறைகளைச் சிகிச்சையளிக்க மூலிகை எண்ணெய்களைப் பயன்படுத்துகிறது.

(A) Both [A] and [R] are true, and [R] is the correct explanation of [A]

கூற்று [A] மற்றும் காரணம் [R] இரண்டும் சரி, காரணம் [R] கூற்றிற்கான [A] சரியான விளக்கமாகும்

(B) Both [A] and [R] are true, and [R] is not the correct explanation of [A]

கூற்று [A] மற்றும் காரணம் [R] இரண்டும் சரி, காரணம் [R] கூற்றிற்கான [A] சரியான விளக்கம் அல்ல

(C) [A] is true, but [R] is false

கூற்று [A] சரி ஆனால் காரணம் [R] தவறு

(D) [A] is false, but [R] is true

கூற்று [A] தவறு ஆனால் காரணம் [R] சரி

(E) Answer not known

விடை தெரியவில்லை

44. Which Mudra is used for detoxification?
நச்சுக்களை நீக்குவதற்க்கு பயன்படுத்தப்படும் முத்திரை எது?

(A) Gyan Mudra
ஞான முத்திரை

(B) Apana Mudra
அபான முத்திரை

(C) Surya Mudra
சூரிய முத்திரை

(D) Chin Mudra
சின் முத்திரை

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

45. The inhalation is slow but the exhalation is rapid in _____ pranayama.
மெதுவாக சுவாசத்தை உள்ளிழுத்து வேகமாக வெளித்தள்ளும் பிராணயாமா

(A) Ujjayi
உஜ்ஜாயி

(B) Sheetakari
சீதாகாரி

(C) Kapalabhati
கபாலபதி

(D) Moorchha
மூர்ச்சா

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

46. Which prana is responsible for pushing the waste out of the body?
உடலில் உள்ள கழிவுகளை எந்த பிராணயாமம் வெளியேற்ற உதவுகிறது?

(A) Udana
உதானா

(B) Vyana
வியானா

(C) Apana
அபனா

(D) Samana
சமனா

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

47. In this pranayama both inhalation and exhalation are fast and forceful
ஒரு தீவிர மூச்சை எடுத்து, வேகமாகவும் பலமாகவும் மூச்சை விடுவது எந்த வகை பிராணயாமாவை சார்ந்தது?

(A) Kapalabhati
கபாலபதி

(B) Ujjayi
உஜ்ஜாயி

(C) Bhastrika
பாஸ்த்ரிகா

(D) Mooreha
மூரேகா

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

48. While inhaling the lungs would contract and the abdomen float, when air is exhaled the abdomen will squeeze and lungs expand this entire process is called
நுரையீரலின் அடிப்பகுதி காற்றினால் நிரப்பப்படும் அதோடு உதரவிதானம் கீழிறக்கப்படும் அந்த நிலைக்கு என்ன பெயர்?

(A) Exchange of gases
சுவாசம் மாற்றம்

(B) Inhalation
சுவாசம் உள்ளே செலுத்தல்

(C) Respiration
சுவாச இயக்கம்

(D) Exhalation
சுவாச வெளியேறுதல்

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

49. Identify the second pose in Surya Namaskar
சூரிய நமஸ்காரத்தில் இரண்டாவது நிலையைக் கண்டறியவும்

(A) Padahastasana
பாதஹஸ்தாசனம்

(B) Namaskarasana
நமஸ்காராசனம்

(C) Parvatasana
பர்வதாசனம்

(D) Urdhva Hastasan
ஊர்த்தவ ஹஸ்டாசன்

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

50. Meaning of dharma megha samadhi is
தர்மமேக சமாதி என்பதன் பொருள் என்ன?

(A) State of virtue
அறம் நிலை

(B) State of awareness
விழிப்புணர்வு நிலை

(C) State of concentration
ஒருமுகப்படுத்துதல் நிலை

(D) State of attention
கவன ஈர்ப்பு நிலை

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

51. _____ helps to heal rheumatism in the joints.
மூட்டுகளில் ஏற்படும் வாதநோயை குணமாக்க உதவும் ஆசனம்

(A) Supta vajrasana
சப்த வஜ்ராசனம்

(B) Matsyendrasana
மகசேந்திராசனம்

(C) Vrushchikasana
விருச்சிகாசனம்

(D) Matsyasana
மத்தியாசனம்

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

52. To overcome drowsiness _____ can be performed.
_____ ஆசனம் செய்தால் சோர்வு, அயர்வு நீங்கும்

(A) Bakasana
பகாசனம்

(B) Salabhasana
சலபாசனம்

(C) Halasana
ஹலாசனம்

(D) Garbhasana
கர்பாசனம்

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

53. The 7th stage of Surya Namaskar is
சூர்ய நமஸ்காரத்தின் 7வது நிலை எது?

(A) Salutation to the rays of the Sun
சூரியனின் கதிர்களுக்கு வணக்கம்

(B) Salutation to the sun of Aditi
அதிதியின் சூரியனுக்கு வணக்கம்

(C) Salutation to the Golden Cosmic Self
பொன்னான பிரபஞ்ச ஆன்மாவிற்கு வணக்கம்

(D) Salutation to the stimulating power of the Sun
சூரியனின் தூண்டும் சக்திக்கு வணக்கம்

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

54. Match the following :
பொருத்துக :

(a) Asana ஆசனா	1. Regulation ஒழுங்குமுறை
(b) Pranayama பிரணாயாமா	2. Super conscious அதித உணர்வு நிலை
(c) Pratyahara பிரத்யாஹாரா	3. Postures உடல் நிலைகள்
(d) Samadhi சமாதி	4. Withdrawal of senses புலன்களை உள்ளிழுத்தல்

	(a)	(b)	(c)	(d)
(A)	3	1	4	2
(B)	2	4	3	1
(C)	3	2	4	1
(D)	1	3	2	4

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

55. Which among the following is not in Niyama?
இவற்றில் எவை நியாமாவில் இல்லை?

(A) Cleanliness
தூய்மை

(B) Truthfulness
உண்மைத் தன்மை

(C) Contentment
மனநிறைவு

(D) Austerity
மிக எளிமை

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

56. To perform asana we require few equipments and
ஆசனம் செய்ய தேவையான பொருள் யாது?

(A) A small airy place
காற்றோட்டமான ஒரு சிறிய இடம்

(B) A big airy place
பெரிய காற்றுடம் உள்ள இடம்

(C) Comfortable large room
பொதுவான பெரிய அறை

(D) Big group of people
அதிகமான நபர்கள்

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

57. Match correctly the paths of Yoga :
வழிமுறைகளின் படி பொருத்துக :

(a) Jana Yoga ஜன யோகா	1. Union by action செயல் மூலம் இணைப்பு
(b) Bhakti Yoga பக்தி யோகா	2. Union by knowledge அறிவு மூலம் இணைப்பு
(c) Karma Yoga கர்ம யோகா	3. Union by mental control மனக்கட்டுப்பாட்டின் மூலம் இணைப்பு
(d) Raja Yoga ராஜ யோகா	4. Union by devotion பக்தி மூலம் இணைப்பு

	(a)	(b)	(c)	(d)
(A)	1	3	2	4
(B)	1	4	2	3
(C)	2	4	1	3
(D)	4	2	3	1

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

58. In yoga _____ means restraint or absenteeism.
இதை கட்டுப்பாடு அல்லது தவிர்த்தல் என்று பொருள் கொள்ளலாம்.

(A) Yama
யாமா

(B) Yoga
யோகா

(C) Niyama
நியமா

(D) Tapas
தபஸ்

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

59. Arrange the Eight limbs of Yoga in correct order :
யோகாவின் எட்டு அங்கங்களைச் சரியான வரிசையில் அமைக்கவும் :

(a) Dharna

தரனா

(b) Yama

யாமா

(c) Niyama

நியமா

(d) Dhyana

த்யானா

(e) Pratyahara

பிரத்யாஹாரா

(f) Asana

ஆசனம்

(g) Pranayama

பிராணயாமம்

(h) Samadhi

சமாதி

(A) (b), (c), (a), (e), (f), (g), (d), (h)

(B) (b), (f), (g), (e), (a), (d), (h), (c)

(C) (b), (c), (f), (g), (e), (a), (d), (h)

(D) (g), (e), (a), (d), (h), (b), (c), (f)

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

60. Choose the correct concept of pratyahara in yoga
யோகாவில் பிரத்யாஹாரா என்பது எவற்றை குறிப்பிடுகிறது

(i) Withdrawal of senses
புலன்களை விலக்குதல்

(ii) Breath control
மூச்சுக் கட்டுப்பாடு

(iii) Concentration and meditation
கவனம் செலுத்துதல் மற்றும் தியானம்

(iv) Redirection of attention inwards
கவனத்தை உள்நோக்கி திருப்புதல்

(A) (ii) and (iii)
(ii) மற்றும் (iii)

(B) (i) only
(i) மட்டும்

(C) (i) and (iv)
(i) மற்றும் (iv)

(D) (iii) only
(iii) மட்டும்

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

61. An American Psychologist E.L. Thorndike (1874-1949) was the chief exponent of the theory of

அமெரிக்க உளவியலாளர் ஈ.எல். தோர்ன்டைக் (1874-1949) _____ கோட்பாட்டின் முக்கிய பிரதிநிதியாக இருந்தார்.

(A) Learning by Insight
நுண்ணறிவால் கற்றல்

(B) Classical conditioning
சாமானிய ஒழுக்கப் பயிற்சி

(C) Operant conditioning
செயல்பாட்டு சீரமைப்பு

(D) Connectionism
இணைப்பு நோக்கியல்

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

62. In this theory of learning "Perception of a situation as a 'Whole' gives better understanding than sum total of its parts".

கற்றல் கோட்பாட்டில் "ஒரு சூழ்நிலையை ஒட்டு மொத்தமாகப் புரிந்து கொள்வது அதன் பகுதிகளின் கூட்டுத் தொகையை விட சிறந்த புரிதலை அளிப்பது"

(A) Skinner Operant's theory
ஸ்கின்னர் இயக்கக் கோட்பாடு

(B) Gestalt theory
கெஸ்டால்டின் கோட்பாடு

(C) Pavlov's theory
பாவ்லோவின் கோட்பாடு

(D) Throndike's theory
தோர்ன்டைக்கின் கோட்பாடு

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

63. "Presented the sound repeatedly but without presenting the food forward"
"ஒலியை மீண்டும் மீண்டும் வழங்கினார், ஆனால் உணவை முன்னோக்கி வழங்கவில்லை"

(A) Classical conditioning theory
பாரம்பரிய நிபந்தனைக் கோட்பாடு

(B) Cognitive learning theory
அறிவாற்றல் கற்றல் கோட்பாடு

(C) Constructivist learning theory
ஆக்கபூர்வமான கற்றல் கோட்பாடு

(D) Social learning theory
சமூக கற்றல் கோட்பாடு

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

64. It means a disturbed state of mind; emotional reactivity, arousal and unpleasant state of mind.
இது ஒரு குழப்பமான மனநிலை, உணர்ச்சிரீதியான எதிர்வினை, கிளர்ச்சி, மற்றும் விரும்பத்தகாத மனநிலையைக் குறிக்கிறது.

(A) Mental imagery
மனப் பிம்பம்

(B) Stress
மன அழுத்தம்

(C) Anxiety
பதட்டம்

(D) Attention lacking
கவனக் குறைவு

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

65. Identify an element that does not plays a vital role in how the athletes respond to competitive environment?
விளையாட்டு வீரர்கள் போட்டிச் சூழலுக்கு எவ்வாறு எதிர்வினையாற்றுகிறார்கள் என்பதில் முக்கிய பங்காற்றாத ஒரு கூறினைக் கண்டறியவும்.

(A) Stress
மன அழுத்தம்

(B) Anxiety trait
பண்புசார் கவலை

(C) Anxiety state
நிலைசார் கவலை

(D) Demographic profile
மக்கள் தொகை விவரக்குறிப்பு

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

66. Making a sense of stimuli is called as
தூண்டுதலின் உணர்வை உருவாக்குவது என்று அழைக்கப்படுவது எது?

(A) Perception
உணர்தலை வெளிப்படுத்துவது

(B) Sensation
உணர்வு

(C) Attention
கவனம்

(D) Concentration
செறிவு

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

67. Knowledge through the senses of the existence and properties of matter and the external world.
பொருள் மற்றும் வெளியுலகின் இருப்பு மற்றும் பண்புகள் பற்றிய புலன்கள் மூலம் அறிதல்

(A) Vision
தோற்றம்

(B) Kinesthesis
இயக்கவியல்

(C) Perception
உணர்தல்

(D) Tactile
தொட்டுணரக்கூடிய

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

68. In Kretschmer's pyknic body type person seems like
க்ரெட்ஷ்மரின் உடல் வகைகளில் பைக்னிக் உடல் அமைப்பில் உள்ள நபர்கள் எவ்வாறு தோன்றுகிறார்?

(A) Muscular
தசை அமைப்புடன்

(B) Thin and anemic
மெல்லிய மற்றும் இரத்த சோகை உடன்

(C) Squat and compact
குந்து மற்றும் கச்சிதமான அமைப்புடன்

(D) Long and thin
நீண்ட மற்றும் மெல்லிய அமைப்புடன்

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

69. A relatively permanent change in the ability to execute a motor skill as a result of practice or experience is _____.
பயிற்சி அல்லது அனுபவத்தின் விளைவாக ஒரு மோட்டார் திறனை செயல்படுத்தும் திறனில் ஒப்பீட்டளவில் நிரந்தர மாற்றம் என்பது _____.

(A) Learning
கற்றல்

(B) Performance
செயல்திறன்

(C) Motor learning
மோட்டார் கற்றல்

(D) Skilled behaviour
திறமையான நடத்தை

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

70. The literal meaning of psychology is the science of
உளவியலின் நேரடியான பொருள் _____.

(A) Soul or mind
ஆன்மா

(B) Behaviour
நடத்தை

(C) Instinct
உள்ளுணர்வு

(D) Motivation
ஊக்கம்

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

71. The normal respiratory rate for a healthy adult at rest is between
ஆரோக்கியமான வயது வந்தவருக்கு ஓய்வில் இருக்கும்போது சாதாரண சுவாக விகிதம் என்பது

(A) 12 and 20 breaths/per minute
12–20 சுவாசங்கள்/ஒரு நிமிடத்திற்கு

(B) 25 and 50 breaths/per minute
25–50 சுவாசங்கள்/ஒரு நிமிடத்திற்கு

(C) 26 and 60 breaths/per minute
26–60 சுவாசங்கள்/ஒரு நிமிடத்திற்கு

(D) 30 and 60 breaths/per minute
30–60 சுவாசங்கள்/ஒரு நிமிடத்திற்கு

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

72. How the chemical messengers in the body that are secreted by endocrine glands are called?
நாளமில்லாச் சுரப்பிகளால் சுரக்கப்படும் உடலின் வேதியியல் தூதுவர்கள் எவ்வாறு அழைக்கப்படுகின்றனர்?

(A) Enzymes
நொதிகள்

(B) Hormones
ஹார்மோன்கள்

(C) Antibodies
பிறபொருள் எதிரிகள்

(D) Vitamins
வைட்டமின்கள்

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

73. Match the following functions with the corresponding organs of the excretory system :

கீழ்கண்ட செயல்பாடுகளை தொடர்புடைய கழிவுநீக்க மண்டல உறுப்புகளுடன் பொருத்துக :

(a) Filters waste products from the blood இரத்தத்திலிருந்து கழிவுப் பொருட்களை வடிகட்டுகிறது	1. Urinary bladder சிறுநீர்ப்பை
(b) Stores urine temporarily சிறுநீரை தற்காலிகமாக சேமிக்கிறது	2. Urethra சிறுநீர்வழிக்குழாய்
(c) Carriers urine from the kidney to the urinary bladder சிறுநீரகத்திலிருந்து சிறுநீர்ப்பைக்கு சிறுநீரைக் கொண்டு செல்கிறது	3. Kidney சிறுநீரகம்
(d) Carries urine out of the body சிறுநீரை உடலுக்கு வெளியே கொண்டு செல்கிறது	4. Ureter சிறுநீர்க்குழாய்

	(a)	(b)	(c)	(d)
(A)	3	1	4	2
(B)	3	2	4	1
(C)	4	3	2	1
(D)	4	2	1	3

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

74. The tiny finger like projections that extends into the digested food in the small intestine are called
சிறுகுடலில் செரிமான உணவுக்குள் நீண்டு காணப்படும் சிறிய விரல் போன்ற அமைப்புகள் எவ்வாறு அழைக்கப்படுகின்றன?

(A) Villi
குடல் உறிஞ்சிகள்

(B) Alveoli
காற்றுப்பைகள்

(C) Nephrons
சிறுநீரக நுண்குழல்கள்

(D) Cilia
நுண் இழைகள்

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

75. Which of the following does not represent a component of vital capacity?
பின்வருவனவற்றுள் உயிர்ப்புத் திறனின் ஒரு கூறாக இல்லாதது எது?

(A) Tidal volume
சுவாச அலைவு அளவு

(B) Residual volume
எஞ்சிய அளவு

(C) Inspiratory reserve volume
உள்ளிழுப்பு இருப்பு அளவு

(D) Expiratory reserve volume
வெளியேற்ற இருப்பு அளவு

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

76. Part of the tooth that is covered by enamel is _____.
பற்மிளரி (எனாமல்)யினால் சூழப்பட்டுள்ள பல்லின் பகுதி,

(A) Clinical root
மருத்துவமுறை வேர்

(B) Cementum
சிமெண்டம்

(C) Anatomic root
உடற்கூறியல் வேர்

(D) Anatomical crown
உடற்கூறியல் கிரீடம்

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

77. Identify type of joint that permits the greatest degree of flexibility
எந்த வகையான மூட்டு அதிகபட்ச நெகிழ்வுத் தன்மையை வழங்குகிறது

(A) Cartilaginous joints
குருத்தெலும்பு மூட்டுகள்

(B) Fibrous joints
நார்த்திசு மூட்டுகள்

(C) Bone marrow joints
எலும்பு மஜ்ஜை மூட்டுகள்

(D) Synovial joints
சைனோவியல் மூட்டுகள்

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

78. Essential element for blood clotting is
இரத்தம் உறைதலுக்கு தேவையானது

(A) White blood cell
இரத்த வெள்ளை அணுக்கள்

(B) Thromboplastin
துரோம்போபிளாஸ்டின்

(C) Cyanagopal ameen
சையனோகோபால் அமீன்

(D) Calcium
கால்சியம்

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

79. Match the following Anatomical positions
உடற்கூறியல் நிலைகளை சரியாக பொருத்துக :

(a) Anterior முன்புற	1. Lower தாழ்ந்த
(b) Medial இடைநிலை	2. Away from midline நடுக்கோட்டிலிருந்து விலகி
(c) Inferior கீழ்நிலை	3. Front முகப்பு
(d) Lateral பக்கவாட்டு	4. Toward the midline நடுக்கோட்டை நோக்கி

	(a)	(b)	(c)	(d)
(A)	3	4	1	2
(B)	1	2	3	4
(C)	4	3	2	1
(D)	2	1	4	3

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

80. Due to exercise, the resting heart rate
பயிற்சி செய்வதனால் சாதாரண நிலை இதயத் துடிப்பானது

(A) Decreases considerably
குறிப்பிடத்தக்க அளவில் குறையும்

(B) Increases to some extent
ஓரளவுக்கு அதிகரிக்கும்

(C) Remains same
அதே நிலையிலேயே இருக்கும்

(D) Pressure increases
அழுத்தம் அதிகரிக்கும்

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

81. Bones of the skull and trunk form the
மண்டையோட்டில் உள்ள எலும்புகளும் உடம்பின் மத்தியபாக எலும்புகளும் சேர்ந்து அழைக்கப்படுவது எப்படி?

(A) Axial skeleton
ஆக்ஸியல் எலும்பு மண்டலம்

(B) Human skeleton
மனித எலும்பு மண்டலம்

(C) Appendicular skeleton
அப்பன்டிகுலார் எலும்பு மண்டலம்

(D) Skeleton
எலும்பு மண்டலம்

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

82. The neuron responsible for sending the impulses or messages from the spinal cord to the muscle is
தண்டு வடத்திலிருந்து செய்தியை வாங்கி தசைக்கு அனுப்பும் வேலையைச் செய்யும் நியூரான் (neuron) _____ என அழைக்கப்படும்.

(A) Sensory neuron
ஸென்சரி நியூரான்

(B) Intermediate neuron
இண்டர் மீடியேட் நியூரான்

(C) Motor neuron
மோட்டார் நியூரான்

(D) Dendrites
டெண்ட்ரைட்ஸ்

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

83. What is an organ?
உறுப்பு (organ) என்பது என்ன?

(A) A group of cells that performs a specific function
ஒரு குறிப்பிட்ட செயல்பாட்டை செய்யும் செல்களின் குழு

(B) A group of organs that performs a specific function
ஒரு குறிப்பிட்ட செயல்பாட்டை செய்யும் உறுப்புகளின் குழு

(C) A group of glands that performs a specific function
ஒரு குறிப்பிட்ட செயல்பாட்டை செய்யும் சுரப்பிகளின் குழு

(D) A group of tissues that performs a specific function
ஒரு குறிப்பிட்ட செயல்பாட்டை செய்யும் திசுக்களின் குழு

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

84. The largest structure present in the centre of the cell is
செல் அமைப்பின் மத்தியில் அமைந்துள்ள பெரிய செல் உறுப்பு

(A) Nucleus
நியூக்ளியஸ்

(B) Nucleolus
நியூக்ளியோலஸ்

(C) Cytoplasm
சைட்டோ பிளாசம்

(D) Colgi apparatus
கோல்கை அமைப்பு

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

85. Location of the heart is
மனித இதயத்தின் உடற்கூறியல் இடம்

(A) 2^{nd} through 6^{th} ribs
2-லிருந்து 6-வது விலா எலும்பு

(B) 1^{st} through 6^{th} ribs
1-லிருந்து 6-வது விலா எலும்பு

(C) 3^{rd} through 8^{th} ribs
3-லிருந்து 8-வது விலா எலும்பு

(D) 4^{th} through 7^{th} ribs
4-லிருந்து 7-வது விலா எலும்பு

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

86. In this Joint rotation is the only possible movement
சுழற்சி மட்டுமே ஒரே அசைவாக கொண்ட மூட்டின் பெயர் என்ன?

(A) Gliding joint
சரிவு மூட்டு

(B) Hinge joint
ஒருநிலை மூட்டு

(C) Pivot joint
சுழல் மூட்டு

(D) Saddle joint
பந்து கிண்ண மூட்டு

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

87. The word 'Snail' represents which part of the ear?
மனித காதில் உள்ள நத்தை போன்ற உறுப்பு

(A) Cochlea
காக்லியா

(B) Eustachian tube
யூஸ்டாசியன் குழாய்

(C) Ear lobe
காது மடல்

(D) Saccule
சாக்குல்

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

88. The sensation of taste is called as
நாவின் சுவையறிவு இவ்வாறு அழைக்கப்படுகிறது

(A) Kinesthesis
கனெஸ்திசஸ்

(B) Equilibrioception
சமநிலை உணர்தல்

(C) Gustation
கஸ்டேசன்

(D) Audition
ஆடிஸன்

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

89. Identify the wrong statement is about physiology
பின்வருவனவற்றில் பிசியாலஜி பற்றிய தவறான கூற்று எது என்று கண்டறிக

(A) Transportation of blood
இரத்தத்தின் போக்குவரத்து

(B) Reception and transmission of signals through nervous system
நரம்பு மண்டலத்தின் மூலம் சிக்னல்களைப் பெறுதல் மற்றும் அனுப்புதல்

(C) Structure of the heart
இதயத்தின் அமைப்பு

(D) Breathing in and out
மூச்சுக்காற்றை உள்ளிழுத்தல் மற்றும் வெளிவிடுதல்

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

90. Assertion [A] : Knowledge of Anatomy and physiology are essential in Physical Education.

கூற்று [A] : உடற்கூறியல் மற்றும் உடலியங்கியல் உடற்கல்வியில் பற்றிய அறிவு அவசியமானதாகும்

Reason [R] : Physical activities involves changes in the structure and functioning of the human body.

காரணம் [R] : உடல் செயல்பாடுகள் மனித உடலின் அமைப்பு மற்றும் செயல்பாடுகளில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்துகின்றன

(A) Both [A] and [R] are true and [R] is the correct explanation of [A]

[A] மற்றும் [R] இரண்டும் சரி; [R] என்பது [A]-விற்கான சரியான விளக்கம்

(B) Both [A] and [R] are true, but [R] is not the correct explanation of [A]

[A] மற்றும் [R] இரண்டும் சரி; ஆனால் [R] என்பது [A]-விற்கான சரியான விளக்கம் அல்ல

(C) [A] is true, but [R] is false

[A] சரி, ஆனால் [R] தவறு

(D) [A] is false, but [R] is true

[A] தவறு, ஆனால் [R] சரி

(E) Answer not known

விடை தெரியவில்லை

91. In Johnson Basket ball dribble test _____ number of chairs/hurdles are used.
ஜான்சன் கூடைப்பந்து டிரிபிள் டெஸ்டில் எத்தனை நாற்காலி/தடைகள் தேவைப்படுகிறது.

(A) 3
(B) 4
(C) 6
(D) 2
(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

92. The duration of time in Brady volleyball test is
பிரேடி வாலிபால் தேர்வாய்வில் சுவற்றில் தொடர்ச்சியாக அடிப்பதற்கு கொடுக்கப்படும் நேரம்

(A) 15 seconds
15 வினாடிகள்
(B) 20 seconds
20 வினாடிகள்
(C) 30 seconds
30 வினாடிகள்
(D) 1 minute
1 நிமிடம்
(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

93. Situations to add one more second with the final scores of player in Friedel field hockey test
ப்ரீடல் வளைகோல் பந்து விளையாட்டு சோதனையில் கீழ்க்காணும் எந்த சூழ்நிலையில் மேலும் ஒரு வினாடி தவறுக்காக வீரரின் இறுதி மதிப்பெண்களில் சேர்க்கப்படும்

I. For omitting the dodge
ஏமாற்றிச் செல்வதை தவிர்த்தல்

II. 'Sticks' on the drive
மட்டையுடன் சேர்த்து பந்தை எடுத்துச் செல்லல்

III. Not using reverse stick during circular tackle
வட்டமான தடுப்பாட்டத்தில் மட்டையை தலை கீழாக சுழற்றாமலிருப்பது

IV. Driving the ball at the centre of goal area
கோலின் மையத்தை நோக்கி பந்தை அடித்தல்

(A) III & IV
(B) I & II
(C) I & III
(D) I & IV
(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

94. The Brady volleyball test measures the playing ability of
பிரேடி வாலிபால் தேர்வாய்வின் மூலம் எவருடைய விளையாட்டுத் திறனை கண்டறிய முடியும் என தேர்ந்தெடுக்கவும்

(A) College men
கல்லூரி ஆண்கள்
(B) College women
கல்லூரி பெண்கள்
(C) High school boys
உயர்நிலைப் பள்ளி மாணவர்கள்
(D) High school girls
உயர்நிலைப் பள்ளி மாணவிகள்
(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

95. In the Mcdonald soccer test, a player kicks 32 times on the wall within the stipulated time. During 1st Trial kicking player crossed restraining line 4 times and touched the ball 3 times what will be the final score of the player

மெக்டோனால்ட் கால்பந்து சோதனையில் ஒரு வீரர் 32 முறை பந்தை சுவற்றில் உதைக்கின்றார். அச்சோதனையை ஒருமுறை செய்யும் போது 4-தடவை தடுப்புகோட்டை தாண்டிச் செல்கிறார், மேலும் சோதனையில் 3-முறை கையால் பந்தை தட்டுகிறார். அப்படி நிகழும்போது சோதனையின் முடிவில் அவர் எவ்வளவு புள்ளிகளை பெறமுடியும்?

(A) 32 (B) 25

(C) 28 (D) 29

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

96. Assertion [A] : Playing ability of all the racquet games can be measured using miller wall volley test.

கூற்று [A] : மில்லர் சோதனையை எல்லாவித மட்டை விளையாட்டுகளின் திறனை கண்டறிய பயன்படுத்தலாம்.

Reason [R] : Miller wall volley test measures badminton playing ability.

காரணம் [R] : மில்லர் சோதனை இறகுப்பந்து விளையாடும் திறனை அளவிடுகின்றது

(A) Both [A] and [R] are true

[A] மற்றும் [R] இரண்டும் சரி

(B) [A] is true; [R] is false

[A] சரி; [R] தவறு

(C) [A] is false; [R] is true

[A] தவறு; [R] சரி

(D) Both [A] and [R] are false

[A] மற்றும் [R] இரண்டும் தவறு

(E) Answer not known

விடை தெரியவில்லை

97. In the Russell Lange service test, if the ball lands on the line which connects four different scoring boxes 1, 2, 3 and 4 how much point will be awarded to the server?

ரஸ்ஸல் லாஞ்ச் சர்வீஸ் சோதனையில் பந்து, மதிப்பெண்கள் 1,2,3,4-கொண்ட கட்டங்களை இணைக்கும் மைய கோட்டில் விழுந்தால், எத்தனை மதிப்பெண்கள் வழங்கப்படும்?

(A) 4 (B) 3

(C) 2 (D) 1

(E) Answer not known

விடை தெரியவில்லை

98. The time duration for the repeated volleys test in Russell-Lange volley ball test is
ரஸ்ஸல் லாஞ்ச் வாலிபால் தேர்வாய்வில் ரிப்பீட்டட் வாலிஸ் டெஸ்டில் சுவற்றில் தொடர்சியாக அடிப்பதற்கு கொடுக்கப்படும் நேரம்

(A) 1 minute
1 நிமிடம்

(B) 45 sec
45 வினாடிகள்

(C) 30 sec
30 வினாடிகள்

(D) 20 sec
20 வினாடிகள்

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

99. In twelve minute run-walk test, the pulse rate is easily measured at
பன்னிரண்டு நிமிட ஓட்டம் மற்றும் நடைப் பரிசோதனையில், நாடித் துடிப்பானது எந்த இடத்தில் அளவிடப்படுகிறது?

(A) Radial artery
ரேடியல் தமனி

(B) Carotid artery
கரோடிட் தமனி

(C) Both radial and carotid arteries
ரேடியல் மற்றும் கரோடிட் தமனிகளில்

(D) Capillaries
நுண்குழாய்கள்

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

100. In Harvard step test, the height of the bench for boys and girls below 12 years
ஹார்வேட் படிக்கட்டு தேர்வில் பயன்படுத்தப்படும் மேஜையின் உயரம் 12 வயதுக்குட்பட்ட பள்ளி மாணவ மாணவியருக்கு

(A) 20 inch
20 அங்குலம்

(B) 18 inch
18 அங்குலம்

(C) 16 inch
16 அங்குலம்

(D) 14 inch
14 அங்குலம்

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

101. Height is measured by,
உயரம் அளக்க பயன்படுவது

(A) Stadio metre
ஸ்டேடியோமீட்டர்

(B) Weighing machine
உடல் எடை கருவி

(C) Scale
அளவுகோல்

(D) Measuring tape
அளவு நாடா

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

102. Sit and reach test is an example of which component of fitness?
உட்கார்ந்து எட்டும் சோதனை என்பது எந்த உடற்தகுதியின் கூறுகளுக்கு எடுத்துக்காட்டு ஆகும்?

(A) Flexibility
நெகிழ்வுத்தன்மை

(B) Speed
வேகம்

(C) Strength
வலிமை

(D) Endurance
சகிப்புத்தன்மை / என்டியுரன்ஸ்

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

103. Which one of the following methods is not used to establish reliability?
கீழ்கண்ட ஒன்றில் எது நம்பகத்தன்மையை நிறுவ பயன்படுத்தப்படுவதில்லை?

(A) Parallel form
இணை வடிவம்

(B) Test and retest
தேர்வு மற்றும் மறுதேர்வு

(C) Composite scores
கூட்டு மதிப்பெண்கள்

(D) Split-half
பாதி பிளவு

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

104. In the chinning-up test which one is acceptable
சின்னிங் - அப் சோதனையில் ஏற்புடையது எது?

(A) Swinging the legs
கால்களை சுழற்றுவது

(B) Tilting the legs
கால்களை திருப்புவது

(C) Bending the knees
கால்முட்டியை மடக்குவது

(D) The chin over the crossbar
தாடையை கிடைமட்ட கம்பிக்கு மேலாக வைப்பது

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

105. Match the following :
சரியான விடையைப் பொருத்துக :

(a)	Validity செல்லுபடித்தன்மை	1.	It refers to the degree to which independent examiners assign the same score to the same performance ஒரே செயல்திறன் அல்லது பதிலுக்கு தனித்தனி மதிப்பீட்டாளர்கள் ஒரே மதிப்பெண்ணை வழங்கும் அளவைக் குறிக்கிறது
(b)	Reliability நம்பகத்தன்மை	2.	It is a standardized reference values that allow the interpretation of raw test scores by providing a basic for comparison மூலத்தேர்வு மதிப்பெண்களை ஒப்பிடுவதற்கான அடிப்படையை வழங்கி அவற்றை விளக்க உதவும் தரப்படுத்தப்பட்ட குறிப்பு மதிப்புகள்
(c)	Objectivity புறநிலைத்தன்மை	3.	It is the degree to which a test accurately measures ஒரு தேர்வு துல்லியமாக எதை அளவிட வேண்டுமோ அதை அளவிடும் அளவு
(d)	Norms தரநிலைகள்	4.	It refers to the consistency and dependability of a test ஒரு தேர்வின் நிலைத்தன்மை மற்றும் நம்பகத் தன்மையைத் குறிக்கிறது

	(a)	(b)	(c)	(d)
(A)	3	1	2	4
(B)	3	2	4	1
(C)	3	4	1	2
(D)	3	2	1	4

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

106. Match the following :
கீழ்கண்டவற்றை பொருத்துக :

(a)	Abdominals plus psoas அடிவயிற்று வலிமை + சோயாஸ்	1.	Ub Ub
(b)	Abdominals minus psoas அடிவயிற்று வலிமை – சோயாஸ்	2.	P P
(c)	Psoas சோயாஸ்	3.	A+ A+
(d)	Upper back மேல்முதுகு	4.	A– A–

	(a)	(b)	(c)	(d)
(A)	3	2	1	4
(B)	2	4	3	1
(C)	4	2	1	3
(D)	3	4	2	1

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

107. Total number of test item in the Kraus-Weber test
கிராஸ்-வேபர் உடற்திறன் ஆய்வில் எத்தனை செயல்முறைகள் உள்ளவை?

(A) 2
(B) 6
(C) 3
(D) 4
(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

108. A skillful teacher uses this type of evaluation throughout the instructional stages of the unit of learning
பாடத்தை கற்றுக்கொடுக்கும் ஒவ்வொரு நிலையிலும் திறமையான ஆசிரியர்கள் இவ்வகை மதிப்பீட்டை மாணவர்களுக்கு செய்வார்கள்

(A) Formative evaluation
உருவாக்கும் மதிப்பீடு

(B) Summative evaluation
சுருக்க மதிப்பீடு

(C) Normal evaluation
சாதாரண மதிப்பீடு

(D) Norm evaluation
விதிமுறை மதிப்பீடு

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

109. Match the following :
சரியான விடையைத் பொருத்துக :

(a)	A tool used to obtained information about individual's knowledge ஒரு தனிநபரின் அறிவைப் பற்றிய தகவல்களை பெறுவதற்குப் பயன்படுத்தப்படும் கருவி	1. Norms தரநிலைகள்
(b)	It is the collection of information on which a decision is based ஒரு முடிவை எடுப்பதற்கான அடிப்படையாக இருக்கும் தகவல்களின் தொகுப்பு	2. Test தேர்வு
(c)	It is the use of measurement for making decision முடிவுகளை எடுப்பதற்காக அளவீட்டைப் பயன்படுத்துதல்	3. Evaluation மதிப்பீடு
(d)	It is a standard to which an obtained score may be compared பெறப்பட்ட மதிப்பெண்ணை ஒப்பிடுவதற்கான நியமம்	4. Measurement அளவீடு

	(a)	(b)	(c)	(d)
(A)	2	1	4	3
(B)	2	4	3	1
(C)	4	2	1	3
(D)	4	1	2	3

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

110. Anthropometry is the science of measuring
மானுட அளவியல் எதை அளவிடும் அறிவியல் ஆகும்?

(A) Human body and its parts
மனித உடல் மற்றும் அதன் உறுப்புக்கள்

(B) Human Mind
மனித மனம்

(C) Social measurement
சமூக அளவீடு

(D) Culture
கலாச்சாரம்

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

111. The Net Cord judge is an official appointed in the game of
நெட் கார்டு நடுவர் என்ற அதிகாரி எந்த விளையாட்டில் பணியாற்றுகிறார்?

(A) Tennikoit
டென்னிகாய்ட்

(B) Table Tennis
மேசைப்பந்து

(C) Tennis
டென்னிஸ்

(D) Badminton
இறகுப்பந்து

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

112. The person who is responsible to record the order of defenders in kho-kho game is

கோ-கோ விளையாட்டில் பாதுகாவலர்களின் (defenders) வரிசை முறையைப் பதிவு செய்வதற்குப் பொறுப்பானவர் யார்?

(A) Scorer 1
மதிப்பெண் பதிவாளர் 1

(B) Scorer 2
மதிப்பெண் பதிவாளர் 2

(C) Umpire
ஆட்ட நடுவர்

(D) Time keeper
நேரக் கண்காணிப்பாளர்

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

113. One among the following statement is not relevant to the game of Tennikoit

கீழ்கண்ட கூற்றுகளில் டென்னிகாய்ட் விளையாட்டிற்கு பொருந்தாத கூற்று எது?

(A) The server must not serve until both the opponent's are ready
இரு எதிரணி வீரர்களும் தயாராக இருக்கும் வரை சர்வர் சர்வ் செய்யக் கூடாது

(B) The ring must be returned by the same hand with which it is caught
வளையத்தை எந்தக் கையால் பிடிக்கிறாரோ, அதே கையால் திருப்பி எறிய வேண்டும்

(C) Only a flat thrown ring is allowed
தட்டையான முறையில் எறியப்படும் வளையம் மட்டுமே அனுமதிக்கப்படுகிறது

(D) A ring striking any line or falling on a line is considered as out of boundary
வளையம் எந்தக் கோட்டையும் தொட்டாலும் அல்லது கோட்டின் மீது விழுந்தாலும் அது எல்லைக்கு வெளியே என்று கருதப்படும்

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

114. Volleyball referee, makes a circular motion with the forefinger to indicate
கையுந்து பந்தின் நடுவர், தனது 'ஆள்காட்டி விரலைச் சுழற்றி வட்டவடிவில் அசைப்பது' எதைக் குறிப்பதற்கு?

(A) Spin ball
பந்தின் சுழற்சியை

(B) Positional fault
இடமாற்றுப் பிழையை

(C) Catch of the ball
பந்தை பிடித்ததற்காக

(D) Double fault
இருமுறை பந்தை தொட்டதற்காக

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

115. First service fault the server shall serve again with out delay is _____ in Tennis.
டென்னிஸ் விளையாட்டில் முதல் சர்வீஸ் தவறானது, காலதாமதமின்றி மறுபடியும் சர்விஸ் போடுவது _____

(A) Let
லெட்

(B) Second service
இரண்டாவது சர்வீஸ்

(C) Loses point
புள்ளியை இழப்பார்

(D) Points to opponents
எதிர் அணிக்கு பாயிண்ட்

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

116. Name the shot in table tennis where the ball is struck forcefully downward with backspin?
டேபிள் டென்னிஸ் பந்தை பின் சுழல் மூலம் பலமாக கீழ்நோக்கி அடிக்கும் ஷாட்டின் பெயர்

(A) Loop
லூப்

(B) Flick
ப்ளிக்

(C) Smash
ஸ்மஷ்

(D) Chop
சாப்

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

117. Temporary substitution in kho kho is given to which team and duration of time
கோ-கோ விளையாட்டில் தற்காலிக மாற்றம் எந்த அணிக்கு எவ்வளவு நேரம் கொடுக்கப்படும்

(A) Defending team for 2 minutes
தடுப்பாடும் அணிக்கு 2 நிமிடங்கள்

(B) Chasing team for 2 minutes
துரத்தும் அணிக்கு 2 நிமிடங்கள்

(C) Defending team for 3 minutes
தடுப்பாடும் அணிக்கு 3 நிமிடங்கள்

(D) Chasing team for 3 minutes
துரத்தும் அணிக்கு 3 நிமிடங்கள்

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

118. A football match may not start or continue if either team has fewer than _____ players.
கால்ப்பந்தாட்ட போட்டியை தொடர்ந்து நடத்த எத்தனை வீரர்களுக்கு குறைவாக ஒரு அணியில் வீரர்கள் இருக்கக்கூடாது?

(A) Seven
ஏழு

(B) Eight
எட்டு

(C) Nine
ஒன்பது

(D) Ten
பத்து

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

119. Select the situation when cricket ball becomes 'Dead Ball'
கிரிகெட்டில் "டெட் பால்" சூழ்நிலையை தெரிந்தெடு,

(1) A boundary is scored
பவுண்டரி அடிக்கப்பட்டவுடன்

(2) Trapped between equipment of batter
மட்டையாளரின் தற்காப்பு கவசங்களுக்கிடையே பந்து சிக்கிக்கொண்டால்

(3) Ball makes contact with spidercam
பறக்கும் கேமராவின் பந்து பட்டால்

(4) Bowler's back foot touching return crease
பந்துவீச்சாளரின் பின்னாங்கால் ரிட்டன் கிரீஸில் பட்டால்

(5) The Bowler bowls after entering delivery stride
பந்துவீச்சாளர் பந்துவீச்சு கிரீஸை சேர்ந்த பிறகு பந்து வீசினால்

(A) (1), (2) and (3) only
(1), (2) மற்றும் (3) மட்டும்

(B) (1), (3) and (5) only
(1), (3) மற்றும் (5) மட்டும்

(C) (3), (4) and (5) only
(3), (4) மற்றும் (5) மட்டும்

(D) (2), (3) and (5) only
(2), (3) மற்றும் (5) மட்டும்

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

120. Which is not applicable in Kabaddi tie breaking?
கபடியில் ஆட்ட சமநிலையை முறியடிப்பதில் எது பொருந்தாது?

(1) Teams should field 7 players

ஒரு அணிக்கு ஏழு பேர் மட்டுமே விளையாட முடியும்

(2) Baulk line will be bonus line

பால்க் கோடும் போனஸ் கோடாக மாறிவிடும்

(3) Bonus point will be awarded irrespective of struggle or touch

போராட்டம் அல்லது தொடுதலை கவனத்தில் கொள்ளாமல் போனஸ் வழங்கப்படும்

(4) From given list of 5 raiders, if anyone injured any one from remaining 2 players can do the raid

முன்னதாகவே பெயர் கொடுக்கப்பட்ட 5 ரைடர்களில் யாருக்கேனும் காயங்கள் ஏற்பட்டால் மீதமுள்ள இருவரில் யாராவது அவருக்கு பதிலாக ரைட் செய்யலாம்

(A) (1) only
(1) மட்டும்

(B) (2) only
(2) மட்டும்

(C) (3) only
(3) மட்டும்

(D) (4) only
(4) மட்டும்

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

121. What is TAG in Kabaddi?
கபடி விளையாட்டில் டேக் (TAG) என்பது என்ன?

(A) Caught
பிடித்தல்

(B) Touch
தொடுதல்

(C) Push
தள்ளுதல்

(D) Hold
வளைத்து பிடித்தல்

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

122. While throw in football all the opponents must stand not less than _____.
கால் பந்தாட்டத்தில் பந்தை உள் எறிதல் எடுக்கும் போது எதிர் அணியினர் எத்தனை மீட்டர் தூரத்திற்கு மிகாமல் இருக்க வேண்டும்?

(A) 5 mt
(B) 2 mt
(C) 10 mt
(D) 8 mt
(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

123. Kabaddi was introduced for the first time in the National games of India
இந்தியாவின் தேசிய விளையாட்டுப் போட்டிகளில் முதன்முறையாக கபடி அறிமுகப்படுத்தப்பட்ட ஆண்டு?

(A) 1945
(B) 1940
(C) 1938
(D) 1937
(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

124. Match correctly the weight of the Ball
பொருத்துக-பந்தின் எடையை :

(a)	Volleyball கையுந்து பந்து	1.	410 to 450 gr 410 to 450 கிராம்
(b)	Tennis ball டென்னிஸ் பந்து	2.	260 to 280 gr 260 to 280 கிராம்
(c)	Basket ball கூடைப்பந்து	3.	56 to 59.4 gr 56 to 59.4 கிராம்
(d)	Football கால்பந்து	4.	580 to 620 gr 580 to 620 கிராம்

	(a)	(b)	(c)	(d)
(A)	1	2	3	4
(B)	2	3	4	1
(C)	2	4	3	1
(D)	4	3	2	1

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

125. Number of officials required to conduct Kabaddi tournament
கபடி போட்டி நடத்துவதற்கு எத்தனை நடுவர்கள் தேவை?

(A) 1 Referee, 2 Umpires, 1 Scorer, 2 Assistant Scorer, 2 line Umpires and 4 Table officials
1 ரெப்ரி, 2 அம்பையர், 1 ஸ்கோரர், 2 துணை ஸ்கோரர், 2 லயன் அம்பையர், 4 மேசை அப்பீசியல்

(B) 1 Referee, 1 Umpire, 1 Scorer, 2 Assistant Scorer
1 ரெப்ரி, 1 அம்பையர், 1 ஸ்கோரர், 2 (Assistant Scorer) அசிஸ்டன்ட் ஸ்கோரர்.

(C) 2 Referee, 2 Umpires, 1 Scorer, 1 Assistant Scorer, 2 line Umpires
2 ரெப்ரி, 2 அம்பையர், 1 ஸ்கோரர், 1 துணை ஸ்கோரர், 2 லயன் அம்பையர்ஸ்

(D) 1 Referee, 2 Umpires, 1 Scorer, 1 Assistant Scorer, 2 line Umpires and 2 Table officials
1 ரெப்ரி, 2 அம்பையர், 1 ஸ்கோரர், 1 அசிஸ்டன்ட் ஸ்கோரர், 2 லயன் அம்பையர் மற்றும் 2 மேசை அப்பீசியல்

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

126. In Basketball, when should the timekeeper start the game clock?
கூடைபந்து விளையாட்டில், நேரக் கண்காணிப்பாளர் எப்போது ஆட்ட நேரக் கடிகாரத்தை தொடங்க வேண்டும்?

(A) During a Jump ball, the ball tossed by the Referee
ஜம்ப் பால் (Jump ball) நேரத்தில், நடுவர் பந்தை மேலே எறியும்போது

(B) During a free throw, the ball touches the shooting ring
ஃப்ரீத்ரோ (Free throw) நேரத்தில், பந்து வளையத்தை தொடும்போது

(C) During a throw-in, the ball touches by any player on the court
பந்து உள்ளே அனுப்பும் முறை (Throw-in) நடைபெறும்போது, மைதானத்தில் உள்ள எந்த ஒரு வீரரும் பந்தை தொடும்போது

(D) All the above
மேலே கூறிய அனைத்தும்

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

127. In Chess a player can stop his clock
சதுரங்கத்தில், ஒரு வீரர் தனது கடிகாரத்தை எவ்வாறு நிறுத்த வேண்டும்?

(A) Using the same hand with which he made his move
தனது காயை நகர்த்திய அதே கையால் கடிகாரத்தை நிறுத்த வேண்டும்

(B) Using the other hand with which he made his move
காயை நகர்த்தியதற்கு பயன்படுத்திய மற்றொரு கையால் கடிகாரத்தை நிறுத்த வேண்டும்

(C) Use any hand alternatively
மாறி மாறி எந்தக் கையையும் பயன்படுத்தலாம்

(D) According to the convenient of the player
வீரரின் வசதிக்கேற்ப எந்த கையையும் பயன்படுத்தலாம்

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

128. During the basketball game situation, if a team has fewer than two players, then the team shall lose the game by
கூடைப்பந்து போட்டியின்போது, ஒரு அணியில் இரண்டு வீரர்களுக்கும் குறைவாக இருந்தால், அந்த அணி எவ்வாறு தோல்வி அடைந்ததாகக் கருதப்படும்?

(A) Forfeit
பறிமுதல் தோல்வி

(B) Default
இயல்பு நிலை தோல்வி

(C) Violating the rule
விதிமீறலால் தோல்வி

(D) Either (A) or (B)
(A) அல்லது (B)

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

129. In chess, which of the following is not a penalty right of an Arbiter?
சதுரங்க விளையாட்டில், பின்வருவனவற்றில் எது போட்டியின் நடுவரின் தண்டனை வழங்கும் அதிகாரத்தில் அடங்காது?

(A) Giving a warning
எச்சரிக்கை வழங்குதல்

(B) Increasing the opponent's remaining time
எதிரணி வீரரின் மீதமுள்ள நேரத்தை அதிகரித்தல்

(C) Increasing the offending player remaining time
விதிமீறல் செய்த வீரரின் மீதமுள்ள நேரத்தை அதிகரித்தல்

(D) Declaring the game to be lost
ஆட்டத்தில் தோல்வி என அறிவித்தல்

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

130. In Badminton, an umpire can
இறகு பந்து விளையாட்டில், ஒரு ஆட்ட நடுவர் செய்யக்கூடியது எது?

(A) Replace a line Judge and a service Judge without the consultation of the Referee, if situation arise
நிலைமை ஏற்பட்டால், நடுவரின் ஆலோசனை இல்லாமல் ஒரு கோடு நடுவர் மற்றும் சர்வீஸ் நடுவரை மாற்றலாம்

(B) Replace a line Judge and a service Judge with the consultation of the Referee
நடுவரின் ஆலோசனையுடன் ஒரு கோடு நடுவர் மற்றும் சர்வீஸ் நடுவரை மாற்றலாம்

(C) Either (A) or (B)
(A) அல்லது (B) இரண்டில் ஏதேனும் ஒன்று

(D) Neither (A) nor (B)
(A) அல்லது (B) இரண்டுமே இல்லை

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

131. Basket ball Referee “Hold Up One Finger” to represent
கூடைப்பந்தாட்டத்தில் நடுவர் ஒரு விரலை எந்த சூழ்நிலைகளில் காட்டுவார்?

1. Jersey number ‘1’ of a player
ஒன்றாம் எண் பனியன் அணிந்த வீரரை குறிப்பதற்கு
2. One foul by a player
வீரரின் முதலாம் விதிமீறலை குறிக்க
3. First foul by a team
அணியின் முதல் விதிமீறலை குறிக்க
4. One free throw
ஒரு இலவச கோலை நோக்கி எறியும் வாய்ப்பு வழங்க

(A) 1 and 2 only
1 மற்றும் 2 மட்டும்

(B) 2 and 3 only
2 மற்றும் 3 மட்டும்

(C) 3 and 4 only
3 மற்றும் 4 மட்டும்

(D) 4 and 1 only
4 மற்றும் 1 மட்டும்

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

132. Seconds rules related to Basketball are
கூடைப்பந்தாட்டத்துடன் தொடர்புடைய நிமிடங்கள்

(A) 3 sec, 8 sec, 25 sec
3 நிமி, 8 நிமி, 25 நிமி

(B) 3 sec, 9 sec, 24 sec
3 நிமி, 9 நிமி, 24 நிமி

(C) 3 sec, 8 sec, 24 sec
3 நிமி, 8 நிமி, 24 நிமி

(D) 4 sec, 8 sec, 20 sec
4 நிமி, 8 நிமி, 20 நிமி

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

133. Number of officials required to Conduct Basketball match
கூடைப்பந்தாட்ட போட்டி நடத்துவதற்கு எத்தனை அப்பீஷியல்ஸ் தேவை?

(A) 3 (B) 5

(C) 7 (D) 6

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

134. How to break the tie in Basketball after the 4th quarter?
கூடை பந்தாட்டத்தில் நான்காவது பகுதியில் இரு ஆட்டக்காரர்களும் சமநிலையில் இருக்கும் போது எவ்வாறு சமநிலை தகர்க்கப்படுகிறது?

(A) Extra time to play
அதிகமாக நேரம் தரப்படும் விளையாடுவதற்கு

(B) Extra 5 minutes to play
அதிகமாக 5 நிமிடங்கள் தரப்படும்

(C) Extra game for 20 minutes play
அதிகமாக 20 நிமிடங்கள் தரப்படும்

(D) Extra 2 minutes to play
அதிகமாக 2 நிமிடங்கள் தரப்படும்

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

135. Width of the handball court is
(Handball) கைபந்து ஆடுகளத்தின் அகலம்

(A) 25 meter
25 மீட்டர்

(B) 30 meter
30 மீட்டர்

(C) 20 meter
20 மீட்டர்

(D) 40 meter
40 மீட்டர்

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

136. In handball, the measurement of the goal keeper's restraining line is in between the _____.
கைப்பந்தாட்டத்தில், கோல் கீப்பரின் கட்டுப்பாட்டு கோடு எவ்வாறு அளவிடப்படுகிறது?

(A) rear edge of the goal line to the front edge of the 4 mt. line

கோல்கோட்டின் பின்புற விளிம்பிலிருந்து, 4 மீட்டர் கோட்டின் முன்புற விளிம்பு வரை

(B) front edge of the goal line to the rear edge of the 4 mt. line

கோல்கோட்டின் முன்புற விளிம்பிலிருந்து, 4 மீட்டர் கோட்டின் பின்புற விளிம்பு வரை

(C) front edge of the goal line to the front edge of the 4 mt.line

கோல்கோட்டின் முன்புற விளிம்பிலிருந்து, 4 மீட்டர் கோட்டின் முன்புற விளிம்பு வரை

(D) rear edge of the goal line to the rear edge of the 4 mt.line

கோல்கோட்டின் பின்புற விளிம்பிலிருந்து, 4 மீட்டர் கோட்டின் பின்புற விளிம்பு வரை

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

137. Width of the cricket pitch
கிரிக்கெட் பிட்சின் அகலம்

(A) 3.15 m
(B) 3 m
(C) 3.05 m
(D) 3.20 m
(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

138. The dimensions of the Volleyball Court
கையுந்து பந்து ஆடுகள அளவுகளைக் குறிப்பிடுக

(A) 18 × 9 m
18 × 9 மீட்டர்
(B) 20 × 9 m
20 × 9 மீட்டர்
(C) 9 × 9 m
9 × 9 மீட்டர்
(D) 16 × 8 m
16 × 8 மீட்டர்
(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

139. Length of the bowling crease in Cricket
கிரிக்கெட்டில் பவுளிங் கிரீஸ் நீளம்

(A) 2.06 m
(B) 2.44 m
(C) 2.54 m
(D) 2.64 m
(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

140. Ball-Badminton court specification is
பூப்பந்தாட்ட திடலின் அளவு

(A) 24 m × 12 m
24 × 12 மீட்டர்

(B) 24 m × 18 m
24 × 18 மீட்டர்

(C) 18 m × 12 m
18 × 12 மீட்டர்

(D) 18 m × 9 m
18 × 9 மீட்டர்

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

141. It is a common condition that results in forward rounding of upper factor region. This causes spine to hunch over, head drooped forward, hump towards the back. Name the condition
இது மேல் முதுகுப் பகுதி முன்னோக்கி வட்டமிடும் ஒரு பொதுவான நிலை. இதனால் முதுகெலும்பு குனிந்து, தலை முன்னோக்கி சாய்ந்து, பின்புறம் நோக்கி கூம்பு போன்ற உணர்வு ஏற்படுகிறது. இந்த நிலையின் பெயர்

(A) 'C' shaped scoliosis
'C' வடிவ ஸ்கோலியோசிஸ்

(B) 'S' shaped scoliosis
'S' வடிவ ஸ்கோலியோசிஸ்

(C) Kyphosis
கைபோசிஸ்

(D) Lordosis
லோடோசிஸ்

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

142. When a sudden overload is applied to the joint the resulating injury to the muscle or tendens of the joint to called
திடீரென அதிக சுமைமூட்டில் செலுத்தப்படும் போது, அதன் விளைவாக மூட்டு தசைகள் அல்லது தசை நாண்களில் எவ்வகையான காலம் ஏற்படுகிறது?

(A) Strain
ஸ்ட்ரேன்/திரிபு

(B) Sprain
ஸ்ப்ரேன்/சுளுக்கு

(C) Fracture
ப்ராக்ச்சர்/எலும்புமுறிவு

(D) Abration
அப்ரச்சன்/சிராய்ப்பு

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

143. A massage technique that compresses the muscle tissue between the palm and fingers is
உள்ளங்கை மற்றும் விரல்களால் தசைகளுக்கு இடையே உள்ள திசுக்களை அழுத்தும் மசாஜ் நுட்பம் எவை?

(A) effleurage
சீரான அழுத்தம் கீழ் இருந்து மேல் நோக்கி கொடுத்தல்

(B) petrissage
தசைகளை பிசைதல்

(C) tapotement
தசைகளை தட்டுதல்

(D) vibration
தசைகளின் மேல் அதிர்வூட்டுதல்

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

144. This occurs when the end of a bone is forcedout of its normal position in a joint
எலும்பு தனது இயல்பு இணைப்பு நிலையிலிருந்து வெளியே தள்ளப்படுவது _____.

(A) contusion
தோளின் சிராய்ப்பு

(B) overuse injury
அதிகப்பயன்பாட்டினாலான காயம்

(C) fracture
எலும்பு முறிவு

(D) dislocation
மூட்டு விலகல்

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

145. Hydrotherapy is used to relieve symptoms like pain and stiffness by
ஹைட்ரோதெரபி எவ்விதமான உடல்நோய்களுக்கு சிகிச்சையளிக்கப் பயன்படுத்தப்படுகிறது?

(A) increasing circulation and stimulate blood flow
சுழற்சியை அதிகரித்து இரத்த ஓட்டத்தை தூண்டுகிறது

(B) the use of electrical energy
மின்சார ஆற்றல் பயன்பாடு

(C) application of superficial heat
மேலோட்டமான வெப்பத்தின் பயன்பாடு

(D) reducing blood flow to a particular area
ஒரு குறிப்பிட்ட பகுதியில் இரத்த ஓட்டத்தை குறைக்கிறது

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

146. Drowning causes.
நீரில் மூழ்குவதற்கான காரணங்கள்

I. Paralysed heart
இதயத்தை நிறுத்திவிடும்

II. Congestion
அடைபட்டிருக்கும் நிலை

III. Superficial burns
தோல் புண்கள்

IV. Hypothermia
உடல்சூடு அதிகரித்தல்

(A) I and II
I மற்றும் II

(B) II and III
II மற்றும் III

(C) III and IV
III மற்றும் IV

(D) I and IV
I மற்றும் IV

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

147. The bandage which has longest base is
கட்டின் அடிபாகம் (பேஸ்) அதிகமாக இருக்கும் கட்டு எது?

(A) Square Bandages
சதுர கட்டு

(B) Triangular Bandages
முக்கோண கட்டு

(C) Roller Bandages
ரோலர் கட்டு

(D) Crepe Bandages
கிரிப் கட்டு

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

148. During food poisoning sometimes food is directly contaminated by toxins related to
உணவு நச்சுத்தன்மையின்போது, சில நேரங்களில் உணவு நேரடியாக நச்சுகளால் மாசுபடுகிறது, அதாவது தொடர்புடைய நச்சு போன்றவை

(A) Derococcus Urinae
டெரோக்கம் சிறுநீர்

(B) Bordetella pertussis
போர்டெடெல்லா பெர்டுசிஸ்

(C) Staphylococci
ஸ்டேஃபிளோகோகி

(D) Chlamydia trachomatis
கிளமிடியா டிராக்கோமாடிஸ்

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

149. In Malaria, plasmodium first multiplies in which organ before infecting red blood cells?
மலேரியா நோயில், சிவப்பு இரத்த அணுக்களை தாக்குவதற்கு முன்பு பிளாஸ்மோடியம் எந்த உறுப்பில் பெருகுகிறது?

(A) Kidney
சிறுநீரகம்

(B) Spleen
மண்ணீரல்

(C) Liver
கல்லீரல்

(D) Lungs
நுரையீரல்

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

150. Arrange the following steps to take first aid case for a drowned person
நீரில் மூழ்கிய ஒருவருக்கு முதலுதவி அளிக்க பின்வரும் நடவடிக்கைகளை வரிசைப்படுத்துக.

I. Rescue the person and set him to dry land
அந்த நபரை மீட்டு வறண்ட நிலத்தில் கொண்டு செல்லுதல்

II. Call for a doctor or an ambulance
மருத்துவர் அல்லது ஆம்புலன்ஸை அழைத்தல்

III. Treat for Hypothermia
தாழ்வெப்பநிலைக்கு சிகிச்சை

IV. Lay down the person on back, open airway and check breathing
நபரை முதுகில் படுக்க வைத்து, காற்றுப் பாதையைத் திறந்து, சுவாசத்தைச் சரிபார்த்தல்

(A) I, II, III, IV
(B) I, III, IV, II
(C) II, I, IV, III
(D) I, IV, III, II
(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

151. Dry bandage is done
உலர்கட்டு எதற்காக பயன்படுத்தப்படுகிறது?

(A) To stop blood flow
இரத்த ஓட்டத்தை நிறுத்துவதற்காக

(B) To cover the wound
காயத்தை மறைக்க

(C) To apply pressure to the wound
காயத்திற்கு அழுத்தம் கொடுக்க

(D) To prevent wound
காயத்தை தடுக்க

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

152. Which of the following is the characteristic feature of an infectious disease?
பின்வருவனவற்றில் தொற்று நோயின் முக்கிய பண்பு எது?

(A) It cannot spread from one person to another
இது ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவருக்கு பரவாது

(B) It can be transmitted from an infected person to another person
இது பாதிக்கப்பட்ட ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவருக்கு பரவக்கூடியது

(C) It affects only older people
இது வயதானவர்களை மட்டுமே பாதிக்கும்

(D) It is always caused by poor nutrition
இது எப்போதும் ஊட்டச்சத்து குறைபாட்டால் ஏற்படுகிறது

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

153. The process by which specialized cells engulf microbes and cellular debris is called
சிறப்பு செல்கள் நுண்ணுயிரிகள் மற்றும் செல்களின் கழிவுப் பொருட்களை விழுங்கும் செயல்முறை எவ்வாறு அழைக்கப்படுகிறது?

(A) Phagocytosis
பேகோசைட்டோசிஸ்

(B) Antigen presentation
ஆன்டிஜன் வழங்குதல்

(C) Antibody production
எதிரணு உற்பத்தி

(D) Inflammation
அழற்சி

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

154. Malaria is caused by which type of organism?
மலேரியா எந்த வகையான உயிரினத்தால் ஏற்படுகிறது?

(A) Parasite
ஒட்டுண்ணி

(B) Bacterium
பாக்டீரியம்

(C) Virus
வைரஸ்

(D) Fungus
பூஞ்சை

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

155. Which of the following best describes the mode of transmission of vector-borne infections such as malaria?
மலேரியா போன்ற உயிரியல் கடத்தி மூலம் பரவும் தொற்றுகளின் பரவல் முறையைப் பின்வருவனவற்றில் எது சரியாகக் குறிப்பிடுகிறது?

(A) Direct contact with an infected person
பாதிக்கப்பட்ட நபருடன் நேரடித் தொடர்பு

(B) Inhalation of airborne pathogens
காற்றில் பரவும் நோய்க் கிருமிகளை சுவாசித்தல்

(C) Bites from infected invertebrates
பாதிக்கப்பட்ட முதுகெலும்பில்லா உயிரினங்களின் கடியால்

(D) Consumption of contaminated food or water
மாசுபட்ட உணவு அல்லது நீரை உட்கொள்வதன் மூலம்

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

156. What is meant by physical dimension of health?
ஆரோக்கியத்தின் உடல் சார் பரிமாணம் என்பது எதைக் குறிக்கிறது

(A) Control the fear
பயத்தை கட்டுப்படுத்துதல்

(B) Perfect functioning of the body
முறையான பயன்பாட்டில் உள்ள உடல்

(C) Free from internal conflicts
உட்பூசல் இல்லாமை

(D) Control the anger
கோபத்தை கட்டுப்படுத்துதல்

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

157. Any upset or breakdown in the regular functioning of the body is said to be
உடலில் சிறு தடங்கல் அல்லது செயல்பாட்டில் தடங்கல் என்றால்

(A) Homeostasis
ஹோமியோஸ்டேசிஸ்

(B) Good health
நல்ல உடல்நிலை

(C) Diseased or Infection
நோய் அல்லது தொற்று

(D) Optimum health
சுமரான உடல்நிலை

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

158. Which of the following is correct with regard to protein?
கீழ்காணும் கூற்றுகளில் புரதம் சம்பந்தமாக எந்த கூற்று சரியானது?

(A) Helps oxidation of fat
கொழுப்பை கரைப்பது

(B) Tissue repairer
திசுக்களை சரிசெய்வது

(C) Provides maximum energy
அதிகப்படியான சக்தி தருவது

(D) Makes the food palatable
உணவை சுவைப்பதற்கேற்றாற்போல மாற்றுவது

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

159. Why carbohydrate is considered to be the chief source of energy?
எதனால் கார்போஹைடிரேட் முக்கிய சக்தி ஊடகமாகக் கருதப்படுகிறது?

(A) Constitute the main bulk of food
உணவில் அதிக பகுதியாக உட்கொள்வதால்

(B) Builds Tissue
திசுக்களை கட்டமைப்பதால்

(C) Synthesises antibodies
எதிர்ப்பணுக்களை உருவாக்குவதால்

(D) Repairs the tissue
திசுக்களை சரிசெய்வதால்

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

160. Which of the following is not a host factor among the determinants of health?
பின்வருவனவற்றுள் ஆரோக்கியத்தை நிர்ணயிக்கும் காரணிகளில் புரவலர் காரணியாக இல்லாதது எது?

(A) Age
வயது

(B) Sex
பாலினம்

(C) Genetic factors
மரபியல் காரணிகள்

(D) Climate
காலநிலை

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

161. The ability to perform exercises at moderate to vigorous intensities for a prolonged period of time is ————————.
மிதமான மற்றும் தீவிரமான நீண்ட காலத்திற்கு பயிற்சிகளைச் செய்யும் திறன் என்பது _____.

(A) Speed
வேகம்

(B) Coordination
ஒருங்கிணைந்த தன்மை

(C) Cardiovascular endurance
கார்டியோ வாஸ்குலர் என்டியூரன்ஸ்

(D) Flexibility
நெகிழ்வுத்தன்மை

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

162. Find the source which is not the reason for passive stretch
மந்தமான நெகிழ்வுத்தன்மைக்கு காரணமில்லாதது

(A) Gravity
ஈர்ப்பு

(B) Momentum
உந்தம்

(C) Flexibility
நெகிழ்வுத்தன்மை

(D) Trainer applying force on body part
பயிற்சியாளர் கொடுக்கும் விசை

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

163. Main consideration for effective periodization should be
பயனுள்ள காலவறைக்கான முக்கிய காரணமாக இருப்பவை எவை?

(A) Base creation
அடிப்படை உருவாக்கம்

(B) Achievement of top form
உச்சநிலை விளையாட்டு செயல்திறனை அடைதல்

(C) Skill development
திறன் வளர்ச்சி

(D) Development of tactical ability
தந்திரமான திறன் வளர்ச்சி

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

164. Sprinting speed is best developed through
வேகமாக ஓடுதலில் வேகத்தை வளர்ப்பதற்கான சிறந்த வழி

(A) Weight training
எடை பயிற்சி

(B) Interval training
இடைவெளி பயிற்சி

(C) Continuous running
தொடர்ந்து ஓடுதல்

(D) Circuit training
சுற்று பயிற்சி

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

165. Normal duration of Mesocycle is
"மீசோசைகிள்" பயிற்சியின் பொதுவான காலவரையறை

(A) 3-6 week
3-6 வாரங்கள்

(B) 3-6 days
3-6 நாட்கள்

(C) 3-6 months
3-6 மாதங்கள்

(D) 3-4 years
3-4 வருடங்கள்

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

166. Which is the longest period in periodisation?
பீரியடைசேசனில் மிக நீண்ட காலம் எது?

(A) Competition period
போட்டி நிலை

(B) Transition period
ஓய்வு நிலை

(C) Preparatory period
தயாரிப்பு நிலை

(D) Technical period
நுட்பவியல் நிலை

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

167. During interval training load training depends on
பயிற்சிப் பளு இடைவெளி பயிற்சியின் போது எதை சார்ந்து இருக்கும்?

(A) Load volume and heart rate
பளுப் பரிமாணம் (கனஅளவு) மற்றும் இதயத்துடிப்பு

(B) Heart rate and lactic acid concentration
இதயத்துடிப்பு மற்றும் லாக்டிக் அமில அளவு / செறிவு

(C) Load intensity and heart rate
பளு தீவிரம் (Load intensity) மற்றும் இதயத்துடிப்பு

(D) Load volume and load intensity
பளுப்பரிமாணம் (Load volume) மற்றும் பளு தீவிரம் (load intensity)

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

168. During Fartlek training Heart rate fluctuates between
Fartlek பயிற்சியின் போது ஒருவரின் இதயதுடிப்பு எவ்வாறு அமையும்?

(A) 120-160 beats/min
(B) 140-180 beats/min
(C) 100-140 beats/min
(D) 180-220 beats/min
(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

169. Twenty five year old athlete with a resting heart rate of 55 beats per minute is aiming to exercise at 80% intensity. Calculate target training zone beats per minute of the athlete

இருபத்தைந்து வயதுள்ள விளையாட்டு வீரரின் ஓய்வுநிலை இதயத்துடிப்பு 55. அவ்வீரர் 80 சதவீத வேகத்தில் உடற்பயிற்சி செய்ய விரும்புகிறார். அந்த வீரரின் இதய துடிப்பின் இலக்கு எவ்வளவு இருக்க வேண்டும்?

(A) 195 Bpm

(B) 140 Bpm

(C) 112 Bpm

(D) 167 Bpm

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

170. Enzymes and proteins depleted in the process of undertaking the load is get resynthesised in the recovery of

பளுவில் குறைந்த என்சைம்களும் மற்றும் புரதங்களும் ஓய்வு நிலையின்போது எந்த நிலையில் மீண்டும் உருவாக்கப்படுகின்றன?

(A) Phase I
நிலை I

(B) Phase II
நிலை II

(C) Phase III
நிலை III

(D) Phase IV
நிலை IV

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

171. The relationship between training load and intensity is
பயிற்சிச் சுமைக்கும் அதன் தீவிரத்திற்கும் உள்ள தொடர்பு

(A) Directly proportional to load volume
சுமை மற்றும் அளவு நேரடி விகிதாசாரமாகும்

(B) Inversely proportional to load volume
சுமை மற்றும் அளவு நேர்மாறான விகிதாசாரமாகும்

(C) Same as load volume
சுமை மற்றும் அளவு அதே போன்றது

(D) None of the above
எதுவும் இல்லை

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

172. Internal training load reflects on
உள் பயிற்சி சுமை எதை பிரதிபலிக்கின்றது?

(A) Body size
உடல் வடிவம்

(B) Maximum load
உச்ச சுமை

(C) Volume
பயிற்சி அளவு

(D) Psychological stress an organism
உள்ள ரீதியாக ஏற்படும் அழுத்தம்

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

173. Identify the benefit that is not associated with a cool-down.
உடல் தளர்வு பயிற்சியின் பயனாக இல்லாதது எது?

(A) Relaxation of muscle
தசைகள் தளர்வடைதல்

(B) Increased range of movement
இயக்க வரம்பு அதிகரித்தல்

(C) Faster removal of waste products
கழிவுப் பொருட்கள் விரைவாக நீக்கப்படுதல்

(D) Increased muscle stiffness
தசை விறைப்பு அதிகரித்தல்

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

174. Why should exercise programmes be individualized for each person?
ஒவ்வொருவருக்கும் தனிப்பட்ட உடற்பயிற்சி திட்டம் ஏன் தேவைப்படுகிறது?

(A) Everyone has the same physical capacity
அனைவருக்கும் ஒரே மாதிரியான உடல்திறன் உள்ளது

(B) All individual respond equally to exercise
அனைவரின் உடலும் உடற்பயிற்சிக்கு ஒரே மாதிரியாக எதிர்வினையாற்றுகிறது

(C) Fitness level remain constant throughout life
உடற்திறன் வாழ்நாள் முழுவதும் மாறாமல் இருக்கும்

(D) Individual differences affect training needs
தனிநபர் வேறுபாடுகள் பயிற்சி தேவைகளை பாதிக்கின்றன

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

175. ———————— always causes physical and psychic changes or disturbances on organism.
எப்பொழுதுமே உடற் மற்றும் மன மாற்றங்களை அல்லது தாக்கத்தை ஏற்படுத்துவது

(A) Intensity
வேக அடர்த்தி

(B) Volume
கொள்ளளவு

(C) Load
பளு

(D) Density
அடர்த்தி

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

176. Choose the correct pair of skill-related fitness components.
விளையாட்டு திறன் சார்பான சரியான உடற்பயிற்சி கூறுகளை தெரிவு செய்க.

(i) Balance and speed
சமநிலை மற்றும் வேகம்

(ii) Cardio respiratory endurance and muscular endurance
இதய சுவாச சகிப்புத்தன்மை மற்றும் தசை சகிப்புத்தன்மை

(iii) Power and coordination
வலிமை/சக்தி மற்றும் ஒருங்கிணைப்புத்திறன்

(iv) Flexibility and body composition
நெகிழ்வுத்தன்மை மற்றும் உடல் தொகுப்பு

(A) (i) only
(i) மட்டும்

(B) (i) and (iii)
(i) மற்றும் (iii)

(C) (ii) only
(ii) மட்டும்

(D) (ii) and (iv)
(ii) மற்றும் (iv)

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

177. The proportion of body fat relative to total body mass is referred to as
மொத்த உடல் நிறையுடன் ஒப்பிடும்போது உடலில் உள்ள கொழுப்பின் விகிதம் _____ எனப்படுகிறது.

(A) Body composition
உடல் அமைப்புக்கூறு

(B) Body mass index
உடல் நிறை குறியீடு

(C) Lean body mass
மெலிந்த உடல் நிறை

(D) Basal metabolic rate
அடிப்படை வளர்ச்சிதை மாற்ற விகிதம்

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

178. The ability to move a joint through its full normal range of motion is called as
ஒரு மூட்டினை அதன் முழு இயல்பான இயக்க வரம்பிற்குள் இயக்கும் திறன் எவ்வாறு அழைக்கப்படுகிறது?

(A) Coordination
ஒருங்கிணைப்பு

(B) Agility
சுறுசுறுப்பு

(C) Flexibility
நெகிழ்வுத்தன்மை

(D) Balance
சமநிலை

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

179. Which fitness component enables a cricketer to watch a fast-moving ball and hit it accurately with the bat?
வேகமாக வரும் பந்தை பார்த்து துல்லியமாக மட்டையால் அடிக்க ஒரு கிரிக்கெட் வீரருக்கு உதவும் உடற்திறன் கூறு எது?

(A) Speed
வேகம்

(B) Coordination
ஒருங்கிணைப்புத் திறன்

(C) Balance
சமநிலைத் திறன்

(D) Muscular strength
தசை வலிமை

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

180. Which type of exercise is most suitable for improving cardiovascular fitness?
இதய-இரத்த நாள உடற்திறனை மேம்படுத்த எந்த வகையான உடற்பயிற்சிகள் மிகவும் பொருத்தமானவை?

(A) Walking, jogging and swimming
நடைபயிற்சி, மெது ஓட்டம் மற்றும் நீச்சல்

(B) Shot put, discus throw and weight lifting
குண்டு எறிதல், வட்டு எறிதல் மற்றும் பளுதூக்குதல்

(C) Weightlifting only
பளுதூக்குதல் மட்டும்

(D) Stretching exercise only
நீட்டிப்பு பயிற்சிகள் மட்டும்

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

181. Why do muscles not become fatigued while maintaining muscle tone for long periods?
நீண்ட நேரம் தசைத்தொனி பராமரிக்கப்பட்டாலும் தசைகள் ஏன் விரைவில் சோர்வடைவதில்லை?

(A) All muscle fibres contract continuously
அனைத்து தசை நார்களும் தொடர்ந்து சுருங்குவதால்

(B) Muscle fibres do not require nerve impulses
தசை நார்களுக்கு நரம்புத் தூண்டுதல் தேவையில்லாததால்

(C) Motor units are alternately active and inactive
மோட்டார் அலகுகள் மாறி மாறி செயல்படுவதால்

(D) Only smooth muscles maintain muscle tone
மென்மையான தசைகளில் மட்டும் தசைத்தொனி இருப்பதால்

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

182. Select the appropriate; sports training is
விளையாட்டு பயிற்சி சார்ந்தவற்றை தேர்ந்தெடு

(1) For achieving a goal
குறிக்கோளை அடைய

(2) A non-pedagogical process
முறையற்ற நிகழ்வு

(3) Changes in sports motor performance
உடற்தகுதி திறன்களில் மாற்றமடைய

(4) Behaviour are made through measures of content
அளவீடுகளின் அடிப்படையில் நடத்தை உருவாக்கப்படுகிறது

(A) 1, 3, 4 (B) 1, 2, 3

(C) 2, 3, 4 (D) 1, 2, 4

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

183. When a skeletal muscle contracts, it primarily
எலும்புத்தசை சுருங்கும்போது, அது முக்கியமாக என்ன செய்கிறது?

(A) Pushes the bone away from the joint
எலும்பை முட்டியிலிருந்து தள்ளுகிறது

(B) Pulls on its origin and insertion, causing movement
அதன் தொடக்கப்புள்ளி மற்றும் இணைப்புப் புள்ளி மீது இழுத்து மூட்டை இயக்குகிறது

(C) Lengthens to move the joint
நீளமடைந்து மூட்டை இயக்குகிறது

(D) Compresses the joint without movement
மூட்டின் மீது அழுத்தம் கொடுத்து இயக்கமின்றி வைத்திருக்கிறது

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

184. Assertion [A] : Development is psychological and social changes to the individual such as behaviours and thinking patterns.

கூற்று [A] : வளர்ச்சி என்பது ஒருவரின் எண்ணங்கள் மற்றும் நடவடிக்கைகளில் உளவியல் மற்றும் சமூக அமைப்பு சார்ந்து ஏற்படும் மாற்றம்

Reason [R] : Development is a constant process continues throughout the life.

காரணம் [R] : வளர்ச்சி என்பது சீராக தொடர்ந்து நமது வாழ்வில் நிகழ்வதாகும்.

(A) [A] is true : But [R] is false

[A] சரி : [R] தவறு

(B) Both [A] and [R] are true : [R] is the correct explanation of [A]

கூற்று [A] மற்றும் காரணம் [R] சரி, காரணம் [R] கூற்றை [A] விளக்குகின்றது

(C) [A] is false : [R] is true

[A] தவறு : [R] சரி

(D) Both [A] and [R] are true : [R] is not the correct explanation of [A]

கூற்று [A] மற்றும் காரணம் [R] சரி, காரணம் [R] கூற்றை [A] விளக்கவில்லை

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

185. Chronologically the adolescent period is made up of persons from
வயதை வைத்து வளரிளம் பருவத்தினை எந்த வகையில் சேர்க்கலாம்?

(A) 18-19 to 22-25 yrs

(B) 13-14 to 18-19 yrs

(C) 3-5 to 7-9 yrs

(D) 10-12 to 13-14 yrs

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

186. Hypotonia is a condition of
ஹைபோடோனியா என்பது

(A) Excessive fast twitch muscle fibres
பாஸ்ட் டுவிச் இழைகள் அதிகரிப்பது

(B) Abnormally low muscle tone
அசாதாரணமான மிகக் குறைவான தசை டோன்

(C) Excessive show twitch muscle fibres
ஸ்லோ டுவிச் தசை இழைகள் அதிகரிப்பது

(D) Abnormally high muscle tone
அசாதாரணமான அதிக தசை டோன்

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

187. During infancy the child develops
குழந்தைப் பருவத்தின் வளர்ச்சி நிலை

(A) Free wandering
அதன் போக்கில் திரியும் நிலை

(B) Intellect
அறிவாற்றல் வளர்ச்சியுறு நிலை

(C) Various senses
பல்வேறு புலன்கள் வளர்ச்சி பெறும் நிலை

(D) Moral education
நீதி போதனையில் வளர்தல்

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

188. The classification of human body into endomorph, mesomorph and ectomorph is known as
மனித உடலை எண்டோமார்ஃப், மீசோமார்ஃப் மற்றும் எக்டோமார்ஃப் என வகைப்படுத்தும் முறை எவ்வாறு அழைக்கப்படுகிறது?

(A) Body composition
உடல் அமைப்புக் கூறுகள்

(B) Anthropometry
மனித உடல் அளவியல்

(C) Somatotyping
உடல் வகைப்பாடு

(D) Physical fitness assessment
உடற் தகுதி மதிப்பீடு

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

189. The term Ectomorphy primarily describes the
எக்டோமார்பி என்ற சொல் முதன்மையாக எதைக் குறிக்கிறது?

(A) Broad shoulders and heavy musculature
அகன்ற தோள்கள் மற்றும் அதிக தசை வளர்ச்சி

(B) Relative slenderness of the body
உடலின் ஒப்பீட்டு மெலிந்த தன்மை

(C) Roundness of the body
உடலின் வட்டமான தோற்றம்

(D) Musculo-skeletal development of the body
உடலின் தசை-எலும்பு வளர்ச்சி

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

190. The role of muscular action for the reciprocal innervation
பரஸ்பர ஊடுருவளின் போது இயக்க தசைகளின் நகர்வுகள்

(A) Concentric and eccentric action
குவிநோக்கு மற்றும் குவிவிலக்க சுருக்கம்

(B) Isotonic and kinetic action
மாற்றம் நிகழும் இயக்கம் மற்றும் நிலையான மாற்றம் நிகழும் இயக்கம்

(C) Agonist and Antognist action
செயல்படும் திசுக்களின் சுருக்கம் மற்றும் எதிர்தசையின் விரிவு இயக்கம்

(D) Isotonic and isometric action
மாற்றம் நிகழும் இயக்கம் மற்றும் மாற்றம் நிகழா இயக்கம்

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

191. The Order of the colour of Olympic rings is ————————.
ஒலிம்பிக் வளையத்தின் நிறங்களின் வரிசைமுறையை தேர்ந்தெடுத்து எழுதுக

(A) blue, yellow, green, black and red
நீலம், மஞ்சள், பச்சை, கருப்பு மற்றும் சிகப்பு

(B) blue, yellow, black, green and red
நீலம், மஞ்சள், கருப்பு, பச்சை மற்றும் சிகப்பு

(C) blue, black, green, yellow and red
நீலம், கருப்பு, பச்சை, மஞ்சள் மற்றும் சிகப்பு

(D) yellow, blue, red, green and black
மஞ்சள், நீலம், சிகப்பு, பச்சை மற்றும் கருப்பு

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

192. ———————— is the systematic and structured approach to identify and nurture young, talented children in sports by sports development authority of Tamilnadu.

_____ என்பது விளையாட்டுத் துறையில் இளம், திறமையான குழந்தைகளைக் கண்டறிந்து பயிற்சிவிப்பதற்கு முறையான கட்டமைக்கப்பட்ட திட்டம்.

(A) World Beaters Talent Spotting Scheme (WBTSS)

உலக வெற்றியாளர் திறமையைக் கண்டறியும் திட்டம் (டபிள்யூ.பி.டி.எஸ்.எஸ்.)

(B) Champions Development Scheme (CDS)

சாம்பியன்ஸ் மேம்பாட்டுத் திட்டம் (சிடிஎஸ்)

(C) Mission Internal Medals Scheme (MIMS)

சர்வதேசப் பதக்கப் பணித் திட்டம் (எம்.ஐ.எம்.எஸ்.)

(D) Sports Equipment Scheme (SES)

விளையாட்டு உபகரணங்கள் திட்டம் (எஸ்.ஈ.எஸ்.)

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

193. Identify the regional centre of sports authority of India that promotes various schemes of SAI aimed at scouting and nurturing the talented sports persons.

இந்திய விளையாட்டு ஆணையத்தின் பரந்தளவிலான திட்டங்களை ஊக்குவிக்கும் மற்றும் திறமையான விளையாட்டு வீரர்களைக் கண்டுபிடிக்கும் மற்றும் மேம்படுத்தும் நோக்கில் உள்ள மாநில மையத்தை அடையாளம் காணுக

(A) Chennai
சென்னை

(B) Hyderabad
ஹைதராபாத்

(C) Bengaluru
பெங்களூரு

(D) Telangana
தெலங்கானா

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

194. School games federation of India is affiliated to ————————.
இந்திய பள்ளி விளையாட்டு கழகம் எதனுடன் இணைவு பெற்றுள்ளது?

(A) IOC
(B) SAI
(C) IOA
(D) SDAT
(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

195. Assertion [A] : The first Asian Games in India, were not conducted as scheduled in 1950.

கூற்று [A] : குறிக்கப்பட்டபடி 1950-ல் இந்திய நாட்டினால் ஆசிய விளையாட்டுப் போட்டிகளை நடத்த இயலவில்லை.

Reason [R] : Due to the non-availability of proper infrastructure, shortage of time and finance requirement for the games.

காரணம் [R] : தேவையான பணமின்மை, விளையாட்டு கட்டமைப்பு வசதிகள் இல்லாமை மற்றும் குறைவான காலம் இருந்ததால்.

(A) [A] is false, [R] is true

[A] தவறு : [R] சரி

(B) [A] is true but [R] is false

[A] சரி : [R] தவறு

(C) Both [A] and [R] are true; but [R] is not the correct explanation of [A]

கூற்று [A] மற்றும் காரணம் [R] சரி, ஆனால் காரணம் [R] கூற்றை [A] விளக்கவில்லை

(D) Both [A] and [R] are true; and [R] is the correct explanation of [A]

கூற்று [A] மற்றும் காரணம் [R] சரி, காரணம் [R] கூற்றை [A] விளக்குகின்றது

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

196. Official Olympic Motto came into effect at, ———————— Olympics.
எந்த ஆண்டு, எந்த இடத்தில் முதல்முதலில் ஒலிம்பிக் மோட்டோ (Motto) அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது?

(A) 1920–Antwerb
1920–அன்ட்வர்ப்

(B) 1932–Los Angeles
1932–லாஸ் ஏஞ்சல்ஸ்

(C) 1928–Amsterdam
1928–அம்ஸ்டர்டாம்

(D) 1924–Paris
1924–பாரிஸ்

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

197. Which of the following statement is/are true about Ancient Olympic Games?
பழமையான ஒலிம்பிக் விளையாட்டுகளுக்கு எந்தவொரு பின்வரும் அறிக்கைகள் உண்மை?

(i) The games were held in honour of God Zeus.
இந்த விளையாட்டுகள் கடவுள் ஜியூக்ஸுக்கு மரியாதை செலுத்தி நடத்தப்பட்டன.

(ii) The participants should not be free born Greeks.
பங்கேற்பவர்கள் சுதந்திரமாக பிறந்த கிரேக்கர்களாக இருக்கக்கூடாது.

(iii) The month during which the games were held, was considered to be a sacred month.
விளையாட்டுகள் நடைபெறும்போது இருந்த மாதம் புனிதமான மாதமாகக் கருதப்பட்டது.

(A) (i) only
(i) மட்டும்

(B) (i) and (ii) only
(i) மற்றும் (ii) மட்டும்

(C) (i) and (iii) only
(i) மற்றும் (iii) மட்டும்

(D) (ii) and (iii) only
(ii) மற்றும் (iii) மட்டும்

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

198. After the retirement from military service, Spartian was eligible to join ————————.
இராணுவத்திலிருந்து ஓய்வு பெற்ற பிறகு ஸ்பார்டியன் சேரத் தகுதி உடைய குழு

(A) Gerousia
ஜெருஸ்ஸியா

(B) Troop
ட்ரூப்

(C) Agoge
அகோகி

(D) Appella
அபெல்லா

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

199. Objective of physical education as suggested by Dudley A.Sargent is ————————.
டட்லி எ.சர்ஜண்ட் என்பவரால் பரிந்துரைக்கப்பட்ட உடற்கல்வியின் குறிக்கோள்

(A) Recreative
பொழுதுபோக்கு

(B) Appreciation
புகழ்பெறுவது

(C) Emotion control
உணர்வுகளை கட்டுப்படுத்துவது

(D) Endurance
தாங்கும் ஆற்றல்

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை

200. Identify the following statement that is/are true about the aims of physical education.
உடற்கல்வியின் நோக்கங்களைப் பற்றிய பின்வரும் கூற்றுகள் சரியானவையா என்பதைக் கண்டறியவும்.

(i) It understands that physical activity provides opportunities for enjoyment, challenge, self expression and social interaction.
உடல் செயல்பாடு, விளையாட்டில் இன்பம், சவால், சுய வெளிப்பாடு மற்றும் சமூக தொடர்புக்கான வாய்ப்புகளை வழங்குகிறது என்பதை அது புரிந்துகொள்ள வைக்கிறது.

(ii) It exhibits a physically fit and active life style.
உடல் ரீதியாக ஆரோக்கியமான மற்றும் சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கை முறையை வெளிப்படுத்துகிறது.

(iii) It demonstrates irresponsible personal and unethical moral and social behaviour in physical activity settings.
இது விளையாட்டின் மூலம் பொறுப்பற்ற தனிப்பட்ட மற்றும் நெறிமுறையற்ற தார்மீக மற்றும் சமூக நடத்தையை நிரூபிக்கிறது.

(A) (i) only
(i) மட்டும்

(B) (ii) and (iii) only
(ii) மற்றும் (iii) மட்டும்

(C) (i) and (ii) only
(i) மற்றும் (ii) மட்டும்

(D) (i) and (iii) only
(i) மற்றும் (iii) மட்டும்

(E) Answer not known
விடை தெரியவில்லை