

TET cum TRT -2018

PET

SET-2

1. Amartya Sen was awarded Nobel Prize in the year 1998 in this field

1. Literature
2. Physics
3. Medicine
- 4. Economics**

سال 1998 میں امرتیہ سین کو اس شعبہ میں نوبل انعام سے نوازا گیا

.1 ادب

.2 طبعیات

.3 علم طب

.4 معاشیات

2. The computer was invented by

1. Faraday
2. Maxwell
3. **Babbage**
4. Bill Gates

کمپیوٹر کو اس نے ایجاد کیا

1. فیراڈے

2. میکس ویل

3. **بابج**

4. بل گیٹس

3. Sports authority of India was setup in the year

اسپورٹس اتھارٹی آف انڈیا کا قیام اس سال عمل میں آیا

1. 1964
2. 1978
3. **1984**
4. 1988

4. The National welfare fund for sports person was setup in this year

کھلاڑیوں کے لیے قومی فلاح و بہبودی فنڈ کو اس سال قائم کیا گیا

1. 1972
2. 1980
3. **1982**
4. 1990

5. C.V. Raman was awarded Nobel Prize in this year

سی۔وی۔رامن کو نوبل انعام اس سال دیا گیا

1. 1929
2. **1930**
3. 1931
4. 1932

6. World cup cricket started in the year

عالمی کرکٹ کپ کا آغاز اس سال ہوا

1. 1964
2. 1968
3. **1975**
4. 1983

7. The first Indian women to swim across the English channel is

1. Sarathi Sen
2. Minilda Das
3. **Aarti Saha**
4. Meenakshi Pahaja

انگلیش چینل کو عبور کرنے والی پہلی ہندوستانی خاتون

1. سار دھی سین

2. منل داداس

3. آرتی ساہا

4. میناکشی پاہاجا

8. This country is not a member of South Asian Association of Regional Cooperation(SAARC)

1. **Myanmar**
2. Sri Lanka
3. Bhutan
4. Maldives

یہ ملک ساؤتھ ایشین اسیو سیشن فار ریجنل کوآپریشن (SAARC) کا رکن نہیں ہے

.1 مینمار

.2 سری لنکا

.3 بھوٹان

.4 مالدیپ

9. The indication of 'WAP' stands for

WAP اس کو ظاہر کرتا ہے

1. Wireless Applied Programme
2. Wireless Application in Programming
3. **Wireless Application Protocol**
4. Wireless Added Protocol

10. Number of Regional Pin Code Zones in India

ہندوستان میں علاقائی پین کوڈ زون کی تعداد

1. 4
2. 5
3. 6
4. 8

11. The caste system not at all influence the education imparted in these centers of learning.

1. Vedic
2. **Buddhist**
3. Nagasena
4. Nagarjuna

درج ذیل اکتسابی مراکز میں تعلیم و تدریس پر ذات پات کے نظام کا کوئی اثر نہیں ہوتا

1. ویدک
2. بدھسٹ
3. ناگاسینا
4. ناگارجنا

12. The domination and influence of upper caste system exercised on the curriculum of

1. Medieval studies
2. Nalanda studies
3. **Vedic studies**
4. Buddhist studies

ان کے تعلیمی نصاب پر اعلیٰ ذات کے نظام کا اثر اور علمبرداری دکھائی دیتی ہے

1. وسطی دور کے علوم

2. نالندرا علوم

3. ویدک علوم

4. بدھسٹ علوم

13. The Atharvana veda primarily deals with

1. sacrifice
2. praise
3. music
4. **medical sciences**

بنیادی طور پر اتھروا وید کا تعلق اس سے ہے

1. قربانی

2. توصیف

3. موسیقی

4. علم طب

14. For the first time official money, one lakh rupees each year, was allotted to expand the education of Indians under this Act / Commission.

اس قانون / کمیشن کے مطابق ہندوستانیوں کی تعلیمی وسعت کے لیے ہر سال ایک لاکھ روپیے خرچ کرنے کے لیے سرکاری طور پر پہلی مرتبہ پیسہ مختص کیا گیا

1. **Charter**
2. RUC
3. IDEA
4. Wood's Dispatch

15. The creation of a Department of Public Instruction (DPI) in five provinces was recommended by

1. Hunter commission
2. Hartog committee
3. **Wood's Dispatch**
4. Sargent committee

محکمہ عوامی ہدایات (DPI) کو پانچ صوبوں میں قائم کرنے کی سفارش اس نے کی

1. ہنٹر کمیشن
2. ہارٹوگ کمیٹی
3. ووڈس ڈسپاچ
4. سارجنٹ کمیٹی

16. The Inter University Board came into existence as the result of a decision taken at the first conference of Vice –Chancellors in Shimla in

1. May 1925
2. **May 1924**
3. July 1925
4. July 1924

شملہ وائس چانسلرس کی پہلی کانفرنس میں طے کردہ فیصلہ کی بنیاد پر انٹریونیورسٹی بورڈ کا وجود اس سال ہوا

.1 مئی 1925

.2 مئی 1924

.3 جولائی 1925

.4 جولائی 1924

17. The first Indian Education Commission was appointed by this Governor General on 3rd February 1882.

1. Lord Hartog
2. **Lord Rippon**
3. Lord Hunter
4. Lord Woods

3/فروری 1882 کو اس گورنر جنرل کے ذریعہ پہلی ہندوستانی تعلیمی کمیشن کا قیام عمل میں لایا گیا

1. لارڈ ہارٹاگ
2. لارڈ رپن
3. لارڈ ہنٹر
4. لارڈ ووڈس

18. Rashtriya Avishkar Abhiyan was launched on 9th July 2015 by

1. Late A. B. Vajpayee
2. **Late Dr. A. P. J. Abdul Kalam**
3. Prime Minister Narendra Modi
4. Former President Pranab Mukharji

9 جولائی 2015 کو راشٹریا آوشکارا بھیان کا آغاز انہوں نے کیا

1. آنجہانی اے۔ بی۔ واجپائی
2. آنجہانی ڈاکٹر اے۔ پی۔ جے۔ عبدالکلام
3. وزیر اعظم نریندر مودی
4. سابق صدر جمہوریہ پرنب مکھرجی

19. The Hartog Committee recommendation about _____ were remarkable under the chairmanship of Sir Philip Hartog.

1. equality in education
2. teacher education
3. teacher empowerment
4. **female education**

سرفلپ ہارٹاگ کے عہدہ صدارت کے دوران ہارٹاگ کمیٹی کے مشہور سفارشات یہ تھے

1. تعلیم میں مساوات

2. ٹیچر ایجوکیشن

3. ٹیچرس کو بااختیار بنانا

4. **تعلیم نسواں**

20. The pre historic period of Utsarjana show that the college session could not have lasted for more than

1. 3 or 4 months
2. **5 or 6 months**
3. 6 or 7 months
4. 8 or 9 months

ما قبل تاریخی دور کے "اٹسارجنا" کے مطابق کالج کا وقت اس سے زیادہ نہ ہو

1. 3 یا 4 مہینے

2. 5 یا 6 مہینے

3. 6 یا 7 مہینے

4. 8 یا 9 مہینے

21. First International Congress of Sports Psychology held on in this Country.

1. **1965 Rome**
2. 1920 Berlin
3. 1872 Germany
4. 1969 Russia

پہلی بین الاقوامی کانگریس برائے کھیل کود کی نفسیات اس سال اس ملک میں منعقد کی گئی

- .1 1965 روم
- .2 1920 برلن
- .3 1872 جرمنی
- .4 1969 روس

22. The central factor in the effective management of the process of learning is

1. Fear
2. Stress
3. Anxiety
4. **Motivation**

اكتسابی عمل کے مؤثر انعقاد کو متاثر کرنے والا مرکزی عنصر

1. خوف

2. دباؤ

3. تشویش

4. محرکہ

23. Social motives are called as

1. Primary motives
2. **Secondary motives**
3. Natural motives
4. Physiological motives

سماجی محرکات کہلاتے ہیں

1. ابتدائی محرکات

2. ثانوی محرکات

3. فطری محرکات

4. فعلیاتی محرکات

24. Recreation theory of play was propounded by a German scholar

کھیل کے تفریحی نظریہ کو پیش کرنے والا جرمن اسکالر

1. Karl Groos
2. Schiller
3. Stanley Hall
4. **Lazarus**

25 This refers to the working and functioning of the organism and the individual.

1. **Development**
2. Growth
3. Maturation
4. Evolution

فرد اور عضویہ کے افعال اور کام کے طریقہ کار درج ذیل میں اس کو منسوب کرتے ہیں

1. نشوونما (Development)

2. نمو (Growth)

3. پختگی (Maturation)

4. ارتقاء (Evolution)

26. The first stage of mental development is named as

1. Childhood
2. **Infancy**
3. Adolescence
4. Maturity

ذہنی نشوونما کا ابتدائی مرحلہ کہلاتا ہے

1. بچپن
2. شیر خوارگی
3. بلوغت
4. پختگی

27. The teacher must arrange the subject matter to be taught in proper sequence is this type of preparation in presentation technique

1. **Technical**
2. Personal
3. Presentation
4. Group

پڑھائے جانے والے مواد مضمون کو معلم کا مناسب طور پر ترتیب دینا پرزینٹیشن تکنیک کی یہ قسم کہلاتی ہے

1. تکنیکی
2. ذاتی
3. پیش کشی
4. گروہی

28. The learning capacity can be described by this stage in typical learning curve

1. Initial spurt
2. **Physiological limit**
3. Secondary spurt
4. Plateau stage

Typical اکتسابی خط منحنی کے اس مرحلہ میں اکتسابی صلاحیت کی وضاحت اس طرح کی جاسکتی ہے

1. ابتدائی تیزی

2. جسمانی حد

3. ثانوی تیزی

4. مسطح اکتسابی مرحلہ

29. Write down the formula to find out the number of bytes to be given in lower half, when there are odd number of bytes.

جب بائس (bytes) طاق عدد میں ہوں تو نچلے نصف حصہ کے لیے بائس (bytes) کی تعداد مختص کرنے ضروری ضابطہ کی شناخت کیجیے

1. $(n+1)/2$
2. $(n-1)/2$
3. $(nb-1)/2$
4. **$(nb+1)/2$**

30. Sorting of the teams and fitting them in the fixtures so that stronger teams do not meet in the earlier rounds is known as

طافورٹیمس کی شناخت کرتے ہوئے ان ٹیموں کو ابتدائی راؤنڈس میں حصہ لیے بغیر فکسچرس میں مخصوص مقام مختص کرنا کہلاتا ہے۔

1. Bye
2. Fixtures
3. **Seeding**
4. Elimination

CONTENT

31. Word which means 'it is to perform' is

1. **Administration**
2. Organization
3. Supervision
4. Presentation

اس لفظ کے معنی 'مظاہرہ کرنا' کے ہیں

1. نظم و نسق

2. تنظیم

3. نگرانی

4. پیش کش

32. One of the following is not correct match in RICE

1. R - Rest
2. I - Ice
3. **C - Communication**
4. E - Elevation

درج ذیل میں RICE فارمولا کا ایک صحیح جوڑ نہیں ہے

.1 R - آرام

.2 I - برف

.3 C - ترسیل

.4 E - اوپر اٹھانا

33. This is like a visual aid to learning

1. Exploration
2. Discussion
3. **Demonstration**
4. Supervision

اكتساب کے لیے یہ بصری آلہ کے مانند ہے

1. انکشاف (Exploration)

2. بحث و مباحثہ

3. مظاہرہ

4. نگرانی

34. Inter Institutional competitions are called as _____

بین ادارہ جاتی مقابلے کہلاتے ہیں

1. Intramural
2. **Extramural**
3. Common wealth
4. Inter State

35. Requirement of play field for middle school children according to Central Advisory Board of Education (CABE) in India is

1. 75 meters x 75 meters
2. 18 meters x 18 meters
3. 65 meters x 65 meters
4. 25 meters x 25 meters

ہندوستان میں سنٹرل اڈوائزرزری بورڈ آف ایجوکیشن (CABE) کے مطابق مڈل اسکول طلباء کے لیے ضروری کھیل کا میدان

1. 75 میٹر X 75 میٹر

2. 18 میٹر X 18 میٹر

3. 65 میٹر X 65 میٹر

4. 25 میٹر X 25 میٹر

36. It means filling job positions with the right people at the right time

1. **Staffing**
2. Directing
3. Controlling
4. Planning

مناسب وقت میں مناسب افراد کے ذریعہ ملازمتوں کی جائیدادوں کو پُر کرنے کا مطلب ہے

1. عملہ کا تقرر

2. ہدایات دینا

3. کنٹرول کرنا

4. منصوبہ بندی

37. This vitamin helps in recovery of muscle cramps

1. Vitamin - A
2. Vitamin - C
3. Vitamin - K
4. **Vitamin - E**

Muscle Cramps کو کم کرنے میں مددگار حیاتین

1. حیاتین - A
2. حیاتین - C
3. حیاتین - K
4. حیاتین - E

38. This is a table of events arranged according to the time when they take place

1. **Time Table**
2. Lesson plan
3. Administration
4. Staffing

وہ جدول جو موضوعات کو ان کے واقع ہونے والے وقت کے مطابق تشکیل دیتا ہے

1. **نظام الاوقات**
2. منصوبہ سبق
3. نظم و نسق
4. عملہ کا تقرر

39. The flogging of youths was an essential feature at the annual festival of Artemis in

1. **Sparta**
2. Athens
3. Herioc Age
4. Homeric Age

ان کے دور میں آرتمس کے سالانہ تہوار میں خصوصی طور پر نوجوانوں پر کوڑے برسائے جاتے تھے

1. اسپارٹا
2. ایتھینس
3. ہیریوئیک دور
4. ہومیروئیک دور

40. A Religious dance called Horms was done in the honour of

ان کے اعزاز میں ”ہارمس“ نامی مذہبی رقص کیا جاتا تھا

1. Pyrrhic
2. **Diana**
3. Zeus
4. Appella

41. At the age of thirty a Spartan was recognized as a full citizen and became a member of the _____.

30 سال کی عمر میں اسپارٹن ایک مکمل شہری کی شناخت حاصل کرتے ہوئے اس کا رکن بنا

1. Pyrrhic
2. Hormos
3. **Appella**
4. Bibasis

42. The Lyceum, the academy and the Cynasargus were very famous _____ which were established and maintained by state in Athens.

1. play Fields
2. **gymnasia**
3. running tracks
4. Swimming pools

The Academy، The Lyceum اور Cynasargus جو ایتھینس کی ریاست کے

ذریعہ قائم کیے گئے تھے، اس کے لیے مشہور تھے

1. کھیل کے میدان

2. جمناشیا

3. رننگ ٹراکس

4. سوئمنگ پولس

43. The Nemean games were held once in _____ year at Argolis.

Argolis میں Nemian Games اتنے سال میں ایک مرتبہ منعقد کیے جاتے تھے

1. 2
2. 3
3. 4
4. 5

44. The Olympian games were conducted once in four years at Olympia in honour of _____.

1. God Athens
2. God Vishnu
3. God Sparta
4. **God Zeus**

اولمپیا میں اولمپک کھیل 4 سال میں ایک دفعہ ان کے اعزاز میں منعقد کیے جاتے تھے

1. آتھینس کا دیوتا
2. وشنو کا دیوتا
3. اسپارٹا کا دیوتا
4. **جیئس کا دیوتا**

45. The Father of medicine in Greek was _____.

1. Galen
2. Plato
3. Aristotle
4. **Hippocrates**

یونان کا بابائے طب تھا

1. گالن

2. پلاٹو

3. ارسطو

4. **ہیپوکریٹس**

46. The Winter Olympic games were first introduced in the year

سرمائی اولمپک کھیلوں کو پہلی مرتبہ کو اس سال متعارف کیا گیا

1. **1924**
2. 1930
3. 1936
4. 1940

47. The word "Turnen" means to

1. **practice gymnastics**
2. practice hiking
3. practice swimming
4. practice cycling

لفظ 'Turnen' کے معنی ہیں

1. جمنا سٹکس کی مشق
2. ہائیکنگ کی مشق
3. تیرنے کی مشق
4. سائیکلنگ کی مشق

48. The Dronacharya Award was instituted in the year _____ for
brilliance in Sports coaching.

کھیلوں کی تربیت میں بہتر مظاہرہ کے لیے دیا جانے والا دروناچار یہ ایوارڈ کو اس سال قائم کیا گیا

1. 1980
2. **1985**
3. 1990
4. 1995

49. More than 50 percent of all stress fractures occur in this part of human body

1. **Lower leg**
2. Upper arm
3. Head
4. Elbow

انسانی جسم کے اس حصہ میں دباؤ کی وجہ سے 50 فیصد سے زیادہ ہڈیاں ٹوٹتی ہیں

1. نچلا پیر
2. اوپری بازو
3. سر
4. کہنی

50. RGKA replaces as following from 1st April 2014.

یکم اپریل 2014 سے RGKA کو اس نام سے جانا جاتا ہے

1. SGF
2. SAAP
3. **PYKKA**
4. SATS

51. The bones are classified on the basis of

1. **Shape & formation**
2. Shape & density
3. Weight & thickness
4. Formation & density

ہڈیوں کی درجہ بندی اس بنیاد پر کی جاتی ہے

1. شکل اور بناوٹ
2. شکل اور کثافت
3. وزن اور موٹائی
4. بناوٹ اور کثافت

52. The ends of the long bones are known as _____

لمبی ہڈیوں کے سروں کو کہا جاتا ہے

1. **Epiphysis**
2. Diaphysis
3. Lacunae
4. Lamellae

53. The shape of Lungs are

1. Beans
2. Round
3. **Conical**
4. Oval

پھیپڑوں کی شکل ہوتی ہے

1. سیم کی بیج

2. دائروی

3. مخروطی

4. بیضوی

54. The volume of the air that can be expelled by a forced expiration after a forced inspiration is defined as _____

قوت سے سانس لینے کے بعد قوت سے سانس کو خارج کرنے پر خارج ہونے والی ہوا کی تعریف
اس طرح کی جاتی ہے

1. Tidal air
2. Residual volume
3. **Vital capacity**
4. Inspiratory reserve

55. Thrombocytes is also known as _____

1. Red blood Corpuscles
2. White blood Corpuscles
3. **Platelets**
4. Plasma

Thrombocytes کو یہ بھی کہا جاتا ہے

1. خون کے سرخ جیسے

2. خون کے سفید جیسے

3. خون کی تختیاں

4. پلازمہ

56. The largest part of brain

1. Cerebellum
2. **Cerebrum**
3. Pons Veroli
4. Medulla oblongata

دماغ کا سب سے بڑا حصہ

1. دماغ (Cerebellum)

2. مخ (Cerebrum)

3. پانس ویرولی (Pons Veroli)

4. نخاع مستطیل (Medulla Oblongata)

57. A period of relaxation in cardiac cycle is called

قلبی دور میں پھیلنے کے وقفہ کو کہا جاتا ہے

1. **Diastole**
2. Systole
3. Myostole
4. Tristole

58. Regulation of body temperature is an important function of

1. Glands
2. Heart
3. Kidney
4. **Skin**

جسمانی تپش کو باقاعدہ کرنا اس کا اہم فعل ہے

1. غدود
2. دل
3. گردے
4. **جلد**

59. Mitochondria is called as

1. Suicidal Bag
2. **Power Houses**
3. Hollow Cylinders
4. Genes

توانیہ کو خلیہ کا _____ کہا جاتا ہے

.1 خود کش تھیلی (Suicidal Bag)

.2 توانائی گھر

.3 کھوکھلے سلنڈرس

.4 جینس

60. Best preferable and preventive asana for Kyphosis

1. Vajrasana
2. Padmasana
3. **Bhujangasana**
4. Sarvangasana

'Kyphosis' کی تدارک کے لیے سب سے بہترین آسن یہ ہے

.1 وجراسن

.2 پدماسن

.3 بھجنگاسن

.4 سروانگاسن

61. Transport of oxygen to tissues and excretion of carbon dioxide occur only through

1. **Respiration**
2. Circulation
3. Metabolic system
4. Lymphatic system

ہائٹوں تک آکسیجن کی منتقلی اور کاربن ڈائی آکسائیڈ کا اخراج ان کے ذریعہ ہوتا ہے

1. تنفس
2. دوران
3. تحویلی نظام
4. لمفی نظام

62. The red color of the blood is due to

1. Plasma
2. **Hemoglobin**
3. Albumin
4. Globulin

خون کا رنگ سرخ ہونے کی وجہ یہ ہے

1. پلازما
2. ہیموگلوبن
3. البومن
4. گلوبولین

63. These are effective in the prevention and control of communicable diseases.

متعدی بیماریوں پر قابو پانے اور ان کی روک تھام میں یہ مؤثر ہوتے ہیں

1. Notification
2. Isolation
3. **Disinfectants**
4. Quarantine

64. The number of essential amino acids which are taken only from food.

صرف غذا کے ذریعہ لیے جانے والے ضروری امینو ترشوں کی تعداد

1. 7
2. 8
3. **9**
4. 13

65. In a fracture the broken ends are driven in to one another is known as

ہڈیوں کے ٹوٹنے میں ٹوٹی ہوئی ہڈیوں کے سرے ایک دوسرے میں دھنس جانا کہلاتا ہے

1. **Impacted fracture**
2. Simple fracture
3. Compound fracture
4. Complicated fracture

66. Nutrition experts recommended that requirement of our total calories should come from Proteins is

1. 40% to 50%
2. **10% to 15%**
3. 45% to 55%
4. 60% to 75%

ماہرین تغذیہ کی سفارش کے مطابق جملہ کیلوریس میں پروٹین کے ذریعہ حاصل ہونے والی کیلوریس

50% to 40% .1

15% to 10% .2

55% to 45% .3

75% to 60% .4

67. We find this deformity in school children who carrying heavy school bags on their back

جو اسکولی طلباء اپنی پیٹھ پر زیادہ وزنی اسکول بیگ لے جاتے ہیں ان میں یہ نقص پایا جاتا ہے

1. Lordosis
2. **Kyphosis**
3. Bowlegs
4. Flat back

68. The word 'yoga' derived from this language

1. Hindi
2. Marathi
3. Chinese
4. **Sanskrit**

لفظ "یوگا" اس زبان سے ماخوذ ہے

1. ہندی
2. مراٹھی
3. چینی
4. **سنسکرت**

69. A science of acquiring proper knowledge is ____ Yoga

1. Hatha
2. Karma
3. **Jnana**
4. Raja

اس یوگا کے ذریعہ مناسب سائنسی علم حاصل ہوتا ہے

1. ہاتا
2. کرما
3. گننا
4. **راجہ**

70. Patanjali suggests 'Dharana' as _____

1. Culture
2. Control
3. Meditation
4. **Concentration**

پتنجلی نے ”دھارنا“ کو اس طرح تجویز کیا

1. ثقافت
2. کنٹرول
3. مراقبہ (Meditation)
4. **توجہ**

71. This yoga being a science of joining the power of concentration and meditation.

1. Hatha
2. **Karma**
3. Jnana
4. Raja

یہ یوگا توجہ اور مراقبہ جیسی طاقتوں کو یکجا کرنے والی سائنس ہے

.1 ہاتا

.2 کرما

.3 گننا

.4 راجہ

72. Ayama means -----

1. Life
2. Mind
3. **Development**
4. Body

’آیاما‘ کے معنی

1. زندگی (Life)
2. ذہن (Mind)
3. **نشوونما (Development)**
4. جسم (Body)

73. One of the components of Pranayama is 'Kumbhaka' which means

1. Inhale
2. Exhale
3. **Retain the breath**
4. Releasing the breath

’کبھکا‘ پرانا یا ما کا ایک حصہ ہے جس کے معنی ہیں

1. دم کش (Inhale)
2. زفیر (Exhale)
3. سانس کو روکے رہنا
4. سانس کو چھوڑنا

74. Circuit theory was introduced by Morgan & Adamson in the year,

مورگان اور آدم سن نے سرکیوٹ نظریہ کو اس سال متعارف کیا

1. 1950
2. **1953**
3. 1960
4. 1963

75. According to Berger and Minow the duration of preparatory period should be _____ of the total duration of the training cycle.

1. 1/3 to 2/3
2. **2/3 to 3/4**
3. 1/3 to 3/4
4. 1/2 to 2/3

برگر اور مینو کے مطابق تربیتی دور کے جملہ وقفہ میں تیاری کے لیے اتنا وقفہ مختص کیا جائے

1. 1/3 تا 2/3

2. **2/3 تا 3/4**

3. 1/3 تا 3/4

4. 1/2 تا 2/3

76. Cybex machine is based on the principle of

سائیکس مشین اس اصول پر قائم ہے

1. Isometric contraction
2. Isotonic contraction
3. **Isokinetic contraction**
4. Isoessentric contraction

77. These referrers shall operate from a video review room should consult and shall be in communication with the other referees

دیگر ریفریس سے رابطہ کرتے ہوئے معلومات فراہم کرتے ہوئے video review room سے آپریٹ کرنے والے ریفریس

1. Technical manager
2. Event presentation manager
3. **Video referees**
4. Track and field events Referees

78. The width of the Cricket pitch is

1. 6ft
2. 8ft
3. **10ft**
4. 12ft

کرکٹ پیچ کی چوڑائی ہوتی ہے

1. 6 فٹ
2. 8 فٹ
3. **10 فٹ**
4. 12 فٹ

79. The weight of the Handball is ----- for men.

1. 520- 580 g
2. **425- 475 g**
3. 550- 575 g
4. 480- 500 g

مردوں کے لیے ہینڈ بال کا وزن

1. 520 تا 580 گرام
2. **425 تا 475 گرام**
3. 550 تا 575 گرام
4. 480 تا 500 گرام

80. The relay baton shall not weigh less than

1. 30g
2. 40g
3. **50g**
4. 25g

ریلے بیٹس کا وزن اس سے کم نہیں ہونا چاہیے

- .1 30 گرام
- .2 40 گرام
- .3 50 گرام
- .4 25 گرام

81. The weight of the javelin for men is

1. 500g
2. 600g
3. 700g
4. **800g**

مردوں کے لیے جاویلین کا وزن

- .1 500 گرام
- .2 600 گرام
- .3 700 گرام
- .4 800 گرام

82. In Tennikoit the area bound within the deadlines and center line is known as-----.

ٹینی کائٹ میں سینٹر لائن اور ڈیڈ لائن کے درمیان موجود علاقہ کو کہتے ہیں

1. Zone Area
2. Caution line
3. **Dead Court**
4. Restricted line

83. The Cricket bat overall shall not be more than----- in length

1. 32 inches
2. 36 inches
3. **38 inches**
4. 40 inches

کرکٹ بیٹ کا جملہ طول اس سے زیادہ نہیں ہونا چاہیے

1. 32 انچ

2. 36 انچ

3. **38 انچ**

4. 40 انچ

84. The inside pressure of volleyball is

والی بال کا اندرونی دباؤ ہوتا ہے

1. 0.30-0.300 kg/cm²
2. **0.30-0.325 kg/ cm²**
3. 0.30-0.280 kg/ cm²
4. 0.30-0.350 kg/ cm²

85. Half time interval in football must not exceeding _____ minutes

فٹ بال گیم میں نصف مدت کا وقفہ اتنے منٹ سے زیادہ نہیں ہونا چاہیے

1. 10
2. 12
3. **15**
4. 5

86. Top of the Volleyball net is set at this height for women

1. 2.44 mts
2. **2.24 mts**
3. 2.43 mts
4. 2.32 mts

خواتین کے والی بال گیم میں نیٹ کے اوپری حصے کی بلندی

1. 2.44 میٹرس
2. **2.24 میٹرس**
3. 2.43 میٹرس
4. 2.32 میٹرس

87. The length of the touchline in the Football field of play is

1. **Minimum 90 m Maximum 120 m**
2. Minimum 45 m Maximum 90 m
3. Minimum 95 m Maximum 125 m
4. Minimum 100 m Maximum 130 m

فٹ بال کھیل کے میدان میں ٹچ لائن کی لمبائی

1. کم از کم 90 میٹر زیادہ سے زیادہ 120 میٹر
2. کم از کم 45 میٹر زیادہ سے زیادہ 90 میٹر
3. کم از کم 95 میٹر زیادہ سے زیادہ 125 میٹر
4. کم از کم 100 میٹر زیادہ سے زیادہ 130 میٹر

88. The circumference of ball is between _____ in football.

1. 68 cm to 70 cm
2. 72 cm to 74 cm
3. 66 cm to 67 cm
4. 72 cm to 75 cm

فٹ بال کھیل میں فٹ بال کا محیط اس کے درمیان ہوتا ہے

1. 68 سنٹی میٹر تا 70 سنٹی میٹر
2. 72 سنٹی میٹر تا 74 سنٹی میٹر
3. 66 سنٹی میٹر تا 67 سنٹی میٹر
4. 72 سنٹی میٹر تا 75 سنٹی میٹر

89. The official bat in softball shall not be more than in long.

1. 30 inches
2. 32 inches
3. **34 inches**
4. 36 inches

Official طور پر سافٹ بال بیٹ کا طول اتنے انچ سے زیادہ نہ ہو

.1 30 انچ

.2 32 انچ

.3 34 انچ

.4 36 انچ

90. No more than players may be present on the Handball court at the same time

ہینڈ بال کورٹ میں بیک وقت کھلاڑیوں کی تعداد اس سے زیادہ نہیں ہونا چاہیے

1. 5
2. 7
3. 9
4. 14

91. The koit shall weigh in Tennikoit

1. 190 to 220 grams
2. **198 to 226 grams**
3. 180 to 192 grams
4. 150 to 168 grams

ٹینی کائٹ میں کائٹ کا وزن ہونا چاہیے

.1 190 تا 220 گرام

.2 198 تا 226 گرام

.3 180 تا 192 گرام

.4 150 تا 168 گرام

92. A Hockey match consists of two periods of Minutes

ہاکی کھیل میں دونوں وقفوں کا مجموعہ منٹوں میں

1. 30
2. 40
3. **35**
4. 45

93. The diameter of Ball Badminton ball is not less than

1. **5 cms**
2. 5.5 cms
3. 6 cms
4. 6.5 cms

بال بیڈمنٹن بال کا قطر اس سے کم نہ ہو

1. 5 سنٹی میٹر
2. 5.5 سنٹی میٹر
3. 6 سنٹی میٹر
4. 6.5 سنٹی میٹر

94. Expand- FIH

FIH - اس کا مخفف ہے

1. Federation of International Hockey
2. Federation of International handball
3. International Handball Federation
4. **International Hockey Federation**

95. In Kabaddi yellow card is a temporary suspension of players forminutes

کبڈی میں کھلاڑیوں کو عارضی طور پر کھیل سے بے دخل کرنے کے لیے زرد رنگ کے کارڈ کے لیے مختص کیا جانے والا وقت منٹوں میں

1. 5
2. 3
3. 2
4. 1

96. The degree of effort being made by the sportsman while doing an exercise

1. **Load intensity**
2. Load Volume
3. Physical Exercise
4. over Training

ورزش کے دوران کھلاڑی کے ذریعہ لگائی جانے والی کوشش کی سطح

1. بوجھ کی شدت
2. بوجھ کا حجم
3. طبعی ورزش
4. زائد تربیت

97. The endurance ability is needed for cyclic activities lasting from about 45seconds to two minutes

سائیکلنگ مشاغل میں پائیدار رہنے کے لیے ضروری برداشت کرنے کی صلاحیت 45 سکنڈ سے 2 منٹ تک ہو تو وہ کہلاتی ہے

1. Speed Endurance
2. **Short Time Endurance**
3. Medium time Endurance
4. Longtime Endurance

98. The level of effectiveness with which a movement or motor action can be done

1. Technique
2. **Skill**
3. Tactics
4. Strategy

متاثر کرنے والی وہ سطح جس کے ذریعہ حرکت یا حرکیاتی فعل عمل میں آتی ہو

1. تکنیک
2. مہارت
3. تدابیر (Tactics)
4. حکمت عملی

99. A motor task can be solved or tackled by different techniques, out of these one technique will be the most effective for a sports man.

1. Basic Technique
2. Tactics
3. **Rational Technique**
4. Equivalent Technique

مختلف تکنیکوں کے ذریعہ کسی حرکیاتی فعل کو مکمل کرنے یا اس پر قابو پانے کے لیے کھلاڑی کے لیے درج ذیل تکنیک زیادہ مؤثر ثابت ہوتی ہے

1. بنیادی تکنیک (Basic Technique)

2. تدابیر (Tactics)

3. **تصوہی تکنیک (Rational Technique)**

4. مساوی تکنیک (Equivalent Technique)

100. It is simply a ratio which we get by dividing maximum strength with body weight

1. Static Strength
2. Dynamic Strength
3. **Relative Strength**
4. Explosive Strength

جسمانی وزن کو اعظم ترین توانائی سے تقسیم کرنے پر حاصل ہونے والی عام نسبت یہ ہے

1. جامد توانائی
2. حرکی توانائی
3. اضافی توانائی
4. پھٹنے والی توانائی