

**COMBINED TECHNICAL SERVICES EXAMINATION  
(DIPLOMA / ITI LEVEL)**

**COMPUTER BASED TEST**

**DATE OF EXAM: 25.09.2025 AN**

**PAPER – II – PHYSICAL EDUCATION**

**(DIPLOMA STANDARD) (CODE: 354)**

1. This asana resembles the insect locust  
வெட்டுக்கிளி போன்ற தோற்றத்தை கொடுக்கும் ஆசானா
- (A) Padmasana  
பத்மாச்சனா
- (B) Sarvangasana  
சர்வாங்காசனா
- (C) Urukshasana  
உருக்சாசனா
- (D) Salabhasana  
சலபாசனா
- (E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை
2. It means internal and external purification of the body and mind  
உடலையும் மனதையும் உட்புறமும் வெளிப்புறமுமாக சுத்திகரிப்பது?
- (A) Shuchita  
சுசித்தா
- (B) Tapas  
தபாஸ்
- (C) Asteya  
அஸ்தியா
- (D) Aparigraha  
அபரிகிரஹா
- (E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை
3. The Objective of Pranayama is to inspire, motivate, regulate and balance the  
பிராணயாமம் பயிற்ச்சியின் முக்கியமான குறிக்கோள் யாவை?
- (A) Mind  
மன நலம்
- (B) Heart beat  
இதய துடிப்பு
- (C) Vital force  
சுவாம் நீட்சி
- (D) Blood force  
இரத்த ஓட்டம்
- (E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

4. The Practice of Ardhamatsyendrasana is good for  
அர்த்தமத்யேந்திரேசனம் பயிற்சி யாருக்கு நல்லது
- (A) Thyroid  
தையிராய்டு
- (B) Diabetes  
சர்க்கரை நோய்
- (C) Lumbar pain  
இடுப்பு வலி
- (D) Blood pressure  
இரத்த அழுத்தம்
- (E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை
5. The death pose in Asana  
ஆசனத்தின் மரண நிலை/போஸ் எது?
- (A) Savasana  
சவாசனா
- (B) Halasana  
ஹலாசனா
- (C) Bhujangasana  
பூஜங்காசனா
- (D) Sarvangasana  
சர்வாங்காசனா
- (E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை
6. Asana to reduce nervous tension is  
நரம்பு பதற்றத்தை குணமாக்க உதவும் ஆசனம்
- (A) Dhanurasana  
தனுராசனம்
- (B) Pawanuktasana  
பவன் முக்தாசனம்
- (C) Koormasana  
கூர்மாசனம்
- (D) Gomukhasana  
கொமுகாசனம்
- (E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

7. Dress Code for yoga practice should be  
யோக பயிற்சிக்கான ஆடை எவ்வாறு இருக்க வேண்டும்

- (A) Tight fitting dresses  
இறுக்கமான ஆடைகள்
- (B) Costly and sophisticated dresses  
விலையுயர்ந்த மற்றும் அதிநவீன ஆடைகள்
- (C) Protective covering from head to toe  
தலை முதல் கால் வரை பாதுகாப்பு உறை (ஆடைகள்)
- (D) Loose fitting and comfortable  
தளர்வான மற்றும் வசதியான ஆடைகள்
- (E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

8. When are sustains and maintains the focus of attention, unbound by time and space?

\_\_\_\_\_ ல் ஒருவர் நேரம் மற்றும் இடத்தால் கட்டுப்பாடற்ற கவனத்தை மையமாக வைத்து பராமரிக்கிறார்.

- (A) Dharana  
தரனா
- (B) Dhyana  
தியானா
- (C) Pratyahara  
பிரத்யஹாரா
- (D) Pranayama  
பிராணயாமம்
- (E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

9. Twelve steps in Suryanamaskar, seen is worshipped by a specific  
பன்னிரெண்டு நிலையில் சூரிய நமஸ்காரம் செய்வது எதை குறித்து வேண்டுதல்

- (A) Mantra  
மந்திரம்
- (B) Yantra  
எந்திரம்
- (C) Thantra  
தந்திரம்
- (D) Laya  
யோகா
- (E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

10. The number of different Asanas Surya Namaskar comprises is  
சூரிய நமஸ்காரம் எத்தனை விதமான ஆசனங்களைக் கொண்டுள்ளது

(A) 12

(B) 7

(C) 10

(D) 8

(E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

11. The term Bastrika is associated to

பாஸ்ட்ரிகா என்ற சொல் எதனுடன் தொடர்புடையது

(A) Asana  
ஆசனம்

(B) Pranayama  
பிராணயாமம்

(C) Dhyana  
தயானா

(D) Samadhi  
சமாதி

(E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

12. Which type of breathing is considered as Yogic breathing?  
இவற்றில் எந்த வகையான சுவாசம் யோக சுவாசமாக கருதப்படுகிறது?

(1) Abdominal breathing

வயிற்று சுவாசம்

(2) Thoracic breathing

நெஞ்சு சுவாசம்

(3) Clavicular breathing

கிளாவிசுலர் சுவாசம் (தோல் பட்டை சுவாசம்)

(A) (1) and (2) only

(1) மற்றும் (2) மட்டும்

(B) (2) and (3) only

(2) மற்றும் (3) மட்டும்

(C) (3) only

(3) மட்டும்

(D) (1), (2) and (3)

(1), (2) மற்றும் (3) மட்டும்

(E) Answer not known

விடை தெரியவில்லை

13. The recommended time for one to perform pranayama after food?

உணவு உட்கொண்ட பிறகு ஒருவருக்கு மூச்சுப் பயிற்சி செய்ய பரிந்துரைக்கப்பட்ட நேரம்

(A) half an hour

அரை மணி நேரம்

(B) one hour

ஒரு மணி நேரம்

(C) one and half hour

ஒன்றரை மணி நேரம்

(D) two hours

இரண்டு மணி நேரம்

(E) Answer not known

விடை தெரியவில்லை

14. In the elements of yoga path, Dhyana is best described as  
யோகா பாதையின் கூறுகளில், தியானம் சிறப்பாக எவ்வாறு விவரிக்கப்படுகிறது
- (A) Physical Posture  
உடல் நிலை
- (B) Breathing  
சுவாசம்
- (C) Concentration  
செறிவு
- (D) Meditation  
தியானம்
- (E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை
15. The founder of yoga system (or) (father of yoga)  
யோகாவின் தந்தை என அழைக்கப்படுபவர்
- (A) Kapila  
கபிலா
- (B) Jaimini  
ஜெமினி
- (C) Patanjali  
பதஞ்சலி
- (D) Yogacharya  
யோகாசாரியா
- (E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை
16. The main aim of Yoga is to control over  
யோகாவின் முக்கிய குறிக்கோள் எதனை கட்டுப்படுத்துவதாகும்
- (A) Body  
உடல்
- (B) Breathing  
சுவாசம்
- (C) Posture  
தோரணை
- (D) Mind  
மனம்
- (E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

17. Yoga is a science by which the individual approaches  
யோகா என்பது தனிமனிதன் அணுகும் ஒரு அறிவியல்

(A) Faith  
நம்பிக்கை

(B) Truth  
உண்மை

(C) Elusion  
மாயை

(D) Imagination  
கற்பனை

(E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

18. In this identify becomes both immersed in meditation, supreme  
happiness, free from pleasure

இதில் ஒருவர் அனைத்து சுகங்களிலும் விடுபட்டு, உயர்வான இன்பத்திலும்  
தியானத்திலும் ஈடுபடும் நிலை

(A) Pratyahara  
ப்ரத்யகாரா

(B) Dharana  
தாரனா

(C) Dhyana  
தியானா

(D) Samadhi  
சமாதி

(E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

19. Yoga is the true Union of our will with the will of

யோகா என்பது நமது உண்மையான மனத்திட்டமும் \_\_\_\_\_ வின் மனத்திட்டமும்  
இணைவதாகும்.

(A) Friends  
நண்பர்கள்

(B) God  
கடவுள்

(C) People  
மக்கள்

(D) Parents  
பெற்றோர்

(E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

20. Yoga Means

யோகா என்றால் என்ன?

(A) ✓ Union  
ஐக்கியம்

(B) Action  
செய்கை

(C) Devotion  
பக்தி

(D) Sound  
முழுமையான

(E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

21. Table tennis became an Olympic Sport in

டேபிள் டென்னிஸ் ஒலிம்பிக் விளையாட்டாக மாறியது

(A) ✓ 1988

(B) 1980

(C) 1984

(D) 1992

(E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

22. A Kabaddi team consists of \_\_\_\_\_ No. of Players.

ஒரு கபடி அணிக்கு மொத்தம் எத்தனை வீரர்கள்?

(A) ✓  $7+5=12$

(B)  $7+7=14$

(C)  $7+3=10$

(D)  $6+6=12$

(E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

23. The distance between Bulk line and Bonus line of the Men Kabaddi Shall be

கபடி ஆண்கள் ஆடுகளத்தின் பல்க் லைனுக்கும் போனஸ் லயனுக்கும் இடையேயுள்ள தூரம்

- (A) ✓ 1 mt  
1 மீட்டர்
- (B) 1.75 mts  
1.75 மீட்டர்
- (C) 3.75 mts  
3.75 மீட்டர்
- (D) 2.50 mts  
2.50 மீட்டர்
- (E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

24. 'Rider' – term is used in the which game?

'ரைடர்' என்ற வார்த்தை எந்த விளையாட்டில் பயன்படுகிறது?

- (A) Hockey  
வலைபந்து
- (B) Football  
கால்பந்து
- (C) Handball  
கைபந்து
- (D) ✓ Kabaddi  
கபடி
- (E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

25. In Table Tennis, receiver become server after every \_\_\_\_\_ points.

டெபிள் டென்னிஸ் ரிசீவர் ஒவ்வொரு \_\_\_\_\_ புள்ளிகளுக்கும் சர்வராக இருப்பார்.

- (A) 1
- (B) ✓ 2
- (C) 3
- (D) 4
- (E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

26. \_\_\_\_\_ marking at the distance 6.40 mts from goal line and its diameter is 150 mm in hockey.

\_\_\_\_\_ கோல் லயனிலிருந்து 6.40 மீட்டரில் 150 மில்லி மீட்டர் விட்டத்துடன் வரையப்பட்டிருக்கும்.

(A) Bully mark  
புள்ளி மார்க்

(B) Goal mark  
கோல் மார்க்

(C) Penalty mark  
பெனால்டி மார்க்

(D) Field mark  
பீல்டு மார்க்

(E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

27. Match the following in foot-ball :

கீழ்க்கண்ட கால்பந்து அளவுகளை சரியாக பொறுத்துக :

- |   |                             |
|---|-----------------------------|
| (a) Penalty mark<br>பெனாலிட்டி மார்க்           | 1. 9.15 mts<br>9.15 மீட்டர் |
| (b) Center Circle Radius<br>நடு வட்ட ஆரம்       | 2. 11 mts<br>11 மீட்டர்     |
| (c) Corner Flag<br>கார்னர் கொடி                 | 3. 1 mt<br>1 மீட்டர்        |
| (d) Corner Arc radius<br>கார்னர் ஆர்க்கின் ஆரம் | 4. 1.5 mts<br>1.5 மீட்டர்   |

- |   |     |     |     |
|---|-----|-----|-----|
| (a)                                       | (b) | (c) | (d) |
| <input checked="" type="checkbox"/> (A) 2 | 1   | 4   | 3   |
| (B) 1                                     | 2   | 3   | 4   |
| (C) 4                                     | 3   | 2   | 1   |
| (D) 3                                     | 4   | 1   | 2   |
| (E) Answer not known<br>விடை தெரியவில்லை  |     |     |     |

28. Match Basketball :

கூடைப்பந்தாட்ட விதிகளின்படி பொருத்துக :

Reason காரணிகள்	Timing நேர அளவு
(a) Not Remain in the opponents restricted area எதிரணியினரின் தடை செய்யப்பட்ட பகுதிக்கு செல்லக்கூடாது	1. 8 Seconds 8 வினாடிகள்
(b) Shoot or Dribble within கூடைப்பந்தை கைகளில் வெறுமனே வைத்திருக்க கூடாது	2. 24 Seconds 24 வினாடிகள்
(c) Go to frontcourt within எதிரணியின் எல்லைக்குள் புக வேண்டும்	3. 3 Seconds 3 வினாடிகள்
(d) Constitute a Shot for a Goal within கோலுக்கான முயற்சியை எடுத்திருக்க வேண்டும்	4. 5 Seconds 5 வினாடிகள்

- |     | (a) | (b) | (c) | (d) |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| (A) | 3   | 1   | 4   | 2   |
| (B) | 1   | 3   | 2   | 4   |
| (C) | 1   | 3   | 4   | 2   |
| (D) | 3   | 4   | 1   | 2   |
- (E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

29. Number of time out in a Handball match is

கைபந்து போட்டியில் ஒரு ஆட்டத்தில் எத்தனை முறை டைம் அவுட் எடுக்கலாம்

- (A) 2 (B) 1  
(C) 3 (D) 4  
(E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

30. Cylinder Principles is related to in which game

உருளை கொள்கை எந்த விளையாட்டுடன் தொடர்புடையது?

(A) Volleyball

கையந்துபந்து

(B) Hockey

வளைகோல்பந்து

(C) Basketball

கூடைபந்து

(D) Football

கால்பந்து

(E) Answer not known

விடை தெரியவில்லை

31. The Diameter of Kho-Kho Post

கோ-கோ கம்பத்தின் சுற்றளவு யாது?

(A) 10 cm to 11 cm

(B) 8 cm to 9 cm

(C) 9 cm to 10 cm

(D) 7 cm to 9 cm

(E) Answer not known

விடை தெரியவில்லை

32. Duration of the Timed out in ODI Cricket

ஒரு நாள் மட்டை பந்தாட்டத்தில் எத்தனை நிமிடத்தில் Timed out கொடுக்கப்படுகிறது?

(A) 2 min

இரண்டு நிமிடங்கள்

(B) 3 min

மூன்று நிமிடங்கள்

(C) 1 min

ஒரு நிமிடம்

(D) 4 min

நான்கு நிமிடங்கள்

(E) Answer not known

விடை தெரியவில்லை

33. Select the situation when penalty corner is completed in hockey.

வளைகோல் பந்தாட்டத்தில் 'பெனால்டி கார்னர்' நிறைவுபெறும் முறைகளை தெரிந்தெடுக்கவும்.

(1) A goal is scored

கோல் அடிக்கப்பட்டவுடன்

(2) A free hit is awarded to the defending team

தற்காக்கும் அணிக்கு 'இலவச அடி' வழங்கப்பட்டவுடன்

(3) Offence by Defender Results in Another penalty corner

தற்காப்பு வீரரின் விதிமீறலால் மற்றுமொரு 'பெனால்டி கார்னர்'

(4) A Penalty stroke is awarded

'பெனால்டி ஸ்ட்ரோக்' வழங்கப்பட்டவுடன்

(5) Pusher does not have at least one foot outside the field

பெனால்டி கார்னரில் பந்தை தள்ளும் முதல் வீரர் ஒரு காலை எல்லைக் கோட்டிற்கு வெளியே வைக்கவில்லை என்றால்

(A) 1, 3 and 5 only

1, 3 மற்றும் 5 மட்டும்

(B) 1, 2 and 4 only

1, 2 மற்றும் 4 மட்டும்

(C) 2, 3 and 5 only

2, 3 மற்றும் 5 மட்டும்

(D) 2, 4 and 5 only

2, 4 மற்றும் 5 மட்டும்

(E) Answer not known

விடை தெரியவில்லை

34. When a Bye is called, the number of runs that can be scored in?

பை (Bye) என்று அழைக்கப்படும் போது ஓடத்தகுந்த ஓட்டங்களின் எண்ணிக்கை

(A) One

ஒன்று

(B) Two

இரண்டு

(C) Four

நான்கு

(D) Any

ஏதேனும்

(E) Answer not known

விடை தெரியவில்லை

35. The act of raising the ball off the ground using the stick in hockey  
வலைகோல் பந்தாட்டத்தில் கோலின் மூலம் பந்தை தரையிலிருந்து மேலாக உயர்த்தும் செயல்
- (A) Hit  
ஹிட் (அடித்தல்)
- (B) Push  
புஷ் (தள்ளுதல்)
- (C) Scoop  
ஸ்கூப்
- (D) Stop  
தடுத்தல்
- (E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை
36. The height of Tennis net at the centre  
டென்னிஸ் ஆடுகளத்தில் உள்ள வலையின் உயரம் நடுவில் எவ்வளவு உயரம் இருக்க வேண்டும்
- (A) 3 feet  
3 அடி
- (B) 4 feet  
4 அடி
- (C) 2 feet  
2 அடி
- (D) 5 feet  
5 அடி
- (E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை
37. Base line length of the Tennis Court  
டென்னிஸ் விளையாட்டு திடலின் பேஸ்லைன் அளவீடுகள்
- (A) Doubles 36 feet and Singles 27 Feet  
இரட்டையர் 36 அடி மற்றும் ஒற்றையர் 27 அடி
- (B) Doubles 30 F and singles 20 F  
இரட்டையர் 30 அடி மற்றும் ஒற்றையர் 20 அடி
- (C) Doubles 30 F and Singles 18 F  
இரட்டையர் 30 அடி மற்றும் ஒற்றையர் 18 அடி
- (D) Doubles 25 F and Singles 25 Feet  
இரட்டையர் 25 அடி மற்றும் ஒற்றையர் 25 அடி
- (E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

38. Adoption of Electronic Review technology in Tennis  
எந்த மின்னணு மதிப்பாய்வு தொகுப்பு முறையை டென்னிஸில் பயன்படுகிறது
- (A) Video  
வீடியோ
- (B) Hawk – eye  
(Hawk – eye) ஹாக் - ஐ
- (C) Film  
படம்
- (D) Radio  
வானொலி
- (E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை
39. The width of the Badminton Court line is  
இறகு பந்தாட்ட ஆடுகளத்தில் உள்ள கோடுகளின் அகலம் என்ன?
- (A) 5 cm  
5 சென்டி மீட்டர்
- (B) 3 cm  
3 சென்டி மீட்டர்
- (C) 4 cm  
4 சென்டி மீட்டர்
- (D) 2 cm  
2 சென்டி மீட்டர்
- (E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை
40. A Player Serving two conservative faults in tennis is called as  
டென்னிஸ் விளையாட்டில் தொடர்ச்சியாக இரண்டு சர்வீஸ்களும் தவறானால்
- (A) One more Service  
திரும்பவும் ஒரு சர்வீஸ் வழங்கப்படும்
- (B) Let  
லெட்
- (C) Double fault  
இரட்டைத் தவறு
- (D) Foot Fault  
பாதத் தவறு
- (E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

41. Combination of Weight training and circuit training is known as  
எடைப்பயிற்சியையும், சுற்றுவட்டப் பயிற்சியையும் இணைத்து செய்யும் பயிற்சி

(A) Fartlek Training  
ஃபார்ட்லெக் பயிற்சி

(B) Cross – Training  
குறுக்குப் பயிற்சி

(C) Tabata Training  
தபாட்டா பயிற்சி

(D) Battle Rope Training  
போர் கயிறு பயிற்சி

(E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

42. Types of training are  
விளையாட்டு பயிற்சி முறைகளின் வகைகள்

(A) Weight training, Circuit Training Interval training  
எடை பயிற்சி, சுற்று பயிற்சி இடைவெளி பயிற்சி

(B) Micro Cycle, Meso Cycle, Macro Cycle  
மைக்ரோ சுழற்சி, மீசோ சுழற்சி, மேக்ரோ சுழற்சி

(C) Body Composition, Muscular Strength, Flexibility  
உடல் அமைப்பு, தசை வலிமை, உடல் வளையும் திறன்

(D) Agility, Power, Balance  
சுறுசுறுப்பு, சக்தி, சமநிலை

(E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

43. In circuit training normally the intensity of exercise at each station is about

சுற்று பயிற்சியில் ஒவ்வொரு சூழ்நிலையிலும் உடற்பயிற்சியின் தீவிரம் சுமார் எவ்வளவு இருக்கும்

(A) 55-60% maximum  
55-60% அதிகபட்சம்

(B) 50-55% maximum  
50-55% அதிகபட்சம்

(C) 35-40% maximum  
35-40% அதிகபட்சம்

(D) 40-50% maximum  
40-50% அதிகபட்சம்

(E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

44. Different exercise stations training is

பலவகை பயிற்சி நிலைகள் ஒன்றிணைந்தது

(A) Kilogram  
கிலோகிராம்

(B) Metre  
மீட்டர்

(C) Circuit training  
பலவகை பயிற்சி

(D) Seconds  
நொடி

(E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

45. Circuit Training develops

சுற்று பயிற்சி எந்த திறனை அதிகரிக்கின்றனது

(A) Speed  
வேகம்

(B) Flexibility  
நெகிழ்வுத் தன்மை

(C) Strength Endurance  
வலிமை சகிப்புத் தன்மை

(D) Agility  
சுறுசுறுப்பு

(E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

46. A 40 year old man has a resting Heart rate of 75 b/min - Maximum of 180 b/min and what will be his training heartrate at 60% of intensity

ஒரு 40 வயது மனிதனின் இதயத்துடிப்பு சாதாரண நிலையில் 75 b/min ஆகவும் மிக அதிக துடிப்பு 180 b/min ஆகவும் உள்ளது. அவர் 60% intensityல் பயிற்சி செய்யும் போது அவரது இதயத் துடிப்பின் அளவு என்ன

(A) 138 b/min  
138 து/நிமி

(B) 145 b/min  
145 து/நிமி

(C) 160 b/min  
160 து/நிமி

(D) 180 b/min  
180 து/நிமி

(E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

47. The total work done in a training session is termed as

ஒரு பயிற்சி அமர்வின் முழு வேலையும் நிறைவடைந்தது எதனைக் குறிக்கிறது

(A) Intensity  
இன்டென்ஸிட்டி

(B) Frequency  
பிரிகுவன்சிஸி

(C) Volume  
வால்யூம்

(D) Density  
டென்ஸிட்டி

(E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

48. Product of the process of tackling training and competition demand is

பயிற்சியின் வலியை தாங்கும் நிகழ்வு மற்றும் போட்டிகளின் தேவை, இவைகளின் கூட்டுப் பெருக்கம் என்பது

(A) External load  
வெளிப்பளு

(B) Recovery  
புதுப்பிக்கப்படுதல்

(C) Degree of load  
பளுவின் அளவு

(D) Rehabilitation  
குறைநிவர்த்தி செய்யப்படுதல்

(E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

49. Select the components of Load

பளுவின் காரணிகள்

(1) Physical Exercise

உடற் பயிற்சி

(2) Recovery Time

புத்தாக்க நேரம்

(3) Movement Quality

இயக்கத் திறன்

(4) Load Intensity

பளு வேகம்

(5) Over Load

அதிகப்படியான பளு

(6) Lead Volume

பளு கொள்ளளவு

(A) (1), (3), (4), (6)

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

(C) (3), (4), (5), (6)

(D) (2), (3), (4), (6)

(E) Answer not known

விடை தெரியவில்லை

50. The rate of speed at which physical activity is performed is known as

ஒரு உடற்பயிற்சியினை செய்யும் வேகத்தினை குறிப்பது

(A) Load

சுமை (Load)

(B) Volume

அளவு (Volume)

(C) Intensity

அழுத்தம் (Intensity)

(D) Frequency

எண்ணிக்கை (Frequency)

(E) Answer not known

விடை தெரியவில்லை

51. Person Abducting the right arm at the glenohumeral joint against the force of gravity; this force of abduction is created by \_\_\_\_\_ of the abductor musculature.

ஒருவர் வலது கையின் க்ளேனோஹீமரல் மூட்டை புவி ஈர்ப்பு விசைக்கு எதிராக சேர்த்தால், இந்த சேர்ப்பு விசை உருவாவது \_\_\_\_\_ தசைச் சுருக்கத்தால்.

- (A) ✓ Concentric Contraction ஒருமையமுள்ள சுருக்கம்  
(B) Eccentric Contraction ஒருமையமில்லா சுருக்கம்  
(C) Isometric Contraction சமஅளவு சுருக்கம்  
(D) Passive Contraction புறச் சுருக்கம்  
(E) Answer not known விடை தெரியவில்லை

52. Select an active stretch example

சுறுசுறுப்பான செயல் நெகிழ்வுத் தன்மைக்கான எடுத்துக்காட்டு

- (A) ✓ Prime mover moves a body part முதன்மை இயக்க தசை இயக்குவது  
(B) Training partner moves a body part உடற்பயிற்சி உதவியாளர் தசையை இயக்குவது  
(C) Kinetic machine moves a body part இயக்க இயந்திரம் தசையை இயக்குவது  
(D) Physiotherapist moves a body part உடலியக்க நிபுணர் தசையை இயக்குவது  
(E) Answer not known விடை தெரியவில்லை

53. Match the following :

பொருத்துக :

(a) Isometric

சம அளவு

(b) Concentric

ஒருமையமுள்ள

(c) Isokinetic

ஒரே இயக்கம்

(d) Eccentric

ஒருமையமில்லா

1. Patient Tries to flex the arm Practitioner overrides and straighten it

ஒருவர் கையை மடக்கும்பொழுது மற்றவர் கையை மடக்கவிடாமல் நீட்டுவது

2. Wall sit

சுவரோடு பாதி அமர்தல்

3. Upward phase of Biceps curl

மேல்நோக்கிய பைசெஃப் கர்ல்

4. Progressive Resisted Exercise

படிப்படியாக அதிகரிக்கும் எடையுடன் கூடிய உடற்பயிற்சி

- |       | (a)              | (b) | (c) | (d) |
|-------|------------------|-----|-----|-----|
| (A) ✓ | 2                | 3   | 4   | 1   |
| (B)   | 1                | 3   | 2   | 4   |
| (C)   | 2                | 1   | 4   | 3   |
| (D)   | 4                | 3   | 2   | 1   |
| (E)   | Answer not known |     |     |     |
|       | விடை தெரியவில்லை |     |     |     |

54. In Isometric Exercise Muscle Length is

ஐசோமெட்ரிக் பயிற்சியில் தசைகளின் அளவு மாற்றம் என்பது

(A) ✓ Constant

நிலையானது

(B) Shortened

சுருங்கும்

(C) Lengthened

நீளும்

(D) Shortened and Lengthened

சுருங்கி நீளும்

(E) Answer not known

விடை தெரியவில்லை

55. Static Contraction is called

நிலையான தசைச் சுருக்கம் என்பது எது?

(A)  Isometric  
ஐசோமெட்ரிக்

(B) Isotonic  
ஐசோடோனிக்

(C) Contraction  
சுருக்கம்

(D) Relaxation  
தளர்வு

(E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

56. Basic Unit of Life is

உயிரின் அடிப்படை அலகு

(A)  Cell  
செல்

(B) Brain  
மூளை

(C) Tissue  
தசை

(D) Heart  
இதயம்

(E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

57. Ossification of the Bones help to Determine

எலும்புகளின் வளர்சிதை மாற்றத்தை கொண்டு கணக்கீடு செய்யப்படுவது

(A) Chronological age  
நாட்காட்டி வயது

(B) Physiological age  
உடற்கூறு வயது

(C)  Anatomical age  
உடற்அமைப்பு வயது

(D) Mental age  
மன வயது

(E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

58. During Pre adolescence the child develops

முன் வளரிளமைப் பருவத்தில் குழந்தையின் வளர்ச்சி அல்லது முன்னேற்றம்

(A) ✓ Intelligence

அறிவாற்றல் வளர்ச்சியுறு நிலை

(B) Free Wandering stage

அதன் போக்கில் திரியும் நிலை

(C) Various senses

பல்வேறு புலன்கள் வளர்ச்சியுறு நிலை

(D) Moral education

நீதி போதனையில் வளர்தல்

(E) Answer not known

விடை தெரியவில்லை

59. Growth means

வளர்ச்சி என்பது

(A) Increase in age

வயது அதிகரித்தல்

(B) Increase in weight

எடை அதிகரித்தல்

(C) ✓ Increase in Height and Weight

உயரம் மற்றும் எடை அதிகரித்தல்

(D) Skill improves

திறமை அதிகரித்தல்

(E) Answer not known

விடை தெரியவில்லை

60. Physiological age is determined by

உடலியக்க வயது எவ்வாறு தீர்மானிக்கப்படுகிறது.

(A) Problem solving capacity

பிரச்சனைகளை தீர்க்கும் திறன்

(B) Puberty / Secretion of hormones

வாலிப பருவம் / ஹார்மோன் சுரப்பு

(C) Recorded in years, month and days

வருடம், மாதம், தேதி ஆகியவற்றால் கணக்கிடப்படுவது

(D) Growth and development of One's skeletal system

எலும்பு மண்டல வளர்ச்சி மற்றும் முன்னேற்றம் கொண்டு தீர்மானிக்கப்படுகிறது

(E) Answer not known

விடை தெரியவில்லை

61. These can be used to determine the percentage of body fat of an athlete has

ஒரு விளையாட்டு வீரரின் உடற் கொழுப்பு சதவிகிதத்தை அளக்க பயன்படுவது

(A) Ideal weight table

சரியான எடை அட்டவணை

(B) Skin fold caliper

ஸ்கின் ஃபோல்ட் கேலிப்பர்

(C) Body Mass Index

உடற் பருமன் அட்டவணை

(D) Weighing - machine

எடை காட்டும் இயந்திரம்

(E) Answer not known

விடை தெரியவில்லை

62. Factors Influencing Physical fitness are  
உடல் திறனை மேம்படுத்தும் காரணிகள் என்பது

(A) Age and Sex  
வயது, பாலினம்

(B) Diet and Physical activities  
சமச்சீரான உணவு மற்றும் உடற்பயிற்சி

(C) Body Composition  
உடலின் உருவமைப்பு

(D) Age, Sex, Diet Body Composition and Physical Activities  
வயது, பாலினம், சமச்சீரான உணவு, உடற்பயிற்சி மற்றும் உருவமைப்பு

(E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

63. Aerobic endurance is developed through the use of  
ஏரோபிக் என்டூரன்ஸ் என்பது எவ்வாறு அதிகரிக்கச் செய்யப்படுகிறது

(A) Number of repetitions of an exercises  
பயிற்சியின் எண்ணிக்கைகளின் மூலம் செய்வது

(B) Number of sets of the exercises  
பயிற்சியின் செட் கணக்கில் செய்வது

(C) Duration runs to improve Max  $VO_2$   
Max  $VO_2$  வை அதிகரிக்க ஓட்டங்களின் நேரத்தை அதிகரிப்பது

(D) Duration runs to improve different exercises  
பயிற்சிகளின் நேரத்தை அளவில் வைத்து மற்ற உடற்பயிற்சிகளை  
மேம்படுத்துதல்

(E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

64. Match the skill related fitness abilities with the events :

திறன் தொடர்பான உடற்பயிற்சி திறன்களை நிகழ்வுகளுடன் பொருத்தவும் :

- |                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| (a) Balance<br>சமநிலை             | 1. Wrestling<br>மல்யுத்தம்                 |
| (b) Coordination<br>ஒருங்கிணைப்பு | 2. Start in Swimming<br>நீச்சலில் தொடக்கம் |
| (c) Reaction time<br>எதிர்வினை    | 3. Ball Juggling<br>பந்து வித்தை           |
| (d) Agility<br>சுறுசுறுப்பு       | 4. Gymnastics<br>ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ்            |

- |     | (a)                                  | (b) | (c) | (d) |
|-----|--------------------------------------|-----|-----|-----|
| (A) | 3                                    | 4   | 2   | 1   |
| (B) | 4                                    | 3   | 1   | 2   |
| (C) | 4                                    | 3   | 2   | 1   |
| (D) | 2                                    | 4   | 1   | 3   |
| (E) | Answer not known<br>விடை தெரியவில்லை |     |     |     |

65. Which of the following is one of the components of physical fitness?

பின்வருவனவற்றில் எது உடல் தகுதியின் கூறுகளில் ஒன்றாகும்?

- |  |                                     |
|--|-------------------------------------|
| (A) One mile run<br>ஒரு மைல் ஓட்டம்          | (B) Weight lifting<br>எடை தூக்குதல் |
| (C) Endurance<br>சகிப்புத்தன்மை/என்டியூரன்ஸ் | (D) Ball Juggling<br>பந்து வித்தை   |
| (E) Answer not known<br>விடை தெரியவில்லை     |                                     |

66. Cathartic theory of play says that play represents/is  
கத்தார்டிக் விளையாட்டு கோட்பாடு கூறுவது என்னவென்றால் விளையாட்டு என்பது
- (A) Attempt to integrate limited number of motor and cognitive skills  
குறைந்த எண்ணிக்கையிலான மோட்டார் மற்றும் அறிவாற்றல் திறன்களை ஒருங்கிணைக்க முயற்சித்தல்
- (B) An attempt to partially satisfy drives  
உந்துதல்களை பகுதியளவில் திருப்திப்படுத்தும் முயற்சி
- (C) Not merely wish - fulfilling tendency but also mastery  
வெறும் ஆசைகளை நிறைவேற்றும் போக்கு மட்டுமல்ல தேர்ச்சியும் கூட
- (D) Cognitive life space of the child is still unstructured  
குழந்தையின் அறிவாற்றல் வாழ்க்கை இடம் இன்னும் கட்டமைக்கப்படவில்லை
- (E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

67. In theory of connectionism the psychologist placed \_\_\_\_\_ outside the box.

தொடர்பு கோட்பாட்டில் உளவியலாளர் \_\_\_\_\_ ஐ பெட்டிக்கு வெளியே வைத்து சோதனை மேற்கொண்டார்.

- (A) Monkey  
குரங்கு
- (B) Cat  
பூனை
- (C) Fish  
மீன்
- (D) Dog  
நாய்
- (E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

68. Gestalt theory of insight was proposed by  
ஜெஸ்டால்ட்டின் நுண்ணறிவு விதியினை முன்மொழிந்தவர்
- (A) Pavlov  
பாவ்லோ
- (B) Thorndike  
தார்ண்டைக்
- (C) Kohler  
கோளர்
- (D) Watson  
வாட்சன்
- (E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை
69. Education leads to the modification of  
கல்வியின் மூலம் ஏற்படும் மாற்றம்
- (A) Perception  
புரிந்து கொள்ளுதல்
- (B) Knowledge  
அறிவு
- (C) Human behaviour  
மனிதனின் பழக்க வழக்கம்
- (D) Knowledge and human behaviour  
பழக்க வழக்கம் மற்றும் அறிவு
- (E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை
70. Reason for lower performance in sports competition is due to  
விளையாட்டு போட்டியில் திறமை குறைவின் காரணம்
- (A) Anxiety  
மனநிம்மதியின்மை
- (B) Motivation  
தூண்டுதல்
- (C) Fear of Success  
வெற்றியை பற்றிய பயம்
- (D) Presence of Spectators  
பார்வையாளர்களின் பங்கு
- (E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

71. Stress Commonly defined as

அழுத்தம் என்பதை பொதுவாக எப்படி வரையறுக்கப்படுகிறது

(A) Physical discomfort during exercise

உடற்பயிற்சியின் போது உடல் உபாதைகள்

(B) Mental and emotional tension

மன மற்றும் உணர்ச்சி பதற்றம்

(C) A positive state of arousal

தூண்டுதலின் நேர்மறையான நிலை

(D) Improved performance under pressure

அழுத்தத்தின் கீழ் மேம்படுத்தப்பட்ட செயல்திறன்

(E) Answer not known

விடை தெரியவில்லை

72. Fear, lane and hatred towards the subjects are created through

பயம், அன்பு மற்றும் வெறுப்பு போன்றவை ஒருவரிடம் உருவாவதற்கான காரணம்

(A) Reading

வாசித்தல்

(B) Conditioning

தக்க சூழ்நிலையமைப்பு

(C) Learning

படித்தல்

(D) Playing

விளையாடுதல்

(E) Answer not known

விடை தெரியவில்லை

73. Tension means

பதட்டம் என்றால் என்ன?

- (A) ✓ A state of stress when a person is so over whelmed at work  
ஒரு நபர் வேலையில் அதிகமாக இருக்கும் போது மன அழுத்த நிலை
- (B) A stake of Anxiety  
பதட்ட நிலை
- (C) Aggressive behaviour  
ஆக்ரோசமான நடத்தை
- (D) Positive Activation energy  
நேர்மறை செயல்படுத்தும் ஆற்றல்
- (E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

74. Mention about the overview of anger or tension management

கோபம் அல்லது பதற்றம் மேலாண்மை பற்றிய கண்ணோட்டம்

- (A) Speak louder  
சத்தமாக பேசுங்கள்
- (B) Behave violently  
ஆக்ரோஷமாக நடந்து கொள்ளுங்கள்
- (C) ✓ Develop self control over thought and action  
சிந்தனை மற்றும் செயலின் மீது சுய கட்டுபாட்டை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்
- (D) Go for long drive  
நீண்ட தூர பயணம் செய்யுங்கள்
- (E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

75. Violent Behaviour among players by the factors like crowd behaviour, sporting culture and individual temperament is

பார்வையாளர்களின் நடத்தை, விளையாட்டு கலாச்சாரம் மற்றும் தனிப்பட்ட குணநலன் போன்றவற்றால் ஏற்படும் விளையாட்டு வீரரின் வன்முறை நடத்தை

(A) Cognitive behaviour  
அறிவாற்றல் நடத்தை

(B) Affective Behaviour  
உணர்ச்சிகரமான நடத்தை

(C) Aggressive Behaviour  
ஆக்ரோசமான நடத்தை

(D) Adaptive Behaviour  
தகவமைப்பு நடத்தை

(E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

76. The rate of progress in learning slows down and reaches a limit beyond which further improvement seems impossible, it is known as

கற்றல் முறை குறைந்தால் முறையான ஒரு நிலை உருவாகி அடைந்து அடுத்த வளர்ச்சி உருவாகாமல் இருப்பது என்பது

(A) Plateau  
சமவெளி நிலை

(B) Lack of Interest  
ஆர்வம் இல்லாமை

(C) Boredom  
தளர்ச்சி

(D) Difficult stage  
கடினமான நிலை

(E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

77. If the athlete misinterprets information received externally or internally that will negatively affect the

ஒரு வீரர் வெளியிலிருந்தோ அல்லது தனக்குள்ளேயே பெறும் தகவலை தவறாக புரிந்து கொள்ளும் போது எதிர்மறை விளைவினை எதனுள் பிரதிபலிக்கும்

(A) Study level  
படிப்பு நிலை

(B) Understanding ability  
புரிந்துக் கொள்ளும் திறன்

(C) Aggressive ability  
வலியத் தாக்கும் திறன்

(D) Performance level  
செயல்படும் திறன்

(E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

78. Sports psychology focuses on  
விளையாட்டு உளவியல் எதனை நோக்கமாக கொண்டுள்ளது
- (A) ✓ Behaviour of a sports person in sports setting  
விளையாட்டில் பங்கு பெறும் விளையாட்டு வீரர்களின் நடத்தை
- (B) Learning and performance  
கற்றலும் திறமையும்
- (C) Training and performance  
பயிற்சியும் திறமையும்
- (D) Learning, Training and performance  
கற்றல், பயிற்சி மற்றும் திறமை
- (E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

79. Mental age is determined by  
மனமுதிர்ச்சியை குறிப்பிடுவது எது?
- (A) Growth of teeth  
பல் வளர்ச்சி
- (B) Age in years  
மனிதனின் வயது
- (C) ✓ Intelligence  
அறிவாற்றல்
- (D) Sign of puberty  
பருவமுருதல் தெரிவது
- (E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

80. Motor Skill learning takes place during  
மோட்டார் திறன் கற்றல் எப்போது நடைபெறுகிறது
- (A) Infancy  
பாலர் பருவம்
- (B) ✓ Childhood  
குழந்தைப் பருவம்
- (C) Adolescence  
இளமைப் பருவம்
- (D) Adulthood  
முதிர் வயது
- (E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

81. The Test Designed by Naomi and Elizabeth Lange is used in  
நகோமி மற்றும் எலிசபெத் லாஞ்ச் எந்த விளையாட்டிற்கான சோதனையை  
வடிவமைத்தனர்
- (A) Basket Ball  
கூடைப்பந்து
- (B) Foot Ball  
கால்பந்து
- (C) Badminton  
இறகுப்பந்து
- (D) Volley Ball  
கையுந்து பந்து
- (E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை
82. In Johnson Basket Ball Test the measurement for the Target for  
Basketball throw for Accuracy  
ஜான்சன் கூடைப்பந்து சோதனையில் குறிபார்த்து எறிதல் தேர்வில் வரையப்படும்  
அளவு
- (A) 12"×24", 24"×36", 36"×48" (B) 10"×20", 25"×40", 40"×60"
- (C) 10"×20", 20"×30", 30"×40" (D) 10"×20", 20"×30", 40"×60"
- (E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை
83. How many number of server are given in each trials in Russell lange  
volleyball serving test?  
ரஸல் லேண்டுக் கைப்பந்து சர்வீஸ் தேர்வில் ஒவ்வொரு முறையும் எத்தனை சர்வீஸ்  
வாய்ப்புகள் வழங்கப்படுகிறது?
- (A) Ten Server  
பத்து சர்வீஸ்கள்
- (B) Six Server  
ஆறு சர்வீஸ்கள்
- (C) Five Server  
ஐந்து சர்வீஸ்கள்
- (D) Two Server  
இரண்டு சர்வீஸ்கள்
- (E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

84. In Johnson Basketball test the distance of the Rectangle from the floor in throw for Accuracy test is

ஜான்சன் கூடைபந்து தேர்வில் கூடைப்பந்து குறிபார்த்து எறிதல் தேர்வில் செவ்வகம் தரையில் இருந்து உள்ள தூரம்

(A) 10 inches

10 அங்குலம்

(B) 12 inches

12 அங்குலம்

(C) 14 inches

14 அங்குலம்

(D) 16 inches

16 அங்குலம்

(E) Answer not known

விடை தெரியவில்லை

85. In Johnson Basketball test the distance between the hurdles in the dribble test is

ஜான்சன் கூடைபந்து தேர்வில் பந்தை தட்டிச் செல்லும் தடைகளுக்கிடையேயான தூரம்

(A) 4 feet

4 அடி

(B) 6 feet

6 அடி

(C) 8 feet

8 அடி

(D) 12 feet

12 அடி

(E) Answer not known

விடை தெரியவில்லை

86. Match the Scoring system with Corresponding Tests :

சோதனைகளை அவற்றின் புள்ளி கணக்கீடுகளுடன் இணைக்கவும் :

- |  |  |
|--|--|
| (a) Brady Volleyball<br>பிராடி கையெழுத்துப்பந்து             | 1. Total Score of 10 Trials<br>10 சோதனைகளின் மொத்த புள்ளிகள்                 |
| (b) Russel-lange volleyball<br>ரஸல்-லாஞ்சு கையெழுத்துப்பந்து | 2. Highest in any of the 4 trials<br>நான்கில் அதிக புள்ளிகள் பெற்ற சோதனை     |
| (c) Friedel Hockey<br>ஃப்ரீடல் வளைகோல் பந்து                 | 3. Best of 3 Trials<br>3-ல் சிறந்த ஒன்று                                     |
| (d) Mc Donald Soccer<br>மெக்டோனால்ட் கால்பந்து               | 4. As many Times as possible in 1 minute<br>ஒரு நிமிடத்தில் எவ்வளவு முடியுமோ |

- |     | (a)                                  | (b) | (c) | (d) |
|-----|--------------------------------------|-----|-----|-----|
| (A) | 4                                    | 2   | 1   | 3   |
| (B) | 4                                    | 1   | 2   | 3   |
| (C) | 4                                    | 3   | 1   | 2   |
| (D) | 4                                    | 1   | 3   | 2   |
| (E) | Answer not known<br>விடை தெரியவில்லை |     |     |     |

87. In the Friedel field hockey test, the order of scoring for accuracy is based on goal area marking is

ஃப்ரீடல் வளைகோல் பந்து சோதனையில், பந்தை துல்லியமாக கோல் அடிக்கும் சோதனையில் எந்த வரிசையில் மதிப்பெண்கள் வழங்கப்படும் என்பதை சரியாக தேர்ந்தெடுக்கவும்

- |  |                   |
|--|-------------------|
| (A) 9, 7, 3, 7, 9                        | (B) 9, 7, 3, 5, 7 |
| (C) 9, 7, 5, 3, 7                        | (D) 9, 7, 5, 3, 3 |
| (E) Answer not known<br>விடை தெரியவில்லை |                   |

88. Mc Donald Soccer Test involves

மெக்டொனால்ட் கால்பந்து எதை சாந்தது

(A) Volleying the Soccer ball, Kicking Soccer ball for a distance of dribble for speed

கால்பந்தை தொடர்ந்து அடித்தல், தூரமாக கால்பந்தை அடிப்பது, வேகமாக பந்தை கடத்தி செல்லுதல்

(B) Volleying the Soccer ball and also kicking the Soccer ball for distance

கால்பந்தை தொடர்ந்து அடிப்பது மற்றும் தூரமாக உதைப்பது

(C) Volleying the Soccer ball against a backboard

கால்பந்தை தொடர்ந்து பின்பக்க பலகையில் அடித்தல்

(D) Kicking a Soccer ball for distance and dribble for speed

கால்பந்தை தூரமாக அடிப்பது மற்றும் வேகமாக பந்தை கடத்தி செல்லுதல்

(E) Answer not known

விடை தெரியவில்லை

89. In friedel field Hockey test how many trials are given

பிரீடல் பீல்டு ஹாக்கி டெஸ்டில் எத்தனை சோதனை முறை அளிக்கப்படுகிறது

(A) Three

மூன்று

(B) Four

நான்கு

(C) Five

ஐந்து

(D) Ten

பத்து

(E) Answer not known

விடை தெரியவில்லை

90. Hockey skill test is measured by

வளைகோல் பந்தாட்டத்தின் திறன் ஆய்வு சோதனை முறையை கண்டறிந்தவர்

(A) Mc Donald Test

மக் டோனால்ட் சோதனை

(B) Miller Test

மில்லர் சோதனை

(C) Russel Lange Test

ரசல் லேஞ் சோதனை

(D) Hendry Friedal Field Test

ஹென்றி பிரைடல் கள சோதனை

(E) Answer not known

விடை தெரியவில்லை

91. Cardio-Vascular Test also represents the consumption of

இருதய இரத்த நாளங்களுக்கான சோதனை பயிற்சியின் போது உட்கொள்ளப்படுவது

(A) CO

(B) CO<sub>2</sub>

(C) O<sub>2</sub>

(D) N<sub>2</sub>

(E) Answer not known

விடை தெரியவில்லை

92. Minimum Muscular Fitness test is

தசை வலிமைக்கான குறைந்தபட்ச உடல்திறன் தேர்வு

(A) Kraus Weber

கிராஸ் வெபர்

(B) JCR

ஜெசிஆர்

(C) Newton

நியூட்டன்

(D) Speed

வேகம்

(E) Answer not known

விடை தெரியவில்லை

93. Complete the Formula to find out physical efficiency Index  
உடல் திறன் குறியீட்டை அளவிட பயன்படும் சூத்திரத்தை முழுமையாக்கவும்

$$PEI = \frac{? \times 100}{2 \times \text{Sum of pulse count in recovery}}$$

$$\text{உ.தி.கு} = \frac{? \times 100}{2 \times \text{மீட்சி இதயத்துடிப்பின் மொத்தம்}}$$

- (A) Heart rate per minute  
ஒரு நிமிடத்திற்கான இதயத்துடிப்பு
- (B) Duration of Exercise in Seconds  
எத்தனை விநாடிகள் உடற்பயிற்சி செய்யப்படுகின்றது
- (C) Respiratory rate per minute  
ஒரு நிமிடத்தில் சுவாசிக்கும் தொகை
- (D) Number of Jumps in a minute  
ஒரு நிமிடத்தில் எத்தனை முறை குதித்தது
- (E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

94. In 12 minute Run/Walk Test. After completing \_\_\_\_\_ minutes the instructor shall call out the time left to run.

12 நிமிடங்கள் ஓட்ட சோதனையில், சோதனை நடத்துபவர் எவ்வளவு நேரம் கடந்த பிறகு மீதம் இருக்கும் நேரத்தை குறிப்பிட வேண்டும்

- (A) 9 minutes  
9 நிமிடங்கள்
- (B) 10 minutes  
10 நிமிடங்கள்
- (C) 11 minutes  
11 நிமிடங்கள்
- (D) 12 minutes  
12 நிமிடங்கள்
- (E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

95. In kraus weber test 'LB' Indicate

கிராஸ் வேபர் தேர்வில் 'LB' குறிப்பது

(A) The strength of upper back muscles

மேல் முதுகு தசையின் வலிமை

(B) The strength of Psoas muscles

சோயஸ் தசையின் வலிமை

(C) The Strength of Lower back muscles

கீழ் முதுகுத் தசையின் வலிமை

(D) The Strength of Abdominals minus

அடிவயிற்று தசையின் வலிமை

(E) Answer not known

விடை தெரியவில்லை

96. Find out the purpose of measurement and evaluation

அளவீட்டு மற்றும் மதிப்பீட்டின் நோக்கத்தை கண்டறியவும்

- (1) Prediction  
முன்மொழியும்
- (2) Motivation  
ஆர்வமூட்டும்
- (3) Achievement  
சாதனை
- (4) Diagnosis  
கண்டறிதல்

Codes :

குறியீடு :

- (I) 1, 2 and 3  
1, 2 மற்றும் 3
- (II) 1 and 4  
1 மற்றும் 4
- (III) 2 and 3  
2 மற்றும் 3
- (IV) 1, 2, 3, 4  
1, 2, 3, 4
- (A) I
- (B) II
- (C) IV
- (D) III
- (E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

97. \_\_\_\_\_ is the degree of uniformity with which various persons score the same test.

ஒரு சோதனையில் இரண்டு பேர் ஒரே மாதிரியான தன்மையை வெளிப்படுத்துவது (அல்லது) ஒரே மாதிரியான மதிப்பெண் பெறுவது

(A) Reliability  
நம்பகத்தன்மை

(B) Objectivity  
புறநிலைத் தன்மை

(C) Validity  
செல்லுபடியாகும் தன்மை

(D) Authenticity  
உண்மைத் தன்மை

(E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

98. \_\_\_\_\_ is a scale that permits conversion from a raw score to a score capable of comparisons and interpretations

\_\_\_\_\_ என்பது ஒப்பீடு மற்றும் விளக்கங்களைத் தரக்கூடிய அளவுகோலாகும். இது மூல அளவுகலிருந்து பெறப்பட ஒரு அளவீடாகும்.

(A) Test  
சோதனை

(B) Norm  
நியமம்

(C) Measurement  
அளவீடு

(D) Evaluation  
மதிப்பீடு

(E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

99. A test measures what it designed to measure is assessed by

ஒரு தேர்வை எதை அளந்தறிய வேண்டுமோ அதையே அளக்கக் கூடியதை \_\_\_\_\_ என்று கூறப்படும்.

(A) Feasibility  
பீசுபிவிட்டி

(B) Validity  
வேலிடிட்டி

(C) Objectivity  
ஆப்ஜெக்டிவிட்டி

(D) Flexibility  
பிலெக்ஸிபிவிட்டி

(E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

100. Alternate form method is associated with  
மாற்று வடிவ முறை எதை அளவிட பயன்படுகிறது

(A) Reliability  
ரிலையபிலிட்டி

(B) Objectivity  
ஆப்ஜெக்டிவிட்டி

(C) Flexibility  
பிலெக்ஸிபிலிட்டி

(D) Feasibility  
பீசபிலிட்டி

(E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

101. In this type of register the total number of articles and cost of article will be given

இந்த வகை பதிவேட்டில் மொத்த பொருட்களின் எண்ணிக்கை மற்றும் பொருளின் விலை கொடுக்கப்படும்

(A) Verification register  
சரிபார்ப்புப் பதிவேடு

(B) Issue register  
வெளியீட்டுப் பதிவேடு

(C) Stock register  
சரக்குப் பதிவேடு

(D) Attendance register  
வருகை பதிவேடு

(E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

102. What is the width of a lane in a standard summary pool?

நீச்சல் குளத்தின் ஒரு பாதையின் அகலம் என்ன?

(A) 1.22 m

(B) 2.5 m

(C) 1.25 m

(D) 1.5 m

(E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

103. Doors and windows should open in Gymnasium

கதவுகளும், ஜன்னல்களும் ஜிம்னாசியத்தில் எந்தபுறம் திறக்கும்படி இருக்க வேண்டும்?

(A) Inward  
உள்புறம்

(B) Outward  
வெளிப்புறம்

(C) Upward  
மேல்புறம்

(D) Downward  
கீழ்புறம்

(E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

104. How many methods are there for supplying water in the swimming pool

நீச்சல் குளத்திற்கு நீர் ஏற்றுதல் எத்தனை விதமாக உள்ளது

(A) 2

(B) 4

(C) 5

(D) 3

(E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

105. Select the function of the 'Coping' in swimming pool

நீச்சல் குளத்தில் 'கோபிங்' என்பது எதைக் குறிக்கின்றது?

(A) Mechanically operated ventilation system in the pool  
இயந்திரத்தனமான காற்றோட்ட வசதியை

(B) Provision of acoustics in the pool  
குளத்திலுள்ள ஒலியியல் அமைப்பை

(C) Prevents the return of water from the deck to the pool  
டெக்கிலிருந்து குளத்திற்கு திரும்ப வரும் நீரை கட்டுப்படுத்த

(D) Water temperature adjustment system  
நீரின் வெப்பநிலையை சரிசெய்யும் முறையை

(E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

106. How many types of extramural competition are there?

மதிற்புறப் போட்டிகள் எத்தனை வகைப்படும்?

(A) 2

(B) 4

(C) 3

(D) 5

(E) Answer not known

விடை தெரியவில்லை

107. Who among the following is not a member of the intramural committee?

கீழே உள்ளவர்களில் யார் உள்விளையாட்டுக் குழுவின் அங்கம் வகிக்காதவர்?

(A) Physical director

(B) House Captain

உடற் கல்வி இயக்குநர்

அணித்தலைவர்

(C) Head Master

(D) Special representative

தலைமை ஆசிரியர்

தனி பிரதிநிதி

(E) Answer not known

விடை தெரியவில்லை

108. The Chairman of the games committee in school level.

பள்ளி விளையாட்டு குழு தலைவர் யார்?

(A) Physical Education Teacher

(B) Physical Director

உடற்கல்வி ஆசிரியர்

உடற்கல்வி இயக்குநர்

(C) Headmaster

(D) School Secretary

தலைமை ஆசிரியர்

பள்ளி செயலாளர்

(E) Answer not known

விடை தெரியவில்லை

109. Select the functions of management which involves  
பின்வருவனவற்றை உள்ளடக்கிய மேலாண்மையின் வேலைகள் எது?

(i) Creating jobs by breaking total work

மொத்த வேலையை பகிர்ந்தளிப்பது

(ii) Grouping the persons available for work

வேலைக்கான ஆட்களை குழுக்களாக வகுப்பது

(iii) Establishing relationship among the persons

அவர்களுக்கிடையே நல்லுறவை வளர்ப்பது

(A) Planning

திட்டமிடல்

(B) Organizing

ஏற்பாடு செய்தல்

(C) Leading

முன்னெடுத்தல்

(D) Evaluating

மதிப்பிடுதல்

(E) Answer not known

விடை தெரியவில்லை

110. Find the number of 'Byes' in the upper and lower half. Total 'Byes' are '11'

மொத்தம் '11' பைகள் என்றால், அணிகளின் மேற்பட்டியலிலும், கீழேயும் முறையே எத்தனை பைகள் வழங்கப்பட வேண்டும்

(A) 6, 6

(B) 6, 5

(C) 5, 5

(D) 5, 6

(E) Answer not known

விடை தெரியவில்லை

111. In the consolation tournament each team will play atleast  
கன்சோலேசன் போட்டிகளில் எத்தனை விதம் உள்ளது?

(A) 3

(B) 4

(C) 2

(D) 5

(E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

112. League tournaments are mainly divided into  
லீக் போட்டி எத்தனை வகை

(A) Three types  
மூன்று வகை

(B) Four types  
நான்கு வகை

(C) Two types  
இரண்டு வகை

(D) Five types  
ஐந்து வகை

(E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

113. The formula for allotting in upper half when odd number of teams  
participate

ஒற்றை இலக்க எண்ணிக்கையில் அணிகள் பங்கு பெறும் போட்டியில் மேல் பகுதிக்கு  
எத்தனை அணிகள் ஒதுக்குவதற்கான வாய்பாடு

(A)  $(n-1) \div 2$

(B)  $(n+1) \div 2$

(C)  $N$

(D)  $\frac{N}{2}$

(E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

114. \_\_\_\_\_ provides opportunity to the students at the institution to develop and display their skill in various physical education activities

வெவ்வேறு விளையாட்டுகளில் தங்கள் திறமையையும், உடற்திறனையும் வெளிப்படுத்த மாணவர்களுக்கு உடற்கல்வித் துறையால் வாய்ப்பு வழங்கப்படுவது

(A) Extramural

கல்வி நிலையத்திற்குள்ளான போட்டிகள்

(B) Intramural

வெளி அணியினருடனான போட்டிகள்

(C) Play day

விளையாட்டு நாள்

(D) Mass Drill

கூட்டுப் பயிற்சி

(E) Answer not known

விடை தெரியவில்லை

115. Organization refer means

அமைப்பு முறை குறிப்பிடுவது

(A) Planning of work

திட்டமிடுதல்

(B) Work of Plan

வேலை செய்வது

(C) Carry out the plan

திட்டத்தை நிறைவேற்றுவது

(D) Work done

வேலை முடிவு

(E) Answer not known

விடை தெரியவில்லை

116. Callisthenics Mean

கெலஸ்தனிக்ஸ் என்பது

- (A) Dands and Baithaks  
டான்ஸ் மற்றும் பைடெக்ஸ்
- (B) Marching  
அணி வகுப்பு
- (C) Lezium  
லெசியம்
- (D) Free arm exercise  
வெறும் கைகளால் செய்யப்படும் பயிற்சி
- (E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

117. Teaching is

கற்றல் என்பது

- (A) A Reading  
படித்தல்
- (B) A Learning  
தெரிந்து கொள்ளுதல்
- (C) An Art  
கலை
- (D) A Subject  
பாடம்
- (E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

118. Personal Preparation and Technical Preparation are parts of \_\_\_\_\_ in the presentation technique

பாடங்களை நுட்பமாக வழங்குவதற்காக தன்னையும், பாடங்களின் கருத்துக்களையும் தெளிவாக ஆயத்தப்படுத்தி தயாராக இருப்பது

- (A) Steps in the way  
பாடம் வழங்கும் படி நிலைகளில்
- (B) Planning  
திட்டமிடுதலில்
- (C) Subject matter  
பாட பொருளில்
- (D) Evaluation  
மதிப்பீடுதலில்
- (E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

119. A Good Presentation must proceed from

சிறந்த பாடம் வழங்கும் உத்தியானது பொதுவாக

(A) Simple to complex

எளிமையிலிருந்து தொடங்கி சிக்கலானதை விளக்கும்

(B) Hard to Easy

கடினமானவற்றில் தொடங்கி சுலபமானதை விளக்கும்

(C) Unknown to known

தெரியாதவற்றிலிருந்து தொடங்கி தெரிந்தவற்றை விளக்கும்

(D) Difficult to easy

எளிதில்லாதவற்றிலிருந்து தொடங்கி எளிதானதை விளக்கும்

(E) Answer not known

விடை தெரியவில்லை

120. For a Physical Education teacher which is not the personal preparation under presentation technique

ஒரு உடற்கல்வி ஆசிரியருக்கு பாடத்தை விளக்கும் நுட்பத்தில் பின்வருவனவற்றுள் எது தனிப்பட்ட தயார்படுத்திக் கொள்ளும் தன்மை கிடையாது?

(A) To write the teaching notes

பாடத்தை எழுதுவது

(B) Well dressed appearance

அழகாக உடுத்திக்கொள்வது

(C) Having Commanding voice

தேரியமான குரல்

(D) Avoiding uncouth gestures

அநாகரீகமான சைகைளை தவிர்ப்பது

(E) Answer not known

விடை தெரியவில்லை

121. Find out the diameter of men shot in shot put event?

ஆண்களுக்கான குண்டு எறிதல் போட்டியில் குண்டின் குறுக்களவு எவை?

(A) 110 mm to 130 mm

110 மிமீ முதல் 130 மிமீ

(B) 105 mm to 125 mm

105 மிமீ முதல் 125 மிமீ

(C) 100 mm to 120 mm

100 மிமீ முதல் 120 மிமீ

(D) 95 mm to 110 mm

95 மிமீ முதல் 110 மிமீ

(E) Answer not known

விடை தெரியவில்லை

122. The length of the high jump cross-bar should not be less than \_\_\_\_\_ and not more than \_\_\_\_\_

உயரத் தாண்டலின் குறுக்குக் கம்பத்தின் நீளம் \_\_\_\_\_ அளவிலிருந்து \_\_\_\_\_ அளவு வரை இருக்கலாம்.

(A) 3.70 mts and 3.75 mts  
3.70 மீ மற்றும் 3.75 மீ

(B) 3.89 mts and 3.93 mts  
3.89 மீ மற்றும் 3.93 மீ

(C) 4.05 mts and 4.10 mts  
4.05 மீ மற்றும் 4.10 மீ

(D) 3.98 mts and 4.02 mts  
3.98 மீ மற்றும் 4.02 மீ

(E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

123. Flags placed at intervals not exceeding \_\_\_\_\_, if a section of the kerb on a bend of track has to be temporarily removed for field events

வளைவில் வைக்கப்பட்ட ஓரக்கல் (kerb) மைதான போட்டிக்காக தற்காலிகமாக எடுக்கப்படும் போது வைக்கப்படும் கொடியானது எவ்வளவு இடைவெளியில் வைக்கப்பட வேண்டும்?

(A) 4 m  
4 மீட்டர்

(B) 5 m  
5 மீட்டர்

(C) 6 m  
6 மீட்டர்

(D) 8 m  
8 மீட்டர்

(E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

124. Find out the Running distance Radius for 400 mts track with 80 mts straight?  $\left[ \pi = \frac{22}{7} \right]$

ஒரு 400 மீட்டர் ஓடுகளத்தின் ஒரு நேர் பாதையானது 80 மீட்டராக இருக்கும் போது, அதனுடைய ஓடும் தூர ஆரம் (RDR) எவ்வளவு?  $\left[ \pi = \frac{22}{7} \right]$

(A)  38.18 m  
38.18 மீட்டர்

(B) 24.60 m  
24.60 மீட்டர்

(C) 37.90 m  
37.90 மீட்டர்

(D) 36.40 m  
36.40 மீட்டர்

(E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

125. The take-off board in long jump shall not be more than \_\_\_\_\_ deep  
நீளம் தாண்டும் போட்டியின் குதித்தெழும் பலகையின் அளவு இதற்கு மிகாமல் இருக்க வேண்டும்?

(A) 0.20 m  
0.20 மீ

(B)  0.10 m  
0.10 மீ

(C) 0.15 m  
0.15 மீ

(D) 0.25 m  
0.25 மீ

(E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

126. In polevault, for international competitions, the landing area is  
உலகளவிலான கோலூர்ந்தித் தாண்டும் போட்டியில் தரையிறங்கும் தளத்தின்  
அளவீடுகள்

- (A) ✓ 6 m long  $\times$  6 m wide  $\times$  0.8 m high  
6 மீ நீளம்  $\times$  6 மீ அலகம்  $\times$  0.8 மீ உயரம்
- (B) 5 m long  $\times$  5 m wide  $\times$  0.8 m high  
5 மீ நீளம்  $\times$  5 மீ அலகம்  $\times$  0.8 மீ உயரம்
- (C) 6 m long  $\times$  5 m wide  $\times$  0.8 m high  
6 மீ நீளம்  $\times$  5 மீ அலகம்  $\times$  0.8 மீ உயரம்
- (D) 6 m long  $\times$  4 m wide  $\times$  0.8 m high  
6 மீ நீளம்  $\times$  4 மீ அலகம்  $\times$  0.8 மீ உயரம்
- (E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

127. Identify the event where 'Jump off' Procedure is used to break tie for the  
first place

'ஐம்ப ஆப்' முறை வழங்கப்படும் போட்டி

- (A) ✓ High Jump  
உயரம் தாண்டுதல்
- (B) Long Jump  
நீளம் தாண்டுதல்
- (C) Triple Jump  
நொண்டி தாவுதல்
- (D) 4  $\times$  100 m Relay  
4  $\times$  100 மீ தொடர் ஓட்டம்
- (E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

128. Identify the horizontal jumping events

கிடைமட்டமாக தாவும் போட்டிகள்

- (A) Long Jump, Pole vault  
நீளம் தாண்டுதல், கோலூன்றித் தாண்டுதல்
- (B) High Jump, Long Jump  
உயரம் தாண்டுதல், நீளம் தாண்டுதல்
- (C) Triple Jump, High Jump  
நொண்டியடித்து தாண்டுதல், உயரம் தாண்டுதல்
- (D) Long Jump, Triple Jump  
நீளம் தாண்டுதல், நொண்டியடித்து தாண்டுதல்
- (E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

129. Identify the vertical Jumping events

செங்குத்தாக தாவும் போட்டிகள்

- (A) Long Jump, High Jump  
நீளம் தாண்டுதல், உயரம் தாண்டுதல்
- (B) Triple Jump, Pole vault  
நொண்டியடித்து தாண்டுதல், கோலூன்றி தாண்டுதல்
- (C) High Jump, Pole vault  
உயரம் தாண்டுதல், கோலூன்றி தாண்டுதல்
- (D) Long Jump Triple Jump  
நீளம் தாண்டுதல், நொண்டியடித்து தாண்டுதல்
- (E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

130. In long jump the runway should be marked by white lines with the width of

நீளம் தாண்டுதல் போட்டியில் ஓடுபாதையின் பக்க கோடுகளின் அகலம் என்ன?

(A) 30 mm

30 மில்லி மீட்டர்

(B) 20 mm

20 மில்லி மீட்டர்

(C) 50 mm

50 மில்லி மீட்டர்

(D) 40 mm

40 மில்லி மீட்டர்

(E) Answer not known

விடை தெரியவில்லை

131. Choose the correct overall length of men Javelin

ஆண்களுக்கான ஈட்டி ஏறிதல் போட்டியில் உபயோகிக்கப்படும் ஈட்டியின் மொத்த நீளம் என்ன?

(A) 2000 mm to 2100 mm

2000 மிமீ முதல் 2100 மிமீ

(B) 2200 mm to 2300 mm

2200 மிமீ முதல் 2300 மிமீ

(C) 2300 mm to 2400 mm

2300 மிமீ முதல் 2400 மிமீ

(D) 2600 mm to 2700 mm

2600 மிமீ முதல் 2700 மிமீ

(E) Answer not known

விடை தெரியவில்லை

132. What is the distance between the two parallel white lines of Javelin throw run way?

ஈட்டி ஏறியும் போட்டியின் இருபுறமும் உள்ள ஓடு பாதையின் வெள்ளை கோட்டின் அகலம் என்ன?

(A) 4 m

4 மீ

(B) 5 m

5 மீ

(C) 6 m

6 மீ

(D) 8 m

8 மீ

(E) Answer not known

விடை தெரியவில்லை

133. What is the minimum length of Javelin throw runway where conditions permit for International event?

ஈட்டி எறியும் சர்வதேச போட்டியில் எல்லா அம்சங்களும் சரியாக அமைந்தால் அதன் ஓடு பாதையின் நீளம் என்ன?

(A) 37.25 m  
37.25 மீ

(B) 38 m  
38 மீ

(C) 40.25 m  
40.25 மீ

(D) 36.50 m  
36.50 மீ

(E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

134. In Javelin throw event, the point which indicates that athlete should remain within, till the completion of trail is \_\_\_\_\_ behind the runway arc

ஈட்டி எறிந்தபின், வீரர் எவ்வளவு தூரம் ஓடுதளத்தின் பின்பக்கத்தில் வரையப்பட்டிருக்கும் கோட்டைத் தாண்டி ஓடுதளத்தை கடக்க அனுமதிக்கப்படுவர்

(A) 3 m  
3 மீ

(B) 4 m  
4 மீ

(C) 5 m  
5 மீ

(D) 6 m  
6 மீ

(E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

135. Identify the throwing event where the athlete shall not turn completely around, so that their back is towards the throwing arc

எந்த நிகழ்வையில் தடகள வீரர் எந்த நேரத்திலும் முழுமையாகத் திரும்பி, அவரது முதுகு எறியும் வளைவை நோக்கி இருக்கக்கூடாது?

- (A) Shot-Put  
குண்டு எறிதல்
- (B) Hammer throw  
வட்டு எறிதல்
- (C) Discus throw  
சுத்தி எறிதல்
- (D) Javelin throw  
ஈட்டி எறிதல்
- (E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

136. Choose the correct full staggered measurement for 3<sup>rd</sup> lane in 400 m standard track

ஒரு தரம் வாய்ந்த 400 மீட்டர் ஓடுகளத்தின் மூன்றாவது ஓடு பாதையின் முழு ஸ்டாகரை (full stagger) எழுதுக

- (A) 7.352 m
- (B) 7.838 m
- (C) 15.636 m
- (D) 14.704 m
- (E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

137. Identify the stagger distance for 4 × 100 relay start?

4 × 100 மீட்டர் தொடர் ஓட்டத்திற்கான ஸ்டாகர் (stagger) தூரத்து துவக்கத்தை கூறு?

- (A) Full stagger plus diagonal excess  
முழு ஸ்டாகர் மற்றும் மூலை விட்ட மிகுதி
- (B) Full stagger  
முழு ஸ்டாகர்
- (C) Half stagger  
அரை ஸ்டாகர்
- (D) Half stagger plus diagonal excess  
அரை ஸ்டாகர் மற்றும் மூலை விட்ட மிகுதி
- (E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

138. Consider the following statements:

கீழ்க்காணும் வாக்கியங்களை கவனி :

Assertion [A] : A White line 50 mm wide can be substituted on the two straights of a track

கூற்று [A] : ஓடுகளத்தின் இரண்டு நேர்பாதையிலும் 50 மில்லி மீட்டர் அகலத்திலான வெள்ளை கோடுகளை வரையலாம்.

Reason [R] : The kerb on the two straights maybe omitted

காரணம் [R] : ஓடுகளத்தின் இரண்டு நேர்பாதைகளில் ஓரக்கல்லை (kerb) தவிர்க்கலாம்.

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

[A] சரி ஆனால் [R] தவறு

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

[A] தவறு, ஆனால் [R] சரி

(C) Both [A] and [R] are true and [R] is the reason for [A]

[A] மற்றும் [R] இரண்டுமே சரி மேலும் [R] என்பது [A] விற்கான காரணம்

(D) Both [A] and [R] are true and [R] is not the correct reason for [A]

[A] மற்றும் [R] இரண்டுமே சரி மேலும் [R] என்பது [A] விற்கான காரணமல்ல

(E) Answer not known

விடை தெரியவில்லை

139. In 4 × 400 mts relay race, which runner should run in his own lane till they complete the first curve

4 × 400 m தொடர் ஓட்டத்தில் முதல் வளைவை கடந்தவுடன் எந்த வீரர் தனது ஓடுபாதையிலிருந்து விலகி முதலாம் ஓடு பாதையில் ஓடலாம்?

(A) 1<sup>st</sup> runner

முதலாம் வீரர்

(B) 2<sup>nd</sup> runner

இரண்டாம் வீரர்

(C) 3<sup>rd</sup> runner

மூன்றாம் வீரர்

(D) 4<sup>th</sup> runner

நான்காம் வீரர்

(E) Answer not known

விடை தெரியவில்லை

140. Choose the correct formula to calculate curve radius for the track without kerb

ஓரக்கல் (kerb) இல்லாத ஓடுகளத்தில் வளைவு ஆரத்தை கண்டுபிடிக்க உபயோகிக்கப்படும் சூத்திரத்தை தேர்வு செய்

(A)  $2\pi r = 240$

$2\pi r = 240$

(B)  $2\pi r = \text{Circumference of two curves}$

$2\pi r = \text{இரண்டு வளைவு வட்டத்தின் சுற்றளவு}$

(C)  $RDR = 0.20 \text{ m}$

$RDR = 0.20 \text{ மீட்டர்}$

(D)  $RDR = 0.30 \text{ m}$

$RDR = 0.30 \text{ மீட்டர்}$

(E) Answer not known

விடை தெரியவில்லை

141. Select the functions of cerebellum

சிறுமூளையின் வேலைகள் :

(1) Skilled movements by coordinating muscles

அழகான ஒத்த தசை இயக்கங்கள்

(2) Somatic Sensations

தசை உணர்வுகள்

(3) Maintain equilibrium it controls skeletal muscle

சமநிலையை உறுதிப்படுத்துதல்

(4) Controls posture

உடல்நிலையை கட்டுப்படுத்துதல்

(A) (1), (3), (4)

(B) (1), (2), (3)

(C) (2), (3), (4)

(D) (1), (2), (4)

(E) Answer not known

விடை தெரியவில்லை

142. Match the following :

பொருத்துக :

(a) Cerebrum

பெருமூளை

(b) Cerebellum

சிறுமூளை

(c) Mid brain

இடை மூளை

(d) Medulla oblongata

மெடுல்லா அப்லாங்காட்டா

1. Equilibrium

சமநிலை

2. Pyramid

பிரமிடு

3. Appetite

பசி

4. Connection

இணைப்பு

(a) (b) (c) (d)

(A) 3 1 4 2

(B) 1 4 3 2

(C) 4 2 3 1

(D) 2 4 1 3

(E) Answer not known

விடை தெரியவில்லை

143. Electro cardiogram (ECG) is used to measure

எலக்ட்ரோ கார்டியோகிராம் என்னும் கருவி எதனை அளவிடப் பயன்படும்

(A) Respiratory rate

சுவாச அளவு

(B) Lung Volume

நுரையீரலின் கொள்ளளவு

(C) Stroke Volume

ஸ்ட்ரோக் வால்யூம்

(D) Heart Function

இதயச் செயல்பாடு

(E) Answer not known

விடை தெரியவில்லை

144. The Longest nerve of the Spinal Cord is

தண்டு வடத்தின் பகுதியில் உள்ள மிக நீளமான நரம்பு எது?

(A) Cranial nerve  
கிரேனியல் நரம்பு

(B) Cauda equina  
காவுடா எக்வினா

(C) Filium terminale  
பிலியம் டெர்மினல்

(D) Collicule  
காலிக்யூலி

(E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

145. The volume of air taken in and expelled out in one breath is

ஒருமுறை காற்றை சுவாசித்து உள்ளிழுத்து வெளியே விடும் முறைக்கு பெயர் என்ன?

(A) Tidal volume  
டைடல் வால்யூம்

(B) Inspiratory reserve volume  
இன்ஸ்பிரேட்டரி ரிசர்வ் வால்யூம்

(C) Expiratory reserve volume  
எக்ஸ்பிரேட்டரி ரிசர்வ் வால்யூம்

(D) Residual volume  
ரெசிடியுவல் வால்யூம்

(E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

146. The Shape of ear canal is

காது கால்வாயின் வடிவம்

(A) A

(B) O

(C) S

(D) Z

(E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

147. Eustachian tube opens by the contraction of a muscle

ஈஸ்டாசியன் குழாய்களை திறக்க சுருங்கி உதவும் தசை

(A)  Tensor veli palatini  
டென்சர் வேலி பாலாட்டினி

(B) Tensor vastus  
டென்சர் வாஸ்டஸ்

(C) Tensor Fasciae  
டென்சர் ஃபேசியே

(D) Occipito Frontalis  
ஆக்ஸிபிடோ ஃப்ரெண்டாலிஸ்

(E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

148. Connective tissue that carries blood and nerve supply to the tooth is

இரத்தம் மற்றும் நரம்பு தகவல்களை பற்களுக்கு கடத்தும் இணைப்புத் தசை

(A) Dentin  
டென்டின்

(B)  Pulp  
பல்ப்

(C) Enamel  
எனாமல்

(D) Cementum  
சிமெண்டம்

(E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

149. Select the functions of tongue

நாவின் வேலைகளை தேர்ந்தெடு :

(i) Taste Perception

சுவையறிதல்

(ii) Speech

பேச்சு

(iii) Mastication

உணவை அரைத்தல்/மெல்லுதல்

(iv) Secretion

சுரத்தல்

(v) Deglutition

விழுங்குதல்

(A) (i), (ii), (iii), (v)

(i), (ii), (iii), (v)

(B) (i), (ii), (iii), (iv)

(i), (ii), (iii), (iv)

(C) (ii), (iii), (iv), (v)

(ii), (iii), (iv), (v)

(D) (i) and (ii) only

(i) மற்றும் (ii) மட்டும்

(E) Answer not known

விடை தெரியவில்லை

150. \_\_\_\_\_ lies between the root of the tongue and the upper end of the Trachea

நாவின் வேர்ப்பகுதிக்கும் மூச்சுக்குழாயின் மேற்பகுதிக்கும் இடையே அமைந்துள்ளது

(A) Epiglottis

குரல் வளை மூடி

(B) Esophagus

உணவுக்குழாய்

(C) Larynx

குரல் வளை

(D) Foreman Magnum

ஃபோரமென் மேக்னம் (மண்டை ஓட்டின் திறப்பு)

(E) Answer not known

விடை தெரியவில்லை

151. Stroke volume  $\times$  Heart Rate is

இதயத்தின் ஒரு துடிப்பின் கன அளவை இதயத் துடிப்புடன் பெருக்க கிடைப்பது

- (A) Target Heart rate  
இலக்கை நோக்கிய இதய துடிப்பு
- (B) Total Blood volume  
மொத்த இரத்த கன அளவு
- (C) Vital capacity  
நுரையீரலின் மொத்த முக்கிய கெள்ளளவு
- (D) Cardiac output  
மொத்த இதய வெளியீடு
- (E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

152. Select the components of blood plasma

இரத்த பிளாஸ்மாவின் பகுதிப் பொருட்களைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.

- (i) Water  
நீர்
- (ii) Thiamine  
தயமின்
- (iii) Gases in soluble form  
கரையும் வாயுக்கள்
- (iv) Mineral salts and Ions  
தாது உப்புக்கள் மற்றும் அயனிகள்
- (A) (i), (ii), (iii)                       (B) (i), (iii), (iv)
- (C) (ii), (iii), (iv)                      (D) (i), (ii), (iv)
- (E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

153. Blood is a form of  
இரத்தம் எனப்படுவது

(A) ✓ Connective tissue  
இணைப்பு திசு

(B) Connective fluid  
இணைப்பு திரவம்

(C) Alkaline in nature  
காரத்தன்மையுடையது

(D) Muscular tissue  
தசை திசு

(E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

154. Calculate maximum Heart rate of person whose age is 40  
ஒரு 40 வயது மனிதரின் அதிகப் பட்ச இதயத்துடிப்பு என்ன?

(A) 130 b/min

(B) 140 b/min

(C) 150 b/min

(D) ✓ 180 b/min

(E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

155. The normal volume of total lung capacity is  
நுரையீரலின் சாதாரண கொள்ளளவு எவ்வளவு?

(A) ✓ 5 Lts

(B) 3 Lts

(C) 4 Lts

(D) 2 Lts

(E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

156. Match the Connective Tissues :

இணைப்புத் திசுக்களை இணைக்கவும் :

- |                            |   |
|----------------------------|---|
| (a) Areolar<br>ஏரியோலர்    | 1. Epiglottis<br>குரல்வளை மூடி  |
| (b) Adipose<br>கொழுப்பு    | 2. Tendon<br>தசைநார்  |
| (c) Dense<br>அடர்த்தியான   | 3. Subcutaneous Tissue<br>தோலடி திசு  |
| (d) Elastic<br>மீட்சியுள்ள | 4. Loosely Packed all organ's tissue<br>உடம்பில் தளர்வாக இணைக்கப்பட்ட திசுக்கள் |

- |       | (a)                                  | (b) | (c) | (d) |
|-------|--------------------------------------|-----|-----|-----|
| (A)   | 1                                    | 2   | 3   | 4   |
| (B) ✓ | 4                                    | 3   | 2   | 1   |
| (C)   | 4                                    | 2   | 3   | 1   |
| (D)   | 1                                    | 3   | 2   | 4   |
| (E)   | Answer not known<br>விடை தெரியவில்லை |     |     |     |

157. Muscles of facial expressions are

முகப்பாவணைகளை பிரதிபலிக்க கூடிய தசைகள்

- (A) ✓ Orbiculari's oculi, orbicularis oris and Buccinators  
ஆர்பிகியூலரிஸ் ஓரிஸ், ஆர்பிகியூலரிஸ் அக்யூலி, பக்கினேட்டர்
- (B) Orbiculari's ori's and Buccinator and Temporal  
ஆர்பிகியூலரிஸ் ஓரிஸ், பக்கினேட்டர் மற்றும் டெம்பொரெல்
- (C) Temporal muscle and Masseter muscle  
டெம்பொரெல் மற்றும் மாஸெட்டர்
- (D) Platysma, Biceps and triceps  
பிளாடிஸ்மா, பைசெப்ஸ், ட்ரைசெப்ஸ்
- (E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

158. Metatarsal joint is found in \_\_\_\_\_

மெட்டாடார்சல் எலும்புகள் காணப்படும் உடம்பின் பகுதி

(A) ankle

கணுக்கால்

(B) wrist

மணிக்கட்டு

(C) foot

பாதம்

(D) knee

முழங்கால்

(E) Answer not known

விடை தெரியவில்லை

159. Effect of muscle tone is

மஸில் டோனின் விளைவு

(A) Keep the muscle in a constant state or readiness for action

தசையினை தயார் நிலையில் வைத்து செயல்பட (readiness for action)  
உடனடியாக செயல்படுவதற்கு

(B) Stretchability of the muscle

தசையின் இழுபடும் தன்மை

(C) Relaxation of the muscle

தசையின் ஓய்வு நிலை (Relaxation)

(D) Muscular Hypertrophy

தசை பெரிதாவது (Hypertrophy)

(E) Answer not known

விடை தெரியவில்லை

160. Axial and Appendicular skeleton of humans are

மைய அச்ச மற்றும் பிற்சேர்க்கை (இணைப்பு) மனித எலும்புகள்

(A) 80 and 128

80 மற்றும் 128

(B) 128 and 80

128 மற்றும் 80

(C) 126 and 80

126 மற்றும் 80

(D) 80 and 126

80 மற்றும் 126

(E) Answer not known

விடை தெரியவில்லை

161. Mention the programme introduced to revive the sports culture in India at the grass root level.

இந்தியாவில் விளையாட்டு கலாச்சாரத்தை அடிமட்ட அளவில் புதுப்பிக்க அறிமுகப்படுத்தப்பட்ட திட்டத்தை குறிப்பிடவும்

- (A) Special Area Game Scheme (SAG)  
சிறப்பு பகுதி விளையாட்டு திட்டம்
- (B) Fit India Movement  
ஃபிட் இந்தியா இயக்கம்
- (C) Khelo India  
கேலோ இந்தியா
- (D) Target Olympic Podium Scheme (TOPS)  
இலக்கு ஒலிம்பிக் மேடை திட்டம்
- (E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

162. Identify the order of the games competitions and athletic meet conducted at school level in Tamil nadu

தமிழ் நாட்டில் பள்ளி மட்டத்தில் உள்ள விளையாட்டுப் போட்டிகள் மற்றும் தடகள போட்டிகள் எவ்வாறு நடத்தப்படுகிறது என்று அடையாளம் காட்டுக

- (A) Revenue District → Zonal → Divisional → State  
வருவாய் மாவட்ட அளவில் → குறுவட்ட அளவில் → பிரிவு மட்டத்தில் → மாநில அளவில்
- (B) Divisional → Revenue District → Zonal → State  
பிரிவு மட்டத்தில் → வருவாய் மாவட்ட அளவில் → குறுவட்ட அளவில் → மாநில அளவில்
- (C) State → Divisional → Revenue District → Zonal  
மாநில அளவில் → பிரிவு மட்டத்தில் → வருவாய் மாவட்ட அளவில் → குறுவட்ட அளவில்
- (D) Zonal → Revenue District → Divisional → State  
குறுவட்ட அளவில் → வருவாய் மாவட்ட அளவில் → பிரிவு மட்டத்தில் → மாநில அளவில்
- (E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

163. The Nethaji Subash southern centre established at bangalore in  
பெங்களூரில் எப்போது தென்மண்டல நேதாஜி சுபாஸ் பயிற்சி நிறுவனம்  
தோற்றுவிக்கப்பட்டது?

- (A) 1965 (B) 1970  
(C) 1976 (D) 1974  
(E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

164. Identify the organization/body that was formed by the Tamilnadu  
Government in 2013 to recognize and rejuvenate the potential of the  
youth and channalize into productive activities.

எந்த அமைப்பு 2013 ஆம் ஆண்டு இளைஞர்களின் திறனை அடையாளம் கண்டு  
புத்துயிர் பெறவும், உற்பத்தி நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடவும் தமிழக அரசால்  
உருவாக்கப்பட்டது?

- (A) Directorate of Youth Welfare (DYM)  
இளைஞர் நலன் இயக்குநரகம்  
(B) Tamilnadu Physical Education and Sports University (TNPSC)  
தமிழ் நாடு உடற்கல்வி மற்றும் விளையாட்டு பல்கலைக்கழகம்  
(C) Sports Development Authority of Tamilnadu (SDAT)  
தமிழ்நாடு விளையாட்டு மேம்பாட்டு ஆணையம்  
(D) National Cadet Corps (NCC)  
தேசிய மாணவர் படை  
(E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

165. Find out the SAI Scheme implemented to scout sports talent in the age group of 8 - 14 years from school.

இந்திய விளையாட்டு ஆணையத்தினால் (சாய்) 8 முதல் 14 வயது வரையுள்ள பள்ளிக் குழந்தைகளின் விளையாட்டுத் திறமையை கண்டறிய கொண்டுவரப்பட்ட திட்டம்

- (A) SAI Training Centre (STC)  
தேசிய விளையாட்டு மையம்
- (B) National Sports Talent Contest (NSTC)  
தேசிய விளையாட்டுத் திறமை கண்டுணர்வு திட்டம்
- (C) Target Olympic Podium Scheme (TOPS)  
ஒலிம்பிக் வெற்றிப் படியை நோக்கிய திட்டம்
- (D) Khelo India  
கேலோ இந்தியா
- (E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

166. The venue for the Modern Olympic games will be fixed by a majority of votes among the members of

நவீன ஒலிம்பிக் போட்டிகளுக்கான இடம் எந்த அமைப்பின் உறுப்பினர்களிடையே பெரும்பான்மை வாக்குகளால் தீர்மானிக்கப்படும்?

- (A) Indian olympic association  
இந்திய ஒலிம்பிக் சங்கம்
- (B) International olympic committee  
சர்வதேச ஒலிம்பிக் குழு
- (C) Olympic council of Asia  
ஆசிய ஒலிம்பிக் கவுன்சில்
- (D) Asian Athletics Association  
ஆசிய தடகள சங்கம்
- (E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

167. The first Asian games was declared open by

முதல் ஆசிய விளையாட்டுப் போட்டியை துவங்கி வைத்தவர்

(A) ✓ Dr. Rajendra Prasad  
Dr. ராஜேந்திர பிரசாத்

(B) Jawaharlal Nehru  
ஜவஹர்லால் நேரு

(C) K.M. Carriappa  
K.M. கரியப்பா

(D) Maharaja Yadvendra Singh  
மகாராஜா : யத்வேந்திர சிங்

(E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

168. Consider the following statements that are true about ceremonial olympic flag

விழாவிிற்கான ஒலிம்பிக் கொடி

(i) This flag is not used for hoisting purposes

கொடியேற்றத்திற்கு மட்டும் பயன்படுத்தப்படும்

(ii) This flag shall be with the Mayor of the city till next Olympics

அடுத்த ஒலிம்பிக் வரை, ஒலிம்பிக் நடத்தும் நகரத்தின் மேயரிடம் இருக்கும்

(iii) This is bordered with five colours such as pink, purple, orange, grey, indigo

ரோஸ், வயலட், ஆரஞ்சு, சாம்பல் மற்றும் ஊதா என்ற ஐந்து வண்ணங்களில் அதன் ஓரங்கள் இருக்கும்

(A) (ii) and (iii) are true

(ii) மற்றும் (iii) சரியானவை

(B) (i) and (iii) are true

(i) மற்றும் (iii) சரியானவை

(C) (iii) only

(iii) மட்டும்

(D) ✓ (i) and (ii) are true

(i) மற்றும் (ii) சரியானவை

(E) Answer not known

விடை தெரியவில்லை

169. Where was the first Asian games held?

முதல் ஆசிய விளையாட்டுப் போட்டி எங்கு நடைபெற்றது?

(A) Tokiyo

Tokiyo (டோக்கியோ)

(B) Srilanka

ஸ்ரீலங்கா

(C) Bangkok

பாங்காக்

(D) New Delhi

புது தில்லி

(E) Answer not known

விடை தெரியவில்லை

170. What is meant by Amateur?

அமெச்சூர் என்பதன் பொருள் என்ன?

(A) A Player who plays a game for the love of it

வீரர், விளையாட்டின் மீதுள்ள பற்றால் விளையாடுவது

(B) A player who plays a game for money

வீரர், விளையாட்டால் பணம் சம்பாதிக்க விளையாடுவது

(C) A Player who plays a game for his/her country

வீரர், தான் சார்ந்துள்ள நாட்டிற்காக விளையாடுவது

(D) A Player who plays a game to exhibit her/his talents

வீரர், தன் திறமையை வெளிக்காட்ட விளையாடுவது

(E) Answer not known

விடை தெரியவில்லை

171. To Spend upto the age of \_\_\_\_\_ children of Athens can spend their days at home

ஏதென்ஸ் குழந்தைகள் பிறந்தது முதல் எந்த வயது வரை வீட்டிலேயே வளர்ந்து வந்தனர்?

(A) 8 yrs

8 வருடங்கள்

(B) 7 yrs

7 வருடங்கள்

(C) 10 yrs

10 வருடங்கள்

(D) 12 yrs

12 வருடங்கள்

(E) Answer not known

விடை தெரியவில்லை

172. Hormes dance was performed to honour \_\_\_\_\_

ஸ்பார்டாவில் ஹார்மஸ் என்ற நடனம் மூலம் பெருமைப்படுத்தப்பட்டவர் யார்?

(A) God Diana

டயானா கடவுள்

(B) God Zeus

ஜீயஸ் கடவுள்

(C) God Hera

ஹிரா கடவுள்

(D) God Sun

சூரிய கடவுள்

(E) Answer not known

விடை தெரியவில்லை

173. \_\_\_\_\_ was called as Palaestra in Athens.

ஏதென்ஸில் எந்த இடம் பேலஸ்ட்ரா என அழைக்கப்படுகிறது?

(A) School of boxing

குத்துசண்டை பள்ளி

(B) School of Swimming

நீச்சல் பள்ளி

(C) School of Music

இசைப் பள்ளி

(D) School of Gymnastic

ஜிம்னாஸ்டிக் பள்ளி

(E) Answer not known

விடை தெரியவில்லை

174. Reason and Assertion

கூற்று மற்றும் காரணம்

Assertion [A] : The Roman Emperor Theodosius I passed a decree and terminated the ancient olympic games in the year 394 A.D.

கூற்று [A] : ரோமப் பேரரசர் தியோடஸ் I ஒரு கட்டளை பிறப்பித்து, 394 கி.மு.-வில் பழைய ஒலிம்பிக் போட்டிக்கு முற்றுப்புள்ளி வைத்தார்.

Reason [R] : The Ancient Olympic games became popular gaining glory with great professionalism

காரணம் [R] : திறமையான வீரர்களினால் பழைய ஒலிம்பிக் போட்டிகள் சிறப்பானதாக உருவெடுத்தது.

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

கூற்று [A] சரி ஆனால், [R] தவறு

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

கூற்று [A] மற்றும் காரணம் [R] சரி [R] [A] க்கான சரியான விளக்கம்

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

கூற்று [A] தவறு, [R] சரி

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

கூற்று [A] மற்றும் காரணம் [R] சரி [R] [A] க்கான சரியான விளக்கமில்லை

(E) Answer not known

விடை தெரியவில்லை

175. In Athens the children were taken care by

ஏதென்ஸ் நகர குழந்தைகள் யார் பராமரிப்பின் கீழ் வளர்ந்து வந்தனர்?

(A) Mother/Nurse/Slave

அம்மா/செவிலியர்/அடிமை

(B) Father/Slave/Grand Mother

அப்பா/அடிமை/பாட்டி

(C) Nurse/Slave

செவிலியர்/அடிமை

(D) Mother/Grand Mother

அம்மா/பாட்டி

(E) Answer not known

விடை தெரியவில்லை

176. The effect of physical exercises depend upon the  
உடற்பயிற்சியின் விளைவு என்பது எதைப் பொருத்து அமைகிறது?

- (A) Nature of the body  
உடலின் தன்மையைப் பொருத்து
- (B) Nature of the diet  
உட்கொள்ளும் உணவைப் பொருத்து
- (C) Nature of the physical work  
செய்யும் வேலையின் தன்மையை பொருத்து
- (D) Nature of the persons Interest  
நபரின் ஆர்வத்தைப் பொருத்து
- (E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

177. The physical education objectives listed by various physical  
Educationists was incorporated by

உடற்கல்வியின் குறிக்கோளாக வெவ்வேறு உடற்கல்வியாளர்கள் கூறிய கருத்துக்களை  
சேர்த்து வழங்கியவர் யார்?

- (A) Charles A. Bucher  
சார்லஸ் எ. புக்கர்
- (B) Sargent  
சார்ஜன்ட்
- (C) J.B. Nash  
ஜெ.பி. நாஷ்
- (D) Thomas wood  
தாமஸ் வுட்
- (E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

178. Physical culture programs were promoted through.

உடல் கலாச்சார திட்டங்கள் மூலம் ஊக்குவிக்கப்பட்டது என்பது

- (A) Nervous system  
நரம்பியல் அமைப்பு
- (B) Education system  
கல்வியியல் அமைப்பு
- (C) Skeletal system  
எலும்பியல் அமைப்பு
- (D) Muscular system  
தசைகளின் அமைப்பு
- (E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

179. Identify the most powerful combination forms of physical Education.

உடற்கல்வியின் இரு வலிமையான கூற்றுக்கள்

(A) Being active and creative

சுறுசுறுப்பாகவும், உருவாக்குபவராகவும் இருத்தல்

(B) Human movement and universal drive of play

மனிதனின் இயக்கத்தையும் மற்றும் உலகளாவிய விளையாட்டும் திட்டமிடுதல்

(C) Communication and expression

மற்றவர்களோடு தொடர்பு ஏற்படுத்துதல் மற்றும் வெளிப்படுத்துதல்

(D) Cultivation of emotion and physical powers

உணர்ச்சி மற்றும் உடல் உணர்ச்சிகளை கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்திருத்தல்

(E) Answer not known

விடை தெரியவில்லை

180. Match the objectives of physical Education with its goals.

உடற்கல்வின் நோக்கங்களை அதன் இலக்குகளுடன் பொருத்துங்கள் :

- |  |   |
|--|---|
| (a) Organic Development<br>இயற்கை வளர்ச்சி               | 1. Drive for actions confidence, success<br>செயல், நம்பிக்கை, வெற்றிக்கான உந்துதல்                                    |
| (b) Neuro-muscular Development<br>நரம்பியல் தசை வளர்ச்சி | 2. Power of judgement, interpret and face situation<br>தீர்ப்பு, விளக்கம் மற்றும் சூழ்நிலைகளை எதிர்கொள்ளும் சக்தி     |
| (c) Interpretative Development<br>விளக்க வளர்ச்சி        | 3. Physical power<br>உடல் சக்தி   |
| (d) Emotional Development<br>உணர்ச்சி வளர்ச்சி           | 4. Cortical control over the motor mechanisms of the body<br>உடலின் மோட்டார் பொறி முறையின் மீது கார்டிகல் கட்டுப்பாடு |

- |     | (a)                                  | (b) | (c) | (d) |
|-----|--------------------------------------|-----|-----|-----|
| (A) | 3                                    | 4   | 1   | 2   |
| (B) | 3                                    | 4   | 2   | 1   |
| (C) | 2                                    | 1   | 4   | 3   |
| (D) | 1                                    | 2   | 4   | 3   |
| (E) | Answer not known<br>விடை தெரியவில்லை |     |     |     |

181. To hold a dressing in place over a wound to create pressure over a bleeding wound and to provide support to an injured part

காயத்தின் மீது ஒரு கட்டுப் போடுதல், இரத்தம் கசியும் காயத்தின் மீது அழுத்தத்தை உருவாக்குதல் மற்றும் காயமடைந்த பகுதிக்கு ஆதரவை வழங்கு முறை

- (A) Unwrap shielded  
அவிழ்த்து பாதுகாக்கப்பட்ட
- (B) Dismantle  
பிரித்தெடு
- (C) Sterile pad  
தொற்று நீக்கப்பட்ட பாதுகாப்பான பட்டை/துணி
- (D) Bandages  
மருத்துவக் கட்டுகள்
- (E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

182. 'Muscle cramp' also means

'தசை பிடிப்பு' என்பது

- (A) Muscle spasm  
தசை ஸ்பாசம்
- (B) Strain  
ஸ்ட்ரெயின்
- (C) Contusion  
கன்ட்ரூஸன்
- (D) Irritation  
இரிடேஸன்
- (E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

183. When the bone is broken into several pieces

பல துண்டுகளாக எலும்பு உடைந்து காணப்படும், எலும்பு முறிவுக்கு என்ன பெயர்?

(A) Greenstick fracture

பாதி உடைந்த எலும்பு முறிவு

(B) Oblique fracture

குறுக்குவாக்கான எலும்பு முறிவு

(C) Comminuted fracture

நொறுங்கலான எலும்பு முறிவு

(D) Transverse fracture

நேர்கோட்டு எலும்பு முறிவு

(E) Answer not known

விடை தெரியவில்லை

184. Identify the purpose of dressing the wound

காயத்தை சுத்தம் செய்து கட்டு கட்டுவதன் நோக்கத்தை கண்டறி

(1) Prevent infection

தொற்றை தடுக்க

(2) Absorb discharge

திரவ வெளியேற்றத்தை உறிஞ்சும்

(3) Control bleeding

இரத்த போக்கு கட்டுப்படுத்த

(4) Prevent fracture

எலும்பு முறிவை தடுக்க

Responses :

(A) (1), (3), (4) are correct

(1), (3), (4) சரி

(B) (2), (4), (1) are correct

(2), (4), (1) சரி

(C) (3), (4), (2) are correct

(3), (4), (2) சரி

(D) (1), (2), (3) are correct

(1), (2), (3) சரி

(E) Answer not known

விடை தெரியவில்லை

185. 'Contusion' means

'உள்காயம்' என்பது

- (A) Bruise  
ப்ரூயிஸ்
- (B) Torsion  
டார்சன்
- (C) Cramps  
க்ரேம்ப்ஸ்
- (D) Soreness  
தொய்வு (சோர்னஸ்)
- (E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

186. Identify the reason for using slings in injury

கவண்களை (ஸ்லிங்) பயன்படுத்துவதற்கான காரணம் என்ன?

- (A) Control bleeding  
இரத்தப்போக்கு கட்டுப்படுத்த
- (B) Support injured part  
காயமடைந்த பகுதியை அணைக்க
- (C) Reduce pain  
வலியை குறைக்க
- (D) Avoid injury  
காயங்களை தவிர்க்க
- (E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

187. It is an immediate and temporary care given to the victim of an accident or sudden illness.

விபத்து அல்லது திடீர் நோயால் பாதிக்கப்பட்டவருக்கு வழங்கப்படும் உடனடி மற்றும் தற்காலிக பராமரிப்பு ஆகும்

- (A) Trauma care  
விபத்து சிகிச்சை
- (B) Ambulance service  
ஆம்புலன்ஸ் சேவை
- (C) First Aid  
முதலுதவி
- (D) Injury management  
காயம் மேலாண்மை
- (E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

188. The effects of snake bites vary according to the type of snake. In the safety first what I should not do after the snake bites

பாம்பு கடியின் விளைவு பாம்புகளின் வகையைப் பொறுத்து மாறுபடும் முதலில் பாதுகாப்பில், பாம்பு கடித்த பிறகு நான் என்ன செய்யக் கூடாது?

(A) Use a clean plastic bag to cover the wound

காயத்தை மூட சுத்தமான பிளாஸ்டிக் பையைப் பயன்படுத்துதல்

(B) Suck or cut the venom out of the skin

தோலில் இருந்து விஷத்தை உறிஞ்சவும் அல்லது வெட்டவும்

(C) Apply a splint to immobilize the affected part

பாதிக்கப்பட்ட பகுதியை அசையாமல் இருக்க ஒரு தட்டைக் கொண்டு கட்டுதல்

(D) Arrange urgent transport to hospital

மருத்துவமனைக்கு அவசர போக்குவரத்து ஏற்பாடு செய்தல்

(E) Answer not known

விடை தெரியவில்லை

189. Signs and symptoms of poisoning may include vomiting, drowsiness and

விஷத்தின் அறிகுறிகள் மற்றும் அறிகுறிகளில் வாந்தி, மயக்கம் மற்றும் \_\_\_\_\_

(A) Demanding and screaming for hospitalisations

மருத்துவமனையில் அனுமதிக்குமாறு கதறல்

(B) Redefined mental status

மறு சீரமைக்கப்பட்ட மனநிலை

(C) Burns or redness around mouth and lips

வாய் மற்றும் உதடுகளைச் சுற்றி காயங்கள் மற்றும் சிவத்தல்

(D) Cuts on parts of the skin

தோலின் சில பகுதிகளில் வெட்டு காயங்கள்

(E) Answer not known

விடை தெரியவில்லை

190. 'Percussion' means

'பெர்கஸ்சன்' என்பது

(A) Series of cuffing  
தொடர்ந்து பிடித்து விடுதல்

(B) Continuous manipulation  
தொடர்ந்து நீவுதல்

(C) Series of brisk blows  
தொடர்ந்து தட்டுதல்

(D) Continuous kicks  
தொடர்ந்து உதைத்தல்

(E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

191. The food contains adequate Amino acid is called

உணவில் தேவையான அமினோ அமிலங்கள் போதுமான அளவு இருந்தால், அது \_\_\_\_\_ எனப்படும்.

(A) Diet full of nutrients  
சரிவிகித உணவு

(B) Complete protein food  
முழுமையான புரோட்டீன் உணவு

(C) Food Pyramid  
பிரமிடு வடிவ உணவு

(D) Complete green and growth diet  
முழுமையான பசுமை மற்றும் வளர்ச்சிக்கான உணவு

(E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

192. The Sudden onset of high fever and extreme cold is a symptom for

திடீர் அதிக காய்ச்சல் மற்றும் குளிர் எந்த நோய்க்கான அறிகுறி

(A) Mumps  
அம்மை

(B) Hepatitis  
காமாலை (ஹெப்படைடிஸ்)

(C) Dysentery  
வயிற்றுபோக்கு

(D) Malaria  
மலேரியா

(E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

193. How much calories are produced by one gram of carbohydrates?  
ஒரு கிராம் கார்போஹைட்ரேட் எவ்வளவு கலோரிகளை வழங்குகிறது

- (A) 4 Calories per gram  
4 கலோரிகள் ஒரு கிராமுக்கு
- (B) 5 Calories per gram  
5 கலோரிகள் ஒரு கிராமுக்கு
- (C) 6 Calories per gram  
6 கலோரிகள் ஒரு கிராமுக்கு
- (D) 7 Calories per gram  
7 கலோரிகள் ஒரு கிராமுக்கு
- (E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

194. How much calories are obtained from 1 litre of water?  
ஒரு லிட்டர் தண்ணீரிலிருந்து எவ்வளவு கலோரிகள் எடுக்கப்படுகிறது?

- (A) 1 Calories  
1 கலோரி
- (B) 2 Calories  
2 கலோரிகள்
- (C) 3 Calories  
3 கலோரிகள்
- (D) 0 Calories  
0 கலோரிகள்
- (E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

195. Pre game meal includes

போட்டிக்கு முந்தைய உணவில் என்ன இருக்க வேண்டும் :

I. High Carbo

நிறைய கார்போஹைட்ரேட் சத்து

II. Low fat

குறைந்த கொழுப்பு சத்து

III. High Fiber

நிறைய நார் சத்து

IV. High Protein

நிறைய புரத சத்து

(A) I and III

I மற்றும் III

(B) I and IV

I மற்றும் IV

(C) I and II

I மற்றும் II

(D) III and II

III மற்றும் II

(E) Answer not known

விடை தெரியவில்லை

196. In this type of massage, firm fingertip pressure is applied to or across the muscles, tendons or both

இந்த வகை மசாஜில், தசைகள், தசை நாணங்கள் அல்லது இரண்டின் மீதும் விரல் நுனியில் உறுதியான அழுத்தம் கொடுக்கப்படுகிறது

(A) Hacking

ஹேக்கிங்

(B) Squeezing

அழுத்துதல்

(C) Friction

உராய்தல்

(D) Cupping

கப்பிங்

(E) Answer not known

விடை தெரியவில்லை

197. Effleurage is always done from

'எப்ளோரேஜ்' சிகிச்சையின் செய்முறை யாவை?

- (A)  Distal to proximal end  
டிஸ்டலிலிருந்து பிராக்ஸிமல் வரை
- (B) Proximal to distal end  
பிராக்ஸிமலிலிருந்து டிஸ்டல் வரை
- (C) Across the muscle  
தசைகளின் குறுக்கு வழியாக
- (D) In and around the joints  
உள் மற்றும் வெளி மூட்டு வழியாக
- (E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

198. Collar and cuff sling is to support

காலர் மற்றும் கஃப் எதை பாதுகாப்பதற்கு

- (A) Scalp only  
தலை மட்டும்
- (B)  Collar bone only  
காலர் போன் மட்டும்
- (C) Wrist only  
ரிஸ்ட் மட்டும்
- (D) Foot only  
கால் மட்டும்
- (E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

199. Diathermy is used for treatment of with

'டையதெர்மி' சிகிச்சை எதற்கு பயன்படும்

- (A) Cryotherapy  
க்ரையோ தெராப்பி
- (B)  Electrotherapy  
எலக்ட்ரோ தெராப்பி
- (C) Exercise therapy  
உடற்பயிற்சி தெராப்பி
- (D) Masseur  
உருவுதல்
- (E) Answer not known  
விடை தெரியவில்லை

200. Posture is a measure of mechanical efficiency, of kinesthetic sense, of muscle balance and

தோரணை என்பது கீழ்க்குறிப்பிட்ட இயக்க செயல்திறனின் அளவீடு ஆகும். இயக்கவியல் உணர்வு, தசையின் சமநிலை மற்றும் \_\_\_\_\_

(A) Coordination as a whole

முழு ஒருங்கிணைப்பு

(B) Muscular coordination

தசைகளின் ஒருங்கிணைப்பு

(C) Neuromuscular coordination

நரம்பு-தசைகளின் ஒருங்கிணைப்பு

(D) Inner strength, and confidence

உள் சக்தி மற்றும் நம்பிக்கை

(E) Answer not known

விடை தெரியவில்லை