

--	--	--	--	--	--	--	--

Sl.No.

0706

509(G)

(MARCH, 2019)

Time : 2 Hours]

[Maximum Marks : 50

સૂચનાઓ :

- 1) આ પ્રશ્નપત્રમાં બહુવિકલ્પીય પ્રકરના 50 પ્રશ્નો છે. દરેક પ્રશ્નનો ગુણ 1 છે.
- 2) બધા જ પ્રશ્નો ફરજિયાત છે. આંતરિક વિકલ્પો આપેલા છે.
- 3) કાળજીપૂર્વક દરેક પ્રશ્નનો અભ્યાસ કરી સાચો વિકલ્પ પસંદ કરીને OMR શીટમાં જવાબ લખવો.
- 4) પ્રશ્નના જવાબ માટે OMR શીટ આપવામાં આવેલ છે. તેમાં જે તે પ્રશ્ન નંબર સામે (A) O, (B) O, (C) O, (D) O આપેલા છે. તે પ્રશ્નનો જે જવાબ સાચો હોય તેના વિકલ્પ પરના વર્તુળને બોલપેનથી પૂર્ણ ઘટ્ટ ● કરવાનું રહેશે.

- 1) અષ્ટાંગ યોગના કેટલા અંગો છે ?  
(A) 5 (B) 6  
(C) 7 (D) 8
- 2) અંતરંગ યોગનું પ્રથમ અંગ કયું છે ?  
(A) ધારણા (B) ધ્યાન  
(C) સમાધિ (D) આસન
- 3) શ્રી વિષ્ણુ, અગ્નિ, સૂર્ય, પ્રતિમા ઈત્યાદિનું ધ્યાન ધરવું તેને કયું ધ્યાન કહે છે ?  
(A) સગુણ (B) નિર્ગુણ  
(C) નાસાગ્ર (D) ભૂકૃટિમધ્ય
- 4) સમાધિના મુખ્ય કેટલા પ્રકાર છે ?  
(A) 1 (B) 2  
(C) 3 (D) 4
- 5) મહર્ષિ પતંજલિ એ પ્રાણાયામના કેટલા પ્રકારે ભાગ પાડ્યા છે ?  
(A) એક (B) બે  
(C) ત્રણ (D) ચાર

- 6) ડાબા નાસાદ્વારને શાસ્ત્રમાં કઈ નાડી કહેવામાં આવે છે ?  
 (A) ચંદ્ર (B) ઈડા  
 (C) સ્ત્રી (D) આપેલ તમામ
- 7) અનુલોમ-વિલોમ પ્રાણાયામને બીજા કયા નામે ઓળખવામાં આવે છે ?  
 (A) નાડી શોધન (B) સૂર્ય ભેદન  
 (C) ચંદ્ર ભેદન (D) એકપણ નહિ.
- 8) ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામની શરૂઆતમાં આવર્તનની સંખ્યા કેટલી છે ?  
 (A) એક (B) બે  
 (C) ત્રણ (D) ચાર
- 9) મળદ્વાર માટે કયો શબ્દ વપરાય છે ?  
 (A) મૂલ (B) ઉડ્ડિયાન  
 (C) જાલંધર (D) જાલંધરનાથ
- 10) શરીરમાં રહેલા પ્રાણનું ઉડ્ડિયાન દ્વારા શું થાય છે ?  
 (A) ઉર્ધ્વગમન (B) ઉર્ધ્વીકરણ  
 (C) પાચનક્રિયા (D) આપેલ તમામ
- 11) 'ભૂજંગ'નો અર્થ નીચેનામાંથી શો થાય છે ?  
 (A) સાપ (B) ભૂજા  
 (C) ઢગલો (D) પાણી
- 12) 'ચક્રાસન' કેવી રીતે કરવાનું છે ?  
 (A) બેસીને (B) ચત્તા સૂઈને  
 (C) ઊંઘા સૂઈને (D) ઊભા-ઊભા
- 13) 'ભૂજંગાસન' કેવી રીતે કરવાનું છે ?  
 (A) પેટ પર સૂઈને (B) બેસીને  
 (C) ઊભા ઊભા (D) ચત્તા સૂઈને

- 14) સારણગાંઠના દર્દીઓ માટે કયું આસન હિતાવહ નથી ?
- (A) ભૂજંગાસન (B) મકરાસન  
(C) ગરુડાસન (D) પવનમુક્તાસન
- 15) સંસ્કૃતમાં 'મકર'નો અર્થ શું થાય છે ?
- (A) મગર (B) ઊંટ  
(C) ઘોડો (D) સાપ
- 16) સીધા સ્પર્શ મારફતે ફેલાતો રોગ કયો છે ?
- (A) ક્ષય (B) ખસ  
(C) મલેરિયા (D) મરડો
- 17) બાળલકવા માટે કઈ રસી આપવામાં આવે છે ?
- (A) બી.સી.જી. (B) ડી.પી.ટી.  
(C) ઓ.પી.વી. (D) ઓરી
- 18) રોગોને કેટલા પ્રકારમાં વર્ગીકૃત કરી શકાય ?
- (A) ચાર (B) બે  
(C) છ (D) આઠ
- 19) માનવ શરીરમાં હવા, ખોરાક કે પાણી દ્વારા કેટલા પ્રકારના વિષાણુઓ પ્રવેશતાં હોય છે ?
- (A) એક (B) બે  
(C) ત્રણ (D) અનેક
- 20) 2006 થી 2010 ના ગાળામાં ભારતમાં મૃત્યુદર કેટલા ટકા થયેલ છે ?
- (A) 6.62 (B) 6.98  
(C) 8.49 (D) 8.74
- 21) આપણા ઋષિમુનિઓ દ્વારા આયુર્વેદની વેદોક્ત ચિકિત્સા પદ્ધતિ કેટલા વર્ષ પહેલા શોધી કાઢવામાં આવી હતી ?
- (A) 3000 (B) 4000  
(C) 5000 (D) 6000

- 22) યોગોપચારનો પાયો શું છે ?  
 (A) બ્રહ્મચર્ય (B) ઉપવાસ  
 (C) સદ્વિચાર (D) પ્રાણાયામ
- 23) પારબંબલી કિરણોની મદદથી કયા વિટામીનની પ્રાપ્તિ થાય છે ?  
 (A) A (B) E  
 (C) B (D) D
- 24) હવા એ માનવ શરીરનું શું છે ?  
 (A) પ્રાણ (B) અપાન  
 (C) સમાન (D) ઉદ્દાન
- 25) તમાકુમાં રહેલું પ્રાણઘાતક તત્ત્વ કયું છે ?  
 (A) નિકોટીન (B) ઈથાઈલ  
 (C) આલ્કોહોલ (D) ટર્કીસ
- 26) HIV નું પૂરું નામ આપો.  
 (A) Human Immuno Deficiency Virus  
 (B) Human Immuno Defin Virus  
 (C) Human Immuno Deficiency Viral  
 (D) Human Immuno Delit Virus
- 27) સાબરકાંઠાના રણાસણમાં કામ કરતી સેવાભાવી સંસ્થાનું નામ શું છે ?  
 (A) આનંદી (B) નિજનંદી  
 (C) અંજલી (D) ભણસાળી ટ્રસ્ટ
- 28) એઈડ્સના રોગનો પ્રથમ કેસ ક્યારે નોંધાયો ?  
 (A) 5 જૂન 1981 (B) 5 જૂન 1982  
 (C) 15 જૂન 1981 (D) 15 જૂન 1982
- 29) યૌન સંબંધોના મુખ્ય કેટલા પ્રકાર છે ?  
 (A) એક (B) બે  
 (C) ત્રણ (D) ચાર

- 30) નીચેનામાંથી એચ.આઈ.વી. અને એઈડ્સને અટકાવવાના ઉપાયો કયા છે ?
- (A) જાતીય જીવન સંયમિત રાખવું.  
 (B) જાતીય સમાગમ વખતે નિરોધનો ઉપયોગ કરવો.  
 (C) કોઈપણ શસ્ત્રક્રિયા માટે જંતુરહિત ઓજારો વાપરવા.  
 (D) આપેલ તમામ.
- 31) દોડના મુખ્ય કેટલા પ્રકાર છે ?
- (A) એક  
 (B) બે  
 (C) ત્રણ  
 (D) ચાર
- 32) દોડમાં ટ્રેક પર યોજાતી તમામ દોડ સ્પર્ધાઓમાં વિજય રેખા કેટલી રાખવામાં આવે છે ?
- (A) એક  
 (B) બે  
 (C) ત્રણ  
 (D) ચાર
- 33) મધ્યમ દોડમાં કયા અંતરની દોડનો સમાવેશ થાય છે ?
- (A) 50 મી  
 (B) 100 મી  
 (C) 200 મી  
 (D) 800 મી
- 34) ઊંચી કૂદમાં દોડમાર્ગની લંબાઈ ઓછામાં ઓછી કેટલી હોય છે ?
- (A) 5 મીટર  
 (B) 10 મીટર  
 (C) 15 મીટર  
 (D) 20 મીટર
- 35) ઊંચી કૂદમાં દરેક ખેલાડીને દરેક ઊંચાઈ પર કેટલી તક મળે છે ?
- (A) એક  
 (B) બે  
 (C) ત્રણ  
 (D) ચાર
- 36) ઊંચી કૂદમાં ખાડાની લંબાઈ કેટલા મીટર હોય છે ?
- (A) 2 મીટર  
 (B) 3 મીટર  
 (C) 4 મીટર  
 (D) 5 મીટર

- 37) નીચેનામાંથી ચક્ર ફેંકના કૌશલ્યો કયા છે ?  
 (A) ચક્રની ઘૂટ (B) હાથના ઝોલા  
 (C) ચક્ર ફેંકમાં ઊભાણી (D) આપેલ તમામ
- 38) ભાઈઓ માટે ચક્રનું વજન કેટલું હોય છે ?  
 (A) 1 કિગ્રા (B) 2 કિગ્રા  
 (C) 3 કિગ્રા (D) 2.50 કિગ્રા
- 39) વર્તુળની બહાર રીંગની બન્ને બાજુ રીંગથી કેટલી લાંબી રેખા હોય છે ?  
 (A) 60 સેમી (B) 65 સેમી  
 (C) 70 સેમી (D) 75 સેમી
- 40) ટક્કર પટ્ટીનો ઉપયોગ રમત દરમિયાન ક્યારે થાય ?  
 (A) ટક્કર થાય ત્યારે (B) ટાઈમ આઉટ વખતે  
 (C) રમત શરૂ થાય ત્યારે (D) સામેનો ખેલાડી આઉટ થાય ત્યારે
- 41) લૂણ મળે ત્યારે વધારાનાં કેટલા ગુણ મળે છે ?  
 (A) 1 ગુણ (B) 2 ગુણ  
 (C) 3 ગુણ (D) 4 ગુણ
- 42) કબડ્ડીની રમતમાં એક દાવનો સમય કેટલો હોય છે ?  
 (A) 15 મિનિટ (B) 18 મિનિટ  
 (C) 20 મિનિટ (D) 24 મિનિટ

■ નીચે આપેલા બે સમૂહમાંથી એકનો જવાબ આપવો.

### બાસ્કેટબોલ

- 43) બાસ્કેટબોલના મેદાનની લંબાઈ કેટલી હોય છે ?  
 (A) 28 મી (B) 30 મી  
 (C) 32 મી (D) 34 મી
- 44) ઈ.સ. 1897 માં કયા દેશમાં પ્રથમ વર્લ્ડ બાસ્કેટબોલ ચેમ્પિયનશીપ યોજાઈ હતી ?  
 (A) ભારત (B) અમેરિકા  
 (C) સાઉથ આફ્રિકા (D) ચીન

- 45) દડા ઉપર કાબુ મેળવ્યા પછી તે ટુકડીએ દડાને કેટલી સેકન્ડમાં સામેના મેદાનમાં લઈ જવો પડે ?  
 (A) 5 સેકન્ડ (B) 8 સેકન્ડ  
 (C) 10 સેકન્ડ (D) 12 સેકન્ડ
- 46) બાસ્કેટબોલના દડાનું વજન કેટલું હોવું જોઈએ ?  
 (A) 600 ગ્રામથી 650 ગ્રામ (B) 625 ગ્રામથી 650 ગ્રામ  
 (C) 650 ગ્રામથી 700 ગ્રામ (D) 655 ગ્રામથી 670 ગ્રામ

અથવા

### હેન્ડબોલ

- 43) ભાઈઓ માટે હેન્ડબોલના દડાનો ઘેરાવો કેટલો હોય છે ?  
 (A) 48 થી 50 સેમી (B) 54 થી 56 સેમી  
 (C) 58 થી 60 સેમી (D) 64 થી 66 સેમી
- 44) હેન્ડબોલ રમતની શરૂઆત કયા શ્રો દ્વારા કરવામાં આવે છે ?  
 (A) શ્રો-ઓફ (B) પેનલ્ટી-શ્રો  
 (C) શ્રો-ઈન (D) ફી-શ્રો
- 45) હેન્ડબોલની રમતમાં કેટલા પંચો હોય છે ?  
 (A) બે (B) ત્રણ  
 (C) ચાર (D) પાંચ
- 46) હેન્ડબોલની રમતમાં ખેલાડી વધુમાં વધુ કેટલી સેકન્ડ પકડી રાખે છે ?  
 (A) એક (B) બે  
 (C) ત્રણ (D) ચાર

■ નીચે આપેલા બે સમૂહમાંથી એકનો જવાબ આપવો.

### વોલીબોલ

- 47) વોલીબોલ રમતમાં પુરુષ ખેલાડીઓ માટે નેટની ઊંચાઈ કેટલી હોય છે ?  
 (A) 1.80 મી (B) 2.30 મી  
 (C) 2.43 મી (D) 2.54 મી

- 48) વોલીબોલ રમતમાં રમત દરમિયાન એક સેટમાં કેટલા બાદ સમય મળે છે ?  
 (A) એક (B) બે  
 (C) ત્રણ (D) ચાર
- 49) વોલીબોલની રમતમાં નોંધાયેલા 12 ખેલાડીઓમાંથી લિબરો ખેલાડી કેટલા હોય છે ?  
 (A) એક (B) બે  
 (C) ત્રણ (D) ચાર
- 50) વોલીબોલ રમતમાં આક્રમણ રેખાને બહારની બાજુ કેટલા મીટર ત્રૂટક રેખા દ્વારા લંબાવવામાં આવે છે ?  
 (A) 1.75 (B) 1.80  
 (C) 1.90 (D) 1.95

અથવા

ફૂટબોલ

- 47) ફૂટબોલના મેદાનમાં ધ્વજ ક્યાં રોપવામાં આવે છે ?  
 (A) ગોલ લાઈનની મધ્યમાં (B) ગોલ પોસ્ટ પાસે  
 (C) ટચ લાઈનની મધ્યમાં (D) ચાર કોર્નર ઉપર
- 48) ફૂટબોલના મેદાનનો આકાર કેવો હોય છે ?  
 (A) ચોરસ (B) લંબચોરસ  
 (C) ગોળ (D) લંબગોળ
- 49) ફૂટબોલની રમતમાં એક દાવનો સમય કેટલો હોય છે ?  
 (A) 45 મિનિટ (B) 50 મિનિટ  
 (C) 55 મિનિટ (D) 40 મિનિટ
- 50) ફૂટબોલમાં બે દાવ વચ્ચે વિરામ સમય કેટલો હોય છે ?  
 (A) 5 મિનિટ (B) 7 મિનિટ  
 (C) 8 મિનિટ (D) 10 મિનિટ

