

कक्षा-10
शारररकशररका

1. जब सचिन तेन्दुलकर पहली बार खेल मैदान में उतरा तो पाकिस्तानी दर्शकों ने किस नारे से उसका मजाक उड़ाया।

क) 'ये बच्चों का खेल नहीं'

ख) 'घर जा और दूध पी'

ग) "आओ छोटू"

उतर 'घर जा और दूध पी'

2. 'माही' और 'युवी' के नाम से कौन से क्रिकेट खिलाड़ी प्रसिद्ध है ?

क) विराट कोहली व सचिन तेन्दुलकर

ख) राहुल द्रविड व विरेन्द्र सहवाग

ग) महेन्द्र सिंह व युवराज सिंह

घ) कपिलदेव व युवराज सिंह

उतर महेन्द्र सिंह व युवराज सिंह

3. क्रिकेट के क्षेत्र में 'पा-जी' के उपनाम से किसे जाना जाता है ?

क) हरभजन सिंह ख) सुनील गावस्कर

ग) कपिल देव घ) सौरव गांगुली

उतर कपिल देव

4. भारत के प्लाइंग / उड़न सिक्ख के नाम से किसे जाना जाता है ?

क) नवज्योत हि सिन्धु ख) हरभजन सिंह

ग) संदीप सिंह घ) मिल्खा सिंह

उतर मिल्खा सिंह

5. हॉकी का जादूगर किसे कहा जाता है ?

क) दिलीप टिकी को ख) ध्यानचन्द को

ग) के.पी. एल गिल को घ) सरदार सिंह को

उतर ध्यानचन्द को

6. भारत की उड़नपरी किस खिलाड़ी को कहा जाता है ?

क) सायन नेहवाल

ख) पी.टी. उषा

ग) गीता जुथी

घ) सानिया मिर्जा

उतर पी.टी. उषा

7. 'हरियाणा हरिकेन' किस भारतीय खिलाड़ी का उपनाम है।

क) विरेन्द्र सहवाग

ख) अजय जडेजा

ग) कपिलदेव

घ) योगेश्वरदत्त

उतर कपिल देव

8. भारत के 'लिटिल मास्टर' के नाम से किस खिलाड़ी को जाना जाता है ?

क) सचिन तेन्दुलकर

ख) सुनील गावस्कर

ग) राहुल द्रविड

घ) सौरव गांगुली

उतर सुनील गावस्कर

9. 'भारत का नाग' के नाम से किसे जाना जाता है ?

क) राहुल द्रविड

ख) विश्वनाथ आनन्द

ग) सचिन तेन्दुलकर

घ) सुर्य शेखर गांगुली

उतर सुर्य शेखर गांगुली

10. 'बंगाल टाइगर'/'प्रिंस ऑफ कोलकाता' किस प्रसिद्ध भारतीय खिलाड़ी को जाना जाता है ?

क) राहुल द्रविड

ख) सुर्य शेखर गांगुली

ग) सौरव गांगुली

घ) सुनील गावस्कर

उतर सौरव गांगुली

11. 'दादा' और 'वीरू' के नाम से कौन से क्रिकेट खिलाड़ी प्रसिद्ध है ?

क) महेन्द्र सिंह धोनी और युवराज सिंह

ख) सौरव गांगुली व विरेन्द्र सिंह

ग) अनिल कुम्बले व सचिन तेन्दुलकर

घ) रवि शास्त्री व नवजोत सिंह सिंधू

उतर सौरव गांगुली व विरेन्द्र सिंह

खेल मैदानों का मापन

1. शॉट पुट के घेरे का व्यास 2.135 मी. होता है इसकी त्रिज्या कितनी होती है ?

क) 1.15 मी. ख) 1.067मी.

ग) 1.50मी. घ) 1.161मी.

उतर 1.067मी.

2. शॉटपुट का पुरुषों के लिए भार 7.260कि. ग्रा. होता है लेकिन महिलाओं के लिए भार कितना होता है ?

क) 4 पौंड ख) 6 पौंड

ग) 4 कि.ग्रा. घ) 6 कि.ग्रा. π

उतर 4 कि.ग्रा.

3. शॉट पुट का सेक्टर कोण क्या है ?

क) 45° ख) 42°

ग) 40° घ) 34.92°

उतर 34.92°

4. शॉटपुट की एक तकनीक पैरीओब्राइन शैली ग्लाइड है। इसकी तकनीक का नाम क्या है ?

क) डिस्को पुट शैली ख) हैंगिंग शैली

ग) फॉसबरी फ्लॉप शैली घ) सिजर्स शैली

उतर डिस्को पुट शैली

5. एथलैटिक्स में Throwing Events कितने हैं ?

क) 3 ख) 4

ग) 2 घ) 5

उतर 4

6- Standard Track (प्रमाणिक ट्रैक) कितने मीटर का होता है ?

क) 200मी. ख) 300मी.

ग) 400मी. घ) 800मी.

उतर 400मी.

7. Standard Track (प्रमाणिक ट्रैक) बनाते समय किस सूत्र का प्रयोग किया जाता है ?

क) $2s + 2\pi R = 400$

ख) $2\pi R = 400$

ग) $s + 2\pi R = 400$

घ) $2S + 2\pi R = 400$

Ans. $2S + 2\pi R = 400$

8. एक प्रमाणिक ट्रैक में एक लेन की चौड़ाई 1.22मीण से 1.25मी. होती है तो प्रमाणिक ट्रैक में कितनी लेन होती है ?

क) 6 से 8 ख) 4 से 6

ग) 8 से 10 घ) 9 से 10

उतर 8 से 10

9. एथलैटिक्स कितने प्रकार की होती है ?

क) तीन प्रकार ख) दो प्रकार

ग) चार प्रकार घ) एक प्रकार

उतर दो प्रकार

10. दौड़ को शुरू करने के लिए कितने तरीके प्रकार हैं ?

क) दो प्रकार ख) तीन प्रकार

ग) एक प्रकार घ) चार प्रकार

उतर दो प्रकार खड़े होकर व बैठकर

11. रेस को शुरू करने के लिए अधिकारी द्वारा खिलाड़ी के कितने आदेश दिए जाते हैं ?

क) दो ख) एक

ग) तीन घ) चार

उतर तीन

12. एक बाधा दौड़ को कितनी बाधाएं होती है ?

क) 8 बाधाएं ख) 10 बाधाएं

ग) 7 बाधाएं घ) 12 बाधाएं

उत्तर 10 बाधाएं

13. महिलाओं की बाधा दौड़ 100 मी. व 400मी. की होती है लेकिन पुरुषों की बाधा दौड़ कौन-कौन होती है ?

- क) 100मी. व 400मी.
- ख) 200मी. व 400 मी.
- ग) 110मी. व 400मी.
- घ) 200मी. व 800मी.
- उत्तर 110मी. व 400मी.

14. रिले दौड़ दो प्रकार की होती है वह कौन-कौन सी है ?

- क) 4×100 मी. व 4×400 मी.
- ख) 4×200 मी. व 4×400 मी.
- ग) 4×400 मी. व 4×800 मी.
- घ) 4×400 मी. व 2×400 मी.
- उत्तर 4×400 मी. व 4×400 मी.

15. रिले दौड़ में खिलाड़ी एक बैटन लेकर दौड़ता है उस बैटन की लम्बाई व भार बताओ ?

- क) ल.30से.मी. व भार 100ग्रा.
- ख) ल.50से.मी. व भार 100ग्रा.
- ग) ल.28से.मी. व भार 50ग्रा.
- घ) ल.20से.मी. व भार50ग्रा.
- उत्तर ल.28से30से.मी. व भार 50ग्रा.

16. डिस्कस थ्रो का पुरुषों के लिए डिस्कस का भार 2 कि.ग्रा. होता है तथा महिलाओं के लिए कितना होता है ?

- क) 1 कि.ग्रा.
- ख) 2 कि.ग्रा.
- ग) 1 कि.ग्रा.
- उत्तर 1कि.ग्रा.

1. 'क्लब' शब्द एक स्टिक का नाम होता है।
यह किस खेल से संबंधित है।

- क) वालीबाल ख) खो-खो
ग) गोल्फ घ) ब्रिज
उतर गोल्फ

2. 'ताज गिरा' शब्द किस खेल से संबंधित है ?

- क) मुक्केबाजी ख) जुड़ो
ग) मुर्गा लड़ाने में घ) निशानेबाजी
उतर मुर्गा लड़ाने में

3. 'पिवटिंग' किस खेल संबंधित है ?

- क) वॉलीबाल ख) बास्केटबाल
ग) हैण्डबाल घ) टेनिस
उतर बास्केटबाल

4. बास्केटबाल में रेफरी किसी तकनीकी फाउल
का संकेत किस प्रकार देता है ?

- क) बंद मुट्ठी द्वारा संकेत
ख) दोनों अंगूठों को ऊपर करना
ग) खुली हथेली से T का संकेत
घ) बंद मुट्ठी को सिर पर उठाना
उतर खुली हथेली से T का संकेत

5. महान फुटबाल दिवस के रूप में किस दिन
को मनाया जाता है ?

- क) रविवार ख) मंगलवार
ग) बृहस्पतिवार घ) शनिवार
उतर मंगलवार

6. फीफा का मुख्यालय कहाँ स्थित है ?

- क) इटली में ख) ब्राजील में
ग) पेरिस में घ) ज्यूरिख में
उतर ज्यूरिख में

7. 'मच्छली का कटौरा' किससे संबंधित है ?

- क) क्रिकेट ख) स्कवैश
ग) मुक्केबाजी घ) लॉन टेनिस
उतर स्कवैश

8. सबसे कम उम्र में इंग्लिस चैनल पार करने
वाली भारतीय महिला खिलाड़ी कौन है ?

- क) रूपाली रिपाले ख) बुला चौधरी
ग) आरती साहा घ) रेबेका सोनी
उतर रूपाली चौधरी

9. किस वर्ष एक ओवर में छः गेदों का नियम
लागू किया गया।

- क) 1900 ख) 1902
ग) 1983 घ) 1925
उतर 1902

10. किस खेल में लड़के और लड़किया एक साथ
खेलती है ?

- क) कोर्फबाल ख) खो-खो
ग) नेटबाल घ) वालीबाल
उतर कोर्फबाल

11. भारत का सबसे कम उम्र में टेस्ट क्रिकेट
टीम कप्तान कौन बना ?

- क) सौरव गांगुली ख) नवाब पटौदी
ग) राहुल द्रविड़ घ) सुनील गावस्कर
उतर नवाब पटौदी

11. ब्लैक पर्ल किस अन्तर्राष्ट्रीय प्रसिद्ध फुटबाल
खिलाड़ी का उपनाम है ?

- क) लियोन मेसी ख) पेले
ग) डियेगो मेरडोना घ) डेविड बेकम
उतर पेले

12. 'गुगा' किसका उपनाम है ?

- क) गीत सेठीख) गीतिका जाखड़
ग) गीत फौगाट घ) गीता जुत्थी
उतर गीत सेठी

13. एथलैटिक्स में सबसे पहले अर्जुन पुरस्कार प्राप्त किया।

- क) मिल्खा सिंह
ख) गुरबच्चन सिंह रधावा
ग) श्री राम सिंह घ) लाभ सिंह
उतर गुरबच्चन सिंह रधावा

14. सर्वप्रथम 'रुस्तमे हिन्द' किसको दिया गया।

- क) केसर सिंह ख) दारा सिंह
ग) चंदगीराम घ) के.डी.जाधव
उतर केसर सिंह

15. क्रिकेट में सबसे पहले अर्जुन पुरस्कार किसको प्रदान किया गया ?

- क) सलीम दुर्दानी
ख) सुनील मनोहर गावस्कर
ग) रवि शास्त्री
घ) कपिल देव
उतर सलीम दुर्दानी

16. 'गैम्बिट' किस खेल से सम्बन्धित है ?

- क) बिलियर्डस ख) पोलो
ग) लुडो घ) शंतरज
उतर शंतरज

17. 'सिल्ली पॉइंट' शब्द किस खेल से संबंधित है ?

- क) फुटबॉल ख) क्रिकेट
ग) हॉकी घ) बास्केटबाल
उतर क्रिकेट

18. सूची-1 को सूची-2 के साथ सुमेलित कीजिए

- सूची-1 स्टेडियम सूची-2 शहर का नाम । रूपसिंह स्टेडियम

1. श्रीनगर
B सवाई मान सिंह स्टेडियम 2. हैदराबाद
C शेर-ए-कश्मीर स्टेडियम 3. कानपुर
D लाल बहादुर स्टेडियम 4. ग्वालियर
E ग्रीन पार्क स्टेडियम 5. जयपुर

A	B	C
क)	1	2
	3	4 5
ख)	4	5
	1	2 3
ग)	5	1
	4	3 2
घ)	5	4
	2	3 1
उतर	ख	

19. 29 अगस्त खेल दिवस के रूप में किस महान खिलाड़ी के जन्म दिवस के ऊपर मनाया जाता है।

- क) कपिल देव ख) चंदगीराम
ग) दारा सिंह घ) मेजर ध्यानचंद
उतर मेजर ध्यानचंद

20. स्त्रियों के लिए तेज दौड़ना क्यों कठिन है ?

- क) जांघ की हड्डी के कारण
ख) छोटी टांगों के कारण
ग) छाती के उभार के कारण
घ) उपरोक्त सभी
उतर उपरोक्त सभी

21. एथलैटिक्स कितने प्रकार की होती है ?

- क) दो ख) चार
ग) पांच घ) छः
उतर दो

22. एक तेज धावक कितने समय में स्थिर अवस्था से अधिकतम गति प्राप्त कर लेते हैं ?

- क) 10 सैकेण्ड ख) 20 सैकेण्ड
ग) 6 सैकेण्ड घ) 8 सैकेण्ड
उतर 6 सैकेण्ड

23. हमारे शरीर की शक्ति को किस इकाई में मापा जाता है ?

- क) पाउण्ड व डाइन में
ख) किलोग्राम व ग्राम में
ग) सैण्टीमीटर व मीटर में
घ) किलोमीटर व मीटर में
उतर पाउण्ड व डाइन में

24. रिले दौड़ में भाग लेने वाले खिलाड़ियों की संख्या कितनी होती है ?

- क) 7 ख) 4
ग) 5 घ) 8
उतर 4

25. वह प्रतियोगिता जिसमें प्रत्येक टीम एक दूसरे के विरुद्ध खेलती है तथा सबसे अधिक अंक प्राप्त करने वाली टीम को विजेता करार दिया जाता है कौन-सी प्रणाली है ?

- क) नॉक आउट प्रणाली
ख) नॉक आउट कम लीग प्रणाली
ग) लीग प्रणाली
घ) दोहरी लीग प्रणाली
उतर लीग प्रणाली

26. वह प्रतियोगिता जिसमें जो टीम हार जाती है वह प्रतियोगिता से बाहर हो जाती है तथा लगातार जीतने वाली प्रतियोगिता की विजेता टीम होती है कौन-सी प्रणाली कहलाती है ?

- क) नॉक आउट प्रणाली ख) लीग प्रणाली
ग) नॉक आउट कम लीग प्रणाली

घ) लीग कम नॉक आउट
उतर नॉक आउट प्रणाली

26. किस भारतीय खिलाड़ी ने अभी तक ओलम्पिक खेलों में दो पदक जीते हैं ?

- क) सुशील कुमार ख) योगेश्वर दत्त
ग) गगन नारंग
घ) राज्यवर्धन सिंह राठौड़
उतर सुशील कुमार

27. भारत का राष्ट्रीय खेल क्या है जिसमें ओलम्पिक खेलों में आठ गोल्ड मेडल जीते हैं।

- क) कबड्डी ख) हॉकी
ग) कुश्ती घ) क्रिकेट
उतर हॉकी

28. अमेरीका का राष्ट्रीय खेल क्या है ?

- क) फुटबाल ख) स्क्वैश
ग) बेसबाल घ) पोलो
उतर बेसबाल

29. बंगलादेश का राष्ट्रीय खेल क्या है ?

- क) फुटबाल ख) कबड्डी
ग) हॉकी घ) क्रिकेट
उतर कबड्डी

30. श्री लंका का राष्ट्रीय खेल क्या है ?

- क) वॉलीबाल ख) फुटबाल
ग) कबड्डी घ) हॉकी
उतर वॉलीबाल

31. आस्ट्रेलिया का राष्ट्रीय खेल क्या है ?

- क) वॉलीबाल ख) फुटबाल

ग) क्रिकेट
उतर क्रिकेट

घ) हॉकी

32. सूची-1 को सूची-2 के साथ सुमेलित कीजिए।

सूची-1 सूची-2 राष्ट्रीय खेल

A स्पेन	1. फुटबाल
B जापान	2. जुडो
C मलेशिया	3. बुल फाईटिंग
D ब्राजील	4. बैडमिण्टन

A B C D

क 1 2 3 4

ख 3 2 4 1

ग 4 2 3 1

घ 2 1 4 3

उतर ख

33. सूची-1 को सूची-2 के साथ सुमेलित कीजिए।

सूची-1 देश सूची-2 राष्ट्रीय खेल

A कनाडा	1 तीरदांजी
B भुटान	2 शतरंज
C रूस	3 आइस हॉकी
D फ्रांस	4 फुटबाल

A B C D

क 4 3 1 2 ख 3 2 4 1

ग 3 1 2 4 घ 4 2 3 1

उतर ग

34. साउथ कोरिया का राष्ट्रीय खेल क्या है ?

क) हॉकी ख) तार्कवाडो

ग) वॉलीबाल घ) जुडो

उतर तार्कवाडो

35. चीन का राष्ट्रीय खेल क्या है ?

क) फुटबाल ख) टेबल टेनिस

ग) शतरंज घ) जुडो

उतर टेबल टेनिस

36. प्रसिद्ध क्रिकेट स्टेडियम 'ईडन गार्डन' कहां पर स्थित है ?

क) मुंबई ख) कोलकाता

ग) ग्वालियर घ) चेन्नई

उतर कोलकाता

37. वानखेड़े स्टेडियम कहां पर स्थित है ?

क) मुंबई ख) दिल्ली

ग) कोलकाता घ) मद्रास

उतर मुंबई

38. एथलेटिक्स का प्रसिद्ध स्टेडियम 'जवाहर लाल नेहरू स्टेडियम' कहां स्थित है ?

क) कोलकाता ख) अहमदाबाद

ग) दिल्ली घ) मुंबई

उतर दिल्ली

39. गुजरात स्टेडियम कहां स्थित है ?

क) गांधीनगर ख) अहमदाबाद

ग) सुरत घ) महसाना

उतर अहमदाबाद

40. 'नाहर सिंह स्टेडियम' कहां स्थित है ?

क) चण्डीगढ़ ख) फरीदाबाद

ग) रोहतक घ) हिसार

उतर फरीदाबाद

41. मेजर ध्यानचंद स्टेडियम कहां स्थित है ?

क) अहमदाबाद ख) भोपाल

ग) दिल्ली घ) लखनऊ

उतर लखनऊ

42. क्रिकेट का प्रसिद्ध 'बारामती स्टेडियम' कहां स्थित है ?

क) कटक ख) भोपाल

ग) दिल्ली घ) लखनऊ

उतर कटक

खेल शब्दावली

1. 'लोना' कबड्डी खेल से संबंधित है। 'लोना' के कितने अंक होते हैं ?

- क) एक अंक ख) दो अंक
ग) तीन अंक घ) चार अंक
उतर दो अंक

2. 'डैकाथलोन' प्रतियोगिता एथलैटिक्स से संबंधित है इसमें कितनी स्पर्धाएं होती है।

- क) 5 ख) 7
ग) 9 घ) 10
उतर 10

3. 'हैपटथलोन' शब्द एथलैटिक्स से संबंधित है। इसमें सात स्पर्धाएं होती है। इस स्पर्धा में कौन भाग लेता है ?

- क) केवल पुरुष ख) केवल महिलाएं
ग) केवल लड़के
घ) पुरुष व महिलाएं दोनों
उतर केवल महिलाएं

4. 'स्टीपल चेज' शब्द एथलैटिक्स से संबंधित है इसमें 28 बाधा व 7 वाटर जम्प होते हैं इस दौड़ की दूरी कितनी होती है ?

- क) 1500 मी. ख) 3000 मी.
ग) 5000 मी. घ) 10000मी.
उतर 3000 मी.

5. 'एथलैटिक्स' शब्द की शुरुआत ग्रीस से हुई। ग्रीक भाषा के किस शब्द से एथलैटिक्स बना जिसका अर्थ स्पर्धा है।

- क) एथलोन ख) एथोलोन
ग) एथलिट घ) एथलैटिक्स
उतर एथलोन

6. एथलैटिक्स में छोटी दौड़ों को अपनी-अपनी लेन में दौड़ाया जाता है प्रत्येक लेन की समान दूरी के लिए क्या दिया जाता है ?

- क) ट्रेक ख) स्टेगर
ग) त्रिज्या घ) कुछ नहीं
उतर स्टेगर

7. टेनिस खेल में दोनों खिलाड़ियों के अंक तीन-तीन लेकर समान हो तो उस स्कोर के क्या कहाँ जाता है ?

- क) बराबर ख) ईच
ग) ड्यूस घ) क और ख दोनों
उतर ड्यूस

8. बिलियर्ड्स खेल को नियमानुसार संचालित कराने वाले व्यक्ति को क्या कहा जाता है।

- क) रेफरी ख) अम्पायर
ग) मार्कर घ) जज
उतर मार्कर

9. 'गैम्बिट' शब्द एक खेल को आरम्भ के लिए प्रयोग किया जाता है उस खेल का नाम बताइए।

- क) गोल्फ ख) ब्रिज
ग) शतरंज घ) मलखम
उतर शतरंज

10. 'यामे' शब्द एक ऐसा शब्द है जो रेफरी के द्वारा प्रयोग करके खेल को रोका जाता है यह किस खेल में प्रयोग होता है ?

- क) जूडो ख) मुक्केबाजी
ग) कराटे घ) मलखम
उतर कराटे

11. 'बटरफ्लाई' शब्द किस खेल से संबंधित है ?

क) मुक्केबाजी ख) स्कवैश
ग) ब्रिज घ) तैराकी
उतर तैराकी

12. ऐसा खेल जिसमें एक सांस में उस खेल का लगातार नाम लेकर खेल जाता है उस खेल का नाम क्या है ?

क) खो-खो ख) फुटबाल
ग) कबड्डी घ) जुड़ो
उतर कबड्डी

13. 'एंटीना' शब्द किस खेल से संबंधित है यह उस खेल में ऊपर दोनों तरफ लगाए जाते हैं तथा इनके अन्दर खेला जाता है ?

क) बास्केटबाल ख) फुटबाल
ग) वॉलीबाल घ) क्रिकेट
उतर वॉलीबाल

14. 'लिबेरो' किसी खेल में सहायक खिलाड़ी होता है तथा वह सबसे दिखाई देता है। यह किस खेल से संबंधित है ?

क) बास्केटबाल ख) वॉलीबाल
ग) नेटबाल घ) फुटबाल
उतर वॉलीबाल

15. 'चेजर' शब्द किस खेल से संबंधित होता है। चेजर की उस खेल में बैठने कि निश्चित जगह होती है तथा इनको अटैकर खिलाड़ी भी कहते हैं।

क) कबड्डी ख) नेटबाल
ग) खो-खो घ) मलखम
उतर खो-खो

16. 'पैरी आबरायन शैली' उस खेल के खिलाड़ी के नाम पर रखी हुई है यह किस खेल / इन्वेट से संबंधित है ?

क) डिसक्स थ्रो ख) शॉट पुट
ग) लॉग जम्प घ) हैम्मर थ्रो
उत्तर शॉट पुट

17. 'हिच किक स्टाईल' किस खेल संबंधित है।

क) लम्बी कूद ख) ऊची कूद
ग) भाला फैंक घ) तीहरी कूद
उतर लम्बी कूद

खेल प्रश्नोत्तरी

1- 2016 के ओलंपिक खेल रियो (ब्राजील) में हुए थे अब 2020 के ओलंपिक खेल कहाँ होंगे ?

- A नई दिल्ली B एटलांटा
C टोक्यो D गोल्ड कास्ट

उत्तर C टोक्यो

2. ओलंपिक खेलों का जन्मदाता पियरे डी कुबेर्टीन को कहा जाता है वह वे किस देश के निवासी थे ?

- A इंग्लैंड B फ्रांस
C जर्मनी D इटली

उत्तर B. फ्रांस

3. प्राचीन ओलंपिक खेल ओलम्पिया नामक स्थान 776 ई.पू. से प्रारम्भ हुए थे आधुनिक ओलंपिक खेलों 1896 में कहाँ से आरम्भ हुए ?

- A सिडनी B रोम
C हेल्सिंकी D एथेंस

उत्तर D एथेंस

4. ओलंपिक ध्वज जिसको 1920 में पहली बार फहराया गया की पृष्ठभूमि सफेद रंग की है और इसमें दिए गए वलय महाद्वीपों को प्रदर्शित करते हैं। इस ध्वज में कुल कितने वलय हैं ?

- A सात B छः
C पांच D चार

उत्तर C पांच

5. ओलंपिक आदर्श है आल्टीयस, फोर्टीयस, सिटीयस यह इसमें आल्टीयस का अर्थ है सबसे ऊँचा, फोर्टीयस का अर्थ है सबसे ताकतवर है इसमें सिटीयस का अर्थ क्या है ?

- A सबसे लम्बा B सबसे मोटा
C सबसे तेज D सबसे सुंदर

उत्तर C सबसे तेज

6. ओलंपिक खेलों में मार्चपास्ट के समय सभी देशों के दल वर्ण अनुक्रम के अनुसार चलते जिसमें सबसे पीछे मेजबान देश का दल होता है सबसे आगे किस देश का दल होता है ?

- A फ्रांस B यूनान
C अमेरिका D चीन

उत्तर B यूनान

7. ओलंपिक खेलों में भारत की ओर से व्यक्तिगत रूप से पहला स्वर्ण पदक निशानेबाजी में 2008 के बीजिंग ओलंपिक में प्राप्त हुआ था ये पदक किस खिलाड़ी को मिला

- A राज्यवर्धन सिंह राठोड B गगन नारंग
C जीतू रॉय D अभिनव बिंद्रा

उत्तर D अभिनव बिंद्रा

8. भारत ने ओलंपिक खेलों में सबसे ज्यादा स्वर्ण पदक राष्ट्रीय खेल हाकी में ही प्राप्त किये हैं। अब तक हाकी में भारत को ओलंपिक खेलों में कुल कितने स्वर्ण पदक प्राप्त किये हैं ?

- A सात B छः
C पांच D आठ

उत्तर D आठ

9. कर्णम मालेश्वरी वो पहली भारतीय महिला खिलाड़ी हैं जिन्होंने ओलंपिक खेलों में पहला पदक (कांस्य) प्राप्त किया था उन्होंने ये पदक सिडनी ओलंपिक (2000 ई) में किस खेल स्पर्धा में जीता ?

- A जुडो B भारोतोलन
C तीरंदाजी D मुक्केबाजी
उत्तर B भारोतोलन

10. ओलंपिक खेलों में मुक्केबाजी स्पर्धा में पहला पदक (कांस्य) जितने वाली महिला खिलाड़ी एम् सी मैरीकॉम है तथा बैडमिंटन में पहला ओलंपिक पदक जीतने वाली पहली महिला खिलाड़ी का नाम बताइए

- A पी वी सिन्धु B अपर्णा पोपट
C सायना नेहवाल D ज्वाला गुट्ट
उत्तर सायना नेहवाल

11. भारत में दो बार एशियाई खेल तथा एक बार राष्ट्रमंडल खेल आयोजित किये गए हैं यह बताइए भारत में कितनी बार ओलंपिक खेल आयोजित हुए हैं ?

- A दो बार B एक बार
C एक बार भी नहीं D तीन बार
उत्तर C एक बार भी नहीं

12. ओलंपिक खेलों के इतिहास में सबसे ज्यादा 21 स्वर्ण पदक जीतने का रिकॉर्ड एक अमेरिकी तैराक के नाम है जिसको गोल्डन शार्क भी कहा जाता है। उस खिलाड़ी का नाम बताइए।

- A माईकल फेलप्स B मार्क स्पिट्ज
C माईकल जोहानसन D मार्क ट्वेन
उत्तर A माईकल फेलप्स

13. टोक्यो अब 2020 में दूसरी बार ओलंपिक खेलों की मेजबानी करेगा। सबसे ज्यादा बार एक शहर में तीन बार ये खेल हुए हैं यह वो शहर कौन सा है ?

- A पेरिस B एथेंस
C लन्दन D एटलांटा
उत्तर C लन्दन

14. रियो ओलंपिक खेलों में भारत को कुल मिलाकर दो पदक (एक रजत और एक कांस्य पदक) प्राप्त हुए। इन दो पदकों के साथ भारत को पदक तालिका में कौन सा स्थान प्राप्त हुआ ?

- A 54 वां B 69 वां
C 63 वां D 78 वां
उत्तर B 69 वां

15. आधुनिक ओलंपिक खेल 1896 में प्रारम्भ हुए थे इन खेलों को पहली बार कब स्थगित किया था ?

- A 1916 B 1914
C 1944 D 1920
उत्तर B 1916

16. भारत को व्यक्तिगत रूप से पहला ओलंपिक पदक (कांस्य) कुश्ती खेल में मिला था ये पदक दिलाने वाला खिलाड़ी कौन था ?

- A सुशील कुमार B दारा सिंह
C मास्टर चन्दगी राम D के डी जाधव
उत्तर D के डी जाधव

17. एशियाई खेलों का जनक भारत है भारत में पहली बार एशियाई खेल नई दिल्ली में आयोजित हुए यह खेल किस वर्ष आयोजित हुए थे ?

- A 1947 ई. B 1951 ई.
C 1961 ई. D 1972 ई.
उत्तर 1951

18. पहले एशियाई खेलों में पहला स्थान जापान को प्राप्त हुआ यह 15 स्वर्ण पदक प्राप्त करके भारत कौन से स्थान पर रहा ?

- A दूसरा B तीसरा
C चौथा D पांचवां
उत्तर A दूसरा

19. प्रथम एशियाई खेलों का उद्घाटन किसी बड़े खेल स्टेडियम में होता है परन्तु 16 वें एशियाई खेलों का उद्घाटन स्टेडियम की जगह पर्ल नदी के द्वीप में हुआ इस वर्ष ये खेल कहाँ आयोजित हुए थे ?

- A बीजिंग B बैंकाक
C ग्वान्झाऊ D जकार्ता

उत्तर C ग्वान्झाऊ

20. बैंकाक में सबसे ज्यादा 4 बार एशियाई खेलों का आयोजन किया जा चुका है बैंकाक किस देश में है ?

- A इंडोनेशिया B चीन
C थाईलैंड D फिलिपींस

उत्तर C थाईलैंड

21. 2018 के एशियाई खेल पहले हनोई (वियतनाम) में आयोजित होने थे परन्तु अब ये खेल हनोई के स्थान पर किस शहर में आयोजित होंगे ?

- A नई दिल्ली B जकार्ता
C मनिला D काठमांडू

उत्तर D. जकार्ता (इंडोनेशिया)

22. 2014 में आयोजित में इन्विऑन में आयोजित 17वें एशियाई खेलों में 45 देशों ने भाग लिया। प्रथम एशियाई खेलों में कुल कितने देशों ने भाग लिया था ?

- A 23 B 34
C 12 D 22

उत्तर 12

23. जैसे ओलंपिक खेल और राष्ट्रमंडल खेल चार वर्ष बाद आयोजित किये जाते हैं उसी तरह से एशियाई खेल कितने वर्ष बाद आयोजित होते हैं ?

- A तीन वर्ष B चार वर्ष
C दो वर्ष D एक वर्ष

उत्तर B चार वर्ष

24. पुरुषों की कबड्डी स्पर्धा को एशियाई खेलों में 1990 में शामिल कर लिया गया था बताइए महिलाओं की कबड्डी स्पर्धा को एशियाई खेलों में कब स्थान मिला ?

- A 1998 B 2002
C 2006 D 2010

उत्तर D 2010

25. अंतरराष्ट्रीय ओलंपिक समिति का मुख्यालय लुसान (स्विट्जरलैंड) में स्थित है तथा एशियाई खेलों का आयोजन ओलंपिक कौंसिल अफ एशिया करवाती है। ओलंपिक कौंसिल अफ एशिया का मुख्यालय कहाँ स्थित है ?

- A नई दिल्ली B बैंकाक
C कुवैत सिटी D मनिला

उत्तर C कुवैत सिटी

26. जैसे ओलंपिक खेलों के ध्वज में पांच वलय प्रतीक चिन्ह के रूप में दिए हैं। ऐसे ही एशियाई खेलों में किस प्रतीक चिन्ह को अपनाया है ?

- A जलती मशाल B चाँद तारे
C उगता सूरज
D मशाल लेकर दौड़ता धावक

उत्तर C उगता सूरज

27. 2014 के इन्विऑन एशियाई खेलों में भारत ने 11 स्वर्ण पदक, 10 रजत पदक, 36 कांस्य पदक जीतकर किस स्थान पर रहा ?

- A 7 वां B 8 वां
C 9 वां D 10 वां

उत्तर B 8 वां

28. राष्ट्रमंडल खेल जो 1930 हेमिल्टन (कनाडा) में प्रारम्भ हुए ये संसार का दूसरा सबसे बड़ा खेल आयोजन है प्रारम्भ में इन

खेलों को किस नाम से जाना जाता था ?

- A कामनवेल्थ एंड ब्रिटिश खेल
- B कामनवेल्थ एंड ब्रिटिश एम्पायर खेल
- C ब्रिटिश एम्पायर खेल
- D ब्रिटिश एंड कामनवेल्थ खेल

उत्तर C ब्रिटिश एम्पायर खेल

29. राष्ट्रमंडल खेलों में मुख्यत वे देश भाग लेते हैं जो कभी ब्रिटिश साम्राज्य के उपनिवेश रहें हैं व कुल मिलकर राष्ट्रमंडल के कितने सदस्य देश हैं ?

- A 71 B 45
- C 54 D 61

उत्तर C 54

30. भारत ने दूसरी बार होने वाले राष्ट्रमंडल खेलों में भाग लिया जो 1934 में हुए थे ये खेल कहाँ आयोजित किये थे ?

- A अंकलैंड B एडिनबरा
- C सिडनी D लन्दन

उत्तर D लन्दन

31. 2010 में राष्ट्रमंडल खेल पहली बार भारत में आयोजित किये थे ये इन खेलों का कौन सा संस्करण था ?

- A 17 वां B 18 वां
- C- 19 वां D 20 वां

उत्तर C 19 वां

32. भारत का राष्ट्रिय खेल हाकी है, जापान का राष्ट्रिय खेल जुडो है, चीन का राष्ट्रिय खेल टेबल टेनिस है, ब्राजील का राष्ट्रिय खेल फुटबाल है वैसे ही स्पेन का राष्ट्रिय खेल क्या है ?

- A फूटबाल B तीरंदाजी
- C सांड युद्ध D क्रिकेट

उत्तर सांड युद्ध

33. जैसे राजस्थान का राजकीय खेल बास्केटबाल , मध्य प्रदेश का मलखंभ, तमिलनाडु का कबड्डी, उसी प्रकार हरियाणा का राजकीय खेल क्या है ?

- A गुल्ली डंडा B कबड्डी
- C कुश्ती D खो खो

उत्तर C कुश्ती

34. भारत में खेलों के क्षेत्र में दिया जाने वाला सबसे बड़ा पुरुस्कार राजीव गाँधी खेल रत्न है जो सबसे पहले विश्वनाथन आनंद को दिया था तथा 2016 में ये पुरुस्कार जीतू राय, दीपा कर्माकर, साक्षी मालिक तथा पी वी सिन्धु को प्रदान किया गया था ये पुरुस्कार किस वर्ष प्रारम्भ हुआ ?

- A 1991 B 2002
- C 2006 D 1997

उत्तर A 1991

35. राजीव गाँधी खेल रत्न पुरुस्कार के बाद खिलाड़ियों को दिया जाने वाला बड़ा खेल पुरुस्कार अर्जुन पुरुस्कार जिसमे पांच लाख रुपए, अर्जुन की कांसे की मूर्ति प्रदान की जाती है इस पुरुस्कार की शुरुआत कब की गई ?

- A 1961 B 2002
- C 2006 D 1984

उत्तर A- 1961

36. भारत सरकार द्वारा खेल प्रशिक्षको को दिया जाने वाला सबसे बड़ा पुरुस्कार कौन सा है ?

- A ध्यानचंद पुरुस्कार
- B मौलाना अबुल कलाम ट्राफी
- C भीम पुरुस्कार
- D द्रोणाचार्य पुरुस्कार

उत्तर D द्रोणाचार्य पुरुस्कार

