

This question paper contains 3 printed pages]

Roll No.

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

S. No. of Question Paper : 3362

Unique Paper Code : 2553052015

Name of the Paper : DSE-2(4) - 206 : GYMNASTICS

Name of the Course : B.Sc. (Physical Education, Health Education & Sports) Hons. Course (NEP-UGCF-2022)

Semester : IV

Duration : 2 Hours

Maximum Marks : 60

(Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.)

(इस प्रश्न-पत्र के मिलते ही ऊपर दिए गए निर्धारित स्थान पर अपना अनुक्रमांक लिखिए।)

Note : — Answers may be written either in **English** or in **Hindi**; but the same medium should be used throughout the paper.

टिप्पणी :— इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए; परन्तु सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए।

Question paper is divided into *two* parts : Part-A and Part-B.

Attempt any *three* questions from Part-A and any *three* questions from Part-B.

Part-A carry 5 marks each question and Part-B carry 15 marks each question.

प्रश्न पत्र दो हिस्सों में बाँटा गया है : भाग-क और भाग-ख।

भाग-क से कोई भी तीन प्रश्न और भाग-ख से कोई भी तीन प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

भाग-क प्रत्येक प्रश्न के 5 अंक हैं और भाग-ख प्रत्येक प्रश्न के 15 अंक हैं।

P.T.O.

Part-A

(भाग-क)

1. Pep Talk in gymnastics.

जिमनास्टिक में पेप टॉक का अर्थ।

2. Types of Gymnastics.

जिमनास्टिक के प्रकार।

3. Types of competition in Gymnastics.

जिमनास्टिक में प्रतियोगिता के प्रकार।

4. Write the technical stages of forward roll on floor exercise.

फ्लोर एक्सरसाइज पर फॉरवर्ड रोल के तकनीकी चरण लिखिए।

5. Physiological benefits of warm up.

वार्म अप के शारीरिक लाभ।

Part-B

(भाग-ख)

6. Explain key psychological benefits of warm up in Gymnastics. Write in brief effects of cooling down in Gymnastics.

जिमनास्टिक में वार्म अप के प्रमुख मनोवैज्ञानिक लाभों की व्याख्या कीजिए। जिमनास्टिक में कूलिंग डाउन के प्रभावों को संक्षेप में लिखिए।

7. What is flexibility ? What are its types ? Write the importance of flexibility in Gymnastics.

लचीलापन क्या है ? इसके प्रकार क्या हैं ? जिमनास्टिक में लचीलेपन का महत्व लिखिए।

8. Explain the technique of Straddle Vault on Table Vault. Mention common errors.

टेबल वॉल्ट पर स्ट्रैडल वॉल्ट की तकनीक की व्याख्या कीजिए। सामान्य त्रुटियों का उल्लेख कीजिए।

9. Write the technical stages of Front uprise on parallel bars. Mention common errors performed by a beginner.

समानांतर बार पर फ्रंट अपराइज के तकनीकी चरणों को लिखिए। एक शुरुआती द्वारा की जाने वाली सामान्य त्रुटियों का उल्लेख कीजिए।

10. Draw an organisational structure of gymnastics competition at national level. Mention different committees required to successfully conduct the event.

राष्ट्रीय स्तर पर जिमनास्टिक प्रतियोगिता की संगठनात्मक संरचना बनाइए। कार्यक्रम को सफलतापूर्वक आयोजित करने के लिए आवश्यक विभिन्न समितियों का उल्लेख कीजिए।