

3933

9. Discuss the rules for participation in Inter-university yoga competitions. 15

अंतर-विश्वविद्यालय योग प्रतियोगिताओं में भाग लेने के नियमों पर चर्चा कीजिए।

10. Discuss the role of moral and ethical values in building a strong team spirit among yoga players. 15

योग खिलाड़ियों में मजबूत टीम भावना बनाने में नैतिक और मूल्य आधारित शिक्षा की भूमिका बताइए।

[This question paper contains 4 printed pages]

Your Roll No. :

Sl. No. of Q. Paper : **3933 I**

Unique Paper Code : 2553050053

Name of the Paper : DSE-4 (4) : Yoga

Name of the Course : **B.Sc. (Physical Education, Health Education & Sports) Hons. NEP-UGCF-2026**

Semester : VI

Time : 2 Hours

Maximum Marks : 60

Instructions for Candidates :

परीक्षार्थियों के लिए निर्देश :

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

इस प्रश्न-पत्र के प्राप्त होने पर तुरंत शीर्ष पर अपना रोल नंबर लिखें।

- (b) Question paper is divided into **two** Parts – Part-A and Part-B.

प्रश्न पत्र दो हिस्सों में बांटा गया है भाग-अ और भाग-ब।

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

भाग - अ से किसी भी **तीन** प्रश्न और भाग-ब से किसी भी **तीन** प्रश्नों का उत्तर दें ।

- (d) Part-A carry **5** marks each question Part-B carry **15** marks each questions.

भाग-अ प्रत्येक प्रश्न के **5** अंक हैं और भाग-ब के प्रत्येक प्रश्न के **15** अंक हैं ।

Part - A

भाग - अ

1. Discuss the educational and training requirements for a yoga official. 5
योग अधिकारी के लिए शिक्षा और प्रशिक्षण की आवश्यकताओं पर चर्चा कीजिए।
2. Write the duties of a coach. 5
एक कोच के कर्तव्य क्या हैं, लिखिए।
3. Describe techniques a coach can use to motivate players during yoga competitions. 5
योग प्रतियोगिताओं में खिलाड़ियों को प्रेरित करने के लिए कोच कौन-कौन सी तकनीकें अपना सकते हैं।

4. Describe the relationship between yoga philosophy and coaching methods. 5

योग दर्शन और कोचिंग विधियों के बीच संबंध बताइए।

5. List five ethical responsibilities of a yoga technical official. 5

योग के तकनीकी अधिकारी की पाँच नैतिक जिम्मेदारियाँ लिखिए।

Part - B

भाग - ब

6. Discuss the role of certification and accreditation in maintaining high standards for officials and coaches. 15
अधिकारियों और कोचों के उच्च मानक बनाए रखने में प्रमाणन और मान्यता की भूमिका पर चर्चा कीजिए।
7. Explain the general rules a student must follow while performing yoga asanas. 15
योग आसन करते समय छात्र को कौन-कौन से सामान्य नियमों का पालन करना चाहिए, स्पष्ट कीजिए।
8. Discuss how movement and position help in keeping the competition fair. 15
संचलन और स्थिति प्रतियोगिता में निष्पक्षता बनाए रखने में कैसे मदद करते हैं, चर्चा कीजिए।