

معروضی

اگر آپ یہ معروضی / MCQs تیار کرتے ہیں تو انشاء اللہ آپ کے 17/17 نمبر پکے ہیں۔

❖ ہر جزو کے چار ممکنہ جوابات A,B,C اور D دیئے گئے ہیں۔ جوابی کاپی پر ہر جزو کے سامنے دیئے گئے دائروں میں سے درست جواب کے مطابق متعلقہ دائرہ کو مار کر یا پین سے بھر دیئے۔ ایک سے زیادہ دائروں کو پر کرنے یا کاٹ کر پر کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہوگا۔

 pakcity.org

1	سماجی مقبولیت میں اضافہ ہوتا ہے۔					
A	موسیقی	B	سیر	C	فلم بنی	D کھیل
2	ایک قائد کی تربیت گاہ ہے۔					
A	ادارہ	B	کلب	C	کھیل	D سکاؤٹنگ
3	نظم و ضبط جیسے اوصاف پیدا ہوتے ہیں۔					
A	کھیل	B	موسیقی	C	سیر	D فلم بنی
4	کھیل میں شرکت کے دوران باہمی تعلقات بڑھاتا ہے۔					
A	کھلاڑی	B	دوست	C	شاگرد	D کوچ
5	فرصت کے اوقات کا صحیح استعمال ہے۔					
A	سیر	B	کھیل	C	موسیقی	D اخبار نویسی
6	قوت مدافعت پیدا کرنے کا ذریعہ بنتی ہیں					
A	سیر	B	مکالمہ نوچی	C	فلم بنی	D کھیل
7	روزگار کے حصول کا ذریعہ ہے۔					
A	مکالمہ نویسی	B	مشغلہ	C	کھیل	D تحریر و تقریر
8	عضلات کی ٹیونگ کرتے ہیں۔					
A	تعلیم	B	کھیل	C	رسم کشی	D گھوڑ سواری
9	خوش طبعی اہم وصف ہے۔					
A	کوچ	B	کھلاڑی	C	شاگرد	D دوست
10	ثابت قدم اور مستقل خراج ہوتا ہے۔					
A	دوست	B	شاگرد	C	کوچ	D کھلاڑی
11	منقطع لائنوں کا ٹھوس حصہ لمبا ہوتا ہے۔					
A	15 سینٹی میٹر	B	30 سینٹی میٹر	C	28 سینٹی میٹر	D 10 سینٹی میٹر
12	سائیڈ لائنز کے باہر کم سے کم دوڑنے کی جگہ ہوتی ہے؟					
A	4 میٹر	B	6 میٹر	C	5 میٹر	D 3 میٹر
13	فیلگ پوسٹ جھنڈی کی لمبائی ہوتی ہے۔					
A	20 سینٹی میٹر	B	15 سینٹی میٹر	C	30 سینٹی میٹر	D 10 سینٹی میٹر
14	بیک لائنز سے باہر کم سے کم دوڑنے کیلئے جگہ ہوتی ہے۔					
A	4 میٹر	B	6 میٹر	C	3 میٹر	D 5 میٹر
15	ہاکی کے کھیل کا وقفہ کا دورانیہ مشتمل ہوتا ہے۔					
A	15 منٹ	B	5 منٹ	C	10 منٹ	D 8 منٹ
16	ہر بیک لائن پر گول پوسٹ کے دونوں جانب 5 میٹر اور فاصلے پر لائنیں لگائی جاتی ہیں۔					

A	11 میٹر	B	12 میٹر	C	9 میٹر	D	10 میٹر
17	منقطع لائنوں کو سرکل سے باہر فاصلے پر لگائی جاتی ہیں؟						
A	5 میٹر	B	4 میٹر	C	3 میٹر	D	6 میٹر
18	ہاکی کے گراؤنڈ کی لمبائی والی لائن کو کہتے ہیں۔						
A	سائیڈ لائن	B	بیک لائن	C	گول لائن	D	چل لائن
19	ہاکی کے کھیل کا آغاز ہوتا ہے						
A	سنٹر پاس	B	ہٹ	C	بلی	D	پش
20	منقطع لائنوں کا درمیانی فاصلہ ہوتا ہے						
A	2 میٹر	B	4 میٹر	C	3 میٹر	D	5 میٹر
21	ہاکی کے گراؤنڈ کو کتنے حصوں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔						
A	چار	B	تین	C	دو	D	چھ
22	ہاکی کے گراؤنڈ کی چوڑائی ہوتی ہے۔						
A	60 میٹر	B	45 میٹر	C	55 میٹر	D	50 میٹر
23	پینالٹی سپاٹ کا قطر ہوتا ہے۔						
A	19 سنٹی میٹر	B	10 سنٹی میٹر	C	15 سنٹی میٹر	D	20 سنٹی میٹر
24	ہاکی کے گراؤنڈ کی لمبائی ہوتی ہے۔						
A	55 میٹر	B	45 میٹر	C	110 میٹر	D	50 میٹر
25	ہاکی کا گراؤنڈ / میدان شکل کا ہوتا ہے۔						
A	گول	B	تکون	C	مستطیل	D	چوکور
26	ہاکی کے گراؤنڈ کے گراؤنڈ کے بیک بورڈز اور سائیڈ بورڈز کی اونچائی ہوتی ہے۔						
A	40 سینٹی میٹر	B	48 سینٹی میٹر	C	45 سینٹی میٹر	D	46 سینٹی میٹر
27	ہاکی کے گراؤنڈ کے گول پوسٹوں اور کراس بار کا رنگ ہوتا ہے۔						
A	پیلا	B	نیلا	C	سرخ	D	سفید
28	ہاکی کے گراؤنڈ کی چوڑائی والی لائن کو کہتے ہیں۔						
A	بیک لائن	B	چل لائن	C	گول لائن	D	سائیڈ لائن
29	باسکٹ بال کورٹ کی تمام لائنوں کی چوڑائی / موٹائی ہوتی ہے۔						
A	4 سینٹی میٹر	B	6 سینٹی میٹر	C	7 سینٹی میٹر	D	5 سینٹی میٹر
30	کورٹ کا مرکزی دائرہ نصف قطر کا ہوتا ہے۔						
A	2.00 میٹر	B	1.50 میٹر	C	2.70 میٹر	D	1.80 میٹر
31	تھری پوائنٹس فیلڈ ایریا کی قوس کا نصف قطر ہوتا ہے۔						
A	6.00 میٹر	B	5.50 میٹر	C	7.00 میٹر	D	6.25 میٹر
32	فری تھرو لائن اینڈ لائن کے متوازی کتنے فاصلے پاگائی جاتی ہے۔						
A	5.80 میٹر	B	5.50 میٹر	C	6.00 میٹر	D	5.70 میٹر
33	بیک بورڈ کی عمودی چوڑائی ہوتی ہے۔						
A	1.05 میٹر	B	1.00 میٹر	C	3 سینٹی میٹر	D	5 سینٹی میٹر
34	باسکٹ بال کورٹ کی چوڑائی والی لائن کو کہتے 3 سینٹی میٹر ہیں۔						
A	گول لائن	B	اینڈ لائن	C	چل لائن	D	بیک لائن
35	فری تھرو لین کے دائرے کا نصف قطر ہوتا ہے۔						

A	1.80 میٹر	B	1.70 میٹر	C	1.50 میٹر	D	1.75 میٹر
36	باسکٹ بال کورٹ شکل کا ہوتا ہے۔						
A	مستطیل	B	تکون	C	چوکور	D	گول
37	باسکٹ بال کھیل کے بال کا کم از کم وزن ہوتا ہے۔						
A	560 گرام	B	565 گرام	C	567 گرام	D	570 گرام
38	فری تھرو لین کی پہلی لین اینڈ لائن کے کنارے سے کے فاصلے پر لگائی جاتی ہے:						
A	1.50 میٹر	B	1.75 میٹر	C	1.60 میٹر	D	1.80 میٹر
39	باسکٹ بال کی ایک ٹیم زیادہ سے زیادہ کھلاڑیوں پر مشتمل ہوتی ہے۔						
A	12	B	10	C	11	D	9
40	فری تھرو لائن کی لمبائی ہوتی ہے۔						
A	3.50 میٹر	B	3.80 میٹر	C	3.40 میٹر	D	5.70 میٹر
41	فری تھرو لائن کی چوڑائی ہوتی ہے						
A	6 سینٹی میٹر	B	4 سینٹی میٹر	C	7 سینٹی میٹر	D	5 سینٹی میٹر
42	بیک بورڈ کی افقی لمبائی ہوتی ہے۔						
A	1.70 میٹر	B	1.80 میٹر	C	1.60 میٹر	D	1.75 میٹر
43	نشٹل کے کارک کے پینڈے کا زیادہ سے زیادہ قطر ہوتا ہے۔						
A	2.5 سینٹی میٹر	B	2.4 سینٹی میٹر	C	1.5 سینٹی میٹر	D	2.8 سینٹی میٹر
44	بیڈ منٹن کورٹ کے پوسٹوں / پولز کی اونچائی ہوتی ہے۔						
A	1.55 میٹر	B	1.524 میٹر	C	1.14 میٹر	D	1.20 میٹر
45	بیڈ منٹن کے نیٹ کی چوڑائی ہوتی ہے۔						
A	76 سینٹی میٹر	B	70 سینٹی میٹر	C	72 سینٹی میٹر	D	68 سینٹی میٹر
46	بیڈ منٹن کورٹ کے نیٹ کے خانوں کی کم از کم چوڑائی ہوتی ہے۔						
A	2 مربع سینٹی میٹر	B	1.5 مربع سینٹی میٹر	C	4 مربع سینٹی میٹر	D	2.5 مربع سینٹی میٹر
47	بیڈ منٹن کورٹ کی بیک گیلری کی چوڑائی ہوتی ہے۔						
A	70 سینٹی میٹر	B	72 سینٹی میٹر	C	76 سینٹی میٹر	D	80 سینٹی میٹر
48	بیڈ منٹن کورٹ کی تمام لائنوں کی چوڑائی ہوتی ہیں:						
A	4 سینٹی میٹر	B	2 سینٹی میٹر	C	3 سینٹی میٹر	D	5 سینٹی میٹر
49	بیڈ منٹن کورٹ کے نیٹ کے اوپر چوڑی پٹی ہوتی ہے۔						
A	6.8 سینٹی میٹر	B	7.4 سینٹی میٹر	C	6.4 سینٹی میٹر	D	7.5 سینٹی میٹر
50	نشٹل کے پروں کے اوپر والے حصے کی شکل ہوتی ہے۔						
A	مستطیل تکون	B	تکون	C	مربع	D	گول
51	نشٹل کا کم از کم وزن ہوتا ہے۔						
A	4.74 گرام	B	4.70 گرام	C	4.00 گرام	D	4.50 گرام
52	بیڈ منٹن کورٹ شکل کا ہوتا ہے۔						
A	مستطیل	B	چوکور	C	گول	D	تکون
53	نشٹل کے پروں کے اوپر والے کنارے کم از کم قطر ہوتا ہے۔						
A	5.8 سینٹی میٹر	B	6.4 سینٹی میٹر	C	7 سینٹی میٹر	D	6.5 سینٹی میٹر
54	نشٹل کے پروں کی زیادہ سے زیادہ لمبائی ہوتی ہے۔						

A	6 سینٹی میٹر	B	7 سینٹی میٹر	C	8 سینٹی میٹر	D	5 سینٹی میٹر
55	بیڈ منٹن کھیل کے نیٹ کی لمبائی ہوتی ہے۔						
A	6.20 میٹر	B	6.00 میٹر	C	6.40 میٹر	D	6.10 میٹر
56	بیڈ منٹن کھیل کے نیٹ کی لمبائی ہوتی ہے۔						
A	6.20 میٹر	B	6.00 میٹر	C	6.40 میٹر	D	6.10 میٹر
57	بیڈ منٹن کورٹ کی سائیڈ گیلری کی چوڑائی ہوتی ہے۔						
A	38 سینٹی میٹر	B	42 سینٹی میٹر	C	53 سینٹی میٹر	D	46 سینٹی میٹر
58	شٹل کے کاک کے پینڈے کا کم از کم قطر ہوتا ہے۔						
A	2 سینٹی میٹر	B	1.5 سینٹی میٹر	C	2.5 سینٹی میٹر	D	2.0 سینٹی میٹر
59	بیڈ منٹن کورٹ کے سنٹر سے نیٹ کی اونچائی ہوتی ہے۔						
A	1.55 میٹر	B	1.20 میٹر	C	1.524 میٹر	D	1.14 میٹر
60	ٹیبل ٹینس کھیل کے میز کی لمبائی والی لائن کو کہتے ہیں۔						
A	سائیڈ لائن	B	ٹچ لائن	C	اینڈ لائن	D	سنٹر لائن
61	ٹیبل ٹینس کا سنگلز میچ عموماً گیموں پر مشتمل ہوتا ہے۔						
A	سات	B	پانچ	C	چار	D	تین
62	ٹیبل ٹینس کھیل کے میز کی اونچائی ہوتی ہے۔						
A	70 سینٹی میٹر	B	75 سینٹی میٹر	C	78 سینٹی میٹر	D	76 سینٹی میٹر
63	میز کے چاروں اطراف کی حد بندی چوڑی سفید لائنوں سے کی جاتی ہے۔						
A	3 سینٹی میٹر	B	4 سینٹی میٹر	C	2 سینٹی میٹر	D	5 سینٹی میٹر
64	سروس کرنے والا کھلاڑی بال کو کم از کم عموداً اوپر کی جانب اچھالے گا۔						
A	15 سینٹی میٹر	B	14 سینٹی میٹر	C	13 سینٹی میٹر	D	16 سینٹی میٹر
65	ریکٹ کے بلیڈ کی موٹائی کا کم از کم حصہ قدرتی لکڑی کا ہوتا ہے۔						
A	0.85	B	0.8	C	0.75	D	0.7
66	ٹیبل ٹینس کے کھیل کے دوران کھلاڑی تولیہ کا استعمال کر سکتا ہے۔						
A	4 پوائنٹس	B	3 پوائنٹس	C	6 پوائنٹس	D	5 پوائنٹس
67	ٹیبل ٹینس کے بال کا وزن ہوتا ہے۔						
A	2.7 گرام	B	2.5 گرام	C	2.6 گرام	D	2.8 گرام
68	ٹیبل ٹینس کھیل کے میز کی چوڑائی والی لائن کو کہتے ہیں۔						
A	ٹچ لائن	B	اینڈ لائن	C	سنٹر لائن	D	سائیڈ لائن
69	ٹیبل ٹینس کھیل کے پوسٹ سائیڈ لائن سے باہر فاصلے پر لگائے جاتے ہیں۔						
A	15.75 سینٹی میٹر	B	16.50 سینٹی میٹر	C	15.25 سینٹی میٹر	D	15.00 سینٹی میٹر
70	ٹیبل ٹینس کھیل کی ایک مشتمل ہوتی ہے۔						
A	21 پوائنٹس	B	15 پوائنٹس	C	11 پوائنٹس	D	10 پوائنٹس
71	ٹیبل ٹینس کھیل کے بال کا قطر ہوتا ہے۔						
A	35 ملی میٹر	B	40 ملی میٹر	C	30 ملی میٹر	D	38 ملی میٹر
72	ڈبلز مقابلوں کیلئے میز کے وسط میں لمبائی کے رخ سفید لائن لگائی جاتی ہے۔						
A	3 ملی میٹر	B	2 ملی میٹر	C	1 ملی میٹر	D	4 ملی میٹر
73	نیٹ اسمبلی کی لمبائی ہوتی ہے ڈبلز مقابلوں کیلئے میز کے وسط میں لمبائی کے رخ سفید لائن لگائی جاتی ہے۔						

A	1.83 میٹر	B	1.75 میٹر	C	1.80 میٹر	D	1.50 میٹر
74	ٹیبل ٹینس کھیل کے میز کی لمبائی ہوتی ہے۔						
A	2.50 میٹر	B	2.74 میٹر	C	2.25 میٹر	D	2.00 میٹر
75	ٹیبل ٹینس کھیل کے میز کی چوڑائی ہوتی ہے۔						
A	1.50 میٹر	B	1.55 میٹر	C	1.52 میٹر	D	2.00 میٹر
76	خواتین کے لیے نیزے کا وزن ہوتا ہے۔						
A	500 گرام	B	750 گرام	C	600 گرام	D	650 گرام
77	مردوں کیلئے نیزے کی گرفت کی زیادہ سے زیادہ چوڑائی ہوتی ہے۔						
A	18 سینٹی میٹر	B	15 سینٹی میٹر	C	16 سینٹی میٹر	D	17 سینٹی میٹر
78	خواتین کیلئے نیزے کے دھاتی سرے کی زیادہ سے زیادہ لمبائی ہوتی ہے۔						
A	30 سینٹی میٹر	B	32 سینٹی میٹر	C	35 سینٹی میٹر	D	33 سینٹی میٹر
79	مردوں کیلئے نیزے کی دھاتی سرے کم از کم لمبائی ہوتی ہے۔						
A	30 سینٹی میٹر	B	20 سینٹی میٹر	C	40 سینٹی میٹر	D	25 سینٹی میٹر
80	خواتین کے لیے نیزے کی زیادہ سے زیادہ لمبائی ہوتی ہے۔						
A	2.00 میٹر	B	2.30 میٹر	C	2.50 میٹر	D	2.25 میٹر
81	مردوں کیلئے نیزے کی گرفت کی کم از کم چوڑائی ہوتی ہے۔						
A	10 سینٹی میٹر	B	15 سینٹی میٹر	C	20 سینٹی میٹر	D	18 سینٹی میٹر
82	خواتین کیلئے نیزے کی گرفت کی کم از کم چوڑائی ہوتی ہے۔						
A	14 سینٹی میٹر	B	15 سینٹی میٹر	C	12 سینٹی میٹر	D	13 سینٹی میٹر
83	نیزہ حصوں پر مشتمل ہوتا ہے۔						
A	دو	B	چار	C	ایک	D	تین
84	نیزہ پھینکنے کے دوڑنے کے راستے کی کم از کم لمبائی ہوتی ہے۔						
A	30 میٹر	B	35 میٹر	C	25 میٹر	D	40 میٹر
85	مردوں کے لیے نیزے کی کم از کم لمبائی ہوتی ہے۔						
A	2.50 میٹر	B	2.80 میٹر	C	2.60 میٹر	D	2.90 میٹر
86	مردوں کے لیے نیزے کی کم از کم لمبائی ہوتی ہے۔						
A	2.50 میٹر	B	2.80 میٹر	C	2.60 میٹر	D	2.90 میٹر
87	خواتین کے لیے نیزے کے دھاتی سرے کی کم از کم لمبائی ہوتی ہے۔						
A	22 سینٹی میٹر	B	28 سینٹی میٹر	C	25 سینٹی میٹر	D	20 سینٹی میٹر
88	مردوں کیلئے نیزے کی زیادہ سے زیادہ لمبائی ہوتی ہے۔						
A	2.50 میٹر	B	2.80 میٹر	C	2.70 میٹر	D	2.90 میٹر
89	نیزہ پھینکنے کے ڈورنے کے راستے کی چوڑائی ہوتی ہے۔						
A	3 میٹر	B	4 میٹر	C	5 میٹر	D	6 میٹر
90	صدی میں نیزہ پھینکنے کو باقاعدہ کھیل کا درجہ دیا گیا تھا۔						
A	انیسویں	B	پندرہویں	C	بیسویں	D	اٹھارویں
91	مردوں کے لیے نیزے کا وزن ہوتا ہے۔						
A	800 گرام	B	600 گرام	C	700 گرام	D	650 گرام
92	اولمپک کھیلوں میں صرف دونوں ہاتھوں سے نیزہ پھینکنے کا مقابلہ ہوا۔						

1919	D	1908	C	1912	B	1904	A
93 کراس کی کم از کم لمبائی ہوتی ہے۔							
4.02 میٹر	D	4.04 میٹر	C	3.50 میٹر	B	3.98 میٹر	A
94 کراس بار کے دونوں سروں کی زیادہ سے زیادہ چوڑائی ہوتی ہے۔							
3.5 سینٹی میٹر	D	4.0 سینٹی میٹر	C	1.5 سینٹی میٹر	B	2.0 سینٹی میٹر	A
95 کراس بار کی بناٹ ہوتی ہے۔							
چکور	D	تکونی	C	گول	B	مستطیل	A
96 کراس بار کے دونوں سروں کی کم از کم لمبائی ہوتی ہے۔							
16 سینٹی میٹر	D	20 سینٹی میٹر	C	18 سینٹی میٹر	B	15 سینٹی میٹر	A
97 اونچی چھلانگ کو انگریزی میں کہتے ہیں:							
پول والٹ	D	ٹرپل جپ	C	لونگ جپ	B	ہائی جپ	A
98 اونچی چھلانگ کے مقابلے میں دونوں پولز کا کم از کم درمیانی فاصلہ ہوتا ہے۔							
4.06 میٹر	D	4.05 میٹر	C	4.00 میٹر	B	3.50 میٹر	A
99 اونچی چھلانگ کے لینڈنگ ایریا کی کم از کم چوڑائی ہوتی ہے۔							
4 میٹر	D	5 میٹر	C	3 میٹر	B	2 میٹر	A
100 کراس بار کے دونوں سروں کی زیادہ سے زیادہ لمبائی ہوتی ہے							
16 سینٹی میٹر	D	18 سینٹی میٹر	C	20 سینٹی میٹر	B	15 سینٹی میٹر	A
101 ہر اوونڈ کے بعد کراس بار کو کم از کم اونچا کیا جاتا ہے۔							
3 سینٹی میٹر	D	2 سینٹی میٹر	C	1 سینٹی میٹر	B	4 سینٹی میٹر	A
102 کراس بار کے درمیان اگر تین کلو گرام وزن لٹکایا جائے تو اس میں زیادہ خم پیدا نہیں ہونا چاہیے۔							
7 سینٹی میٹر	D	4 سینٹی میٹر	C	6 سینٹی میٹر	B	5 سینٹی میٹر	A
103 کراس بار کا درمیانی جھکاؤ زیادہ نہیں ہو گا۔							
3 سینٹی میٹر	D	1 سینٹی میٹر	C	2 سینٹی میٹر	B	4 سینٹی میٹر	A
104 کراس بار پر رکھنے والی ٹیکوں کی لمبائی ہوتی ہے۔							
5 سینٹی میٹر	D	4 سینٹی میٹر	C	3 سینٹی میٹر	B	6 سینٹی میٹر	A
105 کراس بار کی زیادہ سے زیادہ لمبائی ہوتی ہے۔							
4.04 میٹر	D	3.98 میٹر	C	4.02 میٹر	B	4.00 میٹر	A
106 کراس بار کے دونوں سروں کی کم از کم چوڑائی ہوتی ہے۔							
4 سینٹی میٹر	D	3 سینٹی میٹر	C	1 سینٹی میٹر	B	2 سینٹی میٹر	A
107 کراس بار کے حصے ہوتے ہیں:							
4	D	1	C	2	B	3	A
108 کراس بار کا وزن ہوتا ہے۔							
ڈیڑھ کلو گرام	D	دو کلو گرام	C	تین کلو گرام	B	ایک کلو گرام	A
109 دوسری گلی کا کھلاڑی پہلی گلی کے کھلاڑی سے آگے کھڑا ہوتا ہے۔							
7.05 میٹر	D	7.50 میٹر	C	7.67 میٹر	B	7.04 میٹر	A
110 کرب والے ٹریک میں چوتھی گلی والا کھلاڑی سٹارٹنگ لائن سے فاصلے پر کھڑا ہو گا۔							
22.00 میٹر	D	22.36 میٹر	C	21.50 میٹر	B	20.00 میٹر	A
111 معیاری ٹریک کی لائنوں کا رنگ ہوتا ہے۔							

A	سرخ	B	سفید	C	کالا	D	پیلا
112	دوسری قرعہ اندازی گلی نمبر کیلئے ہوگی۔						
A	3,5,7,8	B	3,4,5,6	C	1,2,7,8	D	2,3,9,5
113	کرب والے ٹریک میں دوسری گلی والا کھلاڑی سٹارٹنگ لائن سے فاصلے پر کھڑا ہوگا۔						
A	7.03 میٹر	B	7.50 میٹر	C	7.00 میٹر	D	7.05 میٹر
114	کرب والے ٹریک میں ساتویں گلی والا کھلاڑی سٹارٹنگ لائن سے فاصلے پر کھڑا ہوگا۔						
A	46.00 میٹر	B	45.00 میٹر	C	45.50 میٹر	D	45.36 میٹر
115	فالس سٹارٹ لینے کی اجازت ہے۔						
A	دو	B	تین	C	پانچ	D	چار
116	کرب والے ٹریک میں پانچویں گلی والا کھلاڑی سٹارٹنگ لائن سے فاصلے پر کھڑا ہوگا۔						
A	22.36 میٹر	B	32.00 میٹر	C	20.00 میٹر	D	30.03 میٹر
117	400 میٹر کی دور کو اولمپک کھیلوں میں شامل 20.00 میٹر کیا گیا تھا						
A	1912	B	1911	C	1916	D	1917
118	کرب والے ٹریک میں تیسری گلی والا کھلاڑی سٹارٹنگ لائن سے فاصلے پر کھڑا ہوگا۔						
A	14.00 میٹر	B	14.70 میٹر	C	14.80 میٹر	D	14.50 میٹر
119	معیاری ٹریک کی جھنڈیوں کی اونچائی ہوتی ہے۔						
A	15 سینٹی میٹر	B	18 سینٹی میٹر	C	20 سینٹی میٹر	D	10 سینٹی میٹر
120	کرب والے ٹریک میں چھٹی گلی والا کھلاڑی سٹارٹنگ لائن کے فاصلے پر کھڑا ہوگا۔						
A	35.00 میٹر	B	36.00 میٹر	C	35.50 میٹر	D	37.69 میٹر
121	کرب والے ٹریک میں آٹھویں گلی والا کھلاڑی سٹارٹنگ لائن سے فاصلے پر کھڑا ہوگا۔						
A	50.03 میٹر	B	52.00 میٹر	C	50.00 میٹر	D	53.00 میٹر
122	تیسری گلی کا کھلاڑی دوسری گلی کے کھلاڑی سے آگے کھڑا ہوتا ہے۔						
A	7.04 میٹر	B	7.67 میٹر	C	7.50 میٹر	D	7.50 میٹر
123	معیاری ٹریک پر جھنڈیاں کتنے فاصلے پر لگائی جاتی ہیں۔						
A	2 میٹر	B	تین	C	5 میٹر	D	4 میٹر
124	معیاری ٹریک کی گلیاں ہوتی ہیں۔						
A	4	B	6	C	8	D	7
125	چھلانگ کے مقررہ وقت کے ختم ہونے سے قبل پہلی جھنڈی سے کھلاڑی کو مطلع کیا جائیگا۔						
A	15 سینڈ	B	10 سینڈ	C	5 سینڈ	D	8 سینڈ
126	لمبی چھلانگ اندر لگانی ہوگی۔						
A	دو منٹ	B	ڈیڑھ منٹ	C	اڑھائی منٹ	D	ایک منٹ
127	لمبی چھلانگ کے مقابلوں میں ٹیک آف لائن کے نزدیکی کنارہ سے لینڈنگ ایریا کا کنارہ فاصلہ پر ہوتا ہے۔						
A	ایک میٹر سے تین میٹر	B	ایک میٹر سے دو میٹر	C	ایک میٹر سے چار میٹر	D	دو میٹر سے تین میٹر
128	کھلاڑیوں کی تعداد آٹھ یا آٹھ سے کم ہو تو ہر کھلاڑی کو جمپس دیئے جاتے ہیں۔						
A	چھ چھ	B	تین تین	C	چار چار	D	پانچ پانچ
129	مقابلے کے آغاز سے قبل ہر کھلاڑی کو ٹرائل جمپ دیئے جاتے ہیں						
A	ایک ایک	B	دو دو	C	تین تین	D	چار چار
130	لمبی چھلانگ کے ٹیک آف بورڈ کی موٹائی / گہرائی ہوتی ہے۔						

12 سینٹی میٹر	B	11 سینٹی میٹر	C	10 سینٹی میٹر	D	13 سینٹی میٹر	A
708 قبل مسیح اولمپک کھیلوں میں پینتیتھلان کے مقابلوں میں شامل تھا۔							131
اوپنچی چھلانگ	B	لمبی چھلانگ	C	سہ جست	D	پول والٹ	A
لمبی چھلانگ کے دوڑنے کے راستے کم از کم لمبائی ہوتی ہے۔							132
35 میٹر	B	40 میٹر	C	45 میٹر	D	50 میٹر	A
کھلاڑیوں کی تعداد آٹھ سے زیادہ ہو تو ہر کھلاڑی کو جمپس دیئے جاتے ہیں۔							133
چھ چھ	B	تین تین	C	ایک ایک	D	چار چار	A
لمبی چھلانگ کی تمام کوششوں کی پیمائش کیلئے کم از کم منصف مقرر کئے جاتے ہیں۔							134
تین	B	دو	C	چار	D	ایک	A
1936 کی برلن اولمپکس میں امریکہ کے "جیسی اون" نے لمبی چھلانگ کا عالمی ریکارڈ قائم کیا تھا۔							135
8.13 میٹر	B	8.00 میٹر	C	8.15 میٹر	D	8.50 میٹر	A
ٹیک آف بورڈ کارنگ ہوتا ہے۔							136
سرخ	B	پیلا	C	نیلا	D	سفید	A
انگلینڈ اور امریکہ نے لمبی چھلانگ کے ضابطے بنائے۔							137
1936	B	1922	C	1927	D	1860	A
زمانہ قدیم سے کھیلوں کے مختلف مقابلوں کا حصہ ہوتا ہے۔							138
لمبی چھلانگ	B	اوپنچی چھلانگ	C	سہ جست	D	پول والٹ	A
بلبلہ سے ایک خاص رطوبت کو انگریزی 25 سینٹی میٹری میں کہتے ہیں۔							139
Grastic juice	B	Pancreatic juice	C	Glycogen	D	Saliya	A
جگر کارنگ ہوتا ہے۔							140
سرخ	B	سیاہ	C	سفید	D	پیلا	A
چھوٹی آنت کی تقریباً لمبائی ہوتی ہے۔							141
2.0 میٹر	B	2.4 میٹر	C	2.5 میٹر	D	3.0 میٹر	A
غذا کے تحلیل ہونے کے عمل کو کہتے ہیں۔							142
نظام تنفس	B	نظام انہضام	C	نظام دوران خون	D	نظام عضلات	A
جگر کا وزن ہوتا ہے۔							143
ایک سیر	B	دو سیر	C	ڈیڑھ سیر	D	تین سیر	A
کافی آنت کی تقریباً لمبائی ہوتی ہے۔							144
15 سینٹی میٹر	B	10 سینٹی میٹر	C	12 سینٹی میٹر	D	16 سینٹی میٹر	A
نظام انہضام کو انگریزی میں کہتے ہیں۔							145
Digestive system	B	Circulatory system	C	Respiratory system	D	Muscular system	A
بڑی آنت کی تقریباً لمبائی ہوتی ہے							146
1.50 میٹر	B	1.25 میٹر	C	1.80 میٹر	D	1.60 میٹر	A
غذا کے چبانے کو کہتے ہیں۔							147
chyfication of food	B	chymification of food	C	mastication of food	D	absorption	A
معدے کے اختتام کے سے کو کہتے ہیں۔							148
پائلورک اینڈ	B	کارڈیک اینڈ	C	میوکس ممبرین	D	پریٹونیم	A



149 معدے میں ہاضمے کے عمل کو کہتے ہیں۔						
chmification	D	masticaton	C	insalivation	B	swallowing
150 لبلبہ کا وزن تقریباً ہوتا ہے۔						
75 گرام	D	85 گرام	C	80 گرام	B	90 گرام
151 غذا کے نگلنے کو کہتے ہیں۔						
absorption	D	exceation	C	insalivation	B	swallowing
152 غذا میں لعاب دہن کے شامل کو کہتے ہیں۔						
excreation	D	absorption	C	swallowing	B	insalivation
153 غیر ارادی عضلات کو انگریزی میں کہتے ہیں۔						
involuntary muscles	D	dermal muscles	C	voluntary muscles	B	cardiac muscles
154 انسانی جسم میں قسم کے عضلات پائے جاتے ہیں۔						
1	D	4	C	3	B	2
155 انسانی جسم میں قسم کے عضلات پائے جاتے ہیں۔						
استخوانی عضلات	D	غیر دھاری دار عضلات	C	استخوانی عضلات	B	جلدی عضلات
156 وہ عضلات جو مرکزی نظام اعصاب کے ماتحت نہیں ہیں۔						
استخوانی عضلات	D	قلبی عضلات	C	غیر ارادی عضلات	B	ارادی عضلات
157 استخوانی عضلات کو انگریزی میں کہتے ہیں۔						
skeletal muscles	D	unstriped muscles	C	striped muscles	B	dermal muscles
158 وہ عضلات جو انسانی ہڈیوں کے ساتھ وابستہ ہوتے ہیں۔						
استخوانی عضلات	D	غیر ارہادی عضلات	C	دھاری دار عضلات	B	جلدی عضلات
159 جلدی عضلات کو انگریزی میں کہتے ہیں۔						
unstriped muscles	D	striped muscles	C	skeletal muscles	B	dermal muscles
160 ارادی عضلات کی مزید قسمیں ہوتی ہیں۔						
1	D	4	C	2	B	3
161 غیر ارادی عضلات کو بھی کہتے ہیں۔						
دھاری دار عضلات	D	غیر دھاری دار عضلات	C	جلدی عضلات	B	استخوانی عضلات
162 نظام عضلات کو انگریزی میں کہتے ہیں۔						
Respiratory system	D	Digestive system	C	Muscular system	B	Circulatory system
163 ارادی عضلات کو بھی کہتے ہیں۔						
جلدی عضلات	D	استخوانی عضلات	C	دھاری دار عضلات	B	غیر دھاری دار عضلات
164 ارادی عضلات کو انگریزی میں کہتے ہیں۔						
voluntary mussels	D	involuntary muscles	C	cardaic muscles	B	skeletal muscles
165 وٹامن کا سب سے پہلا استعمال ماہر غذا بیت ڈاکٹر فنک نے کیا تھا۔						
1914	D	1908	C	1912	B	1910
166 خوردنی نمک کو کہتے ہیں۔						
پوٹاشیم	D	کیلیشیم	C	فاسفورس	B	سوڈیم کلورائیڈ
167 بیری بیری کا مرض لاحق ہو جاتا ہے۔						

A	وٹامن اے	B	وٹامن سی	C	وٹامن بی	D	وٹامن ڈی
168	وٹامن کی اقسام ہوتی ہے						
A	1	B	2	C	7	D	6
169	نشاستہ کو انگریزی میں کہتے ہیں						
A	فیٹس	B	پروٹینز	C	کاربوہائیڈریٹس	D	وٹامن
170	روغنیات کیمیائی اعتبار سے اجزاء کا مرکب ہے۔						
A	2	B	3	C	4	D	5
171	روغنیات کو انگریزی میں کہتے ہیں						
A	پروٹینز	B	کاربوہائیڈریٹس	C	وٹامن	D	فیٹس
172	غذا کے جزو کو ٹشوز بلڈ کہتے ہیں						
A	نشاستہ	B	روغنیات	C	لحمیات	D	خیاتین
173	خوارک میں اجزاء ہوتے ہیں۔						
A	چار	B	چھ	C	پانچ	D	تین
174	نشاستہ کیمیائی اعتبار سے اجزاء کا مرکب ہے						
A	تین	B	دو	C	چار	D	ایک
175	خیاتین کو انگریزی میں کہتے ہیں						
A	وٹامن	B	فیٹس	C	کاربوہائیڈریٹس	D	پروٹینز
176	لحمیات کو حاصل کرنے کے ذرائع ہوتے ہیں						
A	ایک	B	تین	C	دو	D	چار
177	لحمیات کیمیائی اعتبار سے اجزاء کا مرکب ہے						
A	2	B	4	C	3	D	5
178	لحمیات کو انگریزی میں کہتے ہیں						
A	کاربوہائیڈریٹس	B	پروٹینز	C	وٹامن	D	فیٹس
179	ہڈیوں کا ٹیڑھاپن لاحق ہو جاتا ہے۔						
A	وٹامن اے	B	وٹامن ب	C	وٹامن سی	D	وٹامن ڈی
180	کیفین کیمیائی مادہ پایا جاتا ہے						
A	کافی	B	لسی	C	سوڈا واٹر	D	کانچی
181	ٹینین کیمیائی مادہ پایا جاتا ہے						
A	لسی	B	شہنجین	C	چائے	D	وسکی
182	کوکو میں نشاستہ کی مقدار پائی جاتی ہے						
A	0.22	B	0.2	C	0.25	D	0.18
183	دور حاضر کا جدید مشروب ہے						
A	چائے	B	وسکی	C	برانڈی	D	سکوائش
184	مشروبات کی اقسام ہوتی ہیں۔						
A	1	B	2	C	3	D	4
185	تھنیو برومن کیمیائی مادہ پایا جاتا ہے۔						
A	چائے	B	لسی	C	کوکو	D	سوڈا واٹر
186	تمام مشروبات کا بڑا جزو ہے						

A	دودھ	B	پانی	C	چائے	D	لسی
187	تھین کیمیائی مادہ پایا جاتا ہے						
A	لسی	B	وسکی	C	سوڈا واٹر	D	چائے
188	موسم گرما میں ایک نعمت خصوصی تصور کیا جاتا ہے						
A	چائے	B	شربت	C	آب جو	D	کوکو
189	پاکستانی مشروب کہلاتی ہے						
A	لسی	B	برانڈی	C	وسکی	D	بیئر
190	چائے میں کیمیائی مادہ پایا جاتا ہے						
A	1	B	2	C	3	D	4
191	کوکو میں پروٹین کی مقدار پائی جاتی ہے						
A	0.15	B	0.1	C	0.12	D	0.16
192	مارفیا کا عادی شخص تڑپنے لگتا ہے						
A	12 گھنٹے سے 14	B	8 گھنٹے سے 6	C	12 گھنٹے سے 10	D	9 گھنٹے سے 7
193	افیون عناصر کا مرکب ہے						
A	دو	B	ایک	C	تین	D	چار
194	نیکوٹین تمباکو کے حصے سے حاصل کی جاتی ہے						
A	جڑ سے	B	عق سے	C	پتوں سے	D	تنے کی چھال سے
195	سنگھیا صورت میں ملتا ہے						
A	گولیوں	B	ڈلیوں	C	دوائی	D	کیپسول
196	افیون کو انگریزی میں کہتے ہیں						
A	نیکوٹین	B	آرسینک	C	مارفیا	D	اوپیم
197	سنگھیا کو انگریزی میں کہتے ہیں۔						
A	اوپیم	B	سلیپنگ پلز	C	آرسینک	D	نیکوٹین
198	نیکوٹین کی بڑی مقدار جسم میں دخل ہونے سے نظام خراب کرتی ہے						
A	استخوان	B	تنفس	C	انہضام	D	انجذاب
199	افیون کا رنگ ہوتا ہے						
A	سرخ مائل	B	سبز مائل	C	نارنجی مائل	D	سیاہی مائل
200	خواب آور گولیاں متاثر کرتی ہیں						
A	نظام استخوان	B	نظام عضلات	C	نظام تنفس	D	نظام اعصاب
201	منشیات کو انگریزی میں کہتے ہیں						
A	نار کوئکس	B	نیکوٹین	C	آرسینک	D	اوپیم
202	موڈ اور مزاج کا تعلق ہوتا ہے						
A	دل	B	چہرے	C	جگر	D	دماغ
203	اصول کے اپناتے ہوئے غلط کاریوں سے بچ جاتے ہیں						
A	متعدی امراض	B	سپورٹس میڈیسن	C	جنسی حفظان صحت	D	علم الصحت
204	دل یا کسی دوسری بیماری میں معاون کا کردار ادا کرتی ہے						
A	سوزاک	B	آتشک	C	ایڈز	D	شکوروڈ

205	سوزاک کو انگریزی میں کہتے ہیں								
A	گنوریا	B	ایڈز	C	سلفس	D	شکوروڈ		
206	آتشک کا زمانہ سرایت تقریباً ہوتا ہے								
A	چار ہفتے	B	تین ہفتے	C	دو ہفتے	D	پانچ ہفتے		
207	جنسی بیماریاں عموماً کولاحق ہوتی ہیں								
A	0	B	لڑکوں	C	لڑکیوں	D	فاحشہ عورتوں		
208	جنسی صحت کے متعلق قسم کی بیماریاں ہیں								
A	9	B	8	C	7	D	6		
209	کتاب کے لحاظ سے جنسی بیماریوں کی اقسام ہے								
A	2	B	3	C	4	D	5		
210	جلد کا پھٹ جانا یا چھوٹی سی پھنسی بن جانا کہلاتا ہے								
A	سوزاک	B	ایڈز	C	شکوروڈ	D	آتشک		
211	ایک بڑا سماجی مسئلہ ہیں								
A	سگریٹ نوشی	B	شراب نوشی	C	ڈکیتی	D	جنسی بیماریاں		
212	قاتل بیماری کے طور پر جانی جاتی ہے								
A	آتشک	B	سوزاک	C	ایڈز	D	شکوروڈ		
213	جنسی بیماریوں کے جراثیم جسم کے اندر ذریعہ داخل ہوتے ہیں								
A	عمل انجذاب	B	جگر	C	میوکس ممبرین	D	خوراک کی نالی		
214	آتشک کو انگریزی میں کہتے ہیں								
A	ایڈز	B	شکوروڈ	C	سلفس	D	گنوریا		
215	تیزاب سوڈا کاسٹک لگنے سے زخم ہوتا ہے								
A	خشک حرارت	B	مائع حرارت	C	کیمیائی مادوں	D	کرنٹ لگنے		
216	ابتدائی طبی امداد کے تین اہم طریقوں کے نام ہیں								
A	ABC	B	ADC	C	ABD	D	ACD		
217	سورج روشنی اور ایکس رے سے زخم ہوتا ہے								
A	شعاعوں سے	B	خشک حرارت سے	C	مائع حرارت سے	D	کیمیائی مادوں سے		
218	کتابی لحاظ سے جلنے کے زخموں کی اقسام ہیں								
A	تین	B	چار	C	چھ	D	پانچ		
219	سگریٹ، استری، ہیٹر سے زخم ہوتا ہے۔								
A	کرنٹ لگنے	B	کیمیائی مادوں	C	مائع حرارت	D	خشک حرارت		
220	جسم کے جلنے سے نظام کو زیادہ نقصان پہنچتا ہے								
A	تنفس	B	اعصاب	C	عضلات	D	دوران خون		
221	برقی رویا اس کی حرارت سے زخم ہوتا ہے								
A	خشک حرارت	B	مائع حرارت	C	شعاعوں	D	کرنٹ لگنے		
222	کتابی لحاظ سے جلنے کے زخموں کی درجہ بندی میں تقسیم کیا گیا ہے								
A	دو	B	تین	C	ایک	D	چار		
223	بجلی کا بہت اچھا موصل ہے								
A	ہوا	B	پانی	C	گرمی	D	سردی		

224	مائع آکسیجن، نائٹروجن، خشک برف کو چھونے سے زخم ہوتا ہے						
A	کیمیائی مادوں	B	سردی	C	خشک حرارت	D	کرنٹ لگنے
225	جلے ہوئے حصے کو ٹھنڈے پانی میں ڈبوئے رکھیں						
A	پانچ منٹ	B	ساتھ منٹ	C	دس منٹ	D	چھ منٹ
226	ابتدائی طبی امداد کے اہم طریقے ہیں						
A	تین	B	چار	C	دو	D	چھ
227	الکھلی مشروبات کی اقسام میں تقسیم کیا گیا ہے						
A	1	B	2	C	3	D	4
228	الکوحل کا "میٹابولزم" کا زیادہ عمل میں ہوتا ہے						
A	معدہ	B	چھوٹی آنت	C	پتہ	D	جگر
229	الکوحل کا خون میں شامل ہونے سے موت واقع ہو جاتی ہے۔						
A	0.0005	B	0.005	C	0.002	D	0.003
230	ایک گرام الکوحل سے کیلوری قوت حاصل ہوتی ہے						
A	5	B	4	C	7	D	6
231	الکوحل کا فیصد کاربن ڈائی آکسائیڈ اور پانی میں تبدیل ہو جاتا ہے۔						
A	85	B	75	C	70	D	80
232	زہر جسم میں طریقوں سے داخل ہو سکتا ہے۔						
A	2	B	3	C	4	D	5
233	الکوحل معدے کے ذریعے خون میں جذب ہوتا ہے						
A	15	B	20	C	18	D	25
234	سانپ کے تازہ زہر میں فیصد پانی شامل ہوتا ہے						
A	60-40	B	70-50	C	50-30	D	40-20
235	دنیا میں سب سے زیادہ استعمال کیا جانے والا سرور آور مشروب ہے						
A	الکھلی	B	غیر الکھلی	C	چائے	D	کافی
236	الکوحل کے ذریعے جلد ہی خون میں شامل ہوتی ہے						
A	عمل انجذاب	B	خوارک کی نالی	C	جگر	D	میوکس ممبرین
237	ہر سال دنیا میں تقریباً انسانوں کو سانپ ڈنس لیتے ہیں						
A	چار لاکھ	B	تین لاکھ	C	چھ لاکھ	D	پانچ لاکھ
238	الکوحل چھوٹی آنت کے ذریعے خون میں جذب ہوتا ہے						
A	0.8	B	0.7	C	0.65	D	0.75
239	انسانی زندگی قائم رکھنے کیلئے اشد ضروری ہے						
A	آکسیجن	B	نائٹروجن	C	کاربن ڈائی آکسائیڈ	D	ہائیڈروجن
240	سانس لینے کے عمل میں آکسیجن استعمال ہوتی ہے						
A	0.03	B	0.04	C	0.05	D	0.06
241	کتابی لحاظ سے مصنوعی تنفس کے اہم طریقے ہیں						
A	2	B	3	C	4	D	5
242	ہوا میں گیسوں کا مرکب ہے جس میں آکسیجن ہوتی ہے						
A	0.21	B	0.2	C	0.15	D	0.18
243	چھاتی پردہ اوکا عمل دہرایا جائے						

14	D	15	C	12	B	10	A
244 سرہانے سے بیٹھے ہوئے اپنے ہاتھوں سے چھاتی پر دباؤں ڈالنا کہلاتا ہے							
ہو لگر نیلسن کا طریقہ	D	منہ سے سانس دینا	C	سلویٹر کا طریقہ	B	شیفر کا طریقہ	A
245 شیفر کے طریقے میں دباؤ ڈالا جاتا ہے							
دو سیکنڈ	D	چار سیکنڈ	C	تین سیکنڈ	B	ایک سیکنڈ	A
246 طبی امداد دینے کے تین اہم طریقے ضرورت مد نظر رکھیں							
ABA	D	ABE	C	ABD	B	ABC	A
247 ہو لگر نیلسن کے عمل سانس کچ اندر باہر نکالنے کے لئے عرصہ درکار ہے							
8 سیکنڈ	D	5 سیکنڈ	C	4 سیکنڈ	B	2 سیکنڈ	A
248 زہر خوری کی حالت میں سانس دینے سے نقصان ہوتا ہے							
ہو لگر نیلسن	D	شیفر	C	سلویٹر	B	منہ سے سانس دینا	A
249 اونڈھے منہ لٹا دیا جاتا ہے بازو سامنے کی جانب پھیلا دیئے جاتے ہیں							
سلویٹر کا طریقہ	D	منہ سے سانس دینے کا طریقہ	C	ہو لگر نیلسن کا طریقہ	B	شیفر کا طریقہ	A
250 منہ سے سانس دینے کا سب سے موثر طریقہ ہے							
منہ سے سانس دینا	D	سلویٹر	C	ہو لگر نیلسن کا طریقہ	B	شیفر کا طریقہ	A



فزیکل ایجوکیشن

بارہویں کلاس

اگر آپ یہ مختصر سوالات اور تفصیلی سوالات تیار کرتے ہیں تو انشاء اللہ آپ کے A+ نمبر پکے ہیں۔

SECTION-I

حصہ اول

Questions No. 2,3,4

سوالات نمبر 2,3,4

1. کالجوں میں کھیلوں کی افادیت پر مختصر نوٹ لکھئے؟	2. کھیل کی کوئی سی تین تعریفیں تحریر کریں؟
3. کھیلو سے سماجی زندگی میں ترقی ہوتی ہے مختصراً لکھئے؟	4. کھیل ذریعہ حصول روزگار ہے۔ مختصراً لکھئے؟
5. کھیل جسمانی ترقی کا باعث بنتی ہے۔ مختصراً لکھئے؟	6. کھیل فرصت کے اوقات کا مثبت مصرف ہے مختصراً لکھئے؟
7. اچھے قومی کھلاڑی کے مختصر اوصاف تحریر کریں؟	8. ایک اچھے قومی کھلاڑی کے اوصاف کے نام تحریر کریں؟
9. کھیل سے جسمانی ترقی میں اضافہ ہوتا ہے صرف نام لکھیں؟	10. اچھے قومی کھلاڑی کے تین اوصاف مختصر تحریر کریں؟
11. کھیلو کی اہمیت، افادیت کے صرف نام تحریر کریں؟	12. کھیلوں کے جسمانی ساحت پر اثرات کے صرف نام تحریر کریں؟
13. ہاکی کھیل کی ابتدائی شروعات کی مختصر وضاحت کریں؟	14. سپورٹس میں شپ کی ایک تعریف کریں؟
15. ہاکی کی مختصر وضاحت کریں؟	16. ہاکی کھیل کی تاریخ کی مختصر وضاحت کریں؟
17. ہاکی کے گراؤنڈ کی سائڈ لائنز، بیک لائنز اور گول لائنز مختصر وضاحت کریں؟	18. ہاکی کے گراؤنڈ کی لمبائی، چوڑائی اور لائنوں کی وضاحت کریں؟
19. ہاکی کے گراؤنڈ کی منقطع لائنوں کی مختصر وضاحت کریں؟	20. شوٹنگ سرکل کی مختصر وضاحت کریں؟
21. ہاکی کے گراؤنڈ پوسٹ کی مختصر وضاحت کریں؟	22. ہاکی کے گراؤنڈ کے گول پوسٹوں کی مختصر وضاحت کریں؟
23. ہاکی کے بال پر مختصر نوٹ لکھئے؟	24. ہاکی کے گراؤنڈ کے گول پوسٹ کے نیٹ کی مختصر وضاحت کریں؟
25. ہاکی ٹیم کے کھلاڑیوں پر مختصر نوٹ لکھیں؟	26. ہاکی کے کھیل کے اسٹاک کی مختصر وضاحت کریں؟
27. ہاکی کھیل کے دورانیے پر مختصر نوٹ لکھیں؟	28. ہاکی کھیل کے حوالے سے کھلاڑیوں کی تبدیلی پر مختصر نوٹ لکھیں؟
29. فری ہٹ پر مختصر نوٹ تحریر کریں؟	30. ہاکی کے کھیل میں گول کرنے کے طریقے کی مختصر وضاحت کریں؟
31. پنٹلی سٹروک کی تعریف لکھیں؟	32. پنٹلی کارنر کی تعریف لکھیں؟
33. باسکٹ بال کھیل کی خصوصیات کی مختصر وضاحت کریں؟	34. ہاکی کے کھیل میں شخصی سزاؤں پر مختصر نوٹ لکھیں؟
35. باسکٹ بال کورٹ کی باؤنڈری لائنز کی وضاحت کریں؟	36. باسکٹ بال کورٹ کی لمبائی، چوڑائی اور لائنوں کی وضاحت کریں؟

37. باسکٹ بال کورٹ کے ممنوعہ علاقے پر مختصر نوٹ لکھیں؟	38. سنٹر سرکل اور فری تھرو لائن کی مختصر وضاحت کریں؟
39. باسکٹ بال کھیل کے حوالے سے بیک بورڈ پر مختصر نوٹ لکھیں؟	40. تھری پوائنٹس فیلڈ گول ایریا کی مختصر وضاحت کریں؟
41. باسکٹ بال کھیل میں ٹیم ایریا کی مختصر وضاحت کریں؟	42. باسکٹ بال کھیل کے حوالے سے بورڈ کے رنگ کی مختصر وضاحت کریں؟
43. باسکٹ بال کھیل کے حوالے سے تکنیکی سامان کے صرف نام لکھیں؟	44. باسکٹ بال کھیل کے بال پر مختصر نوٹ لکھیں؟
45. باسکٹ بال کھیل میں ٹیم بنچ پر ٹیم کے علاوہ عملے کے نام لکھیں؟	46. باسکٹ بال کھیل کے آفیشلز کے صرف نام لکھیں؟
47. باسکٹ بال کھلاڑی اور متبادل کھلاڑی پر مختصر نوٹ لکھیں؟	48. باسکٹ بال کھیل کے اختتام پر سکور میں برابری اور اضافی وقت کی مختصر وضاحت کریں؟
49. کھیل کے آغاز اور ٹائم آؤٹ پر مختصر نوٹ لکھیں؟	50. باسکٹ بال کھیل کے دورانیے پر مختصر نوٹ لکھیں؟
51. باسکٹ بال کھیل میں شاٹ سے کیا مراد ہے؟	52. باسکٹ بال کھیل میں گول پوائنٹس پر مختصر نوٹ لکھیں؟
53. باسکٹ بال کھیل میں ڈنک سے کیا مراد ہے؟	54. باسکٹ بال کھیل میں ٹیپ سے کیا مراد ہے؟
55. باسکٹ بال کھیل میں ڈربلنگ سے کیا مراد ہے؟	56. باسکٹ بال کھیل میں چارجنگ کی مختصر وضاحت کریں؟
57. باسکٹ بال کھیل میں فیلڈ گول کی مختصر وضاحت کریں؟	58. ڈسکوالیفیکنگ فاول سے کیا مراد ہے؟
59. ہیڈ بال سے کیا مراد ہے؟ اس کی مختصر وضاحت کریں؟	60. فری تھرو سے کیا مراد ہے؟ اس کی مختصر وضاحت کریں؟
61. باسکٹ بال کھیل کے حوالے سے ذاتی فاول کی مختصر وضاحت کریں؟	62. جمپ بال کی مختصر وضاحت کریں؟
63. باسکٹ بال کھیل میں ٹیکنیکل فاول کی مختصر وضاحت کریں؟	64. پیوٹ فٹ کی مختصر وضاحت کریں؟
65. باسکٹ بال کھیل میں فمبل سے کیا مراد ہے؟	66. باسکٹ بال کھیل میں ٹریپوٹنگ سے کیا مراد ہے؟
67. باسکٹ بال کھیل میں تین سیکنڈ کے قانون کی مختصر وضاحت کریں؟	68. کھلاڑی کے ذاتی پانچ فاولز کی مختصر وضاحت کریں؟
69. باسکٹ بال کھیل میں گول ٹینڈنگ کی مختصر وضاحت کریں؟	70. باسکٹ بال کھیل میں 24 سیکنڈ کے آلے کی مختصر وضاحت کریں؟
71. بیڈ منٹن کھیل کی تاریخ کی مختصر وضاحت کریں؟	72. بیڈ منٹن کھیل کی شروعات کی مختصر وضاحت کریں؟
73. بیڈ منٹن کی لمبائی، چوڑائی لکھیں؟	74. بیڈ منٹن کھیل کے باقاعدہ ضابطوں کی تشکیل کی مختصر وضاحت کریں؟
75. بیڈ منٹن کورٹ کے پولز / پوسٹس اور نیٹ کی مختصر وضاحت کریں؟	76. بیڈ منٹن کورٹ کی بیک گیلری، سائیڈ گیلری کی چوڑائی اور لائنوں کی چوڑائی / موٹائی لکھیں؟
77. بیڈ منٹن کھیل کے آغاز کی مختصر وضاحت کریں؟	78. بیڈ منٹن ریکٹ اور شٹل کی مختصر وضاحت کریں؟
79. بیڈ منٹن کھیل میں خواتین کی سنگلز مقابلے کے سکورنگ کی مختصر وضاحت کریں؟	80. بیڈ منٹن کھیل میں سکورنگ کے نظام کی مختصر وضاحت کریں؟
81. بیڈ منٹن کھیل میں 21 آل پوائنٹس کی مختصر وضاحت کریں؟	82. بیڈ منٹن کھیل میں خواتین کی ڈبلز مقابلے کے سکورنگ کی مختصر وضاحت کریں؟
83. نئے سکورنگ نظام کے تحت ڈبلز میچوں میں سروس کی وضاحت کریں؟	84. بیڈ منٹن کھیل میں 29 آل پوائنٹس کی مختصر وضاحت کریں؟
85. بیڈ منٹن کھیل کے سروس کے چار قوانین لکھیں؟	86. بیڈ منٹن کھیل میں کورٹ کی تبدیلی کی مختصر وضاحت کریں؟
87. بیڈ منٹن کھیل کے فاولز مختصر تحریر کریں؟	88. بیڈ منٹن کھیل میں سروس کورٹ میں ہونے والی تین غلطیوں کو تحریر کریں؟
89. بیڈ منٹن کھیل میں وقفے کے دورانیے کی مختصر وضاحت کریں؟	90. بیڈ منٹن کھیل میں لیٹ کی مختصر وضاحت کریں؟
91. بیڈ منٹن کھیل ریفری پر مختصر نوٹ لکھیں؟	92. بیڈ منٹن کھیل کے حوالے سے آفیشلز کے صرف نام لکھیں؟
93. بیڈ منٹن کھیل کے حوالے سے سروس بنچ پر مختصر نوٹ لکھیں؟	94. بیڈ منٹن کھیل میں ایمپائر پر مختصر نوٹ لکھیں؟
95. بیڈ منٹن کھیل کو معطل کرنے سے کیا مراد ہے؟ مختصر وضاحت کریں؟	96. بیڈ منٹن کھیل کے حوالے سے لائنز ججز پر مختصر نوٹ لکھیں؟
97. بیڈ منٹن کھیل میں تاخیر سے کیا مراد ہے؟ اس کی مختصر وضاحت کریں؟	98. دوران کھیل بیڈ منٹن کھلاڑی کو کن چار امور سے اجتناب کرنا ہوتا ہے تحریر کریں؟
99. ٹیبل ٹینس کھیل کے نیٹ اسمبلی کی وضاحت کریں؟	100. ٹیبل ٹینس کے میز کی پیمائش تحریر کریں؟
101. ٹیبل ٹینس کے ریکٹ کی مختصر وضاحت کریں؟	102. ٹیبل ٹینس کی بال پر نوٹ لکھیں؟
103. ٹیبل ٹینس کھیل کے مندرجہ ذیل اصطلاحات فری ہینڈ، سرور اور ریسپور پر مختصر نوٹ لکھیں؟	104. ٹیبل ٹینس کی مندرجہ ذیل اصطلاحات ریلی، لیٹ، ریکٹ ہنڈ، پر مختصر نوٹ لکھیں؟
105. ٹیبل ٹینس کے میچ کی مختصر وضاحت کریں؟	106. ٹیبل ٹینس کھیل کا آغاز اور سکورنگ کے نظام پر مختصر نوٹ لکھیں؟

108. ٹیبل ٹینس کھیل کے وقفے پر مختصر نوٹ لکھیں؟	107. ٹیبل ٹینس کی درست سروس پر مختصر نوٹ لکھیں؟
110. ٹیبل ٹینس کھیل میں درست واپسی پر مختصر نوٹ لکھیں؟	109. ٹیبل ٹینس کھیل لیٹ کی مختصر وضاحت کریں؟
112. ٹیبل ٹینس کھیل میں پوائنٹ حاصل کرنے پر مختصر نوٹ لکھیں؟	111. ٹیبل ٹینس کھیل چار فاولز بنان کریں؟
114. ٹیبل ٹینس کھیل کو جلد ختم کرنے والے نظام کی مختصر وضاحت کریں؟	113. ٹیبل ٹینس کھیل میچ آفیشلز کی مختصر وضاحت کریں؟
116. ٹیبل ٹینس کھیل کے حوالے سے ریفری کے کردار کی مختصر وضاحت کریں؟	115. ٹیبل ٹینس کھیل کے حوالے سے ایمپائر کے تین فرائض تحریر کریں؟
118. کھیل جلد ختم کرنے کے نظام کی مختصر وضاحت کریں؟	117. ٹیبل ٹینس کھیل کے حوالے سے مندرجہ ذیل پر نوٹ لکھیں؟
120. نیزہ پھکنے کو کھیل کا درجہ حاصل کرنے کی مختصر وضاحت کریں؟	119. نیزے کو پکڑنے کے تین طریقوں کے نام تحریر کریں؟
122. نیزہ پھکنے کے سیکٹر کا زاویہ اور دوڑنے کے راستے کی مختصر وضاحت کریں؟	121. نیزہ کی بناوٹ پر مختصر نوٹ لکھیں؟
124. نیزہ پھکنے کے چار قوانین لکھیں؟	123. نیزہ پھکنے کے پانچ فاولز لکھیں؟
126. اونچی چھلانگ کے تین قوانین مختصر تحریر کریں؟	125. اونچی چھلانگ کے پولز کی مختصر وضاحت کریں؟
128. اونچی چھلانگ کی کراس بار اور ٹیکوں کی مختصر وضاحت کریں؟	127. اونچی چھلانگ میں لینڈنگ ایریا اور رن وے کی مختصر وضاحت کریں؟
130. اونچی چھلانگ کے چار فاولز کے نام لکھیں؟	129. اونچی چھلانگ میں برابری کے پہلے اصول کو تحریر کریں؟
132. اونچی چھلانگ میں برابری کے دوسرے اصول لکھیں؟	131. اونچی چھلانگ میں تیسرے اصول کی وضاحت کریں؟
134. اونچی چھلانگ میں جپ آف سے کیا مراد ہے؟	133. 400 میٹر دوڑ کی خصوصیات کی مختصر وضاحت کریں؟
136. 400 میٹر دوڑ کے مختصر قوانین بنان کریں؟	135. 400 میٹر دوڑ کی ہیٹس کی مختصر وضاحت کریں؟
138. 400 میٹر کے معیاری ٹریک میں زینے دینے کے قانون کی مختصر وضاحت کریں؟	137. فالس سٹارٹ کی مختصر وضاحت کریں؟
140. 400 میٹر دوڑ کی پوزیشنوں کا تعین کی وضاحت کریں؟	139. 400 میٹر دوڑ کے مختصر فاولز تحریر کریں؟
142. لمبی چھلانگ کی تاریخ کی مختصر وضاحت کریں؟	141. لمبی چھلانگ لگانے کا نیا انداز ہیچ لک کی مختصر وضاحت کریں؟
144. لمبی چھلانگ کے پانچ قوانین بیان کریں؟	143. لمبی چھلانگ کے چار فاولز تحریر کریں؟
146. لمبی چھلانگ کے ٹیک آف بورڈ کی مختصر وضاحت کریں؟	145. لمبی چھلانگ کے رن وے کی مختصر وضاحت کریں؟
148. لمبی چھلانگ کے لینڈنگ ایریا کی مختصر وضاحت کریں؟	147. لانگ جپ کی تکنیک کے بنیادی مراحل کے نام تحریر کریں
150. نظام انہضام سے کیا مراد ہے؟ مختصر وضاحت کریں؟	149. نظام انہضام میں کون کون ست اعضاء حصہ لیتے ہیں صرف نام لکھیں؟
152. معدہ پر مختصر نوٹ لکھیں؟	151. چھوٹی آنت کی مختصر وضاحت کریں؟
154. بری آنت کی مختصر وضاحت کریں؟	153. بلبہ کی مختصر وضاحت کریں؟
156. جگر پر مختصر نوٹ لکھیں؟	155. جگر کے چار افعال بیان کریں؟
158. خوراک کے ہضم ہونے کے مدارج کے صرف نام لکھیں؟	157. عملی انجذاب پر مختصر نوٹ لکھیں؟
160. بلبہ کی رطوبت کی مختصر وضاحت کریں؟	159. نظام عضلات سے کیا مراد ہے؟
162. عضلات کی بناوٹ کی مختصر وضاحت کریں؟	161. عضلات کی اقسام کے صرف نام تحریر کریں؟
164. ارادی عضلات پر مختصر نوٹ لکھیں؟	163. ارادی عضلات کی دو اقسام کی مختصر وضاحت کریں؟
166. غیر ارادی عضلات پر مختصر نوٹ لکھیں؟	165. عضلات کی اہمیت / فوائد پر مختصر نوٹ لکھیں؟
168. خوراک اور غذائیت سے کیا مراد ہے؟	167. خوراک کے اجزاء کے صرف نام تحریر کریں؟
170. لحمیات پر مختصر نوٹ لکھیں؟	169. روغنیات پر مختصر نوٹ لکھیں؟
172. وٹامن پر مختصر نوٹ لکھیں؟	171. وٹامن کی اقسام کے صرف نام تحریر کریں؟
174. وٹامن کے مختصر فوائد لکھیں؟	173. انسانی جسم میں وٹامن کی کمی کی مختصر وضاحت کریں؟
176. وٹامن بی کتنے وٹامن کا مجموعہ ہے صرف نام لکھیں؟	175. وٹامن سی پر مختصر نوٹ لکھیں؟
178. معدنی نمکیات پر مختصر نوٹ لکھیں؟	177. انسانی جسم میں معدنی نمکیات کے مختصر فوائد بیان کریں؟
180. انسانی جسم میں معدنیات کی کمی کے اثرات بیان کریں؟	179. متوازن غذا سے کیا مراد ہے؟ مختصر وضاحت کریں؟
182. متوازن غذا سے کیا مراد ہے؟ مختصر وضاحت کریں؟	181. متوازن غذا کے مقاصد مختصر بیان کریں؟
184. غذا کو متعین کرنے کے بنیادی اصولوں کے صرف نام لکھیں؟	183. متوازن غذا کی خصوصیات بیان کریں؟

186. حرارہ سے کیا مراد ہے؟ مختصر وضاحت کریں؟	185. غیر الکحلی مشروبات کسے کہتے ہیں؟
188. الکحلی مشروبات کسے کہتے ہیں؟	187. پاکستانی مشروبات کے صرف نام لکھیں؟
190. ٹین کی مختصر وضاحت کریں؟	189. تھین سے کیا مراد ہے؟
192. چائے کے فوائد مختصر بنان کریں؟	191. چائے کے نقصانات مختصر لکھیں؟
194. لسی کے فوائد کی مختصر وضاحت کریں؟	193. الکحل کی مختصر وضاحت کریں؟
196. الکوحل مشروبات کی اقسام کے صرف نام لکھیں؟	195. کشید شدہ مشروب سے کیا مراد ہے؟
198. غیر کشیدہ شدہ مشروب سے کیا مراد ہے؟	197. الکوحل کے مضر اثرات بیان کریں؟
200. الکوحل کا مرکزی اعصابی نظام پر اثرات کی مختصر وضاحت کریں؟	199. منشیات سے کیا مراد ہے؟ مختصر وضاحت کریں؟
202. افیون کے اثرات / نقصانات پر مختصر نوٹ لکھیں؟	201. خواب اور گولیوں پر مختصر نوٹ لکھیں؟
204. نیکوٹین سے کیا مراد ہے؟	203. نیکوٹین کے انسانی جسم پر تین نقصانات لکھیں؟
206. سنکھیا پر مختصر نوٹ لکھیں؟	205. مارفیا پر مختصر نوٹ لکھیں؟
208. کتابی لحاظ سے منشیات کے صرف نام لکھیں؟	207. جنسی حفظان صحت سے کیا مراد ہے؟
210. کتابی لحاظ سے جنسی بیماریوں کے صرف نام لکھیں؟	209. سوزاک پر مختصر نوٹ لکھیں؟
212. سوزاک کے اسباب لکھیں؟	211. سوزاک کی روک تھام / علاج / حفاظتی تدابیر مختصر لکھیں؟
214. آتشک کی مختصر وضاحت کریں؟	213. آتشک کے اسباب مختصر بیان کریں؟
216. آتشک کی علامات مختصر بیان کریں؟	215. جنسی بیماریوں کی لگاتار اضافہ کی تین وجوہات بیان کریں؟
218. شنگورڈ کی مختصر وضاحت کریں؟	217. شنگورڈ کی روک تھام / علاج / حفاظتی تدابیر بیان کریں؟
220. ایڈز سے کیا مراد ہے؟ مختصر وضاحت کریں؟	219. ایڈز کے چار انگریزی لفظوں کا مفہوم بیان کریں؟
222. ایڈز کی علامات کی مختصر وضاحت کریں؟	221. ایڈز کی وجوہات مختصر بیان کریں؟
224. ایڈز کی روک تھام / حفاظتی تدابیر پر مختصر نوٹ لکھیں؟	223. ایڈز کا وائرس نہیں پھیلتا، مختصر نوٹ لکھیں؟
226. ایڈز وائرس کی کہاوت لکھیں؟	225. زہر سے کیا مراد ہے؟
228. زہر جسم میں کتنے طریقوں سے دخل ہو سکتا ہے؟ مختصر لکھیں؟	227. بیلاڈونا پر مختصر نوٹ لکھیں؟
230. بیلاڈونا کی مختصر علامات لکھیں؟	229. سانپ کے ڈسنے کی علامات مختصر لکھیں؟
232. سانپ کے ڈسنے کی طبی امداد / علاج کی مختصر وضاحت کریں؟	231. بیلاڈونا کی طبی امداد / علاج کی مختصر وضاحت کریں؟
234. مصنوعی تنفس سے کیا مراد ہے؟	233. کتابی لحاظ سے مصنوعی تنفس کے طریقوں کے صرف نام لکھیں؟
236. شفیقہ کے طریقے کی مختصر وضاحت کریں؟	235. مریض کے سانس بحال کرنے میں ABC سے کیا مراد ہے؟

Long Questions

تفصیلی سوالات

SECTION- II

حصہ دوم

1. موجودہ دور میں کھیلوں کی اہمیت اور افادیت تحریر کریں؟ (یا) کھیل ہماری زندگی میں کیا مثبت تبدیلیاں لاتے ہیں وضاحت کریں؟ (یا) کالجوں میں کھیلوں کی افادیت پر نوٹ لکھیں؟
2. سپورٹس میں شپ کی تعریف کریں نیز اچھے / قومی کھلاڑی کے اوصاف اور خصوصیات بیان کریں؟ (یا) اچھا کھلاڑی اچھا انسان ہوتا ہے اس کی روشنی میں اچھے کھلاڑی کے اوصاف بیان کریں؟
3. ہاکی کے میدان کا خاکہ بنائیے۔ اس کی مکمل پیمائش تحریر کریں نیز کھلاڑیوں کے کھیلنے کی پوزیشن واضح کریں؟
4. ہاکی کے کھیل میں مندرجہ ذیل پر نوٹ لکھیں؟ 1- فری ہٹ 2- پینلٹی کارنر 3- پینلٹی سٹروک
5. باسکٹ بال کورٹ کا خاکہ بنائیے نیز بیک بورڈ اور کورٹ کی مکمل پیمائش تحریر کریں؟
6. باسکٹ بال کھیل کے حوالے سے مندرجہ ذیل پر نوٹ لکھیں؟ 1: تھرو ان 2: ٹائم آؤٹ 3: کھلاڑی کی تبدیلی
7. باسکٹ بال کھیل کے حوالے سے مندرجہ ذیل پر نوٹ لکھیں؟ 1: کھیل میں بے ضابطگی کی بنا پر ہار 2: کوتاہی کی بنا پر کھیل میں ہار 3: بے ضابطگیاں 4: کھلاڑی کا کورٹ کی حدود سے باہر تصور کیا جانا 5: بال کورٹ سے باہر تصور کئے جانا

8. بیڈ منٹن کورٹ کا خاکہ بنائیے۔ اسکی مکمل پیمائش تحریر کریں۔ شٹل اور ریکٹ کی وضاحت کریں؟

9. ٹیبل ٹینس کھیل کے حوالے سے مندرجہ ذیل پر نوٹ لکھیں؟ 1: سروس کے قوانین 2: درست سروس 3: کھیلنے کی ترتیب 4: لیٹ

10. نیزہ پھینکنے کے قوانین وضابطے تحریر کریں؟ (یا) نیزہ پھینکنے کا سیکٹر مکمل پیمائش کے ساتھ بنائیے نیز اس کے فاؤلز تحریر کریں؟

11. اونچی چھلانگ کے قوانین اور ضابطے لکھیں؟ (یا) اونچی چھلانگ میں برابری کے حل کی وضاحت کریں اور فاؤلز بھی لکھیں؟

12. 400 میٹر دوڑ کے قوانین وضابطے تحریر کریں؟

13. لمبی چھلانگ کے قوانین / ضابطے تحریر کریں؟

14. نظام انہضام سے کیا مراد ہے؟ اس میں کون کون سے اعضاء حصے لیتے ہیں۔ وضاحت کریں؟

15. خوراک کے ہضم ہونے کے مختلف مدارج کو تحریر کریں؟ (یا) خوراک کو جزو بدن بننے کیلئے کن کن مراحل سے گزرنا پڑتا ہے؟ وضاحت کریں؟

16. نظام عضلات سے کیا مراد ہے؟ عضلات کی بناوٹ اقسام اور فوائد تحریر کریں؟

17. متوازن غذا سے کیا مراد ہے؟ اس کی خصوصیات تحریر کریں؟ (یا) غذا کو متعین کرتے وقت کن بنیادی اصولوں کو مد نظر رکھاجائیگا۔ مختصر وضاحت کریں؟

18. جنسی حفظانِ صحت سے کیا مراد ہے؟ نیز سوزاک اور آتشک پر نوٹ لکھیں؟

19. ابتدائی طبی امداد سے کیا مراد ہے؟ نیز ابتدائی طبی امداد کے اہم ترین طریقوں کی وضاحت کریں؟

20. مصنوعی تنفس سے کیا مراد ہے؟ مصنوعی تنفس کے مختلف طریقے تحریر کریں؟

