

[This question paper contains 2 printed pages.]

Your Roll No.....

L

Sr. No. of Question Paper : 3948

Unique Paper Code : 2552051208

Name of the Paper : DSC - 6 (4) - GYMNASTICS

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

Semester : II May-June 2026

Duration : 2 Hours

Maximum Marks : 60

Instruction for Candidates

1. Write your Roll No. on the top immediately on receipt of the question paper.
2. Question paper is divided into two Parts – Part-A and Part-B.
3. Attempt any three questions from Part-A and any three questions from Part-B.
4. Part-A carry 5 marks each question Part-B carry 15 marks each question.
5. Answers may be written either in English or Hindi; but the same medium should be used throughout the paper.

उम्मीदवारों के लिए निर्देश

1. प्रश्न पत्र प्राप्त होने पर तुरंत अपने रोल नंबर को शीर्ष पर लिखें।
2. प्रश्न पत्र दो हिस्सों में बांटा गया है - भाग-ए और भाग-बी।
3. भाग-ए से किसी भी तीन प्रश्न और भाग-बी से किसी भी तीन प्रश्नों का उत्तर दें।
4. भाग-ए प्रत्येक प्रश्न के 5 अंक हैं और भाग-बी के प्रत्येक प्रश्न के 15 अंक हैं।
5. उत्तर अंग्रेजी या हिंदी में लिखा जा सकता है; लेकिन एक ही माध्यम का पूरे पेपर में प्रयोग करें।

Part-A

- Q.1 Explain the teaching stages of Handstand. (5)
- Q.2 Explain the structure of International governing body whose rules and regulations are followed in gymnastics. (5)
- Q.3 Write down the Duties of a gymnast during competition. (5)
- Q.4 Write briefly about self safety in Gymnastics. (5)
- Q.5 Explain common apparatus for WAG and MAG (5)

P.T.O.

भाग-ए

- प्रश्न 1. हैंडस्टैंड सिखाने के चरणों की व्याख्या करें।
 प्रश्न 2. जिम्नास्टिक में पालन किए जाने वाले अंतर्राष्ट्रीय शासी निकाय की संरचना की व्याख्या कीजिए।
 प्रश्न 3. प्रतियोगिता के दौरान एक जिम्नास्ट के कर्तव्यों को लिखिए।
 प्रश्न 4. जिम्नास्टिक में आत्मरक्षा के बारे में संक्षेप में लिखिए।
 प्रश्न 5. WAG और MAG के लिए सामान्य उपकरणों की व्याख्या कीजिए।

PART-B

- Q.6 Explain the forward roll and Backward roll teaching stages with diagrams. (15)
 Q.7 Level any 4 gymnastics apparatuses of Men's artistic gymnastics. (15)
 Q.8 Give an introduction to the gymnastics gymnasium and the rules and their interpretation. (15)
 Q.9 Define gymnastics and explain the role of the gymnasium in training. (15)
 Q.10 Briefly write about Physiological and Psychological effects of Warm-up and Cooling-down in Sports. (15)

भाग-II

- प्रश्न 6. आरेख सहित फॉरवर्ड रोल और बैकवर्ड रोल के शिक्षण चरणों की व्याख्या कीजिए।
 प्रश्न 7. पुरुषों की आर्टिस्टिक जिम्नास्टिक के किन्हीं 4 उपकरणों का स्तर बताइए।
 प्रश्न 8. जिम्नास्टिक जिम्नेजियम का परिचय और नियम तथा उनकी व्याख्या कीजिए।
 प्रश्न 9. जिम्नास्टिक को परिभाषित कीजिए और प्रशिक्षण में जिम्नेजियम की भूमिका की व्याख्या कीजिए।
 प्रश्न 10. खेलों में वार्म-अप और कूलिंग-डाउन के शारीरिक और मनोवैज्ञानिक प्रभावों के बारे में संक्षेप में लिखिए।