

Set I

B. Sc. (PE., HE, & Sports) (CBCS)

Unique Paper Code : 42557307

Name of the Paper : Games of Specialization – GYMNASTICS

Semester : III (Nov. – Dec. 2021)

Time: 3 hours + 1 Hour* (for downloading of question paper, scanning & uploading of answer scripts)

Max. marks : 75

Instructions to students: Attempt any Four questions. All questions carry equal marks.

विद्यार्थियों के लिए निर्देश : किन्हीं चार प्रश्नों के उत्तर दीजिए। सभी प्रश्नों पर समान अंक हैं।

Q1. Define the term Sprain Injury. Discuss the causes and rehabilitation process of sprain injury.

प्रश्न 1. मोच की चोट शब्द को परिभाषित करें। मोच की चोट के कारणों और पुनर्वास प्रक्रिया पर चर्चा करें।

Q2. Discuss the effect of plyometric training to improve the explosive strength of the gymnast.

प्रश्न 2. जिम्नास्ट की विस्फोटक शक्ति में सुधार के लिए प्लायोमेट्रिक प्रशिक्षण के प्रभाव की चर्चा करें।

Q3. Define the term flexibility. What is its types? Explain, various training methods to improve the flexibility in the gymnast.

प्रश्न 3. लचीलेपन की परिभाषा दीजिए। इसके प्रकार क्या हैं? जिम्नास्ट में लचीलेपन में सुधार के लिए विभिन्न प्रशिक्षण विधियों की व्याख्या करें।

Q4. Write the anatomical consideration in selection of gymnasts.

प्रश्न 4. जिम्नास्टों के चयन में संरचनात्मक विचार लिखिए।

Q5. Discuss the planning and organisation of conducting a gymnastics camp.

प्रश्न 5. जिम्नास्टिक शिविर आयोजित करने की योजना और संगठन की चर्चा कीजिए।

Q6. Write in detail the use of weights and medicine ball to improve fitness of gymnasts.

प्रश्न 6. जिम्नास्टों की फिटनेस में सुधार के लिए वेट और मेडिसिन बॉल के उपयोग को विस्तार से लिखिए।