

# UNIVERSITY OF THE PUNJAB



Part-I A/2017  
Examination:- M.A./M.Sc.

Roll No. ....

**Subject: Sport Science & Physical Education** **TIME ALLOWED: 3 hrs.**  
**PAPER: I (Sports Management and Planning Sports Facilities)** **MAX. MARKS: 70**

***NOTE: Attempt any FIVE questions. All questions carry equal marks.***

- Q.No.1. Define manager and write down in detail about types of manager/administration?
- Q.No.2. Define sports Administration and Management, also write down its significance and Scope?
- Q.No.3. Sketch the co-operation structure of "Pakistan Cricket Board (PCB)"?
- Q.No.4. Define Planning and jot down fruitful points which clearly identified the major concepts of planning?
- Q.No.5. Explain in detail the responsibilities of Physiological educationist in detail?
- Q.No.6. Define research facilities in sports and explain in detail the following research facilities?  
(a) Measurement and evaluation  
(b) Motor learning and Psychological learning
- Q.No.7. Explain in detail the following administration unit facilities?  
(a) Audio-Video rooms facility (b) conference room facility  
(c) Toilet and lavatory facility
- Q.No.8. Define Artificial surfaces and discuss in detail Artificial surfaces (indoor and outdoor)?
- Q.No.9. Write a detailed note on Compilation of planning commission I?

# UNIVERSITY OF THE PUNJAB



Part-I A/2017  
Examination:- M.A./M.Sc.

Roll No. ....

**Subject: Sport Science & Physical Education**  
**PAPER: II (Sports Nutrition)**

**TIME ALLOWED: 3 hrs.**  
**MAX. MARKS: 65**

***NOTE: Attempt any FIVE questions. All questions carry equal marks.***

1. Write a note on functional foods. Discuss in detail the ways to control blood cholesterol and triglycerides?
2. What is Nutrition? Explain the importance of Nutrition in exercise and sports
3. Differentiate in detail between Classic Carbohydrate loading method and Modified Carbohydrate loading method. Also, mention concerns & drawbacks during depletion & repletion phases
4. Explain in detail how eating disorders hurts sportsmen badly?
5. Write a detail note on consumption of energy during low intensity exercise
6. How Dehydration hurts more an athlete than a common person? Discuss in detail
7. Write down the different functions of protein and explain them
8. Define Trace Minerals along with two examples and write a detail note on Calcium (Ca)
9. What are vitamins? Differentiate between fat and water soluble vitamins. What do u know about antioxidants?



# UNIVERSITY OF THE PUNJAB

Part-I A/2017  
Examination:- M.A./M.Sc.

Roll No. ....

**Subject: Sport Science & Physical Education**  
**PAPER: III (Sports Biomechanics)**

**TIME ALLOWED: 3 hrs.**  
**MAX. MARKS: 65**

***NOTE: Attempt any FIVE questions. All questions carry equal marks.***

- Q.1. Define Biomechanics. Discuss the role of Biomechanics in coaching & training. 13
- Q.2. a. Define angular speed & angular velocity. 6+7  
b. What is the difference between distance and displacement explain with sports examples?
- Q.3. Define the following terms with the help of sports examples. 4+4+5  
i. General Motion      ii. Friction      iii. Impulse
- Q.4. Define Lever also discuss types of lever and its mechanical advantages in sport. 13
- Q.5. Explain the biomechanical analysis of High Jump. 13
- Q.6. Describe the laws of motion and explain with sports examples. 13
- Q.7. Define following also explain with sports examples. 4+4+5  
i. Center of gravity of human      ii. Centripetal force      iii. Centrifugal Force
- Q.8. Define Torque. What is the importance of torque in sports? 13
- Q.9. Define drag force and its types of drag forces. How can we reduce it in running events? 13

# UNIVERSITY OF THE PUNJAB



Part-I A/2017  
Examination:- M.A./M.Sc.

Roll No. ....

**Subject: Sport Science & Physical Education**  
**PAPER: IV (Methodology of Scientific Coaching)**

**TIME ALLOWED: 3 hrs.**  
**MAX. MARKS: 65**

***NOTE: Attempt any FIVE questions. All questions carry equal marks.***

1. Define Scientific Coaching? Describe in detail the role of a coach in the grooming of sports skills of a player? 2+11
2. Write down six month coaching plan for volleyball spiker? 13
3. Define coaching philosophy? Do you think, delegatory coaching style is most effective coaching style in team sports? Answer with sports example? 2+11
4. Write down mental and tactical training strategies for an individual sport player? 6+7
5. Cool down is more important than warm up, discuss in detail? 13
6. What are the manipulative techniques involved in frequency, intensity, volume and rest in exercises during off season training, pre season training and peak season training? 13
7. Name different health related and skill related fitness components? Write a detailed note on cardiorespiratory endurance and muscle endurance? 7+6
8. Name different training principles? Write a detailed note on principle of Overload and overtraining? 7+6
9. What is skill development? Write a detailed note on skills classification? 2+11

# UNIVERSITY OF THE PUNJAB



Part-I A/2017  
Examination:- M.A./M.Sc.

Roll No. ....

**Subject: Sport Science & Physical Education**  
**PAPER: V (Sports Psychology)**

**TIME ALLOWED: 3 hrs.**  
**MAX. MARKS: 65**

***NOTE: Attempt any FIVE questions. All questions carry equal marks.***

- |      |   |    |
|------|---|----|
| Q.1. | Define Sports Psychology? Explain the role of Psychology.   | 14 |
| Q.2. | Define Goal setting. Explain types of goal setting.   | 14 |
| Q.3. | Positive self thoughts and smart talk lead an athlete for better performance. Justify Your statement in any case. | 14 |
| Q.4. | How you can develop self confidence through self talk.  | 14 |
| Q.5. | Describe progressive relaxation techniques in detail.   | 14 |
| Q.6. | What are Arousal energizing strategies and how they help to an athlete for better performance.                    | 14 |
| Q.7. | How different theories of aggression help an athlete to control his/her aggression.                               | 14 |
| Q.8. | Explain the relaxation strategies in sports.  | 14 |
| Q.9. | Define "Imagery". Explain the role of imagery before and during competition.                                      | 14 |



# UNIVERSITY OF THE PUNJAB

Part-I A/2017  
Examination:- M.A./M.Sc.

Roll No. ....

Subject: Sport Science & Physical Education  
PAPER: VI (Human Anatomy)

TIME ALLOWED: 3 hrs.  
MAX. MARKS: 65

**Note: Attempt any FIVE questions. All questions carry equal marks.**

نوٹ: کوئی سے پانچ سوال حل کریں۔ تمام سوالات کے نمبر برابر ہیں۔

- Q. No.1 Define anatomy and explain the following. (2,4,4,3)  
(i) Planes of body  
(ii) Anatomical position  
(iii) Supination and pronation

سوال نمبر ۱  
اناٹومی کی تعریف لکھیں اور مندرجہ ذیل کے بارے میں بیان کریں

(الف) جسم کے فرضی خط (ب) Anatomical Position (ج) Supination & Pronation

- Q. No.2 Name the Abdominal and Hamstring muscles and give their actions. (4,4,5)  
سوال نمبر 2  
پیٹ کے عضلات اور ہمیشترنگ عضلات کے نام لکھیں اور ان کی حرکات بیان کریں۔

- Q. No.3 Name the Ball and socket joints and explain the shoulder joint in detail. (3,10)  
سوال نمبر 3  
گولہ اور پیالہ دراجوڑ کے نام لکھیں اور کندھے کے جوڑ کے بارے میں تفصیل سے بیان کریں۔

- Q. No.4 Write short notes on the following: (4,2,2,2,3)  
(i) Pulmonary Artry and veins  
(ii) Vein  
(iii) Artery  
(iv) Capillaries  
(v) Portal circulation

سوال نمبر 4  
مندرجہ ذیل پر مختصر نوٹ لکھیں۔

(i) پلوئمری شریان اور وریدیں

(ii) ورید

(iii) شریان

(iv) عروقی شعریہ

(v) Portal circulation

- Q. No.5 What do you know about the following. (6,4,3)  
Explain:  
(i) Larynx  
(ii) Respiratory centre  
(iii) Intercostal muscles

سوال نمبر 5  
مندرجہ ذیل کے بارے میں آپ کیا جانتے ہیں بیان کریں

(I) نرخرہ

(II) سانس کا مرکز

(III) Intercostal muscle

- Q. No.6 Discuss the anatomy of solivary glands, and liver and explain the digestion of food in stomach and dudenum. (2,4,7)

سوال نمبر 6  
لعاب زہن پیدا کرنے والے غدود اور جگہ کی ساخت بیان کریں۔ چھوٹی آنت اور معدہ میں خوراک ہضم ہونے کا عمل بیان کریں

P.T.O.

Q. No.7 What do you mean by central nervous system, peripheral nervous system and autonomic nervous system. Give difference between sympathetic and parasympathetic nervous system. (6,7)

سوال نمبر 7  
سنٹرل نروس سسٹم، پرفیفرل نروس سسٹم اور آٹونامک نروس سسٹم سے کیا مراد ہے۔ sympathetic نروس سسٹم اور parasympathetic نروس سسٹم کے درمیان فرق واضح کریں۔  
(8,5)

Q. No.8 Explain the following:  
(i) Hormones acting on muscles  
(ii) ADH

سوال نمبر 8  
مندرجہ ذیل کے بارے میں بیان کریں۔  
(I) عضلات پر اثر انداز ہونے والے ہارمون  
ADH(II)

Q. No.9 Write short notes on the following.

- (i) Teeth
- (ii) Names of bones of pectoral and pelvic girdle
- (iii) Pleura
- (iv) Calcitonin.

سوال نمبر 9  
مندرجہ ذیل پر مختصر نوٹ لکھیں۔  
الف: دانت

ب: Pectoral girdle اور Pelvic Girdle کی ہڈیوں کے نام

ج: پلورا

د: calcitonin

# UNIVERSITY OF THE PUNJAB



Part-I A/2017  
Examination:- M.A./M.Sc.

Roll No. ....

Subject: Physical Education  
PAPER: I (Philosophy of Physical Education and Recreation)

TIME ALLOWED: 3 hrs.  
MAX. MARKS: 65

**NOTE: Attempt any FIVE questions. All questions carry equal marks.**

نوٹ: کوئی سے پانچ سوالات حل کریں۔ تمام سوالات کے نمبر یکساں ہیں۔

Q.1- Define physical education. It is an integral part of general education? Discuss..

تعلیم جسمانی کی تعریف کرتے ہوئے بیان کریں کہ کیا یہ عام تعلیم کا اٹوٹ انگ ہے؟

Q.2- Explain aims objectives of physical education?

تعلیم جسمانی کے اغراض و مقاصد بیان کریں۔

Q.3- What are the characteristics of physical education teacher?

تعلیم جسمانی کے استاد کے اوصاف بیان کریں۔

Q.4- What are the types of recreational facilities?

ریکری ایشنل سہولیات کی اقسام بیان کریں۔

Q.5- What are the needs and merits for a balanced personality?

ایک متوازن شخصیت کی ضروری خوبیاں کیا ہیں؟

Q.6- What are various kinds of recreation?

تفریح کی اقسام بیان کریں۔

Q.7- What is philosophy write its two kinds?

فلاسیفی کیا ہے اسکی دو اقسام تحریر کریں۔

Q.8- Physical education is an academic discipline throw light on its salient features.

تعلیم جسمانی ایک شعبہ علم ہے اسکی نمایاں خصوصیات بیان کریں۔

Q.9- Physical education helps to play and enjoy games and sports. Discuss?

تعلیم جسمانی گیمز اینڈ سپورٹس کھیلنے اور لطف اندوز ہونے میں مدد کرتی ہے۔ بحث کریں؟



# UNIVERSITY OF THE PUNJAB



Part-I A/2017  
Examination:- M.A./M.Sc.

Roll No. ....

Subject: Physical Education  
PAPER: II [Movement Education (Basic Concepts)]

TIME ALLOWED: 3 hrs.  
MAX. MARKS: 65

**NOTE: Attempt any FIVE questions. All questions carry equal marks.**

نوٹ: کوئی سے پانچ سوالات حل کریں۔ تمام سوالات کے نمبر یکساں ہیں۔

1. What is Massage? Explain its various types. (13)

ماساج سے کیا مراد ہے نیز اس کی مختلف اقسام بیان کریں

2. Write a detailed note on "Locomoto" and Non Locomoto" movements. (13)

لوکوموٹو اور نان لوکوموٹو حرکات پر تفصیلی نوٹ لکھیں۔

3. Write down the merits and demerits of the followings: (13)

i) Measomarphy                      ii) Ectomarphy

مندرجہ ذیل کی خوبیاں اور خامیاں تحریر کریں۔

الف) درمیانہ جسم                      ب) دبلا جسم

4. What are the general factors which can affect movement? (13)

حرکت پر اثر انداز ہونے والے عوامل پر تفصیلی نوٹ لکھیں۔

5. What is meant by fitness? Explain components of fitness. (13)

فٹنس سے کیا مراد ہے نیز اس کے اجزاء پر تفصیلی نوٹ لکھیں۔

6. Enlist the equipments of Educational Gymnastic and its maintenance in detail. (13)

تعلیمی جمناستک کے سامان کی فہرست تیار کریں نیز اس کے سامان کی نگہداشت کے بارے میں تفصیلاً تحریر کریں۔

7. Write a detailed note on "System of Training". (13)

طریقہ ہائے تربیت تفصیل سے بیان کریں۔

8. Write a detailed note on "Endurance". (13)

وقت برداشت پر تفصیلی نوٹ تحریر کریں۔

9. What are the "Small Area Games"? Write down the merits and demerits of "Small Area Games". (13)

چھوٹے رقبے کے کھیل کون کون سے ہیں؟ ان کے فوائد اور نقصانات تحریر کریں۔



# UNIVERSITY OF THE PUNJAB

Part-I A/2017  
Examination:- M.A./M.Sc.

Roll No. ....

Subject: Physical Education  
PAPER: III (Sports Medicine)

TIME ALLOWED: 3 hrs.  
MAX. MARKS: 65

**Note: Attempt any FIVE questions. All questions carry equal marks.**

نوٹ: کوئی سے پانچ سوال حل کریں۔ تمام سوالات کے نمبر برابر ہیں۔

- Q. No.1 Define sports medicine and give its significance for sportsmen. (3,10)  
سوال نمبر ۱ سپورٹس میڈیسن کی تعریف لکھیں اور کھلاڑیوں کے لیے اس کی اہمیت بیان کریں۔
- Q. No.2 Name the ball and socket joints of the body and explain any one in detail. (3,10)  
سوال نمبر 2 گولہ اور پیالہ دار جوڑوں کے نام لکھیں اور کوئی ایک تفصیل سے بیان کریں۔
- Q. No.3 What do you mean by muscular atrophy and hypertrophy and explain the effects of exercise on skeletal muscles. (2,2,9)  
سوال نمبر 3 استخوانی عضلات کی Atrophy اور Hypertrophy سے کیا مراد ہے۔ استخوانی عضلات پر ورزش کے اثرات بیان کریں۔
- Q. No.4 Explain how does ATP-CP, aerobic and anaerobic metabolism contribute towards ATP pool during exercise. (5,4,4)  
سوال نمبر 4 ورزش کے دوران ATP-CP، ایروبک اور این ایروبک میٹابولزم کس طرح ATP مہیا کرتے ہیں بیان کریں۔
- Q. No.5 Define strength and explain different methods used for enhancing strength. (1,4x3)  
سوال نمبر 5 طاقت سے کیا مراد ہے۔ طاقت بڑھانے کے مختلف طریقے بیان کریں۔
- Q. No.6 Give brief account of the following: (5,8)  
سوال نمبر 6 مندرجہ ذیل کے بارے میں مختصر آبیان کریں۔  
(i) Insuline (ii) Thyroxine  
(الف) انسولین (ب) تھائروکسین
- Q. No.7 What do you know about the following. Explain (i) Neuron (ii) Cerebellum (iii) Reflex arc (3,6,4)  
سوال نمبر 7 مندرجہ ذیل کے بارے میں آپ کیا جانتے ہیں بیان کریں۔  
(الف) نیوران  
(ب) سیری بیلم  
(ج) ریفلیکس آرک
- Q. No.8 Define endurance and explain its types in detail. (3,4x2½)  
سوال نمبر 8 اینڈورنس کی تعریف لکھیں اور اس کی اقسام تفصیل سے بیان کریں۔
- Q. No.9 Write short notes on the following: (4,3,3,3)  
سوال نمبر 9 مندرجہ ذیل پر مختصر نوٹ لکھیں۔  
(i) Vertebral column  
(ii) Prime movers and assitant-movers  
(iii) Cruciate ligaments  
(iv) Myxodema  
الف: ریڑھ کی ہڈی  
ب: Primemovers and Assistantmovers  
ج: Myxodema

# UNIVERSITY OF THE PUNJAB



Part-I A/2017  
Examination:- M.A./M.Sc.

Roll No. ....

Subject: Physical Education  
PAPER: IV (Psychology Sports)

TIME ALLOWED: 3 hrs.  
MAX. MARKS: 65

**NOTE: Attempt any FIVE questions. All questions carry equal marks. For specific terms the english section of the question may be seen:**

نوٹ: کوئی سے پانچ سوالات حل کریں۔ تمام سوالات کے نمبر یکساں ہیں۔ اصطلاحات کے لیے پرچے کا انگریزی حصہ ملاحظہ فرمائیں۔

- Q. No. 1. Define Personality and describe Theories of Personality in detail.  
سوال نمبر 1: شخصیت کی تعریف کیجیے اور شخصیت کے نظریات کی وضاحت کیجیے؟
- Q. No. 2. Explain the Role of Sports Psychology to enhance Sports Performance?  
سوال نمبر 2: کھیلوں میں کارکردگی کو بڑھانے کے لیے سپورٹس سائیکاالوجی کے کردار کی وضاحت کیجیے؟
- Q. No. 3. Prepare a map of Response Mechanism and Explain Receptors in detail?  
سوال نمبر 3: رد عمل کی میکانیت کا خاکہ بنائیں نیز ریسپنڈرز کو تفصیل سے بیان کیجیے؟
- Q. No. 4. What are the Factors which affect Cohesion in Sports Teams?  
سوال نمبر 4: ٹیم کویشن کو متاثر کرنے والے کون سے عوامل ہیں؟
- Q. No. 5. Write a detailed note on Perceptual Motor Learning?  
سوال نمبر 5: ادراکی-حرکی آموزش پر تفصیلی نوٹ لکھیں؟
- Q. No. 6. Explain the Positive and Negative effects of Role of Media in Sports Performance?  
سوال نمبر 6: کھیلوں کی کارکردگی میں میڈیا کے مثبت اور منفی کردار کی وضاحت کیجیے؟
- Q. No. 7. Define Motivation. What Type of Motivation is best for enhancement of Sports Performance?  
سوال نمبر 7: موٹیویشن کی تعریف کیجیے نیز کھیلوں کی کارکردگی بڑھانے میں کس قسم کی موٹیویشن درکار ہوتی ہے؟
- Q. No. 8. Define Attention and Concentration each in detail?  
سوال نمبر 8: توجہ اور ارتکاز کے بارے میں تفصیل بیان کیجیے؟
- Q. No. 9. Explain various Types of Conflicts in Sports settings and suggest Remedies for Conflict Management?  
سوال نمبر 9: کھیلوں میں تصادم کی اقسام بیان کیجیے اور تصادم کو دور کرنے کے اقدامات کی وضاحت کیجیے؟



# UNIVERSITY OF THE PUNJAB

Part-I A/2017  
Examination:- M.A./M.Sc.

Roll No. ....

Subject: Physical Education  
PAPER: V (Science of Track and Field)

TIME ALLOWED: 3 hrs.  
MAX. MARKS: 65

**NOTE: Attempt any FIVE questions. Question number 1 is compulsory.  
All questions carry equal marks.**

کوئی سے پانچ سوالات حل کریں۔ سوال نمبر 1 لازمی ہے۔ تمام سوالوں کے نمبر برابر ہیں۔

Q No. 1

a) How would you process from the under given measurements that a standard Athletic Track can be marked. (Marks 10)

Area of the total length = 177.72 m

Area of the total width = 97.72 m

Width of a lane = 1.22 m

(الف) آپ اوپر دی گئی پیمائشوں کی مدد سے 400 میٹر کا سٹینڈرڈ ایتھلیٹک ٹریک کیسے لگا سکتے ہیں

b) Prove it with your comments that a Track which is marked with the above measurements, is a standard Athletic Track or not, in your conclusion. (Mark 3)

(ب) آپ اپنے دلائل سے ثابت کریں کہ مندرجہ بالا پیمائشوں سے لگایا گیا سٹینڈرڈ ایتھلیٹک ٹریک ٹریک ہے یا نہیں۔

Q No. 2

Explain in detail the excellent services of the Two great personalities of the Ancient and Modern Olympic Games:

a) Zeus (Mark 6)

b) Barren Pierre D. Coubertin (Mark 7)

زیوس اور بیرن پیری ڈی کوبرٹن کی قدیم اور جدید اولمپک کھیلوں میں جو کارہائے نمایاں خدمت سرانجام دیں ان کو تفصیل کے ساتھ بیان کریں۔

Q No. 3

Would you make a comprehensive programme of Two days Athletic Meet with four sessions.

(Marks 13)

ایتھلیٹک مقابلے کا دو روزہ چار سیشن کا مکمل پروگرام ترتیب دیں۔

Q No. 4

Define the weight training and explain the benefits in the area of sports (Marks 13)

ویٹ ٹریننگ کی اہمیت کو واضح کریں اور اس کے فوائد کھیلوں کے حوالے سے تفصیل سے بیان کریں۔

P.T.O.

Q No. 5

a) Write down the Techniques of the Middle Distance Running (Marks 7+6)

(الف) درمیانی فاصلے کی دوڑوں کے بھاگنے کی ٹیکنیکس تحریر کریں۔

b) Which of Techniques are essential to increase the performance in Throwing the Shot-Put explain in details.

(ب) گولہ پھینکنے کی کارکردگی بڑھانے والی ٹیکنیکس کو تفصیل سے بیان کریں۔

Q No. 6

a) Describe the warm-up and also explain the types of warm-up with examples (Marks 7+6)

(الف) وارم اپ کو بیان کریں اور وارم اپ کی اقسام کو مثالوں سے واضح کریں۔

b) Write down the guidelines for the procedure of warm-up.

(ب) وارم اپ کے طریقہ کار پر اہم اصولوں کو تحریر کریں۔

Q No. 7

a) Make a list of the Training Principles in Athletics (Marks 5)

(الف) تمام تربیتی اصولوں کی لسٹ تیار کریں۔

b) Explain the Benefits of the following training Principles (Marks 4+4)

A. Progression

B. Continuity

(ب) تربیتی اصولوں کے فوائد بیان کریں۔

۱۔ پرنسپل آف پروگریشن  
۲۔ پرنسپل آف کنٹینیٹی

Q No. 8

Discuss the duties of the following officials in Athletics Competition (Marks 7+6)

A. Referee

B. Technical Manager

آفیشلوں کے فرائض پر بحث کریں۔

۱۔ ریفری  
۲۔ ٹیکنیکل مینیجر

Q No. 9

Write down the Techniques of Sprint Running in Athletic Competition. (Marks 12)

اتھلیٹکس کے مقابلوں میں تیز دوڑوں کی ٹیکنیکس تحریر کریں۔



# UNIVERSITY OF THE PUNJAB

Part-I A/2017  
Examination:- M.A./M.Sc.

Roll No. ....

Subject: Physical Education  
PAPER: VI (Theory of Games)

TIME ALLOWED: 3 hrs.  
MAX. MARKS: 65

**NOTE: Attempt any FIVE questions. All questions carry equal marks.**

نوٹ: کوئی سے پانچ سوالات حل کریں۔ تمام سوالات کے نمبر یکساں ہیں۔

1. A) Draw a fixture of 13 team of football to be conducted by knockout system. 10+3  
B) State the merits of knockout system.

الف. ناک آؤٹ سسٹم کے تحت فٹ بال کی 13 ٹیموں کا شیڈول بنائیے۔  
ب. ناک آؤٹ سسٹم کے فوائد بیان کریں۔

2. Describe all three steps for the preparation of the ground. 13

کھیل کے میدانوں کی تیاری کے تینوں مراحل وضاحت سے بیان کریں۔

3. Write note the following with reference to cricket: 13/4  
1) Run out 2) Follow on 3) Hit Wicket Out 4) Umpire

کرکٹ کے حوالے سے مندرجہ ذیل پر نوٹ لکھیں۔

1) رن آؤٹ (2) فالو ان (3) ہٹ وکٹ آؤٹ (4) ایمپائر

4. Describe on the role of A.V Aids to improve the skill of sports? 13

کھیلوں کے مہارت میں اے.وی. ایڈز کے کردار کی وضاحت کریں۔

5. Write notes on the following with reference to volley ball: 13/4  
1) Players & Substitute 2) Libro 3) Net 4) 2<sup>nd</sup> Referee

والی بال کے حوالے سے مندرجہ ذیل پر نوٹ لکھیں۔

1) کھلاڑی اور انکا متبادل (2) لیبرو (3) نیٹ (4) دوسرا ریفری

6. Write notes on the following with reference to basketball: 13/4  
1) Jump 2) Free throw 3) Players & Substitute 4) Personal Foul

باسکٹ بال کے حوالے سے مندرجہ ذیل پر نوٹ لکھیں۔

1) جمپ بال (2) فری تھرو (3) کھلاڑی اور انکا متبادل (4) ذاتی فاول

7. Draw a sketch of badminton court with all dimensions? Also explain the duty of umpire. 9+4

بیڈمنٹن کورٹ کا خاکہ بمعہ پیمانہ پشوں کے بنا لیں۔

نیز ایمپائر کی ڈیوٹی کی وضاحت کریں۔

8. A: When a plenty corner is awarded in Hockey, how it is completed? 7+6  
B: Describe the duties of Umpire in Hockey.

الف. ہاکی کے کھیل میں پلنٹی کورنر کب دیا جاتا ہے اور یہ عمل کیسے ممکن ہوتا ہے؟

ب. ہاکی میں ایمپائرز کی ڈیوٹی کی وضاحت کریں۔

9. Write note on the following with reference to football: 13/4

1) Penalty Kick 2) Goal Kick 3) Free Kick 4) Corner Kick

فٹ بال کے حوالے سے مندرجہ ذیل پر نوٹ لکھیں۔

1) پلنٹی کک (2) گول کک (3) فری کک (4) کورنر کک