

Sl. No. of Ques. Paper	: 6226-L	F-C
Unique Paper Code	: 2551516	
Name of Paper	: BPE-502 (xiii) : Game of Specialization (Yoga)	
Name of Course	: B.Sc. (P.E., H.E. & Sports) FYUP	
Semester	: V	
Duration	: 3 hours	
Maximum Marks	: 75	

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

(इस प्रश्न-पत्र के मिलते ही ऊपर दिये गये निर्धारित स्थान पर अपना अनुक्रमांक लिखिये।)

NOTE:— Answers may be written either in English or in Hindi; but the same medium should be used throughout the paper.

टिप्पणी:— इस प्रश्नपत्र का उत्तर अंग्रेज़ी या हिन्दी किसी एक भाषा में दीजिए; लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए।

Question paper is divided into two Parts: Part A and Part B. The questions in Part A carry 5 marks each and in Part B 20 marks each.

प्रश्न-पत्र दो भागों में विभाजित है— भाग क और भाग ख। भाग क के प्रश्नों के 5 अंक हैं और भाग ख के प्रश्नों के 20 अंक हैं।

Attempt any three questions from Part A and three questions from Part B.

भाग क और ख से किन्हीं तीन-तीन प्रश्नों का उत्तर दीजिये।

### PART A (भाग अ)

1. Explain briefly about Yoga Asana competition at school level.

विद्यालय स्तर पर योगासनों की प्रतियोगिता के बारे में संक्षेप में लिखिए।

2. Write down the qualities of a coach.

प्रशिक्षक की विशेषताएँ लिखिए।

3. Write the structure of State level Yoga Competition.

राज्य स्तरीय योग प्रतियोगिता का ढाँचा लिखिए।

4. Explain the benefits of chakras.

चक्रों के लाभ लिखिए।

5. Explain the use of teaching aids in Yoga.

योग में सहायक सामग्री के प्रयोग के बारे में वर्णन कीजिए।

### PART B (भाग ब)

6. Explain the organization of Yoga Asana competition at SGFI level.

एस०जी०एफ०आई० स्तर पर योग आसन प्रतियोगिताओं के आयोजन के बारे में वर्णन कीजिए।

7. Explain the protocols of the referee of National Yoga Competition.

राष्ट्रीय योग प्रतियोगिता के रेफरी के प्रोटोकाल के बारे में वर्णन कीजिए।

8. Write the preparation required for conducting State level Yoga Asana Competition.

राज्य स्तरीय योग आसन प्रतियोगिता का आयोजन करवाने के लिए आवश्यक तैयारी के बारे में वर्णन कीजिए।

9. Explain different techniques of meditation.

ध्यान की विभिन्न तकनीकों का वर्णन कीजिए।

10. Prepare a coaching lesson plan on any one Pranayama.

किसी एक प्राणायाम पर कोचिंग पाठ योजना तैयार कीजिए।