

**2020**

**BPED**

**1st Semester Examination**

**Attempt any one paper from  
Gymnastics and Swimming**

**PAPER—PC-102**

**(PRACTICAL)**

*Full Marks : 70*

*Time : 3 Hours*

*The figures in the right-hand margin indicate full marks.*

*Illustrate the answers wherever necessary.*

**GYMNASTICS**

**Group – A**

Write the demonstration process of the following gymnastics skills  
in detail with appropriate figures. (Any *three*) 20×3

- 1.** Forward Roll and Backward Roll. 10+10

*(Turn Over)*

<b>2.</b> Hand stand.	20
<b>3.</b> Cart Wheel.	20
<b>4.</b> Leg Split.	20
<b>5.</b> Parallel bar / Balance Beam.	20
<b>6.</b> Pyramid (Quadrates).	20

### **Group – B**

Write the demonstration process of the following gymnastics skills in detail with appropriate figures. (Any *one*) 10×1

<b>7.</b> Rhythmic Gymnastics.	10
<b>8.</b> Common faults of Trio and Pair Pyramid.	5+5

---

## বঙ্গানুবাদ

দক্ষিণ প্রান্তস্থ সংখ্যাগুলি প্রশ্রমান নির্দেশক।

পরীক্ষার্থীদের যথাসম্ভব নিজের ভাষায় উত্তর দেওয়া প্রয়োজন।

### বিভাগ-ক

উপযুক্ত চিত্রসহ নিম্নলিখিত জিমনাস্টিক্স কৌশলগুলির বিস্তারিত অভিপ্রদর্শন প্রণালী বর্ণনা কর। যেকোনো তিনটি :

২০×৩

১। ফরোয়ার্ড রোল এবং ব্যাকওয়ার্ড রোল।

১০+১০

২। হ্যান্ড স্ট্যান্ড।

২০

৩। কার্ট হুইল।

২০

৪। লেগ স্প্লিট।

২০

৫। প্যারালাল বার/ব্যালেন্স বিম্।

২০

৬। পিরামিড (চতুষ্কোণ)। ২০

### বিভাগ-খ

উপর্যুক্ত চিত্রসহ নিম্নলিখিত জিমনাস্টিক্স কৌশলগুলির বিস্তারিত অভ্যর্থনা প্রণালী বর্ণনা কর। যেকোনো একটি : ১০×১

৭। রিদমিক জিমন্যাস্টিক্স। ১০

৮। ত্রয়ী ও জুড়ি পিরামিডের সাধারণ ক্রটিগুলি। ৫+৫

## SWIMMING

### Group – A

Write the demonstration process of the following Swimming skills in detail with appropriate figures. (Any three) 20×3

1. Floating and Gliding techniques. 10+10

2. Front crawl. 20

- |  |     |
|--|-----|
| 3. Back crawl.   | 20  |
| 4. Butterfly.  | 20  |
| 5. Brest stroke.   | 20  |
| 6. Common faults of Front crawl, back crawl, Butterfly and Brest stroke. | 5×4 |

**Group – B**

Write the demonstration process of the following Swimming skills in detail with appropriate figures. (Any one) 10×1

- |                           |     |
|---------------------------|-----|
| 7. Breathing technique.   | 10  |
| 8. Life saving procedure. | 5+5 |
-

## বঙ্গানুবাদ

দক্ষিণ প্রান্তস্থ সংখ্যাগুলি প্রশ্নমান নির্দেশক।

পরীক্ষার্থীদের যথাসম্ভব নিজের ভাষায় উত্তর দেওয়া প্রয়োজন।

### বিভাগ-ক

উপযুক্ত চিত্রসহ নিম্নলিখিত সাঁতারের কৌশলগুলির বিস্তারিত অভিপ্রদর্শন প্রণালী বর্ণনা কর।

যেকোনো তিনটি :

২০×৩

১। ফ্লোটিং এবং গ্লাইডিং টেকনিকসমূহ।

১০+১০

২। ফ্রন্ট ক্রল।

২০

৩। ব্যাক ক্রল।

২০

৪। বাটারফ্লাই।

২০

৫। ব্রেস্ট স্ট্রোক।

২০

৬। ফ্রন্ট ক্রল, ব্যাক ক্রল, বাটারফ্লাই এবং ব্রেস্ট স্ট্রোকের সাধারণ ত্রুটি সমূহ।

৫×৪

## বিভাগ-খ

উপযুক্ত চিত্রসহ নিম্নলিখিত সাঁতারের কৌশলগুলির বিস্তারিত অভ্যুদয় প্রণালী বর্ণনা কর।

যেকোনো একটি:

১০×১

৭। বৃদ্ধি টেকনিক।

১০

৮। লাইপ সেভিং পদ্ধতি।

১০

---