



Series EF1GH/C



Set-4

प्रश्न-पत्र कोड
Q.P. Code

75

रोल नं.

Roll No.

परीक्षार्थी प्रश्न-पत्र कोड को उत्तर-पुस्तिका के मुख-पृष्ठ पर अवश्य लिखें।

Candidates must write the Q.P. Code on the title page of the answer-book.

शारीरिक शिक्षा (सैद्धान्तिक)

PHYSICAL EDUCATION (Theory)

निर्धारित समय : 3 घण्टे

Time allowed : 3 hours

अधिकतम अंक : 70

Maximum Marks : 70

- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ 15 हैं।
- प्रश्न-पत्र में दाहिने हाथ की ओर दिए गए प्रश्न-पत्र कोड को परीक्षार्थी उत्तर-पुस्तिका के मुख-पृष्ठ पर लिखें।
- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में 37 प्रश्न हैं।
- कृपया प्रश्न का उत्तर लिखना शुरू करने से पहले, उत्तर-पुस्तिका में प्रश्न का क्रमांक अवश्य लिखें।
- इस प्रश्न-पत्र को पढ़ने के लिए 15 मिनट का समय दिया गया है। प्रश्न-पत्र का वितरण पूर्वाह्न में 10.15 बजे किया जाएगा। 10.15 बजे से 10.30 बजे तक छात्र केवल प्रश्न-पत्र को पढ़ेंगे और इस अवधि के दौरान वे उत्तर-पुस्तिका पर कोई उत्तर नहीं लिखेंगे।
- Please check that this question paper contains 15 printed pages.
- Q.P. Code given on the right hand side of the question paper should be written on the title page of the answer-book by the candidate.
- Please check that this question paper contains 37 questions.
- Please write down the serial number of the question in the answer-book before attempting it.
- 15 minute time has been allotted to read this question paper. The question paper will be distributed at 10.15 a.m. From 10.15 a.m. to 10.30 a.m., the students will read the question paper only and will not write any answer on the answer-book during this period.



सामान्य निर्देश :

- (i) प्रश्न-पत्र में 5 खण्ड और 37 प्रश्न हैं ।
- (ii) खण्ड-क में 1 – 18 तक प्रश्न हैं जिनमें प्रत्येक प्रश्न 1 अंक का है और ये बहुविकल्पीय प्रश्न हैं । सभी प्रश्न अनिवार्य हैं ।
- (iii) खण्ड-ख में 19 – 24 तक प्रश्न हैं, जिनमें से प्रत्येक प्रश्न 2 अंकों का है तथा ये लघु-उत्तरीय प्रकार के हैं और इनका उत्तर 60 – 90 शब्दों से अधिक नहीं होना चाहिए । कोई 5 प्रश्न कीजिए ।
- (iv) खण्ड-ग में 25 – 30 तक प्रश्न हैं, जिनमें से प्रत्येक प्रश्न 3 अंकों का है तथा ये लघु-उत्तरीय प्रकार के हैं और इनका उत्तर 100 – 150 शब्दों से अधिक नहीं होना चाहिए । कोई 5 प्रश्न कीजिए ।
- (v) खण्ड-घ में 31 – 33 तक प्रश्न हैं, जिनमें से प्रत्येक प्रश्न 4 अंकों का है और ये केस स्टडी के हैं । इनमें आंतरिक विकल्प उपलब्ध है ।
- (vi) खण्ड-ङ में 34 – 37 तक प्रश्न हैं, जिनमें से प्रत्येक प्रश्न 5 अंकों का है तथा ये दीर्घ-उत्तरीय प्रकार के हैं और इनका उत्तर 200 – 300 शब्दों से अधिक नहीं होना चाहिए । कोई 3 प्रश्न कीजिए ।

खण्ड-क

1. किसी खेलकूद प्रतियोगिता के नियमों व विनियमों की ज़िम्मेदारी _____ समिति की होती है । 1
 - (a) तकनीकी
 - (b) रसद (लॉजिस्टिक्स)
 - (c) विपणन
 - (d) वित्तीय
2. युवा लड़की में प्रथम मासिक धर्म कहलाता है : 1
 - (a) मासिक धर्म में शिथिलता (असामान्यता)
 - (b) ऑस्टियोपोरोसिस
 - (c) ऋतुरोध
 - (d) प्रथम रजोदर्शन
3. निम्नलिखित में से कौन-सा आसन, मोटापे को ठीक करने के लिए प्रयोग नहीं किया जाता है ? 1
 - (a) पवनमुक्तासन
 - (b) हलासन
 - (c) शवासन
 - (d) पश्चिमोत्तानासन
4. विशेष ओलम्पिक खेलों का/की संस्थापक _____ है । 1
 - (a) जॉन एफ. केनैडी
 - (b) लुडविग गट्मैन
 - (c) यूजीन रुबेन्स
 - (d) इयूनिस केनैडी श्रिवर



General Instructions :

- (i) *The question paper consists of 5 sections and 37 questions.*
- (ii) *Section-A consists of Questions 1 – 18 carrying 1 mark each and are Multiple Choice Questions. All questions are compulsory.*
- (iii) *Section-B consists of Questions 19 – 24 carrying 2 marks each and are Very Short Answer Type and should not exceed 60 – 90 words. Attempt any 5.*
- (iv) *Section-C consists of Questions 25 – 30 carrying 3 marks each and are Short Answer Type and should not exceed 100 – 150 words. Attempt any 5.*
- (v) *Section-D consists of Questions 31 – 33 carrying 4 marks each and are case studies. There is an internal choice available.*
- (vi) *Section-E consists of Questions 34 – 37 carrying 5 marks each and are Long Answer type and should not exceed 200 – 300 words. Attempt any 3.*

SECTION-A

1. Rules and regulations of a sports tournament are the responsibility of _____ Committee. 1
(a) Technical (b) Logistics
(c) Marketing (d) Finance
2. First menstrual period in a young girl is called : 1
(a) Menstrual dysfunction (b) Osteoporosis
(c) Amenorrhea (d) Menarche
3. Which of the following asana is **not** used to cure obesity ? 1
(a) Pavanmuktasana (b) Halasana
(c) Shavasana (d) Paschimottanasana
4. The founder of Special Olympics is _____ . 1
(a) John F. Kennedy (b) Ludwig Guttman
(c) Eugene Rubens (d) Eunice Kennedy Shriver



5. खेल प्रशिक्षण में माइक्रो योजना की अवधि _____ हो सकती है । 1
(a) 3 – 7 दिन (b) 3 – 7 सप्ताह
(c) 3 – 4 महीने (d) 3 – 4 वर्ष
6. आंशिक कर्ल-अप परीक्षण का उपयोग _____ मापने के लिए किया जाता है । 1
(a) गति (b) शक्ति
(c) प्रतिक्रिया समय (d) लचीलापन
7. मोच का संबंध _____ से है । 1
(a) मांसपेशी (b) अस्थिबंध (लिगामेन्ट)
(c) हड्डी (d) कण्डरा
8. निम्नलिखित में से कौन-सा जुग के व्यक्तित्व का वर्गीकरण **नहीं** है ? 1
(a) अंतर्मुखी (b) एंडोमोर्फ
(c) बहिर्मुखी (d) उभयमुखी
9. शरीर के विभिन्न अंगों की गति को संयोजित करने की योग्यता को _____ कहा जाता है । 1
(a) युग्मक योग्यता (b) प्रतिक्रिया योग्यता
(c) तालबद्ध योग्यता (d) अनुकूलन योग्यता
10. नीचे दो कथन दिए गए हैं जो कि अभिकथन (A) तथा कारण (R) के रूप में हैं ।
अभिकथन (A) : आक्रामकता एक प्रकार का शत्रुतापूर्ण व्यवहार है जिसका उद्देश्य दूसरे लोगों को क्षति पहुँचाना है ।
कारण (R) : आक्रामकता अनजाने में होती है ।
उपर्युक्त दो कथनों के संदर्भ में निम्नलिखित में से कौन-सा सही है ? 1
(a) अभिकथन (A) और कारण (R) दोनों सही हैं और कारण (R), अभिकथन (A) की सही व्याख्या करता है ।
(b) अभिकथन (A) और कारण (R) दोनों सही हैं, परन्तु कारण (R), अभिकथन (A) की सही व्याख्या **नहीं** करता है ।
(c) अभिकथन (A) सही है, परन्तु कारण (R) ग़लत है ।
(d) अभिकथन (A) ग़लत है, परन्तु कारण (R) सही है ।



5. The duration of micro plan in sports training may be _____. 1
(a) 3 – 7 days (b) 3 – 7 weeks
(c) 3 – 4 months (d) 3 – 4 years
6. Partial curl-up test is used to measure _____. 1
(a) Speed (b) Strength
(c) Reaction time (d) Flexibility
7. Sprain is related to _____. 1
(a) Muscle (b) Ligament
(c) Bone (d) Tendon
8. Which of the following is **not** Jung's classification of personality ? 1
(a) Introvert (b) Endomorph
(c) Extrovert (d) Ambivert
9. The ability to combine the movement of different body parts is known as : 1
(a) Coupling ability (b) Reaction ability
(c) Rhythm ability (d) Adaptation ability
10. Given below are two statements labelled Assertion (A) and Reason (R).
Assertion (A) : Aggression is a type of hostile behaviour aimed to harm other persons.
Reason (R) : Aggression is unintentional.
In the context of the above two statements, which one of the following is correct ? 1
(a) Both Assertion (A) and Reason (R) are true and Reason (R) is the correct explanation of the Assertion (A).
(b) Both Assertion (A) and Reason (R) are true, but Reason (R) is **not** the correct explanation of the Assertion (A).
(c) Assertion (A) is true, but Reason (R) is false.
(d) Assertion (A) is false, but Reason (R) is true.



11. सूची I और सूची II का मिलान करते हुए नीचे दिए गए कोड में से सही उत्तर का चयन कीजिए :

सूची I

सूची II

- | | |
|-------------|----------------|
| A. रगड़ | (i) जोड़ |
| B. अस्थिभंग | (ii) हड्डी |
| C. विस्थापन | (iii) मांसपेशी |
| D. खिंचाव | (iv) त्वचा |

सही विकल्प चुनिए :

1

- | | |
|------------------------------------|------------------------------------|
| (a) A-(iv), B-(ii), C-(i), D-(iii) | (b) A-(iv), B-(ii), C-(iii), D-(i) |
| (c) A-(iv), B-(i), C-(iii), D-(ii) | (d) A-(iii), B-(iv), C-(ii), D-(i) |

12. वसा एवं तेल किसके अंतर्गत आते हैं ?

1

- | | |
|------------------------------------|--------------------------|
| (a) शरीर का निर्माण करने वाले भोजन | (b) सुरक्षात्मक भोजन |
| (c) नियमित भोजन | (d) ऊर्जा देने वाले भोजन |

13. नॉकआउट खेल-प्रतियोगिता के दूसरे दौर में कितने मैच खेले जाएंगे, यदि 17 टीमों भाग ले रही हों ?

1

- | | |
|-------|-------|
| (a) 6 | (b) 7 |
| (c) 8 | (d) 5 |

14. 'चपटे पाँव' वाली आसन-विकृति को इस नाम से भी जाना जाता है :

1

- | | |
|----------------|--------------------|
| (a) जेनु वैरम | (b) पेस प्लेनस |
| (c) जेनु वेलगम | (d) पार्श्व वक्रता |

15. सूर्यभेदी प्राणायाम किसे नियंत्रित करने के लिए किया जाता है ?

1

- | | |
|------------|-----------------|
| (a) मोटापा | (b) मधुमेह |
| (c) अस्थमा | (d) उच्चरक्तचाप |

16. प्लेट टैपिंग परीक्षण का उद्देश्य है :

1

- | |
|--|
| (a) हाथों की शक्ति जानना |
| (b) हृदय वाहिका की दक्षता जानना |
| (c) हाथ तथा आँखों की त्वरिता व समन्वय को जानना |
| (d) लचीलापन जानना |

17. _____ के प्रयोग द्वारा घर्षण को बढ़ाया जा सकता है ।

1

- | | |
|----------------------|-----------------|
| (a) चिकने पदार्थ | (b) पॉलिशिंग |
| (c) मैग्नीशियम पाउडर | (d) बॉल बेयरिंग |

18. लम्बी कूद में टेक ऑफ लेते समय न्यूटन का कौन-सा नियम लागू होगा ?

1

- | | |
|-------------------------|---------------------------|
| (a) त्वरण का नियम | (b) जड़त्व का नियम |
| (c) प्रतिक्रिया का नियम | (d) गुरुत्वाकर्षण का नियम |



11. Match List I with List II and select the correct answer from the codes given below :

List I

- A. Abrasion
B. Fracture
C. Dislocation
D. Strain

List II

- (i) Joint
(ii) Bone
(iii) Muscle
(iv) Skin

Choose the correct option :

1

- (a) A-(iv), B-(ii), C-(i), D-(iii) (b) A-(iv), B-(ii), C-(iii), D-(i)
(c) A-(iv), B-(i), C-(iii), D-(ii) (d) A-(iii), B-(iv), C-(ii), D-(i)

12. Fats and oils come under :

1

- (a) Bodybuilding foods (b) Protective foods
(c) Routine foods (d) Energy-giving foods

13. How many matches will be played in the 2nd round of a knockout tournament if 17 teams are participating ?

1

- (a) 6 (b) 7
(c) 8 (d) 5

14. 'Flatfoot' postural deformity is also known as :

1

- (a) Genu varum (b) Pes planus
(c) Genu valgum (d) Lateral curvature

15. Suryabhedhi Pranayam is performed to control :

1

- (a) Obesity (b) Diabetes
(c) Asthma (d) Hypertension

16. The purpose of Plate Tapping Test is :

1

- (a) To know the strength of hands
(b) To know the cardiovascular efficiency
(c) To know hand-eye quickness and co-ordination
(d) To know the flexibility

17. Friction can be increased by using _____.

1

- (a) Lubricant (b) Polishing
(c) Magnesium Powder (d) Ball Bearing

18. Which Newton's Law will apply while taking off in Long Jump ?

1

- (a) Law of Acceleration (b) Law of Inertia
(c) Law of Reaction (d) Law of Gravity



खण्ड-ख

19. खेलकूद प्रतियोगिता से पहले व उसके दौरान विपणन (मार्केटिंग) समिति के किन्हीं दो कार्यों की व्याख्या कीजिए । 2×1=2
20. घुटनों का टकराना (नॉक-नी) के लिए किन्हीं चार सुधारात्मक उपायों को सूचीबद्ध कीजिए । $4 \times \frac{1}{2} = 2$
21. कपालभाति के कोई चार लाभ बताइए । $4 \times \frac{1}{2} = 2$
22. प्रोटीन के किन्हीं दो स्रोतों व दो कार्यों की सूची बनाइए । $4 \times \frac{1}{2} = 2$
23. गति को निर्धारित करने वाले किन्हीं दो शरीर-क्रियात्मक घटकों को लिखिए । 2×1=2
24. 'बिग 5 थियोरी' के अनुसार व्यक्तित्व की कोई दो विशेषताएँ लिखिए । 2×1=2

खण्ड-ग

25. हृदय-श्वसन तंत्र पर व्यायाम के किन्हीं तीन प्रभावों की व्याख्या कीजिए । 3×1=3
26. आहार के गैर-पोषक घटकों की संक्षेप में व्याख्या कीजिए । 3
27. महिला एथलीट त्रय के बारे में चर्चा कीजिए । 3
28. 'साई खेलो इंडिया पुष्टि (फिटनेस)' परीक्षण के अनुसार सिट-एण्ड-रीच परीक्षण का उद्देश्य और प्रक्रिया लिखिए । 1+2=3
29. 'पैरालिंपिक' खेलों पर एक संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए । 3
30. पवनमुक्तासन की प्रक्रिया व किन्हीं दो लाभों का वर्णन कीजिए । 2+1=3

खण्ड-घ

31. विटामिन व खनिज आवश्यक पोषक तत्व हैं जो हमें विभिन्न रोगों से बचाते हैं तथा शरीर के सामान्य विकास में सहायक होते हैं ।



- (i) _____ जल में घुलनशील 8 विटामिनों का समूह है जो कोशिकीय उपापचय के लिए महत्वपूर्ण है । 1
- (ii) विटामिन सी की कमी से _____ रोग होता है । 1
- (iii) स्वस्थ हड्डियों व दाँतों के लिए विटामिन _____ महत्वपूर्ण है । 1



SECTION-B

19. Explain any two functions of marketing committee, before and during the sports competition. $2 \times 1 = 2$
20. Enlist any four corrective measures for Knock-knees. $4 \times \frac{1}{2} = 2$
21. State any four benefits of Kapalbhathi. $4 \times \frac{1}{2} = 2$
22. List down any two sources and two functions of protein. $4 \times \frac{1}{2} = 2$
23. Write any two physiological factors determining speed. $2 \times 1 = 2$
24. According to 'Big Five Theory', write any two traits of personality. $2 \times 1 = 2$

SECTION-C

25. Explain any three effects of exercise on the cardio-respiratory system. $3 \times 1 = 3$
26. Briefly explain the non-nutritive components of diet. 3
27. Discuss about the female athlete triad. 3
28. Write the purpose and procedure of Sit-and-Reach Test as per 'SAI Khelo India Fitness' Test. $1 + 2 = 3$
29. Write a short note on 'Paralympic' Games. 3
30. Describe the procedure and any two benefits of Pavanmuktasana. $2 + 1 = 3$

SECTION-D

31. Vitamins and minerals are essential nutrients which protect us from various diseases and are helpful for general development of the body.



- (i) _____ is a group of 8 water-soluble vitamins which are important for cellular metabolism. 1
- (ii) _____ disease is caused due to lack of Vitamin C. 1
- (iii) Vitamin _____ is important for healthy bones and teeth. 1



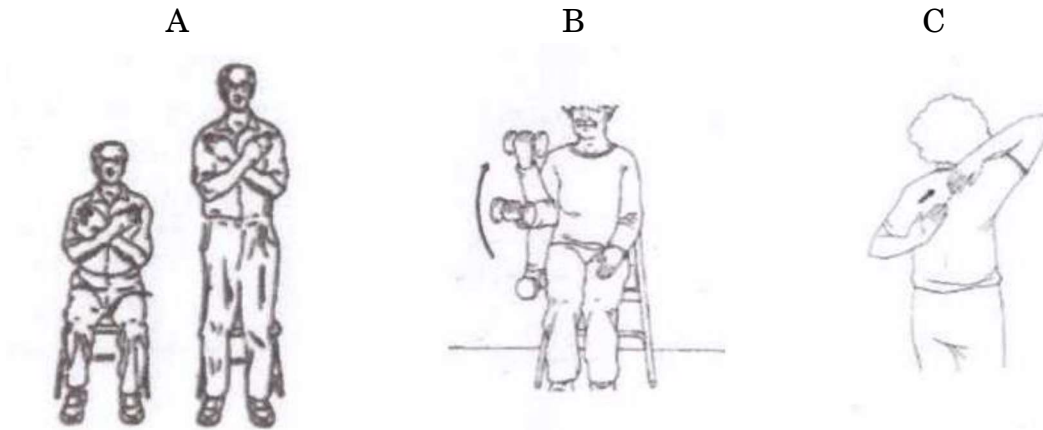
(iv) रक्त के थक्के जमने के लिए विटामिन _____ की आवश्यकता होती है । 1
अथवा

रतौंधी विटामिन _____ की कमी से होता है । 1

(केवल दृष्टिबाधित परीक्षार्थियों के लिए)

विटामिन क्या है ? विटामिन A तथा D के कार्यों व स्रोतों की व्याख्या कीजिए । 4

32. वृद्धावस्था के दौरान स्वास्थ्य की देखभाल बहुत महत्वपूर्ण है । इसे ध्यान में रखते हुए, वरिष्ठ नागरिकों के लिए पुष्टि (फिटनेस) परीक्षण विकसित किया गया है ताकि उनकी पुष्टि (फिटनेस) का आंकलन किया जा सके । नीचे दिए गए चित्रों को ध्यान से देखिए तथा प्रश्नों के उत्तर दीजिए ।



(i) शरीर के ऊपरी हिस्से के लचीलेपन को मापने वाले परीक्षण का नाम बताइए । 1

(ii) बाजू मोड़ने (आर्म कर्ल) के परीक्षण में महिलाओं के लिए डंबेल का वजन _____ पाउंड है । 1

(iii) चेयर-स्टैंड परीक्षण का उद्देश्य _____ मापना है । 1

(iv) किस परीक्षण में विराम घड़ी का उपयोग नहीं किया जाता है ? 1

अथवा

रिकली व जॉस वरिष्ठ नागरिक परीक्षण _____ वर्ष में विकसित किया गया । 1

(केवल दृष्टिबाधित परीक्षार्थियों के लिए)

चेयर-स्टैंड परीक्षण व बैक-स्ट्रेच परीक्षण की प्रक्रिया का वर्णन कीजिए । 4



(iv) Vitamin _____ is needed for blood-clotting.

1

OR

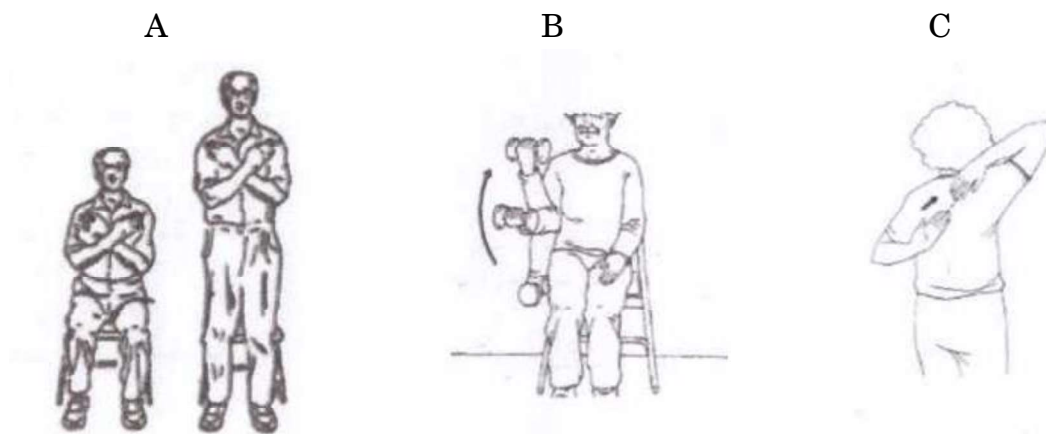
Night blindness occurs due to the deficiency of Vitamin _____.

(For Visually Impaired Candidates Only)

What is Vitamin ? Explain the functions and sources of Vitamin A and D.

4

32. Taking care of health during old age is very important. Keeping this in mind, fitness tests have been developed for senior citizens so that their fitness can be assessed. Look at the pictures given below carefully and answer the questions.



- (i) Name the test used to measure upper body flexibility. 1
- (ii) In Arm Curl Test weight of the dumbbell for women is _____ pounds. 1
- (iii) Purpose of Chair-Stand Test is to measure _____. 1
- (iv) In which test is stop watch not used ? 1

OR

Rikli and Jones Senior Citizen Test was developed in the year _____.

1

(For Visually Impaired Candidates Only)

Describe the procedure of Chair-Stand Test and Back-Scratch Test.

4



33. खिलाड़ियों के जीवन में मनोवैज्ञानिक विशेषताओं की महत्वपूर्ण भूमिका होती है तथा यह खिलाड़ियों के प्रदर्शन, व्यवहार व मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकता है। एक बुद्धिमान प्रशिक्षक इन तकनीकों का उपयोग कर खिलाड़ी के प्रदर्शन में बढ़ोतरी कर सकता है।



- (i) किसी बाहरी उत्तेजना की अनुपस्थिति में मन में एक छवि बनाई जा सकती है, जिसे _____ कहा जाता है। 1
- (ii) _____ एक प्रभावी तकनीक है जो विचारों को नियंत्रित व भावनाओं को प्रभावित करती है। 1
- (iii) निर्धारित समय में किसी प्रयोजन को प्राप्त करने के लिए _____ आवश्यक है। 1
- (iv) _____ स्वयं में विश्वास, स्वयं के प्रति सम्मान व स्वयं के प्रति भरोसे के आस-पास केन्द्रित होता है। 1

(केवल दृष्टिबाधित परीक्षार्थियों के लिए)

“एक खिलाड़ी की आत्म-चर्चा व मानसिक कल्पना उसके प्रदर्शन में सुधार कर सकती है।” चर्चा कीजिए।

2+2=4



- 33.** Psychological attributes have an important role in an athlete's life and can influence the athlete's performance, behaviour and psychological well-being. A wise coach can use these techniques and may enhance the performance of the athlete.



- (i) An image can be created in the mind in the absence of any external stimuli, and this is known as _____. 1
- (ii) _____ is an effective technique to control thoughts and to influence feelings. 1
- (iii) _____ is necessary to achieve the target within a specified time. 1
- (iv) _____ is centred around a belief in the self, respect for self and confidence for self. 1

(For Visually Impaired Candidates Only)

“A player's self-talk and mental imagery can improve his/her performance.” Discuss. 2+2=4



खण्ड-ड

34. सभी चरणों को शामिल करते हुए, 15 टीमों का एक नॉकआउट फिक्स्चर तैयार कीजिए। $5 \times 1 = 5$
(केवल दृष्टिबाधित परीक्षार्थियों के लिए)

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए : $5 \times 1 = 5$

- (i) यदि नॉकआउट टूर्नामेंट में 15 टीमों भाग ले रही हैं, तो खेले जाने वाले मैचों की कुल संख्या बताइए।
- (ii) नॉकआउट टूर्नामेंट में 'बाई' की संख्या की गणना का सूत्र क्या है ?
- (iii) सीडिंग से आप क्या समझते हैं ?
- (iv) लीग टूर्नामेंट्स में फिक्स्चर बनाने में उपयोग की गई पद्धतियों के नाम बताइए।
- (v) लीग टूर्नामेंट में मैचों की संख्या ज्ञात करने का सूत्र क्या है ?

35. प्रक्षेप्य (प्रोजेक्टाइल) को परिभाषित कीजिए। प्रक्षेप्य-पथ को प्रभावित करने वाले किन्हीं चार कारकों का वर्णन कीजिए। $1 + 4 = 5$

36. गति (प्रक्षेप्य) को परिभाषित कीजिए। इसे विकसित करने की किन्हीं दो विधियों की व्याख्या कीजिए। $1 + 2 + 2 = 5$

37. विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए शारीरिक गतिविधियों को सुलभ बनाने के लिए किन्हीं पाँच रणनीतियों का सुझाव दीजिए। $5 \times 1 = 5$



SECTION E

34. Prepare a knockout fixture of 15 teams mentioning all the steps involved.

5×1=5

(For Visually Impaired Candidates Only)

Answer the following questions :

5×1=5

- (i) Calculate the number of matches if 15 teams are participating in a knockout tournament.
 - (ii) What is the formula to calculate the number of 'Byes' in a knockout tournament ?
 - (iii) What do you understand by Seeding ?
 - (iv) Name the methods used to prepare the fixtures in league tournaments.
 - (v) What is the formula to calculate the number of matches in a league tournament ?
35. Define Projectile. Describe any four factors that affect projectile trajectory.
36. Define speed. Explain any two methods to develop it.
37. Suggest any five strategies to make physical activities accessible for children with special needs.

1+4=5

1+2+2=5

5×1=5