

Atlétikai híradó



A MAGYAR ATHLETIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS KÖZLÖNYE

1957. év



7. szám

96

Az «Atlétikai Híradó» Szerkesztő bizottsága több szakember kérésének tett eleget, amikor elhatározta, hogy a jövőben az «Atlétikai Híradó»-ban szakcikkeket is leközöl. Erre a lehetőségre most nyílik először alkalom.

A jövőre vonatkozóan kérjük vidéki edző sporttársainkat, hogy írják meg az Atlétikai Szövetségen keresztül az «Atlétikai Híradó» Szerkesztő bizottságának, hogy milyen tárgyú cikkekre lenne legjobban szükségük. Terveink szerint a jövőben az «Atlétikai Híradó»-nak szakánnyal való ellátása az edző bizottság feladatkörébe fog tartozni.

Első alkalommal leközöljük Jan Vrabel csehszlovák sportmester cikkét, mely a Csehszlovák Szövetség lapjában a «Leka Atletika»-ban jelent meg 1955. év végén.

A témakörrel kapcsolatban a cikk írója utal arra, hogy a legkülönbözőbb szaklapok oldalain időről-időre jelennek meg cikkek és a szakemberek is általában sokat vitatkoznak a témával kapcsolatban. A cikk írója a témakör tisztázásához szeretné hozzájárulni és ezzel kapcsolatban szerzett tapasztalatai alapján saját véleményét nyilvánítja. A cikk különben több külföldi sportlapban is megjelent.

A cikk tartalmával kapcsolatban előre is felhívjuk a figyelmet arra, nehogy a cikkben foglaltak alkalmazása esetén sablonosan, mechanikusan alkalmazzák az egyes gyakorlatokat. A cikk leközlésével csak támpontot szeretnénk nyújtani szakembereinknek, hogy a soronkövetkező előkészítő idényben különösen jól gondolják meg azt, hogy milyen fejlettségi fokon, milyen korban lévő versenyzővel, milyen erősségű erősítő gyakorlatokat kívának végeztetni és talán ami legfontosabb, milyen nehéz súlyokkal.

Legfőképpen a vidéken működő edzők számára szeretnénk segítséget nyújtani azon a téren, hogy némi támpontot adjunk már most az őszi és téli felkészülési időszakra - egyelőre a dobó atléták részére.

A cikkben foglalt gyakorlat anyagot alkalmazni lehet, nemcsak súlylökők és diszkoszvetők, hanem gerelyhajítók és kalapácsvetők részére is.

A cikk eredeti címe :

«A DOBÓK ERŐNLÉTI EDZÉSE»

A dobó egyik alaptörékvése az erő megszerzése, a másik a technika. Az erő megszerzésére való törekvés soha nem szoríthatja háttérbe a helyes mozgás sorozat begyakorlását. Csak a két tényezőnek az összefogása - a fizikai készség és a technika megszerzése - hozza meg az eredményt, a teljesítményt.

A tapasztalat arra tanít bennünket, hogy az izmok jelentősen erősödnek a helyes, erő kifejtést kívánó támaszgyakorlatok révén. Fontos, hogy az izmokat a teljesítő határ közelében terheljük meg. A sportfiziológusok hangsúlyozzák, hogy az erő a megterhelés növekvő ellenállásával gyarapodik és nem pedig csak az egyszerű ismétlések révén. Ismétléssel az

állóképesség fokozódik, nem pedig az erő. Ha többször mint tízszer tud felemelni egy terhet, akkor fokoznunk kell a terhelést (súlyt), nem pedig az emelések számát. Az ellenállás állandó emelkedésével jelentősen növekszik az atléta ereje.

Ken Doherty (többek között Fonville edzője) hangsúlyozza a szoros kapcsolatot az erő és a gyorsaság között: 'Ahhoz, hogy a 7.25 kg-os súlyt minél gyorsabban ki tudjuk lökni, ahhoz szükséges magas 'gyors erő'. Minél magasabb a 'gyors erő', annál 'könnyebb' a golyó és annál messzebbre száll, ha bekapcsolódik a teljes erő. Az igen erős és gyors dobó jelentősen nagyobb gyorsulást ér el s ezzel jobb eredményt is tud elérni.'

O'Brien, Gordien és Backus, akiket meggyőzték arról, hogy a súlyemelés a legjobb eszköz a gyors erő megszerzéséhez, időben kezdtek hozzá a rendszeres súlyemelő edzéshez. Fel lehetne sorolni több ismert atléta nevét, mint pl. Chandler (súly 17.48 m), Mayer (fedettpályán 17.70 m) és Stan Lampert, aki O'Brien után másodiknak dobta túl a 18 métert, mégpedig 18.13-at. Mayer kijelentette, hogy az 1954. évi fedettpályás főiskolai bajnokságon elért eredménye a többhónapos kemény súlyemelő edzésnek következménye.

Parry O'Brien, hogy megszerezze a nagyobb erőt, nem sokkal az 1951. évi idény után fogott a súlyemeléshez. Akkor legjobb eredménye súlylökésben 17 m. diszkoszvetésben 47.50 m volt. Amikor a fedettpályán megjavította a világcsúcsot (18.08 m) megkérdezték tőle, mi a véleménye az erőt fejlesztő súlyemelő edzésről. Akkor így felelt: 'Sokat dolgozik ebből a szempontból, mert nem hiszem, hogy a dobónak valaha is túlzottan sok ereje legyen.'

A felsorolt atléták közül valószínűleg Gordien vette a legnagyobb hasznát a súlyemelésnek. Mint az olimpiai csapat tagja 1948-ban és 1952-ben, s mint az akkori világcsúcs tartó 56.97 m-es eredménnyel, nem volt saját magával megelégedve, 1953-ban hozzálátott a kemény, erősítő gyakorlatok végzéséhez és négy hónap leforgása alatt képes volt felállítani 59.28 m-es világcsúcsot. Egyik levelében így írt: 'Nagyon elégedett vagyok a súlyemelő edzésem eredményével, mert sokkal erősebb lettem. Hetenként háromszor dolgozom a súlyzókkal és mindig pontosan két-két órát. Ezt az edzést a gyors erőre a legjobbnak tartom és mint a leggyorsabb utat jobb eredményekhez az atlétikában és a többi sportágban. Elsősorban megszerzem az önbizalmat és ez a küzdelemben minden tekintetben fontos.'

Backus amerikai csúcstartó a nehézsúlydobásban és élenálló kalapácsvető (57.56 m) mondta: 'Hiszem, hogy a sok súlyemelés jelentősen hozzájárult eredményeim eléréséhez.'

A GYAKORLATOK PROGRAMJA

Itt azok az alapgyakorlatok szerepelnek, amelyek általában a nagy izomcsoportokat foglalkoztatják. A súlylökők számára különös jelentőséggel bír az 1. 2. 7 és 8. számú, a diszkoszvetők számára a 2. 6. 9 és 10. számú, a kalapácsvetők számára pedig a 2. 4. 5 és 6. számú gyakorlat.

1. Gyakorlat:

SÜLYEMELÉS NYOMÁSSAL

1. A súlyzó a földön van, lehajolunk, a súlyzót megfogjuk felső fogással, a lábak távolsága a vállszélességnek felel meg.

2. Gyorsan felemeljük a mellhez.

3. Igen gyorsan kinyomjuk a legmagasabb pontig.

4. Ismét gyorsan vissza mellhez.

Ezt 5-10-szer megismételjük, esetleg sorozatban.

2. Gyakorlat :

MÉLY GUGGOLÁS TERHELÉSSÉL

1. A súlyzót nyakban tartjuk, a sarkok vállszélességben, kissé kifelé fordítva.

2. Guggolás, térdek szét, a talp teljesen a padlón.

3. Felállás az eredeti állásba.

A gyakorlatot tízszer kell megismételni, esetleg sorozatban.

3. Gyakorlat :

HÁTON VALÓ FEKVÉSBŐL FELÜLES TERHELÉSSÉL

1. Háton való fekvés, közben a fej mögött tartjuk a terhelést (például kézisúlyzót).

2. A törzset gyorsan előredöntjük, minél előbbre, úgy, hogy a könyök érintkezzen a térdel.

3. Vissza az eredeti helyzetbe, a háton való fekvésbe.

Ennél a gyakorlatnál a lábak mindig nyújtva vannak. A gyakorlatot ötször-tíz-szer megismételjük, esetleg sorozatban.

4. Gyakorlat :

LEHAJLÁS KÖZBEN A SÜLYZÓT A MELLRE VESSZÜK

1. Törzsdöntés (lehajlás), térdek nyújtva, a súlyzó függ a passzív karokban, a kezek minél távolabb egymástól.

2. Kar behajlítással a súlyzót felvesszük a mellre. Ezt csak karból csináljuk, a törzs nem segít.

3. A súlyzót visszaengedjük az eredeti helyzetbe.

A gyakorlatot tízszer megismételjük, esetleg sorozatban.

5. Gyakorlat :

V Á L L K Ö R Z É S

1. Egyenes állás, a súlyzót a leengedett karokban tartjuk vállszélességben, felső fogással.

2. Lassan felhuzzuk vállunkat és forgatjuk (körözzünk), a könyököt nem hajlítjuk, minden mozgást a vállizmokkal végezzünk.

3. Lassan vissza a kiinduló helyzetbe.

Különös figyelemmel kell lenni arra, hogy a könyök ne legyen behajlítva és hogy csak a vállizmok dolgozzanak. 5-10-szer megismételni, esetleg sorozatban.

6. Gyakorlat :

EMELÉS KÖNYÖKBŐL

1. Alsó fogás, vállszélességben, a karok előredöntve.
 2. A karokat behajlítjuk könyökben úgy, hogy a súlyzót az állhoz emeljük. A mozgást a karizmok végzik.
 3. A súlyzót hasonló módon visszaengedjük a kiinduló helyzetbe.
- A gyakorlatot 5-10-szer megismételjük. A súlyzót nem szabad a törzs segítségével feldobni, a könyöket nem szabad hátra fordítani, azoknak a törzs előtt kell maradni.

7. Gyakorlat :

TÖRZSHAJLÍTÁS SÜLYZÓVAL

1. A súlyzót a nyakban tartjuk, lábak terpeszben vállszélességben.
 2. Törzshajlítás balra, lábak nyújtva.
 3. Vissza a kiinduló helyzetbe.
 4. Törzshajlítás jobbra.
 5. Vissza a kiinduló helyzetbe.
- A gyakorlatot 5-10-szer megismételjük, esetleg sorozatban.

8. Gyakorlat :

A PADON FEKVE SÜLYEMELÉS NYOMÁSSAL

1. Lefekszünk hátunkra egy kispadra, a súlyzó a mellünkön, a könyök lazán, mélyen a pad alatt.
 2. Gyorsan kiemeljük a súlyzót felfelé.
 3. Leengedjük a súlyzót a kiinduló helyzetbe.
- A gyakorlatot 5-10-szer megismételjük, esetleg sorozatban.

9. Gyakorlat :

A KIS-SÜLYZÓK EMELÉSE OLDALT

1. Egyenes állás, mindegyik kézben terhelés, a karok nyújtva a törzs mellett.
 2. A karok oldalsó tartásba a váll magasságig.
 3. Vissza.
- A gyakorlatot 5-10-szer megismételjük, esetleg sorozatban.

10. Gyakorlat:

BÉHAJLÍTÁS A TÖRZS ELŐTT KÖNNYŰ SULYZÓVAL

1. Egyenes állás, mindegyik kézben súlyzó, a karok nyújtva a törzs mellett.
2. Karhajlítás, a súlyzók a vállalati gödörben, könyök oldal.
3. Vissza a kiinduló helyzetbe.

A gyakorlatot 5-10-szer megismételjük, esetleg sorozatban.

11. Gyakorlat:

FEKVŐ HELYZETBEN A KAROK OLDALSÓ TARTÁSBÓL

MELLSŐ TARTÁSBA KÖNNYŰ SULYZÓVAL

1. Háton való fekvés, karok oldalsó tartásba, mindkét kézben terhelés, karok nyújtva.

2. A karok mellső tartásba.
3. Oldalsó tartásba - a karok állandóan nyújtva.

A gyakorlatot 5-10-szer megismételjük, esetleg sorozatban.

O'BRIEN KEDVELT GYAKORLATAI

O'Brien kedvelt gyakorlata padon fekvő súlyemelés nyomással (8.sz. gyakorlat). Egymásután ötször ki tudja nyomni a 125 kg-ot, Rövid pihenés után ötször megismétli a gyakorlatot és hosszabb pihenés után ismét ötször nyom 125 kg-ot, Továbbá szívesen végzi a 6. számú gyakorlatot. Szívesen végez szakítást és lökést. Ennél a gyakorlatnál a leggyakrabban 98-102 kg-os súlyt használ. (O'Brien magassága 190 cm, súlya 103 kg, tehát a súlyának megfelelő terhelést használja.) Ahhoz, hogy még nagyobb erőre tegyen szert, olyan nehéz terheléseket használ, hogy azok a képességek határát surolják. Igen intenzíven végzi a 3.számú gyakorlatot. Amikor a gyorsaságra dolgozik, akkor a nyomásnál 67-75 kg-os súlyzókat használ, mindig ötször végzi a gyakorlatot időközökben különböző sorozatban.

GORDIEN SULYEMELŐ PROGRAMJA

Gordien erősítő gyakorlatai némileg mások. Igen tartalmasak és mindig pontosan két órát tartanak.

Az első számú a terhelés súlyát jelenti kg-ban, a másik a gyakorlatok ismétlésének számát és a harmadik a sorozatok számát.

1. Gyakorlat a lavágó fejszével nyújtott lábakkal: 13.5 kg, 10 ; 1.
2. Gyakorlat kissúlyzókkal (9. és 10.számú gyakorlat) 9-18 kg, 6-8 ; 3.
3. Skiping húzás - háttal a húzónak, a törzselőtti hajlításból lökés mellső tartásba : 6-15 kg, 10-10-6/8 , 3.
4. Guggolás súlyzóval (2.számú gyakorlat) : 104 kg, 10-8-6/8 ; 3.
5. Lábujjhegyre állás, súlyzó a nyakban : 125 kg, 15 ; 3.
6. Az oldaltartásban lévő nyújtott karok hajlítása : 9-18 kg, 10/8-8-8 ; 3.
7. Egykaros emelések, csak a hátizmokkal, a kar passzív. Karváltás. Mindkét karal is lehet, csak akkor a terhelés nagyobb lesz : 40-50 kg, 8-8-6/8 ; 3.

8. A háton való fekvésből előredöntés (3.számu gyakorlat) : 12 kg, 15 ; 2.

9. Változó térdhajlítás. A bak meg van terhelve vascipővel, vagy homokzsákkal : 4,5 kg, 15 ; 2.

A sorozatot a következő képpen végzi, például a Gordien-féle negyedik gyakorlatnál három sorozat : először a gyakorlatot tizszer megismételjük, rövid pihenő után nyolcszor, s ismét rövid pihenő fellrissülésre. Az utolsó sorozatnál már erős a fáradtság, s ezért esetleg két gyakorlattal kevesebbet végzünk.

A súlyemelést nem kell naponta végezni, de váltakoznia kell a technikai gyakorlatok napjaival. A hangsúly mindig a gyors erőn van, s ez azt jelenti, hogy nem szabad ezeket a gyakorlatokat lassan végezni, igyekezni kell leküzdeni a terhelés ellenállását olyan gyorsan, ahogyan csak lehet. Amikor szakítunk és lökünk nagyobb súlyokat, vigyáznunk kell a helyes súlyemelői technikára, hogy ezáltal elkerüljük az esetleges sérüléseket és baleseteket.

Nem fontos pontosan lemásolni az egyes gyakorlatokat, az a fontos, hogy a dobó számára a technika begyakorlása mellett igen lényeges az erőfejlesztés. Fuchs a volt világcsúcstartó ugyan más gyakorlatokat részesített előnyben az erő megszerzésére, amelyeket átvett az amerikai labdarugásból (rugbyból), de az erő megszerzésére ugyancsak nagy súlyt fektetett.

1957. ÉVI MAGYAR BAJNOKSÁG EREDMÉNYEI

Férfiak :

100 m :

1. Jakabfy S.	BEAC	10.4
2. Goldoványi B.	Bp. Építők	10.5
3. Kiss László	Tatabányai SC	10.7
4. Tóth Béla	Szolnoki MÁV	10.8
5. Gyuricza Gy.	BVSC	10.8
6. Csutorás J.	Nagyk. Bányász	11.0

5000 m :

1. Iháros S.	Bp. Honvéd	14 : 05.0
2. Kovács J.	MTK	14 : 05.6
3. Szabó M.	MAFC	14 : 13.2
4. Fazekas M.	Miskolci VSC	14 : 46.8
5. Kiss A.	Gyöngyösi BVSK	15 : 13.8
6. Szőke K.	Veszprémi Haladás	15 : 16.2

200 m :

1. Goldoványi B.	Bp. Építők	21.4
2. Jakabfy S.	BEAC	21.6
3. Csutorás Cs.	TFSE	21.7
4. Adamik Z.	Bp. Honvéd	22.1
5. Gyuricza Gy.	BVSC	22.3
6. Csutorás J.	Nagyk. Bányász	22.4
7. Szécsi J.	Bp. Honvéd	22.6

10 000 m :

1. Szabó M.	MAFC	30 : 02.4
2. Kovács Z.	Bp. Honvéd	30 : 48.4
3. Simon II. I.	U. Dózsa	31 : 47.6
4. Szalai B.	MPSC	32 : 24.8
5. Gergely P.	Bp. Spartacus	32 : 32.0
6. Dobos J.	Bp. Építők	32 : 36.4

400 m :

1. Kovács I.	MTK	47.3
2. Csutorás Cs.	TFSE	47.9
3. Pangert L.	U. Dózsa	48.7
4. Szentgáli L.	U. Dózsa	48.8
5. Kalamenovics G.	Bp. Honvéd	49.5
6. Lantos L.	V. METEOR	50.1

110 m gátfutás :

1. Retezár I.	U. Dózsa	14.7
2. Csenger A.	Vasas SC	15.1
3. Turóczy Á.	MÁVAG	15.4
4. Munkácsi I.	MPSC	15.5
5. Pálfi B.	U. Dózsa	15.7
6. Kovács D.	Tipográfia	15.9

800 m :

1.	Szentgáli L.	U. Dózsa	1 : 50,3
2.	Kovács L.	U. Dózsa	1 : 51,5
3.	Somkuti J.	MTK	1 : 52,5
4.	Parsch P.	Vasas SC	1 : 53,2
5.	Bárkányi I.	SZVSE	1 : 53,7
6.	Hites L.	Tbánya SC	1 : 53,8

200 m gátfutás :

1.	Botár A.	U. Dózsa	23,8
2.	Retezár I.	U. Dózsa	24,0
3.	Csenger A.	Vasas SC	24,7
4.	Munkácsi L.	MPSC	24,9
5.	Lombos D.	MAFC	25,2
6.	Turóczy A.	MÁVAG	26,4

1500 m :

1.	Rózsavölgyi I.	Bp. Honvéd	3 : 47,9
2.	Kovács L.	U. Dózsa	3 : 48,4
3.	Béres E.	BEAC	3 : 49,5
4.	Somkuti J.	MTK	3 : 50,3
5.	Udvardi F.	MTK	3 : 52,4
6.	Kiss Gy.	Győri Dózsa	3 : 52,7

400 m gátfutás :

1.	Botár A.	U. Dózsa	52,7
2.	Lippay A.	PVSK	53,0
3.	Lombos D.	MAFC	55,9
4.	Munkácsi L.	MPSC	57,2
5.	Császár I.	Ceglédi VSC	57,5
6.	Sági S.	TFSE	57,7

3000 m akadályfutás :

1.	Varga Gy.	U. Dózsa	8 : 57,6
2.	Hecker G.	MAFC	9 : 03,0
3.	Molnár S.	Bp. Honvéd	9 : 13,6
4.	Aranyi J.	U. Dózsa	9 : 15,4
5.	Fehér L.	Nyiregyh. VSC	9 : 30,8
6.	Bejó J.	Vasas ETO	9 : 32,6

Diszkoszvetés :

1.	Klincs F.	Vasas SC	51,82
2.	Szécsényi J.	Bp. Honvéd	51,43
3.	Kövesdi F.	U. Dózsa	47,85
4.	Saskői A.	Vasas SC	45,75
5.	Lévai K.	Bp. Honvéd	45,61
6.	Bíró B.	Szolnoki MÁV	45,52

Rúdugrás :

1.	Horváth J.	U. Dózsa	400
2.	Csaba A.	Vasas SC	400
3.	Kismartoni K.	Vasas SC	380
4.	Tamás I.	Bp. Honvéd	380
5.	Szakál S.	MAFC	360
6.	Horváth T.	Csepel SC	360

Gerelyhajítás :

1.	Krasznai S.	U. Dózsa	69,98
2.	Kulcsár G.	TFSE	69,61
3.	Petővári A.	Vasas SC	67,13
4.	Bárábás Gy.	Vasas SC	64,39
5.	Csapó J.	MTK	62,36
6.	Lukács J.	PVSK	62,34

Magasugrás :

1.	Bodó Árpád	BEAC	200
2.	Hágya I.	U. Dózsa	188
3.	Kisgergely J.	BEAC	188
4.	Medovárszky J.	Gyulai Ped.	185
5.	Noszály S.	Bp. Honvéd	185
6.	Szabó A.	Vasas ETO	185
7.	Pál I.	FTC	185

Kalapácsvetés :

1.	Csermák J.	Tapolcai MÁV	61,61
2.	Zsivótzky Gy.	TFSE	59,53
3.	Németh I.	Vasas SC	55,74
4.	Trényi L.	Szegedi VSE	53,83
5.	Hidasi L.	Bécsabai MÁV	53,24
6.	Mecsekő A.	Vasas SC	52,60

Távolugrás :

1.	Földessy Ö.	U. Dózsa	739
2.	Jakabfy S.	BEAC	697
3.	Pusztai L.	Szlv, MÁV	690
4.	Török I.	Tipográfia	688
5.	Szigetvári Gy.	GÜCS Vasas	678
6.	Mihályfi L.	Egri SC	678

Hármasugrás :

1.	Németh R.	TFSE	15.06
2.	Bolyki I.	Bp. Honvéd	14.59
3.	Czapálai Gy.	TFSE	14.58
4.	Grözli Z.	Vasas SC	14.05
5.	Török I.	Tipográfia	13.89
6.	Veszélovsky L.	Vasas ETO	13.77

Súlylökés :

1.	Kövesdi F.	U. Dózsa	16.16
2.	Mihályfi J.	TFSE	15.93
3.	Varju V.	VM Közért	15.08
4.	Bognár K.	TFSE	14.25
5.	Lévai K.	Bp. Honvéd	14.18
6.	Weil Ádám	MTK	14.02

N 5 k :

100 m :

1.	Bata T.	Egri SC	11.9
2.	Nagy I.	BVSC	12.0
3.	Gerhardt Zs.	BEAC	12.2
4.	Munkácsi A.	MPSC	12.3
5.	Orbán I.	U. Dózsa	12.4
6.	Benkovics Gy.	BEAC	12.6

Távolugrás :

1.	Somogyi N.-né	U. Dózsa	570
2.	Nagy I.	BVSC	566
3.	Kun I.	Vasas SC	564
4.	Pénzes M.	MTK	555
5.	Skultéty E.	Miskolci VSC	541
7.	Bogdán M.	Nagyk. Bányász	516

200 m :

1.	Munkácsi A.	MPSC	25.1
2.	Gerhardt Zs.	BEAC	25.2
3.	Németh I.	U. Dózsa	26.1
4.	Boros Zs.	FTC	26.2
5.	Kincses M.	UTTE	26.5
6.	Bardocz M.	Gyöngyösi BVSE	26.6

Súlylökés :

1.	Fehér M.	Előre SC	14.36
2.	Bognár Judit	MTK	14.25
3.	Balog V.	Bp. Építők	13.56
4.	Rémety D.-né	Testvériség	11.84
5.	Lovász M.	Bp. Petőfi	11.83
6.	Mikus J.	U. Dózsa	11.70

400 m :

1.	Kazi Á.	BVSC	56.9
2.	Sasvári G.	Nagyk. Bányász	57.2
3.	Bánsági T.	U. Dózsa	57.7
4.	Oros Á.	Bp. Spartacus	59.4
5.	Malina M.	FTC	60.3
6.	Tompay O.	V. Meteor	61.0

Diszkoszvetés :

1.	Bucsányi L.	TFSE	45.51
2.	Hegedűs Gy.	TFSE	45.37
3.	Serédi Zs.	MTK	44.45
4.	Szatmári J.-né	Bajai Építők	42.23
5.	Benkovics T.	Vasas ETO	40.86
6.	Mikus J.	U. Dózsa	38.06

800 m :

1.	Kazi Á.	BVSC	2 : 08.6
2.	Sasvári G.	Nagyk. Bányász	2 : 10.3
3.	Róder K.	Vasas SC	2 : 12.8
4.	Oros Á.	Bp. Spartacus	2 : 14.5
5.	Ughy Piroska	Bp. Petőfi	2 : 15.5
6.	Czeiler Mária	Tipográfia	2 : 17.8

Gerelyhajítás :

1.	Krebs S.-né	MTK	47.28
2.	Antal M.	Vasas SC	46.84
3.	Pitrelli K.	MAFC	46.71
4.	Miltényi M.	U. Dózsa	38.29
5.	Lukács J.-né	PVSK	37.73
6.	Varga I. Sz.	MTK	36.73

80 m gátfutás :

1. Somogyi N.-né	U. Dózsa	11.4
2. Kovács I.	Csepel SC	11.6
3. Benkóvics Gy.	BEAC	11.6
4. Németh I.	U. Dózsa	11.8
5. Várkonyi Zs.	MTK	12.0
6. Óó E.	Bp. Honvéd	12.1

Magasugrás :

1. Kertes E.	MTK	156
2. Németh I.	U. Dózsa	156
3. Keresztes M.	BEAC	150
4. Farkas E.	Sz helyi Haladás	150
5. Pokornyi Gy.	TFSE	145
6. Szlonkai E.	MTK	145
7. Knapp M.	FTC	145
8. Bata L.	Vasas SC	145

AZ 1957. ÉVI MARATHON BAJNOKSÁG EREDMÉNYEI

1. Simon II. István	U. Dózsa	2 : 41 : 05.0
2. Pataki Károly	Előre SC	2 : 44 : 14.2
3. Dobronyi József	Előre SC	2 : 45 : 10.8
4. Rusovszky Gyula	Testvériség	2 : 45 : 42.6
5. Simó Pál	Törekvés	2 : 46 : 37.2
6. Esztergomi Mihály	Előre SC	2 : 48 : 31.2

Csapatverseny :

1. Előre SC	(Pataki, Dobronyi, Esztergomi)	11 pont
2. U. Dózsa	(Simon II., Kiss J., Gombos)	21 pont
3. Törekvés SE	(Simó, Zalavári, Lassu)	22 pont

AZ 1957. ÉVI ORSZÁGOS 50 KM-ES GYALOGLÓBAJNOKSÁG EREDMÉNYEI

1. Havasi István	Vasas SC	4 : 51 : 15.2
2. Ordási Lénárd	Bp. Honvéd SE	4 : 51 : 53.4
3. Dinesz Béla	Csepel SC	4 : 56 : 38.6
4. Bordács Imre	Bp. V. Meteor	4 : 59 : 23.0
5. Briss Félix	Előre SC	5 : 07 : 45.0
6. Szabó Géza	Előre SC	5 : 10 : 43.4

Csapatverseny :

1. Előre SC	(Briss, Szabó, Tesch)	20 pont
2. Vasas SC	(Havasi, Kapusi, Gyarmati)	21 pont
3. Bp. V. Meteor	(Bordács, Varga, Borbély)	24 pont

AZ 1957. ÉVI ORSZÁGOS 20 KM-ES GYALOGLÓBAJNOKSÁG HELYEZÉSEI

- | | |
|--------------------|-----------------|
| 1. Dinesz Béla | Csepel SC |
| 2. Ferenczi Ferenc | Ceglédi VSE |
| 3. Bordács Imre | Bp. V. Meteor |
| 4. Havasi István | Vasas SC |
| 5. Szabó Géza | Előre SC |
| 6. Farkas Jenő | Salgótarjáni SE |

Megjegyzés: a versenybírók hibájából kifolyólag a versenyzők többsége egy körrel kevessebbel gyalogolt, így a helyezéseket a versenybírók döntése, majd a MASZ elnökségének jóváhagyása alapján 19 500 m után állapították meg. Az időeredményeket a versenybírók csak azoknál a versenyzőknél fogadták el, akik a teljes 20 km-t legyalogolták.

Csapatverseny:

- | | | |
|------------------|----------------------------|---------|
| 1. Előre SC | (Szabó, Tesch, Briss) | 30 pont |
| 2. Vasas SC | (Havasi, Kapusi, Gyarmati) | 37 pont |
| 3. Bp. V. Meteor | (Bordács, Varga, Borbély) | 44 pont |

BAJNOKI PONTVERSENY ÁLLÁSA SZEPTEMBER 15-IG

1. Újpesti Dózsa SE	684,5 pont	33. Bp. MÁVAG SK	30 pont
2. Vasas SC	490,25	34. Szegedi VSE	29
3. Bp. Honvéd SE	397	35. Debreceni Mezőgazd. Akadémia	28
4. MTK	347,75	Debreceni GÜCS Vasas	28
5. Előre SC	275	37. Bajai Építők	22
6. BEAC	244	38. Székesfehérvári MÁV	20
7. MAFC	246	Tapolcai MÁV TLAC	20
8. TFSE	191,75	40. UTTE	19
9. Csepel SC	166	41. Komlói Bányász	17
10. Törekvés SE	146	Szekszárdi SC	17
11. Bp. Vörös Meteor	132	43. VM Közérő	16
12. BVSC	118	44. Gyulai MEDOSZ	15
13. MPSC	95	Szombathelyi Haladás	15
Nagykanizsai Bányász	95	Gyulai Pedagógus	15
15. Bp. Építők SC	91	47. Győri Dózsa	13
16. FTC	79,25	48. Zalaegerszegi SC	12
17. Tipográfia TE	75	49. DEAC	9
18. Nyiregyházi VSE	67	50. Jászberényi Vasas	7
19. Bp. Petőfi	65	XX. ker. Petőfi	7
20. Szolnoki MÁV	63	52. Orosházi MTK	5
21. Győri ETO	62,50	Gödöllői MEDOSZ	5
22. Bp. Spartacus	59	54. Székesfehérvári Petőfi	4
23. Miskolci VSE	57	Nagykanizsai VTE	4
24. Gyöngyösi BVSE	56	Pécsi Dózsa	4
25. Tatabányai Bányász	49	57. Kisújszállási MTE	3
26. PVSK	44	Dunaföldvári SE	3
27. Salgótarjáni SE	43	59. Dunakeszi Magyarság	2
Veszprémi EAC	43	Báttonyai Traktor	2

29. Egeri SC	41 pont	Keszthelyi MÁV	2 pont
30. Ceglédi VSE	40	62. Ózdi VTK	1
31. Békéscsaba MÁV	32	Miskolci Pedagógus	1
32. DVTK	31	Székesfehérvári Vasas	1

AZ ORSZÁGOS VIDÉKI BAJNOKSÁG EREDMÉNYEI

Férfiak:

100 m:

1. Kiss László	Komárom	10.8
2. Tóth Béla	Szolnok	11.0
3. Csutorás János	Zala	11.2

200 m:

1. Tóth Béla	Szolnok	22.6
2. Csutorás János	Zala	23.1
3. Császár István	Győr	23.3

400 m:

1. Nagy Ferenc	Borsod	50.6
2. Gyarmati Dénes	Csongrád	51.0
3. Fogarassi Sándor	Baranya	51.2

800 m:

1. Bárkányi István	Csongrád	1:53.0
2. Kis György	Győr	1:54.1
3. Hites Levente	Komárom	1:55.0

1500 m:

1. Bárkányi István	Csongrád	3:58.2
2. Kiss György	Győr	3:59.4
3. Fazekas Miklós	Borsod	4:01.8

5000 m:

1. Fazekas Miklós	Borsod	14:51.8
2. Fehér László	Szabolcs	15:10.6
3. Szóke Károly	Veszprém	15:32.8

10 000 m:

1. Huszár János	Békés	
2. Rózsa Zoltán	Csongrád	
3. Apró József	Borsod	

110 m gátfutás:

1. Lippay Antal	Baranya	15.7
2. Medovarszky J.	Békés	16.2
3. Berzi Károly	Borsod	16.5

200 m gátfutás:

1. Lippay Antal	Baranya	25.4
2. Berzi Károly	Borsod	26.3
3. Császár Imre	Pest	26.4

400 m gátfutás:

1. Lippay Antal	Baranya	50.3
2. Császár Imre	Pest	56.8
3. Rohrböck Dezső	Bács	58.8

3000 m akadályfutás:

1. Fehér László	Szabolcs	9:23.6
2. Bejő József	Győr	9:44.8
3. Öry László	Hajdu	9:46.0

Rudugrás:

1. Sarkány János	Csongrád	350
2. Nagy Ernő	Csongrád	340
3. Ornyik Ottó	Borsod	340

Magasugrás:

1. Medovarszky J.	Békés	184
2. Szabó Aladár	Győr	180
3. Papp László	Hajdu	180

Távolugrás:

1. Pusztai László	Fejér	696
2. Mihályfi László	Heves	691
3. Földesi István	Békés	656

Tekintettel arra, hogy a versenyzők egy körrel kevesebbet futottak, a versenybírók az időeredményeket megsemmisítette.

Hármasugrás :

1.	Baráth Iván	Komárom	14.15
2.	Veszélovszky L. Győr		13.90
3.	Berzl Károly	Borsod	13.69

Súlylökés :

1.	Bruncsák A.	Bács	14.21
2.	Bárany L.	Győr	13.91
3.	Csermák J.	Veszprém	13.88

Diszkoszvetés :

1.	Biró Boldizsár	Szolnok	43.47
2.	Bedeçs László	Fejér	42.64
3.	Szabó Gyula	Vas	41.70

N 3 k :100 m :

1.	Bata Teréz	Heves	12.3
2.	Skultéty Eta	Borsod	12.6
3.	Such Ida	Békés	12.8

200 m :

1.	Such Ida	Békés	26.6
2.	Bardóczi Mária	Heves	27.2
3.	Sasvári Gizella	Zala	27.5

400 m :

1.	Sasvári Gizella	Zala	58.1
2.	Csanádi Mária	Zala	59.7
3.	Bardóczi Mária	Heves	60.6

800 m :

1.	Csanádi Mária	Zala	2 : 18.2
2.	Kiss Jolán	Hajdu	2 : 20.0
3.	Nagy Zsuzsa	Borsod	2 : 20.1

80 m gátfutás :

1.	Bácskai Mária	Győr	12.5
2.	Halász Lászlóné	Bács	13.4
3.	Vincze Erzsébet	Hajdu	13.6

Gerelyhajítás :

1.	Lukács János	Baranya	63.91
2.	Seregi Ervin	Szabolcs	62.38
3.	Pataki László	Bács	57.05

Kalapácsvetés :

1.	Csermák József	Veszprém	59.26
2.	Hidasi László	Békés	53.86
3.	Trényi Imre	Csongrád	53.58

20 km gyaloglás :

1.	Ferenczi Ferenc	Pest	1 : 42 : 43.0
2.	Farkas Jenő	Nógrád	1 : 47 : 58.0
3.	Szabó József	Szolnok	1 : 50 : 55.0

Magasugrás :

1.	Farkas Erzsébet	Vas	150
2.	Ralovics Eszter	Somogy	145
3.	Györfi Mária	Tolna	145

Távolugrás :

1.	Bata Teréz	Heves	527
2.	Bácskai Mária	Győr	521
3.	Skultéty Eta	Borsod	518

Súlylökés :

1.	Csáki Irén	Vas	12.52
2.	Petró Orsolya	Győr	11.58
3.	Benkoviçs Teréz	Győr	11.57

Diszkoszvetés :

1.	Horváth Anna	Veszprém	38.94
2.	Szalmári Jánosné	Bács	38.90
3.	Benkovics Teréz	Győr	35.74

Gerelyhajítás :

1.	Rédei Klára	Bács	38.77
2.	Lukács Jánosné	Baranya	37.47
3.	Rigó Mária	Békés	36.15

AZ ORSZÁGOS IFJUSÁGI BAJNOKSÁG EREDMÉNYEI

Férfiak:

100 m síkfutás:

1. Babos Imre	Szegedi Textil	11.1
2. Horváth Tibor	Sz helyi Haladás	11.2
3. Heim László	Bp. MÁVAG	11.3
4. Császár István	Győri ETO	11.3
5. Környei Béla	BEAC	11.3
6. Gémesi József	Törekvés SE	11.4

200 m síkfutás:

1. Mihályfi László	Egri SC	22.9
2. Csiszár István	Győri ETO	23.0
3. Lantos László	Bp. V. Meteor	23.1
4. Pellech István	BVSC	23.4
5. Gál Antal	Bp. MÁVAG	23.6

400 m síkfutás:

1. Lantos László	Bp. V. Meteor	50.9
2. Urbán Ferenc	Bp. Postás	52.4
3. Varga József	Sz helyi Haladás	52.5
4. Pazar Győző	Mohácsi TE	52.8
5. Rohonyi István	Bp. Spartacus	53.2
6. Minda Mihály	Bp. MÁVAG	53.5

800 m síkfutás:

1. Nagy Sándor	MTK	1:58.4
2. Pazar Győző	Mohácsi TE	1:59.0
3. Nagy Imre	PVSK	1:59.2
4. Varga József	Sz helyi Haladás	2:00.4
5. Zsolnai István	UTTE	2:00.4
6. Egervári Béla	MTK	2:00.5

1500 m síkfutás:

1. Szekeres Béla	MAFC	4:05.6
2. Simon Attila	FTC	4:08.4
3. Percze Lajos	Bp. Honvéd	4:09.5
4. Obranovics J.	UTTE	4:13.0
5. Balázs Lajos	Törekvés SE	4:15.3
6. Prack Géza	DVTK	4:18.5

3000 m síkfutás:

1. Szekeres Béla	MAFC	8:41.8
2. Simon Attila	FTC	8:49.6
3. Babits László	Csepel SC	8:53.4
4. Percze Lajos	Bp. Honvéd	8:59.5
5. Andok Pál	Vasas SC	8:59.8
6. Csicsmics Gy.	Csepel SC	9:12.5

110 m gátfutás:

1. Berzi Károly	DVTK	16.0
2. Kovács Dezső	Tipográfia TE	16.1
3. Bede János	Szolnoki MÁV	17.3
4. Horváth János	MÁV TIAC	17.4
5. Ujvári János	Csepel SC	18.1

200 m gátfutás:

1. Literáthy P.	MTK	26.4
2. Berzi Károly	DVTK	26.5
3. Giczei Csaba	Göcs Vasas	26.7
4. Ákos Antal	Bajai Építők	27.4
5. Kövesi László	Nkanizsai Bá- nyász	28.0
6. Kovács Dezső	Tipográfia	28.9

400 m gátfutás:

1. Literáthy Péter	MTK	59.2
2. Giczei Csaba	Göcs Vasas	59.3
3. Hidvégi Benedek	Gödöllői MEDOSZ	59.4
4. Schmidt Antal	SÜMSE	62.7
5. Kövesi László	Nkanizsai Bányász	63.4
6. Bede János	Szolnoki MÁV	65.2

1500 m akadályfutás:

1. Babits László	Csepel SC	4:23.0
2. Czudor Károly	Komlói Bá- nyász	4:31.0
3. Szentiványi G.	MAFC	4:34.8
4. Hegedűs Lajos	Törekvés SE	4:39.1
5. Máté József	NYVSC	4:40.3
6. Nagy István	SÜMSE	4:40.4

Rudugrás:

1. Horváth János	U. Dózsa	380
2. Kismartoni K.	Vasas SC	380
3. Tamás István	Bp. Honvéd	370
4. Horváth Tamás	Csepel SC	360
5. Csaba András	Vasas SC	360
6. Csányi Zoltán	Vasas SC	340

Magasugrás:

1. Noszály Sándor	Bp. Honvéd	188
2. Fülöp Jenő	Vasas SC	188

3. Fái István	FTC	175
4. Asztalos Béla	Vasas SC	175
5. Horváth A.	Vasas SC	175
6. Holló Dezső	Délb. Spartacus	175

Távolugrás :

1. Mihályfi L.	Egri SC	694
2. Török István	Tipográfia	680
3. Horváth János	U. Dózsa	677
4. Ladányi Gábor	MTK	664
5. Botos György	Debreceni Bocskai	651
6. Peressényi P.	Bp. V. Meteor	636

Hármasugrás :

1. Török István	Tipográfia	14,26
2. Berzi Károly	DVTK	13,40
3. Kurunczi Z.	Göcs Vasas	12,89
4. Oravecz Gy.	FTC	12,81
5. Varga Miklós	Bp. Építők	12,79
6. Vilhelm L.	Nkanizsai Bányász	12,70

Súlylökés :

1. Fülöp Jenő	Vasas SC	12,70
2. Hartai György	Tbányai Bányász	12,69
3. Bekő Lajos	MTK	12,44
4. Turcsányi L.	Soproni MAFC	12,18
5. Juhász János	Bp. Építők	11,92
6. Portás János	Törekvés SE	11,63

Diszkoszvetés :

1. Hubai Gyula	Csepel SC	42,67
2. Turcsányi L.	Soproni MAFC	39,03
3. Fehér András	U. Dózsa	38,09
4. Kivágo Iván	Csepel SC	36,98
5. Fülöp Jenő	Vasas SC	35,60
6. Kerék Csaba	Kkfélegyházi Reménység	35,36

Gerelyhajítás :

1. Barabás Gy.	Vasas SC	60,37
2. Pataki László	Bajai Építők	58,84
3. Szakasits Gy.	Vasas SC	57,97
4. Majzik Miklós	MTK	54,57
5. Szabó József	Debreceni Bocskai	54,01
6. Kellermayer M.	MÁV TIAC	51,45

Kalapácsvetés :

1. Eckscmidt S.	Bp. MÁVAG	51,74
2. Kocsis István	Kkfélegyházi Reménység	43,58
3. Huszka Sándor	Szegedi VSE	40,30
4. Kellermayer S.	TFSE	39,01
5. Gémes Sándor	Szegedi Spartacus	37,58
6. Takács Ervin	Bp. V. Meteor	35,22

Ötösverseny :

1. Botos György	DEAC	2395 p
(23,6, 5 : 04,0, 653, 44,61, 31,86)		
2. Pataki László	Bajai Építők	2381 +
(25,1, 4 : 55,2, 619, 54,44, 32,28)		
3. Ladányi Gábor	MTK	2335 +
(24,0, 5 : 01,8, 636, 46,17, 31,74)		
4. Vida Ferenc	Tbányai Bányász	2219 +
(24,4, 5 : 01,4, 621, 41,11, 33,86)		
5. Garamvölgyi L.	Bátaszéki VSK	2146 +
(24,2, 5 : 00,2, 652, 38,82, 27,28)		
6. Prohászka K.	BVSC	2034 +
(25,0, 4 : 59,4, 625, 40,23, 23,72)		

10 km gyaloglás :

1. Lopeiszki K.	Csepel SC	53 : 40,0
2. Győri István	Debreceni Építők	55 : 14,6
3. Farkas György	Csepel SC	55 : 46,0
4. Márkus László	Mersevati FSK	58 : 47,6
5. Schirilla Gy.	Vasas SC	59 : 17,4

Nő k :

100 m síkfutás :

1. Bata Teréz	Egri SC	11,8
2. Such Ida	Bcsaba MÁV	12,2
3. Heldt Erzsébet	U. Dózsa	12,3
4. Gerhardt Zs.	BEAC	12,3
5. Orbán Irén	U. Dózsa	12,4
6. Munkácsi A.	MPSC	12,7

200 m síkfutás :

1. Munkácsi A.	MPSC	25,7
2. Gerhardt Zs.	BEAC	26,0
3. Such Ida	Bcsabai MÁV	26,6
4. Orbán Irén	U. Dózsa	27,5
5. Rákar Julia	BVSC	28,8

400 m síkfutás :

1. Nagy Zsuzsa	DVTK	60,4
2. Czeiler Mária	Tipográfia	62,0
3. Kecskeméti J.	Győri Dózsa	62,8
4. Baranyai E.	Pécsi Postás	65,5

5. Drégely Zs.	Bajai Építők	66.4
6. Ivitz Katalin	MTK	67.8

4. Oó Erzsébet	Bp. Honvéd	11.66
5. Miklós Dorottya	Bp. Honvéd	11.60
6. Tóth Klára	PEAC	10.90

800 m síkfutás :

1. Nagy Zsuzsa	DVTK	2 : 20.9
2. Czeiler Mária	Tipográfia	2 : 22.4
3. Kővári Erzsébet	Törekvés	2 : 22.6
4. Eper Klára	Bp. Petőfi	2 : 24.8
5. Vég Erzsébet	Törekvés	2 : 27.4
6. Kindrusz E.	NYVSC	2 : 27.4

Diszkoszvetés :

1. Hegedüs Gy.	TFSE	44.99
2. Bognár Judit	MTK	40.21
3. Kiss Emőke	MTK	37.01
4. Kótai Margit	Csepel SC	36.96
5. Mikus Judit	U. Dózsa	36.46
6. Magyar Katalin	Vasas SC	36.19

80 m gátfutás :

1. Bácskai Mária	Győri ETO	12.2
2. Kovács Ilona	Csepel SC	12.5
3. Oó Erzsébet	Bp. Honvéd	12.8
4. Takács Katalin	Szolnoki MÁV	12.9
5. Knapp Mária	FTC	13.5
6. Gégény Ida	MTK	13.8

Gerelyhajítás :

1. Balogh Anikó	Vasas SC	40.92
2. Miltényi Márta	U. Dózsa	38.39
3. Pallós Mária	MTK	38.12
4. Göblyös Mária	Jberényi Vasas	36.13
5. Reményi Irén	MTK	34.46
6. Fehér Katalin	Vasas SC	34.42

Magasugrás :

1. Keresztes Márta	BEAC	151
2. Knapp Mária	FTC	148
3. Szlonkai E.	MTK	148
4. Farkas E.	Sz helyi Haladás	148
5. Ralovits Eszter	Kaposvári	
	Hunyadi	145
6. Szabó Rózsa	Bp. V. Meteor	145

Hárompróba :

1. Oó Erzsébet	Bp. Honvéd	2218 p
	(13.4, 11.82, 139)	
2. Bognár Judit	MTK	2143
	(14.5, 13.97, 136)	
3. Oó Mária	Bp. Honvéd	2072
	(13.1, 8.76, 141)	
4. Tóth Klára	PEAC	1949
	(14.1, 11.25, 130)	
5. Miklós Dorottya	Bp. Honvéd	1900
	(15.0, 11.39, 136)	
6. Vincze Erzsébet	Debreceni	
	Bocskai	1879

Távolugrás :

1. Bácskai Mária	Győri ETO	544
2. Kun Irén	Vasas SC	532
3. Bata Teréz	Egri SC	531
4. Petró Orsolya	Soproni MAFC	529
5. Huba Zsuzsa	TFSE	512
6. Szamkó E.	Csepel SC	509

Súlylökés :

1. Bognár Judit	MTK	14.16
2. Hegedüs Györgyi	TFSE	12.37
3. Mikus Judit	U. Dózsa	12.05

