

ATLETIKAI

Híradó



58





Atlétikai híradó

VI. ÉVFOLYAM

A MAGYAR ATHLETIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS LAPJA

1962. ÉV 4. SZÁM

Anatólija Szamocvator:

A négyfordulatos KALAPÁCSVEVÉSRŐL

Ez a kérdés nemcsak elméleti, hanem gyakorlati szempontból is érdekli a kalapácsvetőket. Miután a "Szovjetszkij Szport" 1960. május 7-1 számában E.Szjuts "Négy, vagy öt fordulat" c. cikke megjelent, sok fiatal dobó a teljesítmény emelés igen könnyű útjának tekintette a fordulatok számának emelését. A cikk nem tévesztette hatását a világrekorder H.Conollyra sem, aki 1960-ban 4 fordulattal kezdett dobni /nem szabad elfelejteni hogy teljesítménye már 3 fordulattal is 69.02, 69.14 és 70.33 m világcsúcs volt/.

A dobók tulnyomó többsége manapság 3 fordulattal dob és ezért jogos a kérdés, mi kedvezőbb: a 3 vagy 4 fordulat? Kár, hogy E.Szjuts cikkében ezt a kérdést nem tárgyalta, hanem azonnal "4 vagy 5 fordulat" jelszóval megfújta a "reklámtrombitát". Valószínűleg sohasem látott Rugjenkov dobásairól készült filmet, különben nem állíthatta volna, hogy kalapácsvető rekorderünk 4 fordulatot végez.

A fordulatszám emelése haladó jelenségnek látszik. Amikor a kalapács 3 fordulat után messzebbre száll mint 2 után, miért ne alkalmazhatnánk még 1 vagy 2 fordulatot?

Annál is inkább, mivel oly ismert dobók, mint a volt világcsúcsstartó Nyenasev /64.71/ Dobrivecser /64.12/, a svéd Asplund /66.22/, a japán Okamoto /66.48/ 4 fordulattal, sőt Szjuts 5 fordulattal dobna.

A fordulatszám kérdésének vizsgálatánál előljáróban vizsgáljuk meg mindazokat a kellemetlen következményeket, melyeket a 4-ik fordulat hoz magával.

Az első nehézség melybe a dobó ütközik, hogy a dobókörben kevés helye van. Ha a dobó 3 fordulattal gyakran kilép, ez a veszély itt nála még nagyobb lesz. Ezért tanácsolja Szjuts az első, vagy első két fordulatot helyben és pedig a bal láb ujjain /ujjpárnáin/ végrehajtani. Ez a forma már a háború előtti időben használatos volt.

A helyben forgás technikája a következőkben különbözik a szokásos technikától: a helyváltoztatás nélküli forgás könnyebben hajtható végre, mégis az átmenet a helyváltoztatással végzett forgásba jóval nehezebb. A hátralévő forgások technikája és a kidobás fázisa semmiben sem különbözik a 3 fordulattal végrehajtott dobástól. Nyenasev, Asplund és Dobrivecser csiszolt és finom mozgásuk következtében a 4 fordulatot a szokásos sark-ujj-módszerrel a körben jól végre tudják hajtani.

Amint a versenygyakorlat mutatja, a 4 fordulatos dobásoknál nincs több kilépés, mint a többinél és ezért megállapítható, hogy ezt az akadályt le lehet győzni. Mégis ebben az esetben nagyobb a hiba lehetősége: - több fordulat s erre kevesebb hely a körben. A kilépéstől való félelem gyakran görccsössé teszi a mozgást és ezért nem tudja a dobó teljes erejét beleadni a mozgásba. Ezért tapasztalhattuk a versenyeken, hogy 4 fordulattal dobók 63-64 m-t s közben 55-56 m-eket dobtak. A 3 fordulattal dobóknál a dobások közötti különbség sokkal alacsonyabb.

A 4-ik fordulat alkalmazása nem pusztán mechanikus uton történik: a dobó 3 fordulatot tesz és még eggyel megtoldja. A valóságban minden sokkal bonyolultabb. A 4-ik fordulat alkalmazása erősen megnehezíti a mozgásritmus végrehajtását, befolyásolja az előző fordulatok sebességét és a lendületvételt. A lendületvételek száma nagyobb és a szer gyorsulásának utja hosszabb lesz. A mozgás ritmusa valamivel lassul.

Egy kiegészítő fordulat hozzákapcsolása - legyen az a második az elsőhöz, vagy a 4-ik a 3-ikhoz - jelentékenyen csökkenti az előző fordulat gyorsaságát. Pl. egy 1 fordulattal végzett dobásnál a fordulatba beleadott sebesség 18.8 m/sec /52 m dobásnál/ és a következő, 3 fordulatos dobásnál, mely 63 m, 17.0 m/sec. Ilyen hatást vált ki a 4-ik fordulat is.

Nem azt jelenti ez, hogy a 4 fordulatos dobást lassabb és kevésbé mozgékony emberek részére találták ki? Nem! Éppen ellenkezőleg. A 3 fordulatos dobásnál 65 m felett a kalapács sebessége az utolsó fordulatnál

22.8-ról 25 m/sec-ra emelkedett és 4 fordulatos dobásnál a kalapács az utolsó fordulatban 23.2-ről 25 m/sec-ra gyorsult. Magának a dobónak fordulati sebessége arányos a kalapács sebességével.

Ebből adódik, hogy a dobó, aki 4 fordulatot végez, az utolsó fordulatot gyorsabban kezdi és következésképpen nagyobb sebességet is kell beleadnia, mint annak a sportolónak, aki 3 fordulattal dob. Ebből a szempontból nem igazolódik be a 4 fordulatos dobás. A gyakorlat azt mutatja, hogy 4 fordulattal csak azok a dobók eredményesek, akik azzal a különleges rátermettséggel rendelkeznek, hogy a kalapáccsal gyorsan tudnak fordulni /pl. Okamoto, Asplund, Nyenasev/.

A 3 fordulatos kalapácsvetésnél a sebességnek összesen 3 kapcsolata van: az első és a második fordulat sebessége között, az első és harmadik és a második és harmadik fordulat között. A negyedik fordulat további három kapcsolatot teremt: a negyedik és az előző 3 fordulat között. Könnyen érzékelhető hogy a kalapács gyorsulási ritmusa a 4-ik fordulathoz lényegesen nehezebb. Ez a ritmusnál fennálló nehézség összekapcsolva azon nehézségekkel és követelményekkel, melyeket már említettem, a versenyben igen sok hibához és számtalan balsikerhez vezet. Ehhez nem annyira egy Nyenasev, Asplund, vagy Dobrivecser személyes tulajdonságai járulnak, mint inkább azok az objektív nehézségek, melyeket a negyedik fordulat támaszt.

x x x

Minden kezdőt érdekel a kérdés, vajjon hány évre van szüksége, hogy kezdőből mester lehessen, vagyis 60-65 m-t érjen el. A modern kalapácsvető technika alkalmazása és egy helyes edzésmódszer által manapság elérheti a kezdő, hogy 2-4 év alatt ezt az utat megtegye. Meg kell vizsgálni, hogy ebben a fordulatok számának milyen jelentősége van. A 4 fordulattal dobók tapasztalata még igen csekély, ezért csak néhány adatot idézünk.

N é v	Fordulatok sz.	Hány év volt szükséges		Legjobb eredmény
		0-60 m	60-65 m	
Conolly	3	4	1	70.33
Rugyenko	3	1	2	68.92
Krivoszov	3	2	4	67.32
Hall	3	3	2	67.23
Bakarinov	3	2	3	66.87
Szamocvetov	3	3	1	66.53
Baltovszkij	3	2	3	66.52
Asplund	4	7	2	66.22
Szjuts	4-5	10	-	61.43
Nyenasev	3	4	-	64.71
Dobrivecser	3	4	-	64.12

1. táblázat

Az 1. táblázat adataiból kitűnik, hogy a 4 fordulattal dobóknak több időre van szükségük a 60 m eléréséhez. Elegendő jutalom-e ezen versenyzők által elért eredmény azért a nagy erőfeszítésért, melyet a 4-ik fordulat elsajátításáért fejtettek ki?

x x x

A kalapács a lendületvétel és a forgások folyamán 60-70 m utat tesz meg, fordulatoként 10-11 métert. Ezen uton a dobó a kalapácsnak gyorsulást kölcsönöz: "0" sebességtől a kidobási sebességig. A lendületvételek és fordulatok számának növelése meghosszabbítja a kalapács gyorsulásának útját, de emeli-e egyidejűleg annak kidobási sebességét?

A lendületvételek számát a dobó képességei határozzák meg a kiinduló állásban "0" sebességtől, az első fordulatba való indulás sebességig. Minden dobónál az első fordulat indulási sebessége két lendületvétellel érhető el a legjobban. Ha a lendületvételek száma 3-ra, vagy 4-re emelkedik, ez nem fogja emelni a fordulatba való menés optimális sebességét, hanem csak lényegesen megnehezíti a forgás ritmusát. Ezért a világ legjobb dobói 2 lendületvételt alkalmaznak.

A kalapács gyorsulásának útja összehasonlítható egy hosszú nekifutású távolugróval. A feladat mindkét esetben ugyanaz: a kidobás, vagy elugrás pillanatában a legna-

gyobb sebességet elérni; amíg azonban a távolugró nekifutásának hosszát teljesen teljesítése szerint szabályozhatja, a kalapácsvető szerének gyorsítására csak a fordulatok számát választhatja, tehát 1, 2, stb. fordulatot. Ennek megfelelően változik a kalapács gyorsulásának útja. Hány fordulatszám a legmegfelelőbb? Mit kell erre tárgyilagosan válaszolni?

Minden fordulat célja a kalapács sebességének és a forgó dobó saját sebességének fokozódásában áll. Ha valamelyik fordulathoz a sebesség nem emelkedik, akkor ennek a fordulatnak szükségességét kétségbe kell vonni. A forgások számának emelése azzal a céllal: "egy kis erőgyűjtést beiktatni", "a kidobásra koncentrálni" megnehezíti a ritmust és nem nyújt semmi előnyt a dobónak.

N é v	Helyből	fordulattal		
		1	2	3
Rugyenko	40	55	64.5	68.92
Bakarinov	39	54.5	62.5	66.80
Kolodij	32.5	54	61.5	65.64
Szamocvetov	38	55	62.5	66.53

2. táblázat

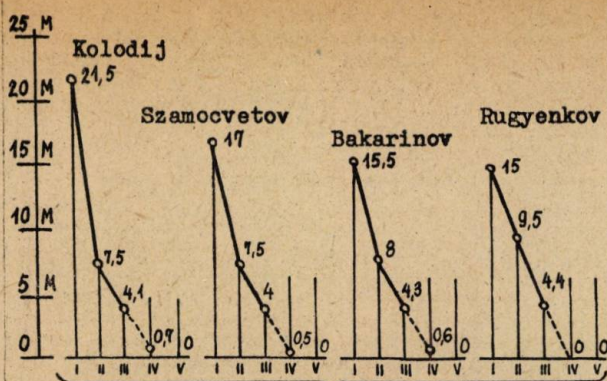
A második táblázatban válogatott dobóink helyben, 1, 2 és 3 fordulattal elért legjobb eredményeit idézzük. Ezek a dobók az edzésben néhány kevesebb fordulatú dobást is szoktak végezni. Megállapítható, hogy még több technikai munkával 1 és 2 fordulathoz eredményeik jobbak lehetnek.

A dobás eredményessége a kalapácsvetésnél tehát emelkedik a forgások emelésével és jogosan tehetjük fel a kérdést: mennyivel javulhatnak ezen dobók eredményei, ha a 4-ik fordulatot elsajátítják? Ha Rugyenko eredménye helyből 40 m, ezt 1 fordulattal 55 m-re tudja emelni, akkor nem nehéz kiszámítani hogy fordulatának hatásfoka 55-40=15 m! Ily módon megállapíthatjuk Rugyenko második fordulatának hatásfokát, mely 9.5 m-ben mutatkozik, majd a harmadikat, mely 4.4 m. Számítsuk ki más dobók 3. fordulatának eredményeit is. /3. táblázat/

N é v	A fordulatok hatásossága - m		
	1	2	3
Rugyenko	15	9.5	4.4
Bakarinov	15.5	8	4.3
Kolodij	21.5	7.5	4.1
Szamocvetov	17	7.5	4

3. táblázat

A fordulatok hatásosságának csökkenése könnyen megmagyarázható. Először is minden következő fordulat nagyobb sebességgel lesz végrehajtva, ezért a sportolónak mind kevesebb erő áll rendelkezésére hogy a kalapácsnak egy nagyobb gyorsulást adjon. A dobó ereje nagyjából minden fordulathoz állandó, azonban ha az idő - mely alatt gyorsítani tud - rövidebb lesz, a végzett munka mennyisége is kisebb. Ebből érzékelhető, miért csökken állandóan a fordulatok hatásfoka.



4. táblázat

A fordulatok hatásossága a kalapácsvetésnél.

A 4. ábra a fordulatok hatásának mértékét ábrázolja különböző dobóknál. A függőleges vonalakon az első 3 fordulat eredményessége van jelölve. A pontok egymással egy megtört vonallal vannak összekötve. Ezen vonalak mentén világosan mutatja a szabályt, ahogy a fordulatok hatásfoka csökken. Nincs semmi alapunk arra, hogy a 4-ik és 5-ik fordulat hatásfoka valamilyen más szabály szerint változnék és ezért a már ismertek szerint ábrázoljuk. Meghosszabbítjuk egy szaggatott vonallal a 2-ik és 3-ik fordulat vonalának metszéspontját összekötő egyenest a negyedik fordulat vonalának metszéspontjával és így minden dobónál megkapjuk a negyedik fordulat hatásfokának keresett mértékét. Ez az első háromnál 0.5 - 0.7 m-t tesz ki, míg Rugyenko-nál éppen 0 lesz. Az ötödik fordulat eredményessége és az esetleges további fordulatoké egyaránt 0 lesz és így további fordulatoknak nincs értelme. A felhozott példák és a gyakorlat azt mutatja, hogy a 4-ik fordulattal csak 0-0.7 m teljesítményjavulással számolhatunk!

x x x

A svéd csúcstartó Asplund nemrég ért el 4 fordulatossal dobással 66.22 m-t. A Znamenszkij emléktversenyen készült filmfelvételek és az ott tett megfigyelések megerősítik a feltevést, hogy Asplund harmadik fordulata nem a kalapács gyorsulását, hanem a kidobást készíti elő, mivel a kalapács sebessége és a fordulat sebessége ekkor nem emelkedik, hanem inkább csökken. Egy ilyen bonyolult mozgásforma kihat a kevesebb fordulattal végzett dobások eredményeire is: helyből 39 m, 1 fordulattal: 54 m, 2 fordulattal: 61.5 m, 3 fordulattal: 63 m és 4 fordulattal: 66.22 m. Asplundnál a harmadik fordulat hatásfoka mindössze 1.5 m, a negyediké ellenben 3.2 m. Következésképpen Asplund három fordulatában ad gyorsulást a kalapácsnak, éspedig az 1, 2 és 4-ikben. Ezért Asplund dobásmódjáról alig ha lehet mint 4 fordulatossal beszélni. van értelme 1, vagy 2 fordulatot üresjáratként végrehajtani?

M. Dobrivecser legjobb teljesítménye

64.12 m. Ez a dobó is az egyik fordulatot, az elsőt, gyorsulás nélkül hajtja végre. Mozgásforma és ritmus komplikálódik és a do-

bó csak 3 fordulatot keresztül ad gyorsulást a szernek. Megemlíthetjük itt, hogy edzésben Dobrivecsernek 3 fordulattal elért teljesítménye éppen úgy 64 m felett volt. A múlt év óta Dobrivecser ismét 3 fordulattal dob, ahogyan azt 1958-ig tette.

A volt világcsúcstartó S. Nyenasev technikája már inkább megfelel a "4 fordulat" fogalmának. Nála valamennyi fordulatnál egyenlő gyorsulást tapasztalunk. Nyenasev áttért a 4 fordulatra, miután 3 fordulattal már 63.15 m-t ért el. Azonban edzője, A. Szafarov azon a véleményen van, hogy Nyenasevnek valószínűleg jobb és állandóbb lenne a teljesítménye, ha megmaradt volna a 3 fordulatnál.

O. Kolodij is gyakorolta a 4 fordulatossal kalapácsvetést, kevés eredménnyel. Legjobb edzési eredménye 64 m volt.

Ami E. Szjuts sportmestert illeti - aki egyaránt dob 4 és 5 fordulattal - meg lehetünk győződve róla, hogy helyes edzéssel 3 fordulattal megjavíthatná legjobb eredményét. Egyik tanítványa az 1960. évi szovjet bajnokságon 4 lendületvetéssel és 5 fordulattal dobott. Aligha fizetődik ki időt áldozni egy ilyen szerfelett komplikált ritmus csiszolására, ha csak 53 m-t ért el vele! Ilyen eredményt 1 fordulattal is el lehet érni.

1958-ban és 59-ben magam is sok időt szenteltem a 4 fordulatossal kalapácsvetésnek. Versenyben 62-64 m-t értem el vele és nem egyszer - kilépett - dobásom 65-66 m volt, míg utóbbi eredményt 3 fordulattal is már elértem. Miután erre a kísérletre nem is kevés időt fordítottam, visszatértem a 3 fordulatossal kalapácsvetésre /és 66.53 m-t értem el/.

x x x

Olyan dobókat, akiknél a 4-ik fordulat a a dobás távolságát jelentősen növeli, nem nehéz találni. E. M. Lutkowski kutatásai igazolták, hogy kezdők és III. o. sportolók a 4-ik fordulat segítségével átlagosan 3-4 m-t javultak, II. o. sportolók 2 m-t és az I. osztályúak és sportmesterek 0-0.7 métert. Mindez könnyen megmagyarázható és nem mond ellent kutatásaink eredményeinek: a kezdőknek még nincs tökéletes technikájuk arra, hogy a kalapácsnak megfelelő gyorsulást adjanak; erőtartalmuk csekély, nem tudják a kalapácsot 3 fordulattal tökéletesen gyorsítani s testüket a kritikus, döntő fordulati gyorsaságba hozni. Nincs elég idejük a szükséges munkamennyiség teljesítésére, ehhez hiányos erejük. A mestereknél ez a döntő sebességnél áll fenn, melyet a dobó már a harmadik fordulatnál megszerzett, s mely nála egy további erő- és sebesség gyarapodástól függ.

Ezért mindent gondosan, pro és kontra mérlegelni kell, mielőtt a dobóknak a 4 fordulatot ajánljuk. Azt hiszem le kell szögezni a következő intelmet: először alaposan meggondolni!

Egy valamelyes paradox kijelentést tehetünk: minél magasabb osztályú a dobó, annál alacsonyabb nála az optimális fordulat-szám. A kalapácsvetés jövőjét nem a 10 fordulatossal dobás alakjában látom, hanem a szokásos 3, vagy akár 2 fordulatossal dobásformában.

A naptár szerint március második felébe léptünk ugyan, de ha kinézünk az ablakon, hótól fehéren tükröződő táj tűnik szemünkbe. Az utcai járókelők fázósan huzódnak télikabátjukba a metsző szél elől, nekünk sportolónak mégis a naptárhoz kell igazodnunk. Egyik-másik sportágban vígan folyik már a bajnokság a szabadban is. Alig egy hónap múlva az atlétáknál is megkezdődik a pálya-versenyzés. Befejezéshez közeledik az alapozó időszak. A hátralévő időszakot az alapozásból zömben már a szabadban kell lebonyolítani. Meg kell válni a meleg teremtől. Ez a tény az edzők részére igen komoly, körütekintő, újabb tervezési munkát igényel.

Hogyan fest ennek az időszaknak a munkája? Március 15-e utáni első héten az eddigi két-, vagy háromszori teremedzésről áttérünk a négyszeri vegyes edzésekre. Kétszer még folytatjuk a terembenk gimnasztikát, szertornászást, játékot, a fizikai erősítést, de két alkalommal már kimegyünk a szabadba is. A szabadtéri edzéseknek a fő célja ebben az időszakban: hozzászoktatni versenyzőinket a szabad /ma még hideg/ levegőn való intenszív munkához és izmaikat "bejáratni" a speciális igénybevételhez. E célok elérése érdekében a fő súlyt eleinte a különböző formájú és ritmusú futásokra fektetjük, különösen ott, ahol télen nem végeztek mezei, vagy terepfutásokat. En versenyzőimet ha csak nem volt -4^o-nál hidegebb, minden héten egyszer, de több héten át többször is futtattam, tetszés szerinti iramban 1500-3000 m-ig a terepen.

A pálya környéki terepen, vagy mezőn 500, 1000 m-es lassu iramu bemelegítő futás után egy kevés átmozgató gimnasztikát végeztünk, majd serdülőkkel háromszor 500 m, ifikkel és felnőttekkel, nőkkel is 4-5x500 m-es lendületes futást végeztünk. 500 m-enként 100-120 m séta, vagy három 5 perces pihenőt tarthatunk az időjárástól függően. Tapasztalatom szerint hosszabb pihenők nélkül folytathatjuk a munkát. Ha van gyógylabdánk /4-5 kg-os/ azzal, ahol nincs, ott ugyanilyen súlyú kövekkel, vagy vasrudakkal de hasáb fa is jó erre a célra; 60-80 dobást végezzünk, súlydobás-, diszkoszvetés-, kalapácsvetés-, vagy gerelyhajítással. /Speciális izomerősítő, dobóerő fejlesztése/ Utána rátérünk a kimondottan gerelyhajító munkára. Ez történhet 5-10 dkg-os ólomlemezrel nehezített normális gerellyel. Nők férfigerellyel, de ott ahol nincs féngerely - sok vidéki sebb szakosztálynál nincs, -/még a nagy sportkörökben sem kielégítő a helyzet/ ott megoldható ez a probléma - különösen vidéken - úgy, hogy vágnak egy mogyorófa nyelet és arra huznak gerelyhegyet, vagy az is jó megoldás, amit én is gyakoroltam már, hogy nyárfa, vagy akácfa ágat vágnak le kb. 1 kg- súlyban, ez hegy nélkül is megfelel. Helyes megoldás és a célnak megfelel ebben az időben a 2 kg súlygolyó. Fizikailag erős, már felett gerelyhajító férfi legfeljebb 3 kg-os golyóval végezheti ebben az időszakban a dobálást, de semmi esetre sem ennél nehezebbel.

Fel kell itt hívnom edzőtársaim és a versenyzők figyelmét arra, hogy sohasem jó ha alapos elemzés, kipróbálás nélkül hünen utánozzuk a nagyoknál látottakat, vagy a

külföldi hírekből kiragadott különleges leírásokat. Nem biztos az, hogy mindig mindenkinek jó az, amit másnál annak találnak; de sokszor annak az igazsága is kétségbe vonható, amit a különböző külföldi nyilatkozatokból olvashatunk ki. Sajnos itthon is látható helytelen példa. Pl. a válogatott keret edzésein folytatott gyakorlattal sem tudok egyetérteni. Helytelenitem a 4 kg-os súlygolyóval folytatott gerelyhajítást, különösen annak 24-26 méterre való eldobásának erőszakolását, még Kulcsár Gergelynél is, hát még a fiataloknál, vagy különösen a lányoknál. Ennek mindenképpen szomorú következményei lesznek, ha nem ma, úgy a jövőben. Feltétlenül bekövetkezik a könyök-, de még inkább a vállizületi fájdalom, ami esetleg soha sem heverhető ki. Tudomásom szerint máris vannak ilyen jelenségek: Antal Márta a vállát, Dusnoki Zsuzsa a könyökét fájlatja. Az ilyen gyakorlatot ne kövessük, még akkor sem, ha azt a válogatott edzésen látjuk is. Az ismertetett eszközöket használjuk fel arra, hogy az u.n. finom technikai edzésekre előkészítsük vele izmainkat, speciális izomerősítést végezzünk úgy, hogy már a technikai alapelemek is tanuljuk, illetve csiszoljuk közben.

Nézzük ennek a hogyanját. Az említett szerek közül bármelyikkel gyakorlunk is, azt mindig mozgás közben a tényleges helyzetnek megfelelően végezzük. Felállunk a dobás irányának megfelelően a vállnál kézben tartott szerrel, lépkedni kezdünk, 2-3 lépés után a dobás irányával párhuzamosan /erre nagyon ügyeljünk, már ebben az időben/ hátravisszük a szert vállunk mögé, majd 2-3 előkészítő lépés után könnyedén a szer síkjának megfelelően minél magasabban a fül fölött, folyamatos mozgással kihajítjuk. Ügyelni kell még arra is, hogy az előkészítő lépések alatt ne kövessünk el durva hibát a lábbal és a törzssel. A fő hibák ebben a helyzetben: a tomporral rendszerint - különösen kezdő - elfordul jobbra a versenyző, a térd, a lábfej, kifordul a dobás irányára derékszögben, a dobó kéz felé, a bal csipőt legtöbbször ugyanebbe az irányba fordítja. Ezeket a hibákat már most ki lehet küszöbölni. Ügyelni kell ebben a szakaszban még a gerely helyes vezetésére. A gerelynek a kitámasztott bal lábon keresztül vezető síknak megfelelően kell kirepülnie. Az ilyen formájú gyakorlás után rátérhetünk az u.n. poroszkaló nekifutásos dobásokra, figyelemmel az előbb elmondottakra. Hogy jól tudjunk ügyelni a gerely helyes vezetésére, hasznos gyakorlat, ha a képességeinknek megfelelő távolságban 30-40-45 m-re kiteszünk valamilyen jelet - pont dobás - vagy huzunk két egymástól fél méter távolságban lévő 1-2 m hosszúságú vonalat - sávdobás - és a célra, vagy ebbe a sávba kényszerítjük dobni a tanítványt. Ha a dobástól már fáradt a tanítvány, akkor kézben a szerrel gyakorolja a nekifutást a futás közbeni sima váll fölötti hátravitelt és a helyes előkészítő lépéseket - kidobás nélkül. Helyesnek találom, ha közben-közben a figyelem pihentetése szempontjából kalapáccsal gyakorlatozik a gerelyhajító még akkor is, ha egyáltalán nem akarunk belőle kalapácsvetőt nevelni.

Felmerül a kérdés, mennyit dobáljunk? Erre az a gyakorlatból vett válaszem, hogy nem tudunk eleget hajigálni ebben az időszakban. Ez az u.n. "mennyiségi" dobálás ideje. 100-150 dobásig is elmehetünk. Sőt kell is kb. ennyit dobni.

Ha a sok helyesen végrehajtott dobást lelkiismeretesen végezteti el az edző, maga is meg fog döbbenni azon a fejlődésen, amelyen ennek következtében át fog menni versenyzője, különösen ha az kezdő. Ha ezt az időszakot jól használja ki az edző, a formához időben valóban csak a finom technikai munkát kell végeznie és meglátják, hogy milyen könnyen fog a tanítvány eleget tenni a követelményeknek.

Azt mondtam fentebb, hogy az első héten 4 vegyes edzést folytatunk. Igen, ez így van. De a második héten már ötre emeljük az edzések számát, háromszor a szabadban és még két alkalommal a teremben. A harmadik héten négyszer a szabadban, egyszer teremben. Az aztán következő héten teljesen áttérünk a szabadtéri edzésekre. A terhelést a maximumra fokozzuk ettől a héttől kezdve, a formához időszak elkezdéséig. Természetesen az u.n. élsportolók a harmadik héttől kezdve már 6 edzést is jó, ha végeznek hetente.

Az izomerősítést tovább folytatjuk, legalább háromszor hetenként. Ezen a téren, ebben az időszakban dolgozunk a legnagyobb súlyokkal. Ami a futásokat illeti, meg kell értetni a tanítvánnyal, hogy bár nem futó versenyzőket akarunk belőlük nevelni, de ahhoz, hogy jó kondícióbeli állapotba jussanak, hogy a nekifutáshoz szükséges gyorsaságot és speciális futókészséget elsajátíthassák, hogy később majd rövidtávu gyorsasági munkát, valamint a robbanékony erőt fokozó guggoló és álló rajtokat a sérülés veszélye nélkül végezhessek, most kell megszerezni az alapot. Ennek érdekében az említett, négyszer, ötször 500 m futásokat az idő javulása, a hőmérséklet emelkedése arányában rövidítjük. A harmadik héttől kezdve nyugodtan futtathatunk 6x300 m-t, majd 8x200 m-t, majd később 10x120 m-t. Végül mikor már az időjárás megengedi, rátérhetünk a 60-80 m futásokra és a

30-40 m kifutású rajtokra. Ez a tulajdonképeni célunk a gerelyhajítóknál, mert nem kis feladat egy versenyen hatszor 24-30 m nekifutást a kellő gyorsasággal és fáradtság nélkül végezni.

Felhívom itt edzőtársaim figyelmét, hogy a munka megtervezésénél különös súllyal ügyeljenek arra, - ez főképpen fontos lesz majd az időszak befejezése és a formához edzések idejében, amikor a fő súly a technikai munkán lesz - hogy a fásztó és sok erőt igénybevevő részét az edzésnek mindig a fő célnak megfelelő munka elvégzése után eszközöljük.

Sajnos e tekintetben is igen rossz példát láttam az utánpótlás keret edzésén. Ott ugyanis az egyik edző annyira megoldgostatta a tanítványokat, hogy a verejték csurgott rólok, a lábuk reszketett, ami magában véve nem baj és nem hiba, ha ez a fő célunk, de utána küldte a tanítványokat az edző, számtalanszor egy másik edzőhöz a technikai munka végzésére. Kérdezem én, mit tudott az az edző a már teljesen elfáradt, sem fizikailag, sem idegileg nem friss tanítvánnyal végeztetni a munka azon részében, amikor a tanítványnak idegileg és fizikailag még frissnek kell lennie, hisz másképp a technikai munkát elvégezni nem lehet.

Kedves Sporttársak! Az elmondottakban segítséget akartam nyújtani azoknak a kartársaknak, akiknek még nincs kellő tapasztalatuk, akik nem helyeztek eddig elég nagy súlyt ennek az időszaknak az edzőtervezésére és azoknak a versenyzőknek is, akiknek nincs szakedzőjük. Sok éves, sőt évtizedes tapasztalataimat irtam le itt azért is, hogy választ adjak azoknak a kartársaknak, akik akik sokszor azt mondják, hogy én milyen szerencsés vagyok, hogy évről-évre olyan tehetséges tanítványok kerülnek a kezembe gerelyhajítás szempontjából. Kartársak, ez nem áll fenn. Minden jelentkező, egészséges fiatal hordoz magában valamilyen képességet; hogy az milyen mértékben fog kifejlődni, ahhoz nagyban hozzájárul az edző felkészültsége, tapasztalata és tervszerű munkája is.

HUBERT GRÁLKA :

110 METERES

Gátfutás RAJTPROBLÉMAJÁHOZ

A végtafutónak a rajt után lépéshosszát nem kell speciálisan szabályoznia. Másként van ez a 110 m-es gátfutónál. A rajtvonalától az első gátig lévő 13.72 m-es távolságot minden gátfutónak függetlenül fizikai képességeitől és lába elrugaszkodó erejétől, 8 lépéssel kell megtennie, a 9-ik lépéssel már a gátra megy rá. Vonjunk le ebből a távolságból a gátra való rámenésre 2.10 m-t, így marad 11.62 m a 8 futólépés végrehajtására. Egy jó rajttechnikájú, átlagos képességű végtázó 8 lépése kb 10.50 m-t tesz ki. Ebből látszik, hogy a gátfutó rajt utáni lépéseinek hosszabbnak kell lenniük. A gátfutó nem választhatja ki a testi adottságainak és

láberejének legmegfelelőbb rajt-állást, hanem sajnos alkalmazkodnia kell első 8 lépésével az eleve rendelkezésre álló össztávhoz.

Azért tudja oly kevés gátfutó "rajtgyorsaságát" teljesen kihasználni, mivel nem tudja összehangolni fizikai adottságai, lábai elrugaszkodó erejét az előírt ritmussal.

Lássunk egy példát. Amíg Poik rajttechnikáját a 110 m-es gátfutáshoz teljesen meg kellett változtatni, addig Josef Schmidtnak a síkfutásnál alkalmazott rajttechnikája nagyon hasonlít a gátfutóéhoz. Ez érthetővé válik, ha a rajttól az első gátig futásukat összehasonlítjuk egyik legjobb gátfutónkéval R. Múzykéval.

A lépések együttes hossza a rajt után /cm-ben/:

	1	2	3	4	5	6	7	8
Foik	50	139	242	360	485	623	769	924
Schmidt	60	183	318	475	638	815	1001	1210
			a 100 m síkfutásnál!					
Múzyk	60	170	298	438	598	773	971	1151
			a 110 m gátfutásnál!					

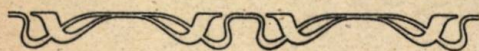
Látjuk, hogy Foiknak lépéseit a 110 m-es gátfutáshoz 2.27 m-rel meg kellene hosszabítani, ellenben Schmidtnek 0.59 m-rel rövidíteni kellene. Amíg az előbbi szinte csaknem lehetetlen, Schmidtnek csak csekély változtatás lenne szükséges. Az első gátig lévő táv futásának már rövid edzése után, rajttechnikája ideális lenne.

Érdekes következtetéseket lehet levonni a sík- és gátfutás rajtja közötti összehasonlításból ugyanazon gátfutóknál és sprinter-gátfutóknál:

	Első 8 lépés össztávolsága: 100 m	8 lépés 110 gát	Különb- ség- cm	Idő az első gátig:
Krol	11.48	11.60	12	0.228
Múzyk	11.30	11.51	21	0.230
Kacprzycki	11.65	11.85	20	0.245
Bugala	11.24	11.77	53	0.231
Schmidt	10.98	11.65	67	0.237
Bozek	10.76	11.46	70	0.238
Dobczyński	10.92	11.92	100	0.250
Kumiszcz	10.60	11.78	118	0.258
Sukowski	10.45	11.86	141	0.260
Wolf	9.87	11.80	193	0.266

Minél nagyobb a rajt utáni első 8 lépés különbsége a sík- és gátfutásnál, annál rosszabb az idő az első gátig. Azok az atléták, akiknél nagy a különbség, a rajtjuk jó ugyan a síkfutáshoz, melyben jó eredményt érnek is el s melyben gyorsaságukat, fizikai adottságaikat ki tudják fejteni. Ha azonban a gáttávot futják, akkor az első gát előtti futásuknál nagy változtatást kell végrehajtani, mely megfelel rajttechnikájuknak s lefogja gyorsaságukat.

Ebből adódik egy fő következtetés: a gátfutó sohase gyakorolja a térdelőrajtot a vágatókkal, hanem mindig csak az első gát-ra való ráfutás keretében!



Görögvári Pál:

**ÖMLŐRŐL BESZÉLNI
KELL**

Ez a magyar rádió egyik népszerű rovata. Szeretnénk hasonlóan rovatot nyitni az "Atlétikai Híradó"-ban is.

Bemutakozásul a Népsport 1962. január 5-1 számának első oldalán pár soros hír közölte, hogy a MASZ kiértékelte a munkastatisztikákat és ennek alapján megállapította a végleges sorrendet az egyesületek rangsorolásában. Közölte továbbá, hogy az 1961-es munkastatisztika nem ad lehetőséget az előző években készült munkastatisztikák összehasonlítására, mert 1961-ben más pontértékekkel számították ki a pontokat.

Az atlétikai eseményekkel kapcsolatos "bőterjedelmű" közlésekhez hozzászórtunk - bár az utóbbi időben e téren némi javulás tapasztalható - de véleményünk szerint, most a "fő téma" szünetében, illetve a labdarúgás holt-idényében, talán nagyobb lehetőség volna - versenyek hiányában is - az atlétika népszerűsítését célzó élménybeszámolók közlésére.

Kis kitérés után nézzük meg kissé a számok tükrében a beküldött munkastatisztikákat.

A MASZ 321 tagegyesületet, ill. atlétikai szakosztályt tart nyilván. Ebből 112 küldött be munkastatisztikát /34.9 %/. Ha ezt helyileg nézzük, úgy még szomorubb a kép, mint az alábbi táblázatból kitűnik:

	Nyilv. tart. egyesületek száma	Munkast. be- küldtek	%
Budapest	68	38	56
Baranya m.	15	10	66
Bács m.	14	3	21
Békés m.	12	6	50
Borsod m.	19	8	42
Csongrád m.	18	10	55
Fejér m.	13	5	38
Győr-Sopron m.	15	4	26
Hajdu m.	7	5	71
Heves m.	15	5	33
Komárom m.	12	3	25
Nógrád m.	9	3	30
Pest m.	20	1	0.5
Somogy m.	16	3	18
Szabolcs m.	6	2	30
Szolnok m.	9	4	33
Tolna m.	13	4	30
Vas m.	9	2	22
Veszprém m.	15	0	0
Zala m.	6	4	66

Láthatjuk, hogy a 19 megyei TSB közül 14-ben az egyesületek 50 %-a sem készítette el a munkastatisztikát, sőt Veszprém megye területéről, hol 15 egyesületnél működik atlétikai szakosztály, egyetlen egy sem készítette azt el. Veszprém megye után e tekintetben Pest megye is élenjáró, mert a 20 szakosztályból mindössze egy /Gödöllői Agráregyetem/ küldött csak be jelentést.

Pedig a Népsporttal ellentétben igenis van mód és lehetőség a munkastatisztikákon keresztül a fejlődés felmérésére és annak megállapítására, hogy az egyesületek és TSB-k hogyan foglalkoznak, ill. milyen módon gazdálkodnak a rájuk bízott legdrágább anyaggal a sportoló, atlétizáló fiatalokkal.

Könnyen feltételezhetik, hogy azok az egyesületek, melyek nem küldték be a statisztikát, félnek attól, hogy a számok nem fognak rájuk kedvező fényt vetni. Nem tudnak számot adni arról, hogy a rájuk bízott fiatalok fejlődése milyen uton halad. Nem tudják azt, hogy a Szövetség e számokon keresztül tudja csak a szakosztályok munkáját lemérni, hogy az helyes irányban halad-e?

Azok a szakosztályok, melyek nem küldték be a munkastatisztikát, a nevelőmunka területén feltételezhetően így akarják leplezni hiányosságaikat.

Elképzeltetlen, hogy az egyesületek vezetői rendszeresen ellenőrzik a szakosztályok munkáját, ha nem kéri be a fejlődést kimutató statisztikát. Ez vonatkozik a TSB-re is!

A be nem küldött statisztikák csak az eredménytelen munkát és a felesleges anyagi áldozatokat tükrözik és nem utolsó sorban elveszi azoknak a kedvét is az atlétikától, akik minden igyekezettel azon vannak, hogy minél több fiataalt nyerjenek meg e klasszikus versenyágnak.

/Folytatjuk./

1937. október 16-án született Jamaikában. Magassága 180 cm, súlya 70 kg. 17 éves korában kezdett versenyezni. Legjobb eredményei /1961. áprilisáig/:

1 mérföldön 4:24
3/4 " 3:10
880 yardon 1:47.8

1937. október 16-án született Jamaikában. Magassága 180 cm, súlya 70 kg. 17 éves korában kezdett versenyezni. Legjobb eredményei: /1961. áprilisáig/

1 mérföldön	4:24	440 yardon	46.1
3/4 "	3:10	400 m-en	46.1
880 yardon	1:47.8	330 yardon	33.8
800 m-en	1:46.4	220 "	21.6
660 yardon	1:18.2	100 "	9.9
600 "	1:09.0		

Bemelegítése a verseny előtt:

40-45 perccel a verseny előtt kezdődik. 3/4 mf joggolás, 440 y járás, 440 y laza léptekkel; gimnasztika; 2-3-szor 50-60 yard vágta.

Bemelegítése edzés előtt:

Y 1 mérföld joggolás, 440 y járás, 440 y laza léptekkel. Gimnasztika. 1-2-szer 50-60 yard vágta.

Téli edzés: /1959. december - füves pályán/

Hétfő: 2x3/4 mf 3:20 mp, közben 15 perc járás és joggolás.
Kedd: 12x220 y 30 mp, minden futam után 220 y joggolás 2:20 mp alatt.
Szerda: 3x660 y 1:30, minden futam után 5 perc joggolás.
Csütörtök: 5x330 y 42 mp, közben 4-4 perc joggolás.

Péntek: 4x440 y 60 mp, közben 5-5 perc járás, joggolás.
Szombat: 2x880 y 2:10 mp, közben 7-8 perc joggolás és járás.
Vasárnap: pihenő.

Tavaszi edzés: /1960. április - salakpályán/

Hétfő: 3/4 mf 3:10-3:15 mp. 15 perc járás, joggolás. 4x110 y 12.5 mp, minden táv után 110 y járás.
Kedd: 6x220 y 27 mp; minden futam után 220 y joggolás 2:30 mp alatt.
Szerda: 660 y 1:19 mp; 16 perc járás és joggolás; 330 y 35 mp.
Csütörtök: 4x220 y 25 mp; mindegyik táv után 220 y járás és joggolás 3 perc alatt.
Péntek: 10 perc joggolás, gimnasztika, 2x110 y 12.5.
Szombat: verseny.
Vasárnap: pihenő.

Minden edzés után 3/4 mf vezetős futást végez. Legtöbb edzéstávját edzője, vagy saját maga méri. Az edzés időtartama 45-60 perc. A napi edzést 4 óra körül kezdi. Rendes körülmények között a versenyidényt februárban kezdi, mely július-augusztusig tart. A versenyek fáradalma augusztus, szeptember, október hónapokban vezeti le és novemberben kezdi el téli edzéseit. Az átmeneti időszakban Kerr reggelenként 2 mérföldet fut kb 10 perc alatt, kiegészítésként rendes napi edzéséhez. Ritkán tart be egy előre elképzelt taktikát versenyén, általában "a versennyel együtt tart"; előnyben részesít egy egyenletesen futott 800 yardos versenyt és nagyon erős hajrája an. A verseny előtt utoljára 3.5-4 órával étkezik. Kerr nem végez súlyedzést mint olyant, noha hetenként kétszer rövid ideig könnyű fali súlyokkal /"csigasorral"/ dolgozik.

MIÉRT NEM BESZÉLNEK

Az atlétika - sajnos - nálunk közel sem olyan népszerű sportág, mint a Szovjetunióban, Lengyelországban, Svédországban, Angliában, Finnországban, stb.

Kis tábora azonban makacsul kitart és minden jelentősebb versenyen végig szurkolja kedvencei szereplését.

Az ellenforradalmi események az atlétikában is éreztették hatásukat, hisz elég sok fiatal tehetséges versenyzőnkét szédített meg a kalandvágy és a biztos jövőjüket, fejlődési lehetőségüket felcserélték a bizonytalansággal és hontalansággal.

Sokan és sokszor reménytelennek mondták az atlétika népszerűsítését és lehetetlennek tartották mind nagyobb tömegek bekapcsolását a sportágak legklasszikusabb formájába.

Ezeknek a kishitűeknek cáfolására szolgáljon az alábbi kis táblázat, mely az utolsó öt év fejlődését híven tükrözi:

	új "rajt-engedélyesek"	átigazoltak:
1957	1078	485
1958	1271	326
1959	1529	454
1960	3195	540
1961	4578	630

Az 1957-59-es évek lassu, mondhatnánk egyenletes emelkedését 1960-61-es évek ugrászerű emelkedése váltja fel. Ez azokat igazolja, akik biznak az atlétika fokozódó népszerűségében, kik töretlen lendülettel a fiatalság körében mindig és mindenhol népszerűsítik az atlétika szépségét és nagyszerűségét.

E pár adat is szolgáljon munkájuk elismeréseként azoknak, akik minden erejükkel az atlétikát igyekeznek népszerűsíteni. Adjon erőt további sikeres munkájukhoz, hogy az atlétika nálunk is olyan sportág legyen, mint az említett államokban.

SZÖVETSÉGI Közlemények

Az Atlétikai Híradó 1962.évi 2.száma közölte az 1961.évi eredmények alapján az éremes és I.osztályú sportolók névjegyzékét.

Tévedésből a következő 11 I.osztályú sportoló neve kimaradt:

Nagy Imre - Bp.v.Meteor
Kobold Aladárné - DVTK
Hagyits Katalin - Ganz-MÁVAG
Dévai Katalin - Ganz-MÁVAG
Endrédi Ilona - DEAC
Bádé Margit - Békéscsabai Dózsa
Vigh Mária - Békéscsabai Dózsa
Fekete Klára - Vasas
Veress Gabriella - Bajai Építők
Kiskun Magda - Ceglédi Hunyadi
Vaskor Zsuzsa - Orosházi Kinizsi

A legjobb eredmények rangsorából a következő eredmények maradtak ki:

Felnőtt:

400 m gátfutás: Déry Ervin /U.Dózsa/ 55.5

Ifjúsági:

800 m: Dombovári István /U.Dózsa/ 2:00.2
1500 m: Scherzer Agoston /U.Dózsa/ 4:14.4
400 m gát: Arató Sándor /U.Dózsa/ 62.4
1500 m akadály: Csóka László /U.Dózsa/ 4:46.9

Serdülő:

400 m: Csontos Mária /U.Dózsa/ 65.5
Diszkosz: Lőrincz Katalin /U.Dózsa/ 27.94

+ + + + +

A Magyar Athletikai Szövetség Elnöksége felhívja valamennyi alsóbb szövetség, atlétikai szakosztály és versenybíró figyelmét, hogy az MTST Elnökségének rendelkezése értelmében versenyen kívüli indulás nincs. Ez a rendelkezés vonatkozik a válogatott versenyzőkre is. Az a versenyző, aki egyik egyesü-

letből egy másik egyesületbe kíván átlépni, a várakozási idő alatt /kiadatás esetében 6 hónap, kiadatás megtagadása esetében egy év/ semmilyen versenyen nem indulhat.

+ + + + +

A Magyar Athletikai Szövetség 1962.március 19-i elnökségi ülésén hitelesítette Szalai Béla /MTK/ 30 km-es futásban elért 1:40:08.8-es országos csúcseredményét.

+ + + + +

Az elmúlt évben igen sok olyan versenyjegyzőkönyv érkezett be a szövetségbe, mely olvashatatlan volt. Ezeket a jegyzőkönyveket a Nyilvántartó Bizottság felhasználni nem tudta. A jövőben az ilyen versenyjegyzőkönyveket a Szövetség vissza fogja küldeni a rendező egyesületnek, vagy Szövetségnek.

+ + + + +

Ismételten felhívjuk az egyesületek figyelmét, hogy igazolást a hétfői, átigazolást pedig a szerdai napon végzünk. Más napokon a Nyilvántartó Bizottság hivatalos órát nem tart.

+ + + + +

Az Állami Könyvterjesztő Vállalat az MTSH Sajtó és Propaganda Csoportja útján értesítette Szövetségünket, hogy az alább felsorolt atlétikai szakkönyvek kaphatók. Felhívjuk a szakosztályok, edzők, versenyzők figyelmét, hogy a könyveket megrendelhetik a közölt árakon az Állami Könyvterjesztő Vállalatnál.

dr.Sir József: Atlétika /1960/	12.50 Ft
Atlétikai Évkönyv 1945-1950	20.— Ft
Ozolin: Magas- és rudugrás	2.— Ft
Ozolin: Távol- és hármasugrás	2.50 Ft



Közlemények

Jelentkezési felhívás

A Magyar Testnevelési Főiskola felvételt hirdet a Sportvezető és Edzői szak 3 éves levelező tagozatára.

1./ A Sportvezetői szak hallgatói tanulmányaik eredményes befejezése után sportvezetői oklevelet kapnak. Az oklevél a Magyar Testnevelési és Sport Tanács Elnökségének 22-5/1960. /XI.10./ számu határozatában felsorolt munkakörök betöltésére jogosít.

A Sportvezetői szakra azok a magyar állampolgárok jelentkezhetnek, akik:

a./ életkora 25-45 év között van;
b./ érettségiztek /vagy középiskolai végzettségnek megfelelő foku oklevéllel rendelkeznek/;

c./ egészségileg alkalmasak;
d./ legalább 3 éves sportvezetői gyakorlattal rendelkeznek és elvégezték az 1 éves középfoku sportvezetői tanfolyamot.

2./ Az Edzői szak hallgatói tanulmányaik eredményes befejezése után oklevelet kapnak, amely szakoktatói minősítésre jogosít. Az Edzői szakon: asztalitenisz, atlétika, jégkorong, kajak-kenu, korcsolya, uszás és vízilabda

és vívás testgyakorlati ágakban azok a magyar állampolgárok jelentkezhetnek, akik:

a./ a 28.életévüket betöltötték, de a 45.életévet nem lépték túl;
b./ érettségivel /vagy ennek megfelelő középiskolai végzettséggel rendelkeznek/;

c./ egészségileg alkalmasak;
d./ sportágukban oktatói minősítéssel rendelkeznek, s ennek megszerzésétől számítva legalább 3 éves edzői gyakorlatot folytattak.

A pályázók a Testnevelési Főiskola Tanulmányi Osztályán beszerezhető nyomtatványon kérhetik mindkét szakon a felvételüket.

A jelentkezési laphoz csatolni kell:

Sportvezetői szak: érettségi bizonyítványt, kézzel írt önéletrajzot, az illetékes országos sportszerv javaslatát, középfokú sportvezetői oklevelet, 3 éves sportvezetői gyakorlat igazolását, 2 db 6x6-os fényképet.

Edzői szak: érettségi bizonyítványt, kézzel írt önéletrajzot, oktatói bizonyítványt, 3 éves oktatói gyakorlat igazolását, 2 db 6x6-os fényképet.

A pályázók felvételi vizsgát tesznek. A felvételi vizsga anyaga /2.- Ft-os okmánybélyeg előzetes beküldése után/ és a felvételhez szükséges nyomtatvány /díjtalanul/ kapható a Testnevelési Főiskola Tanulmányi Osztályán. /Bpest XII., Alkotás u.44./

A pályázóknak a felvételi vizsgán be kell mutatniuk a személyi igazolványukat.

A pályázatok beküldésének határideje a jelzett okmányokkal együtt a

Sportvezetői szakra: 1962.május 15-ig a Testnevelési Főiskola Tanulmányi Osztályának,

Edzői szakra: 1962.április 30-ig sportáguk országos szövetségének kell megküldeni.

A felvételi vizsgák 1962.júniusban lesznek, melynek pontos időpontjáról valamennyi pályázó értesítést kap.

Budapest, 1962.március hó

Magyar Testnevelési Főiskola
Igazgatósága

Oktató filmek kölcsönzése.

A Sport Lapkiadó és Propaganda Vállalat felhívja az Atlétikai szakosztályok figyelmét, hogy az alábbi oktató filmek a Sportpropaganda /Bp.VIII.Rákóczi-ut 57/a./ Vállalatnál kölcsönözhetők:

Diszkoszvető film	26 perc	30.-Ft.
Kalapácsvető film	24 perc	30.-Ft.

SZINTEREDMÉNYEK AZ ORSZÁGOS SERDÜLŐ BAJNOKSÁG NEVEZÉSÉHEZ

As Atlétikai Híradó 1962.évi 3.számában leköszöltük a Magyar Népköztársaság 1962. évi serdülő egyéni pályabajnokságának kiírását. Ezennel pótlólag leköszöljük azokat a minimális szinteredményeket amelyeket a versenyzőknek a nevezési zárlatig el kell érni:

Fiúk	
100 m	11:8
400 m	58:0
1600 m	3:00:0
80 m gátfutás	14:0
Magasugrás	160
Távolugrás	570
Rúdugrás	270
Súlylökés	13:00
Diszkoszvetés	34:00
Gerelyhajítás	44:00
Kalapácsvetés	30:00

Lányok	
100 m	13:4
400 m	67:0
80 m gátfutás	15:0
Magasugrás	140
Távolugrás	470
Súlylökés	9:50
Diszkoszvetés	27:50
Gerelyhajítás	27:00



VERSENYKIÍRÁSOK

Az 1962.évi atlétikai Egyesületi Bajnokság versenykiírása.

1./ A bajnokság céljai:

Az egyesületek erőviszonyainak lemérése, az egyesületi közösségi szellem erősítése, az egyesületi nevelőmunka ösztönzése, az I. oszt. versenyeken rendszeres versenyalakalom biztosítása az élversenyzők egymás elleni találkozója.

2./ A bajnokság helye és időpontjai:

	I. oszt.	II-III. oszt.
V. 26-27.	I-II. forduló	I. forduló
VI. 3.	-	II. forduló
VI. 9-10.	III-IV. forduló	III. forduló
VII. 7-8.	V-VI. forduló	IV. forduló
IX. 17.	-	V. forduló
X. 7.	-	VI. forduló

Az I.o. verseny I-II. fordulóját az Újpesti Dózsa, - III-IV. fordulóját a Bp. Honvéd, - V-VI. fordulóját a MASZ rendezi.

3./ A bajnokság rendezője:

A Magyar Athletikai Szövetség. - A versenysorozat versenybírói:

elnök: Koltai László
elnökhelyettes: dr. Horváth István
titkárok: Szabó István
Mátraházi Imre
Farkas Pál, és az ill. megyei és bpesti szövetségek titkárai.

Az I.o. versenyek versenybírói elnökének a MASZ, a többi verseny elnökének a területileg illetékes szövetség küldi ki.

4./ A bajnokságon részt vehetnek:

A MASZ nyilvántartott tag egyesületeinek azon versenyzői, akik minősítéssel és érvényes orvosi igazolással rendelkeznek, a korcsoportjukra vonatkozó indulási korlátozások betartásával. - Minden versenyző saját osztályán kívül eggyel magasabb osztályban indulhat, /II.o. versenyző I.o. EB-n, III.o. versenyző II.o. EB-n/, azzal a megkötéssel, hogy egy fordulóban csak egy osztály versenyeven részt vehet.

Minden versenyző egy fordulóban /egy nap/ csak egy versenyszámban indulhat.

5./ Versenyszámok:

	I-III-V.ford.	II-IV-VI.ford.
Férfiak:		
100 m	200 m	
400 m	800 m	
1500 m	10.000 m	
5000 m	3000 m akadály	
110 m gát	200 m gát	
400 m gát	10 km gyal.	
rud	/I.o. 20 km/	
távol	magas	
súly	hármas	
gerely	diszkosz	
	kalapács	
Női:		
100 m	200 m	
400 m	800 m	
80 m gát	távol	
magas	súly	
diszkosz	gerely	

6./ A helyezések eldöntése:

Az egyes versenyszámokban az atlétikai versenyszabályok alapján. Az egyesületek közötti versenyben az összes fordulóban szerzett pontok alapján alakul ki külön a női, külön férfi vonatkozásban. - Pontozás:

I.o. versenyen: 30-28-27-26-25-24-23-22-20-19-18

II.o. versenyen: 20-18-17-16-15-14-13-12-11

III.o. versenyen: 10-8-7-6-5-4

Nem pontozhatók I.o. versenyeken a II.o. szintnél gyengébb eredmények, II.o. versenyeken a III.o. szintnél gyengébb eredmények, s a III.o. versenyeken a serdülő szintnél gyengébb eredmények.

Az egyesületek évközi EB rangsorát öt csoportban kell nyilvántartani.

- I. csop. - a budapesti egyesületeket,
- II. csop. - a Vas-Győr-Komárom-Fejér és Veszprém megyei egyesületeket,
- III. csop. - Zala-Somogy-Tolna-Baranya megyei és Baja városi egyesületeket,
- IV. csop. - Szolnok-Békés-Bács-Csongrád megyei, Cegléd és Albertirsa községi egyesületeket,
- V. csop. - Hajdu-Szabolcs-Borsod-Nógrád és Heves megyei egyesületeket.

A hat EB forduló lebonyolítása után az EB végleges sorrendjét a hat csoportból összeállított sorrend határozza meg.

7./ Nevezési határidő:

Az EB versenyek a MASZ tag egyesületei hivatalból, nevezés nélkül részt vehetnek. Az egyes versenyekre a nevezéseket a versenyt megelőző kedden este 19 óráig a versenyt rendező egyesülethez kell eljuttatni, úgy hogy az addig oda megérkezzenek.

Az I. oszt. EB nevezését a MASZ irodába a következő határidőig kell elküldeni:

I-II. ford. esetében: május 25-én 19 óráig,
III-IV. ford. esetében: május 30-án 19 óráig,
V-VI. ford. esetében: június 27-én 19 óráig.

8./ Díjazás:

Az I. oszt. egyesületek közötti pontverseny férfi és női első három helyezettjeit a MASZ verettel díjazza. A Bp. II-III.o. és a megyei csapatok díjazását az illetékes szövetségek határozzák meg.

9./ Költségek:

A versenyek rendezési költségeit a rendezéssel megbízott egyesületek viselik, míg a részvételi költségeket a résztvevő egyesületek.

10./ Csoportbeosztás:

A II. és III.o. EB versenyeket a következő csoportosításban kell megrendezni:

II.o. EB versenyek:

- Budapesten 4 II.o. csoportot kell szervezni, a Bpest-i egyesületekből, valamint a Vác-Balassagyarmat-Hatvan és Gödöllő városok egyesületeiből.

- vidéken 4 II.o. csoportot kell szervezni:
 I. csoport: Vas-Győr-Komárom-Veszprém és Fejér megye,
 II. csoport: Zala-Somogy-Tolna-Baranya megye és Baja város,
 III.csoport: Szolnok-Békés-Bács-Csongrád megye, Cegléd és Albertirsa községek,
 IV. csoport: Hajdu-Szolnok-Borsod-Nógrád-Heves megye.

III.o. EB versenyek:

- Budapesten 8 III.o. csoportot kell szervezni, a II.o-nál felsorolt helységek egyesületeiből,
 - vidéken 8 III.o. csoportot kell szervezni:

- I/A csoport: Vas-Győr megye
 I/B csoport: Komárom-Veszprém-Fejér megye
 II/C csoport: Zala-Somogy-Tolna megye
 II/D csoport: Baranya m., és Baja város
 III/E csoport: Szolnok-Békés megye
 III/F csoport: Bács-Csongrád megye, Cegléd és Albertirsa
 IV/G csoport: Hajdu-Szolnok megye
 IV/H csoport: Borsod-Nógrád-Heves megye.

Budapesti csoportok

II. osztály "A" csoport

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| III.oszt.1.csoport: | III.oszt.2.csoport: |
| Bp.Honvéd | MAFC |
| MPSC | Bp.Vörös Meteor |
| Bp.Petőfi | XVII.ker.Sportiskola |
| Budai Spartacus | BRESO |
| XVIII.ker.Sportiskola | XI.ker.Sportiskola |
| Nagytétényi Kohász | XIV.ker.Sportiskola |
| ETI | 21.sz. ITSK |
| Kölcsey gimn. | Radnóti gimn. |
| József Attila gimn. | Könyves Kálmán gimn. |
| Bagi Iлона gimn. | Matvani VSC |
| | Balassagyarm.MEDOSZ |

II. osztály "B" csoport

- | | |
|----------------------|---------------------|
| III.oszt.3.csoport: | III.oszt.4.csoport: |
| Ujpesti Dózsa | MTK |
| Bp.Spartacus | TFSE |
| Ganz-MAVAG | VM KÖZÉRT |
| XIII.ker.Sportiskola | GSE |
| Kispesti Helyiip.SC | XVI.ker.Sportiskola |
| 7. sz. ITSK | 9. sz. ITSK |
| 31.sz. ITSK | 18.sz. ITSK |
| 33.sz. ITSK | Thán Károly gimn. |
| 35.sz. ITSK | Arany János gimn. |
| Dunakeszi Magyarság | Gödöllői MEDOSZ |
| Váci Petőfi | Gödöllői ASE |

II. osztály "C" csoport

- | | |
|---------------------|----------------------|
| III.oszt.5.csoport: | III.oszt.6.csoport: |
| Vasas | Vasas Izzó |
| Előre | Bp. Építők |
| Józsefv.Sportiskola | Tőrekvés |
| Bp.MEDOSZ | Testvériség |
| II.ker. Sportiskola | Vasas Ikarusz |
| 12.sz. ITSK | Ujpesti Sportiskola |
| 22.sz. ITSK | 24.sz. ITSK |
| Szilágyi E. gimn. | 207.sz. ITSK |
| Árpád gimn. | Dózsa György gimn. |
| Hámán Kató gimn. | Kanizsai Dorottya g. |

II. osztály "D" csoport

- | | |
|---------------------|---------------------|
| III.oszt.7.csoport: | III.oszt.8.csoport: |
| BEAC | Csepel |
| FTC | I. sz. ITSK |
| Tipográfia | BVSC |
| Egyetértés | Bp. Póstás |
| Siketek | Csepeli Papir |
| Bp. Pedagógus | Csepeli Posztó |
| IX.ker.Sportiskola | 33.sz. ITSK |
| 16.sz. ITSK | XX.ker.Sportiskola |
| Petőfi gimn. | XXI.ker.Sportiskola |
| István gimn. | Eötvös gimn. |

A versenyek rendezői:

I. osztályu versenyek

- | | |
|------------------------------|-----------|
| I-II. forduló /május 26-27/ | U. Dózsa |
| III-IV.forduló /június 9-10/ | Bp.Honvéd |
| V-VI. forduló /július 7-8/ | MASZ |

Vidéki csoportok:

II. osztályu versenyek:

I. csoport:

- | | |
|--------------------------|------------------|
| I.ford. - május 27. | Győri Dózsa |
| II.ford. - június 3. | Szfvári MÁV |
| III.ford. - június 10. | Győri Vasas ETO |
| IV.ford. - július 8. | Tatabányai Bány. |
| V.ford. - szeptember 16. | Szihelyi Haladás |
| VI.ford. - október 7. | Tatabányai Bány. |

A csoportba tartoznak a Vas, Győr, Veszprém, Fejér és Komárom megyei egyesületek.

II. csoport:

- | | |
|--------------------------|------------------|
| I.ford. - május 27. | Pécsi VSK |
| II.ford. - június 3. | N.kanizsai Bány. |
| III.ford. - június 10. | Bajai Építők |
| IV.ford. - július 8. | Pécsi Dózsa |
| V.ford. - szeptember 16. | Szekszárdi Dózsa |
| VI.ford. - október 7. | N.kanizsai Dózsa |

A csoportba tartoznak a Baranya, Zala, Somogy és Tolna megyei, valamint a Baja városi sportkörök.

III. csoport:

- | | |
|--------------------------|----------------|
| I.ford. - május 27. | Szolnoki MÁV |
| II.ford. - június 3. | Szegedi EAC |
| III.ford. - június 10. | B.csabai Dózsa |
| IV.ford. - július 8. | Kecskeméti TE |
| V.ford. - szeptember 16. | Gyulai MEDOSZ |
| VI.ford. - október 7. | Szegedi EAC |

A csoportba tartoznak a Szolnok, Békés, Csongrád és Bács megyei /Baja város kivételével/ sportkörök, továbbá a ceglédi és albertirsa sportkörök. Valamint a nagykőrösi sportkörök.

IV. csoport:

- | | |
|--------------------------|-----------------|
| I.ford. - május 27. | Diósgyőri VTK |
| II.ford. - június 3. | Nyiregyházi VSC |
| III.ford. - június 10. | Diósgyőri VTK |
| IV.ford. - július 8. | Debreceni VSC |
| V.ford. - szeptember 16. | Diósgyőri VTK |
| VI.ford. - október 7. | Debreceni EAC |

A csoportba tartoznak a Borsod, Hajdu, Szabolcs Heves és Nógrád megyei sportkörök, kivéve a hatvani és balassagyarmati sportköröket. Ezek a sportkörök a budapesti csoportba nyertek besorolást kérésük alapján.

III. osztályu versenyek:

Vidéki csoportok:

I/A. csoport:

I.ford. - május 27.	Győri Dózsa
II.ford. - június 3.	Szhelyi Haladás
III.ford. - június 10.	Győri Vasas ETO
IV.ford. - július 8.	Szhelyi Haladás
V.ford. - szeptember 16.	Szhelyi Haladás
VI.ford. - október 7.	Győri Dózsa

A csoportba tartoznak a Győr és Vas megyei, valamint Pápa városi sportkörök.

I/B. csoport:

I.ford. - május 27.	Tatab.Bányász
II.ford. - június 3.	Szfehérvári MÁV
III.ford. - június 10.	Dorogi Bányász
IV.ford. - július 8.	Tatab.Bányász
V.ford. - szeptember 16.	Szfehérvári MÁV
VI.ford. - október 7.	Tatab.Bányász

A csoportba tartoznak a Komárom, Fejér és Veszprém megyei /Pápa városát kivéve/ sportkörök.

II/C. csoport:

I.ford. - május 27.	Z.egerszegi TE
II.ford. - június 3.	Nagykanizsai B.
III.ford. - június 10.	Z.egerszegi TE
IV.ford. - július 8.	Nagykanizsai B.
V.ford. - szeptember 16.	Kaposvári Dózsa
VI.ford. - október 7.	N.kanizsai Dózsa

A csoportba tartoznak a Zala és Somogy megyei sportkörök, továbbá a II., IV. és VI. fordulóban a Tolna megyei sportkörök.

II/D. csoport:

I.ford. - május 27.	Pécsi VSK
II.ford. - június 3.	Pécsi EAC
III.ford. - június 10.	Bajai Építők
IV.ford. - július 8.	Pécsi Dózsa
V.ford. - szeptember 16.	Szekszárdi Dózsa
VI.ford. - október 7.	Bajai Építők

A csoportba tartoznak a Baranya megyei, valamint a Baja városi sportkörök, továbbá az I., III. és V. fordulóban a Tolna megyei sportkörök.

III/E. csoport:

I.ford. - május 27.	Szolnoki MAV
II.ford. - június 3.	Orosházi Kinizsi
III.ford. - június 10.	Békéscsabai Dózsa
IV.ford. - július 8.	Szolnoki MAV
V.ford. - szeptember 16.	Gyulai MEDOSZ
VI.ford. - október 7.	Martfői MSE

A csoportba tartoznak a Békés és Szolnok megyei sportkörök.

III/F. csoport:

I.ford. - május 27.	Kecskeméti TE
II.ford. - június 3.	Szegedi EAC
III.ford. - június 10.	Ceglédi VSC
IV.ford. - július 8.	Kecskeméti TE
V.ford. - szeptember 16.	Szegedi VSE
VI.ford. - október 7.	Szegedi EAC

A csoportba tartoznak a Csongrád és Bács megyei /Baja város nélkül/ sportkörök, továbbá a ceglédi és albertirsai sportkörök. Ide tartozik még a nagyörösi sportkör is.

IV/G. csoport:

I.ford. - május 27.	Debreceni Építők
II.ford. - június 3.	Nyíregyházi VSC
III.ford. - június 10.	Debreceni ASE
IV.ford. - július 8.	Debreceni VSC
V.ford. - szeptember 16.	Nyíregyházi VSC
VI.ford. - október 7.	Debreceni EAC

A csoportba tartoznak a Hajdu és Szabolcs megyei sportkörök.

IV/H. csoport:

I. ford. - május 27.	Diósgyőri VTK
II. ford. - június 3.	S.tarjáni ÜMSE
III. ford. - június 10.	Diósgyőri VTK
IV. ford. - július 8.	Ózdi Kohász
V. ford. - szeptember 16.	Diósgyőri VTK
VI. ford. - október 7.	S.tarjáni Kohász

A csoportba tartoznak a Heves, Borsod és Nógrád megyei sportkörök, a hatvani, balassagyarmati sportköröket kivéve.

Budapesti csoportok

=====

II. osztály "A" csoport:

II."A"

I. forduló -	Bp.Honvéd
II. forduló -	MAFC
III. forduló -	Bp.Vörös Meteor
IV. forduló -	Bp.Petőfi
V. forduló -	MPSC
VI. forduló -	MAFC

III.1.

Bp.Honvéd
MPSC
Bp. Petőfi
Bp.Petőfi
MPSC
Budai Spartacus

III.2.

BRESC
MAFC
Bp.Vörös Meteor
XVII.ker. Sportiskola
XIV.ker. Sportiskola
Bp.Vörös Meteor

II. osztály "B" csoport:

II."B"

I. forduló -	MTK
II. forduló -	Bp. Spartacus
III. forduló -	U.Dózsa
IV. forduló -	Ganz-MÁVAG
V. forduló -	VM KÖZERT
VI. forduló -	TFSE

III.3.

Ganz-MÁVAG
Bp. Spartacus
U.Dózsa
Ganz-MÁVAG
XIII.ker.Spartisk.
U.Dózsa

III.4.

MTK
VM KÖZERT
TFSE
MTK
VM KÖZERT
TFSE

II. osztály "C" csoport:

II."C"

I. forduló -	Vasas
II. forduló -	Előre
III. forduló -	Bp. Építők
IV. forduló -	Törekvés
V. forduló -	Vasas Izzó
VI. forduló -	Vasas

III.5.

Vasas
Előre
Józsefv.Sportisk.
Előre
Józsefv.Sportisk.
Bp. MEDOSZ

III.6.

Törekvés
Testvériség
Bp. Építők
Törekvés
Vasas Izzó
Vasas Izzó

I. forduló -	BEAC
II. forduló -	Csepel
III. forduló -	BVSC
IV. forduló -	FTC
V. forduló -	Bp. Póstás
VI. forduló -	Csepel

II. "D"

III.7.

BEAC
FTC
Tipográfia
FTC
Bp. Póstás
BEAC

III.8.

I.sz. ITSK
Csepel
BVSC
Csepeli Papir
BVSC
Csepel



KIÍRÁS A MAGYAR ATHLETIKAI SZÖVETSÉG SPORT- EGYESÜLTEINEK RANGSOROLÁSÁRA

A Magyar Athletikai Szövetség az egyesü-
letek atlétikai szakosztályait a következő
négy tényező alapján rangsorolja:

1./ Bajnoki pontverseny:

- Országos mezeli bajnokság.
- Országos felnőtt bajnokság.
- Országos ifjúsági bajnokság.
- Országos serdülő bajnokság.
- Országos váltó bajnokság.
- Országos összetett bajnokság.
- Országos 20 km-es gyalogló bajnokság.
- Országos 50 km-es gyalogló bajnokság.
- Országos marathoni bajnokság.
- Schönherz Zoltán ötös ügyességi csapat-
verseny.

Az országos bajnokságok részletes felté-
teleit és versenyszámait minden esetben a
kiírás határozza meg. - Pontozás az alábbiak
szerint történik:

Helyezések:	1	2	3	4	5	6
Felnőtt egyéni						
számok	20	17	16	15	14	13
Ifjúsági " "	12	10	9	8	7	6
Serdülő " "	7	5	4	3	2	1
Felnőtt váltó és						
csapat	30	26	24	23	22	21
Ifjúsági " "	18	15	14	13	12	11
Serdülő " "	11	8	6	5	4	3

2./ Legjobb eredmények rangsora.

Az országos felnőtt egyéni és váltóbaj-
nokság, valamint az ötös ügyességi csapat-
verseny versenyszámaiban a legjobb 50 ered-
mény kerül értékelésre. Váltó és ötös ügyes-
ségi csapateredmény csak abban az esetben
kerül értékelésre és rangsorolásra, amennyi-
ben a szövetség elnöksége által jóváhagyott
szinteredményeket elérték. A MASZ a szint-
eredményeket 1962.március 31-ig nyilvános-
ságra hozza. - A rangsorolt egyéni, váltó és
ügyességi csapateredményeknél a pontozás 50-
tól lefelé 1-ig történik. Amennyiben több
versenyző azonos eredményt ér el, valamennyi
versenyző a helyezéseinek megfelelő pontszá-
mot kapja. - A továbbiakban értékelésre ke-
rül a legjobb 20 ifjúsági versenyző eredmé-
nye, kizárólag az ifjúsági bajnoki egyéni
számokban. Az ifjúsági versenyzők rangsoro-
lásánál az ifjúsági korban lévő versenyző
csak abban az esetben kap pontot, ha ugyan-
abban a versenyszámban a legjobb 50 eredmé-
nyek rangsorában helyezése után kevesebb
pontot kapna. - Például Szabó Pál a 100 m
síkfutásban évi eredménye alapján az 50 lez-

jobb eredmény rangsorában 36.-nak van rang-
sorolva és helyezése után 15 pontot kap, míg
ugyanazzal az eredménnyel a legjobb 20 if-
júsági eredmények rangsorában 2-ik és helye-
zése után 19 pontot kap. Ebben az esetben
csak az ifjúsági legjobb 20 eredmények rang-
sorában kap pontot helyezése után. Azonos
eredmény elérése esetében a pontszám is azo-
nos. - A legjobb 50 eredmény értékelésénél
a férfi számokban a 110 m-es és a 400 m-es
gátfutásban, hármasugrásban és a 4x100 m-es
váltóban, a női számokban a 80 m gátfutásban
távolugrásban és a 4x100 m váltóban azok a
versenyzők, illetve csapatok, akik az előző
évi eredménnyel jobb eredményt értek el, a
helyezési számhoz 50 %-os pontszám többletet
kell hozzáadni. Az előbb említett verseny-
számokban a jutalompontozás csak abban az
esetben alkalmazható, ha az érintett verseny-
ző az eredményt ugyanabban az egyesületben
érte el, ahol az előző évben versenyzett. -
Az ötös ügyességi csapateredmények esetében
a legjobb eredmények rangsorolásába csak a
Schönherz Zoltán emléktversenyen, a megyei
bajnokságokon, illetve az országos versenynap-
tárban szereplő csapatversenyeken elért
eredményeket fogadjuk el.

3./ Munkastatisztika.

Az egyesületek valamennyi versenyzője
1962-ben elért legjobb eredménye /osztályba
sorolása/ alapján az alábbiak szerint része-
sül pontozásban:

Érdemes sportolói szintet első	
izben elért sportoló	25 pont
Érdemes sportolói szintet meg-	
erősítő sportoló	20 pont
I.osztályu szintet első izben	
elért sportoló	15 pont
I.osztályu szintet megerősítő	
sportoló	10 pont
II.osztályu szintet elért spor-	
toló	6 pont
III.osztályu szintet elért spor-	
toló	4 pont
Serdülő szintet elért sportoló	2 pont

Csak ifjúsági és serdülő versenyzők ré-
szesülhetnek serdülő szintet elérő munkasta-
tisztikai pontozásban. - Munkastatisztikai
pont szempontjából visszaminősítés nincs, aki
egy izben már elérte az érdekes vagy I.oszt.
szintet, az az első izben elérendő eredmény
utáni pontot még egyszer nem kaphatja meg. -
Egy versenyző csak egy versenyszámban kap
pontot. - Valamennyi egyesület atlétikai
szakosztálya a versenyidény befejezése után
de legkésőbb november 20-ig az alábbi rész-
letezés alapján köteles megküldeni /vidéken
a megyei szövetségnek, Budapesten a Buda-
pesti Szövetségnek/ a versenyzői által elért
legjobb eredményeket:

- a versenyző neve
- versenyszáma
- elért eredménye
- az eredményt mikor és hol érte el
- a serdülő versenyzőknél a születési évet is fel kell tüntetni
- minősítési könyvének számát.

A versenyzőket a névsorban /érdemes és I. osztályú versenyzőknél az előző év minősítését feltüntetve/ kell felsorolni.

A budapesti és megyei szövetségek a sportkörök által beküldött névjegyzéket ellenőrzik és azokat legkésőbb november 30-ig megküldik a Magyar Athletikai Szövetségnek.

A Magyar Athletikai Szövetség azt összesíti és december 20-án nyilvánosságra hozza.

4./ Egyesületi bajnokság.

A kiírás szerint.

- + - + -

A rangsorolást mindkét nem részére külön-külön végezzük el. Az előbb említett négy tényező - azok lezárása után - nem kerül összesítésre, mint az előző években történt.

- + - + -



A Magyar Népköztársaság 1962. évi gyalogló és marathons bajnokságának kiírása.

1./ A bajnokság célja:

az 1962.évi országos bajnokság eldöntése.

2./ A bajnokságok helye és időpontja:

Marathon bajnokság: 1962. július 22. Szeged,
20 km gyalogló bajnokság: 1962. augusztus 5. Budapest,
50 km gyalogló bajnokság: 1962. július 8. Budapest.

3./ A bajnokságok rendezője:

a Magyar Athletikai Szövetség.

A marathons bajnokság versenybírósa:

elnök: Koltai László
helyettese: Szabó László
titkár: Nyíró György

20 km gyalogló bajnokság versenybírósa:

elnök: Fehérvári Béla
helyettese: Székely Alajos
titkár: Mészáros József

50 km gyalogló bajnokság versenybírósa:

elnök: Fehérvári Béla
helyettese: Székely Alajos
titkár: Zavarkó Géza

4./ A bajnokságon részt vehetnek:

az egyesületek által benevezett versenyzők és csapatok. A marathons futásban és 50 km gyaloglásban azok a versenyzők indulhatnak, akik 3 napnál nem régebbi keltezésű orvosi engedéllyel rendelkeznek és akiknek nevezését a szövetség elfogadta.

5./ Versenyszámok:

Marathons bajnokság /42.195 m/ egyéni és hármas csapat.
20 km gyalogló bajnokság egyéni és hármas

csapat.

50 km gyalogló bajnokság egyéni és hármas csapat.

6./ Helyezések eldöntése:

az atlétikai "Versenyszabályok" szerint. Csapatversenyben a versenyzőknek a III. osztályú szintet el kell érniük. Akik a verseny folyamán a III. osztályú szintet nem érik el, eredményüket a csapatversenyben nem veszik figyelembe. - A csapatverseny az időeredmények alapján kerül értékelésre. Az a csapat a győztes, amelyiknek három versenyzője a legkisebb össz-időeredményt éri el. A további sorrendet ugyanilyen elvek alapján kell megállapítani.

7./ Nevezési határidő:

Marathons bajnokságra: 1962. június 30.
20 km gyal. bajnokságra: 1962. július 15.
50 km gyal. bajnokságra: 1962. június 15.
A nevezéseket a MASZ irodába kell beküldeni. Nevezési díj személyenként 5.- Ft. A nevezési díjat a nevezési határidőig a MASZ 251.502-V.sz. csekkszámlájára kell befizetni.

8./ Díjazás:

a bajnokság győztes versenyzői és győztes csapatai a "Magyar Népköztársaság 1962. évi marathons, ill. gyalogló bajnoka" címet nyerik el. A bajnokság első három egyéni és csapat helyezettje éremdíjazásban részesül.

9./ Költségek:

a rendezés költségeit a MASZ, a többi költségeket a résztvevő egyesületek fedezik.

10./ Egyéb:

a versenyekkel kapcsolatos egyéb tudnivalókat a MASZ a benevező egyesületeknek megküldi.



Szövetségi Hírek

A Magyar Athletikai Szövetség az Egységes Magyar Sportminősítési Szabályzat értelmében az alant felsorolt atléták versenyzési jogát felfüggeszti, mert a nyilvántartás adatai szerint két egyesületnél igazoltatták le magukat.

Alsógödi Petőfi	Bánkuti Ferenc	Mátészalkai TK
Esztergomi Sportiskola	Pittner Margit	Dorogi Bányász
	Pruzsina Mihály	
Ózdi Kohász	Gaál Zoltán	Miskolci MEAFC
Szegedi VSE	Nagyistók József	Kiskunfélegyházi ITSK
MOGAAC	Balogh Ferenc	Vasas SC
	Giba László	Ceglédi Hunyadi MEDOSZ
Albertirsai VSE	Hrobár Pál	Törekvés SE
Sztálinvárosi Kohász	Szloboda Lajos	TFSE
Kecskeméti TE	Gábos Árpád	Bp. Póstás SE
Kecskeméti Bányai I. gimn.	Keserű Klára	Kiskunfélegyházi Építők
Nagykanizsai Dózsa	Fejér Attila	Bp. V. Meteor
	Szívós Imre	Diósgyőri VTK
Pécsi EAO	Jankovics Tibor	Kaposvári Petőfi
	Pozsonyi László	MÁV SAC
Pécsi Ped. Főiskola	Kéra Teréz	Nyírbátori Falusi SK
	Radics Márta	Nagykanizsai Bányász
Pécsi Dózsa	Klujber Imre	FTC
	Kocsor Ferenc	Soproni MAFC
Debreceni ASE	Boros Csaba	D. Bocskai
Diósgyőri VTK	Kálmán József	Miskolci Pedagógus
BEAC	Langer Antal	Székesfehérvári MÁV Előre
MAFC	Simon András	Bp. Építők
	Spróber József	Szegedi középisk. SK
	Tholt Klára	Bp. Építők
FTC	Görög Aladár	I. sz. ITSK
Csepel SC	Szabó István	Dorogi Bányász
MTK	Csira Gábor	Bp. Előre SC
	Fellner Ferenc	Ceglédi VSE
	Ocsovai Julia	Győrfi KSK
	Wicián Klára	TFSE
Komlói Bányász	Győrfi László	Székesfehérvári Petőfi
I. sz. ITSK	Szabó Erzsébet	Vasas Izzó
Komáromi Vasutas	Pásztor Attila	Szegedi Középisk. SK
2. sz. ITSK	Fazekas Sándor	601. sz. ITSK
9. sz. ITSK	Riezel György	Bp. V. Meteor
12. sz. ITSK	Jakus Irén	Bp. V. Meteor
Nagykőrösi Arany J. gimn.	Köveskúti Aranka	Nagykőrösi Kinizsi
Vasas Izzó	Jancsik Antal	Dunakeszi Magyarság
	Orbán Márton	Újpesti Dózsa
	Tóth Gábor	Váci SE
Budai Spartacus	Korenkó János	GyBVSE
	Sió György	Bp. Honvéd
Vasas SC	Kormány Tibor	I. sz. ITSK
	Magyar András	12. sz. ITSK
	Németh József	Bp. Honvéd
	Paál József	Bp. Építők
	Végh Ferenc	MAFC
GSE	Kómezei Rezső	MAFC

VERSENYNAPTÁR

Magyar Athletikai Szövetség

1962. évi

hazai versenynaptára.

x x x

Felnőtt bajnokság:

- a./ Mezei bajnokság:
sportköri Kij.hely III.11-1g
kerületi, járási Kij.hely III.18-1g
megyei, Bpesti Kij.hely IV.1-1g
országos Budapest X.21.
- b./ Pályabajnokság:
sportköri Kij.hely V.13.
járási, kerületi Kij.hely V.20-1g
megyei, Bpesti Kij.hely VI.16-17.
országos Budapest VIII.3-5.
- c./ Összetett bajnokság: VI.30.-
Budapest -VII.1.
- d./ Marathon bajnokság Szeged VII.22.
- e./ 20 km gyalogló b. Budapest VIII.5.
- f./ 50 km gyalogló b. Budapest VII. 8.

Ifjúsági bajnokság:

- a./ Mezei bajnokság:
sportköri Kij.hely III.11-1g
járási, kerületi Kij.hely III.18-1g
megyei, bpesti Kij.hely IV.1-1g
országos Budapest IV.15.
- b./ Pályabajnokság:
sportköri Kij.hely V.13-1g
járási, kerületi Kij.hely V.20-1g
megyei Kij.hely VI.16-17.
Budapesti Budapest VIII.25-26
országos Budapest IX.22-23.
- c./ Összetett bajnokság: Budapest IX.2.

Serdülő bajnokság:

- a./ Mezei bajnokság:
sportköri Kij.hely III.11-1g
járási, kerületi Kij.hely III.18-1g
megyei, budapesti Kij.hely IV.1-1g
országos Budapest IV.15.
- b./ Pályabajnokság:
sportköri Kij.hely V.13-1g
országos Budapest VII.1.
- c./ Összetett bajnokság: Budapest IX.2.

Felnőtt csapatbajnokságok:

váltóbajnokság Budapest IX.29-30.

Ifjúsági csapatbajnokságok

váltóbajnokság Budapest IX.29-30.

Serdülő csapatbajnokságok:

váltóbajnokság Budapest IX.29-30.

Vidéki felnőtt egyéni bajnokság:

Kij.hely VIII.25-26

Egyesületi bajnokság:

- I.oszt. I-II.ford. Budapest V.26-27.
III-IV.ford. Budapest VI.9-10.
V-VI.ford. Budapest VII.7-8.
- II-III. I. ford. Kij.hely V.27.
oszt. II. ford. Kij.hely VI.3.
III. ford. Kij.hely VI.10.
IV. ford. Kij.hely VII.8.
V. ford. Kij.hely IX.17.
VI. ford. Kij.hely X.7.

Megyéi közötti Béke Kupa:

- I. forduló Kij.hely VI.24.
II. forduló Kij.hely VII.17.
III. forduló Kij.hely IX.9.

x x x

NEMZETKÖZI VERSENYEK MAGYARORSZAGON

- MASZ nemzetközi verseny Budapest VII. 7-8.
- Magyar-román-olasz női hármas viadal Diósgyőr VII. 22.
- Szegedi Spartacus nemzetközi marathoni futóversenye Szeged VII. 22.
- Magyarország-Csehszlovákia-Ukrajna férfi, női viadal Tatabánya VIII.18-19.

x x x

NEMZETKÖZI VERSENYEK KULFÖLDÖN

- "Narodna Mladezs" nemzetközi verseny Szófia V.26-27.
- Kusocinszkij emléktverseny Varsó VI.16-17.
- Rosiczky emléktverseny Prága VI.23-24.
- Znamenszkij emléktverseny Moszkva VI.30-VII.1.
- Magyarország-Görögország férfi vál. Athén VII.22-23.
- Magyar-lengyel női ifj. viadal Breczlaw VIII.12.
- Európa Bajnokság Belgrád IX.12-16.
- Rudolf Harbig eml.v. Drezda IX.23.
- Román nemzetk.bajn. Bukarest IX.22-24.
- Kassai marathoni v. Kassa X. 9.

A Magyar Athletikai Szövetség hivatalos lapja
Szerkesztőség: Budapest, V. Rosenberg házaspár-utca 1.
Kézirat gyanánt

Főszerkesztő: Farkas Pál
Felelős szerkesztő: Nyirő György

Előfizetési díj: 1 évre 36.- Ft., 1/2 évre 18.- Ft., 1/4 évre 9.- Ft.
Előfizethető a MASZ irodában, vagy a MASZ 251.502-V. sz. csekkszámlájára.

Felelős kiadó: Sport- Lapkiadó és Propaganda Vállalat Igazgatója

Sport Kiadó Sokszorosító Üzeme

Felelős a Vállalat Igazgatója

