



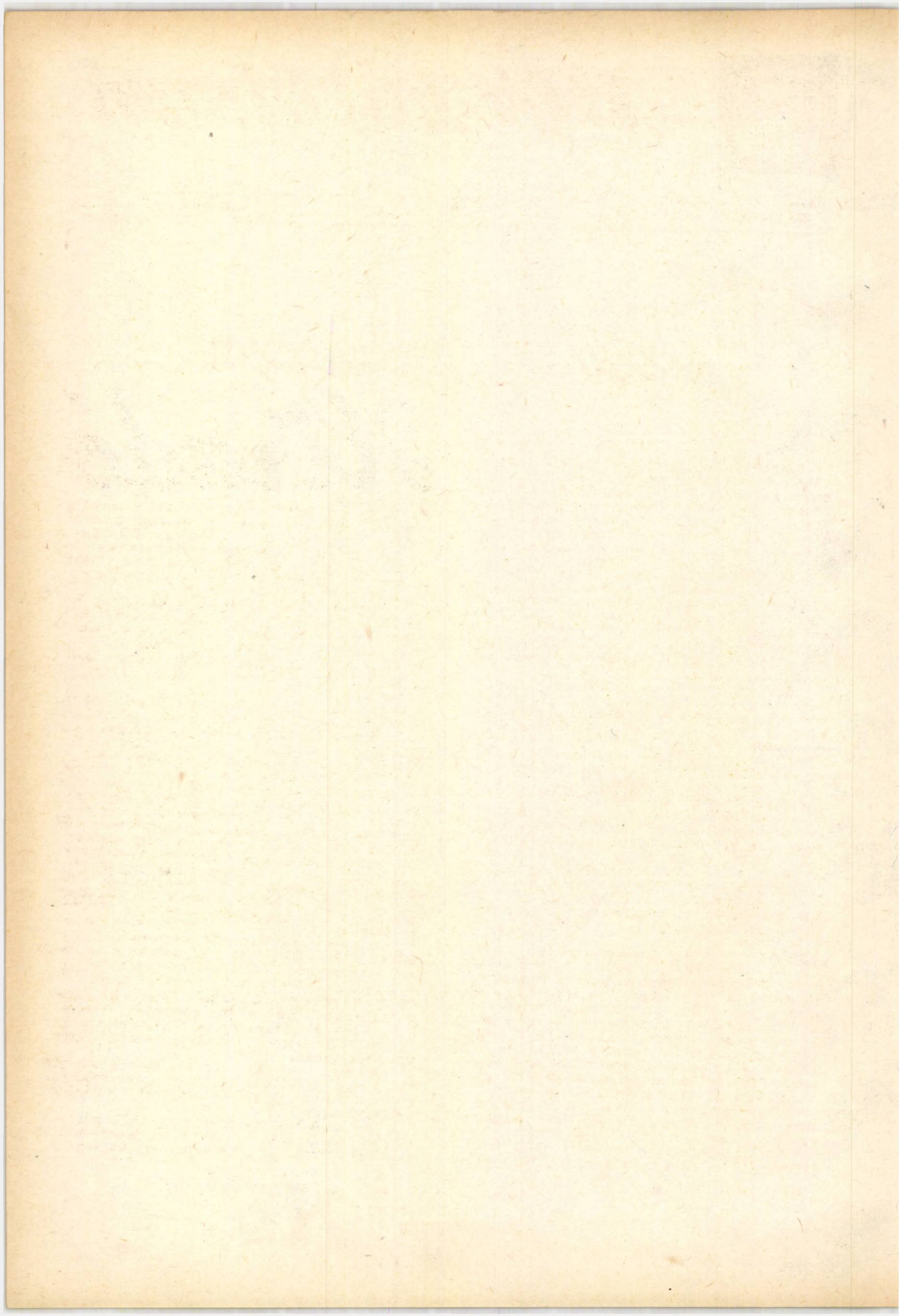
ATLETIKA

Hiradó



12







Atlétikai híradó

VI. ÉVFOLYAM

A MAGYAR ATHLETIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS LAPJA

1962. ÉV 5. SZÁM

Michel Bernard:

AKARAT. [1/2] 4. 3. ÖNBIZALOM

"Rendszeresen edzem, de naponta csak 1 1/4 órát. Többre nem futja erős elfoglaltságom mellett" - jelentette ki Bernard. "Nap közben egy gyár tervezési csoportjánál dolgozom lakóhelyemen, Anzin-ban, esténként pedig kis üzletemben, melyet mellékesen tartok. Nap közben feleségem vezet, én pedig a zárás után elintézem az adminisztrációs munkákat. Két elfoglaltságom között, a kora-est-i órákban marad kevés időm, melyet azután edzésre használhatok fel. A pihenés is megszervezi kettős foglalkozásomat, mert gyakran alig alszom 6 óránál többet."

Ezek a szavak hihetetlenül hangzanak egy olyan futó szájából, aki már 4 éve az élvonalban van.

Bernard az 1958-as stockholmi Európa-bajnokságon 5000 m-en 9-ik volt, Rómában a bátor irammonó az egyik esélyessé lépett elő; az 1500 m-es előfutamból kiszorította a potsdami Valentint, 5000 m-en pedig a hőségűt szenvedő Gordon Pirie-nek adta meg a kegyeleműdűfűst. A döntőkben mindkét-szer 7-ik helyet szerzett. Az olimpia időszakában egész sor francia csúcsot javított meg; 1961-hez fűződik nagyszerű 2000 m-es országos csúcsa /5:04/, mely csak 1.8 mp-cel gyengébb a magyar Rózsavölgyi világcsúcsánál.

A 181 cm magas, 60 kg-os francia kiváló teljesítményei mindenekelőtt iramfutó képességének javára írhatók. Egyes versenyait az utolsó métereken vesztette el, mert nem sikerült ritmusát a hajrázásra átállítani. Ehhez pedig egyáltalán nem hiányzik gyorsasága, mert 100 m-en már 11.3-at ért el, a 400-at 49.4-re s a 800-at 1:49-re futotta.

Ha a különböző szoros vereségek és alkalmi sikertelenségek mögött az egyéniség hiányosságát sejtjenék, igazságtalanok lennének ezzel az önfűjű és temperamentumos atlétával szemben. Bernard, aki ma 29 éves, 20 éves korában kezdett atlétizálni. Két nehéz versenyű után hirtelen meggyorsult fejlődése. A klubedzővel ekkor már nem dolgozott. "Igy lettem saját edzőm s fejlesztettem ki egyéni módszereket; minden lehetőséget kipróbáltam s a hibákból levontam a tanulságot." - Bernard munkájáról mindennél világosabban beszél 1500 m-es eredményének fejlődése: 1952: 4:18 - 1953: 4:12 - 1954: 4:00 - 1955: 3:51.8 - 1956: 3:49.2

- 1957: 3:46 - 1958: 3:44 - 1959: 3:42
1960: 3:41.5 - 1961: 3:42.5.

"Mindig erdőben, vagy füves talajon futok, sohasem salakon, mert a pályán való futás kedvetlenítőleg hat s emeli a sérülés veszélyét is. Az iramot nem ellenőrzöm órával: a kronométer a fejemben van. Sohasem végzem ugyanazt a feladatot kétszer egy héten. Ugyanis, ha az edzés egyhangúvá válik, elvesztem kedvemet a futáshoz és azután az ember könnyen abba is hagyja".

Bernard edzése 15 perces bemelegítő futásból és gimnasztikából, 55 perc intervall munkából vagy iramjátékból és 5 perc levezetésből áll. Egy otthonához közel eső erdőben kijelölt különböző távolságokat, melyek az intervall futáshoz támpontul szolgálnak.

Napi edzésként számításba jöhet a következő lehetőségek valamelyike, melynél az iram évszakonként és a soron következő feladatokhoz alkalmazkodva változik: 25x150 m, 20x200 m, 18x250 m, 15x300 m, 12x400 m, 10x500 m, 6x1000 m, stb. Az egyes távok között Bernard - a teljesített táv irama szerint - ugyanolyan táv joggolást, vagy joggolást végez. Alkalmanként erős iramjátékokat iktat be, egy sorozat gyorsabb beleerősítést a joggolásból, vagy ismétlő fokozó futásokat /200-250 m/ tartalmaz a vázlatos intervall edzés. Vasárnaponként a programban mindig szerepel 30-40 km-es mezei futás.

Az edzést októberben kezdi sok, de könnyű futással. Novembertől márciusig előtérbe kerülnek hosszabb intervall távok, amellyel elegendő időt fordít súlyemelésre /sohasem 25 kg felett/ és gimnasztikára. A mezei versenyeket csak az edzés kedvéért hagyja ki. Két heti tengerparti pihenés után az egész nyári edzését formájához igazítja és javítja - szükség szerint - állóképességét és gyorsaságát. Elvei szerint az intervall távokat a következő verseny átlag iramában futja.

Bernard a verseny előtt 2 nappal pihenést iktat be, míg előtte való nap szokás szerint edz. A verseny napján délelőtt kb 45 perces könnyű futást végez.

Akarat, edzés és önbizalom: ez a három tényező, melyekből az atléta eredménye adódik /természetesen a rátermettség mellett/!

Hitelesített atlétikai VILÁGCSSÜCSOK

1962. május 1-én

Férfi számkok

100 méter	10.0	A. Hary /Német SZK/	Zürich	1960. 6. 21.
	10.0	H. Jerome /Kanada/	Saskatoon	1960. 7. 15.
200 méter /kanyar/	20.5	P. Radford /N. Britannia/	Wolverhampton	60. 5. 28.
	20.5	S. Johnson /Egy. Államok/	Palo Alto	1960. 7. 2.
	20.5	R. Norton /Egy. Államok/	Palo Alto	1960. 7. 2.
	20.5	L. Berruti /Olasz o./	Róma	1960. 9. 3.
200 méter /egyenes/	20.0	D. Sime /Egy. Államok/	Sanger	1956. 6. 9.
400 méter	44.9	O. Davis /Egy. Államok/	Róma	1960. 9. 6.
	44.9	C. Kaufmann /Német SZK/	Róma	1960. 9. 6.
800 méter	1:45.7	R. Moens /Belgium/	Oslo	1955. 8. 3.
	Hitelesítésre vár:			
	1:44.3	P. Snell /Uj-Zéland/	Christchurch	62. 2. 3.
1000 méter	2:16.7	S. Valentin /Német DK/	Potsdam	1960. 7. 19.
1500 méter	3:35.6	H. Elliott /Ausztrália/	Róma	1960. 9. 6.
2000 méter	5:02.2	Rózsavölgyi I. /Magyar o./	Budapest	1955. 10. 2.
3000 méter	7:52.8	G. Pirie /N. Britannia/	Malmö	1956. 9. 4.
5000 méter	13:35.0	V. Kuc /Szovjetunió/	Róma	1957. 10. 13.
10.000 méter	28:18.8	P. Bolotnyikov /Sz. unió/	Kijev	1960. 10. 15.
20.000 méter	59:51.8	E. Zátopek /Csehszlovákia/	St. Boleslav	1951. 9. 29.
25.000 méter	1:16:36.4	E. Zátopek /Csehszlovákia/	Celákovice	1955. 10. 29.
30.000 méter	1:35:01.0	A. Ivancov /Szovjetunió/	Moszkva	1957. 6. 6.
Egyórás futás	20.052 m	E. Zátopek /Csehszlovákia/	St. Boleslav	1951. 9. 29.
100 yard	9.2	F. Budd /Egy. Államok/	New York	1961. 6. 24.
	Hitelesítésre vár:			
	9.2	R. Hayes /Egy. Államok/	Miami	1962. 2. 17.
220 yard /kanyar/	20.5	P. Radford /N. Britannia/	Wolverhampton	60. 5. 28.
220 yard /egyenes/	20.0	D. Sime /Egy. Államok/	Sanger	1956. 6. 9.
440 yard	45.7	G. Davis /Egy. Államok/	Berkeley	1958. 6. 14.
880 yard	1:46.8	T. Courtney /Egy. Államok/	Los Angeles	1957. 5. 24.
	Hitelesítésre vár:			
	1:45.1	P. Snell /Uj-Zéland/	Christchurch	62. 2. 3.
1 mérföld	3:54.5	H. Elliott /Ausztrália/	Dublin	1958. 8. 6.
	Hitelesítésre vár:			
	3:54.4	P. Snell /Uj-Zéland/	Wanganui	1962. 1. 27.
2 mérföld	8:32.0	A. Thomas /Ausztrália/	Dublin	1958. 8. 7.
	Hitelesítésre vár:			
	8:30.0	M. Halberg /Uj-Zéland/	Jyväskylä	1961. 7. 7.
3 mérföld	13:10.0	M. Halberg /Uj-Zéland/	Stockholm	1961. 7. 25.
6 mérföld	27:43.8	Iharos S. /Magyarország/	Budapest	1956. 7. 15.
10 mérföld	47:47.0	B. Heatley /N. Britannia/	London	1961. 4. 15.
15 mérföld	1:14:01.0	E. Zátopek /Csehszlovákia/	St. Boleslav	1951. 9. 29.
110 m gát	13.2	M. Lauer /Német SZK/	Zürich	1959. 7. 7.
	13.2	L. Calhoun /Egy. Államok/	Bern	1960. 8. 21.
200 m gát /kanyar/	22.5	M. Lauer /Német SZK/	Zürich	1959. 7. 7.
	22.5	G. Davis /Egy. Államok/	Bern	1960. 8. 21.
200 m gát /egyenes/	21.9	D. Styron /Egy. Államok/	Baton Rouge	1960. 4. 2.
400 m gát	49.2	G. Davis /Egy. Államok/	Budapest	1958. 8. 6.
120 y gát	13.2	M. Lauer /Német SZK/	Zürich	1959. 7. 7.
	13.2	L. Calhoun /Egy. Államok/	Bern	1960. 8. 21.

220 y gát /kanyar/	Hitelesítésre vár:			
	22.7	C.Tidwell /Egy.Államok/	Berkeley	1958. 6.14.
220 y gát /egyenes/	21.9	D.Styron /Egy.Államok/	Baton Rouge	1960. 4. 2.
440 y gát	49.7	G.Potgieter /Dél-Afrika/	Cardiff	1958. 7.22.
	Hitelesítésre vár:			
	49.3	G.Potgieter /Dél-Afrika/	Bloemfontein	1960. 4.16.
3000 m akadály	8:30.4	Z.Krzyszowskiak /Lengyelország/	Walcz	1961. 8.10
4x100 méter	39.1	Egyesült Államok /H.Jones, Budd, Frazier, Drayton/	Moszkva	1961. 7.15.
4x200 m és 4x220 yard	1:22.6	Abilene Christian Coll. /Egy.Államok/ /Woodhouse, Segrest, Peterson, Morrow/	Modesto	1958. 5.31.
	Hitelesítésre vár:			
	1:22.6	Christian Abilene Coll. /Egy.Államok/ /Cooley, Richardson, Clanton, Young/	Austin	1961. 4. 7.
4x400 méter	3:02.2	Egyesült Államok /Yerman, Young, G.Davis, O.Davis/	Róma	1960. 9. 8.
4x800 méter	7:15.8	Belgium /Baillieux, Langenus, Leva, Moens/	Brüsszel	1956. 8. 8.
4x1500 méter	15:04.2	Franciaország /Clausse, Bogey, Jazy, Bernard/	Versailles	1961. 6.28.
4x110 yard	39.6	Texas Egyetem /Egy.Áll./ /Wilson, Southern, Gainey, Alspaugh/	Modesto	1959. 5.30.
4x440 yard	3:05.6	Egyesült Államok /Southern, Young, O.Davis, Yerman/	Walnut	1960. 8.12.
4x880 yard	7:19.4	Egyesült Államok /Cunliffe, Murphy, Yerman, Siebert/	London	1960. 9.14.
4x1 mérföld	16:23.8	Uj-Zéland /Philpott, Halberg, Magee, Snell/	Dublin	1961. 7.17.
20 km gyaloglás	1:27:05.0	V.Golubnyicsij /Sz.unió/	Szintjeropol	58. 9.23.
	Hitelesítésre vár:			
	1:26:13.2	V.Golubnyicsij /Sz.unió/	Ogyessza	1959. 9.15.
30 km gyaloglás	2:17:16.8	A.Jegorov /Szovjetunió/	Leningrád	1959. 7.15.
50 km gyaloglás	4:16:08.6	Sz.Lobasztov /Sz.unió/	Moszkva	1958. 8.23.
	Hitelesítésre vár:			
	4:11:18.6	M.Lavrov /Szovjetunió/	Grozniy	1959. 9.16.
Kétórás gyaloglás	26.429 m	A.Jegorov /Szovjetunió/	Leningrád	1959. 7.15.
20 mf gyaloglás	2:31:33.0	A.Vegyakov /Szovjetunió/	Moszkva	1958. 8.23.
30 mf gyaloglás	4:07:11.0	Sz.Lobasztov /Sz.unió/	Moszkva	1958. 8.23.
	Hitelesítésre vár:			
	4:02:04.6	M.Lavrov /Szovjetunió/	Grozniy	1959. 9.16.
Magasugrás	224	V.Brumel /Szovjetunió/	Moszkva	1961. 7.16.
	Hitelesítésre vár:			
	225	V.Brumel /Szovjetunió/	Szófia	1961. 8.31.
Távolugrás	828	R.Boston /Egy.Államok/	Moszkva	1961. 7.16.
Rudugrás	480	D.Bragg /Egy.Államok/	Palo Alto	1960. 7. 2.
	Hitelesítésre vár:			
	483	G.Davies /Egy.Államok/	Boulder	1961. 5.20.
	489	J.Uelses /Egy.Államok/	Santa Barbara	62. 3.31.
	492	D.Tork /Egy.Államok/	Walnut	1962. 4.28.
Hármasugrás	17.03	J.Szmidt /Lengyelország/	Olsztyn	1960. 8. 5.
Súlylökés	20.06	W.Nieder /Egy.Államok/	Walnut	1960. 8.12.
Diszkoszvetés	60.72	J.Silvester /Egy.Államok/	Brüsszel	1961. 8.20.
Gerelyhajítás	86.74	C.Lievore /Olaszország/	Milano	1961. 6. 1.
Kalapácsvetés	70.33	H.Conolly /Egy.Államok/	Walnut	1960. 8.12.
Tízpróba	8683 p	R.Hohnson /Egy.Államok/ /10.6, 755, 15.85, 178, 48.6, 14.5, 51.98, 397, 71.09, 5:09.9/	Eugene	1960. 7. 8-9.

Női számok:

60 méter	7.2	B.Cuthbert /Ausztrália/	Sidney	1960. 2.27.
	7.2	I.Bocskorjova /Sz.unió/	Moszkva	1960. 8.28.
100 méter	11.2	W.Rudolph /Egy.Államok/	Stuttgart	1961. 7.19.
200 méter	22.9	W.Rudolph /Egy.Államok/	Corpus Christi	60.7. 9.
400 méter	53.4	M.Itkina /Szovjetunió/	Krasznodar	1959. 9.12.
	Hitelesítésre vár:			
	53.0	Szin Kim Dan /Koreai NDK/	Phenjan	1960.10.22.
800 méter	2:04.3	L.Liszenko /Szovjetunió/	Moszkva	1960. 7. 3.
	2:04.3	L.Liszenko /Szovjetunió/	Róma	1960. 9. 7.
	Hitelesítésre vár:			
	2:01.2	Szin Kim Dan /Koreai NDK/	Phenjan	1961. 5. 1.
	2:01.2	D.Willia /Ausztrália/	Perth	1962. 3. 3.
100 yard	10.3	M.Willard /Ausztrália/	Sidney	1958. 3.20.
220 yard	23.2	B.Cuthbert /Ausztrália/	Hobart	1960. 7. 3.
440 yard	53.7	M.Itkina /Szovjetunió/	Krasznodar	1959. 9.12.
880 yard	2:06.1	J.Jordan /N.Britannia/	Welwyn Garden	60. 4.29.
	Hitelesítésre vár:			
	2:02.0	D.Willia /Ausztrália/	Perth	1962. 3. 3.
80 m gát	10.5	G.Birkemeyer /Német DK/	Lipcse	1960. 7.24.
4x100 méter	44.3	Egyesült Államok /White, Pollards, V.Brown, Rudolph/	Moszkva	1961. 7.15.
4x200 méter és 4x220 yard	1:36.0	Német Demokratikus Közt. /Sadau, Birkemeyer, Stubnick, Mayer/	Lipcse	1958. 7.26.
3x800 méter	6:27.4	Ukrán SZSZK /Sz.unió/ /Janvarjova, Kozlova, Liszenko/	Kijev	1958. 9. 9.
4x110 yard	45.3	Nagy-Britannia /Weston, Hyman, Paul, Young/	Gardiff	1958. 7.26.
3x880 yard	6:36.2	Magyarország /Bácskai, Oros, Kazi A./	Tata	1954. 7.21.
Magasugrás	191	J.Balázs /Románia/	Szófia	1961. 7.16.
Távolugrás	648	T.Scselkanova /Sz.unió/	Moszkva	1961. 7.16.
Súlylökés	17.78	T.Press /Szovjetunió/	Moszkva	1960. 8.13.
Diszkoszvetés	58.98	T.Press /Szovjetunió/	London	1961. 9.20.
Gerelyhajítás	59.55	E.Ozolina /Szovjetunió/	Bukarest	1960. 6. 4.
Ötpróba	5137 p	I.Press /Szovjetunió/ /10.9;15.26;162;624;24.2/	Tbiliszi	1961.10. 8-9.

.....



Országos felnőtt csúcseredmények

1962.május 1-én.

Férfi számok:

100 méter	10.4	Sir József	Berlin	1934. 7. 1.
	10.4	Gyenes Gyula	Budapest	1937. 8. 8.
	10.4	Kiss László	Budapest	1956. 8.19.
	10.4	Jakabfy Sándor	Budapest	1957. 8.19.
	10.4	Kiss László	Tatabánya	1959.10. 4.
		Hitelesítésre vár:		
	10.4	Kiss László	Tatabánya	1961.10.15.
200 méter	21.0	Kovács József	Budapest	1933.10.15.
	21.0	Csutorás Csaba	Budapest	1960. 6.28.
300 méter	33.3	Kovács József	Budapest	1935.10.10.
400 méter	46.8	Csutorás Csaba	Budapest	1960. 6.25.
500 méter	1:02.8	Adamik Zoltán	Budapest	1956. 7.22.
800 méter	1:47.1	Szentgáli Lajos	Bern	1954. 8.28.
1000 méter	2:19.0	Rózsavölgyi István	Tata	1955. 9.21.
1500 méter	3:38.8	Rózsavölgyi István	Budapest	1960. 7.30.
2000 méter	5:02.2	Rózsavölgyi István	Budapest	1955.10. 2.
3000 méter	7:53.4	Rózsavölgyi István	Malmö	1956. 9. 4.
5000 méter	13:40.6	Iharos Sándor	Budapest	1955.10.23.
10.000 méter	28:42.8	Iharos Sándor	Budapest	1956. 7.15.
15.000 méter	46:27.6	Hecker Gerhart	Budapest	1958.10. 5.
20.000 méter	1:03.01.2	Csaplár András	Budapest	1941.10.26.
25.000 méter	1:21:05.6	Szalay Béla	Budapest	1960. 9.18.
30.000 méter	1:40:08.8	Szalay Béla	Szeged	1961. 7.23.
Marathoni futás	2:23:55.4	Szalay Béla	Szeged	1961. 7.23.
Egyórás futás	19.007 m	Csaplár András	Budapest	1941.10.26.
110 m gát	14.4	Retezár Imre	Budapest	1958. 6.28.
	14.4	Retezár Imre	Budapest	1958. 7.26.
200 m gát	23.7	Kovács József	Budapest	1934. 8.25.
400 m gát	52.2	Lippay Antal	Budapest	1956.10.21.
3000 m akadály	8:34.0	Mácsár József	Budapest	1961.10. 1.
4x100 méter	40.5	Magyar válogatott /Zarándi L.,Varasdi G., Csányi Gy.,Goldoványi B./	Helsinki	1952. 7.27.
	40.5	Magyar válogatott /Kiss L.,Varasdi G., Csányi Gy.,Goldoványi B./	Budapest	1956.10.20.
4x200 méter	1:26.1	Tatabányai Bányász SC /Csicszár I.,Kiss L., Országh J.,Tóth B./	Budapest	1960. 9.18.
4x400 méter	3:09.3	Magyar válogatott /Majercsik M.,Fangert L., Csutorás Cs.,Korda I./	Ostrava	1959. 9.13.
4x800 méter	7:33.2	Újpesti Dózsa SC /Szentgáli L.,Beke Gy., Varga Gy.,Kovács L./	Budapest	1957. 9.21.
	7:33.2	Bp.Honvéd SE /Iharos S.,Rózsavölgyi I., Mácsár J.,Korda I./	Budapest	1960. 9.18.
4x1500 méter	15:14.8	Bp.Honvéd SE /Mikes F.,Tábori L., Rózsavölgyi I.,Iharos S./	Budapest	1955. 9.29.

100-200-300-400 méter	1:55.6	Magyar válogatott /Nagy G., Gyenes Gy., Vadas J., Görkői J./	Helsinki	1938. 7.11.
400-200-200-800 méter	3:27.2	MAC /Vadas J., Nagy G., Gyenes Gy., Szabó M./	Budapest	1937. 9.26.
3 km gyaloglás	12:30.8	Selmeczi József	Budapest	1942. 9.24.
5 km gyaloglás	20:46.8	Selmeczi József	Budapest	1941. 7.20.
10 km gyaloglás	43:48.8	Balajcza Tibor	Budapest	1960. 8.14.
15 km gyaloglás	1:08:47.6	Balajcza Tibor	Budapest	1960. 8. 7.
20 km gyaloglás	1:33:20.0	Balajcza Tibor	Budapest	1959.10. 4.
25 km gyaloglás	2:02:44.0	László Sándor	Budapest	1952. 5.18.
Hitelesítésre vár:				
	1:55:23.0	Balajcza Tibor	Berlin	1961. 5.27.
30 km gyaloglás	2:27:46.6	László Sándor	Budapest	1952. 5.18.
50 km gyaloglás	4:28:24.8	Somogyi János	Budapest	1955. 8.28.
Egyórás gyal.	13.594 m	Balajcza Tibor	Budapest	1960. 8.14.
Kétórás gyal.	24.376 m	László Sándor	Budapest	1955. 5.29.
Magasugrás	207	Noszály Sándor	Budapest	1961.10. 1.
Távolugrás	776	Földessy Ödön	Budapest	1953. 9.19.
Rudugrás	445	Miskei János	Bukarest	1961. 8.26.
Hármasugrás	15.54	Németh Róbert	Budapest	1959. 6.20.
Súlylökés	18.67	Varju Vilmos	Budapest	1960. 7.29.
Diszkoszvetés	59.03	Szécsényi József	Budapest	1959.10. 3.
Gerelyhajítás	79.30	Kulcsár Gergely	Budapest	1960. 5.28.
Kalapácsvetés	69.53	Zsivótzky Gyula	Budapest	1960. 8.14.
Tízpróba	6487 p	Hubai Gyula	Budapest	1960. 9. 29-30.
		/11.2, 691, 13.12, 188, 52.3, 15.8, 43.02, 380, 51.84, 5:27.3/		



N ő i s z á m o k :

60 méter	7.4	Bata Teréz	Budapest	1959. 8.30.
100 méter	11.5	Neszmélyi Vera	Varsó	1955. 8. 4.
200 méter	24.1	Neszmélyi Vera	London	1955. 8.13.
	24.1	Neszmélyi Vera	Budapest	1955. 9.11.
	24.1	Munkácsi Antónia	Budapest	1960. 7.31.
300 méter	39.1	Munkácsi Antónia	Budapest	1959. 8.30.
400 méter	55.5	Németh Ida	Kijev	1958. 7.13.
	55.5	Kazi Olga	Budapest	1960. 7.30.
500 méter	1:13.0	Kazi Olga	Tata	1960. 8. 6.
800 méter	2:06.3	Kazi Olga	Brno	1961. 9.16.
1500 méter	4:32.8	Kazi Aranka	Budapest	1958.10.23.
80 m gát	11.1	Gyarmati Olga	Budapest	1956. 9.16.
	11.1	Németh Ida	Budapest	1959. 6.20.
	11.1	Németh Ida	Budapest	1960. 6.12.
	11.1	Somogyi Nándorné	Budapest	1961.10.21.
4x100 méter	46.0	Magyar válogatott /Heldt E., Bácskai M., Munkácsi A., Jónás I./	Budapest	1960. 8.13.
4x200 méter	1:41.0	Ujpesti Dózsa SC /Heldt E., Somogyi N.-né, Orbán I., Németh I./	Budapest	1959. 6.28.
3x800 méter	6:32.2	Magyar válogatott /Mórocz I., Sasvári G., Kazi A./	Budapest	1956. 9.30.

100-200-300- 400 méter	2:16.5	Ujpesti Dózsa SC /Heldt E., Somogyi N.-né, Bánsági T., Németh I./	Budapest	1957.10.27.
Magasugrás	164	K. Csák Ibolya	Bécs	1938. 9.18.
	164	Beke Klára	London	1961. 8. 7.
Távolugrás	623	Gyarmati Olga	Budapest	1953. 9.20.
Súlylökés	15.32	Bognár Judit	Moszkva	1960. 7. 2.
Diszkoszvetés	53.85	Kontsek Jolán	Budapest	1961. 9. 8.
Gerelyhajítás	52.79	Antal Márta	Budapest	1961.10. 1.
Ötpróba	4247 p	Somogyi Nándorné /11.5, 10.48, 152, 544, 26.3/	Budapest	1961. 9. 23-24.



ORSZÁGOS IFJUSÁGI ATLÉTIKAI CSÚCSEREDMÉNYEK

1962. május 1-én

Férfi számok:

100 méter	10.6	Tóth Béla	Budapest	1956. 8.19.
	10.6	Tóth Béla	Debrecen	1956. 9. 2.
	10.6	Fluck Miklós	Budapest	1961. 6.17.
200 méter	21.8	Mihályfi László	Budapest	1958. 7.28.
	21.8	Nemesházi Imre	Budapest	1961. 6.18.
300 méter	34.7	Istóczki József	Budapest	1961.10.28.
400 méter	48.3	Nemesházi Imre	Szeged	1961. 7.22.
500 méter	1:05.0	Lantos László	Budapest	1956. 7.22.
800 méter	1:52.7	Aradi János	Szeged	1961. 7.23.
1000 méter	2:26.7	Szentiványi Gergely	Budapest	1959. 5.31.
1500 méter	3:49.1	Szentiványi Gergely	Budapest	1958. 8. 5.
2000 méter	5:23.4	Szentiványi Gergely	Budapest	1959. 8.30.
3000 méter	8:23.2	Szekeres Béla	Budapest	1957.10.27.
110 m gát /91.4/	14.1	Csányi Zoltán	Budapest	1960. 8.26.
110 m gát /106/	14.9	Retezár Imre	Budapest	1952. 8.19.
200 m gát	24.8	Vértessy Miklós	Budapest	1961. 6.17.
400 m gát	54.8	Vértessy Miklós	Budapest	1961. 9.24.
	54.8	Vértessy Miklós	Temesvár	1961.10. 8.
1500 m akadály	4:16.3	Farkas János	Budapest	1960. 9.10.

4x100 méter	42.3	Magyar válogatott /Rábai Gy., Gyulai I., Rozsnyai H., Fluck M./	Szeged	1961. 7.22.
4x200 méter	1:30.0	Vasas Izzó SC /Klinkó D., Istóczy J., Ótvös P., Nemesházi I./	Budapest	1961. 8.13.
4x400 méter	3:20.2	Magyar válogatott /Liebscher I., Vargyas Cs., Tálas I., Nemesházi I./	Szeged	1961. 7.23.
	3:20.2	Utánpótlás válogatott /Tálas I., Ocskai A., Vértessy M., Gyulai I./	Temesvár	1961.10. 8.
4x800 méter	8:01.1	Vasas SC /Kádár A., Farkas J., Mester Cs., Benedek L./	Budapest	1959.10.18.
4x1000 méter	10:19.4	Vasas SC /Mester Cs., Hajós F., Benedek L., Farkas J./	Budapest	1960.10. 6.
4x1500 méter	16:29.8	Vasas SC /Mester Cs., Hajós F., Benedek L., Farkas J./	Budapest	1960. 9.17.
100-200-300- -400 méter	1:58.6	Vasas Izzó SC /Ótvös P., Klinkó D., Istóczy J., Nemesházi I./	Budapest	1961.10.29.
400-200-200- -800 méter	3:36.0	Bp. Vöröses Lobogó SK /Kovács I., Fischer J., Kiss A., Burda I./	Budapest	1953.10.11.
3 km gyaloglás	12:41.4	Ferenczi Ferenc	Cegléd	1951. 6. 1.
5 km gyaloglás	22:24.2	Ferenczi Ferenc	Cegléd	1953. 8. 9.
Magasugrás	202	Noszály Sándor	Budapest	1959. 6.20.
Távolugrás	722	Koltai Henrik	Budapest	1931. 7.12.
Rúdugrás	415	Horváth János	Prága	1957. 9.14.
Hármasugrás	14.98	Ivanov Dragán	Temesvár	1961.10. 8.
Súlylökés /7.25/	15.81	Mihályfi János	Stockholm	1954. 7.28.
Súlylökés /6 kg/	16.54	Sinkó László	Budapest	1961. 9.23.
Diszkoszvetés /2 kg/	50.53	Bakai József	Budapest	1961. 9. 9.
Diszkoszvetés /1.5/	56.96	Bakai József	Budapest	1961. 7.15.
Gerelyhajítás	69.63	Barabás György	Budapest	1958. 8.10.
Kalapácsvetés /7.25/	59.69	Zsivótzky Gyula	Budapest	1956. 9.16.
Kalapácsvetés /6 kg/	56.03	Bakai József	Budapest	1961. 9.24.
Ötpróba /uj/	2938 p	Bakai József /655, 57.03, 24.6, 45.07, 3:02.6/	Budapest	1960. 7.31.



Női számok

60 méter	7.5	Bata Teréz	Eger	1957.10.20.
100 méter	11.5	Neszmélyi Vera	Varsó	1955. 8. 4.
200 méter	24.1	Neszmélyi Vera	London	1955. 8.13.
	24.1	Neszmélyi Vera	Budapest	1955. 9.11.
300 méter	40.5	Munkácsi Antónia	Budapest	1957.10. 7.
400 méter	55.5	Kazi Olga	Budapest	1960. 7.30.
500 méter	1:13.0	Kazi Olga	Tata	1960. 8. 6.
800 méter	2:06.7	Kazi Olga	Budapest	1960. 8.14.
80 m gát	11.6	Németh Ida	Budapest	1955. 9. 4.
	11.6	Németh Ida	Budapest	1955.10. 9.
	11.6	Kovács Ilona	Budapest	1957. 8.19.

4x100 méter	47.5	Magyar válogatott /Heldt E., Jónás I., Rejtő I., Markó M./	Debrecen	1960. 7. 2.
4x200 méter	1:45.9	BVSC /Rákár J., Rákár M., Rózsa- völgyi J-né, Such I./	Budapest	1959.10.17.
3x500 méter	3:54.0	Magyar válogatott /Deák T., Tanovszky J., Kazi O./	Tata	1959. 7.20.
3x800 méter	7:02.0	Magyar válogatott /Kovács I., Kazi A., Oros Á./	Budapest	1952. 8.20.
100-200-300- -400 méter	2:25.0	Bp. Dózsa SK /Demeter K., Tilkovszky I., Soós K., Kovács I./	Budapest	1952.11. 2.
Magasugrás	161	Keresztes Márta	Ostrava	1959. 9.12.
Távolugrás	581	Skultéty Eta	Budapest	1958. 8. 6.
Súlylökés	15.08	Bognár Judit	Budapest	1958. 6.14.
Diszkoszvetés	48.75	Stugner Judit	Budapest	1961. 9. 3.
Gerelyhajítás	49.93	Balogh Anikó	Budapest	1959. 6.13.
Hárompróba	2545 p	Óé Erzsébet /12.6, 12.87, 148/	Budapest	1958.10.22.
Ötpróba	4186 p	Óé Erzsébet /12.84, 151, 27.2, 11.9, 510/	Budapest	1959.10. 24-25.



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.

Póstás SE

Magyar István
Selmeczy Rozália

FTC
FTC

Abonyi KSK

Majercsik László

Ceglédi VSE

Ganz-MÁVAG

Makár Béla

Bp. Előre

Váci Sztáron S.gimn.

Manninger Gábor

Váci SE

Testvériség

Merényi László

MÁV SAC

XX. Bagi Ilona leánygimn.

Miszlai Margit

Csepel SC

Miskolci VSC

Nagy Gabriella

Diósgyőri VTK

Gödöllői Agrár TE

Sipos Péter

MEAC

Barcsi H. Vasas

Somogyvári István

K. Petőfi SK

Nyírbátori FSK

Tóth József

ZTE

Hatvani VSE

Tóth Miklós

SzvSE

Dorogi Bányász

Tóth László

Szegedi Középisk.

Egyesített Tiszti Iskola

Tózsér Gábor

Nagykanizsai Bányász

Tatabányai Bányász

Vida László

Miskolci ITSK

Székesfehérvári Vasas

Zakar János

Ceglédi vasutas

Szegedi Erdészeti Techn.

Mónus Tamás

Újpesti Dózsa

Miskolci Pedagógus

Vravuska József

Nagybátonyi Bányász

KILIÁN Testnevelési Mozgalom KÖZLEMÉNYEI

I.

Az MTST Elnöksége 598/1962. MTST sz. határozatával a következők szerint módosította a dolgozók részvételi díjának 1962. évi befizetési határidejét.

- 1./ A Kilián Testnevelési Mozgalomban résztvevő dolgozók ez évben 1962. június 30-ig tehetnek eleget részvételi díj befizetési kötelezettségüknek.
- 2./ Az MTST Elnöksége felhívja a SE-ket, a mozgalom szervezésével és lebonyolításával foglalkozó egyéb szerveket, hogy egyenlőleg győzzék meg a jelvénytulajdonosokban résztvevőket a részvételi díj fenti határidejéig történő befizetéséről.
- 3./ Az egyéni beszerzés eredménytelensége esetén a Kilián Testnevelési Mozgalom nyilvántartásából 1962. június 30-a után törölni kell azokat a résztvevőket, akik 1962. évi részvételi díj fizetési kötelezettségüknek nem tettek eleget.
- 4./ Az MTST Elnöksége felkéri a SZOT, a KISZ, a BM és az OKISZ sportszerveit, illetve felhívja a helyi TST-ket, hogy hathatósan segítsék a Kilián Testnevelési Mozgalomban résztvevő dolgozók 1962. évi részvételi díjnak az 1./ pontban megjelölt határidőre történő befizetésének megszervezését.

II.

Az elmúlt időszakban végzett ellenőrzéseink tapasztalata, hogy az alapszervekben sportkörökben nem biztosítják a résztvevőknek a pontszerzési lehetőségeket. A megküldött "Téli útmutató" tanácsait nem kellően használták fel az egyes szervek és a pontgyűjtési lehetőségeket nem szervezték meg. Szükséges, hogy ezt az átmeneti időszakot felváltsa egy lendületes munkaszakasz, mely mind szervezési, mind pedig lebonyolítási téren előbbre viszi a mozgalom sikerét. A tavaszi időjárást kellően kell kihasználni a további versenylehetőségekre, a pontgyűjtés további szervezett biztosítására. A megyei, járási, vagy egyéb házi bajnokságok befejeztével szerveznek a különböző népszerű sportágakban Kilián Kupákat, versenyeket. Ezeket kísérelje megelőzően kellő propaganda munka a siker érdekében.

III.

Javasoljuk, hogy a versenykiírásban lehetőleg tüntessék fel a versenyt rendező szervek versenybíróágánál a Kilián hitelesítő személy nevét. Ezzel is megkönnyítik a versenyeken résztvevők pontszerzésének igazolását. A külön megjelölt versenybíróknak így lehetősége van bélyegzéssel - hitelesítéssel járó feladatok elvégzésére és különösen az egyéni versenyeknél folyamatosan tudja munkáját ellátni az egyes versenyszámok lebonyolítása után a jegyzőkönyvek alapján a verseny színhelyén.

IV.

A Medicina Könyvkiadó megjelentette a Kilián Testnevelési Mozgalom sportvezetők zsebkönyvét. A zsebkönyvvel elláttuk a moz-

galom hitelesítésére jogosult sportvezetőit, versenybíróit. Tekintettel arra, hogy a zsebkönyv igen sok olyan hasznos útmutatást tartalmaz, mely az alapszervek, sportkörök versenyek szervezését, lebonyolítását segíti elő, - javasoljuk széles körben való terjesztését.

Hívják fel a TST-k a területükön működő sportkörök figyelmét a "Sportvezetők zsebkönyvé"-re. A zsebkönyv utánvétellel megrendelhető a Medicina Könyvkiadónál /V., Belciannisz u.8.sz./ darabonként 10.- Ft-os áron.

V.

A tatal tanácskozáson, valamint a hitelesítők továbbképzésén felmerült igen sok esetben a jelvények minőségének problémája. Kérjük a TST-ket a raktáron lévő jelvényeket vizsgálják át minőségileg. A nem megfelelőket válogassák ki és küldjék vissza kíséreléssel az MTSH Igazgatási Osztályának, ahol intézkedés történik a hibás jelvények kicserélésére a gyártó vállalatnál.

Amennyiben a hibás jelvények 1962. május 15-ig nem érkeznek vissza, úgy azok kicserélését biztosítani már nem tudjuk.

Felhívjuk figyelmüket, hogy a kiadásra kerülő jelvényeket minden esetben jól vizsgálják meg, mert egyéntől visszavett jelvény cserélése a jövőben nem lehetséges.

Felmerült több esetben, hogy elveszett jelvényt kíván a tulajdonos pótolni. Tekintettel a jelvények számolására, külön kell legyártani az elveszett jelvényt. Az új jelvény ára 6.- Ft /hat forint/ darabonként. Az összeget a Kilián folyószámlára kell befizetni a csekk hátlapján feltüntetni, hogy elveszett jelvény pótlására. A csekklapot bemutatva az illetékes TST-n keresztül kell kérni az új jelvény elkészítését az MTSH Igazgatási Osztályától.

VI.

A TST-knél tartott helyszíni ellenőrzés alkalmával megállapítottuk, hogy az anyagnyilvántartásokban igen sok a javítás, Szabálytalan radirozás, áthúzás. A Kilián Testnevelési Mozgalom anyagnyilvántartását is a könyvelési szabályok pontos betartásával kötelesek vezetni a TST-k. Mindennemű javítást hitelesíteni kell a pénzügyi szabályok szerint aláírással és bélyegzővel.

VII.

A TST-k kérésének megfelelően módosítottuk az igazolvány és jelvény elszámolás rendjét. A munka megkönnyítése céljából a felvételek beküldésére kerülő törzslapokat és betétlapokat a kiadott jelvények fokozata és sorszáma alapján kell növekvő számsorrendbe rakva felküldeni az MTSH Igazgatási Osztályára. Természetesen a Bp. kerületi, járási TST-k is jelvény sorszám alapján számolnak el a budapesti és megyei TST-knek.

VIII.

Több helyen felmerült problémaként, hogy a póstahivatalokban nem kapható betétlap. Tekintettel arra, hogy a Postaigazgatóság

általános rendelettel intézkedni nem tud, kéri minden alkalommal pontosan megjelölni a helységet és a postahivatal címét.

Felhívjuk a TST-k figyelmét, hogy a jövőben pontosan jelöljék meg a hivatal címét, ahol betétlapot nem kaptak a résztvevők.

IX.

Megállapítottuk, hogy a hitelesítésre jogosult sportvezetők, játékvezetők, versenybírák kölcsönadják bélyegzőiket, vagy egyszerűen átadják más személynek. Ez az eljárás a szabályzat értelmében nem lehetséges és a mozgalom hitelesítőinek lejárását eredményezheti. Komolytalanná teszi a hitelesítők feladatát, nem biztosítja a pontszerzés jogosságának igazolását.

Kérjük a TST-ket, hogy ezekre a szabálytalanságokra hívják fel a hitelesítésre jogosultak figyelmét, s akadályozzák meg az e téren mutakodó lazaságok elharapódzását.

Amennyiben a területről hitelesítő bélyegzővel ellátott sportvezető, versenybíró, játékvezető más lakhelyre elköltözik, úgy bélyegzőjét annál a TST-nél adja le ahol azt kapta. A TST igazolást ad a kiképzett személynek a tanfolyam elvégzéséről, a bélyegző leadásáról, mely alapján új lakhelyének megfelelő TST az új hitelesítési bélyegzőt kiadja és nyilvántartásba veszi a személyt.

Igen sok megyei TST az elmúlt év végén, a járási TST-ktől bevonta a raktáron megma-

radt, tartalék hitelesítési bélyegzőket, s így a járási az ujonnan kiképzett személyeknek csak nagy késéssel tudták kiadni a bélyegzőket. Helyes, ha a Bp. kerületi és járási TST-k rendelkeznek tartalék bélyegzőkkel az ujonnan kiképzésre kerülő sportvezetők, versenybírák, játékvezetők, vagy más területről átjövő személyek részére.

X.

A Kilián Testnevelési Mozgalom Koordináló Bizottsága legutóbbi ülésén foglalkozott a nyári táborozásokon és üdülőkben folyó munka folyamatos segítésével. Elhatározta, hogy azoknak a személyeknek a bekapcsolására a mozgalomba, akik az üdülés, táborozás tartama alatt jelentkeznek, vagy igazolványukat otthon felejtették, a versenyeken szerzett pontok igazolására táborbetétlapot rendszeresítenek. A nyomtatványt központilag készíttetik el és küldjük meg a TST-knek, ahol az igénylések alapján adják ki az üdülők, táborok sportfelelőseinek, az uttörő táborok vezetőinek. A betétlapon a táborvezető, vagy sportfelelős igazolja aláírásával bélyegzővel a gyűjtött pontokat a versenyeken. A jelvényfokozat teljesítésénél a betétlapon szereplő pontok beszámítanak ugyanugy, mint az egyéb betétlapon /egyéni-, csapat-, vándorsportok/ feltüntetett pontok. Az 1962. évi tábor-betétlapok az 1962. XII. 31-ig kiváltott igazolványokhoz érvényesek.

Bármalmsi Mihály:

Járásból indított diszkoszvetés

Edzői működésem során a diszkoszvetés oktatásakor azt tapasztaltam, hogy versenyzőim számára a legnagyobb nehézséget, problémát a fordulat megindítása jelentette. Az indításkor olyan súlyos hibákat követtek el, amelyek lehetetlenné tették további mozgásrészletek eredményes végrehajtását. Így "beültek" az indításkor s ezzel egyben kizárták a bal lábra való testsúly rühelyezés lehetőségét, a diszkoszt tartó karra nagy lendülettel indították és vezették a fordulatot, nem helyezték a testsúlyukat a bal lábra, stb.

Tapasztaltam azt is, hogy járásból egyes vonalban, töretlenül és lendületesen tudtak tanítványaim átmenni a fordulatba és így nagyobb eredményt is értek el. A huszas években a mi iskolánkban nagyon népszerű játék volt a füleslabda hajtás. Azt hiszem, hogy különösebb problémánk azért nem volt a diszkoszvetéssel, mert sokat füleslabdázunk/perdület, járásból perdület, laza kéztartás/. A gyakorlati eredmények alapján kerestem a módját annak, hogyan lehetne a járásból indított fordulatot belépíteni a körbe. Egyik tanítványom képtelen volt a körből helyből megindulással a fordulatot elvégezni. A legkülönbözőbb módszerek és kényszerítő helyzetek alkalmazásával törekedtem rávezetni a fordulattal történő diszkoszvetés vég-

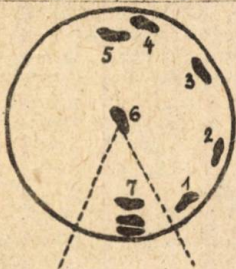
rehajtására. Járásból kör nélkül a mozgást el tudta végezni, de helyből képtelen volt a fordulatot megtanulni. Rajta keresztül alakítottam ki azt a diszkoszvető formát, amelyet ismertetni kívánok.

Ismertem már azt az indulási formát, hogy a dobó háttal a kidobás irányának áll fel s a kör hátsó pereme felé indulva kezdi meg a forgatást /Serédi/, de ezt az indulást nem tartottam jónak, mert a folyamatosság nincs biztosítva s különben is nagyon eltér a kör kívüli járásból végzett mozgástól. Ezután úgy döntöttem, hogy a tanítványt a kidobás irányát tekintve háttal a kör negyed részénél jobb oldalon, a peremnél állítottam fel, és a perem mellett két lépés után: bal-jobb, végeztem el a fordulatot. Ilyen formában tanítványom el tudta végezni a mozgást és az eredménye is megnyugtató módon feljavult. Heteken keresztül történt tanulás és gyakorlás után és másokkal is végzett kísérletek alapján megállapítottam, hogy kezdők számára a járásból indított diszkoszvetés előnyösebb mert átsegíti a kezdőt a legnehezebben végrehajtható mozgásrészleten, az induláson. Több éve velem dolgozó tanítványommal, Kótai Margittal végleg kikísérleteztük ezt az indulási formát és meggyőződünk arról, hogy a járásból indított diszkoszvetés eredményesebb.

Technikai végrehajtás:

Egyénektől függően bizonyos lépésszám után kerül a dobó a tulajdonképpeni kiindulási helyzetbe /amely a háttal, ill. oldal felállásból indított diszkoszvetés kiinduló helyzetével azonos/. A lépések a természetes járás ritmusában történnek, a kar a járás ritmusának megfelelően lazán előre-hátra mozog. A haladás iránya a kör peremén belül /közvetlen mellette/ bal irányban /jobbkezes dobó/ történik. A lépések száma 2-4-6 stb. lehet. Tapasztalatom szerint a négy lépéses indulás a legmegfelelőbb.

Az első lépés a bal lábbal kezdődik, jobb láb, bal, jobb s most a bal lábbal röviden gyorsan fogunk talajt. A bal talp /sa-



rok nélkül/ talajra érésekor a testsúlynak már a bal lábon kell lennie és rögtön megindítjuk a forgatást a kidobás irányába a térd vezetésével. A fordításban a dobó kar és a bal kar is elmarad teljes lazasággal.

A továbbiakban minden mozdulat a már ismert formában történik.

Előnyei:

- 1./ a mozgás folyamatos;
- 2./ jobban biztosítja a bal láb forgástengety /a csipő nem törik be/;
- 3./ lendületesebb és ritmusebb a mozgás, nincs benne semmi erőltettség;
- 4./ folyamatosan lazán végrehajtott mozgás jobb kidobóhelyzetet biztosít;
- 5./ kezdőknél így hamarabb lehet eredményt elérni;

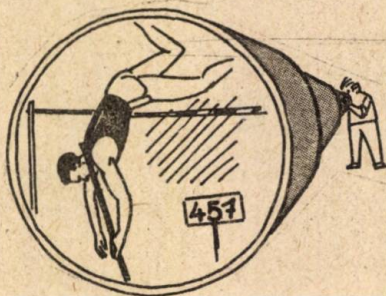
Oktatása:

Terepen, szer nélkül.

- 1./ két lépés előre szer nélkül
- 2./ több lépés előre szer nélkül
- 3./ lassu járás előre szer nélkül ugyanezzel a módszeres felépítéssel diszkosszal
- 4./ gyorsuló járás előre, perdület, dobás.

Körben.

Az oktató a kör közepén állva bal kezével megfogja a tanítvány bal kezét, jobb kezével a tanítvány felkarját /jobbkezes dobó/. Először csak két lépést tesz a tanítvány és kezdi a fordítást. A perdület alatt is tartjuk a bal kart, ezzel segítve a tanítvány előre és fordító mozgását. Egy kis ellépéssel egészen a kidobás helyzetig lehet a kart tartani s így érzékelheti a jól elcsavart kidobóállást a tanítvány.



VERSENY KIÍRÁSOK

A Magyar Népköztársaság 1962. évi férfi és női felnőtt atlétikai pályabajnokságának kiírása.

1./ A verseny célja: az 1962. évi országos bajnokságok eldöntése, ezen keresztül a sportegyesületekben folyó oktatási munka lemerése és a bajnoki pontok alapján a sportegyesületek rangsorolása.

2./ A verseny helye és időpontja: Budapest, Népstadion, 1962. augusztus 3-5.

3./ A verseny rendezője: a Magyar Athletikai Szövetség.

A versenybírószám elnöke: Ungur Imre
helyettese: Nyirő György
titkára: Mátraházi Imre

4./ A versenyen részt vehetnek: a sportegyesületek által benevezett versenyzők, akik 6 hónapnál nem régebbi keltezésű orvosi engedéllyel rendelkeznek. A bajnokságon indulhatnak a fennálló rendelkezések figyelembevételével az I. osztályú ifjúsági és serdülő versenyzők is. Az ügyességi számokban a nevezések elfogadása felett a Magyar Athletikai Szövetség elnöksége dönt.

5./ Versenyszámok:

Augusztus 3:

ff: 100 m előfutam, középfutam; 400 m előfutam, középfutam; 1500 m előfutam; 5000 m; 110 m gát előfutam, döntő; rud; súly; gerely.
női: 100 m előfutam, középfutam; 400 m időfutam; magas; diszkosz.

Augusztus 4:

ffi: 100 m döntő, 200 m előfutam, 400 m döntő, 800 m előfutam, 1500 m döntő, 200 m gát előfutam és döntő, magas távol, diszkosz.
női: 100 m döntő, 80 m gát, előfutam és döntő, gerely.

Augusztus 5:

ffi: 200 m középfutam és döntő, 800 m döntő, 10.000 m, 400 m gát előfutam és döntő, hármas, kalapács, 3000 m akadály.
női: 800 m időfutam, 200 m előfutam és döntő, távol, súly.
Gyességi számokban selejtező versenyt tartunk.

6./ Helyezések eldöntése: az atlétikai "Versenyszabályok" alapján.

7./ Nevezési határidő: 1962.VII.15. A nevezéseket a MASZ irodába kell beküldeni. Késve érkezett nevezéseket a MASZ nem fogad el. Nevezési díj személyenként 5.- Ft. A nevezési díjat a nevezési határidőig a MASZ 251.502-V.sz.csekkszámlájára kell befizetni.

8./ Díjazás: a versenyszámok győztesek a "Magyar Népköztársaság 1962.évi felnőtt bajnoka" címet nyerik. A versenyszámok első három helyezettje érdemdíjazásban részesül.

9./ Költségek: a rendezés költségeit a MASZ, a részvételi költségeket az egyesületek fedezik.



A Magyar Népköztársaság 1962.évi férfi és női ifjúsági atlétikai pályabajnokságának kiírása.

- 1./ A bajnokság célja: az 1962.évi ifjúsági bajnokságok eldöntése. Az utánpótlás biztosításával szélesíteni az atlétika népszerűsítését s lehetőséget adni az eddigi legjobb eredmények tulszárnyalására.
- 2./ A bajnokság helye és időpontja: Budapest 1962.szeptember 22-23.
- 3./ A bajnokság rendezője: a Magyar Athletikai Szövetség.
A versenybírószám elnöke: dr.Horváth Pál
helyettese: Farkas Mátyás
titkár: Kalovits István
- 4./ A bajnokságon részt vehetnek: azok a versenyzők, akiket egyesületük benevezett s 6 hónapnál nem régebbi keltezésű orvosi engedéllyel rendelkeznek; valamint az alábbi szinteredményeket a nevezési zárlatig elérték. A nevezések elfogadása felett a MASZ dönt. Indulhatnak az I.osztályú serdülő versenyzők is a rájuk vonatkozó korlátozások betartásával. II.osztályú serdülő versenyző csak a MASZ írásbeli engedélyével indulhat a bajnokságon. - Szinteredmények a nevezéshez:

férfi női
ifj. ifj.

100 m	11.4	13.0
200 m	23.5	28.0
400 m	53.0	64.0
800 m	2:02.0	2:35
1500 m	4:18.0	-
3000 m	9:40.0	-
80 gát	-	13.5
110 gát /91.4/	17.0	-
200 gát	28.5	-
400 gát	62.0	-
1500 akadály	4:50.0	-
magas	180	145
rud	320	-
távol	640	500
hármas	13.00	-
súly	/6 kg/:14.00	10.50
	/7.25/:12.50	
diszkosz	/1.5/:42.00	33.00
	/2 kg/:38.00	
kalapács	/6 kg/:44.00	-
	/7.25/:40.00	
gerely	52.00	32.00

5./ Versenyszámok:

szeptember 22:

ffi: 100 m, 400 m, 1500 m, 110 m gát, 200 m gát, 1500 m akadály, rudugrás, távolugrás, súlylökés, gerelyhajítás.
női: 100 m, 400 m, magasugrás, diszkoszvetés, gerelyhajítás.

szeptember 23:

ffi: 200 m, 800 m, 3000 m, 400 m gát, 10 km gyaloglás, magasugrás, hármasugrás, diszkoszvetés, kalapácsvetés
női: 200 m, 800 m, 80 m gát, távolugrás, súlylökés.

6./ Helyezések eldöntése: az atlétikai "Versenyszabályok" szerint.

7./ Nevezési határidő: szeptember 11-én, 18 óra. A nevezéseket a MASZ irodába kell beküldeni. /Bpest V., Rosenberg hp.u.l./ Nevezési díj személyenként 5.- Ft. A nevezési díjat a nevezés határidejéig a MASZ 251.502 sz.csekkszámlájára kell befizetni.

8./ Díjazás: a versenyszámok győztesei "A Magyar Népköztársaság 1962.évi ifjúsági bajnoka" címet nyerik. A versenyszámok első három helyezettje érdemdíjazásban részesül.

9./ Költségek: a rendezés költségeit a MASZ, a részvételi költségeket az egyesületek fedezik.

10./Egyéb: a bajnokság megrendezésével a MASZ elnöksége az Ifjúsági Bizottságot bizza meg.



Országos vidéki bajnokság kiírása.

1./ A bajnokság célja:

A vidéki atlétika általános színvonalának lemerése, továbbá lehetőséget nyújtani a megyei atléta válogatott keretek foglalkoztatására. Eldönteni az egyes versenyszámokban az 1962. évi vidéki bajnokságokat, helyezéseket és ezen keresztül megállapítani a megyék közötti pontversenyt.

2./ A bajnokság helye és ideje:

Győr, 1962.augusztus 25-26.

3./ A bajnokság rendezője:

a Magyar Athletikai Szövetség megbízásából a Győr-Sopron megyei Atlétikai Szövetség.
A versenybírók elnöke: Koitai László
helyettese: Tullner János
titkár: Mátraházi Imre

4./ A bajnokságon részt vehetnek:

a megyék által nevezett felnőtt és ifjúsági versenyzők a következők szerint:

a./ Serdülő versenyzők a vidéki bajnokságon a MASZ külön írásbeli engedélyével vehetnek részt. Az engedélyeket a nevezési zárlatig írásban kell kérni a korcsoportra érvényes korlátozások betartásával.

b./ A vidéki bajnokságon egy versenyző naponként legfeljebb csak két versenyszámban indulhat, tehát maximum négy számban a két nap alatt.

c./ Az 5000 m, 10.000 m síkfutás és a 3000 m akadályfutás közül egy versenyző csak két versenyszámban indulhat. /Pl. 5000 m és 10.000 m, vagy 5000 m és 3000 m akadály/

d./ A vidéki bajnokságra azok a versenyzők nevezhetők és indulhatnak, akik a nevezési határidőig a II. osztályú szintet elérték.

e./ Az ifjúsági és serdülő atlétika versenyzésére vonatkozó szabályokat a nevezésnél és indulásnál figyelembe kell venni. A nevezések elfogadásáról a vidéki bizottság javaslatára, a MASZ Elnöksége dönt, melyről írásbeli értesítést kap valamennyi megye.

f./ A férfi 4x100 és 4x400, valamint a női 4x100 m-es váltófutásban a vidéki bajnok címet, valamint II. és III. helyezést az országos váltóbajnokságon elért időeredmények alapján állapítják meg.

5./ Versenyszámok:

augusztus 25:

ffi: 100 m, 400 m, 1500 m, 5000 m, 200 m gátfutás, rudugrás, távolugrás, súlylökés, gerelyhajítás.

női: 100 m, 400 m, 80 m gátfutás, magasugrás, diszkoszvetés.

augusztus 26:

ffi: 200 m, 800 m, 10.000 m, 10 km gyaloglás, 110 m gátfutás, 400 m gátfutás, 3000 m akadályfutás, magasugrás, hármasugrás, diszkoszvetés, kalapácsvetés.

női: 200 m, 800 m, távolugrás, súlylökés, gerelyhajítás.

6./ Helyezések eldöntése:

az egyes versenyszámokban az atlétikai versenyszabályok szerint történik. - A megyék közötti pontversenyt az egyéni számok első hat helyezettjének 7-5-4-3-2-1 arányu pontozása alapján értékeljük. Pontegyenlőség esetén a több első/második és így tovább helyezést elért megye kerül előbbre.

7./ Díjazás:

az egyéni számok győztesei és váltók tagjai "1962. évi vidéki bajnok" címet nyerik. Versenyszámonként az első három helyezett érdemdíjazásban részesül. A pontversenyben győztes megye nyeri a vándordíjat, mely 1960-ban került először kiírásra. Véglegesen az a megye nyeri el, amely háromszor egymásután, vagy öt különböző évben lesz a pontverseny győztese. A vándordíj védője: Hajdu megye.

8./ Költségek:

az országos vidéki bajnokság rendezési költségét a Győr megyei Szövetség, a részvétellel kapcsolatos költségeket a megyei szövetségek fedezik.

9./ Nevezési határidő:

1962. augusztus 16-án 12 óra. Nevezéseket a MASZ címére /Bpest V., Rosenberg házaspár u. 1.sz./ kell küldeni. Késve érkezett nevezéseket nem vesszünk figyelembe.

10./ Egyéb:

az országos vidéki bajnokság alkalmával a versenyzőknek - a versenybírók kérésére - minősítési könyvkét és sportorvosi vizsgálatról szóló igazolásukat fel kell mutatni. A versenyzők az országos vidéki bajnokságon lehetőleg megynként egyöntetű felszerelésben versenyezzenek.

A váltó és ügyességi csapatversenyekben a legjobb eredmények rangsorolásához szükséges szinteredmények

Férfiaknál

4 x 100 m	46.0
4 x 200 m	1:38.0
4 x 400 m	3:38.0
4 x 800 m	8:20.0
4 x 1500 m	18:00.0
Magasugrás ötös csapat	162
Rudugrás "	280
Hármasugrás "	11.80
Távolugrás "	590
Súlylökés "	11.00
Diszkoszvetés "	33.00
Gerelyhajítás "	42.00
Kalapácsvetés "	33.00

Nőknél

4 x 100 m	54.0
4 x 200 m	1:58.0
3 x 800 m	8:20.0
Magasugrás ötös csapat	130
Távolugrás "	420
Súlylökés "	9.00
Diszkoszvetés "	25.00
Gerelyhajítás "	25.00

Az országos serdülő és ifjúsági mezői bajnokság versenyjegyzőkönyve

Női serdülő

Egyéni:

1. Kalász Erzsébet	Bcsabai MÁV	1:51.4
2. Prohászka Magdolna	Komlói Bányász	1:55.1
3. Tóth Zeuzsa	I.sz. ITSK	1:55.7
4. Száraz Irén	Martfői MSE	1:56.0
5. Erdődi Stefánia	Kecskeméti Sp.isk.	1:56.1
6. Péter Rózsa	I.sz. ITSK	1:56.2

Csapat:

1. I.sz. ITSK 40 pont
/Tóth Zs., Péter, Komlódi/
2. Komló Bányász 52 pont
/Prohászka, Hum, Gradvol/
3. MTK 67 pont
/Bálint, Karácsonyi, Varga/
4. Újpesti Dózsa 71 pont
/Kiss, Biró, Vass/
5. Ceglédi VSE 72 pont
/Fityó, Pusztai, Ocsay/
6. Nyiregyházi Sportiskola 79 pont
/Sztenkóczi, Lukács, Kondor/

Női ifjúsági

Egyéni:

- | | | |
|-----------------------|-------------------|--------|
| 1. Tóth Mária | Bp. Helyiip. SC | 3:09.8 |
| 2. Nagy Katalin | Hatvani VSE | 3:13.1 |
| 3. Such Margit | Becsabai MÁV | 3:15.0 |
| 4. Kazi Valéria | BVSC | 3:16.1 |
| 5. Karácsonyi Györgyi | Vasas | 3:16.4 |
| 6. Kiss Erzsébet | Józsefv. Sp. isk. | 3:19.1 |

Csapat:

1. Nagykanizsai Bányász 33 pont
/Dávid, Horváth Borbíró/
2. Bp. Helyiipari SC 38 pont
/Tóth M., Kalmár, Gulyás/
3. Vasas 54 pont
/Karácsonyi, Bérces, Bajmóczy/
4. Újpesti Dózsa 55 pont
/Lipták, Csala, Ruzits/
5. Békés megyei Sportiskola 67 pont
/Kiss, Kovács, Dancsi/
6. Józsefvárosi Sportiskola 74 pont
/Kiss, Széplaki, Korenczi/

Fü serdülő

Egyéni:

- | | | |
|--------------------|------------------|--------|
| 1. Aradi András | Debrec. Építők | 6:16.4 |
| 2. Fuchs Géza | Szoln. 605. ITSK | 6:18.4 |
| 3. Bálint Gyula | MTK | 6:24.0 |
| 4. Miskolci István | Miskolci ITSK | 6:29.4 |
| 5. Lovassi György | Sarkadi ált. g. | 6:30.2 |
| 6. Kamarás Gábor | U. Dózsa | 6:31.4 |

Csapat:

1. Miskolci ITSK 139 pont
/Miskolci, Simkó, Pócs, Körösi, Gyuricza/
2. Újpesti Dózsa 140 pont
/Kamarás, Rak, Nagy, Tóth, Magyarvári/
3. MTK 150 pont
/Bálint, Maszárovics, Suszter, Simonovics, Torma/
4. I.sz. ITSK 155 pont
/Kárpáti, Fiegler, Borbély, Takács, Józsa/
5. XIII. ker. Sportiskola 179 pont
/Osorba, Verner, Szemerédi, Ladó, Kiss/
6. Székesfehérvári MÁV 193 pont
/Sáfrán, Bognár, Sellei, Kalmár, Tötös/

Férfi ifjúsági

Egyéni:

- | | | |
|------------------|----------------|--------|
| 1. Mester Csaba | Vasas | 9:11.2 |
| 2. Jakabos Péter | Pécsi Dózsa | 9:14.6 |
| 3. Zémann Miklós | MTK | 9:18.6 |
| 4. Mihályi Gábor | Csepel | 9:20.6 |
| 5. Pintér István | Veszpr. Halad. | 9:26.2 |
| 6. Biró Balázs | U. Dózsa | 9:28.8 |

Csapat:

1. MTK 78 pont
/Zémann, Nagy, Fabók, Bálint, Merényi/
2. Csepel 79 pont
/Mihályi, Németh, Bálint, Radványi, Sandi/
3. Vasas 111 pont
/Mester, Kreiszleben, Urbán, Tóbozi, Vass/
4. Újpesti Dózsa 136 pont
/Biró, Horváth, Palatinusz, Csóka, Józsa/
5. Pécsi Dózsa 192 pont
/Jakabos P., Jakabos L., Bóna, Fürtös, Horváth/
6. Debreceni Építők 211 pont
/Aradi, Györi, Such, Vojta, Polgár/

A

x x x

A bajnoki pontverseny állása az országos serdülő és ifjúsági mezey bajnokság után:

Férfiak:

- | | |
|----------------------------|---------|
| 1. MTK | 37 pont |
| 2. Újpesti Dózsa | 28 " |
| 3. Vasas SC | 26 " |
| 4. Csepel SC | 23 " |
| 5. Pécsi Dózsa | 22 " |
| 6. Debreceni Építők | 18 " |
| 7. Miskolci ITSK | 14 " |
| 8. Veszprémi Haladás | 7 " |
| 9. Szolnoki 605. sz. ITSK | 5 " |
| I. sz. ITSK | 5 " |
| 11. XIII. ker. Sportiskola | 4 " |
| 12. Székesfehérvári MÁV | 3 " |
| 13. Sarkadi Ált. gimnázium | 2 " |

Nők:

- | | |
|-----------------------------|---------|
| 1. Bp. Helyiipari SC | 27 pont |
| 2. Vasas SC | 21 " |
| 3. Nagykanizsai Bányász | 18 " |
| Újpesti Dózsa | 18 " |
| 5. Józsefvárosi Sportiskola | 17 " |
| 6. Békéscsabai MÁV | 16 " |
| I. sz. ITSK | 16 " |
| 8. Komló Bányász | 13 " |
| 9. Békés megyei Sportiskola | 12 " |
| 10. Hatvani VSE | 10 " |
| 11. BVSC | 8 " |
| 12. MTK | 6 " |
| 13. Ceglédi VSE | 4 " |
| 14. Martfői MSE | 3 " |
| Nyiregyházi Sportiskola | 3 " |
| 16. Kecskeméti Sportiskola | 2 " |



TER-OVALERKIAN
Remelogiája és előkészülete
a VEREKENRE



Kalovits István:
GÁTFUTÁSUNK néhány
PROBLÉMÁJA



Alexander Bjiko:
Hogyan edzett VERBAKOV

CIMŰ CIKKEK KERÜLNEK LEKÖZLÉSRE



A Magyar Athletikai Szövetség hivatalos lapja
Szerkesztőség: Budapest, V. Rosenberg házaspár-utca 1.
Kézirat gyanánt
Főszerkesztő: Farkas Pál
Felelős szerkesztő: Nyíró 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

