

# ATLETIKAI

## Híradó



58











# Atlétikai híradó

VI. ÉVFOLYAM

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS LAPJA

1962. ÉV 9-10. SZÁM

## Ezt hallottuk Varsóban

a nemzetközi edzőkonferencián...



DR. SIR JÓZSEF:

## VARSÓI EDZŐKONFERENCIA TÁRGYALATAI

Budapest, 1962. december 15.

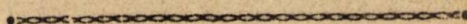
Dr. Sir József nyitja meg az értekezletet.

Elmondja, hogy az Atlétikai Szövetség és az edzőbizottság a nyár végén kb. 400 edzőnek kérdőívet küldött szét, hogy megtudják, az edzők mikor szeretnék az országos edzői értekezletet megtartani. Eddig ez november 7. táján volt. Az atlétaedzők nemzetközi edzőtestülete ez év novemberére tűzte ki a szokásos értekezletét. A beérkezett kérdőívekre adott válaszokból az derült ki, hogy az edzők varsói értekezlete anyagának megtárgyalása miatt későbbre kérték az országos értekezletet. Ezért halasztottuk el, de nem marad el. Valószínűleg még február 10-ig megrendezük. Lehet, hogy helye ismét Tata lesz, de folyik a tárgyalás a Testnevelési Főiskolával is, hogy a vidékieket el tudjuk helyezni.

Ertekezletünknek az a célja, hogy a legaktuálisabb, legfrissebb anyagot adhassuk a most meginduló alapozó edzésekhöz. Az edzőbizottság foglalkozott ezzel a kérdéssel. Különböző nehézségek merültek fel. A legnagyobb nehézséget abban látták, hogy a varsói előadások gyakorlati anyagát szerették volna bemutatni. Szemléltetés nélkül szóban elmondani igen nehéz. Most az a célunk, hogy rövid beszámolót adjunk a varsói értekezletről, amelyen 23 ország 100 atlétaedzője vett részt. A magyarok részéről résztvevők fognak az egyes előadásokról rövid beszámolót adni.

Az elmúlt évben is felmerült az a kérdés, hogy ezeket az előadásokat adjuk ki írásban. Az Atlétikai Híradóban a következő számokban meg is fog jelenni. Az is valószínű, hogy a gyakorlati anyagot pálcikarajzok formájában leközzöljük, esetleg külön Híradó számban. Most, ismét hangsúlyozza, csak vázlatosan fogják ismertetni az anyagot. A beszámolók utalni fognak álláspontunkra, utalnak azokra a módszerekre, gyakorlatokra, amelyeket ott láttak. De szeretném felhívni a figyelmet arra, hogy Varsóban is állandóan hangoztat-

ták, itt is szeretnénk külön kiemelni: mindenki azt vegye ki belőle, amit munkájához hasznosnak és jónak talál, de igen alapos mérlegelés után. Nagyon sokféle eljárást tapasztalunk, amelyek igen sokszor ellentéteseknek is látszanak. Javasolja, hogy az írásos anyagtól függetlenül jegyzeteljenek és az előadások végén tegyenek fel kérdéseket.



Dr. Sir József: A tervszerű és pontos erőfejlésztés. /Beszámoló/

A Lengyel Atlétikai Szövetség edzőbizottsága által gondosan előkészített és megrendezett, több mint egy hetes varsói nemzetközi atlétikai edzői értekezleten 22 előadás és 14 gyakorlati bemutatót vettek részt az edzők. Az előadásokat automatikus fülhallgató fordítási rendszerben egyszerre öt nyelvre - lengyelre, oroszra, angolra, franciára és németre - fordították és a bemutatókon is a kísérő mondanivalókat ugyanígy közlötték az ülőhelyeken helyet foglaló nézőkkel.

Az egyes atlétikai szakágak előadásait és bemutatóit a varsói élettani intézet egyik munkatársának tanulmánya vezette be, melyben az erőfejlesztéssel kapcsolatban az általános élettani jelenségekkel foglalkozott. Az értekezlet anyaga az általános és különleges erőfejlesztés volt. Ezt a napirendek egyötödét kitevő előadásokon és négyötödét elfoglaló gyakorlati bemutatókon az előadók atlétikai áganként és versenyszámonként tárgyalták. Először minden előadásban az anyag rövid ismertetésére került sor. Az előadó edző egyik legkiválóbb versenyzőjének tevékenységére hivatkozott, majd ismertette tapasztalatait, végül a legjobb atléták részvételével került sor a főként erőfejlesztésre vonatkozó gyakorlati anyag bemutatására.



Bemutatták azokat az erősítő gyakorlatokat, amelyeket az egyes atléták általánosságban egész éven át végeztek, majd azokat, amelyekre csak a felkészülés bizonyos szakaszában kerül sor. Korábban ismertettük már a bemutatott anyag jelentős részét, de láttunk sok új gyakorlatot is, különösen olyanokat, amelyek erősítő hatásukon kívül a versenyszám ritmusát és technikájának egy-egy alap-részletét is iskolázzák.

Sok szó esett az izometriás erőfejlesztésről, az erőfejlesztésnek ennek az új irányáról, melyet elsősorban az amerikaiak alkalmaznak - nézetem szerint - igen eredményesen. E kifejezetten statikus gyakorlatokat elsősorban az amerikai súlyemelők, másodszorban a súlylökők - élükön Gubnerrel - különösen nagy sikerrel alkalmazták.

Az új rendszer hívei az izometriás gyakorlatok mellett csak kevés dinamikus jellegű izotóniás és intermediáris gyakorlatot végeznek.

Az izometriás gyakorlatokat a varsói értekezlet többsége úgy ítélte meg, hogy alkalmazásuk kísérleti stádiumban van és nem valószínű, hogy atlétikában kizárólag ezekkel a gyakorlatokkal, vagy túlnyomórészt velük lehetne olyan erő birtokába kerülni, mely minden vonatkozásban megfelelne a dinamikus jellegű atlétikai mozgásoknak. Eppen ezért az egyes országok edzői az izometriás gyakorlatokat fokozatosan építik be felkészítési tervekbe, de végleges véleményt még nem alkotnak róluk. E gyakorlatok hiányossága az, hogy az erő fejlődése - éppen úgy, mint az erőki-fejtés mértéke - nehezen mérhető.

A lengyel edzők által bemutatott gyakorlatok között már sok statikus jellegű izometriás gyakorlat szerepelt. Egy finn edző is hivatkozott arra, hogy a legjobb finn rudugrók erőfejlesztő gyakorlataik közé sürűn iktatnak be izometriás jellegű gyakorlatokat jó eredménnyel. A kongresszus maga nem foglalt állást velük szemben, csupán az edzők feladatául tűzte ki a velük való kísérletezést és a tapasztalatszerzést. Ha a gyakorlatok haszna döntően bebizonyosodna, akkor sokat jelentene az erőfejlesztés számára, hiszen különösebb segédeszközöket nem igényelnek és rövid időt vesznek igénybe.

Korobkov szovjet állami edző érdekes összeállítást közölt az atléták egész évi edzésrendszerén keresztülvonuló motorikus tulajdonságok komplex fejlődéséről. Más országok edzőinek előadásából is kiderült, hogy sok helyen már alapozás kezdete után 2-3 héttel elérik az általános erőfejlesztésre irányuló terhelés legmagasabb mértékét. Ez a terhelés fokozatosan csökken, illetve többirányú speciális terheléssé alakul át annak megfelelően, amint az edzésfolyamatban a speciális erősítő munka lép fokozatosan előtérbe.

Mind a baráti országokban, mind egyre több nyugati országban már lényegesen terszerűbben és pontosabban foglalkoznak az erőfejlesztés lehetőségeivel és alkalmazásával, mint nálunk. Pedig itt, ahol az emberanyag viszonylag kevés, de rövid időn belül szeretnénk visszajutni az európai élvonalba, különösen fontos lenne. Az erőfejlesztés évekre és felkészülési időszakokra való tervezése és ezeknek a terveknek sikeres végrehajtása,

továbbá a helyes olveknek és a gyakorlati formának széleskörű elterjedése az atlétika minden színterében jelentősen fokozhatná eredményeinket.

Az atlétáedzők varsói nemzetközi értekezletén előadott anyagból a következő néhány fontosabb következtetést lehet levonni:

1./ Az erő - általános és speciális vonatkozásban - aránylag könnyen fejleszthető képesség, melynek rendszeres és tervszerű fejlesztése révén az egyes atlétikai verseny számokban nagyfokú javulás várható.

2./ A modern technikák kialakításához és alkalmazásához speciális erőre van szükség. Ezt a speciális erőt minden évben össze kell hangolni a végrehajtott mozgás technikájának ritmusával és tempójával.

3./ Ma már általánosan elismert igazság, hogy a speciális erő döntő szerepet kap a rövidtávfutástól a hosszútávfutáson keresztül a dobószámokig minden atlétikai versenyszámban. Természetesen itt a versenyszám jellegének megfelelő erőről van szó.

4./ Az általános erő a versenyzők általános erőnlétének egyik bázisa is. Az összes modern edzésrendszer minden felkészülési időszakra előre kidolgozott speciális erőgyakorlatot tartalmaz. Ezeket a gyakorlatokat az egyes időszakok gyakorlatanyagába megfelelő százalékban iktatják be.

5./ Fontos szerepet kapnak az erőgyakorlatok minden atlétikai szám versenyidőszakában is. Egyes versenyszámokban - legtöbb esetben - az erőgyakorlatok a versenyidőszakban, vagy nagy versenyek előtt nem az erő növelését célozzák, hanem az addig kialakított erőállapotot igyekeznek fenntartani. Ennek megfelelően a terhelés csökken és az erőgyakorlatok intenzitása emelkedik.

6./ Az erőfejlesztés nem vezet megfelelő eredményre a másirányú gyakorlatoktól elszigetelten, hanem csak egy komplex tevékenységen belül, mert az erő hatása is komplex jellegű. Sok utalás történt arra, hogy a speciális erő csak jól megalapozott általános erő birtokában hat eredményesen a mozgásokra.

7./ Túlhaladt az a felfogás, amely szerint az erőfejlesztés egyetlen eredményes lehetősége a súlyemelő berendezés. Igen sok elemes szerkezet van. Az ezeken végzett gyakorlatok zöme mindig és elsősorban dinamikus jellegű. Általában az erőfejlesztés során arra törekednek, hogy a gerincoszlop ártalmait és sérüléseit elkerüljék. Ezért egyre több a láb erejének fejlesztésére szolgáló olyan gyakorlatok száma, melyek kikapcsolják a gerincoszlopra nehezedő terhelést.

8./ A nagyobb létszámú csoportokban folyó erőfejlesztés módszere általában a körkörös, circuit módszer. A bemutatója alkalmával felhívták az edzők figyelmét arra, hogy az elsősorban kezdő atléták részére, kevésbé fejlett szakosztályok és iskolai osztályok számára megfelelő erőfejlesztés. A körkörös módszer bemutatóján izometriás gyakorlatok is szerepeltek. Ez az edzés módszer elsősorban az általános erő és az erő állóképességének fejlesztésére hasznos. Az élversenyzőknél csak egyénre szabott gyakorlatanyaggal és intenzitással, legfeljebb 2-3 személyre alkalmazva hatásos.





R. Bobin előadása a francia rövidtávfutók-nál használt erőgyakorlatokról.

A francia rövidtávfutók Belgrádban elért nagy eredményei után úgy éreztük, hasznos lesz, ha ezen a kongresszuson bemutatunk néhány általunk használt erőgyakorlatot. Hangsúlyoznom kell azonban, hogy a belgrádi eredményeket csak részben tulajdonítjuk annak, hogy futóink jól felkészültek. Véleményünk szerint jó szereplésükhöz a szerencse is hozzásegített.

Nézetünk szerint futószámokban az erőgyakorlatok és az eredmény összefüggése még vitatott. Jelenleg utkeresés folyik még, különösen a rövidtávfutásnál. Azt tapasztaltuk, hogy azok a gyakorlatok, amelyeket mi használtunk, nemcsak a rövidtávfutók-nál, hanem más atlétikai számokban is eredményesen használhatók.

Feltétlenül mérlegelni kell a rövidtávfutók-nál, hogy milyen erővel rendelkeznek. Nem szabad őket túlerősíteni, nem kell túlzott izomhipertrofiára törekedni. Az erősítés hatására javul a belső szervek működése is, a vérkeringési rendszer magasabb feladatok elvégzésére lesz képes. Erősítés közben elsősorban a lábizomzat fejlesztésére gondoltunk.

Kísérleteket végeztünk azon a területen is, hogy mi lesz, ha a rövidtávfutó abbahagyja az erősítést. Arra a megállapításra jutottunk, hogy ereje rohamosan fogy. Az erőgyakorlatokat nem szabad abbahagyni, azokat legalább hetenként egyszer a versenyidényben is alkalmazni kell. Tehát egész évben kell az erőgyakorlatokat végezni /dinamikus statikus gyakorlatokat/. Az egyes nagyobb erőpróbák előtt azonban a speciális felkészülés érdekében kisebb megszakításokat lehet beiktatni.

Véleményünk szerint az erősítő gyakorlatoknál a testsúly felének megfelelő súly elegendő.

Novembertől áprilisig heti három alkalommal szabadban, egy alkalommal pedig teremben dolgoztunk.

#### Erőgyakorlatok:

- 1./ A vállakon lévő homokzsákkal ruganyos lépések.
- 2./ A vállakon lévő homokzsákkal támadóállások.
- 3./ A vállakon lévő homokzsákkal az ugrószekrény legalacsonyabb fokán lovaglólásból gyors felállások, 4-6 sorozat, egy sorozatban 10-12 felállás.
- 4./ A vállakon nyugvó homokzsákkal változtatott térdelőállások és felállások.
- 5./ A vállakon nyugvó homokzsákkal lábujjállások úgy, hogy a sarok a talajon, a lábujjak pedig magasabban, pl.: egy vastag deszkán vannak.
- 6./ Függésben páros lábemelések nehezékkel 3-4 sorozat. /Egy sorozatban 10-12 lábemelés/ A nehezék 3-5 kg.
- 7./ Ugyanez a gyakorlat egy lábbal fele-súlyu nehezékkel.
- 8./ Hátonfekvésben a társ leszorítja a lábait, a sportoló pedig igyekszik mellhez húzni azokat.
- 9./ A sportoló az ugrószekrény mögött áll törzse előre hajlik úgy, hogy melle az ugrószekrény tetején nyugszik, kezével az ugrószekrény tulsó végébe kapaszkodik. Nyújtott lábemelések 3-5 kg-os nehezékkel 3-4 sorozatban. Egy sorozatban 10-12 lábemelés.
- 10./ Nyújtott lábbal futás előre.
- 11./ Lépcsőfutások 8-15 kg terheléssel.
- 12./ 400 m-es futások 8-15 kg terheléssel.



1-4 számú gyakorlatok



5-9 számú gyakorlatok





10-11. számú gyakorlatok

Zabierowski előadása: A lengyel rövidtávfutók erőgyakorlatai az egyes időszakokban.

A lengyel edzők még 1960-ban fenntartással fogadták és alkalmazták a rövidtávfutók erősítő gyakorlatait. Azokra a tapasztalatokra támaszkodtak, amelyeket egyes edzőktől - esetleg külfölditől - hallottak. Egységesen kialakított álláspontjuk azonban még nem volt.

Erről a tárgykörrel 1961-ben tartottak először Lengyelországban megbeszélést. Lefektették alapelveiket. Elképzeléseiket a későbbiek során a nemzeti válogatott két tagján próbálták ki. A feladat a következő volt:

- 1./ A kísérletbe bevonni a fiatal rövidtávfutó tehetségeket.
- 2./ Ezeken a fiatalokon megmérni az erősítés hatását.
- 3./ A szerzett tapasztalatok alapján kidolgozni a következő évek módszerét.

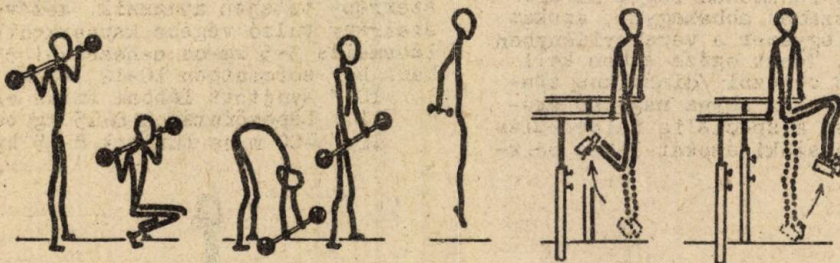
1962-ben már jelentkezett az erősítés hatása azokon, akiket a kísérletbe bevontak. Jelentékenyen csökkentek Foik és a fiatalok közötti különbség. Azon versenyzők közül, akik-

kel a kísérleteket folytatták, csak egy sérült meg, de ő is rövid idő alatt meggyógyult. Gyorsaság ellenőrző próbákat tartottak

50-60 méteren. Ezeken a távokon az átlagok egy-két tizedes javulást mutattak. A tapasztalatokat dokumentálták.

Az erősítés egész ideje alatt meglehetősen bő gyakorlatanyaggal dolgoztak, de 7 alapgyakorlatot állandóan alkalmaztak és ezeket az erősítés elejétől a végéig alkalmazták. Olyan szereket használtak, amelyeket minden egyesületben könnyen meg lehetett szerezni. Elsősorban azokat az izmokat foglalkoztatták, amelyek a rövidtávfutásnál működtek. Ezekkel a gyakorlatokkal a komolyabb erőgyakorlatok alapját akarták megteremteni. A 7 gyakorlat a következő volt:

- 1./ A csípő és térdízület erősítése,
- 2./ a comb emelő izomzatának erősítése,
- 3./ a térd, boka, lábujjak, talpizomzat erősítése,
- 4./ a láb hajlító izomzatának erősítése,
- 5./ a hasizomzat erősítése,
- 6./ az elrugaszkodó izomzat erősítése,
- 7./ a hátizomzat nyújtása.



1-4 számú gyakorlat



5-7 számú gyakorlat

Kezdetben az alkalmazott súlyok és nehezekek alacsonyok voltak, később a maximális teljesítőképesség 80 %-át is megközelítették. Az általános erőgyakorlatokat 3 fázisban végezték.

I.fázis: december 10-től február 14-ig 14 edzés. A fázis ideje alatt növekedett a sorozatok száma. Cél: az erőállapot növelése.



**II.fázis:** február 5-től március 25-ig 8 edzés. Tovább növekedett a sorozatok és ismétlések száma. Cél az erőállapot tovább növelése.

**III.fázis:** március 26-től április 26-ig 9 edzés. Ebben a fázisban minőségjavulásra törekedtek. Pontosan meghatározták a szinteket, amelyek a fázis időtartama alatt rövidebbek lettek. Cél: a kondíció emelése.

A három fázis alatt a futóedzések erdőben, terepen és pályán folytak.

Az erőgyakorlatok fázisonkénti részletezése:

#### I.fázis:

- 1.gyak.: guggolás 45 kg-os sullyal, 5x5-ös sorozatokban.
2. " -huzás nyújtott kézzel 70-95 kg-os sullyal, 5x5-ös sorozatokban.
3. " -páros lábon szökdelés 25-30 kg-os sullyal, 10-20-as sorozatokban.
4. " -sarokemelés 5-20 kg-ig terjedő sullyal 5x5-ös sorozatokban.
5. " -a ferde padon fekvő páros lábemelés a fej mögé 1-4 kg-ig terjedő sullyal 7x7-es sorozatokban.
6. " -35-50 kg-ig terjedő sullyal lábujjállás úgy, hogy az indulásnál a sarok 4-5 cm-rel alacsonyabban legyen, mint a lábujjak. 5-10 sorozat.
7. " -az ugrószekrényen állva, törzshajlítás előre a szekrény elején keresztben elhelyezett szekrényről, majd olyan mélyre leengedni, amennyire a nyújtott lábak engedik. 5-6 sorozat.

#### II.fázis:

- 1.gyak.: suly 50 kg. 10x10-es sorozatban.
2. " -suly 70 kg, 6x10-es sorozatban.
3. " -suly 25 kg, ismétlések száma 22-30, sorozatok száma 5.
4. " -suly 15 kg, 5x7-es sorozatban.
5. " -suly 1 kg, 7x10-es sorozatban.
6. " -suly 35 kg, ismétlések száma 11-15, sorozatok száma 5.
7. " -suly 40 kg, 10x7-es sorozatban.

#### III.fázis:

- 1.gyak.: suly 50 kg. 5x10-es sorozatban. A kivitelezési idő a gyakorlat kezdetétől végéig 17 mp-ről 13.5 mpre csökkent. Szünetek 45 mp-től 1 percre.
2. " -suly 70 kg. 10x10-es szériában. A kivitelezési idő 13 mp-ről 10 mp-re csökkent. Szünetek az előbbivel azonosak.
3. " -suly 30 kg. 5x30-as szériákban. A kivitelezési idő 15 mp-ről 12 mp-re csökkent. A szünetek az előbbivel azonosak.
4. " -suly 15 kg. 5x10-es sorozatban. A kivitelezési idő 20 mp-ről 15-re csökkent. Szünet mint előbb.
5. " -suly 1 kg. 5x10-es sorozatokban. A kivitelezési idő 25 mp-ről 20 mp-re csökkent. A szünetek mint előbb.
6. " -suly 35 kg. 5x15-ös sorozatban. A kivitelezési idő 20 mp-ről 15-mp-re csökkent. A szünetek az előző gyakorlatával azonosak.
7. " -suly 40 kg, 5x10-es sorozatban. A kivitelezési idő 12 mp-ről 8 mp-re csökkent. A szünet az előző gyakorlatával azonos.

A 7 gyakorlat kivitelezési ideje fázis kezdetétől fázis végéig 45 percről 38 percre csökkent.

#### Dudinszki lengyel rövidtávfutó edző előadása

a lengyel gyorsfutónők által használt erőgyakorlatokról.

A lengyel női rövidtávfutók felkészítésének metodikája és tematikája jónak mondható - jelentette ki Dudinszki. Ezt a lengyel női rövidtávfutás fejlődése igazolja. Előadásom keretében az erő, a gyorsaság és az állóképesség fejlesztéséről számolok be. De szeretném a technikát is érinteni.

Az első nehézségek a női versenyzők erősitésénél már ott mutatkoznak, hogy a nők esztétikai okok miatt huzódoznak tőle. Az eddigi tapasztalatok azt bizonyítják, hogy az erőgyakorlatok hatására a női izomzat gyorsabban fejlődik a férfiakénál. Tekintettel azonban arra, hogy az erőedzések hatása a rövidtávfutóknál még nincs teljesen kikísérletezve, vigyázni kell, hogy túlzásba ne essünk. Nálunk a női gyakorlatok legnagyobb része különböző ugrásokból és szökdelésekből áll. Ezeket az ugrásokat és szökdeléseket terhelés nélkül és terheléssel végeztük. A terhelés 20 kg volt.

20 kg-os sullyal főleg decemberben és januárban végeztünk has- és hátizom-gyakorlatokat. Hét olyan futó- és ugrógyakorlatunk van, amelyeket különböző nehezékekkel minden időszakban végzünk. Ma már arra törekszünk, hogy minél bővebb gyakorlatanyaggal dolgozzunk. A gyorsfutók teljesítménye összefügg a lépéshosszal, a lépéshossz pedig az erővel.

#### Gyakorlatok:

1. páros lábbal ugrások alacsony gátakon keresztül,
2. páros lábbal ugrások alacsony gátakon keresztül, 10 kg-os nehezékekkel,
3. egylábas ugrások alacsony gátakon keresztül,
4. egylábas ugrások alacsony gátakon keresztül, 10 kg-os terheléssel,
5. ugyanezek a gyakorlatok nagyobb gáttávolsággal,
6. különféle ugrások távolságra versenyszerűen,
7. különféle ugrások távolságra versenyszerűen, nehezékekkel.

A fenti ugrás-sorozatokat a különböző időszakokban ellenőriztük. Mértük a sorozatok idejét. Arra jöttünk rá, hogy ha terhelés nélkül végeztetjük az ugrógyakorlatokat, akkor nem érünk el eredményjavulást. A terhelések fokát tehát változtatni kell. A változtatott terhelésekkel végzett erőgyakorlatok alkalmazásával kb 10 cm-es lépéshossz növekedést értünk el.

A gyorsasági munkával szoros kapcsolatban van a jó technika. A jó technikához viszont pontos lépésekre van szükségünk. Pl. Ciepla egy év alatt 7000 terhelés nélküli és 700 terheléses ugrógyakorlatot végzett. Olyan gyakorlatokat végeztetünk, amelyek a hajlító és feszítő izmokat is foglalkoztatják.

A legjobb gyakorlatok sem tudják az izomzatot olyanánál alakítani, mint ahogy az kívánatos lenne. A gátfutóknál 2 alapgyakorlat van: a szkipelés és a gát feletti átfutás. A 8 méteres gátközt alapul véve, annak ellenére, hogy a nehezített gátvétel még a világklasszis női gátfutóknál is problémát okoz, a gátak közötti távolságot általában 30, de előfordult, hogy 60-70 cm-rel is megnöveltük.

Nálunk mindenkinek kell gátaznia. Egy év alatt kb 5000 gátat kell venni ahhoz, hogy a jó technika kialakuljon.

A gyorsasági munkát fűvön kezdjük. A gyorsaság fejlesztésének legeredményesebb gyakorlatai a gyors futások. Amit decemberben és januárban végzünk, az mind csak előkészület a futáshoz /tehát az erősítés is/.



Az alapozó időszakban az erőgyakorlatok után rövid tempófutásokat végzünk. Alkalmazunk gyors, de nem teljes iramu futásokat, rajtból kifutásokat, Végeztetünk 60 m-es futásokat csak technikára, 40-50 métereket teljes erővel, 40 méteres rajtkokat maximális intenzitással, 70 m-es váltakozó iramu futásokat. Téli edzéseinken főleg a technika javítására törekszünk, ezért sokat futtatunk lendületesen.

A formábozó időszakban csökkentjük a lefutott m-ek számát és növeljük az ipamot.

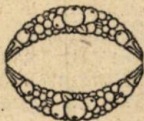
Az állóképesség fejlesztésére a változatosagot tudom ajánlani - mondotta Dudinszki. Sajnos a sportban kevés olyan új dolgot találunk ki, ami a szervezetre hat.

Véleményünk szerint kétféle állóképesség van: alap-állóképesség és tempó-állóképesség. Az alap-állóképességet játékkal, terepfutásokkal és terheléssel gyakorlatokkal szerezzük meg. A tempó-állóképességet a futások gyakori ismétlésével, a szünetek rövidítésével /terepen, pályán, erdőben/ érjük el. Maximálisan 220-250 m-eket futtatunk; nagyon ritka a 300 m-es futás.

Gyakran ismételjük a távokat februártól március végéig. Minden második héten kontrolláljuk a tempót. Márciusban 30-33 mp-es 200 m-eket futtatunk úgy, hogy az első lépések egészen könnyed mozgásuak legyenek. Tehát először csak könnyed futásokat alkalmazunk. A hónap közepe után kissé gyorsítjuk a tempót. Futómunkát terheléssel nem végzünk, mert az - szerintünk - elrontja a technikát.

Április hó folyamán kétszer egy héten erősebb iramu futásokra kerül sor, 27-28.5 mp-es 200 m-ekre.

A különböző gyorsiramu futásokat májusban kezdjük. Ekkor már a hosszabb futásokat rövidebbekkel kombináljuk. Vagy váltakozó iramu futásokat végzünk, vagy két gyorsabb iramu futás után két lassabb futás következik. A versenyszakokban a futómunkát variáljuk, hogy elkerüljük az egyhanguságot. A 150 m-es futások közben mi az utolsó 40 m-t mérjük. Ennek az utolsó 40 m-nek az ideje az össziidő 25 %-nál nem lehet több. Ha mégis több, akkor szerintünk valami baj van.



#### A 400 m-es gátfutás. Calvesi előadása Morale felkészítéséről.

Calvesi azzal kezdte előadását, hogy Morale tipikus gátfutó. Sikfutásban nincsenek különösen jó eredményei. 400 m-es sikfutásban a legjobb ideje 47.6 mp, ugyanakkor 400 m-es gátfutásban 49.2 mp-et futott.

Morale az első gátat 22, a másodikat 15 lépésre veszi. A 400 m gátfutóknak 800 m-es állóképességgel kell rendelkezniük. En is úgy edzem Morale-t - mondotta - mintha 800 m-re készülné. Annak ellenére, hogy a 15 lépéses gátvételt tartjuk jónak, atlétáinknak azt tanácsoljuk, hogy ne erőltessék a 15 lépést, előbb arra meg kell érniük.

Nagyon jól kell rajtolniuk a 400 m-es gátfutóknak. A rajtnak nagyon gyorsnak kell lennie. Az első gátat valósággal le kell rohanni.

A 22 lépéses kezdés lehetővé teszi, hogy az első két gátat jól tudják venni /és ez nagyon fontos/. Különösen az első gátnál kell vigyázni a megfelelő ritmusra, a többi gát természetes ritmusa szinte magától alakul ki. A gátakat gyorsan, tisztán és könnyen kell venni. Régen nem nagyon energikusan vetették

a gátakat. Most úgy gondoljuk, hogy lazán, könnyen, lépésszárdén kell áthaladni felettük. A gátak előtti utolsó lépéseket nagyon lazán kell megtenni, ebbe a szakaszba új energiát nem szabad beleadni. A gátvétel akcióját a bal láb kezdi, a gátvétel tulajdonképpeni ritmusát pedig a jobb kéz adja meg. A gát előtti utolsó három lépésnek nagy szerepet tulajdonítunk. Morale normális lépései 217 cm-esek, a gát előtt viszont csak 190 cm-eseket lép.

A gátfutó az egész táv alatt tartsa szem előtt, hogy ő gátat fut és minden gát felett tizedmásodpercekkel kell nyernie. Feltétlenül a ballábas lendítést tartjuk jónak, mert a talajérésnél előnyösebb helyzetet biztosít.

Davis és Morale síkformája között óriási különbség van. Davis az első gáttól az utolsóig végtelenül erősen fut. Morale nem. Szerintem ha Davis olyan lazán és könnyedén tudná venni a gátakat, mint Morale, akkor 48.3 mp körül futna. Morale csak 1.6 mp-cel fut rosszabb időt gáton, mint sikon. Az edzéseken nagyon nagy súlyt helyezünk a lépések és a gátvétel ritmusára.

Morale 1938-ban született, 180 cm magas és 75 kg súlyú. Az iskolában kezdett atlétizálni.

Különösen sokat gyakoroltuk az edzéseken a futásból a gátvételhez való átmenetet. Külön súlyt helyeztünk az utolsó két-két gátra. Időszakonként 3 féle edzéstípust használunk, ezek közül Morale választja ki azt, amit aznap végezni akar. A téli időszak egyik típusedzése pl. a következő: 32 mp-es 200 m-ek 2-2 perces szünetekkel. 30x100 m 2 perces szünetekkel. Egy óra mezei futás.

Ha tornateremben edz, akkor egy sereg különleges gyakorlatot végez, amelyek a talp izomzatát erősítik és növelik az elrugaszkodó erőt. Külön figyelmet szentel a has és csípő izomzatának erősítésére. Tornateremben körülbelül edzéseket folytat. Általában két kört végez, de előfordul az is, hogy négyet. A körök között 3 perc szünetet tart. Súlyemelő edzésének gyakorlatanyagát maga válogatja meg 15 percen keresztül dolgozik 20 kg-os súlyzóval. Egy tornatermi edzés 90 percig tart. Hetenként négyszer edz.

Téli időszakban sokat fut; 8x200 m-eket, 200 m-es sétákkal. A 200 m-ekre 20-25 m-es távolságokra alacsony gátakat állít.

A tavaszi időszak egyik edzésének vázlata  
- 250 m 30 mp-re, - 500 m 1:15 p-re  
- 500 m 1:15 p-re, - 250 m 32 mp-re.  
- 8 perc szünet,  
Az edzés fő részét a kétszer 500 m képezi.

Egy másik edzés:

- 250 m 32 mp,  
- 70 m-ek 5-6 perces szünetekkel,  
- résztávós gátelés.

Gyorsasági edzést szerdán és csütörtökön tart. Edzésein az első gát vételét 4-5-ször gyakorolja, a többi 4-szer. Egy hét alatt a hét közepén háromszor 8 gátat vesz. Minden második héten úgy fut 2x500 m-t, hogy az első 300 m-t sikon teszi meg, az utolsó 200 m-re pedig felállítja a gátakat. Versenye előtt könnyű edzéseket tart.



#### A közép- és hosszútávfutás. J. Maigrot előadása Jazy felkészüléséről.

A francia közép- és hosszútávfutók a futó- és erdei futómunkán kívül komoly kiegészítő edzéseket végeznek. A közép- és hosszútávutók is csak akkor lehetnek jó kondíció-



ban, ha felkészülésük sokoldalú. A hegyi és erdei futások természetes erősítő gyakorlatoknak számítanak. Jazy egy edzésen kb. két órát fut erdőben. Ezzel általános állóképességét igyekszik fejleszteni. A szívét hegy-mászással erősíti. Hetenként háromszor van tornaórája. Bemelegítése általánosan ismert gyakorlatokból áll. Sokat lazít és sok hasizomgyakorlatot végez. Súlyemelő munkájánál maximális képességének 40 %-ával dolgozik, utána 20 percig pad- és szekrénygyakorlatokat végez, majd futótechnikáját tükröz előtt ellenőrzi.

#### Az NDK közép- és hosszútávfutók komplex fejlődése.

A közép- és hosszútávfutók edzésével kapcsolatban az utóbbi időben mindig csak az intervall edzésről beszéltünk. Pedig ez a közép- és hosszútávfutó edzésének csak egyik módszere. Az intervall edzés oda vezetett, hogy elhanyagolták a közép- és hosszútávfutók komplex felkészítését. Pedig ennél a versenyszámnál az állóképesség mellett a gyorsaság, az erő és a mozgékonyaság is szükséges.

Az állóképességen egyrészt általános állóképességet, másrészt speciális állóképességet értünk. A speciális állóképesség azt jelenti, hogy a versenyző egy bizonyos iramban meghatározott időn belül meg tud tenni egy bizonyos távot. Nem régen még azt mondták, hogy ehhez a versenyághoz nem kell erő. Kétségtelenül nem kell izomátmérő növekedést elérni, de állóképességi és gyorsasági erőre szükség van. Döntő a speciális állóképesség.

A fiatal kezdő futó - véleményünk szerint - semmiféle speciális állóképességi edzést ne végezzen, csak az alap-tulajdonságokat fejlessze. A fiatal versenyző csak két éves munka után kezdje meg felépítő edzését.

A képességfejlesztés egyik formája szerint az alapozó időszakban csak az alap-állóképességet, a formához az időszakban pedig a speciális állóképességet, gyorsaságot és az erőt fejlesszük. Mí a másik forma mellett vagyunk, vagyis amellet, hogy egymás mellett tehát egyidőben, párhuzamosan fejlesszük az állóképességet, a gyorsaságot és az erőt. Szerintünk erőedzéseket a versenyidőszakban is kell végezni.

Az alapozó időszakot három, esetleg négy részre lehet osztani. Ciklikus beosztásban is fel lehet készíteni a versenyzőket: pl. három hét emelkedő, egy hét csökkenő tendenciájú edzés. Az elosztás aránya különbözőképpen szolgálja az egyes testi képességek fejlesztését. Az elosztást attól függően csináljuk meg, hogy milyen képességeket akarunk nagyobb mértékben fejleszteni. Egy hetes ciklus alatt a következőképpen kell a testi tulajdonságokat komplex módon fejleszteni:

A gyorsasági edzést egy aktív pihenőnap után iktassuk be. Az állóképességet erősebb megterhelés után fejlesszük. Ha két edzést tartunk egy nap, akkor a délelőtti munka legyen gyorsasági, a délutáni speciális állóképességi és gyorsasági erőgyakorlatokból álljon.

Hetenként két terhelési csúcst alakítsunk ki. Nálunk ez kedd és péntek, amikor versenyzőink kétszer edzenek, a többi napokon egyszer. Teljes pihenőnap nincs, csak aktív pihenőnap. Ezeket a napokon melegítő futást, uszást és játékot iktatunk be.

Az általános állóképesség fejlesztésére először az intervall munkát használjuk. Hosszu résztávokat futtatunk rövid szünetekkel. A megtett kilométerek száma 800 m-es futóknál 3-6 km-ig, 1500-asoknál 5-8 km-ig terjed. A hosszútávfutók ezt a formát nem használják.

Az általános állóképesség fejlesztésének másik módja a tartós inger-képzés: 1500 m-es futó 25 km-ig, hosszútávfutók 30-32 km-ig, marathoni futók 2-2,5 óra futás.

Speciális állóképesség fejlesztésére intervall edzést végzünk. A távokat mindig azonos iramban futtatjuk. Nem a résztávok hossza a döntő. Pl. 800 m-es futók 100-500 m-es távokat futnak. A távokat úgy kell összeállítani, hogy abban olyan távok is legyenek, amelyeket a versenyző nem szeret. Ezzel növeljük a versenyző akarateráját.

A gyorsasági munkán nem azt értjük, amit a sprinterek. A gyorsasági munkánál arra gondolunk, hogy futásokat végeztessünk maximális intenzitással 30-200 m-ig.

Az alapozó időszakban nagyon sok gyorsaságot kényszerítő játékot alkalmazunk.

A felkészítésbe bekapcsoljuk a körkörös edzés formáját is. Neheztett körülmények között futtatjuk a versenyzőket hegyre, homokban, lépcsőkön. Pl.: hegyre 3 km, vagy 5x40 m-es sorozatokban 2 km /szintén hegyre/. Az ügyesség fejlesztésére akrobatikus gyakorlatokat használunk; melegítésbe naponta bekapcsoljuk a gátfutást. A közép- és hosszútávfutók felkészítésében nálunk nagy szerep jut a küzdőjátékoknak /rugby/.





# AZ UGRÓERŐ FEJLESZTÉSÉNEK

Minden ugrószámról mondottak valamit, ezért az összeset sorra veszem. Legelőször Sötér János a női magasugrással foglalkozott.

Sötér János a világcsúcstartó Balázs Jolanda edzője, bevezetőjében elmondotta, hogy az erő a nőnek nem speciális tulajdonsága, de ma az eredményesség megköveteli ennek a képességnek minél magasabb szintre való emelését. Az erőgyakorlatokat két fő csoportra osztotta:

1. Ugróerőt fejlesztő gyakorlatokra és
2. Általános erőt fejlesztő gyakorlatokra

## 1. Ugróerőt fejlesztő gyakorlatok.

Sötér az ismertetett gyakorlatokat rajzokban adta át a kongresszus résztvevőinek. Közülük tizet bemutatott és az egyes gyakorlatokhoz magyarázatokat fűzött. Ezek a következők:

1. Indiánszökdelés.
2. Ugró-futólépés. Hegynek felfelé is végezhető.
3. Fejjel megérinteni egy felfüggesztett labdát, vagy más tárgyat.
4. Lábbal megérinteni egy felfüggesztett labdát, vagy tárgyat.
5. Helyben guggolásból felugrások gyorsan egymásután.

6. Egyik láb nyújtottan a svédsekreny 3-4. fokán van. Szökdelés a talajon lévő lábon karok aktívan dolgoznak.

7. Kötélugrások.

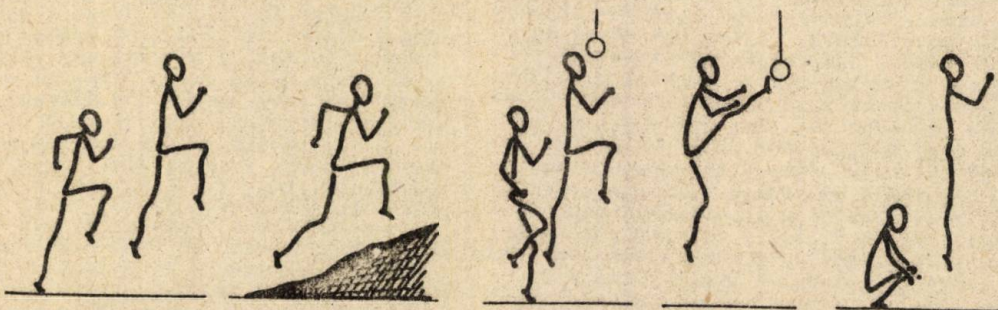
8. Lépésenként felugrások, kifejezett kar-láblendítéssel. Végezhető a gyakorlat alacsony gát felett és nehezékekkel is.

9. Kis súlyzók a kézben. Helyben felugrások - magasabb szökdelések. 4-6 ugrás egy-egy lábon és átváltás a másikra.

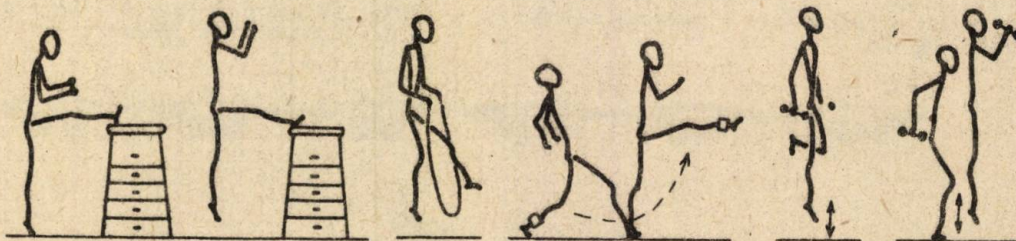
10. Egy-egy kg-os teher egyik és a másik kézben. Helyből ugrás felfelé nem mély guggolásból, erős lendítéssel, rövid talajra érkezéssel. 8-10 ismétlés.

A felsorolt gyakorlatok az ugróerőt fejlesztik, de az erőfejlődése eléggé mérsékelt. Viszont ezek a gyakorlatok alkalmasak arra, hogy a speciális mozgás tanulását elősegítsék.

Fontos a mozgás intenzitása. Megfelelő mozgásritmussal kell a gyakorlatot elvégezni. Az indiánszökdelést pl. sokféle ritmusban végezhetjük, de ha eredményesen akarjuk végrehajtani, akkor azt erőbeadással kell csinálni, hogy az alszárizomzat megfelelően erősödjék.



1-5 számú gyakorlatok



6-10 számú gyakorlatok

## 2. Általános erőfejlesztő gyakorlatok.

Az erőfejlesztő gyakorlatoknál figyelemmel kell lenni a biomechanikára. Nagy jelentősége van az amplitúdónak. A nyugalmi helyzetből való nagyobb eltérés döntő jelentőségű lehet az eredményességre.

Egy mély és egy félig végrehajtott guggolás között a mozgásképp szempontjából lényeges különbség nincs, amplitúdó szempontjából sem nagy az eltérés, de biomechanikai szempontból a két mozgás végrehajtása között a különbség igen nagy.



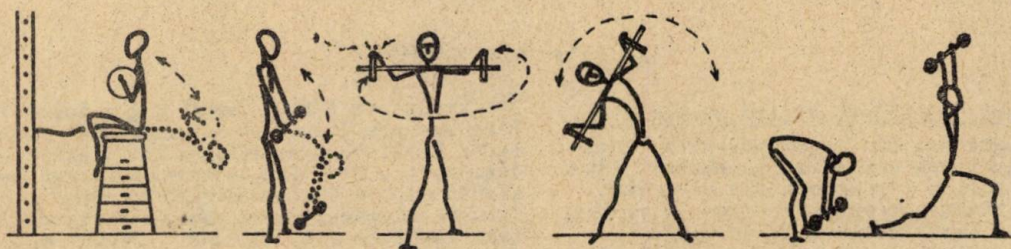
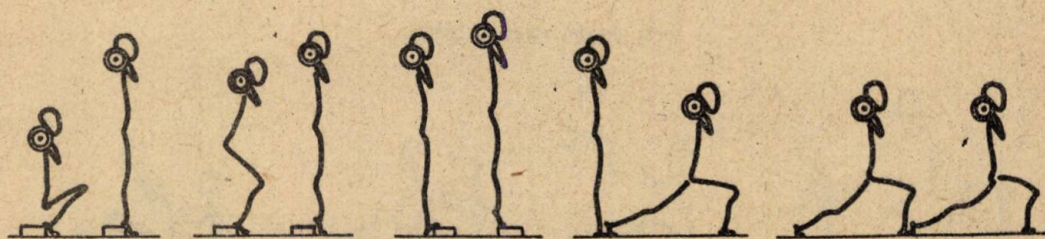
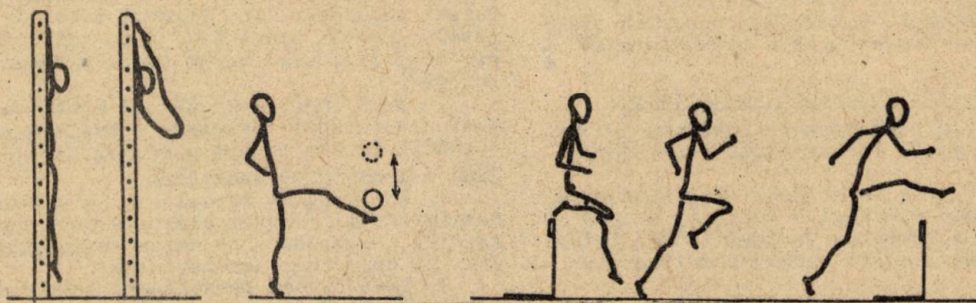
Fél guggolásnál 3 izomcsoport dolgozik, egy negyedik izomcsoport - melyre pedig a felugrásnál igen nagy szükség van - alig működik. A mély térdhajlításnál viszont ezt a negyedik izomcsoport erősen működik, erősödik és a magasugrás végrehajtását - különösen a kitámasztást - jól segítheti. A másik 3 izomcsoporttal együtt, most már a 4 izomcsoport megerősítve eredményesebben járulhat a mozgás végrehajtásához.

Magasugráshál a talajra érkezés nagyon fontos tényező a nőknél. A férfiaknál ennek

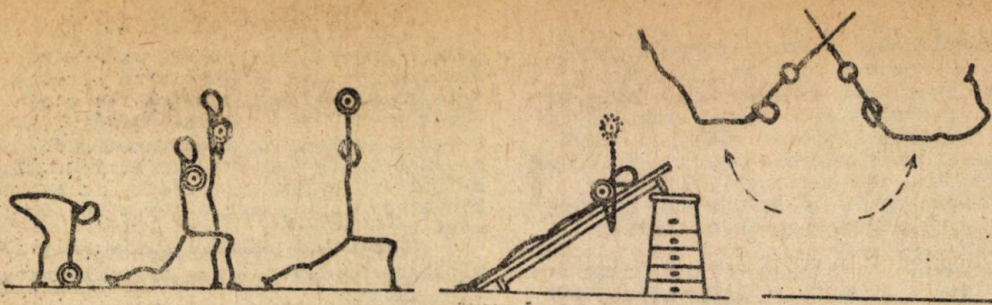
sokkal kisebb jelentősége van. A nők már a felugrásnál, a talajtól való elszakadáskor a talajraérkezésre gondolnak. Ez a tény a felugrás kárára van, ezért törekedni kell ennek a beállítotttságnak megszüntetésére. Ezért hasznos a nők karjának erősítése. Ezzel elérhetjük önbizalmuk növelését. Az említett ok miatt ugranak ma még a nők közül kevesen hasmánt technikával.

A nők a felugrás szempontjából - a szovjetek kivételével - nem tartják fontosnak a karmunkát.

#### Sötér János általános ugróerőt fejlesztő gyakorlatai







Bevezető, a lennyel válogatott magasugrók edzője  
szintén két gyakorlatsort ismerttetett. Az első csoportba az ugróerő fejlesztését segítő gyakorlatokat, a második csoportba pedig az általánosan foglalkoztató gyakorlatokat osztotta be.

#### 1. Ugróerőt fejlesztő gyakorlatok.

1. 20-30 kg terheléssel szökdelés helyben egy lábon, a másik láb nyújtott lendítéssel segít.
2. 20-30 kg-os terheléssel ballábás ugró esetén kiinduló állásnál a testsúly a jobb lábon, innen ellökéssel és lendítéssel felugrás a jobb láb lendítő munkájának kihangsúlyozásával.
3. 50 kg-os súllyal a vállon járás és minden második lépésnél lábujjjállás.
4. Ugyanez a gyakorlat, de minden második lépésnél felugrás.
5. Ugyanez a gyakorlat, de a lendítőláb nem lendül előre, hanem hátra visszamarad.

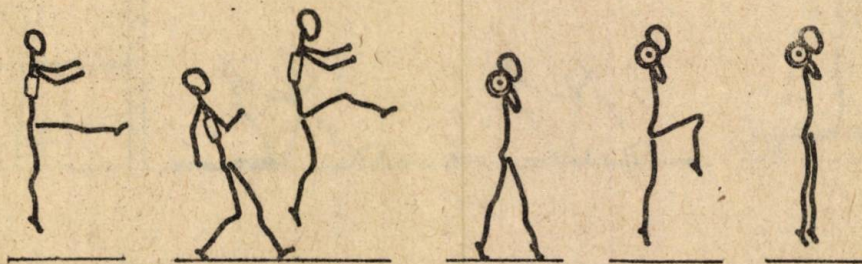
6. 20-30 kg-os terheléssel a vállon felugrás az ugrólábbal és leérkezés ugyanarra a lábra. A gyakorlat végezhető alacsony gátak felett átjutással is. A gátak távolsága 6-8 méter. A gátak száma 3-4. Arra kell törekedni, hogy az utolsó három lépés ritmusa kialakuljon.

7. 5-20 kg-os terheléssel a vállon kb. 5 m-es nekifutásból felugrás a svédsekreány harmadik fokára és ott megállás. Nagyon ügyeljünk a lendítőláb munkájára.

8. 20-30 kg-os terheléssel a vállon, kis nekifutásból felugrás ülésbe - átlépőtechnikászerű helyzetbe - jó magas svédsekreányra /kb. 160 cm/, vagy ugróasztalra.

9. 20-30 kg-os terheléssel baloldaltól nekifutás és felugrás az előbbi magasságra úgy, hogy a jobb láb kerüljön arra.

Megjegyzés: a terheléssel gyakorlatokat jobb olyan övvel végezni, mely öv biztosítja az említett megterhelést, de egyben a szabad mozgást lehetővé teszi.



1-5 számú gyakorlatok



6-9 számú gyakorlatok

#### 2. Lendítőerő fejlődését segítő gyakorlatok.

Egy dolgot nagyon hangsúlyozottan végeztetett, melyet más ugróknál is lehetett látni, hogyan kell a lendítőmozgást elvégezni. Ha az ugró kitámasztáskor rézsutos helyzetben van, akkor a lendítést nem lehet nyújtott lábbal megindítani, mert belerug a földbe. Te-

hát hajlított lábbal indul meg a lendítés. Elég magasra felemelte a lendítőláb sarkát, innen hajlítva igen erősen dobta előre a térdet, amíg a két térd egymás mellé nem került, azután mint a villám csapódott előre a lendítőláb alszára. Innen már teljesen nyújtott lábu lendítés folytatódott. /Czerny magasugró végezte a gyakorlatot/.

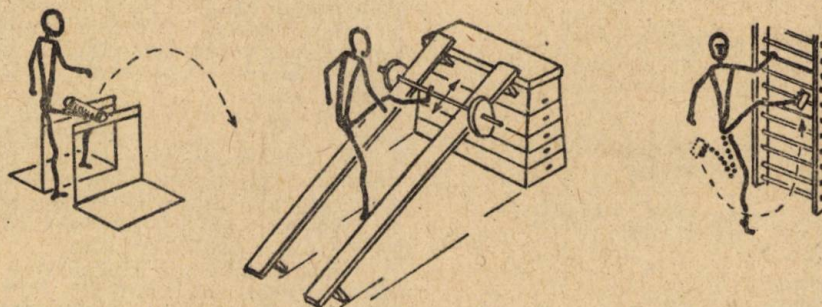


Ez volt a lényege magasugró edzésüknek, melyet ők megterheléssel is végeztek. Különben a svéd Pettersonnak is ez a gyakorlata, melyet itt Budapesten is láthattunk, amint így futott el néhányszor a magasugróléc előtt. Meg kell említeni, hogy Bezeg a technikai gyakorlatokat megterheléssel végeztette. Ezt jónak tartotta. Vele szemben a hármasugró Starzynski szerint a rávezető gyakorlatokat, amelyek lényegében megegyeznek az ugrás mozgásformájával, ezeket nem szabad megterheléssel végeztetni, mert így megváltozik a mozgás ritmusa. Erre pedig vigyázni kell. Véleménye szerint dolgozzunk megterheléssel, de csak azokat a gyakorlatokat, amelyek a rendes mozgás részét. A lendítés fokozottabb végrehajtása érdekében három gyakorlatot mutatott be, melyek szokatlanok. Ezek:

1. Két gátat párhuzamosan egymás mellé állítunk és ezekre keresztbe homokzsákokat fektetünk; ezeket a homokzsákokat térdrel előre minél messzebbre kellett elrugni.

2. A párhuzamos gátakat úgy állítjuk fel, hogy az egyik végük magasabbra kerül, tehát részutósan helyezzük el őket. Nagyobb súlyt teszünk a lendítőláb elé keresztbe a gátakra és gurítjuk, nyomjuk felfelé a súlyzó a magasztított rész felé.

3. Terhelést teszünk a lendítőláb lábfejére /nehezített, vagy fémcipő/. Bal kézzel megfogjuk a korlátot, bal lábbal felállunk a korlát talapzatára és lendítjük a jobb lábat. A lendítést úgy végezzük el, hogy hátulról hajlítottan indítjuk a lendítést - innen térdrel indítjuk -, de amikor a láb kinyúlhat már, akkor azonnal kinyújtjuk és nyújtva lendítjük magasra.



1-3 számú gyakorlatok

#### A távolugrásról Popov, a fiatal szovjet távolugró edző tartott előadást.

Bevezetőjében hangsúlyozta, hogy a legjobb teljesítményeket a jó technika biztosítja. A technika eredményes végrehajtásához viszont megfelelő testi képességek és tulajdonságok szükségesek. Kis képességgel nagy eredményt elérni nem lehet.

A távolugrás technikája nagyon egyszerű. Az ugrás nagysága függ a kezdősebességtől, a felugrás szögétől és a talajfogástól. A kezdősebesség kialakulása a nekifutással kezdődik. Felugrásnál tulajdonképpen csak a test helyzete változik.

A leggyorsabb ugró mp-enként 10-10 1/2 m-t tesz meg. A gyorsaság azonban még nem elég a nagy eredményekhez. A távolugróknak általános képzettségüknek kell lennie. Három kiemelkedő tudású távolugró eredményei /100 m, 200 m, 110 m gát, 200 m gát és magasugrás/:

| Ter-Ovaneszjan: | Boston: | Owens:  |
|-----------------|---------|---------|
| 24 éves         | 22 éves | 25 éves |
| 10.4            | 10.5    | 10.2    |
| 21.3            | 21.7    | 20.6    |
| 14.3            | 13.7    | ---     |
| 23.7            | 23.2    | 22.6    |
| 200             | 206     | 198     |

A távolugrók gyorsasága legyen olyan, mint a vágótápláló, ruganyosságuk pedig mint a gátfutóké. A távolugrás speciális beállítottságot igényel. A távolugrás mozgása nagyon egyszerűnek tűnik, bár részleteinek helyes végrehajtása nem könnyű feladat. A távolugrásra való felkészülés viszont kifejezetten komplikált. Futás, ugrás, gátfutás, pszichológia és orvosi előkészítést igényel.

A távolugró felkészítése novembertől márciusig általános. Ebben az időszakban heti két általános és három speciális edzést tart. Ez összesen kb. 90 edzés. Áprilisban heti egy általános és három speciális edzés következik. A versenyzőidőszakban tízszer annyi az ugró- és gátfutómunka, mint a többi időszakban. Átmeneti időszakban kb. 10 edzése van.

Ha az edzés intenzitását tekintjük, azt tapasztaljuk, hogy bizonyos hullámok vannak. Ezek a hullámzások mutatkoznak egy hét, egy hónap, egy időszak és egy év edzéseiben.

Egy hetes ciklusban az edzések alakulása:

|            |                     |
|------------|---------------------|
| hétfő:     | közepes erősségű    |
| kedd:      | nagy megterhelés    |
| szerda:    | átlagos megterhelés |
| csütörtök: | pihenő              |
| péntek:    | közepesenál erősebb |
| szombat:   | nagy megterhelésű   |
| vasárnap:  | pihenő.             |

Az előzőtől eltérő beosztás:

|            |                         |
|------------|-------------------------|
| hétfő:     | közepes erősség         |
| kedd:      | nagy megterhelésű       |
| szerda:    | közepesenál alacsonyabb |
| csütörtök: | pihenő                  |
| péntek:    | közepes megterhelésű    |
| szombat:   | magas megterhelésű      |
| vasárnap:  | pihenő.                 |

Fontos, nagy jelentőségű versenyek esetében a verseny előtt csökkenteni kell a terhelést, a verseny után azonban erősíteni kell.

Az előkészítő időszak egyes szakaszaiban a heti edzésbeosztások:



#### November-december:

hétfő: erősítés  
kedd: futómunka  
szerda: erősítés  
csütörtök: pihenő  
péntek: erősítés  
szombat: futómunka  
vasárnap: pihenő

#### Január-február-március:

hétfő: futó-, ugrómunka  
kedd: erősítés  
szerda: futómunka, erősítés  
csütörtök: pihenő  
péntek: iramfutás, erősítés, ugrás  
szombat: futómunka, erősítés  
vasárnap: pihenő

#### Április:

hétfő: ugrómunka  
kedd: futómunka, erősítés  
szerda: speciális gyakorlatok  
csütörtök: pihenő  
péntek: ugrómunka, erősítés  
szombat: futómunka  
vasárnap: pihenő

#### Versenydíszidőszakban:

hétfő: pihenő, vagy 2/3 erővel vágta  
kedd: ugrómunka, erősítés  
szerda: pihenő  
csütörtök: ugrások technikára, erősítés  
péntek: futómunka, erősítés  
szombat: pihenő  
vasárnap: gátfutás  
hétfő: iramfutás, ugrómunka  
kedd: pihenő

#### A versenyt megelőző héten:

hétfő: ugrás technikára, futás közepes erőbeadással.  
kedd: futómunka átlagos erőbeadással  
szerda: pihenő  
csütörtök: futómunka  
péntek: pihenő  
szombat: erősítés  
vasárnap: verseny.

A különböző terhelések adják meg a szervezet megfelelő állapotát.

Az előkészítő időszakban feltétlenül szükséges 30 perces mezei futások beiktatása beleerősítésekkel. 120 m-es futások 6-8-szor ugrások egyik lábról a másikra, stb.

Az általános futótávolságok 150-200 m között vannak, amelyeket szériában kell végezteni. A futásoknak három intenzitásuk van:

- a./ teljes erejű futás
- b./ 3/4, vagy 7/8 erejű futás
- c./ 1/2 erővel végzett, inkább játékos futás.

Az alkalmazott gyakorlatok eszközei a legkülönbözőbbek, nagyon változatosak. Arra kell törekedni, hogy az izomösszehúzódás és feszülés minél nagyobb legyen.

Hatásosabb és jobb a magas terhelés, nagyobb változásokat idéz elő.

A vállra vett teherrel való fel- és leugrások nagyon jól segítik a távolugrást. A távolugrók általában 70-120 kg-os súlyokat használnak. Ter-Ovaneszjan is ezt a nagyságot

súlyt alkalmazza, pl. ha nagy lépésekkel támadóállászerűen halad előre. Guggolásban 140 kg-ig megy fel.

Scselkanova 40-45 kg-mal végzi gyakorlatait, 100 kg-ig guggol. Januárban 30, februárban 35, áprilisban 40 tonnát emel.

A futóedzések anyaga: 50-80 m-es vágta, 100-150-200 m-es résztávok, valamint gátfutások. Az előkészítő időszakban a távolugrók egy hónap alatt 120 km-t futnak.

Az alapozó időszakban nagyon fontos a futómunka kialakítása. A nekifutás ritmusát már itt is kell gyakorolni. Terepen nagyon jók a megterheléssel végzett hosszú lépések futások. Igen jók a hegyre felfelé és lejtőn való futások.

Hasznos a felugrás előkészítését terepen is végeztetni.

Az alapozó időszakban kb. 500-600 magasugrás szerepel. A hármas- és más ugrások száma 300, a normál távolugrások száma kb. 60.

Télen a nekifutás távolsága 6-7 lépés, esetleg valamivel nagyobb. Ezek a nekifutás ritmusának kialakítását segítik elő.

Talajfogást elősegítő gyakorlatokat is kell ekkor végeztetni. Ebben az időszakban ilyen céllal 3-4 lépésről 300-400 ugrást is végeztetnek.

Levegőben az egy és feles, valamint a kettő és feles ollót gyakorolják.

A versenyzők állapotának ellenőrzésére megfelelő gyakorlatokat vesznek igénybe. Ezek segítségével megállapítható, hogy nincs-e túlterhelés, mert az zavart idéz elő a központi idegrendszerben is.

Nagy eredményt csak azok képesek elérni, akikben erre van tehetség és amellyel észszerűen készülnek fel versenyekre.

Bácsalmási dr. beszámol arról, hogy az előadások után megnézték egy távolugró filmet, amelyen Boston és Ter-Ovaneszjan és más ugrókat láthattak. Boston és Ter-Ovaneszjan nekifutása között észre lehetett venni a különbséget. Boston ugyanúgy indul, mint Kalocsai. Nekifutása elején himbáló mozgást végez, majd elsimul nekifutása. Ezzel szemben Ter-Ovaneszjan lassabban indul, könnyen, finoman és a táv második felét mintha egy kisse "gürcölve" tené meg, erőlködik. Mivel lassított filmek voltak, szépen lehetett látni az utolsó lépéseket. Ter-Ovaneszjan utolsó előtti lépése hosszabb, mint az ezt megelőző, viszont az utolsó lépése nagyon rövid. Az, hogy az utolsó előtti lépése hosszú, általános megfigyelés szerint mindazon távolugrók, akiknél így van, mélyebben lesüllyednek. Bostonnál ezt nem lehetett látni, ő sokkal magasabban marad végig. Nála az utolsó előtti lépés nem volt hosszabb, mint az azt megelőző lépés. Az utolsó lépés lefogása sem volt olyan mértékű, mint Ter-Ovaneszjané.

Vauszpasz, aki 795 körül ugrott, ugyanúgy ugrik, mint Földessy ugrott. Földessy az utolsó két lépésnél összehúzta magát és abból pattant ki. Ezt ismertette Popov és így látszott a filmen is.

#### Tadeus Starzynski a hármasugrásról tartott előadást.

A hármasugró edzésében az erőmunka az uralkodó. Az erő fejlődése hozza meg első-sorban az eredmények javulását. Dinamikus, gyorsasági erő szükséges a hármasugráshoz.

A hármasugró gyakorlatok nagyon hasonlóak a hármasugró mozgáshoz, ezért ezeket a gyakorlatokat megterhelés nélkül végeztessük. Edzésenként 100-300 ugrás; szökdelés kerüljön sorra. A hármasugró láberezének fejlesztésére nagyon jól bevált két formát lehet javasolni:



1. Többszörös ugrások, szökdelések hóban,
2. Svéd-szekerények felhasználásával -gimnasztikai körülmények között - ugrások, szökdelések.

Az időjárás sok helyen lehetetlenné teszi a hóban való gyakorlást. Itt ezt pótolni kell és erre a kézbe vett súlyzókkal való ugró-szökdelőmunka alkalmas.

December-januárban heti két alkalommal az ugróképeség fejlesztése csak kézbe vett súlyzóval történjék. A svéd-szekerények felhasználásával végzett gyakorlatokat mindkét lábbal kell gyakorolni. Két fő gyakorlatcsoport van:

1. Bevezető mozgások, ruganyossági, erőfejlesztő gyakorlatok.
2. Technikával és a ritmus kialakításával kapcsolatos gyakorlatok. Ezeket hatszor ismétlik.

#### Gyakorlatanyag:

1. Három svéd-szekerény egymás végében hosszában felállítva. Minden további svéd-szekerény egy fokkal magasabb. Az egyik lábat fel kell tenni a szekrényre, a másik a talajon marad. Felugrásokkal végighaladás a magasodó szekrényeken.
2. Az előbbi elhelyezésű szekrényekkel végzendő gyakorlat. Felugrás az egyik oldalról a másikra és így kell végighaladni azokon.
3. Két emelkedő svéd-szekerény-sor van, amelyeket párhuzamosan állítunk fel egymástól kb. 50-70 cm-re. Egyik láb fellép a svéd-szekerényre, a másik a szekrények között a talajon van. Felugrásokkal ritmusban végighaladás oly módon, hogy az egyik, majd a másik szekrény-sorra lép fel az egyik és a másik láb.
4. Egymás mögött magasodó akadályokat /számoly-svéd-szekerény második, majd harmadik foka stb./ állítunk fel egymástól kb. 1 m távolságra. Fellépés az első akadályra és innen felugrás, leérkezés az akadályok közé a lendítőlábra és fellépés az előző ugrólábbal a következő akadályra és így végighaladás az

akadályokon. A következő alkalommal a másik láb lép fel az első akadályra és így végzi el az ugró a gyakorlatot.

5. Párhuzamosan két svéd-szekerény-sor van az egyik sor magasabb, mint a másik. Az egyik láb a magasabb, a másik az alacsonyabb svéd-szekerény-sorra kerül és így szökdel végig a sportoló. Majd ellenkező irányban végezve a másik láb kerül magasabbra, ill. alacsonyabbra.

6. Háromrészes svéd-szekerényről szőnyegre érkezéssel hármassugrás.

7. A bal, vagy jobb láb fellép az előző akadályra és fellépés-átjutással hármassugrás

8. Két háromrészes svéd-szekerényt állítunk fel egymástól megfelelő távolságra. Az egyikről leugrás a szőnyegre, innen felugrás a másikra. Az ugrás befejezése a szőnyegen. Helyből hármassugrás.

9. Az előbbi felállítás, de a svéd-szekerények egymáshoz közelebb vannak. Kettős ugrás, leugrás az egyik svéd-szekerényről a talajra és innen átugrás a másik felett.

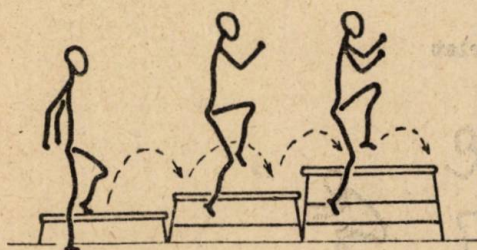
10. Egyrészes svéd-szekerényre néhány lépés nekifutásból fellépés és hármassugrás, a további ugrásokat a szőnyegen végzik.

11. Egymástól megfelelő távolságra két egyrészes svéd-szekerényt állítunk fel. Az első ugrást a szekrényről a szőnyegre, innen a második szekrényre és innen a szőnyegre végzi az ugró. Hármassugrás.

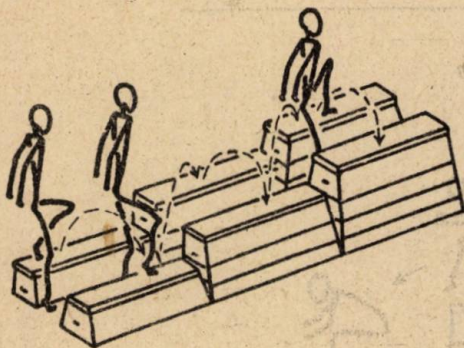
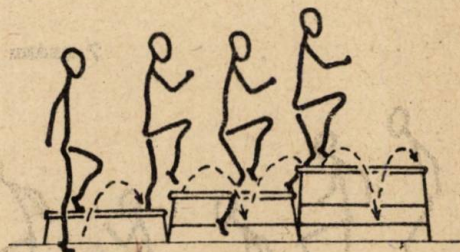
12. Egy egyrészes svéd-szekerény. Az első ugrás a szőnyegről a szekrényre, a második innen a szőnyegre, a harmadik ugrás pedig a szőnyegről-szőnyegre történik. Hármassugrás.

13. Háromrészes szekrényt állítunk fel. Az első ugrás szőnyegről-szőnyegre, innen felugrás a szekrényre, erről befejező ugrás a szőnyegre. Hármassugrás.

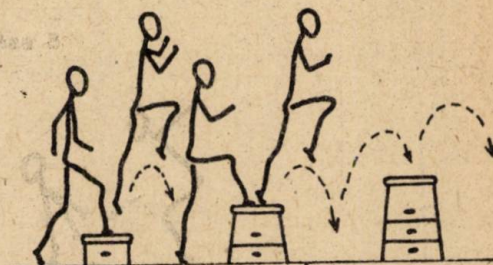
Minél több svéd-szekerény áll rendelkezésre, annál nagyobb a kombinálási lehetőség. A szekrények magassága függ az ugrók képzettségétől és ugyanettől függ a szekrények, akadályok egymástól való távolsága is.



1-2 számú gyakorlatok

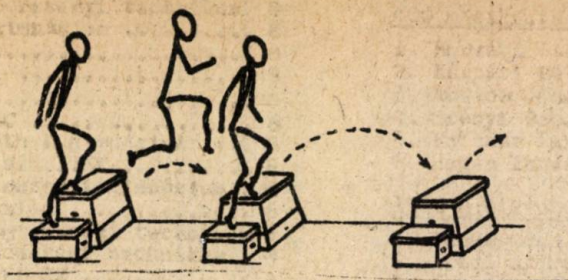


3 számú gyakorlat



4 számú gyakorlat





5 számú gyakorlat



6 számú gyakorlat



7 számú gyakorlat



8 számú gyakorlat

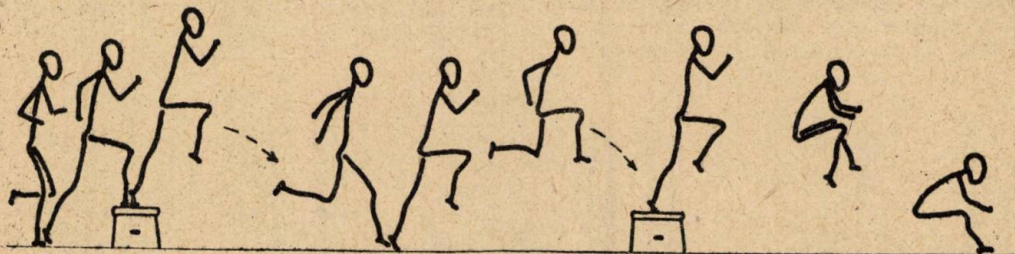


9 számú gyakorlat





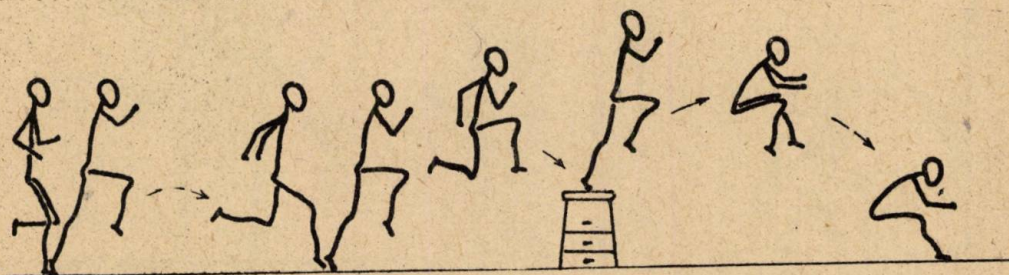
10 számú gyakorlat



11 számú gyakorlat



12 számú gyakorlat



13 számú gyakorlat



Z. Wazny a rudugrás gyakorlatait mutatta be,  
minden magyarázat nélkül.

1. Függeszkedés kötélén.
2. Karrángással függeszkedések kötélén.
3. Láblendítések segítségével függeszke-  
dés kötélén.
4. Lábak emelése zsugorhelyzetbe és füg-  
geszkeskedés kötélén.

5. Lábak emelése zsugorhelyzetbe és kar-  
rángással függeszkeskedés kötélén.

6. Lábak alulról való fellendítése zsu-  
gorhelyzetbe, illetve azon túl és karrángás-  
sal függeszkeskedés kötélén.

7. Fogás a kötélén, lábak a lovon és rá-  
fordulással támaszba emelés, majd ugyanez a  
gyakorlat, de a lovon át kell jutni.



8. Két mászórud közel egymáshoz:

- a./ karrángással függeszkedés.
- b./ ülőtartásban függeszkedés.

9. Nyújtón:

- a./ Függésből támaszba húzózkodás.
- b./ Kelepfeliendülés.
- c./ Ostorlengésből kézenálláson át

kelep.

- d./ Támaszbalendülés és haskelep.
- e./ Billenés és bukóbillenés.
- f./ Összefüggő gyakorlatok.
- g./ Kissé behúzottan mellő mérleg.
- h./ Függésből nagylabda ellendítés

ostorlengésszerűen.

i./ Függésből lábbal elfogott labdát átdobni a fej felett és a nyújtón.

j./ Bordásfalon lábemelések, lábkörzés, lábemelés tarkónállásig, lefüggés, kézenállásban tologzkodás, hanyattfekvésben lábbeakasztás és kb 20 kg-os terheléssel felülés.

k./ Kissé rézsutos padon fekvő nyomás kb 30 kg. Ugyanitt karemelés combtól magastartásig 30 kg-os terheléssel. Hasonfekvésben törzshajlítás hátra kb. 20 kg-mal.

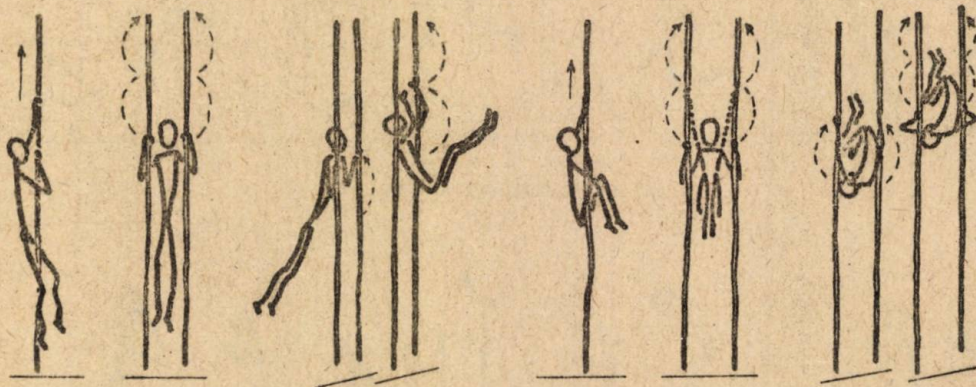
l./ A svédzsekrénynek támasztunk két párhuzamos padot. Kézenjárással haladás a padokon felfelé, egyik kéz az egyik, a másik kéz a másik padra kerül.

m./ Nagylabda elfogása ülésben, hátradőlés és lábemelés, majd a labdát vissza kell dobni. Hasonfekvésben mellől lökik el a labdát.

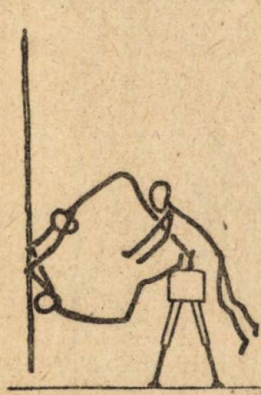
n./ Svédzsekrényen kézenálláson át átjutás a magasugróléc felett.

o./ 91.4 cm-es gátak felett páros lábon átszökdelések.

p./ Ugróasztalon hanyattfekvés. Kézenálláson keresztül kell az asztal mellé állított lécen kapocs-helyezettel keresztüljutni.



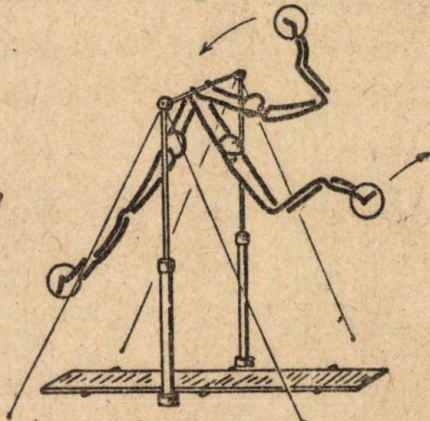
1-6 számú gyakorlatok



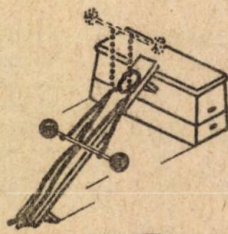
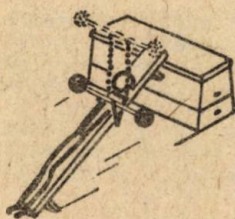
7 számú gyakorlat



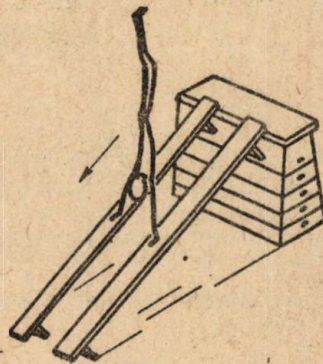
8 számú gyakorlat



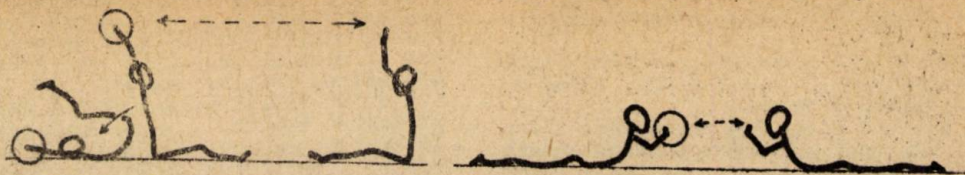
9/h-j gyakorlatok



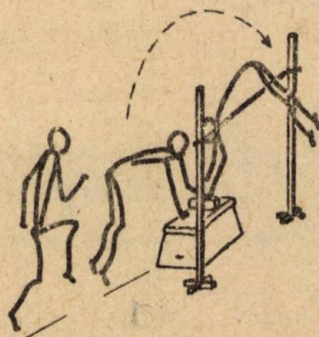
9/k-1 gyakorlatok



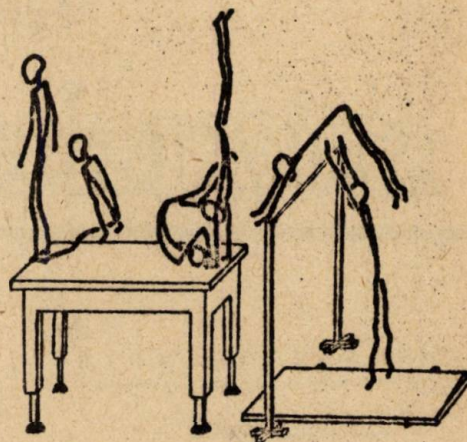




9/m gyakorlat



9/n gyakorlat



9/p gyakorlat

#### 5./ Circuit edzés:

- Atszökdelés gáteken páros lábbal
- Asztalon hanyattfekvésből átjutás a magasugróléc felett.
- Svédszekrényről kézenjárással haladás lefelé a padon.
- Svédszekrényről kézenálláson keresztül átjutás a magasugrólécen.

Ezt a négy gyakorlatot többször végzik egymásután.

Januárban megkezdődik a rudugrás a teremben, de az említett gyakorlatok változatlanul sorra kerülnek, más gyakorlatokkal kiegészítve is.

A felsorolt előadások és gyakorlatok ismertetésén kívül levetítették az Európa-bajnokságon készített rudugró-filmet, mint hurokfilm. Alkalom volt arra, hogy a műanyagrudal végrehajtott ugrótechnikát megfigyelhessük és megállapíthassuk a fém és műanyagrudal végzett ugrások közötti technikai különbséget. Az Európa-bajnokság öt helyezettjének ugrását láthattuk.

A fémrudnál az ugró arra törekszik, hogy felfelé ugorjon, tehát a rud függőlegesig emelkedjék fel, közben az ugró végezze el rajta a megfelelő technikai munkát. A rud akkor emelkedett könnyebben a függőlegeshez, ha az ugró felfelé ugrott, tehát a rud terheléssel kevesebb utat tett meg a függőlegesig. A másik lényeges szempont volt, hogy az ugró hosszan lefelé lógott a rudon, amikor súlypontja közelebb volt a forgatási ponthoz, és messzebb volt a felfüggesztési ponttól. Ellenkező esetben, ha valaki korán felhúzza magát a rudon, közelebb lesz a súlypontja a felfüggesztési ponthoz, a rud nem tud ilyen magasan lévő súlyt a függőlegesig felvinni, az ugró a szekrénybe, vagy még előtte ér vissza a talajra. Tehát a fémrudal való ugrás lényege: az ugró minél jobban

felugorjék, minél hosszabb ideig lógjon ki, hogy súlypontja a forgatási ponthoz közel kerüljön, mert csak így tud a rud könnyebben felmenni a függőlegesig.

A műanyagrudnál elsősorban az ugrók a rud rugalmasságát akarják kihasználni. Míg a fémrudnál az elrugaszkodás helye a felül fogó kéz alatt volt függőlegesen, vagy még a szekrénytől távolabb, a műanyag-rudnál a felugrás helye a függőlegestől a szekrény felé tolódott el valamennyire s így az ugró azonnal megterhelheti a rudat. Az ugrás nem felfelé történik, hanem távolugrásszerűen. Amikor elszakadt a talajtól Nikula, a lábára távolugrásszerűen előrecsapódott lefelé, mellyel a rud minél előbbi megterhelését akarta elérni. Ezekkel azt érték el, hogy a rud egy kissé meghajlik s így halad előre.

Tulajdonképpen most kezdődik az új technika lényege. Egy kis előrehaladás után az ugró meglendíti magát alulról. Minden felfelé történő gyorsításnál - rudugrásnál a két láb felfelé lendítése - nagy megterhelés kerül a rudra és a kissé már hajlított rud erősebben fog meghajlani. Tehát a lábak erősebb felfelé lendítése következtében történik a rud erősebb meghajlása.

Bácsalmási dr. elmondja, hogy mérést végzett. Ha a régi fémrudat vették, a hajlás következtében a fémrudon történő fogás kb 10 cm-t közeledett a betűzött véghez. A műanyag-rudnál a két pont közötti közeledés 40-50 cm. Ez azt jelenti, hogy ha 370 cm-en fogjuk a rudat, az nem hajlik be. A rud fogásmagassága, amely az ugrót viszi, lényegében 370 cm, ha keveset hajlik, akkor 360 cm. Műanyag-rudal 4 méteres fogásnál a megterhelés következtében 40-50 cm-es közeledés következik be, így a fogásmagasság nem 4 m-es lesz, hanem 350 cm-es. Ezért kell a műanyag-rudal ugróknak a mindenáron való meghajlítást kierőszakolni.



Igy lényegében a milanyagrudnál végzett ugrás magasabb fogása alacsonyabb lesz. De a rud meg is gyorsul előre a megrövidülés folytán.

Az ugró bokáit a fogáshoz közelre viszi, ebben a helyzetben "utazik" előre, ebben a zsugorhelyzetben a ruddal.

Ha a két kéz közel fog egymáshoz, akkor nagyjából egy felfüggesztési pontnak számít. Az ugró előrehaladás közben nem tudja magát

tartani. Ha viszont nagyobb távolságra van a két kéz, akkor a zsugorhelyzetbe meg tudják magukat tartani. Nem azért van a tárt fogás, hogy a rud hajlását elősegítsék, hanem az ugrónak erre azért van szüksége, hogy két helyen rögzítse magát.

A láb fellendítése révén a rud nagy megterhelést kapott, az ugró rugószerűen felfelé csapja, melynek utolsó ütemében kapcsolódik be az ugró húzózkodó és további munkája.



# SZÖVETSÉGI Közlemények

## MUNKASTATISZTIKA

### Férfiak:

|     |                               |      |
|-----|-------------------------------|------|
| 1.  | Bp.Honvéd                     | 1033 |
| 2.  | U.Dózsa                       | 881  |
| 3.  | Vasas SC                      | 602  |
| 4.  | MAFC                          | 518  |
| 5.  | Vasas Izzó                    | 485  |
| 6.  | BEAC                          | 431  |
| 7.  | MTK                           | 397  |
| 8.  | Csepel                        | 380  |
| 9.  | Szegedi VSE                   | 356  |
|     | Tatabányai Bányász            | 356  |
| 11. | FTC                           | 340  |
| 12. | Szolnoki MAV                  | 307  |
| 13. | Szegedi EAC                   | 283  |
| 14. | TFSE                          | 259  |
| 15. | Debreceni EAC                 | 244  |
| 16. | Bp.Spartacus                  | 233  |
| 17. | Székesfehérvári MAV           | 229  |
| 18. | Pécsi Dózsa                   | 228  |
| 19. | BVSC                          | 222  |
| 20. | Debreceni Sportiskola         | 217  |
| 21. | Pécsi VSK                     | 210  |
|     | Debreceni Építők              | 210  |
| 23. | Bp. Építők                    | 193  |
| 24. | Békéscsabai Dózsa             | 192  |
| 25. | Békés megyei Sportiskola      | 188  |
| 26. | Előre SC                      | 179  |
| 27. | Ganz-MAVAG                    | 176  |
|     | VM KÖZERT                     | 176  |
| 29. | DASE                          | 173  |
| 30. | Bajai Építők                  | 164  |
|     | Nagykanizsai Dózsa            | 164  |
| 32. | Józsefvárosi Sportiskola      | 162  |
| 33. | Bp.V.Meteor                   | 159  |
| 34. | DVTK                          | 154  |
|     | Miskolci Sportiskola          | 154  |
| 36. | Győri Dózsa                   | 147  |
| 37. | Kecskeméti Katona J.gimnázium | 143  |
| 38. | Gyulai MEDOSZ                 | 140  |
| 39. | XIII.ker. Sportiskola         | 138  |
|     | I.sz. ITSK                    | 138  |
| 41. | Szekszárdi Dózsa              | 130  |
| 42. | Nagykanizsai Bányász          | 126  |
| 43. | Törekvés                      | 118  |
|     | Miskolci ITSK                 | 118  |
|     | Tipográfia                    | 118  |
| 46. | Bp.Petőfi                     | 116  |
| 47. | Szolnoki Haladás              | 112  |
| 48. | Salgótarjáni Kohász           | 109  |

|     |                               |     |
|-----|-------------------------------|-----|
| 49. | Salgótarjáni UMSE             | 106 |
|     | Ceglédi VSE                   | 106 |
| 51. | Szegedi Sportiskola           | 104 |
| 52. | Ózdi Kohász                   | 96  |
| 53. | Komárom megyei Sportiskola    | 90  |
|     | Gyöngyösi Bányász             | 90  |
|     | Gödöllői MEDOSZ               | 90  |
| 56. | Győri ETO                     | 89  |
| 57. | Bonyhádi gimnázium            | 78  |
| 58. | PEAC                          | 74  |
| 59. | MPSC                          | 73  |
| 60. | Komlói Bányász                | 72  |
| 61. | Békéscsabai MAV               | 70  |
| 62. | Martfői MSE                   | 68  |
| 63. | Pécsi Pedagógiai Főiskola     | 66  |
| 64. | Bpesti Petőfi gimnázium       | 64  |
|     | Hódmezővásárhelyi 602.sz.ITSK | 64  |
|     | Szegedi Erdészeti technikum   | 64  |
| 67. | Makói VSE                     | 62  |
|     | Pécsi Sportiskola             | 62  |
| 69. | Miskolci VSC                  | 60  |
|     | Budai Spartacus               | 60  |
| 71. | XVIII.ker. Sportiskola        | 58  |
|     | Soproni Széchenyi gimnázium   | 58  |
|     | Egri Sportiskola              | 58  |
| 74. | XVII.ker. Sportiskola         | 57  |
| 75. | Bátaszéki VSK                 | 56  |
|     | Miskolci EAC                  | 56  |
| 77. | Kaposvári Petőfi SK           | 52  |
|     | Pécsi Cementáru Ép.           | 52  |
| 79. | Zalaegerszegi TE              | 51  |
|     | Kaposvári Dózsa               | 51  |
| 81. | Bpesti Kölcsey gimnázium      | 50  |
|     | Dorogi Bányász                | 50  |
|     | Szombathelyi Sportiskola      | 50  |
|     | Móri Bányász                  | 50  |
| 85. | Nyíregyházi VSC               | 47  |
| 86. | Honvéd ETI                    | 46  |
| 87. | Ajkai SE                      | 42  |
|     | Testvériség                   | 42  |
|     | Kiskunfélegyházi V.Meteor     | 42  |
| 90. | Balassagyarmati MEDOSZ        | 40  |
| 91. | XIV.ker. Sportiskola          | 34  |
|     | Atkári TSZ                    | 34  |
| 93. | Kőszegi Agyterítőgyár SE      | 32  |
|     | Hatvani VSC                   | 32  |
|     | Bp.MEDOSZ                     | 32  |
|     | Szegedi Spartacus             | 32  |
|     | Oroszvári Kinizsi             | 32  |
| 98. | Pécsi Póstás                  | 30  |
|     | Nyírbátori FSK                | 30  |
|     | Nagykanizsai 250.sz.ITSK      | 30  |
|     | Szekszárdi ITSK               | 30  |



|      |                                   |    |
|------|-----------------------------------|----|
| 102. | Szeghalmi gimnázium .....         | 28 |
|      | Jászberényi Vasas .....           | 28 |
| 104. | Kaposvári Tancsics gimnázium ...  | 26 |
|      | Ujpesti Sportiskola .....         | 26 |
|      | Kecskeméti TE .....               | 26 |
|      | Szombathelyi SE .....             | 26 |
| 108. | Füzesabonyi VSC .....             | 24 |
|      | Gyöngyösi VSC .....               | 24 |
|      | XV.ker.Vasas .....                | 24 |
|      | Mohácsi gimnázium .....           | 24 |
| 112. | Celldömölki VSC .....             | 22 |
|      | Egri 212.sz. ITSK .....           | 22 |
|      | Szőregi TSZ .....                 | 22 |
|      | Barcsi Hunyadi .....              | 22 |
|      | Csurgói Spartacus .....           | 22 |
| 117. | Lőrinci Fonó .....                | 20 |
|      | Szentesi Horváth M.gimnázium ...  | 20 |
|      | Sárospataki MEDOSZ .....          | 20 |
| 120. | Székesfehérvári Spartacus .....   | 18 |
|      | II.ker. Sportiskola .....         | 18 |
|      | Celldömölki Vasutas Egyet. ....   | 18 |
| 123. | Vasas Ikarusz .....               | 16 |
|      | Tokaji gimnázium .....            | 16 |
|      | Bólyi MEDOSZ .....                | 16 |
|      | Bpesti József Attila gimnázium .  | 16 |
| 127. | Sárvári Cukorgyári Kinizsi ....   | 14 |
| 128. | GSE .....                         | 12 |
|      | Csepeli Sportiskola .....         | 12 |
|      | Hatvani Bajza gimnázium .....     | 12 |
| 131. | Szarvasi VSC .....                | 10 |
|      | Komáromi VSC .....                | 10 |
|      | Szombathelyi Közgazdasági techn.  | 10 |
|      | Gyöngyösi 214.sz. ITSK .....      | 10 |
| 135. | Szigetvári gimnázium .....        | 8  |
|      | Paksi gimnázium .....             | 8  |
|      | Szekszárdi gimnázium .....        | 8  |
| 138. | Szarvasi gimnázium .....          | 6  |
|      | Dombovári Apáczai gimnázium ....  | 6  |
|      | Dunaföldvári gimnázium .....      | 6  |
|      | Celldömölki Berzsenyi gimnázium.. | 6  |
| 142. | Szombathelyi Berzsenyi technikum. | 4  |
|      | Szekszárdi Közgazdasági technikum | 4  |
|      | Bpesti Helyiipari SC .....        | 4  |

# N ő k :

|     |                                 |     |
|-----|---------------------------------|-----|
| 1.  | Bp.Honvéd .....                 | 436 |
| 2.  | U.Dózsa .....                   | 424 |
| 3.  | Vasas SC .....                  | 322 |
| 4.  | MTK .....                       | 321 |
| 5.  | Csepel .....                    | 284 |
| 6.  | Békés megyei Sportiskola .....  | 258 |
| 7.  | BEAC .....                      | 237 |
| 8.  | Bajai Építők .....              | 220 |
| 9.  | Kecskeméti Katona J.gimnázium . | 218 |
| 10. | Szolnoki MÁV .....              | 210 |
| 11. | I.sz. ITSK .....                | 206 |
| 12. | TFSE .....                      | 200 |
| 13. | MAFC .....                      | 195 |
| 14. | Vasas Izzó .....                | 184 |
| 15. | Szegedi VSE .....               | 173 |
| 16. | Békéscsabai Dózsa .....         | 172 |
| 17. | Pécsi Sportiskola .....         | 168 |
| 18. | Debreceni Sportiskola .....     | 162 |
| 19. | Ceglédi VSE .....               | 144 |
| 20. | Bp.V.Meteor .....               | 143 |
| 21. | Szekszárdi Dózsa .....          | 136 |
| 22. | Ganz-MÁVAG .....                | 134 |
| 23. | Józsefvárosi Sportiskola .....  | 133 |
| 24. | FTC .....                       | 128 |
| 25. | Zalaegerszegi Csány gimn. ....  | 120 |
| 26. | BVSC .....                      | 117 |
| 27. | Bpesti Bagi I.gimnázium .....   | 115 |
| 28. | Bp.Petőfi .....                 | 114 |
| 29. | Bp.Építők .....                 | 108 |
| 30. | Szegedi EAC .....               | 104 |
| 31. | VM KÖZERT .....                 | 98  |
| 32. | Előre SC .....                  | 96  |
| 33. | Miskolci ITSK .....             | 92  |
| 34. | DEAC .....                      | 90  |
|     | Bp.Spartacus .....              | 90  |
| 36. | Tatabányai Bányász .....        | 86  |
|     | Pécsi Pedagógiai Főiskola ..... | 86  |

|      |                                  |    |
|------|----------------------------------|----|
| 38.  | Nagykanizsai Bányász .....       | 84 |
|      | Bpesti XIII.ker. Sportiskola ... | 84 |
| 40.  | Miskolci Sportiskola .....       | 81 |
| 41.  | Debreceni Építők .....           | 78 |
|      | Szeghalmi gimnázium .....        | 78 |
|      | Makói VSE .....                  | 78 |
| 44.  | Szegedi Sportiskola .....        | 76 |
|      | Szarvasi Felsőfokú Óvónőképző .. | 76 |
| 46.  | Székesfehérvári MAV .....        | 74 |
| 47.  | Törekvés .....                   | 72 |
|      | Bpesti Helyiipari SC .....       | 72 |
| 49.  | Egri Sportiskola .....           | 71 |
| 50.  | Budai Spartacus .....            | 70 |
|      | Gyöngyösi VSC .....              | 70 |
| 52.  | Győri Dózsa .....                | 66 |
| 53.  | Bp. XIV.ker. Sportiskola .....   | 64 |
|      | Salgótarjáni Kohász .....        | 64 |
|      | Gyulai MEDOSZ .....              | 64 |
| 56.  | DVTK .....                       | 59 |
| 57.  | Orosházi Kinizsi .....           | 58 |
| 58.  | Szombathelyi Sportiskola .....   | 56 |
| 59.  | Pécsi Dózsa .....                | 54 |
| 60.  | MPSC .....                       | 53 |
| 61.  | Zalaegerszegi TE .....           | 52 |
| 62.  | Hatvani VSC .....                | 51 |
| 63.  | Ózdi Kohász .....                | 50 |
|      | Gödöllői MEDOSZ .....            | 50 |
|      | Békéscsabai MAV .....            | 50 |
| 66.  | Jászberényi Vasas .....          | 48 |
|      | Komlói Bányász .....             | 48 |
|      | Kiskunfélegyházi V.Meteor .....  | 48 |
| 69.  | Szombathelyi Haladás .....       | 47 |
| 70.  | Tipográfia .....                 | 46 |
|      | Bátaszéki VSK .....              | 46 |
|      | Komárom megyei Sportiskola ..... | 46 |
| 73.  | Martfői MSE .....                | 45 |
| 74.  | Gyöngyösi Bányász .....          | 44 |
| 75.  | Nagykőrösi 250.sz. ITSK .....    | 42 |
|      | Győri ETO .....                  | 42 |
| 77.  | Pécsi VSK .....                  | 40 |
|      | Bp.XIII.ker. Sportiskola .....   | 40 |
|      | Salgótarjáni ÜMSE .....          | 40 |
| 80.  | Hódmezővásárhelyi 602.sz.ITSK .. | 36 |
| 81.  | Csurgói Spartacus .....          | 34 |
|      | Bp.XVII.ker. Sportiskola .....   | 34 |
|      | Pécsi EAC .....                  | 34 |
| 84.  | Tokaji gimnázium .....           | 32 |
|      | Kaposvári Dózsa .....            | 32 |
|      | Hatvani Bajza gimnázium .....    | 32 |
|      | Szekszárdi ITSK .....            | 32 |
| 88.  | Sárospataki MEDOSZ .....         | 30 |
|      | Testvériség .....                | 30 |
|      | Móri Bányász .....               | 30 |
| 91.  | Dombovári Apáczai gimnázium .... | 28 |
|      | BRESC .....                      | 28 |
|      | Nyíregyházi VSC .....            | 28 |
|      | Miskolci VSC .....               | 28 |
|      | Nyírbátori FSK .....             | 28 |
|      | Kecskeméti TE .....              | 28 |
| 97.  | Paksi gimnázium .....            | 26 |
| 98.  | Mohácsi gimnázium .....          | 24 |
| 99.  | Atkári TSZ .....                 | 22 |
|      | IX.ker. Sportiskola .....        | 22 |
|      | Csepeli Sportiskola .....        | 22 |
|      | Dorogi Bányász .....             | 22 |
| 103. | Nagykanizsai Dózsa .....         | 20 |
|      | Szegedi Erdészeti technikum .... | 20 |
| 105. | Székesfehérvári Spartacus .....  | 18 |
|      | Szőregi TSZ .....                | 18 |
| 107. | Lőrinci Fonó .....               | 16 |
|      | Sárvári Cukorgyári Kinizsi ....  | 16 |
| 109. | Komáromi VSC .....               | 14 |
| 110. | Pécsi Cementáru Építők .....     | 12 |
|      | Pécsi Pósta .....                | 12 |
|      | Szombathelyi SE .....            | 12 |
|      | Szarvasi gimnázium .....         | 12 |
| 114. | Egri 212.sz. ITSK .....          | 10 |
|      | Szigetvári gimnázium .....       | 10 |
|      | Balassagyarmati MEDOSZ .....     | 10 |
|      | XV.ker. Vasas .....              | 10 |
|      | Szegedi Spartacus .....          | 10 |



|      |                                   |   |
|------|-----------------------------------|---|
| 119. | Szombathelyi Berzsenyi technikum  | 8 |
|      | Dunaföldvári gimnázium            | 8 |
|      | Bp. MEDOSZ                        | 8 |
|      | Barcsi Hunyadi                    | 8 |
|      | GSE                               | 8 |
|      | Füzesabonyi VSC                   | 8 |
| 125. | Szentesi Horváth M. gimnázium     | 6 |
|      | Gyöngyösi 214.sz. ITSK            | 6 |
|      | Celldömölki Berzsenyi gimnázium   | 6 |
|      | Bonyhádi gimnázium                | 6 |
|      | Szekszárdi Közgazdasági technikum | 6 |
| 130. | Bonyhádi Közgazdasági technikum   | 4 |
|      | Kaposvári Petőfi SK               | 4 |
|      | Szarvasi SC                       | 4 |
|      | Celldömölki VSC                   | 4 |
| 134. | Vasas Ikarusz                     | 2 |
|      | Kőszegi Agyterítőgyár SE          | 2 |



**V E R S E N Y J E G Y Z Ő K Ö N Y V**  
 készült 1962. július 11-én a Népstadion  
 betonkörén megrendezett  
 ORSZÁGOS 50-KM-ES GYALOGLÓ BAJNOKSÁGON

|     |                 |                |           |
|-----|-----------------|----------------|-----------|
| 1.  | Dienesz Béla    | Bp. Póstás     | 5:04:31.6 |
| 2.  | Tesch Ferenc    | Előre SC       | 5:14:30.8 |
| 3.  | Temesvári Gyula | Szegedi Spart. | 5:26:50.2 |
| 4.  | Ladányi Tibor   | Törekvés       | 5:28:47.6 |
| 5.  | Deák Ferenc     | Bp. Póstás     | 5:29:47.6 |
| 6.  | Stefanik Pál    | Bp. Póstás     | 5:36:55.8 |
| 7.  | Gyuricza János  | Szegedi Spart. | 5:44:20.4 |
| 8.  | Zalavári Ferenc | Törekvés       | 5:57:44.0 |
| 9.  | Valkony Ferenc  | Törekvés       | 5:58:32.0 |
| 10. | Berecz János    | Bp. Honvéd     | 6:03:51.8 |
| 11. | Briss Félix     | Előre SC       | 6:30:04.0 |

**Csapatbajnok:**

|    |                              |            |
|----|------------------------------|------------|
| 1. | Bp. Póstás SE                | 16:11:15.0 |
|    | /Dienesz, Deák, Stefanik/    |            |
| 2. | Törekvés SE                  | 17:25:06.6 |
|    | /Ladányi, Zalavári, Valkony/ |            |



**V e r s e n y j e g y z Ő k ö n y v**  
 készült 1962. július 1-én a Csepel SC sport-  
 telepén megrendezett  
 ORSZÁGOS BÉRDÜLŐ BAJNOKSÁGON.

**F i u k :**

**100 m síkfutás:**

|    |                 |                    |      |
|----|-----------------|--------------------|------|
| 1. | Hajdu Lajos     | Előre              | 11.1 |
| 2. | Bodor László    | Tipográfia         | 11.3 |
| 3. | Kiss Pál        | Debreceni Sp. isk. | 11.3 |
| 4. | Petrovits Péter | BEAC               | 11.5 |
| 5. | Bambuk László   | Salgóth. Kohász    | 11.5 |
| 6. | Torma Zoltán    | MTK                | 11.7 |

**400 m síkfutás:**

|    |                |                   |      |
|----|----------------|-------------------|------|
| 1. | Horváth László | U. Dózsa          | 51.4 |
| 2. | Kárpáti Béla   | I. sz. ITSK       | 52.0 |
| 3. | Kovács József  | Józsefv. Sp. isk. | 53.0 |
| 4. | Szányi Gábor   | Nagyk. Bányász    | 53.3 |
| 5. | Fellner Imre   | U. Dózsa          | 54.1 |
| 6. | Hagen István   | Dunaujv. Kohász   | 54.4 |

**1000 m síkfutás:**

|    |                 |               |        |
|----|-----------------|---------------|--------|
| 1. | Fuchs Géza      | 605.sz. ITSK  | 2:40.8 |
| 2. | Aradi András    | Debr. Építők  | 2:42.3 |
| 3. | Kamarás Gábor   | U. Dózsa      | 2:43.4 |
| 4. | Bálint Gyula    | MTK           | 2:45.0 |
| 5. | Miskolci István | Miskolci ITSK | 2:45.6 |
| 6. | Molnár Gyula    | Ganz-MAVAG    | 2:46.6 |

**80 m gátfutás:**

|    |                |                   |      |
|----|----------------|-------------------|------|
| 1. | Blazsek István | Szolnoki MÁV      | 11.8 |
| 2. | Vajsz György   | Bp. Építők        | 12.3 |
| 3. | Podmaniczky I. | Kecsk. K.J. gimn. | 12.4 |
| 4. | Kálmán Jenő    | Szolnoki MÁV      | 12.9 |
| 5. | Farkas Miklós  | Bonyhádi gimn.    | 12.9 |
| 6. | Rupprich Péter | FTC               | 13.0 |

**Rudugrás:**

|    |                  |          |     |
|----|------------------|----------|-----|
| 1. | Anderle Dénes    | U. Dózsa | 330 |
| 2. | Kismartoni János | Vasas    | 300 |
| 3. | Soper József     | Vasas    | 290 |

**Magasugrás:**

|    |              |                     |     |
|----|--------------|---------------------|-----|
| 1. | Hajós Sándor | U. Dózsa            | 185 |
| 2. | Kasper Dezső | Szegedi Sp. isk.    | 179 |
| 3. | Orosz János  | Szegedi Sp. isk.    | 176 |
| 4. | Szabó Balázs | Vasas Izzó          | 169 |
| 5. | Hegyi László | XVII. ker. Sp. isk. | 169 |
| 6. | Kovács Tamás | Kecsk. K.J. gimn.   | 169 |

**Távolugrás:**

|    |                 |                     |     |
|----|-----------------|---------------------|-----|
| 1. | Blazsek István  | Szolnoki MÁV        | 665 |
| 2. | Németh Miklós   | Vasas               | 656 |
| 3. | Nagy László     | Ganz-MAVAG          | 634 |
| 4. | Dékány Lajos    | Bp. Honvéd          | 621 |
| 5. | Rupprich Péter  | FTC                 | 598 |
| 6. | Erdőházi László | XVII. ker. Sp. isk. | 595 |

**Súlylökés:**

|    |               |                    |       |
|----|---------------|--------------------|-------|
| 1. | Németh Miklós | Vasas              | 15.44 |
| 2. | Tökölly Imre  | MTK                | 15.01 |
| 3. | Teveli Mihály | Vasas              | 14.59 |
| 4. | Neményi Béla  | Hódmv. Sp. isk.    | 14.47 |
| 5. | Göcze Aba     | Szohelyi Sp. isk.  | 13.75 |
| 6. | Magyar Gábor  | Sopr. Berzsenyi g. | 13.53 |

**Diszkoszvetés:**

|    |               |                   |       |
|----|---------------|-------------------|-------|
| 1. | Teveli Mihály | Vasas             | 44.15 |
| 2. | Téglá Ferenc  | SZVSE             | 43.95 |
| 3. | Tökölly Imre  | MTK               | 42.71 |
| 4. | Neményi Béla  | Hódmv. Sp. isk.   | 42.41 |
| 5. | Magyar Gábor  | Soproni Berzsenyi | 36.96 |
| 6. | Buzás Sándor  | Vasas Izzó        | 36.35 |

**Gerelyhajítás:**

|    |               |                  |       |
|----|---------------|------------------|-------|
| 1. | Németh Miklós | Vasas            | 59.20 |
| 2. | Csik József   | Kölcsey gimn.    | 54.00 |
| 3. | Tózsér Zoltán | Gyöngy. Bányász  | 52.57 |
| 4. | Kovács Gábor  | Szfehérv. Techn. | 52.55 |
| 5. | Boross Dezső  | Bonyhádi gimn.   | 51.21 |
| 6. | Tökölly Imre  | MTK              | 50.23 |

**Kalapácsvetés:**

|    |               |                   |       |
|----|---------------|-------------------|-------|
| 1. | Polgár István | U. Dózsa          | 44.79 |
| 2. | Vajda László  | U. Dózsa          | 43.75 |
| 3. | Haas József   | U. Dózsa          | 42.39 |
| 4. | Fejes András  | Gyöngy. Bányász   | 41.64 |
| 5. | Divinyi Tamás | Bp. Spartacus     | 39.28 |
| 6. | Vass Miklós   | Szohelyi Sp. isk. | 37.36 |



## Leányok:

### 100 m síkfutás:

|                    |              |      |
|--------------------|--------------|------|
| 1. Pászti Erika    | U.Dózsa      | 13.0 |
| 2. Dragonits Teréz | Csepel       | 13.1 |
| 3. Szöllősi Vera   | Előre        | 13.2 |
| 4. Barta Ibolya    | Szolnoki MÁV | 13.4 |
| 5. Tóth Erika      | Csepel       | 13.5 |
| 6. Lázár Éva       | Csepel       | 13.6 |

### 400 m síkfutás:

|                    |                 |      |
|--------------------|-----------------|------|
| 1. Kalász Erzsébet | Bcsabai MÁV     | 59.8 |
| 2. Prohászka Magda | Komló Bányász   | 61.7 |
| 3. Bálint Erzsébet | MTK             | 62.8 |
| 4. Szabó Gertrud   | Bajai Építők    | 63.6 |
| 5. Ott Piroška     | Kecsk.K.J.gimn. | 63.6 |
| 6. Molnár Katalin  | Előre           | 63.8 |

### 80 m gátfutás:

|                    |                  |      |
|--------------------|------------------|------|
| 1. Száraz Irén     | Martfűi MSE      | 12.3 |
| 2. Pethő Mária     | Bp.Honvéd        | 12.5 |
| 3. Horváth Cecília | XIV.ker.Sp.isk.  | 13.2 |
| 4. Hasznos Julia   | Szolnoki MÁV     | 13.2 |
| 5. Buskó Mária     | Miskolci Sp.isk. | 13.2 |

### Magasugrás:

|                    |                   |     |
|--------------------|-------------------|-----|
| 1. Szunyogh Éva    | Szolnoki MÁV      | 152 |
| 2. Gulyás Agota    | MAFC              | 148 |
| 3. Halász Erzsébet | Józsefv.Sp.isk.   | 148 |
| 4. Jauszi Mária    | U.Dózsa           | 144 |
| 5. Huinágel Agnes  | Tatab.Bányász     | 140 |
| 6. Kiss Mária      | Kecsk.K.J.gimn.   | 140 |
| Pimperl Margit     | XVIII.ker.Sp.isk. | 140 |

### Távolugrás:

|                     |                   |     |
|---------------------|-------------------|-----|
| 1. Szabó Hajnal     | Komárom m.Sp.isk. | 529 |
| 2. Buskó Ilona      | Miskolci Sp.isk.  | 522 |
| 3. Szunyogh Éva     | Szolnoki MÁV      | 513 |
| 4. Jancsó Gabriella | DEAC              | 493 |
| 5. Fülöp Zsuzsa     | Szeghalmi gimn.   | 489 |
| 6. Pécsi Katalin    | Zalaeg.Csányi KSK | 482 |

### Súlylökés:

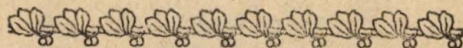
|                   |              |       |
|-------------------|--------------|-------|
| 1. Németh Angéla  | Bp.V.Meteor  | 11.13 |
| 2. Giber Vera     | Bp.Honvéd    | 10.84 |
| 3. Borbás Magda   | I.sz.ITSK    | 9.81  |
| 4. Kiss Zsuzsa    | ZTE          | 9.72  |
| 5. Baracska Ilona | I.sz.ITSK    | 9.51  |
| 6. Kurucz Ilona   | Salgt.Kohász | 8.88  |

### Diszkoszvetés:

|                   |                    |       |
|-------------------|--------------------|-------|
| 1. Németh Angéla  | Bp.V.Meteor        | 36.03 |
| 2. Ircsik Agnes   | Csepel             | 34.53 |
| 3. Pusztai Ildikó | Bp.V.Meteor        | 32.56 |
| 4. Kováts Enikő   | Debr.Sp.isk.       | 28.14 |
| 5. Velkei Sarolta | Ceglédi VSE        | 26.67 |
| 6. Szita Magda    | Szabolcs m.Sp.isk. | 23.81 |

### Gyerekhajítás:

|                   |                  |       |
|-------------------|------------------|-------|
| 1. Németh Angéla  | Bp.V.Meteor      | 38.44 |
| 2. Kurucz Ilona   | Salgt.Kohász     | 35.82 |
| 3. Habony Zsuzsa  | Bp.Honvéd        | 34.95 |
| 4. Umbrai Katalin | Vasas            | 34.45 |
| 5. Paulik Mária   | Nyiregyh.Sp.isk. | 34.09 |
| 6. Marity Julia   | Bajai Építők     | 28.70 |



## 1962. évi Egyesületi Bajnoki pontverseny végeredménye:

### Férfiak:

|                          |        |                         |       |                         |       |
|--------------------------|--------|-------------------------|-------|-------------------------|-------|
| 1. Bp.Honvéd .....       | 6730   | 34. Békés m.Sportisk..  | 804   | 67. Móri Bányász .....  | 309   |
| 2. U.Dózsa .....         | 5161   | 35. Ganz-MÁVAG .....    | 794   | 68. Kaposvári Petőfi..  | 308.5 |
| 3. MAFC .....            | 3643   | 36. Tőrekvés .....      | 733   | 69. Szehelyi Sportisk.. | 289.5 |
| 4. Bp.Vasas .....        | 3241   | 37. D.újvárosi Kohász.  | 723.5 | 70. SMAFC .....         | 289.5 |
| 5. BEAC .....            | 2754   | 38. Debreceni Sp.isk..  | 681   | 71. Bonyhádi gimn. ...  | 283   |
| 6. Csepel .....          | 2340   | 39. Miskolci Sportisk.  | 661   | 72. XVII.k.Sportisk...  | 278   |
| 7. MTK .....             | 2288   | 40. Bajai Bányász ....  | 644   | 73. Bp.Petőfi gimn. ... | 273   |
| 8. Szegedi VSE .....     | 2247   | 41. Tipográfia .....    | 640   | 74. Pécsi Sportiskola.  | 273   |
| 9. Vasas.Izzó .....      | 2163   | 42. Szegedi EAC .....   | 625   | 75. Gödöllői MEDOSZ...  | 267   |
| 10. Tatab.Bányász ...    | 1811   | 43. MPSC .....          | 624   | 76. Bátaszéki VSK ..... | 246   |
| 11. DEAC .....           | 1595   | 44. Pécsi Építők .....  | 615.5 | 77. Győri Sportiskola.  | 242.5 |
| 12. FVSK .....           | 1517.5 | 45. Bp.Petőfi .....     | 600   | 78. Bcsabai MÁV .....   | 239   |
| 13. Pécsi Dózsa .....    | 1425   | 46. DVSC .....          | 594   | 79. Orosházi Kinizsi..  | 238   |
| 14. FTC .....            | 1416   | 47. Ózdi Kohász .....   | 573   | 80. MEAFK .....         | 237   |
| 15. Debreceni Építők.    | 1392.5 | 48. Ceglédi VSE .....   | 558.5 | 81. Vasas Ikarusz ....  | 221   |
| 16. Szolnoki MÁV ....    | 1365   | 49. I. ITSK .....       | 547   | 82. Miskolci VSC .....  | 221   |
| 17. Nkanizsai Dózsa..    | 1329   | 50. Kecsk.Katona gimn.  | 524   | 83. Makói VSE .....     | 217   |
| 18. Szfvári MÁV .....    | 1315.5 | 51. Győri V.E.T.O ..... | 513   | 84. NyVSC .....         | 210   |
| 19. BVSC .....           | 1280   | 52. Martfűi MSE .....   | 498   | 85. Salg.Bányász .....  | 203   |
| 20. TFSE .....           | 1225   | 53. SÚMSE .....         | 488.5 | 86. Szfv.Gépip.techn..  | 200   |
| 21. Bp.Építők .....      | 1125   | 54. Gyulai MEDOSZ ....  | 432   | 87. IIO. ITSK .....     | 194   |
| 22. DVTK .....           | 1122.5 | 55. Komáromi Sportisk.  | 406.5 | 88. Jászberényi Vasas.  | 191   |
| 23. Bp.Előre .....       | 1115   | Veszprémi Haladás.      | 406.5 | 89. Kaposvári Dózsa...  | 189.5 |
| 24. Győri Dózsa .....    | 1084   | 57. Komló Bányász....   | 405   | 90. Szfvári Spartacus.  | 186   |
| 25. DASE .....           | 1066   | 58. Salg.Kohász .....   | 403   | 91. Árpád gimn. ....    | 180   |
| 26. Bp.Spartacus ....    | 1042   | 59. BRESC .....         | 398   | 92. Zegerszegi TE.....  | 176   |
| 27. Bp.v.Meteor .....    | 989    | 60. Budai Spartacus ..  | 393   | 93. Sopr.Széchenyi g..  | 172.5 |
| 28. Józsefv.Sportisk..   | 976    | 61. Pécsi EAC .....     | 344   | 94. Nyiregyh.Sportisk.  | 172   |
| 29. VM KÖZERT .....      | 862    | 62. Testvériség .....   | 340   | 95. KKFházi VM .....    | 167   |
| 30. Szekszárdi Dózsa..   | 857    | 63. Angyalf.Sportisk..  | 333   | 96. Pécsi Ped.Főisk...  | 164.5 |
| 31. Széchenyi Haladás... | 854.5  | 64. Dorogi Bányász ...  | 329   | 97. ESC .....           | 157   |
| 32. Nagykanizsai Bány.   | 813    | 65. Gyúngy.Bányász ...  | 327   | 98. XVIII.k.Sportisk..  | 153   |
| Bcsabai Dózsa .....      | 813    | 66. Szegedi Spartacus.  | 315   | 99. Kőszegi Textilgyár  | 152   |



|                              |       |                          |     |                               |       |
|------------------------------|-------|--------------------------|-----|-------------------------------|-------|
| 100. 600.sz. ITSK .....      | 151   | 181. Salgótv.gimn. ....  | 5.5 | 75. Testvériség .....         | 172   |
| 101. Siketek SC .....        | 149   | 182. HSC .....           | 5   | BRESC .....                   | 172   |
| 102. Pécsi Pósta .....       | 138   | 300.sz. ITSK .....       | 5   | 77. Martfűi MSE .....         | 170.5 |
| 103. Ormosb.Bányász ...      | 136   | 184. XX.ker.Sportisk.... | 4   | 78. Soproni MEDOSZ ...        | 167   |
| 104. ETI .....               | 132   | Ózdi Közgazd.t. ...      | 4   | 79. Gyulai MEDOSZ ....        | 162   |
| 105. Csurgói Spartacus. 129  |       |                          |     | 80. Hatvani VSE .....         | 158   |
| 106. Borsodi Bányász ..      | 126.5 |                          |     | 81. NyVSC .....               | 147   |
| 107. M.óvári Hubertus..      | 126   |                          |     | 82. Pécsi Építők .....        | 145   |
| 108. Debreceni Honvéd..      | 124   |                          |     | 83. D.újvárosi Kohász. 140    |       |
| 109. Barcsi Hunyadi ...      | 123   |                          |     | 84. Szegedi Sportisk..        | 138   |
| 110. Pápai Textil .....      | 122   |                          |     | 85. Dorogi Bányász....        | 136.5 |
| 111. Egeri Sportiskola..     | 121   |                          |     | 86. K.K.félegyh. V.M..        | 134   |
| K.K.fhái Honvéd..            | 121   |                          |     | 87. Jászberényi Vasas. 131    |       |
| 113. Szeghalmi gimn. ...     | 119   |                          |     | 88. Szeghalmi gimn....        | 124   |
| 114. Bgyarm.MEDOSZ ....      | 116   |                          |     | 89. Bátaszéki VSK ....        | 119   |
| D.újvárosi MTH ....          | 116   |                          |     | 90. 600. ITSK .....           | 116.5 |
| 605.sz. ITSK .....           | 116   |                          |     | 91. Szfv.Vasvári gimn. 113    |       |
| 117. Szegedi Sportisk..      | 114.5 |                          |     | 92. Csurgói Spartacus. 109    |       |
| 118. Bp.MEDOSZ .....         | 111   |                          |     | 93. 110. ITSK .....           | 104   |
| 119. Hatvani VSE .....       | 109   |                          |     | 94. Ormosbányai Bány..        | 101   |
| 120. Bp.Pósta .....          | 108   |                          |     | 95. XVIII.k.Sportisk... 96    |       |
| 121. Miskolci ITSK .....     | 98    |                          |     | 96. Komáromi MAV .....        | 92    |
| 122. XIV.Sportiskola....     | 97    |                          |     | 97. Kecskeméti TE .....       | 88    |
| 123. Miskolci Pedagógus. 96  |       |                          |     | 98. Szfv.Spartacus ....       | 76    |
| 124. Nyírbátori FSK ....     | 90    |                          |     | 99. Pécsi Ped.Póisk... 75     |       |
| 125. Gödöllői EAC .....      | 86    |                          |     | 100. Miskolci VSC .....       | 69    |
| 126. Újpesti Sportiskola 85  |       |                          |     | 101. Miskolci Pedagógus. 64   |       |
| Albertirsai VSE ...          | 85    |                          |     | 102. Borsodi Bányász ...      | 62    |
| 128. Tapolcai MAV .....      | 82    |                          |     | 103. Sárvári Kinizsi....      | 59    |
| 129. Szarvasi Spart ....     | 78    |                          |     | 104. IV.k.Sportiskola... 57   |       |
| 130. MOGAAC .....            | 72    |                          |     | 105. Salg.Bányász .....       | 56.5  |
| 131. Sárvári Kinizsi ....    | 66    |                          |     | 106. Bp.Arpad gimn. ....      | 56    |
| 132. Kecskeméti TE .....     | 64    |                          |     | 107. Szehelyi SE .....        | 54    |
| 133. XV.k.Vasas .....        | 63    |                          |     | 108. Ikarusz .....            | 53    |
| 134. Kaposv.Táncsics g..     | 62    |                          |     | 109. Kispesti HSC .....       | 52    |
| 135. Szehelyi SE .....       | 58    |                          |     | 110. Bp.MEDOSZ .....          | 49    |
| 136. Ajkai ASE .....         | 53    |                          |     | Sárospataki MEDOSZ. 49        |       |
| 137. Kispesti HSC .....      | 52    |                          |     | 112. 250.sz. ITSK .....       | 47.5  |
| Szöregi Tsz.SK ....          | 52    |                          |     | 113. Pécsi Pósta .....        | 47    |
| 139. Sárosp.MEDOSZ ....      | 51    |                          |     | 114. VM KÖZERT .....          | 39    |
| 140. Tüzesabonyi MAV ....    | 43.5  |                          |     | ESC .....                     | 39    |
| 141. Bolyi MEDOSZ .....      | 43    |                          |     | 116. Csepeli Sportisk... 38   |       |
| 142. Celledömölki VSE ...    | 42    |                          |     | 117. Szfvári Sportisk... 36   |       |
| 143. 607.sz. ITSK .....      | 40    |                          |     | Abonyi Tsz.SK ....            | 36    |
| 144. Bajai ITSK .....        | 38    |                          |     | 119. B.gyarm.MEDOSZ ....      | 35    |
| 145. Komáromi MAV .....      | 31    |                          |     | Szolnoki Közg.t....           | 35    |
| Zegersz.Ságvári g..          | 31    |                          |     | Nagykőrösi Kinizsi. 35        |       |
| 147. Bp.Kölcsy gimn. ...     | 30    |                          |     | 122. Szöregi Tsz.SK ....      | 34.5  |
| 148. Bp.József A.gimn... 29  |       |                          |     | 123. IX.ker.Sportisk....      | 32    |
| Nagykőrösi Kinizsi. 29       |       |                          |     | Ózdi Közgazd.techn. 32        |       |
| 150. Szekszárdi gimn. ...    | 27    |                          |     | 125. Pápai Textil .....       | 30    |
| 151. 602.sz. ITSK .....      | 25.5  |                          |     | 126. Bp.Pósta .....           | 29    |
| 152. Lőrinci Fonó .....      | 25    |                          |     | 127. Szegedi Spartacus..      | 28    |
| Gyöngyösi VSC .....          | 25    |                          |     | 128. Lőrinci Fonó .....       | 26    |
| Zegersz.Zrinyi g....         | 25    |                          |     | Bp.Radnóti gimn....           | 26    |
| 155. Mezőturi techn. ....    | 24    |                          |     | 130. Siketek SC .....         | 23    |
| Miskolci Gépip.t....         | 24    |                          |     | Szeksz.Helylip. ....          | 23    |
| 157. Abonyi Tsz.SK ....      | 23    |                          |     | 132. Gyöngyösi Bányász..      | 20.5  |
| 158. Szigetvári gimn....     | 21    |                          |     | 133. Barcsi Hunyadi....       | 20    |
| 250.ITSK .....               | 21    |                          |     | 134. Szigetvári gimn....      | 19    |
| 160. MAV SAC .....           | 19    |                          |     | 135. Szfv.Gépip.techn... 18.5 |       |
| 161. Csepeli Sportisk... 18  |       |                          |     | 136. Albertirsai VSE ....     | 18    |
| 162. 109.sz. ITSK .....      | 17    |                          |     | 137. Dunaujvárosi MTH ...     | 16.5  |
| 163. Csepeli Posztó .....    | 16    |                          |     | 138. Salgótarjáni gimn..      | 16    |
| 601.sz. ITSK .....           | 16    |                          |     | 139. Kőszeg .....             | 15    |
| 165. Szfv.Sportisk. ....     | 13.5  |                          |     | 140. Kaposvári Petőfi ...     | 14    |
| 166. GSE .....               | 13    |                          |     | 141. 605.ITSK .....           | 11    |
| Soproni MEDOSZ ....          | 13    |                          |     | 142. Gyöngyösi VSC .....      | 10    |
| Kecsk.Kert.techn....         | 13    |                          |     | Ajkai SE .....                | 10    |
| 169. Szegedi Erd.techn. 12.5 |       |                          |     | Bcsabai gimn. ....            | 10    |
| 170. Jász.B.Tanítóképző. 11  |       |                          |     | 145. Kecskeméti Sportisk. 9   |       |
| 171. Bp.Dózsa gimn. ....     | 10    |                          |     | Szarvasi Övönőképző. 9        |       |
| Nk.Mezőgazd.techn..          | 10    |                          |     | 147. GSE .....                | 7     |
| Hmvhelyi Sportisk..          | 10    |                          |     | 148. Makói gimn. ....         | 6     |
| 174. Ózdi VTK .....          | 8     |                          |     | Jász.B.Tanítókp. ....         | 6     |
| 175. Fertődi Haladás....     | 7     |                          |     | 150. XX.k.Sportisk. ....      | 5     |
| 176. Kazincbarcika ....      | 6.5   |                          |     | Szegedi Erd.techn... 5        |       |
| 177. IX.ker.Sportisk....     | 6     |                          |     | 152. Csepeli Posztó .....     | 4     |
| Hatvani gimn. ....           | 6     |                          |     | Nyírbátori FS .....           | 4     |
| Békési V.M. ....             | 6     |                          |     | Nk.Thury közg.techn. 4        |       |
| Mohácsi gimn. ....           | 6     |                          |     | Bonyhádi gimn. ....           | 4     |



K i m u t a t á s  
a szakosztályokban 1962. év folyamán minősítést nyert versenyzőkről.

|                        | f e r f i a k |    |    |     |    |     | n ö k |    |    |     |    |     | F-N<br>Ö |
|------------------------|---------------|----|----|-----|----|-----|-------|----|----|-----|----|-----|----------|
|                        | É             | I  | II | III | S  | Ö   | É     | I  | II | III | S  | Ö   |          |
| Bp. Honvéd             | 5             | 27 | 67 | 49  | 25 | 173 | 1     | 11 | 16 | 33  | 34 | 95  | 268      |
| U. Dózsa               | 3             | 25 | 51 | 51  | 8  | 138 | 3     | 8  | 22 | 29  | 8  | 70  | 208      |
| Vasas Izzó             | -             | 3  | 20 | 53  | 59 | 135 | -     | -  | 3  | 20  | 43 | 66  | 201      |
| MTK                    | -             | 7  | 23 | 27  | 33 | 90  | -     | 1  | 13 | 28  | 58 | 100 | 190      |
| Csepel                 | 1             | 2  | 25 | 35  | 20 | 83  | -     | 2  | 16 | 27  | 30 | 75  | 158      |
| Bp. Vasas              | 2             | 15 | 43 | 28  | 6  | 94  | 1     | 7  | 18 | 24  | 4  | 54  | 148      |
| Békén m. Sportiskola   | -             | -  | 3  | 34  | 14 | 51  | -     | -  | 11 | 40  | 16 | 67  | 118      |
| MAFC                   | 2             | 10 | 37 | 36  | 1  | 86  | 1     | 5  | 10 | 15  | -  | 31  | 117      |
| BEAC                   | -             | 9  | 34 | 30  | 1  | 74  | -     | 7  | 16 | 14  | 5  | 42  | 116      |
| Szegedi VSE            | -             | 3  | 19 | 49  | 3  | 74  | -     | 2  | 7  | 18  | 12 | 39  | 113      |
| Kecskeméti Katona g.   | -             | -  | 6  | 26  | 39 | 71  | -     | 1  | 2  | 19  | 20 | 42  | 113      |
| Szolnoki MÁV           | -             | 4  | 18 | 32  | 16 | 70  | -     | 5  | 5  | 27  | 6  | 43  | 113      |
| Debreceni Sportiskola  | -             | 1  | 9  | 26  | 22 | 58  | -     | -  | 4  | 24  | 21 | 49  | 107      |
| I.sz. ITSK             | -             | 1  | 10 | 11  | 17 | 38  | -     | -  | 10 | 24  | 25 | 59  | 97       |
| Békéscsabai Dózsa      | -             | -  | 9  | 29  | 11 | 49  | -     | 2  | 7  | 23  | 9  | 41  | 90       |
| FTC                    | 1             | 1  | 10 | 32  | 11 | 55  | -     | 1  | 3  | 22  | 6  | 32  | 87       |
| Tatabányai Bányász     | -             | 10 | 13 | 42  | -  | 65  | -     | -  | 4  | 15  | 1  | 20  | 85       |
| Bajai Építők           | -             | 2  | 9  | 22  | 1  | 34  | -     | 1  | 12 | 33  | 3  | 49  | 83       |
| Szegedi EAC            | -             | 2  | 17 | 38  | 2  | 59  | -     | -  | 8  | 14  | -  | 22  | 81       |
| BVSC                   | -             | 2  | 11 | 27  | 14 | 54  | 1     | 1  | 5  | 9   | 8  | 24  | 78       |
| Debreceni Építők       | -             | 1  | 10 | 26  | 18 | 55  | -     | -  | 3  | 10  | 10 | 23  | 78       |
| Bp. Előre              | -             | 2  | 11 | 21  | 22 | 56  | -     | -  | 9  | 8   | 5  | 22  | 78       |
| Ganz-MAVAG             | -             | 1  | 11 | 19  | 12 | 43  | -     | 1  | 6  | 16  | 12 | 35  | 78       |
| Debreceni Építők       | -             | 1  | 10 | 26  | 18 | 55  | -     | -  | 3  | 10  | 10 | 23  | 78       |
| VM KÖZERT              | 1             | -  | 10 | 22  | 4  | 37  | -     | -  | -  | 10  | 29 | 39  | 76       |
| Józsefvárosi Sportisk. | -             | -  | 9  | 21  | 12 | 42  | -     | 1  | 4  | 14  | 14 | 33  | 75       |
| TFSE                   | 1             | 6  | 15 | 21  | -  | 43  | -     | 7  | 11 | 13  | -  | 31  | 74       |
| Miskolci ITSK          | -             | -  | 2  | 12  | 29 | 43  | -     | -  | 1  | 14  | 15 | 30  | 73       |
| Debreceni EAC          | -             | 1  | 18 | 30  | 3  | 52  | -     | 1  | 4  | 13  | 2  | 20  | 72       |
| Bp. Építők             | 1             | 1  | 11 | 19  | 10 | 42  | -     | 1  | 2  | 17  | 9  | 29  | 71       |
| Angyalföldi Sportisk.  | -             | -  | -  | 19  | 25 | 44  | -     | -  | 7  | 8   | 11 | 25  | 69       |
| Székesfehérvári MÁV    | -             | 1  | 9  | 30  | 12 | 52  | -     | -  | 3  | 14  | -  | 17  | 69       |
| Bp. Spartacus          | 1             | 4  | 14 | 18  | 6  | 43  | -     | -  | 6  | 8   | 11 | 25  | 68       |
| Pécsi Dózsa            | -             | 2  | 9  | 31  | 10 | 52  | -     | -  | 3  | 8   | 2  | 13  | 65       |
| Pécsi Sportiskola      | -             | -  | 3  | 5   | 12 | 20  | -     | 1  | 7  | 22  | 14 | 44  | 64       |
| Miskolci Sportiskola   | -             | -  | 6  | 21  | 17 | 44  | -     | 1  | 3  | 8   | 8  | 20  | 64       |
| Ceglédi VSE            | -             | -  | 8  | 12  | 5  | 25  | -     | -  | 11 | 14  | 11 | 36  | 61       |
| Szekszárdi Dózsa       | -             | -  | 8  | 20  | 1  | 29  | -     | -  | 8  | 22  | -  | 30  | 59       |
| Bp. Petőfi             | -             | 1  | 6  | 15  | 5  | 27  | -     | -  | 4  | 19  | 7  | 30  | 57       |
| Bp. V. Meteor          | 1             | 2  | 7  | 17  | 2  | 29  | 1     | 4  | 8  | 6   | 3  | 22  | 51       |
| Nagykanizsai Bányász   | -             | -  | 6  | 16  | 13 | 35  | 1     | 3  | 2  | 6   | 3  | 15  | 50       |
| Gyulai MEDOSZ          | -             | 1  | 4  | 24  | 3  | 32  | -     | -  | 1  | 14  | 1  | 16  | 48       |
| Tipográfia SC          | -             | -  | 5  | 15  | 14 | 34  | -     | -  | 5  | 3   | 2  | 10  | 44       |
| Pécsi VSK              | -             | 4  | 16 | 15  | 2  | 37  | -     | 1  | 3  | 3   | -  | 7   | 44       |
| Törekvés               | -             | 2  | 6  | 11  | 4  | 23  | -     | -  | 4  | 8   | 8  | 20  | 43       |
| Nagykanizsai Dózsa     | -             | -  | 11 | 22  | 5  | 38  | -     | -  | 2  | 2   | -  | 4   | 42       |
| O.K.S.E.               | -             | 1  | 3  | 15  | 4  | 23  | -     | -  | 1  | 8   | 9  | 18  | 41       |
| Szegedi Sportiskola    | -             | -  | 7  | 10  | 3  | 20  | -     | 1  | 5  | 10  | 4  | 20  | 40       |



|                        | f é r f i a k |   |    |     |    | 0  | n ö k |   |    |     |    | 0  | F-N<br>0 |
|------------------------|---------------|---|----|-----|----|----|-------|---|----|-----|----|----|----------|
|                        | É             | I | II | III | S  |    | É     | I | II | III | S  |    |          |
| Salgótarjáni Bányász   | -             | 1 | 6  | 11  | 5  | 23 | -     | - | 2  | 10  | 4  | 16 | 39       |
| Gyöngyösi Bányász      | -             | 1 | 8  | 7   | 2  | 18 | -     | - | -  | 11  | -  | 11 | 39       |
| Komló Bányász          | -             | 1 | 3  | 6   | 10 | 20 | -     | - | 3  | 6   | 3  | 15 | 35       |
| Komárom m.Sportiskola  | -             | - | 3  | 18  | 2  | 23 | -     | - | 2  | 7   | 3  | 12 | 35       |
| Z.egerszegi Csány T.   | -             | - | -  | -   | -  | -  | -     | - | 6  | 13  | 16 | 35 | 35       |
| Bp.Bagi gimn.          | -             | - | -  | -   | -  | -  | -     | 1 | 2  | 13  | 18 | 34 | 34       |
| Debreceni ASE          | -             | 1 | 13 | 20  | -  | 34 | -     | - | -  | -   | -  | -  | 34       |
| Budai Spartacus        | -             | - | 5  | 6   | 3  | 14 | -     | - | 2  | 11  | 7  | 20 | 34       |
| 602.sz. ITSK           | -             | - | 1  | 10  | 9  | 20 | -     | - | -  | 5   | 8  | 13 | 33       |
| Makói VSE              | -             | - | 3  | 11  | -  | 14 | -     | - | 3  | 15  | -  | 18 | 32       |
| Pécsi Ped.Főiskola     | -             | 1 | 6  | 5   | -  | 12 | -     | - | 3  | 17  | -  | 20 | 32       |
| Szeghalmi gimn.        | -             | - | -  | 6   | 2  | 8  | -     | - | 1  | 14  | 8  | 23 | 31       |
| Szombathelyi Haladás   | -             | 1 | 9  | 11  | 2  | 23 | -     | 1 | 3  | 3   | 1  | 8  | 31       |
| Salgótarjáni Üveggyár  | -             | - | 8  | 13  | -  | 21 | -     | - | 4  | 4   | -  | 8  | 29       |
| Bátaszéki VSK          | -             | - | 4  | 4   | 3  | 11 | -     | - | -  | 6   | 11 | 17 | 28       |
| Jászberényi Vasas      | -             | - | 1  | 10  | 1  | 12 | -     | - | 4  | 11  | 1  | 16 | 28       |
| Egri Sportiskola       | -             | - | 1  | 12  | 2  | 15 | -     | 1 | 6  | 5   | -  | 12 | 27       |
| Martfői MSE            | -             | - | 4  | 9   | 4  | 17 | -     | 1 | -  | 6   | 3  | 10 | 27       |
| XVIII.ker.Sportiskola  | -             | - | 2  | 9   | 5  | 16 | -     | - | 1  | 8   | 1  | 10 | 26       |
| Győri V. ETO           | -             | 1 | 7  | 7   | 2  | 17 | -     | - | 4  | 4   | 1  | 9  | 26       |
| Szarvasi Felsőf.Ovókp. | -             | - | -  | -   | -  | -  | -     | - | -  | 13  | 12 | 25 | 25       |
| Szombathelyi Sportisk. | -             | - | -  | 10  | 4  | 14 | -     | - | 6  | 5   | -  | 11 | 25       |
| Bonyhádi gimn.         | -             | - | 3  | 11  | 8  | 22 | -     | - | 2  | -   | -  | 2  | 24       |
| Gyöngyösi VSC          | -             | - | 2  | 3   | -  | 5  | -     | - | 1  | 14  | 4  | 19 | 24       |
| 305.sz. ITSK           | -             | - | -  | 5   | 7  | 12 | -     | - | -  | 3   | 8  | 11 | 23       |
| Ekefélegyh.V.Meteor    | -             | - | 2  | 9   | -  | 11 | -     | - | 2  | 10  | -  | 12 | 23       |
| Pécsi EAC              | -             | - | 6  | 9   | 1  | 16 | -     | 1 | 2  | 3   | -  | 6  | 22       |
| MVSC                   | -             | - | 2  | 11  | 2  | 15 | -     | - | 1  | 5   | 1  | 7  | 22       |
| Csurgói Spartacus      | -             | - | -  | 3   | 5  | 8  | -     | - | -  | 4   | 9  | 13 | 21       |
| Békéscsabai MÁV        | -             | 2 | 3  | 6   | 3  | 14 | -     | 1 | 3  | 3   | -  | 7  | 21       |
| XVII.ker.Sportiskola   | -             | 1 | 3  | 4   | 4  | 12 | -     | - | 3  | 3   | 2  | 8  | 20       |
| Bp.Petőfi gimn.        | -             | - | 2  | 8   | 10 | 20 | -     | - | -  | -   | -  | -  | 20       |
| Zalaegerszegi TE       | -             | 1 | 2  | 6   | -  | 9  | -     | 1 | 3  | 6   | -  | 10 | 19       |
| Bp.Helyiipari SC       | -             | - | -  | -   | 2  | 2  | -     | 1 | 4  | 7   | 5  | 17 | 19       |
| Móri Bányász           | -             | - | 5  | 3   | 4  | 12 | -     | - | 2  | 4   | 1  | 7  | 19       |
| Atkéri Tsz. SK         | -             | - | -  | 6   | 5  | 11 | -     | - | -  | 4   | 3  | 7  | 18       |
| Hatvani VSE            | -             | - | 2  | 5   | 1  | 8  | -     | 1 | 2  | 6   | -  | 9  | 17       |
| Kaposvári Petőfi SK    | -             | - | 2  | 6   | 8  | 16 | -     | - | -  | 1   | -  | 1  | 17       |
| Bp. Kölcsey gimn.      | -             | - | 1  | 6   | 10 | 17 | -     | - | -  | -   | -  | -  | 17       |
| Szegedi Erdészeti T.   | -             | - | -  | 9   | 4  | 13 | -     | - | -  | 1   | 3  | 4  | 17       |
| Hatvani Bajza gimn.    | -             | - | -  | -   | 6  | 6  | -     | - | -  | 6   | 4  | 10 | 16       |
| Mohácsi gimn.          | -             | - | -  | 4   | 4  | 8  | -     | - | -  | 5   | 2  | 7  | 15       |
| Egri 212.sz. ITSK      | -             | - | -  | 2   | 7  | 9  | -     | - | -  | -   | 5  | 5  | 14       |
| Nyiregyházi VSC        | -             | 1 | 4  | 2   | -  | 7  | -     | - | 2  | 4   | -  | 6  | 13       |
| Pécsi Póstás SK        | -             | - | 1  | 3   | 6  | 10 | -     | - | 1  | 1   | 1  | 3  | 13       |
| Pécsi Cement Építők    | -             | - | 4  | 7   | -  | 11 | -     | - | 1  | 1   | -  | 2  | 13       |
| Orosházi Kinizsi       | -             | - | 2  | 5   | -  | 7  | -     | 2 | 2  | 2   | -  | 6  | 13       |
| Gsepeli Sportiskola    | -             | - | -  | 1   | 4  | 5  | -     | - | 1  | 2   | 4  | 7  | 12       |
| Szőregi Tsz. SK        | -             | - | -  | 4   | 3  | 7  | -     | - | 1  | 2   | 2  | 5  | 12       |
| Lőrinci Fonó           | -             | - | -  | 4   | 2  | 6  | -     | - | -  | 2   | 4  | 6  | 12       |
| BRESC                  | -             | - | 2  | 5   | -  | 7  | -     | 2 | -  | 2   | -  | 4  | 11       |
| Paksi gimn.            | -             | - | -  | -   | -  | -  | -     | - | -  | 6   | 5  | 11 | 11       |
| Honvéd ETI             | -             | - | 1  | 10  | -  | 11 | -     | - | -  | -   | -  | -  | 11       |
| Balassagyarm.MEDOSZ    | -             | - | 2  | 6   | 1  | 9  | -     | - | 1  | 1   | -  | 2  | 11       |



|                          | f é r f i a k |   |    |     |   | Ö | n ö k |   |    |     |   | Ö | F-N<br>Ö |
|--------------------------|---------------|---|----|-----|---|---|-------|---|----|-----|---|---|----------|
|                          | É             | I | II | III | S |   | É     | I | II | III | S |   |          |
| Dombóvári Apáczai g.     | -             | - | -  | 2   | - | 2 | -     | - | -  | 7   | - | 7 | 9        |
| Szombathelyi SE          | -             | - | 2  | 3   | 1 | 6 | -     | 1 | -  | 1   | 1 | 3 | 9        |
| Kőszegi Agyter. SE       | -             | - | -  | 8   | - | 8 | -     | - | -  | -   | 1 | 1 | 9        |
| Vasas Ikarusz            | -             | - | 1  | 5   | - | 6 | -     | - | -  | 2   | 1 | 3 | 9        |
| Füzesabonyi VSC          | -             | - | 1  | 4   | 1 | 5 | -     | - | -  | 1   | 2 | 3 | 9        |
| Sárvári Kinizsi          | -             | - | 1  | 4   | - | 5 | -     | - | -  | 3   | - | 3 | 8        |
| Komáromi VSC             | -             | - | -  | 2   | 1 | 3 | -     | - | -  | 3   | 1 | 4 | 7        |
| Gyöngyösi 214. ITSK      | -             | - | -  | 1   | 3 | 4 | -     | - | -  | 1   | 1 | 2 | 6        |
| Goldberger SE            | -             | - | -  | 3   | - | 3 | -     | - | -  | 1   | 2 | 3 | 6        |
| Szfvári Spartacus        | -             | - | 1  | 3   | - | 4 | -     | - | 2  | -   | - | 2 | 6        |
| IX.ker. Sportiskola      | -             | - | -  | -   | - | - | -     | - | 2  | 1   | 3 | 6 | 6        |
| Celldömölki VSC          | -             | - | 1  | 4   | - | 5 | -     | - | -  | 1   | - | 1 | 6        |
| Szarvasi gimn.           | -             | - | -  | 1   | 1 | 2 | -     | - | -  | 3   | - | 3 | 5        |
| Dunaföldvári gimn.       | -             | - | -  | 1   | 1 | 2 | -     | - | -  | 1   | 2 | 3 | 5        |
| Szentesi gimn.           | -             | - | 2  | 2   | - | 4 | -     | - | 1  | -   | - | 1 | 5        |
| Bolyi MEDOSZ             | -             | - | -  | 4   | - | 4 | -     | - | -  | -   | - | - | 4        |
| Szigetvári gimn.         | -             | - | -  | 2   | - | 2 | -     | - | 1  | 1   | - | 2 | 4        |
| Szihelyi Közg.t.Ker.t.   | -             | - | -  | -   | 2 | 2 | -     | - | -  | 2   | - | 2 | 4        |
| Szekszárdi Közg.t.       | -             | - | -  | 1   | 1 | 2 | -     | - | -  | 1   | - | 1 | 3        |
| Szekszárdi Garay g.      | -             | - | -  | 1   | 2 | 3 | -     | - | -  | -   | - | - | 3        |
| Szombathelyi Közg.t.     | -             | - | -  | 2   | 1 | 3 | -     | - | -  | -   | - | - | 3        |
| Celldömölki Berzsenyi g. | -             | - | 1  | -   | - | 1 | -     | - | 1  | -   | - | 1 | 2        |
| Bonyhádi Közg.t.         | -             | - | -  | -   | - | - | -     | - | -  | 1   | - | 1 | 1        |
| Tapolcai MAV             | 1             | - | -  | -   | - | 1 | -     | - | -  | -   | - | - | 1        |



Az 1962. évi országos tízpróba és ötpróba bajnokság  
e r e d m é n y a i

N Ő I Ö T P R Ó B A :  
-----

|     |                     | Pont            | 80 gát | Súly | Magas | Távol | 200 m |
|-----|---------------------|-----------------|--------|------|-------|-------|-------|
| 1.  | Németh Ida          | U.Dózsa         | 4252   | 11.1 | 863   | 152   | 25.5  |
| 2.  | Rózsavölgyi Jánosné | Bp.V.Meteor     | 4243   | 11.5 | 959   | 147   | 25.8  |
| 3.  | Mihályfi Éva        | DVTK            | 4182   | 12.6 | 1025  | 160   | 25.9  |
| 4.  | Kovács Annamária    | Bp.Honvéd       | 3934   | 11.9 | 1031  | 147   | 26.6  |
| 5.  | Császi Katalin      | Szolnoki MÁV    | 3725   | 12.4 | 899   | 135   | 27.0  |
| 6.  | Kertai Teréz        | Csepel          | 3706   | 12.6 | 853   | 150   | 27.8  |
| 7.  | Benkovits Györgyi   | Bp.Honvéd       | 3670   | 11.6 | 916   | 125   | 26.2  |
| 8.  | Haraszti Zsuzsa     | U.Dózsa         | 3663   | 12.2 | 771   | 144   | 26.8  |
| 9.  | Oó Mária            | TFSE            | 3629   | 13.4 | 1042  | 154   | 27.4  |
| 10. | Császi Gizella      | Szolnoki MÁV    | 3565   | 12.6 | 965   | 135   | 27.9  |
| 11. | Takács Katalin      | U.Dózsa         | 3448   | 12.1 | 787   | 135   | 27.3  |
| 12. | Knapp Mária         | BEAC            | 3446   | 12.6 | 833   | 154   | 30.8  |
| 13. | Kanizsai Edit       | Pécsi Sportisk. | 3439   | 13.3 | 858   | 140   | 28.4  |
| 14. | Légrádi Miklósné    | Bp.Honvéd       | 2872   | 14.8 | 684   | 130   | 28.0  |



# T I Z P R Ó B A :

|                       |             |        |
|-----------------------|-------------|--------|
| 1. Hubai Gyula        | Bp.Honvéd   | 6514 p |
| 2. Bakai József       | Csepel SC   | 6508 p |
| 3. Horváth János      | U.Dózsa     | 5757 p |
| 4. Farkasinszky Gyula | TFSE        | 5321 p |
| 5. Szécsei János      | Pécsi VSK   | 5288 p |
| 6. Kiss Imre          | U.Dózsa     | 5031 p |
| 7. Csutorás János     | Tb.Bányász  | 4731 p |
| 8. Rékasi Gábor       | Martfői MSE | 4487 p |
| 9. Urbán János        | Tb.Bányász  | 4312 p |
| 10. Csutorás Béla     | Nk.Bányász  | 3415 p |
| 11. Hátszegi Károly   | VM KÖZÉRT   | 3228 p |

|                       | 100<br>m | Tá-<br>vol | Suly  | Ma-<br>gas | 400<br>m | 110<br>gát | Disz-<br>kosz | Rud | Ge-<br>rely | 1500<br>m |
|-----------------------|----------|------------|-------|------------|----------|------------|---------------|-----|-------------|-----------|
| 1. Hubai Gyula        | 11.3     | 696        | 13.50 | 183        | 54.2     | 15.7       | 46.16         | 380 | 51.35       | 5:13.1    |
| 2. Bakai József       | 11.2     | 702        | 14.29 | 183        | 54.2     | 17.7       | 48.90         | 360 | 58.29       | 5:07.3    |
| 3. Horváth János      | 11.3     | 670        | 12.29 | 177        | 55.5     | 17.2       | 36.34         | 430 | 52.48       | —         |
| 4. Farkasinszky Gyula | 11.1     | 618        | 13.96 | 160        | 53.6     | 17.8       | 42.90         | 290 | 46.68       | 5:14.4    |
| 5. Szécsei János      | 11.7     | 649        | 11.48 | 160        | 53.2     | 16.6       | 35.54         | 340 | 42.93       | 4:44.7    |
| 6. Kiss Imre          | 11.8     | 641        | 11.63 | 170        | 56.2     | 18.4       | 32.63         | 380 | 47.64       | 4:58.2    |
| 7. Csutorás János     | 11.0     | 623        | 10.85 | 155        | 52.0     | 19.0       | 28.23         | 310 | 44.03       | 5:03.0    |
| 8. Rékasi Gábor       | 11.9     | 603        | 9.85  | 165        | 54.6     | 18.6       | 31.02         | 300 | 39.78       | 4:33.7    |
| 9. Urbán János        | 11.9     | 598        | 10.42 | 155        | 55.3     | 19.9       | 30.94         | 310 | 39.70       | 4:32.3    |
| 10. Csutorás Béla     | 11.8     | 572        | 9.22  | 150        | 58.3     | 19.1       | 26.53         | 270 | 25.62       | 4:59.7    |
| 11. Hátszegi Károly   | 11.6     | 587        | 8.08  | 150        | 52.5     | 21.3       | 19.96         | —   | —           | 4:35.6    |

## Schönherz-Boldán emlékverseny

### Távolugrás:

|                    |                                                                        |       |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------|-------|
| 1. Bp.Honvéd       | /Kalogy 737, Hámori 706, Miskei 684,<br>Tokaji 679, Kovács 652/        | 691.6 |
| 2. U.Dózsa         | /Czapalai 679, Mihályi 673, Zászló 678,<br>Margitics 695, Horváth 641/ | 673.2 |
| 3. BEAC            | /Vértessy 700, Kovács 673, Varga 673,<br>Jánossy 665, Kristóf 646/     | 671.4 |
| 4. MAFC            | /Ladányi 686, Török 668, Balogh 636,<br>Rozsnyai 662, Papp 652/        | 660.8 |
| 5. Csepel          | /Tall 680, Bakai 720, Hossala 689,<br>Grószly 625, Mészai 586/         | 660.0 |
| 6. TFSE            | /Kővári 618, Molnár 625, Ákos 627,<br>Ivanov 674, Mihályfi 698/        | 648.4 |
| 7. MTK             | /Rózsa 673, Mátravölgyi 656, Persányi 652,<br>Ágota 637, Csákány 620/  | 647.6 |
| 8. Vasas           | /Lanostiák 631, Bense 668, Horváth 658,<br>Németh 639, Gróza 641/      | 647.4 |
| 9. DVTK            | 630.6                                                                  |       |
| 10. Szoln.MAV      | 622.6                                                                  |       |
| 11. Bp.Honvéd B... | 620.8                                                                  |       |
| 12. MAFC B         | 620.4                                                                  |       |
| 13. U.Dózsa B      | 618.0                                                                  |       |
| 14. Gyulai MEDOSZ  | 617.2                                                                  |       |
| 15. Bp.Építők      | 616.6                                                                  |       |
| 16. Tatab.Bányász  | 610.2                                                                  |       |
| 17. Vasas B        | 608.4                                                                  |       |
| 18. FTC            | 601.4                                                                  |       |
| 19. V.Izzó         | 600.8                                                                  |       |
| 20. Bp.Spartacus   | 586.2                                                                  |       |
| 21. BEAC B         | 581.4                                                                  |       |
| 22. MTK B          | 579.4                                                                  |       |
| 23. ASI            | 574.4                                                                  |       |
| 24. Bp.Építők B... | 571.8                                                                  |       |
| 25. Tipográfia     | 558.0                                                                  |       |



### HÁRMASUGRÁS:

1. Bp.Honvéd A. /Kalogai 15.06, Noszály 14.00, Hámori 13.51, Salgó 13.13, Bolyki 12.86/ ..... 13.71,2
2. U.Dózsa A... /Czapalai 14.76, Németh 13.59, Horváth 13.52, Kercsik 13.36, Margitics 13.22/ ..... 13.69,0
3. BEAC ..... /Kovács 14.56, Varga 13.80, Jánossy 13.01, Pető 12.89, Vértessy 12.59/ ..... 13.37,0
4. MAFC ..... /Gáspár 13.50, Scharle 13.13, Török 13.20, Szórádi 12.19, Bódos 12.03/ ..... 12.81,0
5. Gyulai MEDOSZ /Medovárszki 13.51, Puckó 13.47, Gubicza 12.72, Kovács 12.33, Pluhár 11.86/ ..... 12.77,8
6. U.Dózsa B .. /Almáshegyi 13.07, Kiss 13.12, Kovács 12.43, Mihályi 12.33, Zászló 12.19/ ..... 12.62,8
7. DVTK ..... /Takács 13.38, Barsi 13.19, Raáti 13.03, Oláh 11.78, Szűcs 11.57/ ..... 12.59,0
8. Vasas SC ... /Horváth 12.23, Szőke 12.57, Erőss 12.98, Sárközi 12.14, Magyar 12.11/ ..... 12.40,6
9. Bp.Honvéd B.. 12.37,2      12. MTK A..... 12.10,0      16. ASI ..... 11.65,6
10. TFSE ..... 12.29,6      13. Bp.Építők .. 12.00,8      17. MTK B. .... 11.52,6
11. XVIII.Sp.isk 12.22,6      14. Typográfia.. 11.67,2      18. Bp.Spartacus 11.42,8
15. FTC ..... 11.66,6

### RUDUGRÁS:

1. U.Dózsa .... /Horváth 400, Kiss 380, Anderle 370, Anderle II.330, Makkai 320/... 360
2. Bp.Vasas ... /Csaba 400, Schulek 360, Kismartoni L.350, Gaász 320, Andor 300/... 346
3. Bp.Honvéd... /Miskei 370, Balogh 320, Budai 320, Krasznai 300, Krasovetz 300/... 322
4. PVSZ ..... /Gagy 370, Szécsi 300, Fenyő 290, Jenczer 280, Detrői 300/..... 314
5. Bp.Spartacus /Tóth 330, Molnár G.340, Jőboru 330, Molnár K.290, Woth 290/..... 312
6. Bp.V.Meteor. /Helmeczi 330, Kalmár 330, Moldvai 320, Peresényi 260, Bitter 280/. 304
7. SZVSE ..... /Sárkány 320, Nagy 300, Borovics 300, Stefandel 270, Szendrei 300/. 298

### MAGASUGRÁS FÉRFI:

1. Bp.Honvéd A. /Noszály 197, Krasovecz 194, Krasznai 191, Hámori 188, Pataki 185/ 191.0
2. U.Dózsa A... /Szekeres 197, Mihály 180, Perjési 175, Almáshegyi 175, Hajós 170/ 179.4
3. BEAC ..... /Erki 191, Maros 180, Kisgergely 175, Karner 175, Fungor 170/... 178.2
4. MAFC ..... /Gáspár 175, Holló 180, Bódos 175, Skoumal 175, Horváth 180/.... 177.0
5. TFSE ..... /Tóbiás 170, Fekete 170, Szalai 170, Ivanov 180, Bodó 194/..... 176.8
6. Bp.Honvéd B. /Hubai 180, Manninger 175, Hemela 175, Mezősi 175, Takács 170/... 175.0
7. Vasas A. ... /Fülöp 180, Hemela 185, Piskóti 170, Dóra 170, Erőss 165/..... 174.0
8. Gy.MEDOSZ... /Medovárszky 194, Pucskó 180, Barna 170, Gulicza 165, Pluhár 155/ 172.8
9. Tatab.Bányász. 170.0      13. U.Dózsa B.....166.0      17. FTC ..... 159.0
10. Csepel SC .... 169.2      14. Sz.MAV.....164.0      18. Vasas Izzó.... 159.0
11. Bp.Építők..... 169.0      15. MTK .....163.0      19. ASI ..... 152.0
12. Bp.Spartacus.. 168.0      16. Vasas B. ....160.0

### KALAPÁCSVETÉS:

1. Vasas ..... /Mecseki 59.15, Németh I. 55.93, Ispány 46.96, Borbély 44.28, Ádám 44.14/ ..... 50.05,2
2. SZEAC ..... /Szabó 39.52, dr.Molnár 46.92, dr.Török 48.35, Somogyi 44.34, Trényi 60.57/ ..... 47.94,0
3. U.Dózsa A... /Kővesdi 49.76, Sajtár 52.11, Csatári 45.92, Csutka 43.26, Pirisi 45.38/ ..... 47.28,6
4. Bp.Honvéd A. /Papp 41.34, Friedrich 47.32, Komjáthy 43.66, Fejér 44.25, Kapcsos 55.09/ ..... 46.33,2
5. TFSE ..... /Maxin 41.92, Németh 43.03, A.Zilak 31.90, Eckschmidt 61.60, Hanzlik 34.78/ ..... 42.64,6
6. DVTK ..... /Szilágyi 36.23, Kovács 39.11, Kiss 38.13, Mező 41.82, Makó 50.87/ ..... 41.23,2



7. Pécsi Dózsa /Perényi 38.87, Farmosi 44.85, Hauszmann 45.69,  
Lovász 40.00, Borbás 31.53/ ..... 40.18,8
8. Bp.Spartacus /Gazdik 41.10, Szokolai 37.80, Bácsalmási 43.63,  
Mészáros 37.11, Gráczer 39.45/ ..... 39.81,8
9. SZVSE ..... 38.18,0 11. Bp.Honvéd B. 37.00,0 14. Ganz-MÁVAG.. 34.42,2
10. D.Építők ... 37.99,6 12. V.Izzó ..... 36.93,0 15. U.Dózsa B... 29.21,4
13. Csepel ..... 36.84,8

#### SÜLYILÓKÉS FÉRFI:

1. Bp.Honvéd A. /Fejér 16.03, Szécsényi 15.22, Lévai 13.93,  
Sasvári 13.51, Nagy 13.39/ ..... 14.41,6
2. MAFC ..... /Ladányi 12.48, Szorg 12.61, Kaposvári 13.17,  
Sólyom 13.29, Nagy Zs.17.18/ ..... 13.74,6
3. TFSE ..... /Farkasinszky 12.84, Varga 13.38, Hanzlik 12.70,  
A.Kader 14.70, Kovács 12.26/ ..... 13.17,6
4. U.Dózsa A... /Kövesdi 15.10, Petővári 13.13, Krasznai 12.25,  
Héra 12.54, Simon 12.28/ ..... 13.06,0
5. SZEAC ..... /Farkas 11.36, Puskás 12.28, Kántor 11.87,  
Trényi 13.15, dr.Török 14.81/ ..... 12.69,4
6. Bp.Honvéd B. /12.28 Noszály, Takács 12.16, Treiber 13.22,  
Vágó 12.75, Hubai 12.90/ ..... 12.66,2
7. DASE ..... /Holub 14.30, Bozó 13.52, Maxin 12.20,  
Karácsonyi 11.12, Bartha 11.19/ ..... 12.46,6
8. BEAC ..... /Harmath 12.02, Asbóth 12.24, Szabó 12.13,  
Czmarkó 12.61, Kolozsi 12.73/ ..... 12.34,6
9. Bp.Építők....12.23,2 12. DVTK ..... 12.06,0 15. V.Izzó ..... 10.87,8
10. Vasas .....12.13,8 13. MTK ..... 11.90,6 16. FTC ..... 10.74,6
11. Csepel .....12.07,0 14. U.Dózsa B... 11.60,0 17. BVSC ..... 10.69,0

#### Diszkoszvetés:

1. Bp.Honvéd /Vágó 40.74, Hubai 43.14, Fejér 48.04,  
Lévai 46.38, Szécsényi 51.79/ ..... 46.01,8
2. Vasas SE /Klics 48.51, Saskői 44.44, Petróczi 43.79,  
Födelmessi 40.30, Kréz 37.49/ ..... 42.90,0
3. MAFC /Szögi 37.36, Doros 36.53, Kazinczi 41.02,  
Sólyom 45.51, Nagy Zs. 46.54/ ..... 41.37,2
4. BEAC /Harmath 40.44, Asbóth 37.42, Erki 39.47,  
Kolozsi 40.13, Czmarkó 38.83/ ..... 39.25,8
5. U.Dózsa /Kövesdi 45.80, Héra 41.81, Horváth J.37.03,  
dr.Sik 35.62, Zarubai 35.10/ ..... 39.07,2
6. Csepel SC /Bakai 49.33, Bedecs 43.90, Szász 39.22,  
Pekár 33.74, Jenel 28.62/ ..... 38.84,2
7. VM KÖZÉRT /Fogarassy 33.33, Simkó 33.97, Hanzlik 34.84,  
Móricz 36.11, Varju 43.42/ ..... 36.33,4
8. Bp.Honvéd B. /Kaposos 35.98, Czabán 36.95, Noszály 34.18,  
Friedrich 38.35, Fazekas 34.52/ ..... 35.99,6
9. TFSE ..... 35.72,8 12. MTK ..... 34.70,6 16. Vasas Izzó.. 31.92,0
10. DVTK ..... 35.61,4 13. Bp.Építők... 33.34,8 17. FTC ..... 31.05,0
11. Szoln.MÁV... 34.78,6 14. Vasas B. ... 32.77,4 18. Bp.Spartacus 30.86,6

#### GERELYHAJÍTÁS FÉRFI:

1. U.Dózsa A... /Krasznai 71.98, Petővári 61.77, Zarubai 61.15,  
Szakasits 61.88, Csintalan 54.65/ ..... 62.28,6
2. PVSZ ..... /Lukács 60.03, Gál 56.13, Weber 60.32,  
Csapó 55.93, Füredi 51.96/ ..... 56.87,4
3. BEAC ..... /Szabó 50.82, Kabdebó 57.37, Harmath 56.26,  
Pataki 65.65, Mezei 47.61/ ..... 55.54,2
4. MAFC ..... /Maklári 49.05, Tokár 47.97, Vasvár 48.37,  
Nagy Zs.60.41, Kaposvári 62.01/ ..... 53.56,2
5. TFSE ..... /Kaboldi 47.67, Németh 51.16, Szabóki 49.77,  
Hanzlik 53.49, Varga 59.79/ ..... 52.37,6
6. Bp.Építők... /Kulcsár 75.42, Kulcsár T. 48.22, Pál 49.22,  
Ruszka 43.25, Takács 4.66/ ..... 51.95,4
7. Bp.Honvéd A. /Kovács 55.06, Szabó 50.25, Székely 49.03,  
Fazekas 48.32, Czabán 47.77/ ..... 50.08,6
8. Vasas ..... /Németh 59.35, Nyerges 52.67, Botos 43.25,  
Nyitrai 41.88, Maróti 47.69/ ..... 48.96,8
9. SZEAC ..... 47.42,8 12. FTC ..... 44.55,2 15. V.Izzó ..... 42.45,6
10. Bp.Spartacus 45.48,8 13. U.Dózsa B.. 43.81,6 16. MTK ..... 41.17,8
11. BEAC B. .... 44.64,0 14. Bp.Honvéd B 42.78,4



### SÜLYÖKÉS NŐI:

|                   |                                                                                   |         |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1. Bp.Honvéd A.   | /Bognár 13.60, Miklós D. 12.64, Doóri 11.93,<br>Kisgyörgy 11.89, Miklós J. 11.14/ | 12.24,0 |
| 2. U.Dózsa A...   | /Kontsek 14.00, dr.Mikuss 14.00, Stugner 13.37,<br>Sik 9.81, Gróf 9.83/           | 12.20,2 |
| 3. TFSE           | /Dusnoki 11.92, Petró 11.51, Kótai 11.15,<br>Óó M. 10.88, Steitz 9.39/            | 10.97,0 |
| 4. Bp.V.Meteor.   | /Németh 11.52, Kaposi 11.26, Döme 10.92,<br>Schlaffer 10.81, Nagy 10.21/          | 10.94,4 |
| 5. Vasas          | /Krebszné 11.26, Radnai 12.09, Antal 10.57,<br>Roskoványi 10.05, Magyar 9.85/     | 10.76,4 |
| 6. MAFC           | /Rácz 11.88, Keresztesi 11.22, Bucsányi 9.93,<br>Miltényi 9.83, Bardóczné 9.74/   | 10.52,0 |
| 7. DVTK           | /Szabó 11.38, Kosik 10.56, Almási 10.03,<br>Hajduné 9.51, Mihályfi 9.18/          | 10.13,2 |
| 8. Bp.Honvéd B.   | /Giber 10.72, K.Tóth 10.56, Kovács 10.11,<br>Bory 9.79, Jaksics 9.38/             | 10.11,2 |
| 9. Bajai Építők   | 10.09,6                                                                           |         |
| 10. Ganz-MÁVAG    | 10.01,6                                                                           |         |
| 11. BEAC          | 9.77,8                                                                            |         |
| 12. Sz.MÁV        | 9.64,4                                                                            |         |
| 13. Bp.Spartacus  | 9.17,4                                                                            |         |
| 14. SZEAC         | 9.11,2                                                                            |         |
| 15. U.Dózsa B...  | 9.10,2                                                                            |         |
| 16. Bp.V.Meteor.  | 8.82,2                                                                            |         |
| 17. I.sz.ITSK     | 8.78,2                                                                            |         |
| 18. MTK           | 8.56,2                                                                            |         |
| 19. Bp.Helyiip.SC | 8.44,2                                                                            |         |
| 20. Bp.Építők     | 7.92,8                                                                            |         |

### DISZKOSZVETÉS NŐI:

|                  |                                                                                  |         |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1. U.Dózsa A...  | /Kontsek 51.53, Mikuss 39.43, Stugner 47.42,<br>Sik A. 30.99, Loidl 32.01/       | 40.27,6 |
| 2. Bp.Honvéd A.  | /Jaksits 32.89, Hámori 34.16, Kisgyörgy 34.39,<br>Miklós D. 37.38, Bognár 45.54/ | 36.87,2 |
| 3. Bp.V.Meteor.  | /Kaposi 34.49, Döme 37.03, Schlaffer 36.28,<br>Harasi 38.90, Závár 34.35/        | 36.21,0 |
| 4. Vasas SC      | /Magyar 38.59, Krebsné 37.55, Mecseki 37.39,<br>Radnai 31.68, Kóhalmi 27.83/     | 34.60,8 |
| 5. MAFC          | /Rácz 40.87, Bucsányi 38.15, Keresztesi 31.60,<br>Molnár 31.34, Buzási 27.85/    | 33.96,2 |
| 6. TFSE          | /Unoka 35.45, Kótai 46.89, Poór 30.26,<br>Vörös 27.11, Antalfi 29.42/            | 33.82,6 |
| 7. Bajai Építők  | /Deli 22.29, Rédei 36.80, Latyák 36.42,<br>Veres 32.98, Szatmáriné 39.20/        | 33.53,8 |
| 8. Bp.Spartacus  | /Szokolainé 37.51, Jánosi 29.94, Turzó 29.14,<br>Kővári 28.48, Molnárné 31.30/   | 31.27,4 |
| 9. SZEAC         | 31.27,0                                                                          |         |
| 10. Szeksz.Dózsa | 29.75,6                                                                          |         |
| 11. DVTK         | 28.81,4                                                                          |         |
| 12. MTK          | 28.57,0                                                                          |         |
| 13. Bp.V.Meteor. | 28.40,4                                                                          |         |
| 14. Ganz-MÁVAG   | 28.26,8                                                                          |         |
| 15. Bp.Honvéd B. | 28.21,2                                                                          |         |
| 16. BEAC         | 27.84,6                                                                          |         |
| 17. Csepel       | 26.60,0                                                                          |         |
| 18. U.Dózsa B... | 26.31,6                                                                          |         |
| 19. I.sz.ITSK    | 24.58,6                                                                          |         |
| 20. Sz.MÁV       | 23.80,0                                                                          |         |
| 21. Bp.Építők    | 23.41,2                                                                          |         |
| 22. Bp.Helyiip.  | 22.26,4                                                                          |         |

### GERELYHAJÍTÁS NŐI:

|                  |                                                                                     |         |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1. Vasas SC      | /Krebsné 46.73, Antal 44.87, Radnai 42.51,<br>Gombkötő 32.45, Simkó 31.34/          | 39.50,0 |
| 2. MAFC          | /Pitrolffy 42.94, Miltényi 40.93, Bardóczné 36.26,<br>Bárány 33.12, Reischl 24.87/  | 35.62,0 |
| 3. Bp.Honvéd A.  | /Miklós J. 41.51, Bory 41.51, Miklós D. 33.12,<br>Pallós 33.07, Hámori 28.10/       | 35.46,2 |
| 4. TFSE          | /Dusnoki 44.97, Kótai 33.89, Unoka 30.91,<br>Bíró 29.68, Zalai 28.86/               | 33.66,2 |
| 5. U.Dózsa A...  | /Kontsek 29.59, Hatvári 30.75, Fehér 29.11,<br>dr.Mikuss 28.93, Novák 28.37/        | 31.35,0 |
| 6. MTK           | /Ecsődy 38.77, Varga Sz. 34.73, Varga J. 29.22,<br>Jeszenszkyne 26.59, Hajek 25.99/ | 31.06,0 |
| 7. Bajai Építők  | /Rédei 34.58, Latyák 31.73, Veress 29.60,<br>Ónódy 29.26, Deli 26.48/               | 30.33,0 |
| 8. Szek.Dózsa    | /Hartungné 34.17, Törökné 33.42, Varga 31.84,<br>Magyar 25.58, Péterbence 20.16/    | 29.01,4 |
| 9. BEAC          | 28.37,0                                                                             |         |
| 10. Bp.Spartacus | 28.32,8                                                                             |         |
| 11. Bp.Építők    | 28.23,4                                                                             |         |
| 12. Bp.V.Meteor. | 28.14,4                                                                             |         |
| 13. Bp.Honvéd B. | 25.34,0                                                                             |         |
| 14. Ganz-MÁVAG   | 24.80,0                                                                             |         |
| 15. U.Dózsa B... | 22.50,6                                                                             |         |



## MAGASUGRÁS NŐI:

|                     |                                                                   |       |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------|-------|
| 1. TFSE .....       | /Oó M.158, Steitz 150, Dusanoki 147, Biró 144, Petró 140/.....    | 149.4 |
| 2. Vasas A. ...     | /Szilas 153, Bács 150, Fekete 140, Balogh 140, Katona 143/.....   | 145.2 |
| 3. Szolnok ....     | /Cseh 156, Szunyogi 150, Császi 140, Hasznos 140, Komlósi 135/... | 144.2 |
| 4. BEAC .....       | /Bálint 150, Keresztes 153, Radnóti 143, Kovács 135, Stólmár 135/ | 143.2 |
| 5. U.Dózsa A. ..    | /Németh 147, Gróf 147, Czapalainé 150, Hesz 135, Lehotkai 130/... | 141.8 |
| 6. Bp.Honvéd A. /   | Putankó 135, Bognár 140, Gleber 140, Prohászka 140, Kovács 150/.  | 141.0 |
| 7. MAFC A. ....     | /Gulyás 147, Arany 140, Rácz 140, Radnai 140, Gégény 135/ .....   | 140.4 |
| 8. Diósgyőr ...     | /Szabó 125, Kispálné 135, Hajduné 130, Koboldné 140, Mihályfi 160 | 138.0 |
| 9. Bp.V.Meteor...   | 137.2                                                             |       |
| 10. Bp.Honvéd B...  | 134                                                               |       |
| Vasas B. ....       | 134                                                               |       |
| 12. ASI .....       | 133.6                                                             |       |
| 13. Ganz-MAVAG ...  | 133                                                               |       |
| 14. TFSE B. ....    | 130                                                               |       |
| 15. Bp.Spartacus... | 130                                                               |       |
| 16. MAFC B.....     | 127                                                               |       |
| 17. Helyipar ....   | 126                                                               |       |
| 18. XIV.Sportisk..  | 126                                                               |       |
| 19. I.sz. ITSK ...  | 125                                                               |       |
| 20. FTC .....       | 125                                                               |       |
| 21. Bp.Építők ....  | 124                                                               |       |
| 22. U.Dózsa B.....  | 123                                                               |       |

## TÁVOLUGRÁS NŐI:

|                    |                                                                         |       |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------|
| 1. DVTK .....      | /Hajduné 473, Koboldné 471, Szabó 491, Mihályfi 562, Kispálné 580/515.4 |       |
| 2. Vasas A. ...    | /Bács 545, Balogh 518, Turi 512, Kun 494, Rázga 503/.....               | 514.4 |
| 3. Honvéd A. ..    | /Benkovics 487, Cseke 475, Fehér 498, Prohászka 500, Kovács 518/        | 495.6 |
| 4. U.Dózsa A...    | /Heldt 521, Németh 505, Kiss 477, Hesz 483, Vass 476/ .....             | 492.4 |
| 5. Bp.V.Meteor. /  | Rózsavölgyiné 564, Bata 500, Csorba 493, Molnár, 453, Németh 440/       | 490.0 |
| 6. TFSE A.....     | /Steitz 470, Hild 453, Oó M.460, Szabados 479, Petró 565/ .....         | 485.4 |
| 7. Szolnoki MÁV /  | Császi G.516, Csikos 412, Cseh 445, Császi K.545, Szunyogi 506/.        | 484.8 |
| 8. BEAC .....      | /Gerhardt 477, Baricza 474, Szabó-Bende 500, Gulyás 494, Brenner 475/   | 484.0 |
| 9. MAFC .....      | 480.6                                                                   |       |
| 10. ASI .....      | 477.2                                                                   |       |
| 11. Csepel SC .... | 457.6                                                                   |       |
| 12. Vasas B. ....  | 456.0                                                                   |       |
| 13. Bp.Honvéd B... | 453.0                                                                   |       |
| 14. MTK A. ....    | 451.2                                                                   |       |
| 15. Bp.Építők A... | 446.6                                                                   |       |
| 16. Ganz-MAVAG ... | 442.2                                                                   |       |
| 17. U.Dózsa B..... | 441.8                                                                   |       |
| 18. I.sz. ITSK.... | 437.8                                                                   |       |
| 19. Bp.HSC .....   | 436.8                                                                   |       |
| 20. FTC .....      | 435.2                                                                   |       |
| 21. Bp.Előre ..... | 432.4                                                                   |       |
| 22. TFSE B.....    | 422.4                                                                   |       |
| 23. BEAC B.....    | 419.6                                                                   |       |
| 24. XIV.Sportisk.. | 413.0                                                                   |       |
| 25. MTK B .....    | 405.8                                                                   |       |
| 26. Bp.Spartacus.. | 394.6                                                                   |       |
| 27. Bp.Építők B... | 393.6                                                                   |       |



Kedves Előfizetőink !

Híradónk ebben az évben kissé késve küldi meg az utolsó számokat. Kéztünk, mert az utolsó példányokat a tervezett tatai edzői értekezlet anyagának tartottuk fenn. Sajnos, ez az értekezlet elmaradt és valószínűleg csak később kerül megrendezésre.

Közben Varsóban megtartották a nemzetközi edzői értekezletet, melyről Budapesten rövid beszámolót tartott a Szövetség. Ennek anyagát az utolsó számokban, teljes egészében leközöljük, hogy minél előbb tanulmányozhassák szakvezetőink, versenyzőink és az ott megtárgyaltakat már a mostani alapozáskor felhasználhassák.

Ha a Híradó terjedelme megengedi, leközöljük a még nyilvánosságra nem hozott rangsorokat, érdemes sportolóink és első osztályú versenyzőink neveit, a munkastatisztika végeredményét.

Az új esztendőben pedig már az első példányban ismertetni fogjuk az új bajnoki kiírást, az Egyesületi Bajnoki versenyek feltételeit. Továbbiakban Híradónk fogja lehozni az EB-ken használandó új pontértéktáblázatokat, melyekre minden sportkörü vezetőnek, edzőnek nagy szüksége lesz.

Az EB versenyek értékelésének meggyorsítása lehetővé teszi, hogy a versenyek után igen rövid időn belül szintén Híradónkon keresztül ismertethessük a pontverseny állását.

Mindezekből látható, hogy Szövetségünk hivatalos lapja nélkülözhetetlen segéd-eszköze lesz minden szakosztálynak, szak- és szakosztályvezetőnek.

Kérjük ezért kedves Olvasóinkat és Előfizetőinket, hogy az 1962. év utolsó számához mellékelt befizetési lapon Híradónkat megrendelni szíveskedjék. De kérjük azt is, hogy szakosztályában, a versenyzők köréből gyűjtsön előfizetőket, hiszen a közölt cikkekből éppen a versenyzők is sokat tanulhatnak.

Reméljük, Atlétikai Híradónk az elkövetkező évben is betölti azt a feladatát, melyet Szövetségünk elnöksége számára kitűzött, segíteni fogja a nevelőmunkát és az eredményes szereplést.

Mindehhez a szerkesztőségünk nevében sok sikert kívánunk.

Szerkesztő Bizottság.



# ATLETIKAI EUROPA BAJNOKSÁG eredményei

## FÉRFIAK

100 m síkfutás:

|              |           |      |
|--------------|-----------|------|
| 1. Piquemal  | Franciao. | 10.4 |
| 2. Delecour  | Franciao. | 10.4 |
| 3. Gamper    | Németo.   | 10.4 |
| 4. Hebauf    | Németo.   | 10.4 |
| 5. Juskowiak | Lengyelo. | 10.4 |
| 6. Foik      | Lengyelo. | 10.5 |

/hátszél: 0.6 m/

I.ef.: 5. Rábai 10.6

III.ef.: 4. Mihályfi 10.5

VI.ef.: 5. Csutorás 10.6

200 m síkfutás:

|             |            |      |
|-------------|------------|------|
| 1. Jonsson  | Svédó.     | 20.7 |
| 2. Foik     | Lengyelo.  | 20.8 |
| 3. Ottolina | Olaszo.    | 20.8 |
| 4. Delecour | Franciao.  | 21.0 |
| 5. Jones    | Nagy-Brit. | 21.0 |
| 6. Schumann | Németo.    | 21.2 |

V.ef.: 2. Csutorás 21.1

VI.ef.: 3. Mihályfi 21.3

II.kf.: 4. Csutorás 21.5

400 m síkfutás:

|               |            |      |
|---------------|------------|------|
| 1. Brightwell | Nagy-Brit. | 45.9 |
| 2. Kinder     | Németo.    | 46.1 |
| 3. Reske      | Németo.    | 46.4 |
| 4. Metcalfe   | Nagy-Brit. | 46.4 |
| 5. Jackson    | Nagy-Brit. | 46.6 |
| 6. Badenski   | Lengyelo.  | 47.4 |

800 m síkfutás:

|                 |           |        |
|-----------------|-----------|--------|
| 1. Matuschewski | Németo.   | 1:50.5 |
| 2. Bulisev      | Szovjetu. | 1:51.2 |
| 3. Schmidt      | Németo.   | 1:51.2 |
| 4. Salonen      | Finno.    | 1:51.2 |
| 5. McClean      | Írorsz.   | 1:51.3 |
| 6. Krivosejev   | Szovjetu. | 1:51.5 |

1500 m síkfutás:

|              |            |        |
|--------------|------------|--------|
| 1. Jazy      | Franciao.  | 3:40.9 |
| 2. Baran     | Lengyelo.  | 3:42.1 |
| 3. Salinger  | Csehszlov. | 3:42.2 |
| 4. Böthling  | Németo.    | 3:42.7 |
| 5. Krause    | Németo.    | 3:43.8 |
| 6. Szavinkov | Szovjetu.  | 3:44.2 |

III.ef.: 4. Parsch 3:48.4

5000 m:

|                |            |         |
|----------------|------------|---------|
| 1. Tulloh      | Nagy-Brit. | 14:00.6 |
| 2. Zimny       | Lengyelo.  | 14:01.8 |
| 3. Bolotnyikov | Szovjetu.  | 14:02.6 |
| 4. Bogusiewicz | Lengyelo.  | 14:03.4 |
| 5. Bernard     | Franciao.  | 14:03.8 |
| 6. Anderson    | Nagy-Brit. | 14:04.2 |

I.ef.: 7. Szekeres 14:38.4

II.ef.: 6. Kiss 14:28.8

III.ef.: 7. Iháros 14:41.0

10.000 m:

|                |            |         |
|----------------|------------|---------|
| 1. Bolotnyikov | Szovjetu.  | 28:54.0 |
| 2. Janke       | Németo.    | 29:01.6 |
| 3. Fowler      | Nagy-Brit. | 29:02.0 |
| 4. Hyman       | Nagy-Brit. | 29:02.0 |
| 5. Bogey       | Franciao.  | 29:02.6 |
| 6. Ivanov      | Szovjetu.  | 29:04.8 |

20. Pintér 30:20.0

22. dr. Szabó 31:13.4

23. Sütő 31:39.6

110 m gátfutás:

|                |           |      |
|----------------|-----------|------|
| 1. Mihajlov    | Szovjetu. | 13.8 |
| 2. Cornacchia  | Olaszo.   | 14.0 |
| 3. Berezuckij  | Szovjetu. | 14.2 |
| 4. Chardel     | Franciao. | 14.2 |
| 5. Mazza       | Olaszo.   | 14.3 |
| 6. Csisztyakov | Szovjetu. | 14.4 |
| 7. Longer      | Jugoszl.  | 14.5 |

400 m gátfutás:

|               |           |      |
|---------------|-----------|------|
| 1. Morale     | Olaszo.   | 49.2 |
| 2. Neumann    | Németo.   | 50.3 |
| 3. Janz       | Németo.   | 50.5 |
| 4. Rintamäki  | Finno.    | 50.8 |
| 5. Kriunov    | Szovjetu. | 51.3 |
| 6. Anyiszimov | Szovjetu. | 54.2 |

3000 m akadályfutás:

|               |           |        |
|---------------|-----------|--------|
| 1. Roelanta   | Belgium   | 8:32.6 |
| 2. Vámos      | Románia   | 8:37.6 |
| 3. Szokolov   | Szovjetu. | 8:40.6 |
| 4. Buhl       | Németo.   | 8:47.2 |
| 5. Simon      | Magyaró.  | 8:49.4 |
| 6. Jevdokimov | Szovjetu. | 8:50.8 |

I.ef.: 6. Fazekas 8:57.6

III.ef.: 10. Mácsár 9:04.6

4 x 100 m váltó:

|                                                          |      |
|----------------------------------------------------------|------|
| 1. Németország /Ulonska, Gamper, Bender, Germar/         | 39.5 |
| 2. Lengyelország /Syka, Juskowiak, Foik, Zielinski/      | 39.5 |
| 3. Nagy-Britannia /D. Jones, T. Jones, R. Jones, Meakin/ | 39.8 |
| 4. Franciaország /Lanbrot, Lagorge, Piquemal, Delecour/  | 40.0 |
| 5. Olaszország /Berruti, Ottolina, Sardi, Colani/        | 40.3 |
| 6. Magyarország /Csutorás, Mihályfi, Rábai, Babos/       | 40.5 |

4 x 400 m váltó:

|                                                            |        |
|------------------------------------------------------------|--------|
| 1. Németország /Kinder, Kindermann, Reske, Schmidt/        | 3:05.8 |
| 2. Nagy-Britannia /Jackson, Wilcock, Metcalfe, Brightwell/ | 3:05.9 |
| 3. Svájc /Galliker, Theiler, Bruder, Descloux/             | 3:07.0 |
| 4. Svédország /Johansson, Althoff, Sunnesson, Fernstrom/   | 3:07.7 |
| 5. Olaszország /Fraschini, Barberis, Irlando, Morale/      | 3:07.8 |
| 6. Franciaország /Bertozzi, Martin, Boccardo, Nelsy/       | 3:08.9 |

20 km gyaloglás:

|                           |           |
|---------------------------|-----------|
| 1. Matthews Nagy-Brit.    | 1:35:54.8 |
| 2. Reimann Németo.        | 1:36:14.2 |
| 3. Golubnyicsij Szovjetu. | 1:36:37.6 |
| 4. Vegyakov Szovjetu.     | 1:37:23.6 |
| 5. Bäck Svédorsz.         | 1:38:16.2 |
| 6. Lindner Németo.        | 1:38:34.8 |



**50 km gyaloglás:**

|                |            |           |
|----------------|------------|-----------|
| 1. Palmich     | Olaszo.    | 4:18:46.6 |
| 2. Panyicskin  | Szovjetu.  | 4:24:35.6 |
| 3. Thompson    | Nagy-Brit. | 4:29:00.2 |
| 4. Höhne       | Németo.    | 4:29:37.8 |
| 5. L.Ljunggren | Svédó.     | 4:30:19.8 |
| 6. Havasi      | Magyaró.   | 4:34:14.8 |

**Magasugrás:**

|               |           |     |
|---------------|-----------|-----|
| 1. Brumel     | Szovjetu. | 221 |
| 2. Pettersson | Svédó.    | 213 |
| 3. Savlakadze | Szovjetu. | 209 |
| 4. Bolsov     | Szovjetu. | 206 |
| 5. Czernik    | Lengyelo. | 206 |
| 6. Dührkop    | Németo.   | 206 |
| 9. Noszály    | 200       |     |

**Távolugrás:**

|                   |           |     |
|-------------------|-----------|-----|
| 1. Ter-Ovaneszjan | Szovjetu. | 819 |
| 2. Stenius        | Finnorsz. | 785 |
| 3. Eskola         | Finnorsz. | 785 |
| 4. Bondarenko     | Szovjetu. | 783 |
| 5. Gawron         | Lengyelo. | 773 |
| 6. Kalocsai       | Magyaró.  | 766 |

**Rúdugrás:**

|            |              |     |
|------------|--------------|-----|
| 1. Nikula  | Finnorsz.    | 480 |
| 2. Tomásek | Csehszlov.   | 460 |
| 3. Nyström | Finnorsz.    | 460 |
| 4. Ankio   | Finnorsz.    | 455 |
| 5. Houvion | Franciaorsz. | 455 |
| 6. Lések   | Jugoszlávia  | 455 |

**Hármasugrás:**

|               |           |       |
|---------------|-----------|-------|
| 1. Szmidt     | Lengyelo. | 16.55 |
| 2. Gorjajev   | Szovjetu. | 16.39 |
| 3. Fedoszejev | Szovjetu. | 16.24 |
| 4. Jaskolski  | Lengyelo. | 16.02 |
| 5. Jolics     | Jugoszl.  | 15.68 |
| 6. Einarson   | Izland    | 15.62 |

**Súlylökés:**

|              |            |       |
|--------------|------------|-------|
| 1. Varju     | Magyaró.   | 19.02 |
| 2. Lipsnis   | Szovjetu.  | 18.38 |
| 3. Sosgórnik | Lengyelo.  | 18.26 |
| 4. Komar     | Lengyelo.  | 18.00 |
| 5. Nagy      | Magyaró.   | 17.97 |
| 6. Skobla    | Csehszlov. | 17.87 |

**Díszkosztvetés:**

|                |           |       |
|----------------|-----------|-------|
| 1. Truszenyev  | Szovjetu. | 57.11 |
| 2. Koch        | Hollandia | 55.96 |
| 3. Milde       | Németo.   | 55.47 |
| 4. Platkowski  | Lengyelo. | 55.13 |
| 5. Kompanyejec | Szovjetu. | 54.74 |
| 6. Szécsényi   | Magyaró.  | 54.66 |

Selejtezőben: Klics 49.49

**Gerelyhajítás:**

|              |           |       |
|--------------|-----------|-------|
| 1. Lasis     | Szovjetu. | 82.04 |
| 2. Cibulenko | Szovjetu. | 77.92 |
| 3. Nikiciuk  | Lengyelo. | 77.66 |
| 4. Machowina | Lengyelo. | 77.15 |
| 5. Kulcsár   | Magyaró.  | 76.89 |
| 6. Lievore   | Olaszo.   | 76.25 |

**Kalapácsvetés:**

|                |           |       |
|----------------|-----------|-------|
| 1. Zsivótzky   | Magyaró.  | 69.64 |
| 2. Baltovszkij | Szovjetu. | 66.93 |
| 3. Bakarinov   | Szovjetu. | 66.57 |
| 4. Thun        | Ausztria  | 65.23 |
| 5. Cieply      | Lengyelo. | 64.34 |
| 6. Rugyenko    | Szovjetu. | 63.94 |
| 11. Eckschmidt | 60.64     |       |

**Marathoni futás:**

|                      |            |           |
|----------------------|------------|-----------|
| 1. Kilby             | Nagy-Brit. | 2:23:18.8 |
| 2. Van der Driessche | Belg.      | 2:24:02.0 |
| 3. Bajkov            | Szovjetu.  | 2:24:19.8 |
| 4. Wood              | Nagy-Brit. | 2:25:57.8 |
| 5. Kantorek          | Csehszlov. | 2:26:54.4 |
| 6. Sz. Popov         | Szovjetu.  | 2:27:46.8 |
| 15. Szalay           | 2:36:38.0  |           |

**Tízpróba:**

|                             |           |      |
|-----------------------------|-----------|------|
| 1. Kuznyecov                | Szovjetu. | 8026 |
| /10.8 - 691 - 14.32 - 175 - |           |      |
| 49.3 - 14.5 - 48.08 - 390 - |           |      |
| 68.08 - 4:41.0/             |           |      |
| 2. Von Moltke               | Németo.   | 8022 |
| /10.7 - 703 - 14.93 - 180 - |           |      |
| 49.7 - 14.8 - 49.41 - 425 - |           |      |
| 56.17 - 4:46.9/             |           |      |
| 3. Bock                     | Németo.   | 7835 |
| 4. Kemerbeek                | Hollandia | 7724 |
| 5. Holdorf                  | Németo.   | 7523 |
| 6. Gyacskov                 | Szovjetu. | 7400 |
| 15. Hubai                   | 5741      |      |

/A női eredményeket a legközelebbi számban közöljük/



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







