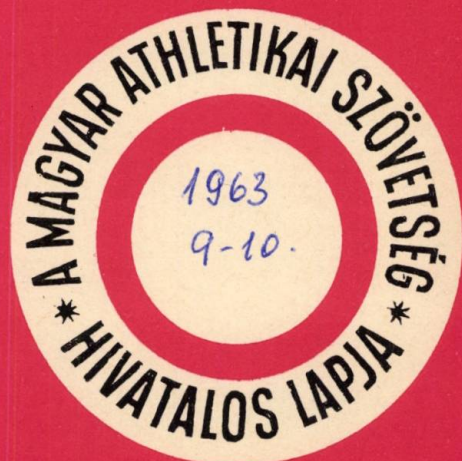




ATLÉTIKAI

Híradó



Atlétikai híradó

VII. ÉVFOLYAM A MAGYAR ATHLETIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS LAPJA 1963. ÉV 9-10. SZÁM

ALEXANDER
Weller:

Versenysport ÉS pszichológia

A versenysport ma az egész civilizált világ tudományos vizsgálatának tárgya. Mivel lehetne másképpen magyarázni a sport területén az utóbbi években tapasztalható rendkívüli előrehaladást? Tudományosan megalapozott módszerekkel az edzésfelépítést állandóan tökéletesítették és finomították. Ez az atlétikára is vonatkozik minden korlátozottság nélkül. Gondoljunk az emberi mozgás mind két szempontból való vizsgálatára, melyek a teljesítmény fokozására nagymértékben hatottak: a biomechanikai-fizikai és a pszichológiai szempontokra. Ez más szóval azt jelenti, hogy a tudományok közül az orvostudomány /fiziológia/ és a fizika /biomechanika/ adtak a versenysportnak értékes impulzusokat.

Milyen kapcsolatban áll a pszichológia a versenysporttal? Adhat-e ez a tudomány -melynek középpontjában éppen úgy, mint az orvostudománynak az ember áll - egyáltalán alapvetően jelentős hozzájárulást a versenysport jelenséghez? A következőkben ezzel a kérdéssel foglalkozunk -tudva, hogy ez csak ideiglenes és első tájékozódásul szolgálhat.

I.

A két fogalomnak: teljesítménysport és pszichológia, nincs közvetlen közös vonása, csak az "és" szóval hozzuk egymással kapcsolatba. Ha módszerbelileg kifogástalanul akarunk eljárni, úgy először ezt a két fogalmat egymástól különválasztva kell elemeznünk. Téma-felállításunk keretében erről tudatosan lemondunk. Mondhatnánk: a pszichológiának mind a mai napig nincs szorosabb kapcsolata a teljesítménysporttal.

Bár már vannak kiszámu biztató és iránymutató adatok, mégis annak összeredménye, amit a pszichológia a teljesítménysporttal kapcsolatban mondani tudott, igen csekély az orvostudománnyal szemben. Ez a megállapítás elfogulatlan laikusokat csodálkozásra késztet, de a pszichológiával és annak kutató módszerével behatóbban foglalkozókat nem. Meg kell egyszer világosan mondanunk, hogy nem csupán a pszichológusoknak a teljesítménysporttal szemben tanúsított elfogultságán és beállítottságán múlt eddig, hogy a

pszichológia a teljesítménysport számára keveset nyújtott. Azt sem lehet mondani, hogy nem látják a problémákat. A pszichológiai kérdésfeltevés nehézsége a módszerek területén van. Röviden vizsgáljuk meg, hogy a pszichológusok számára milyen alapvető kutatási módszerek állnak rendelkezésre. Nagyjából kettőt említhetünk meg. Címzavakban a következőképpen fejezhetnénk ki:

a./ szellemi tudományi értelmezésű /első fejtegetésképpen például az egyes sportolók lelkiállapotába való "beleélés" lehetne a pszichológusok részéről/.

b./ empirikus-kísérleti, ehhez számíthatnánk a statisztikai módszert is /például olyan esetek/, amikor sok sportolót bizonyos meghatározott jellembeli tulajdonság szempontjából vizsgáljuk/.

Kezdetben legtöbbször empirikus módszereket alkalmaztak. Az egyes módszereket nincs szándékunkban részleteiben elemezni és jellemezni. A teljesítménysport és pszichológia kapcsolatában tehát a legnehezebb problémát a módszer megtalálása jelenti. Ez azután valóban termékeny és gyümölcsöző lehetne a teljesítménysport pszichológiailag fontos lényegi-jellemzők kimutatása szempontjából.

A teljesítménysport és pszichológia viszonya rendkívül összetett és sokrétű. Minden további kérdés nélkül új kutatási területnek tekinthetjük fel. Mindenesetre időt kell engedni, mert megfogható eredményeket nem lehet máról holnapra előteremteni. A kérdés konkretizálása érdekében önkényesen egy bizonyos tematikát szeretnék kijelölni, melyet a kutatási körbe be lehetne vonni. Ilyen lehetne pl.: "A teljesítménysport élményéről". Sok sportolót lehetne megkérdezni: hogyan jutottak el a teljesítménysportig? Az ilyen minőségi interjú eredményét azután /illetve a célra irányuló vizsgálat bizonyos részben megállapított, újra visszatérő alapkérdésekkel/ a megkérdezés lezárása után pszichológiailag értékelnék és egymással összehasonlíthatnák. Valószínű, hogy az eredmény igen különböző lesz, de bizonyos tájékoztatást nyújtana arról, hogy az egyéneknél a teljesítménysport miként alakul. A nehézség - amint ezt már mon-

dottuk- e tematika módszertanilag adekvát megfogásában rejlik. Valószínű, hogy az ilyen vizsgálatoknál olyan különféle módszereket fognak alkalmazni, amelyek egymást kiegészítik. De alkalmazni kell majd a statisztikai módszert is. - Ennyit a módszer problémájáról.

A pszichológiában felmerülő minden nehézség ellenére reméljük, hogy néhány év múlva a teljesítménysport jelenségeinél adódó bizonyos kérdések megvilágításában más lesz a helyzet, mint ma. A kezdeményezésnek már jelei vannak.

II.

Nehogy az előbb elmondottakból az a benyomás alakuljon ki, hogy a pszichológia a teljesítménysport egészének csak csekély hozzájárulást nyújtott, most arról kívánunk szólni, ami már ténylegesen megvan és nem is a legutóbbi időben keletkezett. Ezek fejtegetésénél elhagyjuk az elméleti alapot /mint fentiekben kifejtettük/ és a teljesítménysport "gyakorlati oldalával" fogunk foglalkozni. A gyakorlati szakember számára /edzők oktatók/ ez ismerősebben fog hangzani.

Ami általában a testnevelésre érvényes, az különösképpen áll a teljesítménysportra is: a fejlődés pszichológiai ismeretei olyan jelentősek voltak és jelentősek ma is, hogy mind az iskolai testnevelőnek, mind az egyesületi oktatóknak értékes és hasznos segítséget nyújtanak. A gyermek- és ifjúsági kor egyes fejlődési szakaszainak és periódusainak ismerete nélkül a modern pedagógiai követelményeknek megfelelő testnevelés /amely elsősorban mozgásnevelés/ már el sem képzelhető. Az atlétikai szakosztályok oktatóinak be kellene bizonyítaniuk azt, hogy a fejlődés-pszichológiai tényekkel tisztában vannak, mielőtt felelősségteljes ténykedéseiket megkezdik. Természetesen, ez különösképpen érvényes minden ifjúsági októra.

Minden fejlődési szakaszban a lelki magatartás, ritikus mozgásérzés és bizonyos motorikus készségek egységes képességeket alkotnak az egyénileg különböző alapvető lelki felépítéssel. Annak magyarázására, hogy ezen mit értünk, röviden az alábbiakat jegyezzük meg: az iskolás korról - tehát 6-7 éves korban - a gyermek olyan ösztönöket fejleszt, amely kibontakozásra és a motorikus készségek érdekében kifejtésére irányulnak. A gyermek már neki megfelelő feladatokat akar teljesíteni. Itt persze nem szabad hiányoznia a játékos tényezőknak. A tevékenységi ösztön, amely egyike a legalapvetőbb ösztönélménynek, 11-13 éves kor között éri el tetőpontját, tehát közvetlen az érés ideje előtt. Az idevágó irodalom szerzői a gyermek ezen fejlődési periódusánál, melyet nem hiába neveznek tanulási kornak, ügyességi kornak, érett gyermek kornak, stb., mindig utalnak arra, hogy éppen ez az életszakasz a leggyümölcsözőbb és legdöntőbb bizonyos képességek elsajátítására.

Ez az atlétikai oktatóknál azt jelenti, hogy az atlétikai mozgásfolyások minden alapformáját ebben a korban kell elsajátítani. A versenylendület a versenyben nyerni kibontakozást, mert a gyermek önkény- és erőérzése testi bizonyítékokra vágyik. Ha az ilyen bizonyítás - amely a gyermek számára a "világban való létezés" bizonyos formáját jelenti- pszichoterápiás hatásban végződhet /ezt csak melléleg említem meg/. A pubertás első szakaszában /kb. 13-15 éves korban/ átmenetileg csökken az itt említett ösztönök intenzitása, a pubertás kor végén új alapon újra kifejlődik.

Tulajdonoson messzire vezetne, ha most ezek összefüggésének részleteibe belemennénk. Csupán azt akarjuk kifejezésre juttatni, hogy a fent említett pontokon mennyire találkozik a teljesítménysport a pszichológiával.

A teljesítménysportra a pedagógiai pszichológia is igengyümölcsözően hatott. Az ifjúság azt akarja, hogy vezessék és példaképek mellett "felfejlődhessék". Attól, aki vezetői feladatot vállal /pl. gyakorlatvezető feltétlenül meg kell kívánni, hogy maga is jó példaképül szolgáljon. Ehhez őszinte önkritika, önévelés és autoritás szükséges, amelyeknek belülről kell jönniök. A pedagógiai pszichológia eredményei és az abba való betekintés az ifjúsági vezetők számára nagy segítséget jelent. Ehhez a területhez tartoznak közvetve természetesen mindazon nézetek, amelyeket az alak- vagy összpszichológia

/Gestalt- oder Ganzheitspsychologie/ nagyrészt kísérletekkel kialakított. Az egyes atlétikai számoknál például a metodika és a didaktika területén az össz-mozgásiskolázás elve már régen tért hódított - legalább is azoknál, akik nem maradtak le a fejlődésben - és nem utolsósorban ezt a gyakorlat is igazolja, hogy a tanulási folyamat nemcsak gyorsabbá, de a tanuló számára örömtelibbé és vidámabbá válik.

Ez a néhány szó is elegendő ahhoz, hogy világossá váljék: az a "közvetett segítség", melyet a pszichológia a teljesítménysport számára, illetve a testnevelés számára már eddig is nyújtott, sokkal több, mint ahogyan azt első pillanatra gondolnánk.

III.

A "teljesítménysport és pszichológia" kapcsolatáról a gondolat-vázlatot lezártuk, hogy néhány gondolatot kifejtünk arról, aki a teljesítménysportot űzi.

Szociálpszichológiai szempontból a teljesítménysportoló /ezt a fogalmat igen gyakran "elsportoló kifejezéssel helyettesítik/ olyan szerepet vesz át, amely "kivülről kap". Ez a "kivül" lehet legmagasabb fokon az állam /ország, nemzet/, amelyet ő kiosztott szerepénél fogva, például sportrendezvényeken, országok közötti versenyeken, olimpiákon, stb. kiküldöttként képvisel. A teljesítménysportolónál ez a kivülről ráerőlt szerep egy új "szerep-öntudatot" fejleszt /pl.: kötelezettség az általa képviselt csoporttal szemben. Ez az állampolgárság egy formájaként érthető, mely a sportot az egyénnel összeköti/, melyet az egyének valahogyan pozitívan uralnia kell tudni, ha személyiség-struktúráját meg akarja tartani.

Teljesítménysportolóvá nem lesz valaki máról-holnapra, hanem természeti adottságai optimális kifejesztése révén válik azzá. Ez a fejlődés csupán egy speciális, igen differenciált edzésrendszer alapján lehetséges. Az az egyén, aki teljesítménysportolóvá dolgozta fel magát, nemcsak nagy akarati teljesítményt hajtott végre, de bizonyos korlátozásokat is elfogadott magára nézve. Hogy ezel az alkalmazkodási teljesítmények milyen mértékben változtatják meg a teljesítménysportoló egyéniség-felépítését pszichológiailag, ezt csak homályosan feltételezhetjük, bizonyítani nem tudjuk.

Igen érdekes lenne végre kideríteni, hogy a teljesítménysportoló öntudata /ezáltal a tudat tudatosságát értjük/ milyen lényegi különbözőséget mutat a nem teljesítménysportoló öntudatával szemben. Persze, itt igen tágak a lehetőségek határai. Mindenesetre feltételezhetjük, hogy a teljesítményművés következő keresztlívitele feltételezi az egyén tudatosságának változását, mégpedig úgy, hogy egy, elsősorban a szellemi területen lévő feladat potenciálisan optimális leküzdése az egyéni élet folyamán nem történhet meg tökéletesen.

A most elmondottakat saját tapasztalatomon keresztül szeretném szemléltetni. Annak idején a freiburgi egyetemen tanulmányaim végzése közben, mint középtávú atlétikai teljesítmény-edzést végeztem és így sok hallgatóval beszélgettem, akik évek óta hetenként négyszer vagy még többször keményen edzettek. Ezekből a beszélgetésekből - már ami a tanulmányok és a teljesítménysportviszonyát illeti - azt a tanulságot szűrhettem le, hogy a rendszeresen és keményen edző hallgató egy "szerep-diszharmonia"ban érzi magát. Abban a pillanatban, ahogy intenzív edzést folytat, úgy érzi, hogy eredeti tanulmányait el kell hanyagolnia, nem csupán azért, mert az ilyen edzés időtrabló, hanem azért is, mert szemmel láthatólag ez tudatát annyira foglalkoztatja, hogy más dolgokra - képletesen szólva - már nem jut annyi hely. Sőt, egy hallgató egyszer azt mondotta, hogy a lemondásokkal teli és intenzív edzés révén úgy érzi magát, mint egy szerzetes, aki csak nagyritkán jön ki cellájából. Bár ez nem általános felfogás, mindenesetre azt mutatja, hogy a teljesítménysportolónál, aki amatőr marad, többé vagy kevésbé poláris feszültségek lépnek fel, melyek tudatossá válhatnak. A teljesítménysportot űző hallgatóknál ezt a problémát gyakran úgy oldják meg, hogy átmenetileg egyszer az edzés, majd újra a tanulmányok kerülnek előtérbe.

Ezt a gondolatot nem akarom tovább vinni, miután ez kissé mégiscsak spekulatív. Ennek ellenére azonban egyszer ezt is előbbre kellene vinni.

A teljesítménysportoló igen magas "össztöbbséggel" /GEHLEN, mely úgy értendő, mint a testi teljesítmény utáni ösztön/ rendelkezik, mely tudatosan és racionálisan meghatározott vonalon vezet éppen azoknál a kötött mozgásformáknál, melyek végülis a teljesítményt lehetővé teszik. Az itt említett teljesítmény pszichológiai motivációit közelebből megnézni, kétség kívül érdemes lenne.

A sportolás legfőbb célja a "harmónikus ember" kifejlesztése, amikor az egészséges szellem az egészséges testtel egyesül. A "harmónikus embernél" egyensúly mutatkozik a gondolkodás és cselekvés között. Ha azt mondjuk, hogy egy sportág következetes űzése erősíti az akaraterőt, úgy a cselekvésnek is erős motivációból kell kiindulnia, mert a test-lélek-szellem-egysége jelenségleg tény, még akkor is, ha az metafizikusan végső soron nem magyarázható is meg.

Az itt-ott fellépő kedvezőtlen tulhajtások ellenére ennek a célnak kellene áthatnia a teljesítménysportot is. Juvenalis tökéletes kijelentése még ma is éppen olyan érvényes, mint annakidején: "Orandum est, ut sit mens sana in corpore sano" /kíváncsok, hogy ép testben ép lélek legyen/.

A pszichológusoknak meg van adva a lehetőség, hogy a teljesítménysportok bizonyos jelenségeit a kritikus tudatosságra hozza. Erre kívánt ez a közlemény is bizonyos megfigyelésekkel rámutatni.

(S)-(S)-(S)

EREDMÉNYEK:

CONOLLY edzéséről

Legjobb eredményei: kalapácsvetésben 70.66 világcuccs, súlylökésben 15.24, magasugrásban 174, 100 yardon 10.7. 1931. augusztus 1-én született Sommerville-ben Massachusetts államban. Magassága 183 cm, súlya 107 kg. 1953-ban, 22 éves korában kezdett versenyezni a kalapácsvetésben. Eredményei így alakultak: 1

1953: 54.18	1956: 68.54	1960: 70.33
1954: 55.42	1957: 65.83	1961: 69.85
1955: 63.90	1958: 68.68	1962: 70.66
	1959: 68.46	

A versenyzidőszak decemberben kezdődik és október végéig tart. Conolly évente kb. 20 versenyen vesz részt, de több versenyen is indulna, ha erre lehetősége nyílnék. Egész éven át edz, pihenési időszakot nem tart.

Súlyedzés:

Hétfőn, szerdán és pénteken izometrikus súlyedzést végez, melyet 10 perces gimnasztikával vezet be. Befejezésül 10-10 mp-es izometrikus kontrakciók az alábbiak szerinti térdhajlítások - ismétlés mindhárom helyzetben

emelés keresztben	-	"	-
magasra húzás	-	"	-
nyomás a padon	-	"	-
nyomás állásban	-	"	-

Minden izometrikus ismétlés után 45 mp szünet. Ez az izometrikus súlyedzés 30 percig tart.

Szombaton vagy vasárnap izotónikus súlyedzés, minden következő gyakorlat között 2 perc szünettel: a./ térdhajlítás 10x102 kg, 5x143 kg, 5x184 kg, 3x216 kg és egy rekordkísérlet /jelenlegi legjobbjá 261 kg/. b./ nyomás a padon: 10x102, 5x124, 3x136, 1x145, egy rekordkísérlet /jelenlegi legjobbjá a nyomásban padon 150 kg/. c./ nyomás terpeszállásban: 5x75 kg, 5x145, 5x184, 3x207, 3x216, 2x227, 1x239 kg, egy rekordkísérlet. d./ 5-10 perc gyakorlás a húzószerrrel ülésben, nagy megterheléssel. e./ 3x75 kg oldalt hajlítás 16 kg súllyal a nyakon. f./ 3 sorozatban 50-szer a felsőtest kiegyenesítése fekvésből ferde padon /lábak a pad csucsán/. Ha a héten verseny van, egy izometrikus súlyedzés elmarad.

Bemelegítés: verseny és dobédzés előtt egyformán melegít be. 440 yard joggolás, 10 perc gimnasztika /nyújtó gyakorlatok, törsskörzés, ugrások térdhajlításból, gátgimnasztika, lábterpesztések/, 2x40 y vágta; 5-6 bemelegítő dobás technikára, nem teljes erőbeadással. A bemelegítés kb. 20 percig tart.

Téli edzés: /abban az esetben, ha nincs kalapácsvető verseny/

Hétfő: bemelegítés a fent leírtak szerint. 15 dobás technikára. 10 dobás távolságra. 30 perc formaellenőrzés; 1 mf joggolás; izometrikus súlyedzés mint fent.

Kedd: 1 mérföld joggolás. 440 yard iramfutás. 15 perc gimnasztika.
 Szerda: 3/4 mf joggolás. 440 y iramfutás izometrikus súlyedzés.
 Csütörtök: bemelegítés mint fent. 15 dobás technikára. 10 dobás teljesítményre.
 Péntek: 1 mf joggolás. 440 yard iramfutás 15 perc gimnasztika, izometrikus súlyedzés.
 Szombat: bemelegítés dobásokkal. 25 dobás mint hétfőn és csütörtökön. 30 perc pihenő. 880 yard joggolás. 2 óra izotónikus súlyedzés mint fent.
 Vasárnap: pihenő.

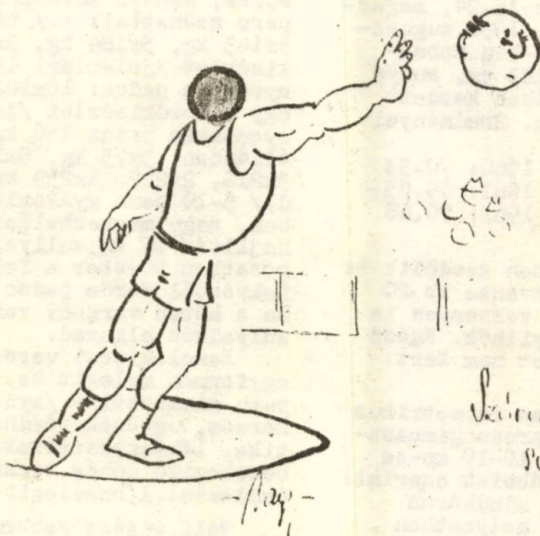
Nyári edzés:

Hétfőn és szerdán: bemelegítés dobásokkal. 15 dobás technikára. 10 dobás eredményre. 30 perc szünet. 3/4 mf joggolás. 4x60 y vágta. Izometrikus súlyedzés.
 Kedd: 3/4 mf joggolás. 440 y iramfutás. 15 perc gimnasztika.
 Csütörtök: 3/4 mf joggolás. 4x50 y vágta.
 Péntek: pihenő.
 Szombat: verseny.
 Vasárnap: 880 y joggolás. Izotónikus súlyedzés.

Véleménye kalapácsvető technikájának jellegzetes vonásairól: "Megvan a képességem, hogy "lent" maradjak és a láberőmet a dobásba hatásosan beleadjam."

Véleménye technikája gyenge pontjáról: "Előlengetéseim nem állandóak. Még keresem a leginkább nekem való technikát. Állandóan kísérletezem." Véleménye arról a 6 pontról, melyek a kalapácsvető technikánál sajátosságok: 1. Automatikus lábmunka minden dobás előtt. 2. Folyamatos és laza lendületvétel a test lendületének kihasználásával. 3. A felsőtest s különösen a karok ellazításának képessége. 4. A szorongás legyőzése. A kalapács húzása ellen a testsúlyt beállítása. 5. A testsúlyt a bal lábon tartani. 6. A forgások folyamán "alul" maradni és a kalapács kiengedésénél a lábakat nyújtani. Conolly edzésben sohasem használ nehezebb kalapácsot. Az a véleménye, hogy a 6.82 kg-os kalapács használata egész évben segíti emelni a gyorsaságot, javítja a technikát, fokozza a teljesítmény elérését. Olyankor, amikor a technika egyes részleteinek javításán dolgozik, 1 vagy 2 forgással dob. Naponta 16-20 óra között edz. Egy dobóedzése 90 percig tart. A verseny előtt gyakran 2 nap pihenőt tart. Utolsó étkezése verseny előtt 4 órával van. Legjobb edzéseredménye 67.96 m.

Edzője William Murphy, W. Gilligan és E. Flannigan, tanácsadói továbbá S. Christman és Karl Storch. Conolly 1955-61-ig amerikai bajnok volt, 1956-ban olimpiai győztes. 1961 óta 4 forgással dob. Az első forgást a bal láb ujjpárnéin végzi, a további hármat a megszokott sarok-ujj módszerrel.



Székelykötő
 Pályafutása

TELJESÍTMÉNY FEJLESZTŐ / EDZÉSI MÓDSZEREK

Gyakran hallunk erős futókról, ugrókról és dobókról. Az "erős" szó általában meglehetősen lényegtelen értelmezésben fordul elő és ennek jelentését igen gyakran összezavarják az atléták edzése közben. Tudjuk, hogy mechanikailag a munkavégzés mértéke a teljesítmény és ezért azt mondhatjuk, hogy embernél a teljesítmény nem más, mint az erő és sebesség szorzata. Ugyességi teljesítményeknél még helyesebben úgy jellemezhetjük: képesség arra, hogy minél rövidebb idő alatt maximális erőt tudjunk kifejteni.

Meg kell különböztetnünk a teljesítményt az erőtől és munkától, hogy az erő a kifejtett erőnek mértéke, függetlenül a távolságtól, illetve időtől. A munka az erőnek meghatározott távolságon kifejtett hatása, vagyis a munka egyenlő: erő - szorozva elmozdulással $W=F \cdot d$. Harmadik tényezőt vezet be a testnek gyorsan történő elmozdítása, éspedig a munkának az időhöz való viszonyát. Ez adja az összetett teljesítményt. A teljesítmény tehát:

$$\frac{\text{erő} \times \text{távolság}}{\text{idő}} \cdot P = \frac{F \times d}{t}$$

Mivel

$$\frac{\text{távolság}}{\text{idő}} / \frac{d}{t} = \text{sebesség.}$$

Ezért a

$$\text{teljesítmény} = \text{erő} \times \text{sebesség} / P = Fv.$$

Atlétikai számokban az erő és gyorsaság mint képesség jelentkezik, hogy az ellenállással szemben gyors és robbanékony mozgást tudjunk kifejteni. Az ellenállás rendszerint az atléta teste, melyhez hozzájárul még a használt szer.

Ezeket felül figyelembe kell vennünk azt, hogy egyes atlétikai számoknál, ahol a teljesítmény kifejtésének ideje hosszabbodik, az izomállóképesség és a keringési rendszer hatékonysága jelentőségében arányos mértékben növekszik.

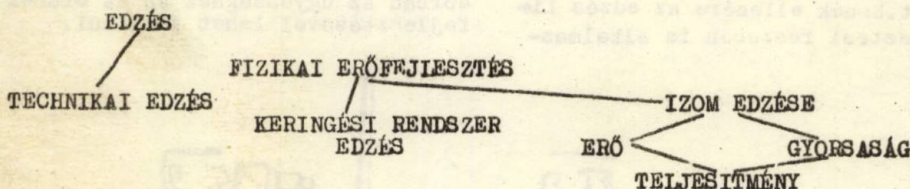
A fentiek alapján meglehetősen bonyolult dolog megállapítani azt, hogy az atléták a teljesítmény növelése érdekében hogyan folytassák edzésüket. Igen nehéz elválasztani a teljesítményre való edzést az általános edzési tervektől.

A kutatók véleménye alapján az izomteljesítmény fejlesztésének problémakörében öt fő területet lehet megkülönböztetni:

- Az erő alkalmazása /erőfejlesztés/.
- A mozgás sebességének fejlesztése.
- A megfelelő erő-sebesség viszony kialakításával kapcsolatos technika.
- A legjobb emelőrendszer alkalmazása.
- Mozgáskoordináció.

Világos, hogy mind az öt terület figyelemet érdemel és az atléta általános edzéstervében mindnek helyet kell biztosítani. Az atlétikai edzésben általában külön választjuk a fizikai erőfejlesztést a technikai munkától. Annak ellenére, hogy nagyon sok esetben ezek szoros kapcsolatban vannak, kíváncsok, hogy a gyakorlatban mindazt, ami a technika tanulásával nincs kapcsolatban, az általános fizikai erőfejlesztési munka keretében végezzük el. Hogy ezt jobban megértsük, a fizikai fejlesztést két részre oszthatjuk:

- keringési rendszer fejlesztése és
- izomedzés.



A teljesítmény fejlesztését szorosan össze kell kapcsolni az erő és gyorsaság fejlesztésével. Ez azt jelenti, hogy a fentemlitett területek közül az első kettővel kell foglalkoznunk /a mozgás ereje és sebessége/. A másik három terület /az erő és gyorsaság viszonya, a legjobb emelőrendszer alkalmazása, mozgáskoordináció/ a mozgáskészségek tanulásával áll szoros kapcsolatban és ezért ezeket a technikai edzésrészhez kell kapcsolni.

Világos, hogy a mozgás gyorsaságának a technika és az erő az alapja. Kétségtelen,

hogy a mozgások koordinációja gyorsabb általános mozgást tesz lehetővé és meghatározott erő határai között növeli a sebességet, amelynek révén viszonylag kisebb terhet gyorsabban tudunk mozgatni. Ez azt jelenti, hogy a gyorsaság fejlesztése szorosan kapcsolódik az erő fejlesztéséhez, a technikai edzésnél pedig az erőgyorsasági viszony, valamint az emelőrendszer és a mozgáskoordináció elemeihez.

A fentiek alapján úgy tűnik, hogy a teljesítményfejlesztésre irányuló edzési eljárásokban az erő az összes atlétikai számokban

- kivéve a közép- és hosszútávfutást - a fizikai edzés keretében a legfontosabb tényező.

Az izomerő-teljesítmény növelését célzó erőgyakorlatok az atlétikai edzésben általában izotónikus, izometrikus, fél izotónikus és fél izometrikus gyakorlatok. Az utóbbi kettő nem más, mint az izotónikus és izometrikus gyakorlatok továbbfejlesztése. A fél izotónikus gyakorlathoz kell sorolni azokat az emeléseket, ahol a súlyt bizonyos korlátozott ideig meghatározott helyzetben kell tartani, mielőtt az emelést továbbfolytatnák. A félig izotónikus gyakorlatoknál a súlyzót egy bizonyos magasságra kell emelni, ahol a mozgás megszakad és ezt követően az atléta izometrikus nyomást végez. Ezen felül még időzített izometrikus gyakorlatokat lehet alkalmazni.

Igen kevés figyelmet szentelnek az atlétikai számok edzésében az izomerő alkalmazásához szükséges gyorsaság fejlesztésének. Ezt rendszerint az egyes mozgásokkal kapcsolatos edzésbe iktatják be, ahol a szóbanforgó atlétikai számnak megfelelő izommozgásokat fejlesztik, vagy pedig általában a gyors mozgásokat igénylő edzésrendszerhez kapcsolják.

A gyorsasági gyakorlatok általános típusába tartoznak a rövid vágta, rajtok, függetlenül attól, vajjon egy kiváló súlylökő hogyan tudja a számához szükséges gyorsaságot vágtazás révén fejleszteni.

Az izomerő teljesítmény gyorsasági komponensének fejlesztésében a pontos sebesség-ellenállás viszonylatában végzett mozgáskészség gyakorlása látszik a legfontosabb tényezőnek. De a legtöbb atlétikai számban bonyolult mozgáskészségekkel van dolgunk. Így igen nagy szükség van az ideg-izom mechanizmusra. Hogy az atléta idegrendszerének túlterhelését elkerüljük, edzés közben igen sokszor ismételjük az egyes gyakorlatokat, közben egy keveset változtatunk a sebesség-ellenállás kapcsolatán.

Ugy látszik, hogy a sajátos gyorsaság szorosan kapcsolódik az erőhöz és technikához, ezért igen nehéz külön foglalkozni ezekkel a problémákkal.

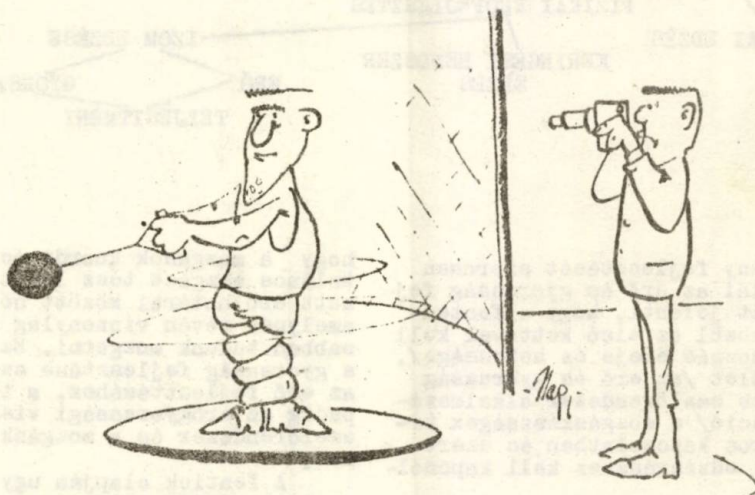
Az erő-gyorsasági kapcsolat, a legtöbb emelőrendszer alkalmazása és a mozgáskoordináció főleg az edzés technikai részében kap megfelelő helyet. Ennek ellenére az edzés fizikai erő fejlesztési részében is alkalmaz-

zunk olyan gyakorlatokat, amelyek meghatározott mozgáskészségeket fejlesztenek.

Egyes mozgáskészségek oktatásában és gyakorlásában, ahol az izomerő teljesítmény nagy fontossággal bír, nagy figyelmet kell fordítani a technika fejlesztésére, mely az emelőrendszer mechanikai hátrányait csökkenti. Emlékeznünk kell arra, hogy a teljesítmény = erő $\times$ gyorsaság. Ezért olyan technika elfogadása, mely a teherkar megrövidítése révén a nagyobb erő alkalmazását teszi lehetővé, a sebesség csökkentésére vezethet. Az edzőnek és az atlétának éppen az a célja, hogy olyan technikát alakítson ki, mely a maximumig fejleszti az erő és gyorsaság kapcsolatát.

Sportban az izomerő teljesítmény fejlesztésére irányuló edzést úgy valósítjuk meg, hogy javítjuk az erőt és a technikát. E kettőt az Általános edzéstervben igen nehéz elválasztani. V. Djacskovnak a magasugró világcsúcstartó Brumel részére kidolgozott edzésterve tipikus példája annak, hogy az izom erő teljesítmény fejlesztése céljából, hogyan kell edzeni az atlétának. Brumel edzése 1961-ben nagymennyiségű fizikai erőfejlesztési gyakorlatból állt. Célja az volt, hogy "ugró erejét" növelje. Csaknem az edzési idő felében nagyszámú súlyzógyakorlatokat végzett. A technika tökéletesítését célzó edzésrészben igen sok ugrómozgást utánzó gyakorlatot hajtott végre és az edzésidő kis részét /12-16 %/ szentelte a lécfelletti ugrásra. 1961 januárjától augusztusig Brumel kb. 1500 ugrást végzett és ugyanebben az időben kb. 120.000 font súlyt emelt.

Brumel edzése és az előbb kifejtett indokok azt mutatják, hogy meghatározott ügyességi elem végrehajtásához szükséges izomerő teljesítmény fejlesztését nem lehet elérni elszigetelt, a teljesítmény egyes komponenseire irányuló erőfejlesztő gyakorlatokkal. Az ügyességi elemek fejlesztésére irányuló gyakorlatoknak szorosan kell kapcsolódnia a szóbanforgó mozgáskészségekben szereplő mozgásokhoz, amelyek az illető mozgáskészség ismételt gyakorlásával járnak együtt. Ugy látszik, hogy az izomerő teljesítmény, mint ilyen, nem kap külön helyet az atlétikai edzésben és hogy az izomerő teljesítményt elsősorban az ügyességnek és az erőnek együttes fejlesztésével lehet javítani.



Meddig KÖZORVÁTKAZÓKORBAN 8 — olimpiai bajnokot

Az ókori olimpiai játékok igen jelentős szerepet töltek be az antik világ társadalmi életében.

Pindaros szerint boldog és dalnokok magasztalják az olyan férfiut, aki karjaival, vagy lába kiválóságával diadalmaskodva, bátorságával, erejével elnyerte a legnagyobb versenydíjat és még életében látja, amint a gyermek leszakítja a koszorút. Az olimpiai bajnok az égbe nem mehet fel ugyan, de ami örömben a halandónak része lehet, abban neki teljes mértékben része van. Hérodotosz pedig a perzsa-görög háborúról írott művében öröktette meg, hogy milyen becsületet jelentett az olimpiai győzelem jutalma: az olajfaágból készült koszorú. Amikor ugyanis néhány szökevény került Arkádiából a perzsák királya elé, faggatni kezdték őket a görögökről. Azt felelték, hogy az ünnepeket tartják s hogy az atlétikai és kocsiversenyeket nézik. Erre a perzsa megkérdezte, hogy mi szokott náluk a versenydíj lenni, ők pedig azt mondták, hogy olajfaágból készült koszorút adnak a győztesnek. E szavakra Tigranes, Artabanos fia, megtudván, hogy a versenydíj nem pénz, hanem koszorú, nem tartóztathatta magát s mindenki előtt felkiáltott:

- Oh jaj Mardonios, minő emberek ellen vezetsz te bennünket harcba, mikor azok nem pénzért, hanem a derékség jutalmáért harcolnak!

A négyévenként, lényegében vallásos eredetű játékok idővel vesztettek magasztos célkitűzésükből. Erre utalnak Philostratosz szavai, aki kifejti azokat az okokat, amelyek a hanyatlást előidézték, de egyúttal megmutatja a felemelkedés útját. Mindez azonban nem sok eredménnyel jár, ugyanis Lukianos, az i.sz. 110 körül született szofista szatirikusan ír személyes tapasztalatairól, melyek szerint az évszázados versenyek végképpen elvesztették fényüket Olympiában. Timón című munkájában így fordul Zeushoz:

- Ki áldoz manapság, vagy ki visz koszorút oltárodra, kivéve itt-ott az olimpiai játékok alkalmával? Es akkor nem azért, mert szükségesnek tartják, hanem hogy egy régi szokásnak hódoljanak.

A kérdésben benne foglaltatik Görögország politikai és gazdasági hanyatlása, amely már az i.e. IV. század zavaraival kezdődött és a mithridatész háborúval, majd az i.e. I. század második felének polgárháborúival folytatódott. Persze a római birodalom politikája is elősegítette elszegényedését. Az elnyomás és a kíméletlen adózási rendszer egyre nagyobb gazdasági mélységbe taszította Görögországot, amely egyre szegényebb, elhagyottabb föld lett, a görög városok gazdasági romlása tovább folytatódott.

Olympiában a római császárság korában megtartott négyévenkénti játékok időszakáról már ugy emlékeznek meg a sporttörténészek,

mint a görög játékok hanyatlásának korszakáról.

Erdekes az a kérdés, hogy vajon meddig tartották meg az ókorban az olimpiai játékokat, meddig is koszorúztak olimpiai bajnokot

Az ókori olimpiai játékok megszüntetéseként az i.sz. 393-394 év él a köztudatban és ez az adat az i.sz. XI-XII. században élt Kedrénosz krónikájának egyik forráshelyén nyugszik. Erre hivatkozott már J.H. Krause, aki 1838-ban megjelent művében azt írta, hogy az első olimpiai játékok óta - melyen Korcibosz győzött - 293 olimpiát rendeztek, akkor aztán egyszer s mindenkorra beszüntették a játékokat. A történetíró azt is hozzáteszi, hogy már a 249. olimpiai versenytől kezdve ismeretlen a győztesek neve. Mező Ferenc dr., az 1928-as olimpiai játékok szellemi versenyeinek irodalmi győztese is azt írja, hogy i.sz. 393-ban, a 293. olimpiász kezdetén Theodosius császár tiltotta be a játékoknak jövőben való megtartását. Kialudtak Zeus oltárai, az áldozati füst nem szállt többé az ég felé, a kikiáltó szavát nem visszhangozta a Kronos-domb, elült a nézők zaja; csend, a pusztulás csendje borult az Alpheios völgyére. Sorolhatnánk tovább azokat a sporttörténészeket, akik ugyancsak a bizánci Kedrénosz történet feljegyzése alapján Theodosius Császár nevéhez fűzik az ókori olimpiai játékok megszüntetését.

Bár az ókori sportirodalom szakműveinek nagyobb része elveszett, a megmaradt történeti munkák is módot nyújtanak arra, hogy a közhasználatu Kedrénosz-helyet forráskritikailag megvizsgáljuk és az ókori olimpiai játékok megszűnését összefüggésükben elemezzük. Ennek során a játékok történetének újabb korszaka tárul elénk, amelynek eseményeit a történészek is csak elszórtan és mellesleg érintették, a sporttörténészek pedig tudomásunk szerint - még nem dolgozták fel.

A bizánci Kedrénosz történeti leírása a játékok eredetéről három egymásnak ellentmondó adatot említ. Kedrénosznak az olimpiai játékok felújításának időpontjáról közölt három ellentétes adata azt bizonyítja, hogy időmeghatározásait a különböző forrásokból minden kritika nélkül vette át, és még összeegyeztetésükre sem fordított kellő gondot. Ezek után kétségesse válik, hogy a játékok megszűnésére vonatkozó adata felhasználható-e hiteles forráshelyként.

A krónikairó /valószínűleg bizánci szerzetes/ azt fejtegeti művében, hogy az erős akaratú Ambrosius püspök hatása mennyire rányomta bélyegét Theodosius császár törvényhozásának irányára. Majd minden átmenet nélkül tér át arra, hogy a négyévenkénti játékokat Theodosius uralkodásáig tartották, a következő mondatban pedig ehhez kapcsolódva ugyancsak minden átmenet nélkül - az indikációs időszakítás bevezetését tárgyalja a történeti munka néhány sorában.

Alapos elemzés után arra a következtetésre jutunk, hogy Kedrénosz ehelyütt az olimpiai időszámításról és az indikciós időszámításra való áttérést jegyezte fel, mégpedig Joannes Lydosz alapján. De Kedrénosz nem is tesz említést tiltó császári rendelkezésről, ami szintén azt támasztja alá, hogy csupán az olimpiai időszámítás megszüntetéséről és helyette az indikciós időszámítás bevezetéséről lehet szó.

Ha tehát elfogadjuk, hogy Kedrénosz közismert forráshelye Joannes Lydosz művének az olimpiai időszámítás megszüntetésére és ahelyett az indikciós időszámítás bevezetésére vonatkozó történeti adatán alapszik, akkor ez a kérdést véglegesen eldönti. Az i.sz.XI-XII. században élő bizánci szerzetes talán már nem is tudhatott, vagy nem is akart megkülönböztetést tenni az olimpiai játékok és az olimpiai időszámítás között, amikor Joannes Lydosznak az időszámítás megszüntetésére vonatkozó félreérthetetlen adatát a játékok megszüntetésével azonosította.

Kedrénoszt feltehetően az a törekvés vezethette krónikájának megírásában, hogy a pogány eredetű játékok megszüntetését a kereszténység szabadságát és virágzását támogató Theodosius császár nevével és uralkodási idejével kösse össze.

A történészek /K.Praechter, V.Grümel/ e forráshelyet ugyancsak az olimpiai időszámítás megszüntetésére vonatkoztatják. Mivel tehát ez a forráshely az olimpiai játékok megszüntetésének bizonyítékul nem fogadható el, a sporttörténészek pedig Kedrénoszon kívül sem más forrásból származó adattal nem tudják alátámasztani véleményüket, nem fogadhatjuk el azt az álláspontot, hogy az olimpiai játékokat Theodosius szüntette meg. Ez annál is inkább indokolt, mert az olimpiai játékok már jóval Theodosius császár uralkodása előtt új történeti és földrajzi keretek közé kerültek, és Theodosius uralkodása után is zavartalanul folytatódtak, a császárok anyagi és erkölcsi pártfogása, személyes megjelenése mellett zajlottak le, sőt egyes császárok a játékok legfőbb tisztviselését magukra nézve megtisztelőnek is tartották.

Az i.sz.VI.században élő Joannes Malalas szir krónikás jegyezte fel azokat az adatokat amelyek szerint Sosibios antiochiai szenátor Augustus korában vagyonát szülővárosára hagyta azzal a kikötéssel, hogy az alapítványul szolgáljon különféle játékok és látványosságok rendezésére, melyeket ötévenként október hónapban 30 napon át kell megtartani. Ebből a szövegből még nem lehet arra következtetni, hogy Sosibios az olimpiai játékok megvételéhez kívánt volna segítséget nyújtani.

Egy másik helyen azonban azt olvashatjuk, hogy Claudius uralkodása idején az antiochiai előkelők és polgárok azzal a kéréssel fordultak a császárhoz, hogy a hellasi pisaiaktól - Sosibios hátrahagyott vagyonának évi jövedelméből - megvásárolhassák az olimpiai játékok rendezésének jogát. Claudius császár eleget is tett a kérésnek és megengedte, hogy megvegyék az olimpiai játékokat. Ehelyütt már minden kétséget kizáróan az addig Olympiában tartott játékok rendezési jogáról és e jog átruházásáról van szó; tehát arról, hogy az olimpiai játékok Antiochiában tartassanak.

Commodus idején azután az antiochiai előkelők és polgárok a császárhoz fordultak. Azt kérték tőle, hogy Sosibios hagyatékát közpénztárba helyezhessék el. Így kívánták megakadályozni, hogy a játékok rendezési költségeire szolgáló pénzt a városi tisztviselők elpazarolják. A császár eleget tett a kérésnek és ediktumával biztosította az olimpiai játékoknak Antiochiában négyévenként, Julius és Augustus hónapban történő megrendezését

Majd így folytatja krónikáját Malalas:

- És ezt követőleg az antiochiaiak városát az állampénztárból rendben ellátták mind azzal, ami az említett játékokhoz szükséges. Az antiochiaiak pedig városuk közepén bronzszobrot emeltek Commodus császárnak; uralkodása alatt - mint mondtuk, az ő isteni parancsára - első ízben rendezték meg a szíriai antiochiaiak az olimpiai játékokat, az általa építtetett Kystosban, az antiochiai időszámítás szerint a 260.évben. Az említett olimpiai játékokat pedig az antiochiaiak a hellasi pisaiaktól iratlan szerződés alapján 90 olimpiász időtartamára, vagyis 360 évre vették meg.

Írásos szerződés a versenyek átruházásáról nem maradt fenn, ilyen valószínűleg nem is volt. De a római jog nem irt elő kötelező formát a szerződések érvényességéhez, elegendő volt a felek szóbeli megegyezése. Minthogy a szerződő felek egyessége a római császár parancsára lépett hatályba, a pisaiak és az antiochiaiak között megkötött /a római jog szerint megegyezéses/ szerződést érvényes jogügyletnek kell tekintenünk.

Az antiochiaiaknak ezzel az írásban le nem rögzített megállapodással az volt a szándékuk, hogy - a korábban is megrendezett - játékaiknak nagyobb fényt és hirt biztosítanak, ami egyúttal nagyban növelte az egyébként is gazdag város "idegenforgalmát". Mindezek érdekében az antiochiai előkelők és polgárok akkor fordultak a császárhoz, amikor a görögök helyzete válságos lett. A gazdaságilag elszegényedett Görögország az olimpiai játékok rendezési jogát kénytelen volt áruba bocsátani, mert még a kenyérellátást sem volt képes biztosítani. A pisaiak busás bérleti díjjal gazdasági helyzetüket kívánták orvosolni, ezért mondtak le 360 esztendőre az olimpiai játékok rendezési jogáról.

Antiochia /ma Antakya/ Szíria nyugati /a mai Törökország déleleti/ részében az Orontes folyó /Nahrel Aszi/ balpartján fekszik, a Phoeniciai /jelenleg Földközi-/ tengertől kb.20 km-nyire, a Taurus és a Libanon hegységek végső nyulványainak találkozásánál.

A Seleukidák birodalmának székhelye hatalmas város volt, de a rómaiak alatt még nagyobb, még szebb lett.

A város kelet-nyugati irányban 36 stadion /6732 m/ hosszúságban keresztül vezető sugáru mentén, a város szívében - a Valens-forum közelében - emelkedett a Systos és az un.Plethrion. Ezek a versenyzők felkészítésére szolgáló épületek ugyanolyan viszonyban álltak a daphnéi létesítményekkel, mint az éliszi agonális építmények az olympiaiakkal.

A sugáru végén emelkedett a Daphné felé vezető ut városkapuja, melyet Theodosius császár bő aranyozással tett még fényesebbé. Az úgynevezett "Aranykapu"-n túl egy patak felüli hidon keresztül vezető ut két oldalát villák, rózsakertek, szőlők és patakocskák szegélyezték.

Ilyen kellemes környezetet vezetett Daphnéba, Antiochia "külvárosába", amely egy kb. 100 m magas fennsíkron terült el. Daphné szépségének koronáját a liget forrásai jelentették. A mintegy 40 négyzetstadion /kb. másfél négyzetkilométer/ nagyságú árnyas berek közepén állt Apollon szentélye, melyet - Malalas szerint - Antiochios Philadelphos /más néven Epiphanes/ építtetett és amelyet Diocletianus állíttatott helyre. Epiphanes nevéhez fűződik Artemis szentélyének alapítása is, ezt Traianus ujjtatta fel. Valamivel előbb Vespasianus színházat építtetett Daphnéban. A 115.évi nagy földrengés idejében /Traianus alatt/ az antiochiaiak ugyancsak a ligetben emeltek szentélyt Zeus Sótér tiszteletére. A daphnéi forrástemplom alapítása Hadrianus idejére tehető. Diocletianus Hekaté tiszteletére földalatti szentélyt építtetett.

Akár Olympiában, a stadion itt is a szent épületek között helyezkedett el. Az olimpiai verseny színhelyének képe egy Yaktóból, a régi Daphné területéről származó mozaikon ránk maradt.

A színes mozaik legérdekesebb része a szegélye, amelynek egyik oldala ép, kettő erősen rongált, míg a negyedik oldala elpusztult. A szegély az Antiochia kapujától Daphné forrásáig vezető utat ábrázolja. Sorban láthatók rajta azok az épületek, amelyeket a művész megörökítésre méltónak talált. Így került a szegélyre a fél ellipszis alakú stadion képe is, amely felett ezt olvashatjuk:

TO OLYMPIAKON

A fehér és sárga színű mozaikból kirakott küzdőteret fedetlen lépcső veszi körül, ennek alsó sora mályvaszínű, a felső sora pedig barna. A két sort fekete négyszögek választják el, ezek feltehetően a lelátó sétányát jelzik. A pályát félkörben körülvevő fal alsó részén helyezkedik el a kapu, emellett két fekete tetős négyszögű torony áll. Jobbra a félkör külsején egy még magasabb torony emelkedik piros négyszögű piramis tetővel.

Itt rendezték az olimpiai játékokat, amelyekre összesereglett minden vidék és város előkelő ifjúsága. A részvétel már nem volt olyan szigorú feltételekhez kötve, mint Olympiában, ahol csak a szabad görögök vehettek részt a játékokon. Némelykor többen, más-kor kevesebben indultak a küzdelmekben, amint azt az időjárás megengedte, ugyanis a versenyzők általában hajóval tették meg az utat Antiochiába.

A daphnéi versenyek az Olympiában tartott versenyekhez hasonlóan zajlottak le.

Malalas megemlíti, hogy egy alkalommal Diocletianus császár Egyiptomból azért utazott Antiochiába, hogy ott az olimpiai játékokon az alitarchés /versenybíró/ tisztét viselje.

Az antiochiaiak az olimpiai játékokat - a görögországi Pisa lakosaival kötött szerződés alapján - 90 alkalommal rendezhették meg. Claudius után egészen Caracalláig tizenháromszor találkoztak a fiatalok az antiochiai játékokon, ugyanis az alitarchések számának Malalas krónikája szerinti meghatározása i.sz. 213-tól kezdve 77 olimpia rendszeres és folyamatos megtartását igazolja. Ez az adat egyúttal a játékok befejezésének időpontjára is utal. Malalas történeti művének Justinus császár uralkodásáról szóló részében meg is találjuk az erre vonatkozó forráshelyet. Az antik világ olimpiai játékait tehát i.sz. 521-ig tartották meg, illetve az ókorban eddig kószorúztak olimpiai bajnokot.

Justinus császár tiltó rendelkezése folytán az olimpiai játékok rendezési joga tehát visszaszállt az azt aranyakért átengedő pisaiakra. A találkozókat azonban már csak azért sem tudták megtartani, mert egy esztendő múlva, i.sz. 522-ben szörnyű földrengés pusztította Olympia vidékét, az Alpheios, meg a Kladeos folyó is kiáradt. Az ezt követő 551.évi földrengés pedig egész városokat változtatott romhalmazzá, a földrengéseket követő árvizek pedig vastag földrétegeket hordtak a romok fölé.

Noble N.A.

A légzés szabályozása földünkön

/Noble N.A. Ausztráliában, Melbourneben született; itt végzett egyetemet. Mielőtt 1955-ben Angliába érkezett volna, mezei futásban és pályaversenyeken komoly sikereket ért el. Kitűnő énekhangja van, gyakran szerepel operaelőadásokon./

x x x

Az ember étel és ital nélkül hosszabb ideig meglehet, levegő nélkül azonban hamar elpusztul. A teljes légzés belégzésből és kilégzésből áll, a kettő közötti egyensúly alól oly értelemben, hogy a levegő kilégzése lehetővé teszi az új levegő belégzését. A kettő közötti egyensúlyt az egészségi állapota, valamint különböző érzelmi okok: félelem, düh, öröm, kelleme, vagy kellemetlen meglepetés, stb. befolyásolják. Az a célunk, hogy megállapítsuk, melyek azok a legmegfelelőbb módok, amelyek az edzett atléta oxigén-ellátását biztosítják. Sokan emlékeznek még Roger Bannister a "Légzés nélkül tá-molygó súlyemelő" című írására. Igen sok atléta maga is hibás abban, hogy helytelen légzési szokásokat idegzett be.

Mindenki - akár atléta, akár nem - a lét fenntartásához szükséges bizonyos légzési szokásokat alakít ki. Ezek szinte tudatalattiak és egészen természetesek. A helyes légzési szokásokat bizonyos tudatos szabályozási idő után beidegzetté lehet tenni. Ezek emelik a teljesítőképességet. A testtartáshoz hasonlóan bizonyos mértékig a lég-

zés is javítható, mely később természetessé válik és összhangba kerül az egyéni sajátosságokkal.

Igen gyakran látni atlétikai versenyeken kétségbeesett, levegő után kapkodó versenyzőket, éppen akkor, amikor teljesítményük a légzési munka szabályozását igényelné. Mindezt a légzés mechanizmusa ismeretének hiányát mutatja.

A helyes légzési gyakorlatok célja a légzés ritmusának a normális légzésszám alá lassítása. Ezt a légzésszámot a különböző egyének változó tüdőterfoglata és idegi reakciója szabályozza.

A légzési gyakorlatok testhelyzete a következő: a lábak egymástól kényelmesen távol a combok együtt, kezek csipőn, vállak elől és lent vannak. Nem teszünk különösebb megállapítást a mell helyzetére vonatkozóan, mert ha a fenti előírásokat valaki betartja, akkor a mellét amúgy is a megfelelő helyzetben magasan tartja, minden kényelmetlenség nélkül.

A felsőtest helyzetében a rekeszizom és a has a légzés mozgásában szabadon tudja betölteni szerepét. Igen fontos, hogy amíg valaki hozzá nem szokik a sajátos légzőgyakorlathoz, ne erőltesse a mély légzést, mert a természetes légzési mechanizmus teljesítőképeségének javítását célzó munkának értana. Semmi esetre se végezzük a gyakorlatokat úgy, hogy kényelmetlenség érzése lépjen fel. Ha az izmok laza állapotban vannak, a légzé-

ai gimnasztika megfelelő gyakorlásával légzésünk gazdaságosabbá válik.

Azt hiszem, a mérnökök is elfogadják azt a célunkat, hogy a légzésben résztvevő testrészek mozgását csökkentsük, melynek révén a mechanizmus gazdaságosabb lesz. A természetes reflex-mechanizmus minden légzés alkalmával elegendő mennyiségű levegővel lát el bennünket. Ezt még megfelelő gyakorlással szabályozni is lehet. A levegő után kapkodó futó rendszerint minél több levegő belégzésére tesz erőfeszítést, holott a természetes lazább testhelyzet sokkal nagyobb eredményre vezetne, ha a futó tudatosan gondolna a kilégzésre, igyekezne a természetes légző helyzetet megtartani, mellkasát magasabban tartani.

Minden különösebb fizikai ismeret nélkül tudjuk, hogy a természet irtózik a vákuumtól. Ha erőteljes kilégzést végzünk, tudatosan elmozdítjuk a hasizmokat és megfelelő helyzetben tartjuk a rekeszizmot, a belégzés teljes és elegendő lesz.

A jó egészségi állapotban lévő átlagember nyugalmi helyzetben percenként kb 15-öt lélegzik. Minden különösebb fizikai megterhelés nélküli edzett atléta légzésszáma kevesebb, hacsak valami idegi feszültség ezt a számot nem emeli. Mint már említettük, célunk a légzés normális ritmusának lassítása.

Erre vonatkozó további ismereteket találhatunk Hatha Yoga légzési előírásaiban.

Hatszor ismételjünk minden légzésre vonatkozó gyakorlatot. Ennek a számnak növelése helyett kívánatosabb a teljes izomellazítási szabályozásra való koncentráció.

Atlétikai edzés közben a kilégzésre fordítsuk a figyelmet. Ne engedjük meg, hogy a mellkas előreessék, mert ez akadályozza a rekeszizom és a hasizmok teljes ellazítását, törést okoz a légzésben. Ez a technika egészen természetes és helyes végrehajtás esetében igen egyszerűen, minden különösebb tevékenység nélkül növelhetjük a belégtett levegő mennyiségét.

Legtöbb atléta egyáltalán nem gondol arra, hogy tüdejét a használt levegőtől megszabadítsa és így nem teljesíti az oxigén biztosítására irányuló izomtevékenység természetes igényének kielégítését.

Gyakorlatok:

1./ Foglaljunk el az előbb leírt helyzetet és kezdjünk egészen lassan kilégezni. Könnyedén, minden különösebb erőfeszítés nélkül lélegezzünk be, amíg a tüdő megtelik. Tartsuk vissza egy pillanatra a lélegzetet, majd újra lélegezzünk ki. Itt arra összpontosítsunk, hogy a tüdőt teljesen kiürítsük. Ne mozduljunk el és mellkasunkat se engedjük lesüllyedni.

2./ Ugyanugy lélegezzünk be mint előbb, és kis ideig tartsuk vissza a légzést. Csücsöritsük ajkunkat úgy, mintha fűtőülárnék, huzzuk be hasunkat és vele együtt lélegezzünk ki. Mellkasunkat eredeti helyzetben tartjuk.

3./ Teljesen lélegezzünk ki. Amikor ezt teljesen elvégeztük, lazítsuk el a rekeszizmot és a hasizmokat. Erre gyors belégzés következik. Kis ideig tartsuk vissza, majd kezdjünk lassan kilégezni. Ez után következik a lazítás, mint előbb.

4./ Az előzők szerint álljunk fel. Hajoljunk csípőből előre és lélegezzünk ki. A teljes kilégzés befejezése után egyenesdjünk fel és mindaddig ne lélegezzünk be, míg a

test teljes kiegyensúlyozása be nem fejeződik. Ez újra gyors belégzést eredményez, mely után ismét lélegezzünk ki.

5./ Az első gyakorlatnál leírtak alapján helyezkedjünk el. Egymás után következő "szippantásokkal" lélegezzünk be, míg a tüdő meg nem telik. Ugyanugy csücsöritsük ajkunkat, mint a második gyakorlatnál, majd kisebb kifújásokkal lélegezzünk ki.

6./ Lassan lélegezzünk be, amíg a tüdő meg nem telik. Tartsuk vissza a lélegzetet, mindaddig, amíg kényelmetlenné nem válik. Az alsóhas erőteljes behúzásával a nyitott szájon keresztül szorítsuk ki lehetőleg az egész levegőt egyetlen mozdulattal.

7./ Álljunk egy szék karfája mögé. Tegyük kezéinket a karfára, guggoljunk le és ez alatt lélegezzünk ki, majd álljunk fel és lélegezzünk be. Ez a gyakorlat természetesen igen könnyű "ellenállás-mentes" mozgás lesz minden olyan sportoló számára, aki súlyzóval gyakorol, pedig a következő gyakorlatot vezetni be, amely inkább nevezhető légző gyakorlatnak.

8./ A kezdet ugyanaz, mint az előző gyakorlatnál. Vegyünk lélegzetet álló helyzetben, a sorozatos guggolások alatt tartjuk vissza. Ezt hatszor ismételjük. Az eredeti helyzetbe visszatérve a teljes kilégzésre összpontosítsunk, amíg a normális légzés helyre nem áll. Ez a gyakorlat a kezdeti mód, melyet később progresszív formában végezhetünk.

9./ Az előző gyakorlat folytatásaképpen álljunk az ajtóba, fogjuk meg a felső kerestűt és végezzünk sorozatosan erőteljes kilégzéseket.

Ezt a sorozatot az előző gyakorlat könnyed ismétlésével egészítsük ki.

PÁLYÁN VÉGZENDŐ GYAKORLATOK:

A sok állóhelyzetben végzett gyakorlatot gyaloglás és lassú futás közben is elvégezhetjük. Ha a pályán légzőgyakorlatokat végzünk, a sebesség csak másodrendű tényező legyen mindaddig, amíg a ritmust nem uraljuk.

1./ A belégzés ritmusának megfelelő normális ütemben járjunk: "visszatartani"- kilégzés - "visszatartás". A visszatartás itt a levegőnek a tüdőben a belégzés utáni visszatartását jelenti, illetve a kilégzés utáni légzési szünetet. A gyakorlat ütemét maga az egyén szabja meg, de úgy, hogy ne legyen kényelmetlen.

2./ Járjunk normális ütemben és lélegezzünk ki teljes mértékben. Lazítsuk el rekeszizmunkat és hasunkat, majd engedjük meg a gyors belégzést. Lassan lélegezzünk ki, míg nem érezzük az új, ismételt belégzés szükségességét, majd lazítsuk el izmainkat, mint előbb. Ezzel a gyakorlattal kíséreljük meg a kilégzési időszak meghosszabbítását, míg a belégzést oly röviden végezzük, amilyen röviden csak tudjuk.

3./ A fenti gyakorlatok a gyors futás alatti eredményes légzést biztosítják. Ha a fenti 2. számú gyakorlatot a felső mellkas mozgása nélkül már el tudjuk végezni, akkor azt lassú futás közben tegyük, úgy, hogy ez a légzés természetes módjává váljék.

Reméljük, hogy ezzel sikerül olyan légzési aktust megteremtteni, amely minden feszültség nélkül automatikussá válik. Inkább a kilégzésre összpontosítsunk, mint a belégzésre.

SZÖVETSÉGI Közlemények

A Magyar Testnevelési és Sportszövetség Országos Tanácsa 1963. december hó 14-én az alábbi összetételben választotta meg a Magyar Athletikai Szövetség Elnökségét:

Elnök: Németh Imre
 Alelnökök: Bartha Bertalan
 dr. Soproni József
 Főtitkár: Nyirő György
 Elnökségi tagok: dr. Bácsalmási Péter
 Farkas Pál
 Fehérvári Béla
 dr. Horváth István
 Kalovits István
 Kapcsos Lajos
 Koltai László
 Leveleki Lászlóné
 Mátraházi Imre
 Simek Ferenc
 dr. Sir József
 Subert Zoltán
 dr. Szabó Miklós
 Tolnai Ágoston
 Zsigmond Mátyás

x x x

A Magyar Testnevelési és Sportszövetség Megyei Tanácsai az alábbiakban választották meg a megyei Atlétikai Szövetségek Elnökségeit:

B E K E S M :

Elnök: Kovács István
 Főtitkár: Pangert László
 Elnökségi tagok: Tusz Ferenc
 Szigeti István
 Medovárszky János
 Czémann Ferenc
 Stefanik Mihály

B O R S O D M :

Elnök: Nagy Ferenc
 Elnök h.: Nemes Péter
 Főtitkár: Dombóvári Károly
 Elnökségi tagok: Mezősi Béla
 Majoros István
 Jakab József
 Szentgyörgyi János
 Horváth Vilmos
 Kónya Kálmán

C S O N G R Á D M :

Elnök: Csikós Ferenc
 Elnök h.: Kökényesi István
 Főtitkár: dr. Reigl Endre
 Elnökségi tagok: dr. Monostori Tibor
 Beke Róbert
 Keszthelyi Gábor
 Gaál Lajos
 Szabó László
 Soós Imre

G Y Ó R - S O P R O N M :

Elnök: Tullner János
 Elnök h.: Kántor Endre
 Főtitkár: Lóránt József
 Elnökségi tagok: Bartos László
 Vörös József
 Paár Lajos
 Szapáry László

H E V E S M :

Elnök: Kömlei Károly
 Elnök h.: Gerzovich József
 Főtitkár: Sperlágh József
 Elnökségi tagok: Répási István
 Szigetvári László
 Markos Tibor
 dr. Fejes István
 Vaskó Pál

K O M Á R O M M :

Elnök: Herczig János
 Elnök h.: Játékos Pál
 Főtitkár: Fejes Zoltán
 Elnökségi tagok: Simon Antalné
 Simon Antal
 Sisak József
 Baráth Iván
 Maróti József

S O M O G Y M :

Elnök: Schützenhofer Emil
 Főtitkár: dr. Révy György
 Elnökségi tagok: Stettner Miklós
 dr. Márton Géza
 Baksa Ferenc
 Kovács Ernő
 Torma Károly
 dr. Bódosy Mihály
 Kamarell Alice

S Z O L N O K M :

Elnök: Porcsalmai Lajos
 Elnök h.: Barna István
 Főtitkár: Tóth Béla
 Elnökségi tagok: Dombos László
 Jámor István
 Timár Mihály
 Bertalan Imre

T O L N A M :

Elnök: Ambrus Péter
 Elnök h.: dr. Somogyi János
 Főtitkár: Mozolai János
 Elnökségi tagok: Török Sándorné
 Kun János

VERSENYKIÍRÁSOK

AZ 1964. ÉVI ORSZÁGOS ATLETIKAI EGYESÜLETI CSAPATBAJNOKSÁG VERSENYKIÍRASA.

1./ A bajnokság céljai:

Az egész atlétikai versenyidényben rendszeres versenyzési alkalmat biztosítani a különféle minősítéssel rendelkező versenyzőknek osztályonként az egymás elleni küzdelemben. Az egyesületek összes versenyzőinek folyamatos versenyzésével elősegíteni a versenyzők tudásának növelését, felmérni az egyesületek erőviszonyait, az egyesületi közösségi szellem erősítése, az egyesületi nevelőmunka ösztönzése, az atlétikai országos vidéki, budapesti és megyei egyesületi csapatbajnokság eldöntése.

2./ A bajnokság időpontjai:

	I.o.	II-III.o.	serdülő korcso.
I. forduló	VI.6.	V.17.	V.17.
II. forduló	VI.7.	V.31.	V.31.
III. forduló	VI.20.	VII.12.	X.4.
IV. forduló	VI.21.	VIII.9.	X.11.
V. forduló	IX.5.	IX.6.	
VI. forduló	IX.6.	X.11.	

3./ A bajnokság rendezője:

A Magyar Athletikai Szövetség.
A versenysorozat versenybírószága:
elnök: Koltai László
helyettesei: dr. Horváth István, Kalovits István
titkárok: Mátraházi Imre, Mindszenti János, és a budapesti, valamint a megyei atlétikai szövetségek titkárai.

Az I. osztályú versenyek rendezői:
I-II. forduló: Bp. Spartacus
III-IV. forduló: Bp. Honvéd
V-VI. forduló: U. Dózsa.

A II-III. osztályú és serdülő korcsoportbeliek versenyét a területileg illetékes megyei /budapesti/ TS-ek atlétikai szövetségei jelölik ki. - Az I. osztályú versenyek versenybírószágának elnökeit a MASZ, a többi verseny elnökét a területileg illetékes TS-ek szövetségei küldik ki.

4./ A bajnokságon részt vehetnek:

A MASZ nyilvántartott tagegyesületei, iskolai sportkörök, iparitanuló intézetek és falusi sportkörök igazolt versenyzői, korcsoportokra vonatkozó indulási korlátozások betartásával. Minden versenyző minősítésénél egy osztállyal magasabb versenyen vehet részt. /II. osztályú I. osztályban, stb./ A felnőtt és ifjúsági rajtengedélyes versenyzők a III. osztályú versenyen indulhatnak. A serdülő korcsoport egyesületi bajnokságának

versenyein csak serdülő és gyermek korcsoporthoz tartozó versenyzők vehetnek részt. /a gyermek korcsoportba tartozó versenyzők természetesen csak a rájuk vonatkozó korlátozások betartásával indulhatnak/. A gyermek korcsoportba tartozó versenyzők részére kiírt versenyszámokban csak a gyermek korcsoportba tartozó versenyzők vehetnek részt.

Az I.o. minősítéssel rendelkező serdülő versenyzők az I.o. EB-n indulnak, természetesen a serdülő szabályok betartásával. A többi serdülő versenyző /II-III. osztályúak is/ csak a serdülő korosztályú EB versenyen vehetnek részt. Az I. osztályú serdülő versenyzők ebben az esetben a serdülő korosztályú versenyen nem indulhatnak.

Egy versenyző egy forduló alkalmával /1 napi versenyen/ - valamennyi osztályra értelmelve - két versenyszámban indulhat.

Egy versenyző egy fordulóban csak egy osztály versenyen vehet részt.

5./ Versenyszámok:

Férfia k:

I. osztályban:

I. forduló:	II. forduló:
100 m	200 m
400 m	800 m
1500 m	3000 m
110 m gát	5000 m
3000 m akadály	400 m gát
magasugrás	rudugrás
távolugrás	hármassugrás
súlylökés	diszkoszvetés
gerelyhajítás	kalapácsvetés
	20 km gyaloglás

III. forduló:	IV. forduló:
100 m	200 m
400 m	800 m
1500 m	3000 m
10.000 m	110 m gát
400 m gát	3000 m akadály
rudugrás	magasugrás
távolugrás	hármassugrás
diszkoszvetés	súlylökés
gerelyhajítás	kalapácsvetés
	20 km gyaloglás

V. forduló:	VI. forduló:
100 m	200 m
400 m	800 m
1500 m	5000 m
10.000 m	400 m gát
110 m gát	3000 m akadály
rudugrás	magasugrás
távolugrás	hármassugrás
súlylökés	diszkoszvetés
gerelyhajítás	kalapácsvetés
	20 km gyaloglás

II-III. osztályban:

I.forduló:	II.forduló:
100 m	200 m
400 m	800 m
1500 m	3000 m
110 m gát	400 m gát
3000 m akadály	rudugrás
magasugrás	hármasugrás
távolugrás	diszkoszvetés
súlylökés	kalapácsvetés
gerelyhajítás	10 km gyaloglás
III.forduló:	IV.forduló:
100 m	200 m
400 m	800 m
1500 m	3000 m
5000 m	110 m gát
400 m gát	3000 m akadály
rudugrás	magasugrás
távolugrás	hármasugrás
diszkoszvetés	súlylökés
gerelyhajítás	kalapácsvetés
	20 km gyaloglás
V.forduló:	VI.forduló:
100 m	200 m
400 m	800 m
1500 m	5000 m
10.000 m	400 m gát
110 m gát	3000 m akadály
rudugrás	magasugrás
távolugrás	hármasugrás
súlylökés	diszkoszvetés
gerelyhajítás	kalapácsvetés
	10 km gyaloglás

Serdülő korcsoportban:

I.forduló:	II.forduló:
100 m	400 m
1000 m	100 m gát
magasugrás	távolugrás
rudugrás	diszkosz /1.5 kg/
súlylökés /5 kg/	kalapács /5 kg/
gerely /800 gr./	4x100 m
III.forduló:	IV.forduló:
100 m	1000 m
400 m	110 m gát
rudugrás	távolugrás
magasugrás	diszkoszvetés
súlylökés	gerelyhajítás
kalapácsvetés	4x100 m

Gyermek korcsoportban:

I-III.forduló:	II-IV.forduló:
60 m	60 m
távolugrás	magasugrás
súlylökés /4 kg/	súlylökés /4 kg/

N ő k :

I-II-III. osztályban:

I.forduló:	II.forduló:
100 m	200 m
400 m	800 m
távolugrás	80 m gát
diszkoszvetés	magasugrás
gerelyhajítás	súlylökés
III.forduló:	IV.forduló:
200 m	100 m
800 m	400 m
80 m gát	távolugrás
magasugrás	gerelyhajítás
súlylökés	diszkoszvetés
V.forduló:	VI.forduló:
200 m	100 m
800 m	400 m
80 m gát	távolugrás
magasugrás	súlylökés
diszkoszvetés	gerelyhajítás

Serdülő korcsoportban:

I-III.forduló:	II-IV.forduló:
100 m	400 m
4x100 m	távolugrás
magasugrás	diszkoszvetés
súlylökés	80 m gátfutás
gerelyhajítás	

Gyermek korcsoportban:

I-III.forduló:	II-IV.forduló:
60 m	60 m
távolugrás	magasugrás
súlylökés /3 kg/	súlylökés /3 kg/

6./ Helyezések eldöntése:

Minden versenyző, akit az Egyesületi Csapatbajnokság versenyeire egyesülete benevez és a versenyen elindul, egyesületének pontot szerezhet az alábbi feltételek szerint:

Egyesületenként minden osztályban versenyszámonként maximálisan 6 fő versenyző eredménye pontozandó:

Amennyiben

- az I.o. EB versenyen a II.o. szintnél gyengébb eredményt,
- a II.o. EB versenyen a III.o. szintnél gyengébb eredményt,
- a III.o. EB versenyen a serdülő osztály szintnél gyengébb eredményt ér el,
- a serdülő osztály EB versenyen pedig a pontértéktáblázatban a 15.pontot jelentő eredményt nem éri el - pontot a versenyző nem kaphat.

Azokban a versenyszámokban, ahol két, vagy több futam /előfutam, középfutam, döntő/ kerül megrendezésre, mindig a versenyző által elért legjobb eredmény pontozandó. A futószámokban, amennyiben egy versenyző magasabb futamba kerül és ott nem indul el, az előző futamban elért eredménye után pontot nem kap.

Az egyesületek közötti versenyben az összes fordulóban és valamennyi osztályú versenyen szerzett pontok alapján alakul ki külön a férfi és külön a női szakosztályok sorrendje.

Valamennyi fordulóban és minden osztályú versenyen a legtöbb pontot elért szakosztály nyeri el az:

"1964.évi férfi atlétikai egyesületi csapatbajnok" ill. az

"1964.évi női atlétikai egyesületi csapatbajnok" címet.

A legtöbb pontot elért vidéki férfi és női atlétikai szakosztály elnyeri a vidéki bajnok atlétikai szakosztály címet.

Ugyanigy kell értékelni a budapesti és megyei atlétikai szakosztályok tevékenységét budapesti, ill. megyei szinten.

A serdülő versenyzők által elért pontszámokat az Egyesületi csapatbajnokságtól függetlenül külön is értékeli a MASZ. A serdülő versenyzők által elért pontok alapján állapítja meg a MASZ a "Legjobb nevelő férfi, ill. női egyesület" rangsorát.

7./ Díjazás:

A mindenkor férfi, ill. női Egyesületi Csapatbajnok egyesület egy évig védi a MASZ vándordíját. A vándordíjak végleges elnyerése háromszor egymásutáni, illetve ötször soronküüli elsőbbséghez van kötve. Mindkét vándordíj 1963.évi védője a Bp.Honvéd SE csapata.

8./ Nevezések:

Az 1964.évi atlétikai Egyesületi Csapatbajnokságon a MASZ sportegyesületei, iskolai iparitanulók és falusi sportkörök nevezés nélkül részt vehetnek.

Az egyes Egyesületi Bajnoki versenyekre a névszerinti nevezéseket az erre a célra rendszeresített nevezési lapon kettő példányban elkészítve kell a versenyt megelőző kedden este 19 óráig a versenyt rendező egyesülethez eljuttatni úgy, hogy azok oda a fenti időpontig beérkezzenek.

9./ Költségek:

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

10./ Egyebek:

a./ Az Egyesületi Csapatbajnokság versenyek lebonyolítása:

- I. osztályu EB verseny fordulónként egy kerül megrendezésre,

- II. osztályu és III. osztályu, valamint serdülő osztályu EB versenyt vidéki viszonylatban megyénként és fordulónként egyet-egyet kell rendezni. A rendező egyesületeket az illetékes megyei TS-ek szövetségei jelölik ki.

Nincs akadályja annak, hogy kedvező földrajzi fekvés és jó vasuti összeköttetés esetében két vagy több megye sportegyesületei egy verseny keretében rendezzék meg a II. osztályu, vagy akár a III. osztályu EB versenyeket.

- Budapesti viszonylatban a II-III. osztályu és serdülő osztályu csoportok számát és csoportok beosztását a Budapesti Atlétikai Szövetség végzi.

- Az egyesületi csapatbajnokság értékelése az erre a célra elkészült pontértéktáblázat alapján történik. Ez a pontértéktáblázat 1964. tavaszán kerül kiadásra.

b./ Az Egyesületi Csapatbajnokság pontversenyének nyilvántartása:

A nevező egyesületek által kettő példányban elkészített és a rendező egyesülethez megküldött "Nevezési" ill. "Eredmény lapok" mindegyikére a versenyzők által elért eredményt

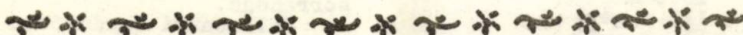
menyt és az eredmény ponttereket a rendező egyesület rávezeti s egy példányt a versenyjegyzőkönyvekhez csatol. A versenyjegyzőkönyvből egy példányt az illetékes szövetségnek, egy példányt a rendező egyesületnek 48 órán belül küld meg.

A MASZ valamennyi I. osztályu EB verseny után megküldi a budapesti ill. megyei TS-ek szövetségeinek a területileg oda tartozó sportkörök, ill. szakosztályok által az I.o. EB versenyen szerzett pontjainak számát. A budapesti, ill. megyei szövetségek fordulónként a II-III. és serdülő osztályban az egyesületek által elért pontokat folyamatosan vezetik. Külön a férfi és külön a női pontversenyt. Ehhez hozzáadják a MASZ által fordulónként közölt I. osztályban szerzett EB pontokat. Az így kialakult pontállás alapján megállapítják a budapesti, ill. megyei egyesületek rangsorát és ezt közlik a helyi sajtóval, ill. az érdekelt egyesületekkel.

A budapesti, ill. megyei szövetségek a pontverseny állásáról osztályonként feltüntetve minden forduló után 24 órán belül tájékoztatják a MASZ-t.

A MASZ a beérkezett jelentések alapján az országos pontverseny állását minden forduló után a sajtóban nyilvánosságra hozza.

c./ 1964. évi július hó 1-től szeptember 1-ig sorra kerülő II-III.o. EB versenyeken azok a versenyzők is részt vehetnek, akik ezen idő alatt önkéntes munkatáborokban vannak, vagy nyári szabadságukat töltik vidéken /távol egyesületüktől/. Ezek a versenyzők a tartózkodási helyükhöz legközelebb eső /legjobbban megközelíthető/ EB versenyen nevezés nélkül is részt vehetnek, amennyiben a verseny színhelyén megjelennek és ott minősítési könyvükkel igazolják magukat. Ebben az esetben az EB versenyt rendező egyesület köteles az ott elindult területileg nem oda tartozó versenyzők egyesületéhez valamint az illetékes TS-ek szövetségéhez és a MASZ-hoz 1-1 példány eredménylapot 48 órán belül eljuttatni.



BAJNOKI PONTVERSENY KIÍRÁSA.

A Magyar Athletikai Szövetség a férfi és női atlétikai szakosztályok részére az alábbi bajnokságok alapján bajnoki pontversenyt ír ki:

- Országos mezei bajnokság
- Országos felnőtt bajnokság
- Országos ifjúsági bajnokság
- Országos serdülő bajnokság
- Országos váltóbajnokság
- Országos összetett bajnokság
- Országos 20 km gyaloglóbajnokság
- Országos 50 km gyaloglóbajnokság
- Országos marathoni bajnokság
- Schönherz Zoltán ötös ügyességi csapatverseny.

Az országos bajnokságok részletes feltételeit és versenyszámait minden esetben a ki-

írás határozza meg. - Pontozás az alábbiak szerint történik:

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

A férfi pontversenyben győztes egyesület /szakosztály/ egy évi időtartamra a Bauer Rezső vándordíjat, a győztes női egyesület /szakosztály/ a dr. Mező Ferenc vándordíjat nyeri el.

Mindkét vándordíj háromszor egymásután, vagy ötször sorrenden kívüli győzelem után véglegesen elnyerhető.

Mindkét vándordíj 1964-ben kerül első ízben kiírásra.

x x x



VIZARILIANTEK — Jömejük meg eddigi BÁNKANNAKAT

1500 m:

1915	Bese József	MTE	4:21.6
1916	Fonyó Márton	MTE	4:32.0
1917	Némethy Jenő	FTC	4:13.8
1918	Grosz István	MTK	4:23.0
1919	Vörös Vince	MTE	4:11.3
1920	Grosz István	MTK	4:08.6
1921	Némethy Jenő	FTC	4:09.2
1922	Benedek János	MAC	4:08.6
1923	Benedek János	MAC	4:05.5
1924	Bejczy Lajos	MAC	4:16.8
1925	Fonyó Márton	MTK	4:10.2
1926	Szerb Elek	MAC	4:08.6
1927	Szerb Elek	MAC	4:06.6
1928	Marton József	MTK	4:03.2
1929	Szabó Miklós	MAC	4:11.0
1930	Szabó Miklós	MAC	4:06.8
1931	Barsi László	BBTE	4:03.4
1932	Szabó Miklós	MAC	4:06.2
1933	Szabó Miklós	MAC	4:06.4
1934	Szabó Miklós	MAC	3:56.4
1935	Szabó Miklós	MAC	3:59.2
1936	Szabó Miklós	MAC	3:58.4
1937	Szabó Miklós	MAC	3:57.6
1938	Harsányi Gusztáv	BBTE	4:00.6
1939	Hires László	UTE	3:55.4
1940	Harsányi Gusztáv	BBTE	3:54.6
1941	Harsányi Gusztáv	BBTE	4:03.0
1942	Harsányi Gusztáv	BBTE	3:55.2
1943	Hires László	UTE	3:57.4
1944	Garay Sándor	MAC	3:58.4
1945	Garay Sándor	Vasas	4:07.8
1946	Garay Sándor	Vasas	4:00.2
1947	Garay Sándor	Vasas	3:53.0
1948	Garay Sándor	Vasas	3:57.2
1949	Garay Sándor	Vasas	4:01.8
1950	Garay Sándor	Vasas	3:57.0
1951	Béres Ernő	Budapest	3:52.0
1952	Garay Sándor	SZOT I.	3:48.2
1953	Iharos Sándor	Budapest	3:48.8
1954	Iharos Sándor	Honvéd SE	3:49.6
1955	Tábori László	Bp.Honvéd	3:43.0
1956	Rózsavölgyi István	Bp.Honvéd	3:47.2
1957	Rózsavölgyi István	Bp.Honvéd	3:47.9
1958	Rózsavölgyi István	Bp.Honvéd	3:48.2
1959	Rózsavölgyi István	Bp.Honvéd	3:38.9
1960	Rózsavölgyi István	Bp.Honvéd	3:38.8
1961	Szentgáli Lajos	U.Dózsa	3:44.1
1962	Parsch Péter	Vasas	3:44.5
1963	Parsch Péter	Vasas	3:46.5

5000 m:

1915	Vörös Vince	MTE	16:21.4
1916	Kaiser János	MTE	17:13.6
1917	Körmendi Miklós	MTK	16:26.4
1918	Bese József	MTE	16:46.7
1919	Vörös Vince	MTE	15:51.4
1920	Váradi Mihály dr.	BEAC	16:24.7
1921	Váradi Mihály dr.	MTK	15:58.8
1922	Némethy Jenő	FTC	16:04.6
1923	Némethy Jenő	FTC	16:04.0
1924	Grosz István	MTK	15:56.8
1925	Grosz István	MTK	15:43.4

1926	Grosz István	MTK	15:47.0
1927	Papp György	FTC	15:28.6
1928	Szerb Elek	MAC	15:58.2
1929	Szerb Elek	MAC	15:57.6
1930	Hevele Ferenc	SoAC	15:39.0
1931	Hevele Ferenc	SoAC	15:42.6
1932	Szilágyi Jenő	MTK	15:34.2
1933	Oliva Luis	Argentina	15:32.6
1934	Szilágyi Jenő	MTK	15:21.6
1935	Kelen János	BBTE	15:09.8
1936	Simon István	BSzKRT	15:06.4
1937	Kelen János	BBTE	15:07.6
1938	Simon István	BSzKRT	15:27.6
1939	Csaplár András	MAC	14:51.4
1940	Kelen János	BBTE	14:35.0
1941	Szilágyi Jenő	BBTE	14:39.4
1942	Szilágyi Jenő	BBTE	14:48.8
1943	Szabó Miklós	MAC	14:49.4
1944	Szilágyi Jenő	BBTE	14:51.4
1945	Garay Sándor	Vasas	15:13.4
1946	Garay Sándor	Vasas	15:31.8
1947	Szegedi Ferenc	Testvériség	14:58.0
1948	Szilágyi Jenő	Vasas	14:44.4
1949	Szilágyi Jenő	Vasas	15:01.0
1950	Szilágyi Jenő	Vasas	15:09.2
1951	Kovács József	Szabolcs m.	14:52.4
1952	Garay Sándor	SZOT I.	14:36.0
1953	Pénzes Gyula	Budapest	14:36.0
1954	Kovács József	V.Lobogó SE	14:15.0
1955	Iharos Sándor	Bp.Honvéd	13:40.6
1956	Szabó Miklós	Bp.Haladás	14:05.0
1957	Iharos Sándor	Bp.Honvéd	14:05.0
1958	Iharos Sándor	Bp.Honvéd	14:13.8
1959	Kovács József	MTK	13:47.6
1960	Iharos Sándor	Bp.Honvéd	14:00.8
1961	Kovács Lajos	U.Dózsa	14:18.4
1962	Kiss István	Bp.Honvéd	14:07.8
1963	Pintér János	Bp.Spartac.	14:02.2

1 mérföld:

1896	Hron Frantisek	Csehorazág	5:25.6
1897	Rudl Bohumil	Csehorazág	4:53.0
1898	Graf Felix	Ausztria	4:53.0
1899	Wratschil Hermann	Ausztria	4:56.8
1900	Wratschil Hermann	Ausztria	4:54.0
1901	Gillemot Ferenc	MFC	4:47.0
1902	Brédl Pál	MAC	4:48.0
1903	Nagy József	MUE	4:48.6
1904	Nagy József	BAK	5:15.4
1905	Bodor Ödön	Bp.TTSE	4:54.4
1906	Bodor Ödön	Bp.TTSE	4:51.4
1907	Veres Imre	MAC	4:51.0
1908	Bodor Ödön	Bp.TTSE	4:43.4
1909	Nagy József	BBTE	4:47.2
1910	Bodor Ödön	Bp.TTSE	4:40.6
1911	Antal János	MAC	4:41.2
1912	Forgács Ferenc	BEAC	4:35.0
1913	Forgács Ferenc	BEAC	4:42.0
1914	Marschalkó Teofil	MTK	4:33.0

10.000 m:

1930	Hevele Ferenc	SoAC	32:41.6
1931	Hevele Ferenc	SoAC	32:44.4
1932	Szilágyi Jenő	MTK	32:59.0
1933	Kelen János	Vasas	33:15.0
1934	Szilágyi Jenő	MTK	32:08.2
1935	Kelen János	BBTE	31:26.0
1936	Kelen János	BBTE	32:06.6
1937	Kelen János	BBTE	31:40.4
1938	Szilágyi Jenő	UTE	30:56.8
1939	Szilágyi Jenő	OK	30:54.6
1940	Szilágyi Jenő	BBTE	30:33.8
1941	Csaplár András	MAC	31:43.8
1942	Szilágyi Jenő	BBTE	31:14.8
1943	Szilágyi Jenő	BBTE	31:19.4
1944	Szilágyi Jenő	BBTE	31:54.6
1945	Szegedi Ferenc	Testvériség	32:54.4
1946	Németh Béla	MTE	32:26.2
1947	Szilágyi Jenő	Vasas	31:34.2
1948	Szilágyi Jenő	Vasas	30:48.0
1949	Szilágyi Jenő	Vasas	31:41.0
1950	Szegedi Ferenc	Gy.Vasas	31:42.2
1951	Pénzes Gyula	Budapest	31:36.8
1952	Kovács József	Bástya SE	31:02.8
1953	Kovács József	Budapest	29:51.2
1954	Kovács József	V.Lobogó SE	30:12.0
1955	Kovács József	V.Lobogó	29:20.0
1956	Iharos Sándor	Bp.Honvéd	28:42.8
1957	Szabó Miklós dr.	MAFC	30:02.4
1958	Dunai Károly	U.Dózsa	30:37.6
1959	Iharos Sándor	Bp.Honvéd	29:31.8
1960	Iharos Sándor	Bp.Honvéd	29:14.6
1961	Szabó Miklós dr.	MAFC	29:52.0
1962	Sütő József	Vasas	29:52.6
1963	Sütő József	Vasas	29:12.0

15.000 m:

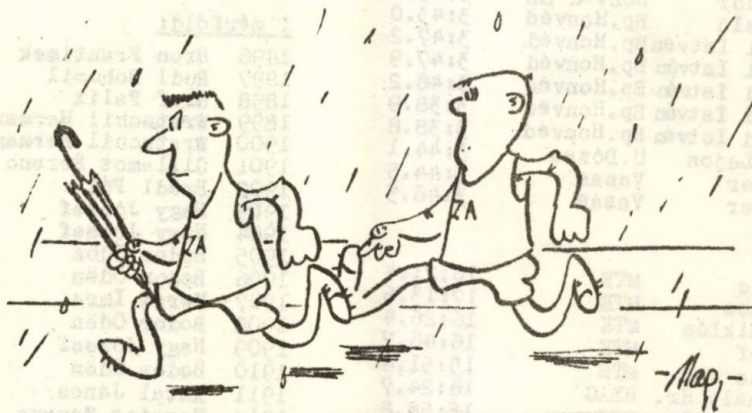
1912	Váradi Mihály	BEAC	54:23.4
1913	Kwieton Felix	Ausztria	53:37.0
1919	Bese József	MTE	53:15.9
1920	Váradi Mihály dr.	BEAC	51:40.3
1921	Váradi Mihály dr.	MTK	52:54.2
1922	Váradi Mihály dr.	MTK	51:40.5
1923	Király Pál	ESC	53:35.6
1924	Kultsár István	MAC	51:41.7
1925	Király Pál	ESC időmérés nélk.	
1926	Galambos József	KISE	54:04.2
1927	Király Pál	ESC	51:56.4
1928	Galambos József	KISE	52:14.0
1929	Szerb Elek	MAC	51:24.6

Marathoni futás:

1925	Király Pál	ESC	2:56:15.0
1926	Király Pál	ESC	3:04:32.6
1927	Király Pál	ESC	2:57:35.0
1928	Galambos József	KISE	2:52:35.6
1929	Zelenka István	SBTC	3:01:47.0
1930	Galambos József	ESC	2:45:33.0
1931	Galambos József	ESC	2:45:57.0
1932	Galambos József	ESC	2:43:22.6
1933	Galambos József	ESC	2:46:27.0
1934	Gyetvai József	SzVSE	3:05:28.0
1935	Galambos József	BSzKRT	2:57:40.0
1936	Galambos József	BSzKRT	2:45:01.0
1937	Mucsi József	PSE	3:03:00.0
1938	Mucsi József	PSE	2:38:44.8
1939	Kiss József	MTK	2:47:47.6
1940	Kiss József	MTK	2:36:10.6
1941	Gyimesi József	BBTE	2:56:17.8
1942	Kiss József	UTE	3:02:27.0
1943	Kiss Géza	MRTSE	2:50:14.0
1944	Kővári Rezső	TSE	2:58:49.0
1945	Kiss József	UTE	2:56:54.0
1946	Csaplár András dr	BKTE	2:52:40.0
1947	Kiss József	UTE	2:41:46.6
1948	Simon István	Előre	2:40:24.0
1949	Esztergomi Mihály	Előre	2:40:28.0
1950	Esztergomi Mihály	Előre	2:37:25.8
1951	Simon István	Budapest	2:48:47.6
1952	Dobronyi József	SZOT I.	2:32:37.6
1953	Dobronyi József	Budapest	2:35:05.0
1954	Kiss József	Dózsa SE	2:44:07.2
1955	Juhász Béla	Bp.Vasas	2:31:53.6
1956	Dobronyi József	Bp.Vasas	2:35:36.0
1957	Simon II. István	U.Dózsa	2:41:05.0
1958	Kovács Zoltán	Bp.Honvéd	2:37:51.0
1959	Dobronyi József	Előre	2:31:51.4
1960	Dobronyi József	Előre	2:36:46.2
1961	Kovács Zoltán	Bp.Honvéd	2:41:17.0
1962	Szalay Béla	MTK	2:34:22.2
1963	Sütő József	Vasas	2:29:40.2

3 mérföld:

1906	Gál Gyula	BAK	17:41.0
1907	Nejedly Arnost	Csehszág	17:34.6
1908	Lovas Antal	MTK	16:59.0
1909	Dvorak Antonin	Csehszág	16:01.4
1910	Váradi Mihály	BEAC	16:58.4
1911	Kwieton Felix	Ausztria	16:00.0
1912	Váradi Mihály	BEAC	16:18.2
1913	Forgács Ferenc	BEAC	15:41.8
1914	Váradi Mihály	BEAC	15:21.0



1963. évi Magyarországi RALLEK

100 m síkfutás:

10.6	Nyíri Béla	1944	Józsefv. SI
10.7	Hajdu Lajos	1946	Bp. Előre
	Rózsa István	1944	MTK
	Végh Nándor	1945	MTK
10.8	Istóczy József	1944	Vasas Izzó
	Péter Zoltán	1944	Józsefv. SI
10.9	Bátori István	1947	Csepel
	Bodor Zoltán	1946	FTC
	Hevesi László	1944	BEAC
11.0	Horváth László	1946	U. Dózsa
	Kiss Pál	1946	Debreceni SI
	Kundlya János	1944	TFSE
	Molnár András	1944	Józsefv. SI
	Skóza Sándor	1945	Nagyk. Dózsa
	Szabados Lajos	1944	Ganz-MÁVAG
	Vogronich Péter	1945	Bp. Petőfi
11.1	Bambuk Pál	1946	Salg. Kohász
	Berky Gyula	1944	Bp. Honvéd
	Csányi György	1947	U. Dózsa
	Kasper Dezső	1946	Szegedi SI
	Kemény János	1945	DVTK
	Kinczly István	1944	Ganz-MÁVAG
	Kiss Ferenc	1945	Pest m. SI
	Mező Gyula	1944	U. Dózsa
	Nyíregyházi György	1946	Bp. Honvéd
	Pethő György	1946	Bp. Petőfi g.
11.2	Báthori Viktor	1948	MTK
	Borlay Gábor	1944	BVSC
	Fa Sándor	1947	MTK
	Kamarás Miklós	1945	Pécsi SI
	Kiszely László	1946	Bp. Póstás
	Mátravölgyi Béla	1944	MTK
	Petrovits Péter	1946	BEAC
	Scherer Péter	1945	Szeksz. Dózsa
	Szücs László	1944	Bp. Építők
	Tóth László	1944	Bp. Honvéd
	Varga Sándor	1945	Gyöngy. 214. ITSK

200 m síkfutás:

21.9	Istóczy József	1944	Vasas Izzó
22.0	Nyíri Béla	1944	Józsefv. SI
22.2	Horváth László	1946	U. Dózsa
22.4	Berky Gyula	1944	Bp. Honvéd
	Hajdu Lajos	1946	Bp. Előre
	Vogronich Péter	1945	Bp. Petőfi
22.5	Rózsa István	1944	MTK
22.6	Hevesi László	1944	BEAC
	Végh Nándor	1945	MTK
22.7	Kemény János	1945	DVTK
22.8	Bodor László	1946	FTC
	Péter Zoltán	1944	Józsefv. SI
22.9	Szabados Lajos	1944	Ganz-MÁVAG
23.0	Kiss Ferenc	1945	Pest m. SI
	Kiss Gábor	1944	DVTK
	Mező Gyula	1944	U. Dózsa
	Timár György	1945	U. Dózsa
23.1	Nyíregyházi György	1946	Bp. Honvéd
23.2	Kovács József	1946	Józsefv. SI
	Molnár András	1944	Józsefv. SI
	Petrovics Péter	1946	BEAC
	Rády László	1944	Bp. Spartacus
	Tóth Tibor	1944	Debr. Építők
	Varga Sándor	1945	Gyöngy. 214. ITSK
23.3	Bálint József	1944	MTK
	Hagen István	1946	Dunaujv. Kohász
	Horák Gábor	1946	Angyalf. SI
	Hordós János	1945	Bp. Építők
	Kiss Pál	1946	Debreceni SI
	Siroky Péter	1945	U. Dózsa

400 m síkfutás:

49.4	Horváth László	1946	U. Dózsa
50.0	Bálint József	1944	MTK
50.6	Rózsa István	1944	MTK
50.8	Kovács József	1946	Józsefv. SI
50.9	Hevesi László	1944	BEAC
51.0	Báthori István	1947	Csepel
51.3	Kiss Gábor	1944	DVTK
51.4	Dóra János	1944	XVIII. ker. SI
51.5	Kárpáti Béla	1946	31. ITSK
51.6	Takács Ferenc	1945	Gyöngyösi VSC
51.7	Betlehem István	1944	FEAC
	Kemény János	1945	DVTK
	Molnár Péter	1944	Tatab. Bányász
51.8	Jeszenői Endre	1944	BVSC
51.9	Gerschei László	1944	Soproni g.
	Stoll Lóránt	1944	DVTK
52.0	Berky Gyula	1944	Bp. Honvéd
52.1	Timár György	1945	U. Dózsa
52.2	Breznyiczky Pál	1944	Nyíregyh. SI
52.3	Végh Nándor	1945	MTK
52.4	Kapás Géza	1944	Bp. Honvéd
	Mészáros Zoltán	1946	BVSC
	Sipos László	1944	Szombath. SE
52.5	Gyöngyösi Imre	1946	Bács m. SI
	Hordós János	1945	Bp. Építők
52.6	Bálint Gyula	1946	MTK
	Rábold Gusztáv	1944	Debreceni SI
52.7	Mogyoróssy Árpád	1944	Debreceni ASE
	Süli József	1945	Makói VSE
52.8	Fellner Imre	1946	U. Dózsa
	Gál Imre	1947	V. Izzó
	Mérey László	1945	Pécsi Építők
	Nagy László	1945	Pécsi VSK

800 m síkfutás:

1:53.7	Stoll Lóránt	1944	DVTK
1:55.2	Bálint József	1944	MTK
1:55.4	Molnár Péter	1944	Tatab. Bányász
1:56.9	Jancsók Antal	1945	V. Izzó
1:57.2	Kálmán László	1944	BVSC
1:58.8	Nagy László	1945	PVSK
1:58.9	Nagy László	1944	DEAC
1:59.1	Holzhauser László	1946	Csepel
1:59.2	Kárpáti Béla	1946	31. ITSK
1:59.3	Matula István	1945	XV. ker. SI
1:59.5	Rábold Gyula	1944	Debreceni SI
1:59.6	Ruzicska Zoltán	1944	V. Izzó
1:59.8	Szabó János	1945	Bp. Honvéd
2:00.0	Fuchs Géza	1946	Szolnoki MÁV
	Kamarás Gábor	1946	U. Dózsa
	Krenner Antal	1944	Tatab. Bányász
2:00.4	Freisleben András	1945	Vasas
2:00.5	Aradi András	1946	Debreceni SI
2:00.6	Mohácsi Péter	1945	26. ITSK
2:00.7	Cselényi István	1944	FTC
2:00.8	Magyar Károly	1945	BVSC
2:00.9	Breznyiczky Pál	1944	Nyíregyh. SI
	Császár Zoltán	1946	Bcsabai MÁV
	Miskolci István	1946	Miskolci 101. IT
2:01.2	Bokrossy Jenő	1945	Veszprémi g.
	Zémann Miklós	1944	MTK
2:01.5	Molnár Gyula	1946	Ganz-MÁVAG
	Molnár József	1946	Józsefv. SI
2:01.9	Aradi Csaba	1944	Debrec. Építők
	Klemann László	1944	BEAC

1500 m síkfutás:

4:00.2	Stoll Lóránt	1944	DVTK
4:02.4	Aradi Csaba	1944	Debr.Építő
4:02.8	Nagy László	1944	DEAC
4:04.0	Kálmán László	1944	BVSC
	Szabó János	1945	Bp.Honvéd
4:04.2	Fuchs Géza	1946	Szolnoki MÁV
4:07.4	Bálint Gyula	1946	MTK
	Nagy László	1945	PVSK
4:07.8	Kamarás Gábor	1946	U.Dózsa
4:08.6	Klemann László	1944	BEAC
4:08.7	Török János	1946	Bp.Honvéd
4:08.9	Chikán Attila	1944	Bp.Honvéd
	Ruzicska Zoltán	1944	V.Izzó
4:09.0	Freisleben András	1945	Vasas
4:10.2	Jancsó Antal	1945	V.Izzó
4:10.4	Laczkó Péter	1944	BRESC
4:10.5	Fürtös Endre	1945	Pécsi Dózsa
	Krenner Antal	1944	Tatab.Ányasz
4:10.6	Jüllich Károly	1945	Móri Ányasz
4:10.8	Tarjányi Tibor	1944	BEAC
4:11.6	Magyar Károly	1945	BVSC
	Pfeffer Ottó	1945	MTK
4:12.0	Zémann Miklós	1944	MTK
4:13.3	Grébel László	1944	Gödöl. MEDOSZ
4:13.6	Krommer István	1944	Komlói Bány.
4:14.0	Sandli János	1945	Csepel
4:14.2	Gselényi István	1944	FTC
4:15.0	Molnár Péter	1944	Tatab.Ány.
4:15.2	Jakabos László	1945	Pécsi Dózsa
4:15.5	Aradi András	1946	Debr.Építő

3000 m síkfutás:

8:46.0	Nagy László	1946	DEAC
8:46.4	Aradi Csaba	1944	Debr.Építő
8:46.8	Szabó János	1945	Bp.Honvéd
8:50.2	Fuchs Géza	1946	Szoln. MÁV
8:51.2	Chikán Attila	1944	Bp.Honvéd
8:51.8	Kamarás Gábor	1946	U.Dózsa
8:54.6	Fürtös Endre	1945	Pécsi Dózsa
8:55.4	Zémann Miklós	1944	MTK
8:55.8	Magyar Károly	1945	BVSC
8:57.6	Kálmán László	1944	BVSC
8:58.6	Bálint Gyula	1946	MTK
8:58.8	Pfeffer Ottó	1945	MTK
8:59.0	Klemann László	1944	BEAC
9:01.0	Nagy György	1944	BVSC
9:06.6	Ruzicska László	1944	V.Izzó
9:09.8	Grébel László	1944	Göd. MEDOSZ
9:12.2	Németh Balázs	1946	Vasas
9:12.6	Domján József	1945	Pécsi Dózsa
9:12.8	Balogh Imre	1944	Szoln. MÁV
9:14.6	Nagy László	1945	PVSK
9:15.0	Felsővályi Imre	1946	MTK
9:15.6	Lengyel József	1944	FTC
9:16.4	Vass Miklós	1945	Vasas
9:17.2	Jakabos László	1945	Pécsi Dózsa
9:18.6	Gyémánt István	1944	SZVSE
	Krommer István	1944	Komlói Bány.
9:19.6	Bálint József	1944	MTK
	Sandli János	1945	Csepel
9:20.0	Voloncs Gábor	1946	Bp.Honvéd
9:22.0	Török János	1946	Bp.Honvéd

110 m gátfutás: /91.4 cm/

14.6	Titkos Péter	1945	U.Dózsa
15.0	Nyiregyházi György	1946	Bp.Honvéd
	Tárnai István	1944	Szoln. MÁV
15.4	Szabó János	1945	Debrec. SI
	Timár György	1945	U.Dózsa
15.5	Balaton Sándor	1946	BEAC
15.9	Betlehem István	1944	PEAC
	Márich Attila	1945	Typographia
	Olmann László	1946	Nyiregyh. SI
	Pánczél István	1945	Bp. Petáfi g.
	Süli József	1945	Makói VSE
16.0	Ponicsán Gyula	1944	Albertirsai VSE
16.1	Nyiri Béla	1944	Józsefv. SI
16.2	Bus Béla	1946	Nyiregyh. SI
	Imreh Ferenc	1945	Debrec. SI
16.4	Berecz Zoltán	1945	Zegersz. Ságvári
	Tihanyi József	1946	Sopr. Széchenyi
16.5	Tóth István	1947	XVII. ker. SI

16.7	Imreh Sándor	1944	XVII. ker. SI
	Szabó György	1944	Bp. Petáfi g.
	Vasvári Károly	1944	Kecskem. Dózsa
	Weglárz Péter	1947	Józsefv. SI
16.8	Andor György	1945	Vasas
	Berky Gyula	1944	Bp.Honvéd
	Moravec Pál	1944	Nyiregyh. ITSK
	Ringhoffer Zsolt	1945	Sopr. Széchenyi
16.9	Szűcs András	1947	MTK
17.0	Puskás Attila	1945	Miskolci ITSK
17.1	Ágota Gábor	1944	MTK
	Boros Dezső	1946	Bonyhádi g.
	Dinnyés József	1946	Sz helyi SI
	Kiss Gábor	1944	DVTK
	Ruszkai János	1946	Bács m. SI

110 m gátfutás: /106 cm/

15.6	Tárnai István	1944	Szolnoki MÁV
15.9	Titkos Péter	1945	U.Dózsa
16.6	Betlehem István	1944	PEAC
16.7	Balaton Sándor	1946	BEAC
17.0	Szabó János	1945	Debrec. SI
17.3	Pánczél István	1945	Bp. Petáfi g.
17.4	Berecz Zoltán	1945	Zegersz. Ságvári
17.8	Imreh Ferenc	1945	Debrec. SI
18.0	Dinnyés József	1946	Sz helyi SI
18.1	Süli József	1945	Makói VSE
18.3	Vasvári Károly	1944	Kecskem. Dózsa
18.9	Viszóczy Rezső	1944	Angyalf. SI
19.2	Andor György	1945	Vasas
19.5	Vaisz György	1946	Bp.Építő
19.7	Gábor József	1944	Kecsk. Katona g.
19.9	Ruszkai János	1946	Bács m. SI
20.2	Baráth Béla	1945	Józsefv. SI
20.3	Szegő Pál	1946	Angyalf. SI
20.7	Bárdos László	1945	Komárom m. SI
20.8	Diószegi János		Szabolcs m. SI
21.0	Palást Miklós	1946	Bp. Petáfi g.
21.5	Darászdi László	1944	Dorogi Ányasz
	Farkas József	1946	Bp. Petáfi g.

200 m gátfutás:

24.8	Titkos Péter	1945	U.Dózsa
25.3	Timár György	1945	U.Dózsa
25.5	Betlehem István	1944	PEAC
25.7	Tárnai István	1944	Szoln. MÁV
26.0	Kiss Gábor	1944	DVTK
26.1	Mező Gyula	1944	U.Dózsa
26.3	Kemény János	1945	DVTK
26.5	Ponicsán Gyula	1944	Albertirsai VSE
26.6	Balaton Sándor	1946	BEAC
26.7	Nyiregyházi György	1946	Bp.Honvéd
26.8	Szabó János	1945	Debreceni SI
27.2	Hagen István	1946	Dunaujv. Koh.
	Márich Attila	1945	Typographia
27.4	Balpataky Tamás	1944	FTC
27.5	Woth István	1944	Bp. Spartacus
27.6	Ferenczi Gábor	1944	Józsefv. SI
	Kundlya János	1944	TFSE
	Verpeléti Antal	1945	Józsefv. SI
	Vörös Mihály	1945	Bajai Építő
28.0	Nyiri Béla	1944	Józsefv. SI
	Vaisz György	1946	Bp.Építő
28.1	Csicsmann István	1944	Dunaujv. Koh.
28.2	Imreh Ferenc	1945	Debreceni SI
	Matusek Károly	1946	Angyalf. SI
28.3	Puskás Attila	1945	Miskolci ITSK
	Takács Ferenc	1945	Gyöngy. Bány.
	Varga Sándor	1944	Ganz-MÁVAG
	Vasvári Károly	1944	Kecskem. Dózsa
28.4	Szányi Gábor	1946	Nagyk. Ányasz
28.5	Dékány Lajos	1946	Bp.Honvéd
	Kardos Árpád	1944	Tatab. Ány.
	Kiss Ferenc	1945	Pest m. SI
	Süveges János	1945	BRESC

400 méteres gátfutás:

56.6	Betlehem István	1944	PEAC
57.3	Timár György	1945	U.Dózsa
57.7	Titkos Péter	1945	U.Dózsa
58.6	Kiss Gábor	1944	DVTK
	Tárnai István	1944	Szolnoki MÁV

59.0 Máriich Attila
 59.3 Szabó János
 59.5 Dóra László
 59.8 Süli József
 60.4 Takács Ferenc
 60.5 Ponicsán Gyula
 61.1 Csábi Imre
 61.2 Fenyősi Zoltán
 61.7 Kapás Géza
 62.2 Puskás Attila
 62.5 Mozsár Frigyes
 63.2 Eliás Ferenc
 63.5 Horváth Zoltán
 63.8 Ferenczi Gábor
 Kiss István
 63.9 Csicsmann István
 64.0 Gyémánt István
 Verpeléti Antal
 64.4 Siklósi József
 64.5 Nagy János
 64.6 Szabó András
 64.8 Lőki Sándor
 65.3 Kovács Imre
 Szeghalmi János
 65.4 Varga Sándor

1945 Typographia
 1945 Debrec. SI
 1944 XVII.ker. SI
 1945 Makói VSE
 1945 Gyöngy.Bány.
 1944 Albertira.VSE
 1944 SÚMSE
 1945 FVSK
 1944 Bp.Honvéd
 1945 Miskolci ITSK
 1944 Vasas
 1944 Győri Dózsa
 1945 Bp.Előre
 1944 Józsefv. SI
 1945 Gy.ETO
 1944 Dunaujv.Koh.
 1944 SZVSE
 1945 Józsefv. SI
 1944 FTC
 1944 Vasas
 1944 Debr. Építő
 1944 Debr.109.ITSK
 1945 DEAC
 1944 Bp.Honvéd
 1944 Ganz-MAVAG

Magasugrás:

193 Tihanyi József
 191 Karner Ottó
 Weglarz Bálint
 188 Szórád Péter
 Vasvári Károly
 186 Gábor László
 Szódi Péter
 185 Béres Sándor
 Hajós Sándor
 Kullay András
 Mihalik Géza
 184 Kávai Gyula
 183 Szepesi Ádám
 182 Horváth Sándor
 181 Rozsnyói Ferenc
 180 Bőze Attila
 Gazda Miklós
 Kasper Dezső
 Károlyi János
 Kiss Ferenc
 Kovács Gábor
 Lukács László
 Mátravölgyi Béla
 Pataki Pál
 Püski Lajos
 Szabó Balázs
 Szabó Árpád
 178 Better István
 176 Dezső Árpád
 Gábor József
 Helmecczy Sándor
 Láng Gyula
 Nyerges Mihály
 Szórád Gyula
 Tanits Tibor
 Woth László

1946 Sopr.Széchenyi
 1944 BEAC
 1945 Józsefv.SI
 1945 Csepel
 1944 Kecsk.Dózsa
 1944 FVSK
 1945 Nkan.Damjan.g.
 1944 Nkan.Dózsa
 1946 U.Dózsa
 1944 Kecsk.Dózsa
 1944 XVII.ker.SI
 1945 Csepel
 Békés m. SI
 1944 Gyöngyösi Bány.
 1944 SZEAC
 1947 Hatvani Vasut.
 Egri SI
 1946 Szegedi SI
 1945 Jászber.Vasas
 1946 Szfvári SI
 1946 Szfvári SI
 1945 Bp.Petőfi g.
 1944 MTK
 1947 Pest m. SI
 1945 Békéscs.Dózsa
 1946 V.Izzó
 Miskolci SI
 Bp.v.Meteor
 1944 Typographia
 1944 Kecsk.Katona g.
 1945 Debreceni SI
 1946 Komáromi Jókai
 1946 Bátaszéki VSK
 1944 Csepel
 1946 Kaposv.Táncsics
 1944 Bp.Spartacus

1500 m akadályfutási

4:18.1 Stoll Lóránt
 4:27.3 Chikán Attila
 4:27.4 Magyar Károly
 4:28.8 Zemann Miklós
 4:28.9 Puskás Attila
 4:31.4 Aradi Csaba
 4:33.8 Grébel László
 4:35.3 Klemann László
 4:35.8 Tarjáni Tibor
 4:37.6 Hrubos György
 4:37.8 Nagy László
 4:40.8 Will Károly
 4:41.6 Kalmár János
 4:42.5 Vass Miklós
 4:45.4 Sztehló Béla
 4:47.2 Szeghalmi János
 4:49.2 Krommer István
 4:49.7 Lengyel József
 4:55.7 Janek Zoltán
 4:55.8 Veres Ferenc
 4:56.2 Duska Ferenc
 4:58.3 Peringer József
 5:01.6 Vadnai László
 5:04.3 Szilágyi Dezső
 5:05.0 Gyémánt István
 5:07.9 Bereczky Ferenc
 5:11.2 Perjés Zoltán

1944 DVTK
 1944 Bp.Honvéd
 1945 BVSC
 1944 MTK
 1945 Miskolci ITSK
 1944 Debrec.Epítő
 1944 Gd.MEDOSZ
 1944 BEAC
 1944 BEAC
 1945 VM KÖZERT
 1944 DEAC
 1944 FTC
 1944 VM KÖZERT
 1945 Vasas
 1944 VM KÖZERT
 1944 Bp.Honvéd
 1944 Komlósi Bány.
 1944 FTC
 1944 BEAC
 1945 Miskolci SI
 1945 Békéscs.Dózsa
 1945 Typographia
 1945 Debreceni Ep.
 1945 Bp.Honvéd
 1944 SzVSE
 1945 Debrec.SI
 1945 Debrec.Epítő

Rudugrás:

390 Kalmár Mihály
 380 Kullay András
 370 Vasvári Károly
 360 Anderle Dénes
 Halász Csaba
 350 Polgár János
 345 Andor György
 Imre Iván
 342 Kismartoni János
 340 Mihalik Géza
 332 Csaba Gábor
 Egressy András
 330 Tanczikó János
 Törich György
 325 Seper József
 320 Barta Antal
 Borovics Miklós
 Geng Jenő
 Karádi János
 Séber László
 Szathmáry Zoltán
 Szórád Péter
 316 Horváth László
 310 Balázs Nándor
 Botos Péter
 Fenyősi Zoltán
 Földesi József
 Horváth Gyula
 Hullmann Gábor
 Kramasza László
 Máté István

1946 Bp.Spartacus
 1944 Kecsk.Dózsa
 1944 Kecsk.Dózsa
 1946 U.Dózsa
 1944 Vasas
 1944 U.Dózsa
 1945 Vasas
 1944 Vasas
 1946 Vasas
 1944 XVII.ker. SI
 1946 Vasas
 1945 Vasas
 1941 Jászber.Vasas
 1946 XI.ker. SI
 1946 Vasas
 1945 Jászber.Vasas
 1945 SZVSE
 1944 Testvériség
 1945 Kecsk.Katona g
 1945 SÚMSE
 1945 Debrec.Epítő
 1945 Csepel
 1945 Dunaujv.Kohász
 1945 SÚMSE
 1945 Vasas
 1945 FVSK
 1944 Debrec.Epítő
 1944 DVSC
 Szehelyi SI
 1947 Pécsi Dózsa
 1946 Vasas

10 km gyaloglás:

49:24.2 Antal Andor
 51:40.0 Bereczky Ferenc
 51:53.0 Kovács Sándor
 53:10.2 Bus Lajos
 55:59.6 Varró János
 57:00.0 Thomácz Attila
 58:28.6 Pauli István
 58:40.0 Paty Imre
 59:19.6 Kerékgyártó István
 59:50.6 Polaneczky István
 60:07.8 Veres Ferenc
 60:42.8 Tomos András
 62:28.0 Sipos Károly
 63:00.0 Juhász Péter
 65:01.8 Horváth Csaba
 65:53.2 Kovács Gyula

1944 SzVSE
 1945 Debreceni SI
 1945 Csepel
 1944 U.Dózsa
 1944 MTK
 1945 Csepel
 1944 U.Dózsa
 1944 SzVSE
 1945 DEAC
 Salg.Kohász
 1945 Miskolci SI
 1944 Bp.Előre
 1944 Józsefv. SI
 1945 Bp.Előre
 1945 Józsefv. SI
 1944 Józsefv. SI

Távolugrás:

712	Kundlya János	1944	TFSE
707	Biró Attila	1944	Sopr.Széchenyi
706	Mátravölgyi Béla	1944	MTK
700	Haszilló Ferenc	1944	TFSE
692	Papp István	1944	MAFC
687	Németh Miklós	1946	Vasas
684	Torma Gábor	1944	Budai Spart.
680	Farkas Róbert	1945	Józsefv.SI
	Lukács László	1945	Bp.Petőfi g.
678	Szabados Lajos	1944	Ganz-MÁVAG
673	Salánki István	1944	Szegedi SI
672	Ancsin András	1944	Békés m.SI
	Dékány Lajos	1946	Bp.Honvéd
671	Nagy László	1946	Ganz-MÁVAG
670	Müller György	1944	U.Dózsa
667	Lugosi Károly	1947	MTK
665	Kaiser László	1945	Ujpesti SI
664	Németh István	1946	Orosz.Táncsics
663	Halmi István	1944	DVTK
658	Balpatáki Tamás	1944	FTC
654	Nyiregyházy György	1946	Bp.Honvéd
	Regényi Antal	1944	Győri SI
653	Béres Sándor	1944	Nkan.Dózsa
652	Karsádi László	1944	Csepel
	Scherer Péter	1945	Szeksz.Dózsa
651	Juhász Andor	1944	Hatvani VSC
649	Horváth Csaba	1944	Vasas
	Pethő Sándor	1947	Bp.Honvéd
648	Erdőházi László	1946	XVII.ker. SI
647	Rády László	1944	Bp.Spartacus
	Rózsa István	1944	MTK

Hármasugrás:

1425	Szabados Lajos	1944	Ganz-MÁVAG
1419	Biró Attila	1944	TFSE
1416	Mátravölgyi Béla	1944	MTK
1415	Levelesi Andor	1944	MAFC
1386	Dékány Lajos	1946	Bp.Honvéd
1365	Kinczly István	1944	Ganz-MÁVAG
	Rixer Attila	1945	Pest m.SI
1357	Lotz Henrik	1945	Komárom m.SI
1356	Kaiser László	1945	Ujpesti SI
1337	Béres Sándor	1944	Nkan.Dózsa
1334	Nagy Lajos	1944	MAFC
1330	Bodnár László	1944	Miskolci SI
1316	Rimai István	1944	MTK
1315	Haszilló Ferenc	1944	TFSE
1312	Horváth Csaba	1944	Vasas
1310	Gombkötő Ottó	1945	Sz helyi SI
1309	Tomaj László	1945	U.Dózsa
1300	Góics Endre	1946	Ujpesti SI
1297	Károlyi János	1949	Jászber.Vasas
	Rudas Endre	1944	MTK
1295	Berecz Zoltán	1945	Z.Ságvari g.
	Helmecezy Sándor	1945	Debreceni SI
1289	Mihalik Géza	1944	XVII.ker.SI
1288	Halasi Gábor		Eszterg.Per.g.
	Horváth Sándor	1944	Gyön.Bányász
1287	Dancsházi János	1944	MTK
	Tárnai István	1944	Szolnoki MÁV
1276	Tettamanti Béla	1946	Dorogi Bányász
1273	Kalász János	1945	Bonyhádi g.
1271	Szórád Péter	1945	Csepel

Súlylökés: /6 kg/

1822	Fejér Géza	1945	Bp.Honvéd
1706	Sasvári Sándor	1944	Bp.Honvéd
1620	Katics Kálmán	1944	U.Dózsa
1545	Treiber Miklós	1944	Bp.Honvéd
1514	Tököli Imre	1946	MTK
	Németh Miklós	1946	Vasas
1500	Baráth Ferenc	1944	Szegedi SI
1480	Veréb László	1945	Bajai Építők
1472	Gengeliczky László	1945	Bácsalm.Hunyadi
1469	Bedecs Antal	1944	Debr.Építők

1460	M.Horváth László		
	Neményi Béla		
1448	Faragó János		
1447	Majoros György		
1425	Göcze Csaba		
1417	Hantos Balázs		
1410	Holba Sándor		
1409	Jakab János		
1403	Paczolay Gábor		
1397	Letanóczyk Endre		
1391	Tóth József		
1390	Noszek Attila		
1383	Valent Miklós		
1380	Lukács László		
1379	Teveli Mihály		
1370	Varga Csaba		
1368	Molnár Győző		
1367	Adorján László		
1362	Halmi István		
	Mátraházi Róbert		

Súlylökés: /7.26/

1655	Fejér Géza	1945	Bp.Honvéd
1563	Sasvári Sándor	1944	Bp.Honvéd
1443	Katics Kálmán	1944	U.Dózsa
1396	Treiber Miklós	1944	Bp.Honvéd
1344	Gengeliczky László	1945	Bácsalm.Hunyadi
1343	Tököli Imre	1946	MTK
1338	Neményi Béla	1946	Csongrád m.SI
1334	Baráth Ferenc	1944	Szegedi SI
1313	Göcze Csaba	1944	Sz helyi Halad.
1304	Hantos Balázs	1944	U.Dózsa
1302	Gadányi István	1944	Kaposv.Petőfi
1290	Letanóczyk Endre	1946	Kecsk.Katona g.
1288	Majoros György	1944	Misk.Pedagógus
1286	Halmi István	1944	DVTK
1273	Kelen András	1944	MAFC
1259	Németh Miklós	1946	Vasas
1255	Kocsis Gyula	1944	7.ITSK
1248	Holba Sándor	1946	U.Dózsa
	Oboczky Imre	1944	Miskolci VSC
1236	Veréb László	1945	Bajai Építők
1221	Valent Miklós	1945	Szabolcs m.SI
1216	Takács Ferenc	1945	Gyön.Bányász
1211	Göcze Ábá	1946	Sz helyi SI
1210	Paczolay Gábor	1944	Bp.Honvéd
1203	M.Horváth László		Martfűi MSE
	Noszek Attila	1944	FTC
1201	Csábi Imre	1944	SÜMSE
1195	Kővári Henrik	1944	Szf.v.Spartac.
1188	Szilágyi József	1945	Bp.Honvéd
1172	Tömöri István	1946	Bp.Petőfi

Diszkoszvetés: /1.5 kg/

5773	Fejér Géza	1945	Bp.Honvéd
5688	Tégla Ferenc	1947	Szegedi VSE
5657	Hantos Balázs	1944	U.Dózsa
5150	Murányi János	1944	XVIII.ker.SI
5136	Jakab János	1944	35.ITSK
5092	Gengeliczky László	1945	Bácsalm.Hunyadi
5008	Erdei László	1945	V.Izzó
4970	Márton József	1946	Pécsi 500 ITSK
4868	Tököli Imre	1946	MTK
4802	Majoros György	1944	Misk.Pedagógus
4782	Farkas Gyula	1944	DVTK
4791	Neményi Béla	1946	Csongrád m.SI
4730	Kovács László		Bp.Honvéd
4705	Vereczkei Béla	1947	XVIII.ker.SI
4675	Baki István	1944	Szeksz.Dózsa
4658	Hetzl János	1945	Komárom m.SI
4631	Teveli Mihály	1947	Vasas
4531	Csirmaz István	1946	Egri SI
4486	Kővári Henrik	1944	Szf.v.Spartac.
4483	Faragó János	1946	Orosz.Táncsics
4481	Szilágyi József	1945	Bp.Honvéd
4470	Palkó László	1945	Csepel
	Tömöri István	1946	Petőfi

4464 Szalay Sándor
4450 Varga Csaba
4420 Vadnai László
4416 Erdei József
4394 Buzás Sándor
4345 Bedecs Antal
4315 Szűcs János

1945 V.Izzó
1944 VM KÖZERT
1945 Miskolci SI
1944 Bp.Előre
1946 V.Izzó
1944 Debrec.Epítők
1945 DVTK

4351 Romhányi Péter
4329 Kőteleki István
4149 Bedecs Antal
4057 Mekitner Imre
4042 Vass Miklós
4033 Polgár István
3968 Juhász István
3933 Ádám Ferenc
3859 Kenderesi Tibor
3840 Botos Péter
3834 Divinyi Tamás
3785 Cseke István
3659 Gschwindt Imre
3556 Gengeliczky László
3552 Sik József
3534 Nagy Lajos
3526 Kabdebo Imre
3486 Majoros György
3304 Kenéz István
3231 Lipcsei Zsolt

1944 Bp.Petőfi
1944 Csepel
1944 Debr.Epítők
1944 SZVSE
1946 Szehelyi SI
1946 U.Dózsa
1945 Bp.Honvéd
1945 XVII.ker.SI
1945 Csepel
1945 Vasas
1946 Bp.Spartacus
1946 Gyulai MEDOSZ
1944 Ganz-MÁVAG
1945 Bácsalm.Hunyadi
U.Dózsa
1945 Debrec.SI
1945 Miskolci SI
1944 Misk.Pedag.
1944 XVIII.ker.SI
1945 Bp.Petőfi g.

Diszkoszvetés: /2 kg/

5206 Fejér Géza
4848 Hantos Balázs
4351 Téglá Ferenc
4213 Tököli Imre
4154 Juhász András
4135 Gengeliczky László
4100 Gabnai Sándor
4059 Farkas Gyula
4057 Kővári Henrik
4055 Kovács Gábor
3970 Neményi Béla
3932 Majoros György
3920 Bedecs Antal
3925 Mokry József
3798 Erdei József
3732 Baki József
3716 Csirmaz István
3712 Varga Csaba
3710 Buzás Sándor
3700 Veréb László
3650 Faragó János
3626 Valent Miklós
3614 Treiber Miklós
3600 Mizda Máté
3595 Palkó László
3582 Szörényi István
3578 Szalay Sándor
3570 Blazsek István
Bucsányi Kálmán
Horváth László

1945 Bp.Honvéd
1944 U.Dózsa
1947 Szegedi VSE
1946 MTK
1946 Ceglédi VSE
1945 Bácsalm.Hunyadi
1945 Békés m.SI
1944 DVTK
1944 Szfv.Spartac.
1946 Szfvári SI
1946 Csongrád m.SI
1944 Miskolci SI
1944 Debrec.Epítők
1946 Budai Spart.
1944 Bp.Előre
1944 Szeksz.Dózsa
1946 Egri SI
1944 VM KÖZERT
1946 V.Izzó
1945 Bajai Epítők
1946 Orosh.Táncsics
1945 Szabolcs m.SI
1944 Bp.Honvéd
1944 Szh.Haladás
1945 Csepel
1945 PVSZ
1945 V.Izzó
1947 Szolnoki MÁV
1944 Szeksz.Dózsa
1945 Dunaujv.Koh.

Gerelyhajítás:

6954 Németh Miklós
5904 Kovács Gábor
5878 Domán Gábor
5740 Kővári Henrik
5725 Tózsér Zoltán
5652 Szörényi István
5517 Sasvári Sándor
5480 Nagy Dezső
5474 Erdélyi György
5452 Csik József
5435 Tököli Imre
5370 Kenderesi Tibor
5264 Jenei László
5260 Polányi László
5250 London Vilmos
5237 Zaccomer Nándor
5225 Bucsányi Kálmán
5210 Pamuk Pál
5202 Békeffy László
5181 Király László
5161 Szalay Károly
5159 Boros Dezső
5158 Kiss József
5096 Bakos István
5087 Botos Péter
5078 Eördögh Imre
5030 Bugya György
5025 Illés Huba
5018 Simon Sándor
5015 Buzás Sándor

1946 Vasas
1946 Szfehérv.SI
1944 PVSZ
1944 Szfv.Spartac.
1946 Gyöngyösi VSO
1945 PVSZ
1944 Bp.Honvéd
1945 Debr.Epítők
1947 Gyöngy.Bányász
1946 Bp.Kölcsény g.
1946 MTK
1945 Csepel
1944 Csepel
1946 Mohácsi g.
1945 Szegedi SI
1947 Dombóvári g.
1944 Szeksz.Dózsa
1944 Typographia
1946 Pest m.SI
1945 600.ITSK
1944 U.Dózsa
1946 Bonyhádi g.
Szegedi SI
1945 Szolnoki MÁV
1945 Vasas
1945 Nyiregyh.SI
1945 Szegedi Erd.t.
1944 Bonyhádi g.
1946 Békés m.SI
1946 V.Izzó

Kalapácsvetés: /6 kg/

5858 Schweickhardt Gyula
5805 Kelen András
5627 Katics Kálmán
5550 Gaál Gyula
5421 Németh László
5377 vajda László
5324 Romhányi Péter
5208 Fejér Géza
5079 Botos Péter
5063 Fejes András
4971 Pál László
4929 Juhász István
4888 Vass Miklós
4764 Walter Géza
4732 Kőteleki István
4721 Polgár István
4634 Ádám Ferenc
4596 Mekitner Imre
4560 Filöp Mihály
4530 Kenderesi Tibor
4515 Dudás Ferenc
4446 Láng László
4422 Bedecs Antal
4278 Tubák Árpád
4244 Gschwindt Imre
4224 Petik Ferenc
4069 Ruzha József
4032 Süle Gábor
3966 Hrotkó Miklós
3907 Németh Miklós

1945 TFSE
1944 MAPC
1944 U.Dózsa
1944 V.Izzó
1945 SUMSE
1946 U.Dózsa
1944 Bp.Petőfi
1945 Bp.Honvéd
1945 Vasas
1946 Gyön.Bányász
1945 Vasas
1945 Bp.Honvéd
1946 Szehelyi SI
1945 Bp.Honvéd
1944 Csepel
1946 U.Dózsa
1945 XVII.ker.SI
1944 SzVSE
1946 Kiskf.Petőfi g.
1945 Csepel
1944 Gödöl.MEDOSZ
1946 Vasas
1944 Debrec.Epítők
1947 Typographia
1944 Ganz-MÁVAG
1945 Vasas
1944 Bp.Epítők
1946 Orosh.Kinizsi
1944 Csepel
1946 Vasas

Ötpróba:

3048 Németh Miklós
2779 Róza István
2658 Majoros György
2558 Domán Gábor
2432 Takács Ferenc
2372 Teichmann Ferenc
2363 Kiss Ferenc
2348 Betlehem István
2338 Rixer Attila
2321 Liebscher László
2300 Szűcs László
2285 Tózsér Zoltán
2277 Erőss Árpád
2242 Béres Sándor
2189 Dékány Lajos
2185 Tárnai István
2184 Juhász Sándor
2179 Solti Sándor
2135 Berczelli István
2092 Gábor László
2091 Körösi János
2032 Bohus Sándor
1993 Mizda Máté
1976 Kovács József
1972 Szőke Endre
1965 Fenyősi Zoltán
Nagy László
1949 Juhász András
1906 Torma Gábor

1946 Vasas
1944 MTK
1944 Misk.Pedag.
1944 PVSZ
1945 Gyöngy.Bány.
1944 Bp.Honvéd
1945 Pest m.SI
1944 PEAC
1945 Pest m.SI
Budai Spart.
1944 Bp.Epítők
1946 Gyöngy.Bány.
1944 Pécsi SI
1944 Nagyk.Bányász
1946 Bp.Honvéd
1944 Szolnoki MÁV
1945 Győri Révay g.
1945 Józsefv.SI
1944 Bp.Petőfi
1944 PVSZ
1946 Miskolci ITSK
1945 Békés m.SI
1946 Józsefv.SI
1944 Szh.Haladás
1946 Józsefv.SI
1944 Kisujszáll.g.
1945 PVSZ
1946 Ganz-MÁVAG
1946 Ceglédi VSE
1944 Budai Spart.

Kalapácsvetés: /7.26 kg/

5212 Schweickhardt Gyula
5072 Katics Kálmán
4923 Kelen András
4871 Fejér Géza
4859 Gaál Gyula
4650 Vajda László
4640 Németh László
4561 Fejes András
4485 Dudás Ferenc
4430 Walter Géza

1945 TFSE
1944 U.Dózsa
1944 MAPC
1945 Bp.Honvéd
1944 V.Izzó
1946 U.Dózsa
1945 SUMSE
1946 Gyön.Bányász
1944 Göd.MEDOSZ
1945 Bp.Honvéd

1963. évi Női ifjúsági BAKLÓK

100 m síkfutás:

12.3	Balogh Tünde	1944	Vasas
	Endrődi Ilona	1945	DEAC
12.4	Kovács Annamária	1945	Bp. Honvéd
	Krassay Judit	1946	Szeksz. Dózsa
12.5	Domonkos Erika	1945	Egri SI
	Turi Mária	1945	Vasas
12.6	Krausz Éva	1945	Csepel
	Póór Erika	1945	Szhelyi SI
	Pető Mária	1946	Bp. Honvéd
12.7	Bartha Ibolya	1947	Szolnoki MÁV
	Buskó Irén	1945	Miskolci SI
	Csikós Katalin	1945	Szolnoki MÁV
	Kertész Rozália	1949	Szoln. Koltói T.
	Kovács Ilona	1947	Ózdi Kohász
	Varga Judit	1947	MTK
12.8	Bárdos Erzsébet	1947	Szeksz. Dózsa
	Fehér Erika	1944	Bp. Honvéd
	Fekete Klára	1945	Vasas
	Gulyás Ágota	1947	MAFC
	Halmai Zsuzsa	1947	BVSC
	Kalász Erzsébet	1946	Bcsabai MÁV
	Molnár Katalin	1947	Bp. Előre
	Rusits Éva	1945	Vasas
	Sárkány Gizella	1944	Szegedi EAO
	Szabó Erzsébet	1946	Komlói Bányász
	Szabó Hajnal	1947	Tatab. Bányász
12.9	Bádé Margit	1945	Bcsabai Dózsa
	Biró Zsuzsa	1946	FTC
	Boldizsár Piroska	1944	TFSE
	Gránát Magda	1945	Győri SI
	Jeges Sára	1946	Pécsi SI
	Kiss Katalin	1945	Szhelyi SI
	Kovács Katalin	1948	MTK
	Pihurik Anna	1947	Bcsabai Dózsa
	Száraz Irén	1946	Martfői MSE
	Tóth Erika	1947	Csepel
	Woth Klára	1948	Bp. Spartacus

200 m síkfutás:

26.0	Buskó Irén	1945	Miskolci SI
	Turi Mária	1945	Vasas
26.1	Balogh Tünde	1944	Vasas
26.2	Csikós Katalin	1945	Szolnoki MÁV
	Kalász Erzsébet	1946	Bcsabai MÁV
26.3	Csontos Mária	1945	U. Dózsa
26.4	Endrődi Ilona	1945	DEAC
	Krassay Judit	1946	Szeksz. Dózsa
26.6	Póór Erika	1945	Szhelyi SI
26.7	Domonkos Erika	1945	Egri SI
26.8	Pethő Mária	1946	Bp. Honvéd
	Szabó Erzsébet	1946	Komlói Bányász
	Száraz Irén	1946	Martfői MSE
27.0	Biró Zsuzsa	1946	FTC
27.1	Bádé Margit	1945	Bcsabai Dózsa
	Kovács Annamária	1945	Bp. Honvéd
	Prohászka Magda	1946	Komlói Bányász
	Szakara Zsuzsa	1945	Bp. Honvéd
27.2	Dragonics Teodózia	1946	Csepel
	Pászt Erika	1946	U. Dózsa
	Rétfalvi Magda	1944	MTK
	Szenteleki Sára	1945	Szhelyi SI

	Vass Ágnes	1946	U. Dózsa
27.3	Krausz Éva	1945	Csepel
	Kondry Mária	1945	Bp. Előre
27.4	Darmay Márta	1945	Budai Spart.
	Kiss Katalin	1945	Szhelyi SI
	Rusits Éva	1945	Vasas
27.5	Gránát Magda	1945	Győri SI
	Kiss Éva	1945	Békés m. SI
	Lázár Éva	1946	Bp. Honvéd
	Mihályi Klára	1945	Szolnoki MÁV

400 m síkfutás:

58.9	Kalász Erzsébet	1945	Békéscs. MÁV
59.2	Szenteleki Sára	1945	Szhelyi SI
60.2	Rétfalvi Magda	1944	MTK
60.3	Turi Mária	1945	Vasas
60.7	Pethő Mária	1946	Bp. Honvéd
60.8	Prohászka Magda	1946	Komlói Bányász
60.9	Kercsó Rózsa	1945	Kaposv. Dózsa
61.1	Bessenyei Szidónia	1947	U. Dózsa
61.4	Molnár Katalin	1947	Bp. Előre
61.5	Bádé Margit	1945	Bcsabai Dózsa
61.6	Szabó Erzsébet	1946	Pécsi SI
61.9	Kalmár Judit	1945	Bp. Helyiip.
62.0	Turóczi Anna	1947	Jászber. Vasas
62.3	Kovács Annamária	1945	Bp. Honvéd
62.4	Bringmann Mária	1947	Békés m. SI
	Tóth Erzsébet	1945	35. ITSK
62.5	Dávid Katalin	1944	Nagyk. Bányász
62.6	Simon Kornélia	1947	Bcsabai Dózsa
	Szigeti Ahha	1947	Egri SI
62.7	Kiss Annamária	1947	U. Dózsa
	Palócz Anna	1945	Törökszm. gimn.
	Szabó Erzsébet	1946	Komlói Bányász
	Szakara Zsuzsa	1945	Bp. Honvéd
62.8	Karácsonyi Györgyi	1945	Vasas
	Lajos Mária	1948	Makói VSE
63.0	Horváth Mária	1944	Nkan. Bányász
	Tóth-Lőrincz Katalin	1945	Bp. Honvéd
	Velekey Márta	1948	Előre
63.1	Fusztai Ilona	1947	Ceglédi VSE
63.2	Böröczki Éva	1946	Gy. ETO
	Darmay Márta	1945	Budai Spartac.

800 m síkfutás:

2:19.1	Tóth Erzsébet	1945	35. ITSK
2:21.5	Szenteleki Sára	1945	Szhelyi SI
2:22.1	Dávid Katalin	1944	Nagykan. Bány.
2:22.9	Koós Judit	1945	Bp. Spartacus
2:23.3	Lipták Éva	1944	U. Dózsa
2:24.3	Horváth Mária	1944	Nagykan. Bány.
2:24.5	Prohászka Magda	1946	Komlói Bány.
2:26.4	Fogelsperger Ágnes	1944	Bp. Petőfi
2:27.0	Kasza Margit	1945	Szolnoki MÁV
2:27.2	Tóth-Lőrincz Katalin	1945	Bp. Honvéd
2:27.5	Palócz Anna	1945	Törökszm. gimn.
2:27.8	Bányai Mária	1944	Szeksz. Dózsa
2:29.2	Oláh Anikó	1944	Debr. Építő
2:29.6	Kalmár Judit	1945	Bp. Helyiip.
	Karácsonyi Györgyi	1945	Vasas
2:30.4	Kovács Ilona	1944	Békés m. SI
2:30.8	Andorfi Ilona	1945	Egri SI
2:31.4	Gulyás Mária	1944	Jászapáti g.
2:32.0	Böröczki Éva	1946	Gy. ETO

2:32.1	Horváth Magda	1944	Miskolci VSC
2:32.5	Cs.Farkas Mária	1946	Szolnoki MAV
2:32.7	Bakos Erzsébet		Sárosp.MEDOSZ
2:34.1	Szabó Erzsébet		Ceglédi VSE
2:34.4	Aschenbrenner Angéla		VM KÖZERT
	Berzsenyi Mária	1946	Bp.V.Meteor
	Bujdosó Katalin	1945	Debreceni SI
2:34.7	Szabó Gertrud	1946	Bajai Építők
2:34.9	Tóth Zsuzsa	1946	35. ITSK
2:35.0	Bádé Margit	1944	Bcsabai Dózsa
	Kőő Judit		Ceglédi VSE

80 m gátfutás:

11.3	Kovács Annamária	1945	Bp.Honvéd
11.7	Pethő Mária	1946	Bp.Honvéd
12.0	Hasznos Julia	1946	Szolnoki MÁV
	Száraz Irén	1946	Martfői MSE
12.3	Varga Judit	1947	MTK
12.4	Hagyits Katalin	1944	TFSE
12.5	Gelei Éva	1944	Szegedi VSE
	Gulyás Ágota	1947	MAFC
	Major Klára	1947	Bp.Honvéd
	Majoros Rózsa	1944	Bajai Építők
	Onódi Éva	1944	Bajai Építők
	Székely Zsófia	1945	Pécsi SI
12.6	Hornnyák Anikó	1950	Angyalf.SI
	Magyar Mária	1947	Angyalf.SI
	Orbán Márta	1946	Csepel
12.7	Köves Mária		Pécsi SI
	Monhalt Anna	1947	FTC
	Szabó Gizella	1947	XVII.ker.SI
12.8	Bucskó Ilona	1946	Miskolci SI
12.9	Horváth Cecília	1947	XIV.ker. SI
	Pécsi Katalin	1946	Z.egersz.Csány
	Pimperl Margit	1946	Angyalf. SI
13.0	Kanizsai Edit	1944	Pécsi Póstás
	Kiss Katalin	1948	Bp.Honvéd
	Lengyel Zsófia	1944	Sz helyi Halad.
	Mindszenty Andrea	1946	MAFC
	Németh Margit	1948	U.Dózsa
13.1	Kiss Mária	1946	Bács m.SI
	Kozma Judit	1944	Ceglédi VSE
	Tóth Éva	1944	Makói VSE
	Vass Katalin	1945	XVII.ker. SI

Hárompróba:

2336	Kovács Annamária	1945	Bp.Honvéd
2280	Németh Angéla	1946	Bp.V.Meteor
2278	Gulyás Ágota	1947	MAFC
2161	Paulányi Magda	1945	BRESC
2137	Székely Zsófia	1945	Pécsi SI
2114	Jaksics Rózsa	1944	Bp.Honvéd
2102	Zuba Mária	1945	Békés m.SI
2085	Bádé Margit	1945	Bcsabai Dózsa
2061	Giber Vera	1947	Bp.Honvéd
2046	Pihurik Anna	1947	Bcsabai Dózsa
2039	Szunyoghy Éva	1946	Szolnoki MÁV
2038	Bruzsényák Anna	1948	Szabolcs m.SI
2018	Gádzsa Klára	1945	Sz helyi SI
2012	Miszlay Margit	1945	Bp.Petőfi
2003	Bácsalmási Katalin	1946	Steinmetz g.
	Lengyel Zsófia	1944	Sz helyi Halad.
2001	Pethő Mária	1946	Bp.Honvéd
1970	Putankó Mária	1948	Bp.Honvéd
1967	Schleer Ildikó	1948	XVII.ker. SI
1961	Köves Mária		Pécsi SI
1960	Endrődi Ilona	1945	DEAC
1959	Hagyits Katalin	1944	TFSE
1921	Varga Judit	1947	MTK
1916	Bódi Éva		Győri Kazinczy
1909	Láng Valéria	1947	Bp.Honvéd
	Pestality Mária	1947	Bajai Építők
1899	Kiss Mária	1946	Bács m. SI
1892	Bakos Mária		Debreceni SI
1891	Szakara Zsuzsa	1945	Bp.Honvéd
1887	Bene Pirocska	1947	Orosh.Táncsics
	Magyar Mária	1947	Angyalf. SI

Magasugrás:

163	Gelei Éva	1944	Szegedi VSE
161	Gulyás Ágota	1947	MAFC
160	Várkonyi Ágnes	1945	Szegedi SI
157	Andor Emőke	1946	Vasas
156	Zuba Mária	1945	Békés m. SI
155	Kovács Annamária	1945	Bp.Honvéd
	Lengyel Zsófia	1944	Sz helyi Halad.
154	Németh Angéla	1946	Bp.V.Meteor
152	Bugyi Jolán	1947	Jászb.Vasas
	Fekete Klára	1945	Vasas
	Hagyits Katalin	1944	TFSE
	Kanizsai Edit	1944	Pécsi Póstás
	Török Emese	1946	Vasas
150	Baróti Edina	1947	Szegedi SI
	Böröczi Márta	1946	Kaposv.Munkácsy
	Gádzsa Klára	1945	Sz helyi Halad.
	Halász Erzsébet	1948	Józsefv.SI
	Hetessy Gyöngyi	1947	Pécsi SI
	Hornnyák Anikó	1950	Angyalf. SI
	Majoros Rózsa	1944	Bajai Építők
	Onódi Éva	1944	Bajai Építők
	Paulányi Magda	1945	BRESC
	Pimperl Margit	1946	Angyalf. SI
	Sáti Erzsébet	1948	Szegedi SI
	Szabó Gizella	1947	XVII.ker. SI
	Szunyoghy Éva	1946	Szolnoki MÁV
	Tatár Erika	1945	BRESC
149	Eördögh Ilona	1946	Szeksz.Dózsa
	Gal Katalin	1945	Celldömölki g.
	Hufnágel Ágnes	1946	Tatab.Bányász
	Lengyel Etelka	1945	Csepel
	Pozsár Eszter	1948	Jászb.Vasas
	Tóthfalussy Mária	1948	II.ker. SI
	Tűzkő Edit	1945	Vasas Izzó

Távolugrás:

578	Kovács Annamária	1945	Bp.Honvéd
559	Gulyás Ágota	1947	MAFC
556	Endrődi Ilona	1945	DEAC
542	Hornnyák Anikó	1950	Angyalf. SI
539	Balogh Tünde	1944	Vasas
538	Fazekas Judit	1947	Szegedi SI
537	Szunyoghy Éva	1946	Szolnoki MÁV
528	Boldizsár Pirocska	1944	TFSE
527	Cseke Gizella	1945	Szeksz.Dózsa
525	Szabó Hajnal	1947	Tatab.Bányász
524	Hasznos Julia	1946	Szolnoki MÁV
522	Székely Zsófia	1945	Pécsi SI
	Gergi Erzsébet	1947	Jászb.Vasas
	Jandala Mária		Pécsi SI
521	Bene Pirocska	1947	Orosh.gimn.
520	Bucskó Ilona	1946	Miskolci SI
	Viszlai Gizella	1946	Miskolci ITSK
519	Bárdos Erzsébet	1947	Szeksz.Dózsa
	Kertész Rozália	1949	Szoln.Koltói
518	Póór Erika	1945	Sz helyi SI
512	Gádzsa Klára	1945	Sz helyi Halad.
511	Czirák Tünde	1948	Ujpesti SI
	Csonka Ilona	1945	56. ITSK
	Jancsó Gabriella	1946	DEAC
	Köves Mária		Pécsi SI
510	Schleer Ildikó	1948	XVII.ker.SI
509	Hertelendy Ildikó	1947	Bajai Építők
508	Kanizsai Edit	1944	Pécsi Póstás
	Varga Judit	1947	MTK
507	Turi Mária	1945	Vasas

Súlylökés:

1335	Németh Angéla	1946	Bp.V.Meteor
1280	Jaksics Rózsa	1944	Bp.Honvéd
1269	Giber Vera	1947	Bp.Honvéd
1244	Dóme Margit	1944	Bp.V.Meteor
1217	Nagy Judit	1946	Váci Vasas
1215	Paulányi Magda	1945	BRESC
1213	Radnai Ágnes	1944	Vasas
1193	Szabó Katalin	1944	Győri Dózsa

1963. évi Debreceni ranglista

100 m síkfutás:

10.9	Bátori István	1947	Csepel
11.1	Csányi György	1947	U.Dózsa
11.2	Bátori Viktor	1948	MTK
	Fa Sándor	1947	MTK
11.3	Horváth István	1948	U.Dózsa
11.4	Bátfai László	1947	Gyöngy.Bányász
	Sperr László	1947	MTK
11.5	Géczy Lőrinc	1947	SÜMSE
	Horváth Ferenc	1947	Vasas Izzó
	Péter Lajos	1947	Debreceni SI
11.6	Barabás Mihály	1947	Vasas Izzó
	Gábor Sándor	1947	Szfvári SI
	Korolovszky Imre	1947	FTC
	Nagy Béla	1947	Józsefv.SI
	Pászthy György	1947	Szhelyi SI
	Tóth Béla	1947	Typographia
11.7	Hausz Frigyes	1947	Ceglédi VSE
	Iugosi Károly	1947	MTK
	Oláh József	1948	100.sz.ITSK
	Puskás Kálmán	1948	Angyalf.SI
	Sebő László	1948	Bács m.SI
	Topor Béla	1947	Miskolci SI
	Várhalmi Antal		Szfehérvári SI

400 m síkfutás:

51.0	Bátori István	1947	Csepel
52.8	Mérey László	1947	Vasas Izzó
53.1	Sperr László	1947	MTK
53.3	Nagy Vilmos	1947	U.Dózsa
54.0	Figler Nándor	1947	35.sz.ITSK
	Kovács Géza	1948	Kaposv.Táncsics
54.1	Szabó János		171.sz.ITSK
	Szabó II.János	1947	Miskolci ITSK
54.3	Kiss Lajos	1947	XIV.ker.SI
	Puskás Kálmán	1948	Angyalf.SI
	Salamon Zoltán	1947	Typographia
54.4	Géczy Lőrinc	1947	SÜMSE
	Horváth István	1948	U.Dózsa
54.5	Rakk Alajos	1947	U.Dózsa
54.8	Kovács Lajos	1947	XVIII.ker.SI
55.0	Dunoki Iván	1947	Bp.Petőfi g.
	Rózsa István	1947	Debrec.109.ITSK
55.3	Regős János	1947	Póstás
55.4	Németh László	1947	BVSC
55.5	Gulyás György		Szeksz.Dózsa
	Hrabák Ferenc	1947	Bp.Honvéd

1000 m síkfutás:

2:39.9	Pokorny István	1947	Typographia
2:40.2	Rakk Alajos	1947	U.Dózsa
2:41.1	Kiss Lajos	1947	XVI.ker.SI
2:42.4	Zanyi András	1947	Bp.Honvéd
2:44.2	Hrabák Ferenc	1947	Bp.Honvéd
2:45.0	Deme József	1947	BRESC
2:45.1	Rózsa István	1947	Debrec.109.ITSK
2:45.3	Kardos Ferenc	1947	Bp.Petőfi g.
2:45.4	Nagy Vilmos	1947	U.Dózsa
2:46.0	Pfundt Imre	1947	Ganz-MAVAG
2:46.2	Kovács Lajos	1947	XVIII.ker.SI
2:46.3	Boros Sándor	1947	XIV.ker.SI
2:46.5	Mátravölgyi György		Miskolci SI
2:47.4	Halasi Sándor	1947	Makói VSE
2:48.4	Bán Lajos	1948	Komlói Bányász
	Németh László	1947	BVSC
	Szabó II.János	1947	Miskolci SI
2:48.5	Biliczky János	1947	XV.Vasas
	Figler Nándor	1947	35.sz.ITSK
2:48.6	Molnár János	1947	Törekvés

100 m gátfutás:

14.2	Csavera András	1947	XIV.ker.SI
14.8	Báthory Viktor	1948	MTK
	Horváth István	1948	U.Dózsa
	Koczor János	1947	Angyalf.SI
	Szabó Pál Bálint	1947	Szeksz.Dózsa
14.9	Csák István	1948	Békés m.SI
	Steigerwald Ernő	1947	Békés m.SI
15.0	Blazsek István	1947	Szolnoki MÁV
15.1	Bulyok Csaba	1947	Békés m.SI
	Tóth István	1947	XVII.ker.SI
15.2	Topor Béla	1947	Miskolci SI
15.3	Kovács Géza	1948	Kaposv.Táncsics
	Pálfi István		Szegedi SI
	Tamás László	1947	Pécsi 506.ITSK
15.4	Kardos Tamás	1947	Typographia
	Molnár Sándor	1947	Bp.Építők
	Pethő Sándor	1947	Bp.Honvéd
15.5	Petri Kiss Ferenc	1947	XIV.ker.SI
	Szabari Endre	1947	Miskolci SI
	Várnagy János	1947	Martfői MSE

Magasugrás:

180	Bőze Attila	1947	Hatvani Vasut.
	Pataki Pál	1947	Pest m.SI
178	Szabó Árpád		Miskolci SI
175	Kovács Attila	1948	Ganz-MAVAG
	Lángi Gyula		Komáromi Jókai
174	Schulek János	1947	Vasas
173	Topor Béla	1947	Miskolci SI
170	Bákert Imre		Paks
	Bodó István		Szfvári SI
	Burai Géza	1948	Debreceni SI
	Keskeny Árpád	1947	Kkfházi Petőfi
	Lendenmayer Béla	1947	MTK
	Pilissy György	1947	Dunaföldvári g.
	Sebő László	1948	Bács m.SI
	Steigerwald Ernő	1947	Békés m.SI
	Szabó József	1947	Orosház.Táncsics
	Szimcsák János		Komárom m.SI
	Vecsey Lajos	1947	Kaposv.Táncsics
	Zsádon Gyula		Gödöll.Corvin g.
168	Báthory Viktor	1948	MTK
	Blazsek István	1947	Szolnoki MÁV
	Hodonyi Jenő	1947	Bp.Honvéd
	Hollósi Tibor	1949	Szhelyi SI
	Horváth Ferenc	1947	Vasas Izzó
	Horváth Márton	1947	Debreceni SI
	Iugosi Károly	1947	MTK
	Pajor Ferenc	1948	MTK

Rudugrás:

310	Hulmann Gábor	1947	Szhelyi SI
	Kramasza László	1947	Pécsi Dózsa
308	Kovács Géza	1948	Kaposv.Táncsics
300	Hausz Frigyes	1947	Ceglédi VSE
	Tóth Zoltán	1948	Ózdi Kohász
290	Cserei Gyula	1947	XVII.ker.SI
	Kiss Imre		Eszterg.Bányag.
280	Koczor János	1947	Angyalf.SI
	Kulisch János	1948	Pécsi Dózsa
	Murczkó Károly	1947	Nyiregyh.VSC
	Rigó Zoltán	1947	Martfői MSE
270	Balogh Béla	1948	Egri Dobó g.
	Egressy Gábor	1948	Vasas
	Erdélyi Pál	1949	Bp.V.Meteor
	Németh János	1947	Vasas
	Tari László	1948	Hevesi g.
260	Juhász Gyula	1947	Misk.Kohóip.t.
	Marosi József	1949	Debrec.Építők
	Ujj István		SÜMSE
	Szemerédi János		Kisteleki TE

Távolugrás:

667 Iugosi Károly
649 Pethő Sándor
646 Danyi József
642 Blazsek István
640 Barabás Mihály
637 Tóth Károly
636 Sebő László
634 Buzás Zoltán
619 Tamás László
617 Debre Péter
616 Topor Béla
614 Szőke Lajos
611 Széchy György
608 Szabó József
607 Horváth Ferenc
605 Czikó Miklós
604 Péter Lajos
Steigerwald Ernő
603 Csavera András
602 Hausz Frigyes

1947 MTK
1947 Bp.Honvéd
U.Dózsa
1947 Szolnoki MÁV
1947 Vasas Izzó
1947 Békés m.SI
1948 Bács m.SI
1948 Szolnoki MÁV
1947 Pécsi 506.ITSK
1947 Angyalf.SI
1947 Miskolci SI
1947 Miskolci SI
1947 Szfvári SI
1947 Orosh.Táncsics
1947 V.Izzó
1947 IX.ker.SI
1947 Debreceni SI
1947 Békés m.SI
1947 XIV.ker.SI
1947 Ceglédi VSE

3730 Hausz Frigyes
3726 Weipert János
3707 Furkó Kálmán
3705 Oszvald Tamás
3669 Sik József
3650 Ignác József
3642 Vecsey Lajos
3616 Szalay Nándor
Zaccomer Nándor
3585 Csik Béla

1947 Ceglédi VSE
Bp.Petőfi
1947 Tőrekvés
1948 Bp.Honvéd
1947 U.Dózsa
1947 Pécsi 506.ITSK
1947 Kaposv.Táncsics
XVI.ker.SI
1947 Dombóvári g.
1947 Bajai 609.ITSK

Hárompróba:

1841 Báthory Viktor
1800 Vecsey Lajos
1793 Iugosi Károly
1747 Blazsek István
1740 Sebő László
1704 Böze Attila
1696 Vukmann István
1693 Szabó Árpád
1689 Topor Béla
1686 Horváth Ferenc
1675 Dorogi Pál
1658 Téglá Ferenc
1657 Horváth Márton
1651 Buzás Zoltán
Horváth István
1641 Hausz Frigyes
1611 Pilissy György
1601 Szőke Lajos
1594 Gentischer Péter
1579 Pothurszky Géza

1948 MTK
1947 Kaposv.Táncsics
1947 MTK
1947 Szolnoki MÁV
1948 Bács m.SI
1947 Hatvani VSE
1947 Ujpesti SI
Miskolci SI
1947 Miskolci SI
1947 V.Izzó
1947 Bp.Honvéd
1947 Szegedi VSE
1947 Debreceni SI
1948 Szolnoki MÁV
1948 U.Dózsa
1947 Ceglédi VSE
1947 Dunaföldvári g.
1947 Miskolci SI
1947 Dunaujv.Kohász
1947 Miskolci ITSK

Kalapácsvetés /5 kg/:

5253 Tubák Ádám
5028 Csóka István
5026 Furkó Kálmán
Haas József
4628 Kiss Miklós
4601 Poczós László
4425 Szabó Lajos
4349 Bóka Csaba
4332 Dobák Sándor
4213 Fűrj Mihály
4190 Varga Attila
4135 Hivessy Géza
4054 Kibédi Tamás
3961 Makó László
3880 Gremsperger Attila
3814 Vereczkey Béla
3770 Erdélyi László
3716 Bertalan József
3665 Horváth Zoltán
3602 Gáspár Imre

1947 Typographia
1948 U.Dózsa
1947 Tőrekvés
1947 U.Dózsa
1947 U.Dózsa
1947 Ózdi Kohász
V.Izzó
1947 Bp.Spartacus
1947 Jászber.Vasas
1947 Pécsi 500.ITSK
Angyalf.SI
1948 U.Dózsa
1947 V.Izzó
1947 MAFC
1948 Bp.Honvéd
1947 XVIII.ker.SI
Szegedi SI
Csepel
1947 Komló Bányász
1948 Csepel

Súlylökés /5 kg/:

1572 Dorogi Pál
1538 Tevel Mihály
1519 Téglá Ferenc
1485 Bohner Ferenc
1482 Vecsey Lajos
1436 Győrik Gyula
1433 Furkó Kálmán
1422 Szabó Tamás
1420 Farkas Attila
1411 Iugosi Károly
1378 Németh Alajos
1360 Bruckner Lajos
1359 Pothurszky Géza
1358 Súlyom István
1344 Bechner Ferenc
1336 Nedelkovics János
1335 Sik József
1333 Germán Endre
1314 Horváth Márton
1312 Gentischer Péter
Marányvári György

1947 Bp.Honvéd
1947 Vasas
1947 Szegedi VSE
207.sz.ITSK
1947 Kaposv.Táncsics
1948 Pest m.SI
1947 Tőrekvés
1947 Dunaujv.Kohász
Gy.ETO
1947 MTK
1947 Csornai Mezőg.t
1947 Nagyk.Dózsa
1947 Miskolci 116.IT
1947 Pest m.SI
35.sz.ITSK
1947 FTO
1947 U.Dózsa
1947 Orosh.Táncsics
1947 Debreceni SI
1947 Dunaujv.Kohász
1947 Bp.Petőfi

Gerelyhajítás:

5474 Erdélyi György
5237 Zaccomer Nándor
5160 Gentischer Péter
5020 Pothurszky Géza
5010 Vajna Gábor
4850 Báthory Viktor
4777 Győrik Gyula
4730 Kovács László
4694 Vukmann István
4602 Zsákai Sándor
4546 Böze Attila
4542 Merczél József
4522 Nedelkovics János
4450 Tolnai Lajos
4410 Buzás Zoltán
4387 Horváth Márton
4384 Fekete György
4337 Magyar József
4306 Petró Benő
4294 Eszes István

1947 Gyöngy.Bányász
1947 Dombóvári g.
1947 Dunaujv.Kohász
1947 Misk.101.ITSK
1948.Vasas
1948.MTK
1948.Pest m.SI
1948.Bp.Honvéd
1947 Ujpesti SI
1947 1.sz.ITSK
1947 Hatvani Vasutas
1947 Egri Alpári t.
1947 FTC
Miskolci SI
1948.Szolnoki MÁV
1947 Debreceni SI
1947 Vasas
1947 Dunaujv.316.ITSK
1948 Albertirsai Tör.
1948 IX.ker.SI

100 m síkfutás:

12.7 Bartha Ibolya
Kertész Rozália
Kovács Ilona
Varga Judit
12.8 Bárdos Erzsébet
Gulyás Agota
Halmai Zsuzsa
Molnár Katalin
Szabó Hajnal
12.9 Kovács Katalin
Pihurik Anna
Tóth Erika
Woth Klára
13.0 Bessenyei Szidónia
Dudás Eva
Miller Judit
Tóth Vera
13.1 Baricza Margit
Buskó Mária
Czigány Brigitta
G.Molnár Katalin
Saskóy Hajnalka
Szöllősi Vera

1947 Szolnoki MÁV
1949 Szoln.Uttörőház
1947 Ózdi Kohász
1947 MTK
1947 Szeksz.Dózsa
1947 MAFC
1947 BVSC
1947 Bp.Előre
1947 Tatab.Bányász
1948 MTK
1947 Bcsabai Dózsa
1947 Csepel
1948 Bp.Spartacus
1947 U.Dózsa
1948 XIV.ker.SI
Makói VSE
1948 Józsefv.SI
1947 MTK
1947 Miskolci SI
1947 MTK
1947 XVI.ker.SI
1947 Bács m.SI
1947 Bp.Előre

Diszkoszvetés /1.5 kg/:

5688 Téglá Ferenc
4705 Vereczkey Béla
4631 Tevel Mihály
4176 Dorogi Pál
4116 Győrik Gyula
3901 Horváth Márton
3880 Zelenák Vendel
3850 Bechner Ferenc
3835 Krivácsi László
3790 Gentischer Péter

1947 Szegedi VSE
1947 XVIII.ker.SI
1947 Vasas
1947 Bp.Honvéd
1948 Pest m.SI
1947 Debreceni SI
1947 Szfvári SI
35.sz.ITSK
1947 Hatvani g.
1947 Dunaujv.Kohász

400 m síkfutás:

61.1	Bessenyei Szidónia	1947	U.Dózsa
61.4	Molnár Katalin	1947	Bp.Előre
62.0	Turóczy Anna	1947	Jászber.Vasas
62.4	Bringmann Mária	1947	Békés m.SI
62.6	Simon Kornélia	1947	Békéscs.Dózsa
	Szigeti Anna	1947	Egri SI
62.7	Kiss Annamária	1947	U.Dózsa
62.8	Lajos Mária	1948	Makói VSE
63.0	Velekey Mária	1948	Bp.Előre
63.1	Pusztai Ilona	1947	Ceglédi VSE
63.4	Kollár Erzsébet	1947	U.Dózsa
63.7	Kulcsár Magdolna	1948	Pécsi SI
	G.Molnár Katalin	1947	XVI.ker.SI
64.0	Bárány Anna	1947	FTC
64.5	Woth Klára	1948	Bp.Spartacus
64.6	Pestality Mária	1947	Bajai Építők
	Varga Katalin	1947	Egri SI
64.7	Gergi Erzsébet	1947	Jászber.Vasas
	Karácsonyi Mária	1947	MTK
	Lőrincz Anna		Törekvés

80 m gátfutás:

12.3	Varga Judit	1947	MTK
12.5	Gulyás Ágota	1947	MAFC
	Major Klára	1947	Bp.Honvéd
12.6	Hornyak Anikó	1950	Angyalf. SI
	Magyar Mária	1947	Angyalf. SI
12.7	Köves Mária		Pécsi SI
	Szabó Gizella	1947	XVII.ker. SI
12.9	Horváth Cecília	1947	XIV.ker. SI
13.0	Kiss Katalin	1948	Bp.Honvéd
	Németh Margit	1948	U.Dózsa
13.2	Czirák Tünde	1948	Újpesti SI
	Lenzsér Eszter	1947	Sopr.MEDOSZ
13.4	Láng Valéria	1947	Bp.Honvéd
	Szőnyi Adél	1948	Józsefv.SI
13.5	Berényi Erzsébet	1947	Szegedi SI
	Terdik Éva	1948	Bp.Petőfi
13.6	Buskó Mária	1947	Miskolci SI
	Réti Judit	1948	Szoln.Uttörőház
13.7	Baricza Margit	1947	MTK
13.8	Csöndes Elvira	1947	56.sz.ITSK
	Mészáros Lenke	1949	Szoln.Uttörőház
	Tóth I. Magda	1947	Debreceni SI

Hárompróba:

2278	Gulyás Ágota	1947	MAFC
2061	Giber Vera	1947	Bp.Honvéd
2046	Pihurik Anna	1947	Bcsabai Dózsa
2038	Bruzsényák Anna	1948	Szabolcs m.SI
1970	Putankó Mária	1948	Bp.Honvéd
1967	Schleer Ildikó	1948	XVII.ker.SI
1961	Köves Mária		Pécsi SI
1921	Varga Judit	1947	MTK
1909	Láng Valéria	1947	Bp.Honvéd
	Pestality Mária	1947	Bajai Építők
1892	Bakos Mária	1948	Debreceni SI
1887	Bene Pirooska	1947	Orosh.Táncsicsg
	Magyar Mária	1947	Angyalf.SI
1874	Hetessy Gyöngyi	1947	Pécsi SI
1867	Jandala Mária		Pécsi SI
1849	Szabó Erika		Bp.Petőfi
1846	Orosz Vera	1947	Bp.Petőfi
1830	Kővári Erzsébet	1947	Sz helyi SI
1827	G.Molnár Katalin	1947	XVI.ker.SI
1824	Kulcsár Magda	1948	Pécsi SI

Magasugrás:

161	Gulyás Ágota	1947	MAFC
152	Bugyi Jolán	1947	Jászber.Vasas
150	Baróti Edina	1947	Szegedi SI
	Halász Erzsébet	1948	Józsefv.SI
	Hetessy Gyöngyi	1947	Pécsi SI
	Hornyak Anikó	1950	Angyalf. SI
	Sáti Erzsébet	1948	Szegedi SI
	Szabó Gizella	1947	XVII.ker. SI
149	Pozsár Eszter	1948	Jászber.Vasas
	Tóthfalusi Mária	1948	II.ker.SI

147	Léib Mária
146	Kovács Matild
	Maros Éva
	Schleer Ildikó
145	Hertelendi Ildikó
	Janszy Mária
	Jászka Éva
	Józsa Kornélia
	Körössy Erzsébet
	Tóth Gabriella
	Vigh Mária

Távolugrás:

559	Gulyás Ágota	1947	MAFC
542	Hornyak Anikó	1950	Angyalf.SI
538	Fazekas Judit	1947	Szegedi SI
525	Szabó Hajnal	1947	Tatab.Bányász
522	Gergi Erzsébet	1947	Jászber.Vasas
	Jandala Mária		Pécsi SI
521	Bene Pirooska	1947	Orosh.Táncsics
519	Bárdos Erzsébet	1947	Szeksz.Dózsa
	Kertész Rozália	1949	Szoln.Uttörőh.
511	Czirák Tünde	1948	Újpesti SI
	Köves Mária		Pécsi SI
510	Schleer Ildikó	1948	XVII.ker. SI
509	Hertelendi Ildikó	1947	Bajai Építők
508	Varga Judit	1947	MTK
505	Kővári Erzsébet	1947	Sz helyi SI
504	G.Molnár Katalin	1947	XVI.ker.SI
	Szilágyi Ágnes	1948	Pécsi Janus P.
503	Szabó Mária	1947	Nagykuns.MEDOSZ
501	Baricza Margit	1947	MTK
	Buskó Mária	1947	Miskolci SI

Súlylökés:

1269	Giber Vera	1947	Bp.Honvéd
1120	Baracska Ilona	1947	15.sz.ITSK
1119	Szücs Éva	1947	U.Dózsa
1103	Sóter Marianne	1947	Salgóth.Kohász
1096	Ircsik Ágnes	1947	Csepel
1078	Halamka Nóra	1947	Csepel
1037	Pestality Mária	1947	Bajai Építők
1030	Nyitrai Zsuzsa	1948	Miskolci SI
1022	Porcsalmi Katalin	1947	Szolnoki MAV
1005	Fraknói Dalma	1947	Vasas
998	Szabó Erika		Bp.Bagi gimn.
981	Monostori Klára	1947	FTC
974	Hertelendi Ildikó	1947	Bajai Építők
972	Perjési Klára	1947	Békés m.SI
964	Magyar Mária	1947	Angyalf.SI
942	Berta Klára	1947	Orosh.Táncsicsg
938	Mészáros Katalin	1947	DEAC
935	Kővári Katalin	1947	II.ker.SI
931	Bakos Mária	1948	Debreceni SI
	Sánta Margit		Hatvani gimn.

Diszkoszvetés:

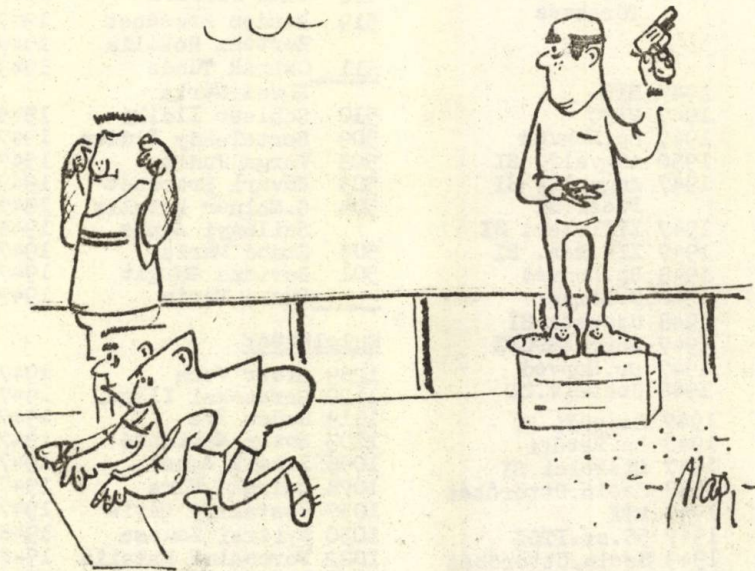
3868	Ircsik Ágnes	1947	Csepel
3508	Giber Vera	1947	Bp.Honvéd
3380	Suhajda Márta	1947	Debreceni SI
3221	Perjési Klára	1947	Békés m.SI
3143	Halamka Nóra	1947	Csepel
3086	Baracska Ilona	1947	15.sz.ITSK
3069	Boncz Pirooska	1947	U.Dózsa
3065	Krupity Ilona	1948	Bajai Építők
3024	Szücs Éva	1947	U.Dózsa
3022	Friebert Ágnes	1948	Bp.Spartacus
3010	Szalontai Zsuzsa	1948	Szeksz.Dózsa
3004	Márity Julianna	1947	Bajai Építők
2988	Szomor Katalin	1947	Ganz-MAVAG
2955	Pestality Mária	1947	Bajai Építők
2892	Koós Zsuzsa		Gyöngyös
2889	Magyar Mária	1947	Angyalf.SI
2886	Berta Rózsa	1947	Debreceni SI
2848	Köves Mária		Pécsi SI
2822	Reiser Angéla	1947	Esztergomi SI
2743	Czeglédi Sára	1948	MTK

4167 Simkó Katalin
4035 Putankó Mária
3948 Szabó Margit
3628 Nun Anna
3620 Lengyel Éva
3539 Giber Vera
3390 Magyar Mária
3371 Tóth Magda
3321 Kiss Éva

1947 Vasas
1948 Bp.Honvéd
1947 Bfüredi Lóczy g
1947 Budai Spartacus
1948 Szabolcs m.SI
1947 Bp.Honvéd
1947 Angyalf.SI
1948 MTK
1947 Bp.Petőfi

3281 Morva Vera
3274 Horváth Cecilia
3245 Leib Mária
3208 Mércz Julianna
3164 Sötér Marianne
3156 Koller Mária
3141 Bognár Eva
3055 Nyitrai Zsuzsa
3032 Bory Eva
3031 Karánsebesi Ildikó
3011 Szafkó Gizella

1949 MTK
1947 XIV.ker.SI
1949 XVI.ker.SI
1948 Nkan.Bányász
1947 Salgó.T.Kohász
1947 Bp.Petőfi
1947 Budai Spartacus
1948 Miskolci SI
1948 Bp.Honvéd
1947 Vasas
1948 XVI.ker.SI



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

Előfizetési díj: 1 évre 36.- Ft., 1/2 évre 18.- Ft., 1/4 évre 9.- Ft.
Előfizethető a MASZ irodában, vagy a MASZ 251.502-V. sz. csekkszámlájára.
Felelős kiadó: Sport- Lapkiadó és Propaganda Vállalat Igazgatója

Sport Kiadó Sokszorosító Üzeme Z-640032 Felelős a Vállalat Igazgatója

ATLETIKAI

Híradó

58



Atlétikai híradó

VII. ÉVFOLYAM A MAGYAR ATHLETIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS LAPJA 1963. ÉV 11-12. SZÁM

A BUDAPESTI ATLÉTIKA helyzete

/Részletek Koltai Lászlónak, a Budapesti Atlétikai Szövetség elnökének 1963. december 15-én, a Budapesti Atléta Értekezleten tartott beszámolójából./

"A mai atléta-értekezletünk közvetlenül olyan időszak után került sorra, amikor a magyar sportmozgalomban jelentős és mélyreható változások, mondhatni utolsó felvonása zajlott le. A sportköri, egyesületi küldött értekezletek, a területi konferenciák után tegnap fejeződött be az MTS kongresszusa és ezzel létrejött a sport új tömegszervezete - a Magyar Testnevelési és Sport Szövetség - amely szerv a Magyar Népköztársaság alkotmányának szellemében összefogja és irányítja a sportegyesületek és sportszervezetek tevékenységét, biztosítja a sportmozgalom anyagi erőinek célszerű felhasználását, elősegíti a sportszakemberek eredményes működését.

Mi tette szükségessé a sportéletünkben történt változást?

Társadalmunk egészében jelentős fejlődésen ment keresztül. Fejlődött gazdasági alapja és ennek megfelelően kulturája és sportja. Ezért szükségszerűen előtérbe került a sportmozgalom tartalmi és szervezeti kereteinek megváltozása, hogy előnyösebben hasson vissza a gazdasági élet fejlődésére.

Szocialista társadalmunk fejlődésében elérkeztünk oda, hogy a sportmozgalmat széles társadalmi alapokra fektessük. Megérték a feltételek a sport-tömegszervezetek létrehozására, a korábban állami feladatként kezelt sportmozgalom társadalmiasítására. A tömegszervezeti keretek megadják a lehetőséget a sportmozgalom kiszélesítésére, jobban kibontakozhat az egyesületek és a tagjaiban rejlő kezdeményezés és a mozgalom tartalmában mind inkább meg tud felelni a szocialista sport követelményeinek.

Csak ilyen keretek között válhat a sportmozgalom széles társadalmi tevékenységgé, hiszen a sport kedvezően hat az emberek egészségre, munkakészségére s ez is segíti a szocialista társadalom mielőbbi teljes felépítését.

Nézzük meg közelebbről a sportági szövetségek helyzetét az új szervezetben és szerepüket a sportmozgalom továbbfejlesztésében.

Az MTS-ben is megmaradtak és jelentős szerepet töltenek be a sportszövetségek. Tevékenységüket az MTS keretében fejtik ki és mint az MTS szakmai tanácsadói és végrehajtó szervei működnek.

A sportszövetségek is - a sportegyesületekhez hasonlóan, hagyományaiknak megfelelően - megtartják nevüket és továbbra is azokat a feladatokat látják el, mint korábban, de bizonyos változtatásokkal.

Megrendezik a bajnoki és nemzetközi versenyeket, elkészítik a sportág programját, versenynaptárát, válogatott csapatokat készítenek fel, segítséget adnak a szakosztályok működéséhez, játékezerőket, versenybírákat képeznek ki és tevékenységükkel hozzájárulnak sportágunknak mind tömegeiben, mind minőségében való fejlesztéséhez.

Kettős feladatot látnak el: szakmai tanácsadó és végrehajtó szervek. A szakmai tanácsadás keretében összegyűjtik a sportág fejlesztésére vonatkozó javaslatokat, keresik, kutatják a legjobb lehetőségeket és a javaslatokat a megfelelő területi MTS vezető szervei elé terjesztik elfogadásra. Határozatra a területi MTS emeli a szövetségek pedig a továbbiakban mint végrehajtó szervek gondoskodnak maguk területén a határozatok végrehajtásáról.

Sportmozgalmunkban a szövetségek munkája az MTS megalakulásával nem kisebbedett, sőt az eddiginél jelentősebb szerepet fog betölteni.

Tíz hónappal ezelőtt az újjáalakult Budapesti Atlétikai Szövetség összehívta Budapest atlétikai szakembereit, társadalmi munkásait, versenybíráit, edzőit és a maihoz hasonló értekezleten értékelte az 1962. évi munkáját, ismertette a Szövetség 1963. évi programját.

Azóta eltelt egy év, végetért az 1963. évi atléta versenyyidény. Készülnek a különböző rangsorok, értékelések, amelyek - a számok tükrében - statisztikai adatokban mutatják meg az 1963. évi eredményeit: hol fejlődésről, hol esetleg visszafejlődésről tesznek tanúságot.

A budapesti atlétika 1963. évi értékelését néhány összehasonlító adattal kívánom kezdeni.

Az 1962. évben a Budapesti Atlétikai Szövetség nyilvántartott

38 társadalmi atlétikai szakosztályt,
9 iskolai /ipari tanuló/ intézet atlétikai szakosztályát és
10 sportiskolai atlétikai szakosztályt.

Ezekben a szakosztályok által adott minősítési adatok alapján

29 érdemes,

188 I. osztályú,

708 II. osztályú

1212 III. osztályú és

875 serdülő minősítésű eredményt értek el az atléták. Ez azt jelenti, hogy 1962-ben Budapesten 3012 sportoló ért el atlétikai minősítést a szakosztályokban.

Az 1963. évben

39 társadalmi atlétikai szakosztályt,

35 iskolai /ipari tanuló/ atlétikai szakosztályt és

12 sportiskolai atlétikai szakosztályt tartottunk nyilván. Tanát az atlétikai szakosztályok száma 29-el emelkedett.

A minősítést elért versenyzők létszáma 1963-ban 3100 volt, ami kb 100-as emelkedést jelent. Ezen belül emelkedett az érdemes és I. osztályú minősítésű versenyzők létszáma.

Mindezekből mégis azt kell megállapítanunk, hogy a budapesti atlétika fejlődése nem volt sem minőségben, sem mennyiségben kielégítő. A fejlődés ilyen ütemével - habár túlhaladta az 1962-es és az azt megelőző évek kereteit - Szövetségünk korántsem lehet elégedett.

Az 1963. év munka-értékelését azzal kezdem, hogy visszatérek az 1963. februári atlétikai értekezleten ismertetett programhoz, amely Szövetségünk 1963. évi feladatait és terveit tartalmazta.

Jelenthetem, hogy a Budapesti Atlétikai Szövetség 1963. évi programjában foglaltakat végrehajtotta. Azt a célt, amit magunk elé tűztünk, elértük és igen sok területen jelentős lépést tettünk előre.

Milyen eredményeket tud felmutatni Szövetségünk?

Első, igen jelentős előrelépés volt a vezetés színvonalának emelése - és ezzel együtt a szervezeti élet megvalósítása, továbbá erősítése. Vezetésük kollektív vezetése volt. Elnökségünk - a tagok egyéni véleményének meghallgatása után - hozta meg határozatait, melyek ezután az elnökség minden tagjára kötelezővé váltak.

A szövetségünk által létrehozott szakbizottságok munkájáról nem tudunk teljes értékű eredményt felmutatni, mert a bizottságok tagjainak nagymértékű passzívítása akadályként szerepelt.

Bizottságaink közül ki kell emelni az edző-, propaganda és a szervezési-, valamint a fegyelmi bizottságot, melyek az 1963. évben jó munkát végeztek.

Jónak kell értékelni a versenybíró bizottság munkáját is, de ennél a bizottságnál találkozhattunk legtöbbször a munka iránti részvétlenséggel.

Gazdasági bizottságunk - rajtuk kívül álló okok miatt - nem tudott jobb munkát végezni. A versenyek rendezése terén mutakozó feladatukat sikeresen oldották meg.

A technikai bizottság alkalomszerűen végezte munkáját. Hibaként kell megállapítani, hogy az elnökség nem bízta meg konkrét feladatokkal.

Női bizottságunk volt az egyetlen, mely elsősorban vezetőjének betegsége, majd lemondása következtében nem működött.

Bizottságaink 1963. évi munkáját tehát pozitíven értékeljük, de meg kell állapítanunk, hogy még igen sokat kell tenni azért, hogy szövetségünk munkájában feladataikat ellássák és valóban operatív szövetségi szervekké váljanak.

Előrehaladást értünk el a szakosztályokkal való kapcsolat terén. Javult a szakosztályok szövetségi képviselete. Az intézői hiányok pótlására intézői tanfolyamot tartottunk, de a tanfolyamot végzetek közül még kevesen kapcsolódtak be a szakosztályok munkájába.

A versenybírói utánpótlás biztosítására alapfoku versenybírói tanfolyamon 29 új versenybíró képeztünk ki, akiknek nagyobb része be is kapcsolódott a bírói munkába. Ezzel természetesen nem oldódott meg a versenybírói probléma, e téren még komoly erőfeszítéseket kell tennünk!

Elmúlt évi munkánk egyik legfontosabb és legjelentősebb szervezeti változása a körzeti atlétikai szövetségek létrehozása volt. Az elmúlt idény tapasztalatai azt bizonyították, hogy szövetségünk ilyenirányú javaslata helyes volt és a budapesti atlétika jelenlegi helyzetében ez a megoldás jobbnak bizonyult.

A körzeti szövetségek munkája - az anyagi nehézségek ellenére is - jónak mondható. A körzeti bajnokságok színvonalban és külső-segében fejlődést jelentettek.

A körzeti szövetségi rendszer csak átmeneti megoldás. De az atlétikai szakosztályok a minősített versenyzők és az atlétikában dolgozó társadalmi munkások számát tekintve, ezt a szervezeti formát tartjuk jelenleg legalkalmasabbnak.

Kerületeink többségében az önálló kerületi atlétikai szövetség életképességének még nincs kellő alapja.

Létrehoztuk és - ha kis mértékben is, de - működtettük a Budapesti Ifjúsági és Utánpótlás kereteket. Mindkét válogatott részt vett egy-egy vidéki viadalon és bár anyagiilag biztosított volt, kellő ellenfelek hiányában a másik két viadalt nem tudtuk megrendezni.

Megjelentettük és kiadtuk a Budapesti Atlétikai Híradót, mely a Szövetség és az egyesületek közötti kapcsolatot javította, továbbá segítette a vezetés és végrehajtás munkáját.

Az 1963. évi budapesti bajnoki versenyek minden szempontból az előző évi hasonló versenyek fölé emelkedtek. A rendezés színvonala, annak külső körülményei és a díjazás is javult.

Igen komoly az a fejlődés, amely az atlétikai versenyrendszer értékelésében, illetve eredményeinek időben történő közlése terén 1963-ban történt. Az egyesületi bajnoki versenyek pontversenyének állása a versenyek megrendezése után 24 órával nyilvánosságra került, a Szövetség helyiségében kifüggesztettük és 4 napon belül a sportasajtó rováon közzé is tettük.

A különböző szakosztályokban és csoportokban való értékelés általános vélemény szerint helyes volt. Az eredmények gyors értékelése és közlése a szakosztályok fokozott érdeklődését váltotta ki.

Az egyesületek által rendezett versenyek színvonalasabbak voltak, de még mindig nem lehetünk velük elégedettek. Igen sok még a tennivaló e téren.

1963-ban Szövetségünk egy-két esettől eltekintve, három hetes programot tudott adni az elkövetkezendő versenyekre.

Az év tavaszára tervezett versenybírói előadást és vitasorozatot lebonyolítottuk.

A második félévben rendszeressé tettük a versenybírák havi értekezletét, melyeken értékeltük az 1963. évi versenybíráskodás helyzetét, elképzeléseinket és terveinket a jövőbeni versenybírák képzésével kapcsolatban. Javult a versenybírák érdeklődése, többen jelentek meg az értekezleteken.

A programunkban szereplő edző-továbbképzés terén félsikert értünk el. Részben nem tarthattuk meg a tervezett értekezleteket, részben pedig edzőink nem tanúsítottak kellő érdeklődést a tapasztalatcserék iránt.

Nem foglalkoztunk eleget a szakosztályokkal, nem volt kielégítő a segítségadás és munkájuk ellenőrzése, bár Elnökségünk többször foglalkozott e kérdéssel.

A szövetségi munka értékelése után rátértek a budapesti atlétikai életre, szakosztályaink és szakembereink munkájára.

A budapesti atlétika nagyjából a magyar atlétikát is jelenti, mert színvonalát többségében Budapest adja. Ha azt állítjuk tehát hogy a magyar atlétika összességében lemaradt a nemzetközi színvonalától, ugyanezt kell mondanunk a budapestiről is. Eppen ezért a budapesti atlétika fejlődése nélkül nem fog tudni kiemelkedni.

A fejlődés érdekében elsősorban szorosabb szakmai kapcsolatot kell kiépíteni a Magyar Atlétikai Szövetségnek és szerveinek a Budapesti Atlétikai Szövetséggel.

Elnökségünk úgy látja, hogy a 86 atlétikai szakosztály és az abba leigazolt 3100 minősített versenyző nem biztosítja azt a széles alapot, amelyre szükségünk lenne, hogy a megnövekedett követelményű világsszínvonalat elérhessük. A szakok törvénye alapján szélesebb alapokból szélesebb minőségi gárda és magasabb szintű minőségi eredmények elérése várható. Ez az első lépés a felemelkedés útján.

Eppen ezért nem tartjuk megnyugtatónak a középiskolai és iparitanuló szakosztályainkban folyó munkát, e szakosztályok működését, sőt e szakosztályok létszámát sem. Aggasztó, hogy 1963-ban az EB-ben mindössze két középiskolai fiú és egy középiskolai leány szakosztály vett részt. Az iparitanuló szakosztályoknál egyik nemnél sem érte el a résztvevő szakosztályok száma a négyet. Ehhez még hozzájárult az ugynevezett "középiskolai intézkedés" is, amely - megmondhatjuk őszintén - lassan a társadalmi atlétikai szakosztályok elnéptelenedéséhez vezetett.

Fejlődés volt tapasztalható az egyesületek szakosztályainak 1963. évi munkájában. Ez azonban nem felelt meg az atlétika európai szintű fejlődésének. Még a legnagyobb szakosztályoknál sem lehetünk elégedettek a vezetőségek irányító és ellenőrző munkájával. A szakosztályvezetők nem támasztanak megfelelő követelményeket az edzőkkel szemben. Sok szakosztályban nem is beszélhetünk szakosztály "vezetőségi" munkáról, mert csak egy olyan személy van, aki vezetőségi munkát végez.

Az elmúlt két hétben negyven budapesti szakosztályban végeztek a szövetség aktívai tájékoztató jellegű ellenőrzést. Megállapították, hogy az előbbieket a valóságos helyzetnek megfelelőek. Sok szakosztályban nincs vezető, vagy ha van, csak papíron. Több szakosztálynak nincs szövetségi képviselője /intézője/, vagy ha van, nem vesznek részt a szövetségi munkában s így nincs meg a megfelelő kapcsolat a szakosztály és a szövetség között.

Ellenőreink megállapítása szerint csak kevés szakosztályban található szakmai irányító munka. Ez pedig az előrehaladás nélkülözhetetlen eszköze.

Budapestben, 1963-ban, 150 edző kötött edzői szerződést, ami azt jelenti, hogy egy edzőre kb. 20 minősített versenyző jut.

Ezen belül egy-egy edzőre másfél érdemes, illetve I. osztályú versenyző esik. Ez az arány bizony eléggé alacsony, ez pedig atlétikánk gyengeségét bizonyítja. Más megfogalmazásban: minőségileg gyenge az edzői munka, ha a nem oly magas I. osztályú szintre csak ilyen kevés atlétát hozhattak fel. Szakmai munka területén tehát nincs minden rendben. A sok, jól dolgozó és edzői munkáját lelkiismeretesen ellátó edzőnk mellett bizony találhatunk még sok olyan edzőt, akik munkájukat nem végzik megfelelően.

Az előrehaladás gátjaként kell megemlíteni a korszerű felkészítés hiányát is. Az élet minden területén hatalmas léptekkel halad előre a tudomány, óriási a fejlődés az atlétikai edzőmunkában, annak terjedelmében és intenzitásában azonban - ahol lényegesen lassabb iramú a fejlődés, mindez nem tapasztalhatjuk. A szakmai munka megjavításával, a korszerű felkészülési elvek alkalmazásával, annak a gyakorlatba való helyes átültetésével érhetjük el az eredményekben való lényeges fejlődést. De bátran ki kell jelenteni, hogy a kísérletezéstől sem szabad visszariadni, új módszereket kell ki-

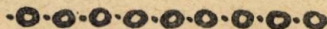
próbálni. Egyszóval: keresni lehet és kell is a jót, a még jobbat.

Voltak és vannak atlétaedzők, akik az elmúlt évben jó, sőt mondhatni kiváló munkát végeztek, munkájukat új csucok, bajnokságok jelzik. Jó munkájukért köszönetet mondunk és kérjük, továbbra is legyenek a többiek példaképei. De a megkezdett úton tovább kell haladni...

Hogyan állunk a budapesti atlétikai létesítményekkel?

A szakmai munkát két időszakra kell osztani: a nyári versenydínyre és a téli alapozó munka idejére. Áprilistól októberig megfelelő mennyiségű szabadtéri pálya áll rendelkezésünkre. Az alapozó munkához azonban nincs elegendő tornaterem és fedettpálya.

Egy-két jól kezelt pálya kivételével a többi elhanyagolt és csak a versenyekre hozták valahogyan rendbe."



F. WILF *Edzésanyag* MANIER-D MATYUSCHEWSKI

Legjobb eredményei: 100 m: 10.8, 200 m: 22.4, 400 m: 47.9, 800 m: 1:46.9, 1500 m: 3:44.8. - Az 1960-as olimpia 800 méteres síkfutás döntőjének résztvevője. 1962-ben 800 m-en Európa-bajnok. Elismert "nagyágyú". Edzője Ewald Maertens. - 1939. november 2-án született, magassága 176 cm, testsúlya 63 kg. Eredményeinek fejlődése 1956 óta:

	100 m	200 m	400 m	800 m
1956	12.0	—	—	2:06.8
1957	11.4	23.5	51.0	1:57.3
1958	10.8	23.2	49.5	1:52.7
1959	10.9	22.4	48.8	1:48.9
1960	11.0	22.5	47.9	1:46.9
1961				1:48.9
1962				1:48.2

Edzés-beosztása:

/Az egyes futások közötti pihenő alatt joggolás, hacsak valami mást nem irányoztak elő. A futás mindig salakon történik az u.n. általános állóképességeket kivéve, melyeket terepen végez./

1960 január:

1. A futási napok száma 13, a külső hőmérsékletre és a salakpálya állapotára való tekintettel. Gyorsasági munka 3 nap, 3.5 mf. Speciális állóképesség: 8 nap, 28.5 mérföld. Általános állóképesség: 2 nap, 10 mérföld. Kiegészítés a futóedzésekhez: uszás 8 alkalommal.

2. Tornatermi munka: 8 nap, naponként 2 óra /gimnasztika, erőgyakorlatok/.

3. Szűs: 7 nap, kb 110 mérföld.

4. Pihenés: 3 nap.

Gyorsasági munka, első minta: 18x110 y repülőrajttal 13.5-13 mp-es, kétszer kilences sorozatban. Közben 1.5 - 1 perc pihenő. Gyorsasági munka második minta: 6x33 y repülőrajttal idő nélkül, 6x55 y repülőrajttal idő nélkül, 8x110 y repülőrajttal, 13.5-13 mp-es, az utolsó 11.6 mp.

Speciális állóképességi munka első minta: 20x220 yard repülőrajttal 33-31 mp. Ezt nem bontották fel sorozatokra. Pihenő 1 perc.

Speciális állóképességi munka második minta: 18x220 yard repülőrajttal, hatos sorozatokban, összesen három sorozat, 32-29 mp-es időekkel, másfél perces pihenőkkel.

Általános állóképességi munka: fartlek másfél órán keresztül, melyben a bemelegítés és levezetés is szerepel /440 yard-1100 yardos távolságokon/.

Edzéstervezés 1960 március hónapra.

1. A futóedzés mennyisége 18 nap. Gyorsasági munka 4 nap, 4.5 mérföld. Speciális állóképességi munka 8 nap, 21 mérföld. Általános állóképességi munka 6 nap, 28 mérföld. Kiegészítés futóedzésekhez: 8 alkalommal uszás.

2. Tornatermi edzés: /mint januárban/ 2 nap.

3. Szűs /sérülés miatt/ március 10-17-ig.

4. Pihenő: 8 nap.

Gyorsasági munka első minta: 110 yard repülőrajttal, mint januárban, 13-12.5 mp között, utolsó 110 yard 11.2 mp alatt. Pihenő 1 perc.

Gyorsasági munka második minta: 5x220 y két sorozatban, repülőrajttal, 27.1-26.8 mp alatt. Pihenés 2 perc gyaloglás.

Gyorsasági munka harmadik minta: 6x33 y idő nélkül, 6x55 y idő nélkül, 8x150 y idő nélkül /közel a maximumhoz/.

Speciális állóképességi munka első példa: 8x110 yard 13-12 mp. Pihenés 1 perc. 8x220 yard négyes sorozatokban, pihenés 2 sorozat között 4 perc 28-25 mp közötti időkel. Pihenés másfél perc.

Speciális állóképességi munka második példa: 5x440 yard, 58, 55, 54, 54, 53 mp alatt, pihenés 3-4 perc.

Sajátos állóképességi munka harmadik minta: 15x22 yard 3 sorozat, 28-26.5 mp idővel. Pihenés másfél perc. A sorozatok közötti pihenő 3-4 perc. Az utolsó 220 yard 23.1 mp alatt.

Általános állóképességi munka: fartlek, mint januárban, kb. másfél órán keresztül.

Az 1960-as olimpia előtti edzés.

Augusztus 20: atlétikai verseny, 3x200 m /előfutam, középfutam, döntő/.

Augusztus 21: utazási nap, este 30 perc gimnasztika.

Augusztus 22: reggel 6x330yard repülőrajttal 42.5-42.1 mp alatt. 2 perc pihenő. Délután 4x110 yard repülőrajttal 10.6-10.4 mp idővel. Pihenés 110 yard gyaloglás.

Augusztus 23: reggel 2 óra könnyű gyaloglás. Délután kenuzás.

Augusztus 24: reggel 6x110 yard 12.5 mp, pihenés 20 mp. és 6x220 yard repülőrajttal 28-27.5 mp-es. Pihenés 30 mp. Délután 4x110 yard 11.5-10.5 mp. Pihenés 30-40 mp.

Augusztus 25: reggel pihenés. Délután 3x440 yard 49.4-49.6-50.0 mp. Pihenés 7-8 perc.

Augusztus 26: reggel 40 p könnyű fartlek. Délután pihenés, kenuzás.

Augusztus 27: reggel 30 perces gimnasztika. Délután 10x110 yard repülőrajttal 10.5-10.0, 10.6, 10.1, 10.8, 10.3; 10.9, 10.4 10.9, 10.7 mp. Pihenés, gyaloglás vissza 110 yard.

Augusztus 28: pihenés /utazás Rómába/.

Augusztus 29: reggel 2 mérföld bemelegítés /joggolás/. Délután 6x220 yard 28 mp. Pihenés 1 perc.

Augusztus 30: reggel 2 mérföld bemelegítés /joggolás/. Délután 10x110 yard 13 mp. Pihenés 60 mp.

Augusztus 31: reggel 800 m előfutam, melyben harmadik 1:51.0 mp-es idővel. Délután 800 m második futam 1:48.1-es idővel harmadik.

Szeptember 1: 800 m elődöntő, 1:47.4-es idővel harmadik.

Szeptember 2: 800 m döntő, 1:52.0 mp-es idővel hatodik.

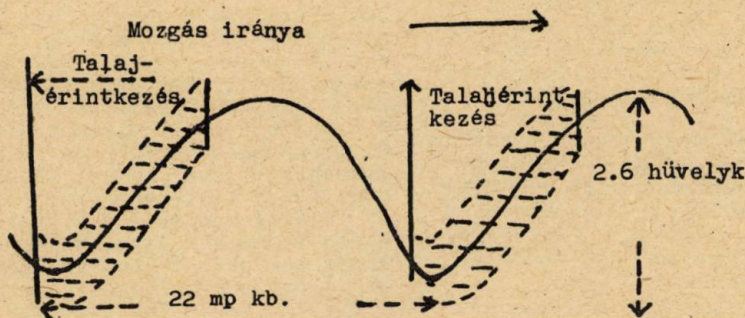
Az atlétikai technika lényeges részlete a forgás

Ez az értekezés egy cikksorozat második része. Az első cikkben tárgyalt egyes elveket használja fel a szerző annak megvizsgálására, hogy milyen módon hatnak a forgási tényezők a futás mechanikájára, közben különös figyelmet fordít az egyes futólépések közben a talaj visszaható erő változása folyamán kialakult kontrollra.

Igen sok atlétikai számban a bevezető mozgás egy bizonyos pontig való nekifutást jelent, ahol az illető mozgásra jellemző befejező mozdulat következik. Bizonyos esetekben - ugrószámokban és gátfutásnál - ez a befejező mozdulat egy megfeszített, vagy módosított ugrólépés, melyben ugyanazon mechanikai elvek szerepelnek, mint a normális futásban és melyeket éppen azért könnyebb megérteni, ha magát a futás mozdulatait már tárgyaltuk. Ez - minden más fizikai mozgáshoz hasonlóan - azokon az alapelveken nyugszik, melyek révén megérthetjük, hogy az atléta mozgását legjobban a súlypont lineáris mozgása révén lehet leírni. Szerepelnek itt még bizonyos szögben ható momentumok, melyek meghatározott tengelyen át hatnak. Az ilyen mozgásban szereplő erők a következők: a talaj visszahatás, az atléta súlya és a levegő ellenállása.

Amíg az atléta megfelelő testtartás-változtatás révén terjedelmükben és irányukban uralni tudja ezeket az első hatóerőket, abból a szempontból tehetetlen, hogy megváltoztassa a másodikat, mely állandóan a "G"-n keresztüli ható vertikális erő és mindaddig nem idéz elő forgatást, amíg a harmadik hatótényező egyszerűen az atléta viszonylagos sebességétől és a levegő közegellenállásától függ. Szerencsére, ez viszonylag kis erő, gyors sprinter esetében általában 4 font /1.80 kg/

Emlékeztetésül fel kell hívunk a figyelmeg, hogy a talaj visszaható erő nem csak abban az irányban okoz a "G" lineáris sebességben változást, amelyben hat, hanem ha az akció vonala nem megy át pontosan a "G"-n, akkor forgatni fogja a testet, azaz bizonyos szögsebességet kölcsönöz neki. Így pl. míg a talaj visszaható erő $\neq PQ$, mely a futóra hat, a test súlypontja előtt van /lásd 1. ábra/, a testnek az óramutató járásával ellentétes irányú szögsebességet kölcsönöz, később azonban /lásd az 1.b. ábrát/, amint a test súlypontja áthalad a talajon lévő láb felett, a hatás megfordul és a szögsebesség az óramutató járásával egyező irányban érvényesül /előre forgatás/.



1. ábra

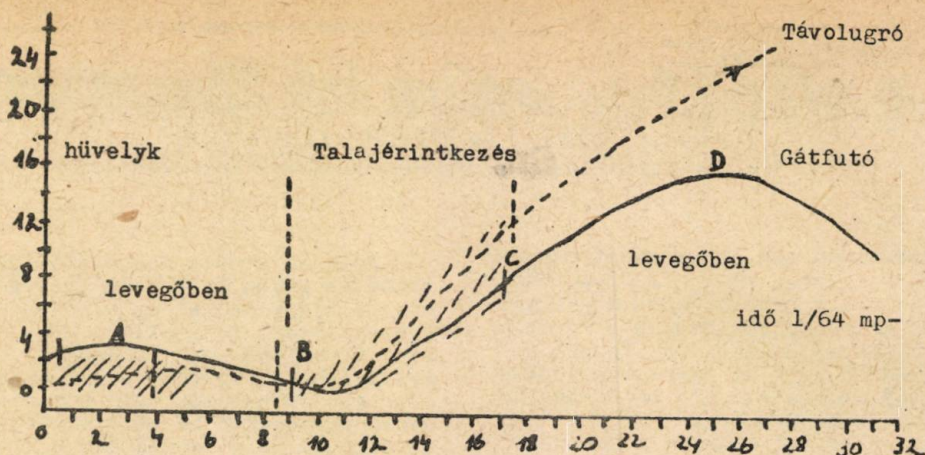
A talaj visszahatás, mely állandó sebességű futásnál megközelítőleg függőleges, először a test súlypontja előtt, később mögötte hat.

A könnyebb érthetőség kedvéért ezeket az erőket horizontális és vertikális együtthatóira bontjuk fel. Ennek következtében természetesen, hogy a forgásra vonatkozó ható tényezőket a test súlypontján keresztül haladó tengelyek segítségével kell vizsgálnunk, mely tengelyek körül a test egyszerű módon elfordul. Ezek a tengelyek szerepelnek legtöbbször az atlétikai technika tárgyalásánál /lásd 2. ábra/. E megállapítás főleg a szélességi tengelyre vonatkozik, amely körül a test előre-hátra irányba fordul el. Futásnál a többi tengely körül is történik elmozdulás

de mielőtt ezzel foglalkoznánk, szükséges, hogy többet tudjunk a talaj visszahatás mértékéről és irányáról. Ezek a futásnál fontos szerepet játszanak. Így igazoljuk a megközelítően függőleges irányban ható tényezőket /lásd 1.a. és 1.b. ábrákat/, mert sok atléta részére ez az irány irreálisnak tűnik fel.

A talaj visszahatás mértéke és iránya egyenletes futás közben

Lassított filmfelvételek azt mutatják, hogy a legjobb rövidtávfutók maximális sebességénél a futás idejének valamivel több, mint 40 %-áig vannak érintkezésben a talajjal. Ez azt jelenti, hogy a talaj visszahatás függőleges komponensének átlaga ilyen érintkezés alatt a test súly kb. két és fél-szerese /mondjuk, hogy kb 350 font/.



2. ábra

A főforgási /rotációs/ tengelyek álló ember-nél.

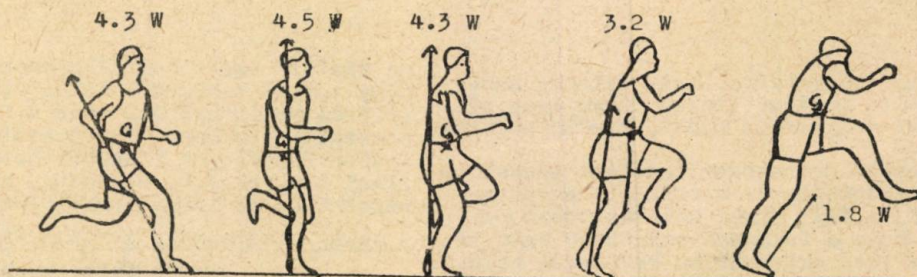
Ez a test talajtól való ellökéséhez a testsúly másfélszeresének megfelelő tiszta erőt ad. Hasonló következtetés azt mutatja, hogy az átlagos vízszintes erő, amely elégséges ahhoz, hogy a levegő ellenállását leküzdje /ezt 4 font erősségűre becsüljük/ két és félszer 4, azaz mindössze 10 font. Ezért a talajtól való ellökés nagy része szinte kizárólag függőleges. Valóban lehetséges, hogy meglehetősen nagy vízszintes visszatartó erő is szerepel, különösen akkor, ha a talajra való lelépés túlságosan elől történik. A filmfelvételek részletes elemzése azonban még a lassu hosszútávfutónál sem mutat ilyen hatást. Ebből arra lehet következtetnünk, hogy állandó sebességnél a futók nem fejtenek ki nagy, vízszintes irányba ható erőt, bármennyire is ilyen benyomást tesznek az atléták.

Amennyiben ennek illusztrálása szükséges mély, száraz homokon vagy laza köveken /kavicson/ való egyszerű futókísérlet meggyőzi őket arról, hogy ilyen körülmények között a sebességvesztés oka a talajnak függőleges irányú benyomódása és nem az igen csekély hátrafelé elmozdulása.

A futás más, mint a normális járás /ez szintén más, mint a versenygyaloglás/. Járásnál a láb előrehelyezésénél szerepel bizonyos visszatartó erő, melyet a lépés második részénél a talajtól való erőteljes elrugaszkodás révén kell leküzdeni. Éppen ezért a homokon való járásnál tapasztaljuk, hogy a homokot meglehetősen hátra nyomjuk vissza.

Külön kell hangsúlyozni, hogy a fenti megjegyzések csak állandó sebességű futásra vonatkoznak. A versenyfutás első lépéseinél ugyanis meglehetősen erőteljes vízszintes irányú erőkomponens szerepel azért, hogy a futónak előre irányuló gyorsulást adjon. Ez elsősorban a rajtra vonatkozik, ahol legnagyobb a gyorsulás és kívánatos, hogy az atléta minél hosszabb ideig legyen érintkezésben a talajjal, azért, hogy a szükséges gyorsulást biztosíthassa, hiszen a vízszintes irányú gyorsulás nem történhet a levegőben. Kiváló vágtafotókról készült film elemzése a rajttól számított 9. lépésnél /lásd 3. ábra/ azt mutatja, hogy a talajról való elrugaszkodás mértéke és iránya a lépés folyamán változik, legnagyobb a 3. c. helyzetben. Itt a testsúly három és félszerese.

E folyamatosság egyik jellemzője: az előre irányuló gyorsulás nagy része a futólépés kezdeti stádiumában megy végbe, az elől lévő láb talajérésekor a hátrafelé irányuló komponens "kapaszkodó" hatássá változik.



3. ábra

A talaj visszahatás mértékét és irányát mutatja a gyorsulásban lévő vágtafotónál. Az irányt a nyilak mutatják, a visszahatás mértékét a nyilak hossza jelenti. Ezeket a té-

nyezőket a nyíl az "a" ábrán mutatja, melyek közvetlen a talajérés után lépnek fel. A "G" lépés közben a test súlypontjának megközelítő helyzetét mutatja.

A szögsebesség diagrammos ábrázolása

Kétségtelen, hogy a legtöbb atlétikai szám mechanikáját - különösen a futását - a rotáció fogalmi körében lehet legjobban tárgyalni. Ugy lehet elképzelni, mint a testben végbemenő "rotáció mennyiségét", mely megadott rövid ideig egy ráható erő következtében keletkezett, mint azt az első ábra mutatja. Ez a rotáció azonban nagyrészt a test súlypontja körül különböző irányban elmozduló combokra vonatkozik. A szögsebesség megértéséhez a legjobb mód a képes ábrázolás, mely vázlatos diagrammon bemutatja, hogyan oszlik meg a szögsebesség a test egyes részei között, hogyan változik ennek mértéke és hogyan befolyásolja az atléta mozgását. A test részeket kisebb részekre osztjuk fel, hogy a mozgást pontosabban meg tudjuk vizsgálni, bár a dolgok részletes megértéséhez nem feltétlenül szükséges. Egyszerűen azt a tényt vesszük alapul, hogy a test bármely kis részének szögsebessége a test súlypontja körül nem más, mint a tömegnek és annak a területnek kétszeres szorzata, melyet a súlypont körül egy másodperc alatt befut.

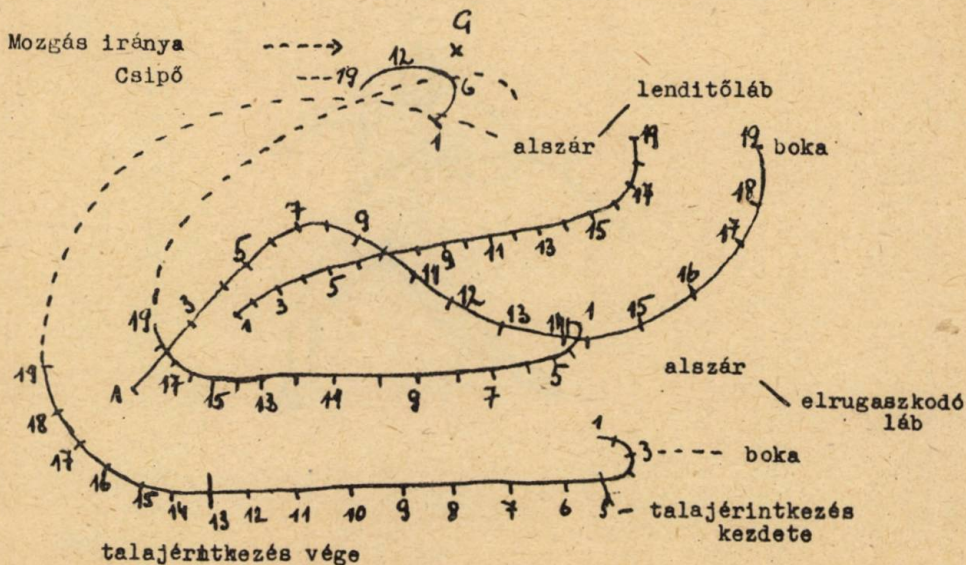
A 4. ábra azt az utat mutatja, melyet az illető gyorsulásban lévő futónak láb és boka része a súlyponthoz viszonyítva a súlypont körül leír. A jelző számok a láb részének egymás után következő megfelelő helyzetét mutatják 1/50-ed mp-enkénti időközökben. Láthatjuk, hogy a talajon lévő végtag ABG területet írja le ezalatt az idő alatt /9-10-ig/ az óramutató járásával egyező irányban, míg a másik egy kisebb CDG területet ír le a súlypont körül az óramutató járásával ellenkező irányban. Ezért ezek a végtagok a lépésnek ebben a fázisában a szélességi tengely körül tisztán az óramutató járásával egyező irányú szögsebesség-momentummal rendelkeznek. A térden aluli lábrészek - mint például a lábszár - hasonló mozgást végeznek mint az a kisebb zárt görbe mutatja. Láthatjuk, hogy a térden felüli részek ingamozgásának nincs szögsebesség-momentumuk, hacsak a futó galopp-szerű mozgást nem végez, mert az ide tartozó területek egyenlőek, de ellenkező irányban rajzolódnak.

A lábak szögsebesség-momentumára vonatkozó módszer azért fontos, mert a szögsebesség mértékének változását lépés közben mutatja ki. Az 1, 2 és 3-as számokkal jelzett fázisban például a mozgás igen kis területet ír le, mert a comb részeinek mozgása vagy közvetlenül a súlypont felé, vagy attól tá-

volódó irányban halad. Amidőn az elől lévő láb talajt ér - ezt a 6-os számnál látjuk - az óramutató járásával megegyező irányú

szögsebesség-momentumra tesz szert, míg a másik lábrész a comb alatt igen lassu ellenkező irányú mozgást végez. Ennek ellenére egy bizonyos mennyiségű karmozgás azt mutatja, hogy ebben a fázisban a szabad láb által szerzett szögsebesség-momentumhoz a karok is hozzájárulnak, aminek következtében a combok - egészben véve - nem növelik az óramutató járásával egyező irányú szögsebesség-momentumot. Gyakorlatilag a törzs állandó előredőli helyzetben van mindaddig, amíg a láb talajt nem ér. A 3/a és 3/b ábrákból az látható, hogy a talajérés következtében jóval a test súlypontja előtt a testre egy lökés hat, amely az óramutató járásával ellentétes irányú rotációt ad a testnek és növeli a szögsebesség-momentumot. Ez történik a 4. ábra 6 és 9 pontjaiban, ami után a visszahatás ereje átmegy a test súlypontján, majd rövid ideig mögötte halad. Eppen ezért a lépés e fázisában a láboknak olyan helyzetbe kell kerülniük /megfelelő karmozgás segítségével/ hogy felfogják az óramutató járásával ellentétes szögsebesség-momentumot. Ez ugyanolyan mértékű legyen, mint amilyen a testnek a talajtól való ellökődése, különben a törzs hát rafelé fordul, vagyis a megfelelő futóhelyzettől eltérő lesz. A 4. ábra azt mutatja, hogyan megy ez végbe, ugyanis a talajt érő láb által leírt nagy terület az óramutató járásával megegyező irányban nem növekszik, viszont a másik láb által leírt kisebb terület a 6 és 9 lépésfázis között az óramutató járásával ellentétes irányban igen gyorsan gyarapodik. A szabad láb révén hátrafelé irányuló szögsebesség-momentum jön létre, ami a segítő karmozgás révén, a talajérés következtében előálló lökőhatás ellenére a mozgásnak ebben a fázisában, megfelelő helyzetben tartja a törzset.

A 9-es számú helyzet után a folyamat visszafelé kezd irányulni, amikor a test alá kerülő szabad láb növekvő hatást fejt ki ebben a vonatkozásban. Az óramutató járásával megegyező irányú szögsebesség-növekedés gyakorlatilag ugyanaz, mint a talajérés révén az egész testre gyakorolt hatás, ami most a súlypont mögül hat /3/d ábra/. A gyorsan csökkenő visszahatás következtében a 13- és 15-ös fázisok között a talajról származó végső előreirányuló hatás a lábmozgás változásaihoz kapcsolódik, amint a szabad láb



4. ábra

egyre növekvő sebességgel előre halad, míg a másik a 15-ös pontnál bekövetkező talajtól való elszakadás pillanatáig késlelteti mozgását.

A 4. ábrán mindkét láb két részének mozgását ábrázoljuk és az egyszerűség kedvéért zárt görbének mutatjuk ezt a mozgást.

A fenti görbék a vágózó gyorsfutó lépése közben a boka és a lábszár-részek által leírt, a test súlypontjához viszonyított utat mutatják. A számok közötti vonalrészek körülbelül az egy másodpercnyi időközökben elfoglalt helyzetnek felelnek meg. A test súlypontja körüli szögsebesség-momentum /óramutató járásával egyező és ellentétes irányban/ mindegyik lábrész részére adott, ez pedig megfelel és arányos az árnyékolt terület nagyságával, amelyet a szóbanforgó lábrész ugyanebben az időben ír le. A "H" a csipő helyzetét mutatja.

A futás eme fázisában bekövetkező lépéshossz növekedése arra vezet, hogy a megfelelő görbék nagyobb területet zárnak be és ennek következtében a 4. ábra 1 és 16-os számai nem esnek egybe. Egy másik érdekes részlet a fej és a törzs tartására vonatkozik, ami természetesen - a gyorsuló lépés befejezésekor egyenesebb helyzetben van és a lépés kezdeténél kissé előre irányuló rotációs mozgást végez. Ez a mozgás a talajérés pillanatában befejeződik. Ezért igen fontos a megfelelően időzített erőteljes combfeszítés, ami a csipőt a talaj visszaható erejének csúcsponti fázisán átsegíti.

Jól lehet a fenti elemzés a gyorsulásban lévő futóra vonatkozik, ugyanez alkalmazható minden állandó sebességű futásra is. A különbség csak az, hogy a talaj visszaható ereje függőlegesebben hat a lépés kezdeti és befejező szakaszában. Például maximális sebességnél a láb és a talaj között igen kis

mozgás jön létre akkor, amidőn a láb talajt ér, ami következtében a 3. ábrán látható nyíl elveszíti horizontális komponensét. Ennek az a következménye, hogy a törzs majdnem függőleges helyzetbe kerül, a test súlypontja olyan helyzetbe jön hátra, hogy a talaj visszaható ereje a test szélességi tengelye körül egyidejűleg az óramutató járásával egyező és ellentétes irányú rotációs hatást fejt ki.

Karmozgás

A 4. ábra a csipőizület megközelítően állandó helyzetét mutatja, a test súlypontjához viszonyítva. Ha figyelembe vesszük a vele kapcsolatos erők mértékét, világosan láthatjuk, hogy azt szigorúan a kívánt helyzetben kell tartani. A lábknak a test hossz-tengelye körül végzett mozgása egyszer az egyik, egyszer a másik irányban bizonyos kompenzációs jellegű szögsebesség momentumot tesz szükségessé. A láb előre irányuló mozgásával ellentétes csipő elmozdulás hátrányosan hatna, ezért ezt megfelelő karmozgással kell megakadályozni /sok esetben a vállak mozgásával is/. Ezt a kompenzációs hatást erőteljes és a testhez közeli karmozgással érhetjük el.

A karmozgás valóban sokkal kevésbé kórtott pályán halad, mint a láb, egy része csupán automatikus korrekció, mely a futás egyensúlyi helyzetével és egyes véletlen szabálytalanságaival van kapcsolatban.

Összefoglalás

A fentiek a futás mechanikájának szükségképpen csak igen korlátozott tárgyalását jelentik. Sokkal többet lehetne írni például a futó stílusával kapcsolatban, a futó teste elcsavarodó rotációs mozgásának hatásáról. Ez az elcsavarodó rotációs mozgás bizonyos tengelyek körül megy végbe, mert a combok gyors változása gyorsan megváltoztatja ezeknek a tengelyeknek az irányát. A kérdések további tanulmányozásra várnak.



1963. ÉVI LEGJOBB EREDMÉNYEK RANGSORA

FÉRFIAK:

100 m síkfutás:

10.5	Csutorás Csaba	Bp.Honvéd	V.18. Budapest
10.5	Mihályfi László	TFSE	VII.13. Budapest
10.6	Gyulai István	Bp.Honvéd	V.4. Budapest
10.6	Kalocsai Henrik	Bp.Honvéd	VI.15. Budapest
10.6	Rábai Gyula	U.Dózsa	VII.13. Budapest
10.6	Rozsnyai Huba	MAFC	VII.13. Budapest
10.6	i Nyíri Béla	Józsefvárosi SI	VI.29. Budapest
10.6	Fluck Miklós	Vasas	X.27. Szeged
10.7	Császár István	Tatabányai Bányász	V.5. Budapest
10.7	i Hajdu Lajos	Előre	VI.15. Budapest
10.7	i Végh Nándor	MTK	VI.15. Budapest
10.7	i Rózsa István	MTK	VI.15. Budapest
10.7	Matis Géza	Pécsi VSK	VIII.25. Debrecen
10.7	Sille József	Tatabányai Bányász	VI.16. Tatabánya

11.0	Homonnay Ferenc	Szh.Haladás	10.8	Gyüri László	Győri Dózsa
11.0	i Kiss Pál	Debreceni SI	10.8	i Istóczy József	Vasas Izzó
11.0	Molnár István	TFSE	10.8	Horváth Tibor	Bp.Honvéd
11.0	i Horváth László	U.Dózsa	10.8	Vargyas Csaba	Debreceni ASE
11.0	Locsmándi Gábor	MAFC	10.8	Rockenbauer Antal	Vasas
11.0	Bakai József	Csepel	10.8	i Péter Zoltán	Józsefvárosi SI
11.0	i Skóza Sándor	Nk.Dózsa	10.8	Dóczi István	Bp.Honvéd
11.0	Tóth Béla	Szolnoki MÁV	10.9	Kerekes András	BEAC
11.0	Gyuricza György	BVSC	10.9	a Bátor István	Csepel
11.0	i Kundlya János	TFSE	10.9	Népesy László	Pécsi Póztás
11.0	i Vogronich Péter	Bp.Petőfi	10.9	i Hevesi László	BEAC
11.0	i Molnár András	Józsefvárosi SI	10.9	Gémesi József	Törekvés
11.0	Plázár Lajos	Tatab.Bányász	10.9	Viharos Zsolt	SMAFC
11.0	Farkas Endre	U.Dózsa	10.9	Hahn Ferenc	DASE
11.0	Margitics Béla	U.Dózsa	10.9	Kocsondi Csaba	DASE
11.0	Benkő János	U.Dózsa	10.9	Csutorás János	Tatab.Bányász
11.0	Török László	U.Dózsa	10.9	i Bodor László	FTC
11.0	i Szabados Lajos	Ganz-MÁVAG	10.9	Nemesházi Imre	Vasas Izzó
11.0	Kálmán Ferenc	FTC	10.9	Szailer László	SZVSE
11.0	Szert József	DEAC	10.9	Raáb Tibor	DVTK
11.0	Körffi András	SZVSE	10.9	Csányi Zoltán	U.Dózsa

Hátszéllel:

10.4	Mihályfi László	TFSE	10.8 Nemesházi Imre	Vasas Izzó
10.5	Rábai Gyula	U.Dózsa	10.9 1 Mező Gyula	U.Dózsa
10.6	1 Mező Gyula	U.Dózsa	10.9 1 Horváth László	U.Dózsa
10.7	Gyürü László	Győri Dózsa	10.9 1 Kiss Ferenc	Pest m. SI
10.8	1 Horváth László	U.Dózsa	11.0 Nagy Sándor	U.Dózsa
10.8	Kerekes András	BEAC	11.0 Szopkó Miklós	U.Dózsa
10.8	Csányi Zoltán	U.Dózsa	11.0 Viktor Zoltán	MTK
			11.0 Tóth Gyula	SZVSE

200 m síkfutás:

21.1	Mihályfi László	TFSE	VII.3. Moszkva
21.2	Gyulai István	Bp.Honvéd	VII.14. Budapest
21.2	Csutorás Csaba	Bp.Honvéd	IX.29. Budapest
21.4	Rábai Gyula	U.Dózsa	VII.7. Olsztyn
21.7	Nemesházi Imre	Vasas Izzó	V.26. Budapest
21.9	1 Istóczy József	Vasas Izzó	VIII.25. Szófia
22.0	Rozsnyai Huba	MAFC	VI.30. Diósgyőr
22.0	1 Nyíri Béla	Józsefvárosi SI	IX.1. Budapest
22.2	Matis Géza	Pécsi VSK	VI.30. Diósgyőr
22.2	Csányi Zoltán	U.Dózsa	IX.7. Budapest
22.2	Kalocsai Henrik	Bp.Honvéd	V.26. Budapest
22.2	1 Horváth László	U.Dózsa	IX.15. Budapest
22.2	Kerekes András	BEAC	IX.29. Budapest

22.3	Gyürü László	Győri Dózsa	22.7	Farkas Endre	U.Dózsa
22.3	Tóth Gyula	SZVSE	22.7 i	Kemény János	DVTK
22.4 i	Berki Gyula	Bp.Honvéd	22.7	Tóth Béla	Szolnoki MAV
22.4 i	Vogronich Péter	Bp.Petőfi	22.8	Szailer László	SZVSE
22.4	Sille József	Tatab.Bányász	22.8	Dóczi István	Bp.Honvéd
22.4	Krajsoczky Sándor	SZVSE	22.8 i	Péter Zoltán	Józsefvárosi SI
22.4 i	Hajdu Lajos	Előre	22.8	Nagy József	Bp.Honvéd
22.4	Révész Péter	BEAC	22.8	Vojtha László	DASE
22.4	Nagy Sándor	U.Dózsa	22.8	Csutorás János	Tatab.Bányász
22.5	Molnár István	TFSE	22.8 i	Bodor László	FTC
22.5 i	Rózsa István	MTK	22.8	Gönczöl László	Győri Dózsa
22.5	Homonnai Ferenc	Szh.Haladás	22.9	majercsik Mihály	Bp.Honvéd
22.6	Vámos Tibor	U.Dózsa	22.9	Csiszár István	Tatab.Bányász
22.6	Locsmándi Gábor	MAFC	22.9	Vargyas Csaba	Debreceni ASE
22.6	Kocsondi Csaba	DASE	22.9	Kiss Géza	Vasas Izzó
22.6	Horváth Tibor	Bp.Honvéd	22.9	Gémesi József	Törekvés
22.6 i	Végh Nándor	MTK	22.9 i	Szabados Lajos	Ganz-MAVAG
22.6 i	Hevesi László	BEAC	22.9	Margitics Béla	U.Dózsa
22.6	Munkácsi István	Vasas Izzó	22.9	Venczel Róbert	Nk.Dózsa
22.6	Tálas István	U.Dózsa	22.9	Gál László	MAFC
22.6	Vértessaljai Iván	Vasas Izzó			

Hátszéllel:

21.9	Kocsondi Csaba	Debreceni ASE	22.7	Török László	U.Dózsa
22.2	Gyürü László	Győri Dózsa	22.8	Majercsik Mihály	Bp.Honvéd
22.3	Sille József	Tatab.Bányász	22.9	Szert József	DEAC
22.4	Török László	U.Dózsa	22.9	Tassonyi Edömér	DEAC

400 m síkfutás:

47.3	Gyulai István	Bp.Honvéd	VII.13. Budapest
47.9	Csutorás Csaba	Bp.Honvéd	V.5. Budapest
48.2	Tóth Gyula	Szegedi VSE	X.12. Budapest
48.5	Nagy Sándor	U.Dózsa	VII.6. Olsztyn
48.7	Nemesházi Imre	Vasas Izzó	VII.27. Budapest
49.1	Nagy Imre	Bp.V.Meteor	VII.7. Budapest
49.2	Vámos Tibor	U.Dózsa	VII.13. Budapest
49.2	Benkő János	U.Dózsa	IX.14. Budapest
49.3	Török László	U.Dózsa	VI.16. Budapest
49.4	1 Horváth László	U.Dózsa	IX.27. Budapest
49.5	Matis Géza	Pécsi VSK	50.0 1 Kovács József Józsefy. SI
49.6	Vértessy Miklós	BEAC	50.9 Varga Mihály MAFC
49.6	Tálas István	U.Dózsa	50.9 Horváth Péter Debrec.ÉpítőK
49.7	Déri Ervin	Bp.Spartacus	50.9 Kerékgyártó László DEAC
49.7	Vojtha László	DASE	50.9 1 Hevesi László BEAC
49.8	Hegyi Viktor	Csepel	51.0 s Bátori István Csepel
50.0 1	Bálint József	MTK	51.0 Farkas Ferenc MAFC
50.0	Munkácsi István	Vasas Izzó	51.0 Oros Ferenc TFSE
50.0	Kiss Géza	Vasas Izzó	51.0 Liebscher István Budai Spartac.
50.1	Rábai Gyula	U.Dózsa	51.2 Nagy József Bp.Honvéd
50.2	Ocskai Attila	Tatab.Bányász	51.2 Babos Géza Győri Dózsa
50.3	Gál László	MAFC	51.2 Kiss Endre Pécsi VSK
50.5	Mihályfi László	TFSE	51.3 1 Kiss Gábor DVTK
50.6 1	Rózsa István	MTK	51.3 Naszódi Béla DVTK
50.6	Kósa György	BEAC	51.3 Pászt Vilmos FTC
50.6	Regényi János	Bp.Honvéd	51.4 Honti Róbert Pécsi Tanárkp.
50.6	Giczei Csaba	DVSC	51.4 Farkasinszky Gyula TFSE
50.7	Vargyas Csaba	DASE	51.4 Vántora György U.Dózsa
50.7	Majercsik Mihály	Bp.Honvéd	51.4 Vida Lajos U.Dózsa
50.7	Benkovics László	Pécsi EAC	51.4 1 Dóra János XVIII.ker.SI

800 m síkfutás:

1:49.7	Parsch Péter	Vasas	X.2. Budapest
1:50.7	Nagy Imre	Bp.V.Meteor	VI.9. Budapest
1:51.5	Kiss György	Győri Dózsa	X.13. Budapest
1:52.0	Kovács Lajos	U.Dózsa	VI.9. Budapest
1:52.3	Kiss Géza	Vasas Izzó	IX.7. Budapest
1:52.4	Garbacz Ferenc	U.Dózsa	IX.29. Budapest
1:52.9	Szekeres Béla	MAFC	VII.31. Budapest
1:53.5	Hegyi Viktor	Csepel	VIII.28. Budapest
1:53.7	Aradi János	DEAC	VIII.19. Budapest
1:53.7	i Stoll Lóránt	DVTK	X.13. Budapest

1:53.8	Prohászka István	U.Dózsa	1:56.2	Rehorek Ernő	U.Dózsa
1:54.0	Pamuki József	Kaposv.Dózsa	1:56.4	Vámosi Attila	BVSC
1:54.0	dr.Révész Károly	Pécsi VSK	1:56.4	Bartyik László	Bp.Honvéd
1:54.4	Papp Béla	Tatab.Bányász	1:56.4	Nemesházi Imre	V.Izzó
1:54.5	Kiss István	Bp.Honvéd	1:56.4	Mihály Gábor	Csepel
1:54.9	Török László	U.Dózsa	1:56.5	Jakabos Péter	Pécsi Dózsa
1:54.9	Nagy Károly	MTK	1:56.5	Ocskai Attila	Tatab.Bányász
1:55.0	Borsos György	MPSC	1:56.5	Varga Mihály	MAFC
1:55.2	Bálint József	MTK	1:56.6	Honti Róbert	Pécsi Tanárkp.
1:55.3	Kovács József	U.Dózsa	1:56.7	Lovas Ferenc	SZVSE
1:55.4	Pintér János	Bp.Spartacus	1:56.8	Csuri István	MAFC
1:55.4	Molnár Péter	Tatab.Bányász	1:56.9	Regényi János	Bp.Honvéd
1:55.6	Farkas János	Vasas	1:56.9	Jancsó Antal	V.Izzó
1:55.7	Szalai István	Tatab.Bányász	1:57.2	Jóni István	Bp.Honvéd
1:55.8	Tálas István	U.Dózsa	1:57.2	Kálmán László	BVSC
1:55.9	Bárkányi István	SZVSE	1:57.2	Benkovics László	Pécsi EAC
1:56.0	Tóth Gyula	SZVSE	1:57.3	Benkő János	U.Dózsa
1:56.2	Gál László	MAFC	1:57.3	Mester Csaba	Vasas
1:56.2	Iharos Sándor	Bp.Honvéd	1:57.4	Vértessy Miklós	BEAC
1:56.2	Fogarasi Sándor	Pécsi Dózsa	1:57.5	Takács Dániel	Szfv.MÁV

1500 m síkfutás:

3:44.4	Simon Attila	FTC	V.26. Budapest
3:45.0	Parsch Péter	Vasas	X.3. Budapest
3:46.2	Iharos Sándor	Bp.Honvéd	V.26. Budapest
3:46.3	Szekeres Béla	MAFC	V.26. Budapest
3:46.4	Nagy Imre	Bp.V.Meteor	V.18. Budapest
3:46.6	Kovács Lajos	U.Dózsa	V.18. Budapest
3:46.6	Kiss György	Győri Dózsa	V.26. Budapest
3:47.2	Pamuki József	Kaposvári Dózsa	IX.27. Budapest
3:47.3	Kiss István	Bp.Honvéd	V.26. Budapest
3:47.6	Szerényi István	Bp.Honvéd	V.26. Budapest
3:48.4	Farkas János	Vasas	Csepel
3:49.0	Simon Dénes	Bp.Spartacus	SZVSE
3:50.0	Mácsár József	Bp.V.Meteor	Pécsi Dózsa
3:50.4	Sovák János	Tatab.Bányász	MTK
3:50.5	Mecser Lajos	Salg.Bányász	Tatab.Bányász
3:50.7	Molnár Sándor	MTK	U.Dózsa
3:51.2	Jóni István	Bp.Honvéd	MAFC
3:51.3	Horváth Miklós	Bp.Honvéd	DVTK
3:51.4	Prohászka István	U.Dózsa	NYVSC
3:52.0	Garbacz Ferenc	U.Dózsa	Bp.Honvéd
3:52.4	Pintér János	Bp.Spartacus	MAFC
3:53.5	Papp Béla	Tatab.Bányász	Bcs.MÁV
3:53.6	dr.Szabó Miklós	MAFC	Pécsi Cement Ép
3:53.8	Bárkányi István	SZVSE	Debrec.Építők
3:53.9	Aradi János	Debr.EAC	Sz helyi SE
3:54.2	Fazekas Miklós	DVTK	V.Izzó
3:55.3	Szalai István	Tatab.Bányász	Bp.Spartacus
3:56.0	Borsos György	MPSC	Tatab.Bányász
3:56.4	dr.Révész Károly	Pécsi VSK	Bp.Honvéd
3:57.9	Andók Pál	Vasas	
3:58.4	Mihály Gábor	Csepel	
3:58.5	Lovas Ferenc	SZVSE	
3:58.6	Jakabos Péter	Pécsi Dózsa	
3:58.8	Nagy Károly	MTK	
3:58.8	Percze Lajos	Tatab.Bányász	
3:59.3	Kovács József	U.Dózsa	
4:00.0	Csuri István	MAFC	
4:00.2	Stoll Lóránt	DVTK	
4:00.3	Fehér László	NYVSC	
4:00.8	Szentiványi Gergely	Bp.Honvéd	
4:01.4	Varga Mihály	MAFC	
4:02.0	Huszár János	Bcs.MÁV	
4:02.2	Dudás István	Pécsi Cement Ép	
4:02.4	Aradi Csaba	Debrec.Építők	
4:02.6	Varga József	Sz helyi SE	
4:02.8	Nagy László	V.Izzó	
4:02.9	Nagy Lajos	Bp.Spartacus	
4:02.9	Schneider Mihály	Tatab.Bányász	
4:03.5	Etényi Gyula	Bp.Honvéd	
4:03.6	Bartyik László		

5000 m síkfutás:

13:53.5	Mecser Lajos	Salgót.Bányász	X.3. Budapest
13:54.0	Szekeres Béla	MAFC	VII.2. Moszkva
13:59.8	Kiss István	Bp.Honvéd	VI.8. Budapest
14:01.6	Pintér János	Bp.Spartacus	VI.8. Budapest
14:01.8	Iharos Sándor	Bp.Honvéd	VIII.19. Budapest
14:03.8	dr.Szabó Miklós	MAFC	VIII.19. Budapest
14:04.8	Parsch Péter	Vasas	VI.8. Budapest
14:04.8	Sütő József	Vasas	VIII.19. Budapest
14:06.2	Sovák János	Tatabányai Bányász	VIII.19. Budapest
14:06.6	Simon Dénes	Bp.Spartacus	IX.28. Budapest

14:07.8	Simon Attila	FTC	14:57.8	Tóth Gyula	Ózdi Kohász
14:09.0	Szerényi János	Bp.Honvéd	14:59.4	Halász László	SZVSE
14:11.0	Mácsár József	Bp.V.Meteor	15:00.2	Aranyi József	MTK
14:11.6	Fazekas Miklós	DVTK	15:01.4	Dudás István	Pécsi Cem.Ép.
14:15.8	Molnár Sándor	MTK	15:08.0	Szalai Béla	MTK
14:18.6	Jóni István	Bp.Honvéd	15:11.0	Papp Béla	Tatabányász
14:19.2	Farkas János	Vasas	15:12.8	Kun István	Bp.Honvéd
14:20.8	Percze Lajos	Tatabányász	15:14.4	Garbacz Ferenc	U.Dózsa
14:25.6	Huszár János	Bcs.MÁV	15:16.4	Mohr Kálmán	MTK
14:27.6	Horváth Miklós	Bp.Honvéd	15:22.2	Kratochwill Sándor	Ózdi Kohász
14:29.0	Andok Pál	Vasas	15:23.0	Kovács József	U.Dózsa
14:33.0	Kovács Lajos	U.Dózsa	15:25.0	dr.Jánosi Imre	Törekvés
14:40.8	Fehér László	NYVSC	15:25.0	Máté Sándor	U.Dózsa
14:41.4	Szentiványi Gergely	Tatabányász	15:25.2	Zanati Béla	BEAC
14:47.6	Kiss József	NYVSC	15:27.8	Nagy Lajos	V.Izzó
14:49.6	Szalai István	Tatabányász	15:28.2	Szpodnyi Ferenc	Bp.Honvéd
14:49.8	Jakabos Péter	Pécsi Dózsa	15:28.6	Fábián Rudolf	Bp.Honvéd
14:53.0	Kiss Antal	Tatabányász	15:28.8	Mihályi Gábor	Csepel
14:54.0	Schneider Mihály	Bp.Spartacus	15:33.2	Páthy Lajos	DASE
14:57.0	Hertelendi Béla	Salg.Bányász	15:34.8	Tanczinger János	Szf.v.Spartac.

10.000 m síkfutás:

29:12.0	Sütő József	Vasas	VII.14. Budapest	
29:18.8	Sovák János	Tatabányai Bányász	VII.14. Budapest	
29:31.6	Pintér János	Bp.Spartacus	VII.14. Budapest	
29:32.6	Mecser Lajos	Salgót.Bányász	VII.14. Budapest	
29:38.4	dr.Szabó Miklós	MAFC	VII.14. Budapest	
29:46.4	Simon Dénes	Bp.Spartacus	VI.9. Budapest	
30:19.6	Huszár János	Békéscsabai MÁV	VI.29. Diósgyőr	
30:23.4	Molnár Sándor	MTK	X.27. Szeged	
30:28.2	Fehér László	Nyiregyházi VSC	X.27. Szeged	
30:44.4	Percze Lajos	Tatabányai Bányász	VII.14. Budapest	
30:46.6	Andok Pál	Vasas	33:21.8 Ladányi Tibor	Törekvés
30:55.0	Schneider Mihály	Bp.Spartac.	33:24.6 Nagy Lajos	V.Izzó
30:55.2	Tóth Gyula	Ózdi Kohász	33:29.6 Fábián Rudolf	Bp.Honvéd
31:00.0	Kiss József	NYVSC	33:44.4 Nagy Pál	Ganz-MÁVAG
31:15.2	Hertelendi Béla	St.Bányász	33:47.4 Csicsmics György	Csepel
31:26.8	Szalai Béla	MTK	33:50.0 Tajti Sándor	U.Dózsa
31:38.8	Halász László	SZVSE	33:52.0 Hornyák Ferenc	Ganz-MÁVAG
31:39.6	Farkas János	Vasas	33:53.8 Palla Kálmán	Bp.Honvéd
31:40.6	Jóni István	Bp.Honvéd	34:09.2 Poturnai János	Előre
31:47.6	Aranyi József	MTK	34:11.6 Schönviszky György	Bp.Honvéd
31:57.0	Szöke Károly	Bp.Spartac.	34:15.4 Raffai Tibor	NYVSC
32:08.0	Mácsár József	Bp.V.Meteor	34:51.2 Kocsis András	SZVSE
32:08.2	Mohr Kálmán	MTK	34:53.0 Lázók Károly	Előre
32:10.6	dr.Jánosi Imre	Törekvés	34:53.8 Asztalos Ferenc	U.Dózsa
32:45.8	Krasznai István	Bcs.Dózsa	34:58.6 Gyuricza János	Szegedi Spart.
32:47.4	Bankós Gyula	MAFC	35:17.0 Bendó Gyula	MTK
32:53.6	Novák András	Bcs.MÁV	35:18.6 Molnár István	Vasas
32:56.2	Kun István	Bp.Honvéd	35:19.8 Sotkovszky Gyula	Ózdi Kohász
33:09.0	Kratochwill Sándor	Ózdi Kohász	35:34.2 Bihari Tamás	Szf.v.Spart.
33:13.0	Tanczinger János	Szf.v.Spartac.	35:45.0 Valkony Ferenc	Törekvés

Marathoni futás:

2 ó 25:15.0	Huszár János	Bcsabai MÁV	XI.3. Budapest
2 ó 26:22.6	Szalai Béla	MTK	X.13. Kassa
2 ó 27:29.8	Molnár Sándor	MTK	XI.3. Budapest
2 ó 29:40.2	Sütő József	Vasas	IX.1. Budapest
2 ó 31:53.6	Kun István	Bp.Honvéd	XI.3. Budapest
2 ó 36:19.0	Tóth Gyula	Ózdi Kohász	IX.1. Budapest
2 ó 39:41.2	Palla Kálmán	Bp.Honvéd	VI.16. Budapest
2 ó 42:35.2	Kiss József	Nyiregyházi VSC	XI.3. Budapest
2 ó 43:10.6	Tanczinger István	Szf.v. Spartacus	VI.16. Budapest
2 ó 46:13.4	Nagy Pál	Ganz-MÁVAG	IX.1. Budapest

2:46:18.0	Mohr Kálmán	MTK	3:05:47.6	Kármán Ferenc	Ganz-MAVAG
2:48:52.8	Schirilla György	Vasas	3:06:22.4	Papp László	Ganz-MAVAG
2:49:08.2	Szabó Imre	Komló Bány.	3:08:29.0	Váczi Mihály	Előre
2:50:10.6	Ladányi Tibor	Törekvés	3:08:30.0	Aranyi József	MTK
2:50:25.6	Schönviszky György	Bp.Honvéd	3:08:38.8	Temesvári Gyula	Szeg.Spart.
2:53:51.8	Zalavári Ferenc	Törekvés	3:08:57.0	Várszegi József	V.Izzó
2:53:52.0	dr.Jánosi Imre	Törekvés	3:09:17.8	Jáksó Ottó	Szeg.VSE
2:54:32.0	Valkony Ferenc	Törekvés	3:09:23.0	Fábián Rudolf	Bp.Honvéd
2:55:18.6	Tóth Miklós	Bp.Honvéd	3:15:44.0	Sárkány István	SZVSE
2:59:03.0	Holló Zoltán	Törekvés	3:15:57.6	Bejlik Árpád	Ormosb.Bány.
2:59:44.6	Gyuricza János	Szeg.Spart.	3:23:18.4	Rádóczi László	SZVSE
3:00:38.6	Simon István	Csepel	3:30:06.2	Mészáros József	Vasas
3:01:04.2	Oravecz Elemér	Szoln.MÁV	3:31:19.8	Kapusi János	Vasas
3:01:18.4	Izmini Róbert	Vasas	3:32:54.0	Lázók Károly	Előre
3:01:58.0	Skerletz István	Bp.Honvéd	3:57:08.8	Váczi Lajos	Vasas

110 m gátfutás:

14.6	Csányi Zoltán	U.Dózsa	VI.8. Budapest
14.8	Turóczy Árpád	Bp.Honvéd	VI.23. Pécs
14.9	Retezár Imre	U.Dózsa	VI.23. Pécs
15.1	Fluck Miklós	Vasas	V.26. Budapest
15.2	Berzi Károly	DVTK	VII.21.
15.2	Sövényi Ferenc	Bp.Honvéd	VI.8. Budapest
15.2	Benkő János	U.Dózsa	VII.6. Olsztyn
15.3	Mélykúti Béla	Bp.Honvéd	X.12. Budapest
15.5	Nagykardos József	Bp.Spartacus	VII.27. Budapest
15.5	Tóth Kálmán	Miskolci VSC	VIII.25. Budapest

15.6	1	Tárnai István	Szoln.MÁV	16.7	1	Balaton Sándor	BEAC
15.6		Szabó Miklós	Szeksz.Dózsa	16.8		Bede János	Szoln.MÁV
15.6		Hubai Gyula	Bp.Honvéd	16.8		Tóth Tamás	MAFC
15.6		Medovárszky János	Bcs.MÁV	16.8		Vajda György	Győri Dózsa
15.6		Demeter József	BEAC	16.8		Giczel Csaba	DVSC
15.6		Kovács Dezső	BEAC	16.9		Ujj József	Miskolci EAFK
15.8		Baran János	Bp.Honvéd	16.9		Vass István	Pécsi Cem.Ép.
15.9	1	Titkos Péter	U.Dózsa	16.9		Ivanov Dragán	TFSE
16.0		Vértessy Miklós	BEAC	17.0		Horváth Attila	MAFC
16.0		Rappai Nándor	VM KÖZERT	17.0		Tóbiás Ferenc	TFSE
16.0		Szécsi János	PVSK	17.0	1	Szabó János	Debrec.SI
16.0		Nagy János	Bp.Honvéd	17.0		Farkasinszky Gyula	TFSE
16.2		Gönczi Tibor	BEAC	17.1		Anderle Lajos	U.Dózsa
16.2		Bakai József	Csepel	17.1		Sági Sándor	Komló Bány.
16.3		Oros Ferenc	TFSE	17.1		Noszály Sándor	Bp.Honvéd
16.3		Kiss Ernő	Debr.Építők	Hátszellel:			
16.3		Szekeres Tibor	U.Dózsa	14.8		Fluck Miklós	Vasas
16.4		Takács Ferenc	Bp.Honvéd	15.1		Berzi Károly	DVTK
16.4		Csorba Zoltán	MEAFK	15.3		Szabó Miklós	Szeksz.Dózsa
16.4		Volentik Lajos	Ganz-MAVAG	15.9		Kiss Ernő	Debr.Építők
16.5		Halász Géza	Bp.Honvéd	16.1		Oros Ferenc	TFSE
16.5		Szailer László	SZVSE	16.1		Márity János	Bajai Építők
16.6	1	Betlehem István	PEAC	16.4		Ottovai László	BEAC
16.6		Pál István	FTC	16.6		Molnár András	Tipográfia
16.7		Ringhoffer János	MAFC	16.9		Tóbiás Ferenc	TFSE
16.7		Ferenczi Ödön	MAFC				

200 m gátfutás:

23.6	Csányi Zoltán	U.Dózsa	VII.14. Budapest
24.0	Kalocsai Henrik	Bp.Honvéd	VII.14. Budapest
24.0	Fluck Miklós	Vasas	X.13. Budapest
24.1	Vértessy Miklós	BEAC	VII.14. Budapest
24.2	Benkő János	U.Dózsa	VI.16. Budapest
24.2	Turóczy Árpád	Bp.Honvéd	VII.14. Budapest
24.5	Török László	U.Dózsa	VI.9. Budapest
24.8	1 Titkos Péter	U.Dózsa	IX.14. Budapest
24.8	Giczei Csaba	Debreceni VSC	VII.27. Kecskemét
24.9	Berzi Károly	Diósgyőri VTK	VII.27. Kecskemét
24.9	Munkácsi István	Vasas Izzó	VII.14. Budapest
24.9	Oros Ferenc	TFSE	X.13. Budapest

25.0	Szailer László	SZVSE	26.1	Kálmán Ferenc	FTC
25.1	Déri Ervin	Bp.Spartacus	26.1 1	Mező Gyula	U.Dózsa
25.2	Baran János	Bp.Honvéd	26.2	Tóth Kálmán	Miskolci VSC
25.2	Retezár Imre	U.Dózsa	26.3	Hubai Gyula	Bp.Honvéd
25.3 1	Timár György	U.Dózsa	26.3 1	Kemény János	DVTK
25.4	Szabó Miklós	Szeksz.Dózsa	26.3	Gönczi Tibor	BEAC
25.4	Kósa György	BEAC	26.3	Bakai József	Csepel
25.5 1	Betlehem István	PEAC	26.4	Kiss Ernő	Debrec.Építők
25.6	Nagy János	Bp.Honvéd	26.5 1	Panicsán Gyula	Albertirsai VSE
25.7 1	Tárnai István	Szoln.MÁV	26.5	Ebner Gábor	Göd.MEDOSZ
25.7	Mélykúti Béla	Bp.Honvéd	26.6 1	Balaton Sándor	BEAC
25.7	Demeter József	BEAC	26.7 1	Nyiregyházi György	Bp.Honvéd
25.8	Szécsei János	PVSK	26.8	Sági Sándor	Komlói Bányász
25.8	Nagy Kardos József	Bp.Spartacus	26.8	Pál István	FTC
25.8	Rappai Nándor	VM KÖZERT	26.8	Halász Géza	Bp.Honvéd
25.8	Császár Imre	Ceglédi VSE	26.8	Rékasi Gábor	Martfői MSE
25.9	Babos Géza	Győri Dózsa	26.8 1	Szabó János	Debrec.SI
26.0	Reich István	MPSC	26.8	Göz József	DEAC
26.0 1	Kiss Gábor	DVTK	26.8	Szert József	DEAC
			26.8	Bede János	Szoln.MÁV

400 m gátfutás:

52.6	Benkő János	U.Dózsa	VII.7. Olsztyn	
52.9	Vértesi Miklós	BEAC	VI.8. Budapest	
53.3	Török László	U.Dózsa	VI.8. Budapest	
53.3	Csutorás Csaba	Bp.Honvéd	VI.8. Budapest	
54.3	Giczei Csaba	DVSC	IX.28. Budapest	
54.4	Déri Ervin	Bp.Spartacus	VI.8. Budapest	
55.0	Orós Ferenc	TFSE	X.12. Budapest	
55.2	Turóczy Árpád	Bp.Honvéd	VI.16. Budapest	
56.0	Szécsei János	PVSK	VI.8. Budapest	
56.4	Honti Róbert	Pécsi Ped.	VI.8. Budapest	
56.6	Baran János	Bp.Honvéd	58.7 Mélykúti Béla	Bp.Honvéd
56.6	Kósa György	BEAC	58.8 Majercsik Mihály	Bp.Honvéd
56.6	Babos Géza	Győri Dózsa	59.0 1 Marich Attila	Tipográfia
56.6 i	Betlehem István	PEAC	59.2 Nagy Kardos József	Bp.Spartac.
56.9	Gönczi Tibor	BEAC	59.3 1 Szabó János	Debrec.SI
57.2	Reich István	MPSC	59.5 Vass István	Martfői MSE
57.3	Timár György	U.Dózsa	59.5 Naszódi Béla	DVTK
57.3	Munkácsi István	V.Izzó	59.5 1 Dóra János	XVIII.ker.SI
57.5	Nagy János	Bp.Honvéd	59.6 Tornyai József	Veszpr.Halad.
57.7 i	Titkos Péter	U.Dózsa	59.6 Ottovai László	BEAC
57.8	Sági Sándor	Komlói Bányász	59.6 Tóth Gyula	SZVSE
57.8	Császár Imre	Ceglédi VSE	59.8 Kiss Ernő	Debr.Építők
57.8	Szailer László	SZVSE	59.8 Halász Géza	Bp.Honvéd
57.9	Gál László	MAFC	59.8 Csuri István	MAFC
57.9	Bánfalvi István	MTK	59.8 Rappai Nándor	VM KÖZERT
58.0	Regényi János	Bp.Honvéd	59.8 1 Süli József	Makói VSE
58.0	Horváth Péter	Debr.Építők	60.0 Öry Árpád	Nk.Dózsa
58.6 i	Kiss Gábor	DVTK	60.1 Pál István	FTC
58.6 i	Tárnai István	Szoln.MÁV	60.4 1 Takács Ferenc	Gyöngy.Bány.
58.6	Tóth Kálmán	MVSC	60.5 1 Panicsán Gyula	Albertirs.VSE

3000 m akadályfutás:

8:35.0	Mácsár József	Bp.V.Meteor	X.2. Budapest
8:41.2	Simon Attila	FTC	VI.22. Berlin
8:43.2	Fazekas Miklós	DVTK	X.2. Budapest
8:55.4	Horváth Miklós	Bp.Honvéd	VI.9. Budapest
8:57.2	Molnár Sándor	MTK	VI.9. Budapest
8:59.4	Farkas János	Vasas	VI.9. Budapest
9:05.4	Jóni István	Bp.Honvéd	VI.9. Budapest
9:09.2	Aranyi József	MTK	VI.9. Budapest
9:10.0	Fehér László	Nyiregyházi VSC	VI.30. Diósgyőr
9:13.4	Kovács Lajos	U.Dózsa	VIII.25. Szófia

9:13.8	Szekeres Béla	MAFC	9:57.6	Fodor Endre	Szolnoki MAV
9:24.0	Tóth Gyula	Ózdi Kohász	9:58.4	Raffai Tibor	NYVSC
9:26.2	Kiss József	NYVSC	9:59.2	Kovács József	U.Dózsa
9:33.4	Schneider Mihály	Bp.Spartacus	9:59.6	Tormási Attila	Bp.Honvéd
9:34.4	Jakabos Péter	Pécsi Dózsa	9:59.6	Kerner Menyhért	Keszth.GAC
9:38.8	Hertelendi Béla	St.Bányász	10:01.2	Papp Zsigmond	BEAC
9:40.8	Etényi Gyula	Tatab.Bányász	10:02.6	Lovas Ferenc	SZVSE
9:41.8	Garbacz Ferenc	U.Dózsa	10:05.0	Zólyomi László	U.Dózsa
9:42.4	Krasznai István	Bcs.Dózsa	10:05.0	Mocsai Kálmán	Bp.Honvéd
9:42.8	Máté Sándor	U.Dózsa	10:05.4	Halmosi János	Bátaszéki VSK
9:43.4	Dombóvári István	U.Dózsa	10:07.2	Uzsoki János	U.Dózsa
9:44.8	Schirilla György	Vasas	10:13.2	Vadas István	U.Dózsa
9:46.0	Dudás István	Pécsi Cem.Ep.	10:14.4	Győri János	Debr.Epitők
9:47.6	Salpa János	Pécsi Dózsa	10:16.2	Tanczinger János	Szfv.Spartac.
9:49.6	Martincsek András	VM KÖZERT	10:16.6	Palla Kálmán	Bp.Honvéd
9:51.8	Husztai Tamás	Móri Bányász	10:16.6	Bendó Gyula	MTK
9:53.4	Kratochwill Sándor	Ózdi Kohász	10:17.2	dr.Jánosi Imre	Törekvés
9:54.4	Bárkányi István	SZVSE	10:17.6	Szántai Lajos	BEAC
9:55.2	Bankós Gyula	MAFC	10:22.0	Jáksó Ottó	SZVSE
9:56.8	Halász László	SZVSE	10:23.4	Bakó László	Ormosb.Bány

20 km gyaloglás:

1 ó 32:58.8	Havasi István	Bp.Postás	VII.28.Budapest		
1 ó 33:16.8	Dienesz Béla	Bp.Postás	VII.28.Budapest		
1 ó 33:37.4	Kiss Antal	Tb.Bányász	X.13. Varese		
1 ó 34:33.0	Göri István	DEAC	X.13. Varese		
1 ó 36:17.6	Balajcza Tibor	U.Dózsa	IX.22. Budapest		
1 ó 38:58.6	Éles Béla	Tb.Bányász	X.6. Debrecen		
1 ó 40:59.0	Sorger Sándor	Vasas	X.13. Budapest		
1 ó 41:56.0	Dalmati János	Bp.Honvéd	VIII.11.Budapest		
1 ó 43:29.4	Ordasi Lénárt	Tb.Bányász	X.13. Budapest		
1 ó 44:52.6	Novák András	Békéscsabai MAV	VII.14. Budapest		
1:44:52.6	Novák András	Bcs.MAV	1:57:33.6	Kuthy László	DEAC
1:45:01.2	Szivák István	Csepel	1:57:34.0	Bonyhádi Elek	MAFC
1:46:28.4	Ferber Imre	Vasas	1:59:01.4	Krassói Antal	U.Dózsa
1:46:38.6	Tesch Ferenc	Bp.Spartacus	2:01:24.4	Várszegi József	V.Izzó
1:47:06.4	Szabó János	Tatab.Bányász	2:02:28.2	Hrabéczi Géza	DEAC
1:49:35.2	Stefanik Pál	Bp.Postás	2:04:37.4	Pataki Zsolt	Előre
1:49:49.2	Deák Ferenc	Bp.Postás	2:05:38.6	Váradi Gábor	Bp.Petőfi
1:50:11.6	Kapusi János	Vasas	2:05:45.6	Tokos Márton	Előre
1:50:22.8	Bozó Emil	Előre	2:06:35.0	Farkas Pál	Előre
1:51:36.4	Gyuricza János	Szeg.Spartac.	2:07:44.0	Szilágyi Sándor	DEAC
1:52:55.8	Valkony Ferenc	Törekvés	2:09:14.0	Gagyai András	Előre
1:52:58.4	Balogh Tamás	Bp.Honvéd	2:09:43.8	Berecz János	Bp.Honvéd
1:54:00.6	Göri Pál	DEAC	2:13:47.6	Molnár Vilmos	V.Ikarus
1:55:43.0	Nagy Géza	Tatab.Bányász	2:17:22.0	Briss Félix	Előre

50 km gyaloglás:

4 ó 14:24.0	Havasi István	Postás	X.12. Varese
4 ó 42:23.2	Dienesz Béla	Csepel	VI.16. Budapest
4 ó 43:29.0	Tesch Ferenc	Spartacus	X.12. Varese
4 ó 59:14.8	Stefanik Pál	Postás	V.16. Budapest
5 ó 03:50.8	Sorger Sándor	Vasas	XI.17. Budapest
5 ó 08:37.8	Temesvári Gyula	Szegedi Spartacus	V.16. Budapest
5 ó 13:54.8	Kapusi János	Vasas	XI.17. Budapest
5 ó 17:18.4	Valkony Ferenc	Törekvés	XI.17. Budapest
5 ó 25:41.0	Beik Árpád	Ormosb.Bányász	XI.17. Budapest
5 ó 27:41.4	Schirilla György	Vasas	XI.17. Budapest
5:28:05.4	Várszegi József	V.Izzó	
5:47:01.8	Ladányi Tibor	Törekvés	
5:53:23.2	Farkas Pál	Előre	
5:59:03.4	Zalavári Ferenc	Törekvés	
6:05:27.4	Lollé Elemér	Törekvés	

Rudugrás:

449	Miskei János	Bp.Honvéd	X.12. Budapest	
432	Tamás István	Bp.Spartacus	X.6. Budapest	
430	Horváth János	U.Dózsa	VI.9. Budapest	
430	dr.Csaba András	Vasas	VII.20. Budapest	
430	Török István	MAFC	VII.24. Budapest	
420	Hubai Gyula	Bp.Honvéd	VI.9. Budapest	
410	Moldvai Ferenc	Bp.Spartacus	X.13. Budapest	
405	Perlaki Andor	Pécsi Dózsa	VIII.25. Debrecen	
400	Csányi Zoltán	U.Dózsa	VIII.13. Stockholm	
400	Bakai József	Csepel	X.12. Budapest	
392	Gagyí Endre	TFSE	360 Lovas Albert	TFSE
390	Kismartoni Károly dr.	Vasas	360 K.Nagy Géza	SZEAC
390	Kismartoni Péter	Vasas	350 i Polgár János	U.Dózsa
390	Horváth Tamás	Bp.Spartacus	350 Papp László	DVSC
390	Kiss Imre	U.Dózsa	350 dr.Egressy András	Vasas
390 i	Kalmár Mihály	Bp.Spartacus	350 Fodor Béla	SUMSE
382	Schulek Ágoston	Vasas	350 Szécsel József	Pécsi VSK
380 i	Kullay András	Kecskem.Dózsa	345 i Andor György	Vasas
380	Jóboru Jenő	Bp.Spartacus	345 i Imre Iván	Vasas
372	Tóth Tamás	Bp.Spartacus	343 Lelkes István	Kaposvári Pet.
370	Jablonszky Attila	U.Dózsa	342 i Kismartoni János	Vasas
370	Anderle Lajos	U.Dózsa	340 Szabó József	Debr.Honvéd
370	Helmeczi Ottó	Bp.V.Meteor	340 Molnár Gergely	Bp.Spartacus
370 i	Vasvári Károly	Kecskem.Dózsa	340 Szűcs Bertalan	Bp.Honvéd
365	Kenesei János	Szh.Haladás	340 Berzi Károly	DVTK
362	Kismartoni László	Vasas	340 Nagy Ernő	SZVSE
360 i	Halász Csaba	Vasas	340 i Mihalik Géza	XVII.ker.SI
360 i	Anderle Dénes	U.Dózsa	340 Urbán János	Tatab.Bányász
360	Kereszti Csaba	SZEAC	340 Horváth Gyula	DVSC
360	Sárhány János	SZVSE	340 Hortobágyi László	Dunaf.V.Lobogó
360	Bakó Antal	SZVSE	340 Vászoly József	Bp.Honvéd
360	Somogyi István	DEAC	340 Farkasinszky Gyula	TFSE

Magasugrás:

208	Noszálly Sándor	Bp.Honvéd	V.26. Budapest
205	Szekeres Tibor	U.Dózsa	IV.28. Budapest
203	Medovárszky János	Békéscsabai MÁV	X.20. Jalta
201	Krasovecz Ferenc	BEAC	VI.1. Budapest
201	Erki Imre	BEAC	VII.31. Budapest
201	Krasznai Tivadar	Bp.Honvéd	VII.31. Budapest
200	Szarka István	Tatabányai Bányász	VIII.31. Tatabánya
197	Hossala József	Csepel	VII.14. Budapest
197	Pataki Zoltán	Bp.Honvéd	X.27. Budapest
195	Bodó Gábor	TFSE	VI.9. Budapest

194	Hemeia György	Vasas	185	Pál István	FTC
193	Bakai József	Csepel	185	1 Hajós Sándor	U.Dózsa
193	1 Tihanyi József	Sopr.Széch.g.	185	1 Mihalik Géza	XVII.ker.SI
191	1 Weglárz Bálint	Józsefv.SI	185	1 Béres Sándor	Nk.Dózsa
191	1 Karner Ottó	BEAC	185	Szivák Pál	Győri ETO
191	Kovács Nimród	Tatab.Bányász	185	Szabó Miklós	Szeksz.Dózsa
189	Vass József	Bp.Epítők	185	1 Kullay András	Kecsk.Dózsa
189	Banna Valér	PVSK	184	Mezősi Károly	SZEAC
188	Füzesi Ede	U.Dózsa	184	1 Kávai Gyula	Csepel
188	Maros István	BEAC	184	Bódos Mihály	MAFC
188	Horváth Attila	MAFC	184	Hagya István	U.Dózsa
188	1 Szórád Péter	Csepel	183	Sóti János	Dunaujv.Kohász
188	1 Vasvári Károly	Kecsk.Dózsa	183	Lakatos János	Budai Spart.
186	Hódosi László	Pécsi EAC	183	1 Szepesi Ádám	Békés m.SI
186	1 Gábor László	PVSK	182	1 Horváth Sándor	Gyöngy.Bány.
186	Hubai Gyula	Bp.Honvéd	182	Lengyel Zoltán	Szoln.Honv.
186	Fülöp Jenő	Vasas	181	Dávid Ottó	Szh.Haladás
186	Jakus Péter	KEGAC	181	Vámos Béla	SZVSE
186	Hámori Imre	Bp.Honvéd	181	Rozsnyai Ferenc	SZEAC
186	1 Szédi Péter	Nk.Gimnázium	181	Ványi Gábor	Dunaf.V.Lobogó