

ATLÉTIKA

Test+4

TARTALOM



dr. Bakonyi Ferenc
A lengyel női vágótázó válogatott keret edzésrendszere

Jaroslav Vostatek
Hogyan állítsuk össze a vágótázó évi felkészítési tervét
Számok -- adatok

Harsányi László és Novák István
Tegyük korszerűbbé utánpótlásnevelő munkánkat
Atlétikai hírek külföldről

Farkas Pál
Az 1965. évi ügyességi csapatbajnokság eredményei

Koltai László
A Magyar Népköztársasági Kupa pontértéktáblázata

58

1965

6



AZ 1965. ÉV LEGNAGYOBB SPORTESEMÉNYE
AZ AUGUSZTUS 20-29 KÖZÖTT BUDAPESTEN MEGRENDEZÉSRE KERÜLŐ

UNIVERSIADE

ATLÉTIKA	VIII. 25-29	NÉPSTADION	USZÁS	VIII. 21-24	NEMZETI
KOSÁRLABDA	VIII. 20-28	KISSTADION	MŰUGRÁS	VIII. 21-24	SPORT-
RÖPLABDA	VIII. 20-27	NÉPSTADION	VIZILABDA	VIII. 20-25	USZODA
TENISZ	VIII. 21-26	MARGITSZIGET			
TORNA	VIII. 21-24	SPORTCSARNOK	VIVÁS	VIII. 21-28	SPORTCSARNOK



SPORTÁGI BÉRLETJEGYEK

ELŐVÉTELBE MÁR BESZEREZHETŐK A

SPORTJEGYIRODÁBAN

BUDAPEST, VI., NÉPKÖZTÁRSASÁG UTJA 4 — TELEFON: 124-234

ÉS A SPORTSZÖVETSÉGEKBEN



ATLÉTIKA

IX. ÉVFOLYAM

A MAGYAR ATHLETIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS LAPJA

1965 6. SZÁM

A lengyel női vágótázó válogatott keret edzésrendszere

A MASZ meghívására a lengyel női vágótázó válogatott keret rövid edzőtáborozáson vett részt, Tatán. Az volt a feladat, hogy figyeljem edzéseiket és tájékozódjam felkészülésükről. Tapasztalataimról három részben számolok be:

- I. Évi felkészülés ismertetése.
- II. Tatabányai edzések.
- III. A lengyel és magyar vágótázók edzéseinek közötti lényeges különbségek megállapítása.

I. Évi felkészülés

Ezt lényegében öt szakaszra osztják:

1. Kondicionáló /alapozásra előkészítő/ szakasz
2. Alapozás
3. Formabiztosítás
4. Formában tartás /versenyidőszak/
5. Átmeneti vagy pihenő időszak.

1. A kondicionáló időszak január hónapra esik. Célja, hogy a versenyzőket az átmeneti időszak után előkészítse az alapozásra. Ezt az előkészítést edzőtáborozás vezet be, rendszerint Zakopaneban. Anyaga:

a/ Hetenként háromszor 4-órás séta, felfelé menet ösvényen, lefelé derékgig érő hóban.

b/ Hetenként háromszor /minden második napon/ tornatermi edzés. Időtartama 2 óra. Főleg sok gimnasztikából és játékból áll. Mindig kosarazással fejeződik be. Pihenőnapot az edzőtáborozás alatt nem iktattak be.

Amikor a vágótázók visszatérnek az edzőtáborból, heti 3 edzést tartanak. Az anyag nagy vonalakban a következő:

HÉTFO: szabadban 6x100 m nagyon könnyen, sok ugrás a hóban, könnyű futkározás.

KEDD: tornateremben általánosan előkészítő gimnasztika, medicinlabda dobások.

SZERDA: tornateremben csak játékok

CSÜTÖRTÖK: pihenő

PÉNTEK: tornateremben gimnasztika, gátfutásra előkészítő és rávezető gyakorlatok, gátazás.

SZOMBAT: szabadban 6x120 m könnyen, ugrások a hóban, 5x300 m könnyen, közöttük tetszésszerű pihenő.

Január végén felméri a fizikai képességek állapotát. Ez a következőkből áll: távolugrás helyből, hármassugrás, hármassugrás a jobb lábon, hármassugrás a bal lábon, tízes ugrás helyből, tízes ugrás a jobb lábon, tízes ugrás a bal lábon, 20 m-es repülő, 60 méteres repülő, súlylökés, helyből páros lábról felugrás /az emelkedés mérésére/ bordásfalra hány lábemelést tud vízszintesig végezni, 27,5 kg-os súlyzóval 5 guggolás időre, 32,5 kg-s súlyzóval 5 guggolás időre, 37,5 kg-os súlyzóval 5 guggolás időre.

Érdeklődés - és esetleges összehasonlítás - kedvéért feljegyeztem Klobukowska eredményeit:

Helyből távolugrás	258 cm
hármassugrás	770 "
hármassugrás a jobb lábon	782 "
hármassugrás a bal lábon	773 "
tízes ugrás	26.92 "
tízes ugrás a jobb lábon	26.02 "
tízes ugrás a bal lábon	25.83 "
20 m-es repülő	2 mp
60 m-es repülő	6.6 mp
súlylökés	9.48 m
súlypontemelkedés	64 cm
bordásfalra lábemelés	15 db
27.5 kg-s súlyzóval 5 guggolás	5.4 mp
32.5 " " " "	5.8 "
37.5 " " " "	5.85 "

2. Alapozó időszak. Három hónapig tart /február, március, április/. Ez náluk is az erős munka időszaka. Az edzés anyaga a hét különböző napjain a következőképpen oszlik meg:

HÉTFO: 6x60 m, 3x120 m magas térdemeléssel.

KEDD: repülő, térdelőrajtok technikára /az alapozás későbbi szakaszában 6x30 m/10 kg-os homokzsákkal szkippelés, 10 kg-s homokzsákkal szkippelés alszár-előrelendítéssel, 6x10-es ugrás.

SZERDA: 6 kg-os ólomzandállal térdemelés /a másik láb lábujjhegyen/ mindkét lábbal 10 térdemelés. Bordásfalnál alszár-elendítés felfelé /ugyancsak 6 kg-os terheléssel/, ferdén állva /lábak a futásnál alkalmazott elrugaszkodási szögben/ lábbal 30-40 kg kinyomása /súlyzó a kézben/, 8 kg-os homokzsákkal hanyattfekvésből felülés /3x10 ismétlés/.

CSÜTÖRTÖK: pihenő

PÉNTEK: gátazás, változatos gáttechnikai gyakorlatok.

SZOMBAT: 6x200 m /3-2-1 perces szünetekkel/
Az idő fokozatosan erősödik. Ellenőrzésként május elején 300 m időre.

3-4. A formábahozó és versenyidőszak között, az edzéseket tekintve, nem tesznek nagy különbséget. A gyorsasági munka mindinkább előtérbe kerül s az alapozásnál alkalmazott 6x200 méterekből 4x200 méter lesz. E 200 méterek május eleji ideje 2 mp-el gyengébb, mint az előző évi 200 méterek időátlagja a versenyidőszakban. Később fokozatosan erősödnek.

Ugy látszik, hogy már a formábahozó időszak alatt is sokat versenyeznek, mert a heti edzésbeosztás szerint csütörtökön és pénteken már a szombat-vasárnapi versenyre pihennek. Mind a formábahozó-, mind a versenyidőszakban ugyanis a heti edzések a következőképpen alakulnak:

HÉTFŐ: 40 perc erdei futás, átmozgatás,

KEDD: erős gyorsasági munka, sok rajttal, váltásgyakorlással.

SZERDA: 4x200 m

CSÜTÖRTÖK: pihenő

PÉNTEK: pihenő

SZOMBAT: verseny

VASÁRNAP: verseny

5. Az átmeneti időszakra nem irányoznak elő közös programot. Van, aki valamilyen kiegészítő sporttal foglalkozik s van, aki teljes pihenőt tart /pl. a tokiói olimpia után Kirszensztein/. Érzésem szerint a nagy többség nem végez edzéseket, hanem pihen.

Az egész évi munkát tekintve a vágózók felkészülése egységes. Mind ugyanazon rendszer szerint készül, s az egyes edzéseken végzett munka is azonos.

II. T a t a i e d z é s e i k

A Tatán tartott edzés átmenet volt az alapozó és formábahozó edzésük között. Az idő ugyanis még az alapozás idejére esett, de mégis mód volt arra, hogy formábahozó jellegű munkát végezhesse, így a két fajta munkát vegyítették.

Öt edzésüket láttam. Ezek a következőképpen folytak le:

1. edzés:

3-400 m könnyű futás

20 perc egyénien végzett gimnasztika, főleg lazító jellegű gyakorlatok, 3 repülő.

Gátazás: sűrűn rakott gátak felett, változtatott lábkiemeléssel átsétálni /hatszor/ Gátak mellett elfutás, lábkiemeléssel /hét-szer/, gátak fölött átfutás /háromszor/, 4 gát fölött párosával gátfutás /hátszor/.

2x120 m.

2. edzés:

30 perc közös gimnasztika

6 db lendületes 80 méter

szökdelés, változtatott lábon, rézsut keresztben a pályán, szkippelés /loxl20 m/ szkippelés alszár előrelendítéssel /loxl20/

3. edzés:

3-400 könnyű futás

20 perc egyénileg végzett gimnasztika, főleg lazító gyakorlatok

12 db 30 méteres rajt párosával végezve távolugró technikai gyakorlatok:

felugrás fűről, ugró lábra leesés	/8/
" " lendítő "	" /8/
távolugrás közepes rohamból	/7/
" teljes "	/6/

/Ezt az edzést valószínűleg a csehszlovák edző kérésére végezték, aki fényképfelvételeket készített Kirszensztein ugrásairól/.

4. edzés:

3-400 m könnyű futás

20 perc egyéni gimnasztika

rajtgyakorlatok technikára /3/

30 méterek időre /10/ /Klobukowska 4.1, Kirszensztein 4.2, Koleywa 4.3/

6x60 m repülő időre egyenesben

6x60 m repülő időre kanyarban

2x120 m lendületesen

5. edzés:

3-400 m könnyű futás

20 perc egyéni gimnasztika

3 db repülő

6x200 m igen lendületesen

III. K ü l ö n b s é g e k a lengyel és magyar vágózók edzései között

1. Az alapozást előkészítő kondicionáló munka más, mint nálunk:

a/ A lengyeleké magaslaton történik, teljesen téli viszonyok között, ennek tudatos felhasználásával /hóban való gyakorlás, ugrálás, stb/. A mi válogatott vágózónkink tudtommal csak egyszer vettek részt ilyen alapozó, kondicionáló edzőtáborozáson 1963-ban, Hévizen. Ez azonban nem volt magaslati tábor.

b/ Különösen szembetűnő a különbség a lengyelek és a magyarok előalpozási megterhelésében. Míg a lengyelek mind a nagy hóban történő 4 órás kirándulások, mind a heti 3 alkalommal tartott 2 órás tornatermi edzésekkel elég erőteljes megterhelést kaptak, a magyar vágózók táborozása inkább üdülő jellegű volt, minimális fizikai megterheléssel.

c/ A lengyeleknél az alapozás nem merül ki egyetlen táborozással, hanem utána is folytatódik és egészen január végéig tart. S hogy ezt mennyire külön választják az alapozástól, és milyen fontosságot tulajdonítanak neki, azt az a körülmény is bizonyítja, hogy a végén, mintegy a munka eredményességének rögzítése miatt körkörös felmérést végeznek. Nálunk ilyen előkészítő szakasz.

2. Az alapozásnál két lényeges különbség mutatkozik a lengyel és a magyar vágózónók felkészítésében:

a/ A lengyelek nem végeznek súlyemelést, viszont sok náluk a dinamikus terheléses gyakorlat /10 kg-os homokzsákkal szkippeles, ólom szandállal térdemelés stb/. A mi vágózónóink általában aránylag kevesebb dinamikus gyakorlatot végeznek. Az erősítést - leggyakrabban meg lehetőséget sematikusan - főleg súlyemelő gyakorlatokkal oldják meg.

b/ Igen erőteljesen felhasználják a gátatást az alapozó munkában is - előkészítő, rávezető gyakorlatait és magát a gátfutást is.

Nem számítható kimondottan a különbségek közé - mert a magyar vágózónók is futnak 200 métereket az alapozás alkalmával - azonban mégis külön említést érdemel, hogy a lengyelek nagy jelentőséget tulajdonítanak a 200 métereknek. Mint már említettem, az alapozás egész ideje alatt egyik igen lényeges edzési eszközük a 6x200 m. Ezt az idő és az edzettség előrehaladásával meghatározott rendszer szerint, mind erősebben futják. A fejlődést az alapozás végén, időre futott 300 m segítségével mérik le.

3. A formábahozó időszak munkájában a hasonlóságok mellett négy említésre méltó különbséget találunk:

a/ A lengyelek hetenként csak egyszer végeznek gyorsasági munkát: kedden. A mi vágózónóinknak általában heti 2 gyorsasági edzésük van.

b/ A verseny utáni hétfői napon a lengyel nők 40 perces átmozgató jellegű erdei futást végeznek. Nálunk ez legfeljebb elvétve fordul elő.

c/ A formábahozó időszakban tovább tart a 200 méteres rendszeres futása /4 db/.

d/ Hetenként csak 3 edzést tartanak /csütörtökön, pénteken, és szombaton nincs edzés/, viszont szombaton és vasárnap rendszeresen versenyeznek. Ez erősen elüt a mi vágózónóink heti edzés beosztásától.

4/ A versenyidőszak edzéseinak rendszere és anyaga tulajdonképpen lényegében megegyezik a formábahozó időszakával. A formától, a közérzettől függően erősebb vagy könnyebb munkát végeznek a lengyelek: a heti beosztás azonban változatlan.

IV. ÖSSZEGEZÉS

A lengyel vágózónók edzésrendszere tehát általánosságban és részleteiben elgondolkodtató és tanulságos. Érdemes alaposabban tanulmányozni, kipróbálni, esetleg átvenni módszereikből.

dr. Bakonyi Ferenc

HOGYAN ALLÍTSUK ÖSSZE *a vágózó évi felkészítési tervét?*

Igen sokat irtak, sőt vitatkoztak már a sportedzés megtervezésének rendszeréről, Ennek ellenére, jelentős hiányosságokat találunk benne. A fő ok inkább a tapasztalatok elégtelenségében, nem az elméleti ismeretek hiányában keresendő.

Szeretnék hozzájárulni e probléma megvilágításához, mégpedig a vágózó csoportok egész évi tervének összeállítási rendszerével. A vágózó csoportok egész évi tervének összeállítási rendszerével. A vágózó csoportok a Spartak Plzen LZ atlétái, akikkel már négy esztendeje dolgozom és érvényesítem is a tervezést.

Az éves tervek a távlati munkatervből indulnak ki. Ezt az első munkaév után feldolgoztam, csoportom legtöbb tagja ennek alapján készült fel. A terv magában foglalja az eddigi általános ismereteket, különösen pedig azokat, amelyeket az 1964. évre vettünk tervbe.

Hogyan állítsuk össze az éves tervet?

A/ A teljesítmény évi célja:

Minden emberi tevékenység bizonyos célra irányul. Ezért az atlétáknak tudniuk, sőt világosan látniuk kell, milyen teljesítményt tudunk elérni /nem szabad túllépni a természetes teljesítmény-fejlesztést/. Ez legyen a fő feladat!

Teljesítésére kell irányítani mindenféle tevékenységet. A fő feladathoz még hozzá vesszük a távlati terv egy lehetséges célját, amelyet a következő esztendőben kellene elérni. Például:

Az évi teljesítmény célja:

100 m	10.7 mp
200 m	22.0 mp
lehetséges cél:	
100 m	10.5 mp
200 m	21.5 mp

B/ A technikai felkészítés célja:

A kitűzött feladatok teljesítéséhez tökéletes technika is szükséges. Nincs a világon olyan atléta, akinek technikájában ne lenne valami javítani, tökéletesíteni való. Vannak a fejlődésnek olyan szakaszai, amikor úgy tűnik, hogy minden tökéletes már, de egy idő múlva ismét kitűnnek a régi /vagy újabb/ hibák, elfelejtettnek hitt régi szokások. Ezek az első lépésektől kezdve, az évek során erősödtek meg és még a versenypályán sem lehet végérvényesen eltüntetni őket. Az egyik hiba kiküszöbölése közben újabbak üthetik fel fejüket. Ezért kell a technikára állandóan nagy gondot fordítani. A tervben például ezt így rögzítjük:

Rendkívül nagy figyelmet kell fordítani a tökéletes fellazulásra, a rajt-bemelegítésre és a futólépések megnyújtására, az eddigi erősség-szint megőrzése mellett.

C/ Az év időszakai felosztása

Az év általános beosztása ismert: felkészülési-, fő- és átmeneti időszak. /Nálunk 4 időszakot alkalmazunk: alapozó-formabahozó, formában tartó és átmeneti időszakot. Az említett felkészülési idő alatt az alapozás és formabahozás munkáját végzik. Szerk./

A fenti időszakok mindegyikét viszont még rövidebb szakaszokra kell osztanunk és ezekre feladatokat is ki kell tűznünk. Ugy érzem, fontos, hogy az edző már az előkészítés előtt is tisztában legyen az éves terv egészével, hogy segítségével rövidebb időszakok - ciklusok, esetleg mikrociklusok - részletes megtervezésébe foghasson. Példaként leirom csoportom 1964. évi felkészülési időszakait:

Felkészítési időszakok:

1963.XII. 1 - 1963.XII.31. = általános felkészülés
1964. I. 1 - 1964. I.31. = erő-felkészülés, megterheléssel
1964. II. 1 - 1964. II.29. = különleges erő-felkészülés
1964.III. 2 - 1964.III.29. = téli versenyzési időszak
1964.III.31 - 1964. V. 3. = erő-felkészülés, különleges gyakorlatokkal, különleges futófelkészülés.

Főidény:

1964. V. 4 - 1964. VI.14. = különleges futófelkészülés
1964. VI.14 - 1964.VII.25. = fő versenyiidőszak
1964.VII.26 - 1964.VIII.2. = szabadságok, aktív pihenő
1964.VIII.3 - 1964. IX.3. = különleges felkészülés, erősítéssel
1964. IX.6 - 1964. X.11. = őszi versenyzési időszak

Átmeneti időszak:

1964. X.12.- 1964. XI.30. = átmeneti időszak, aktív pihenő

D/ Az év fő versenyei:

Ha már megállapítottuk a teljesítmény-célokat, kisebb időszakokra bontottuk az évi tervet, kitűztük az egyes időszak feladatait, a határidő naplóból ki kell még írunk a legfontosabb versenyeket, melyekre a versenyzőket fel kell készítenünk. Ez azért is fontos, mert az év folyamán egész sor kisebb verseny is van és az azon sikertelenül versenyzett atléta gyakran a rossz felkészüléssel mentegetődik. De ha megtanácskozunk velük a fő versenyeket, tudni fogják, hogy a többi versenyeken elért eredmény nem döntő a forma megítélésében. / Ez főleg a II.Ligában fontos, mely terjedelme következtében nem alkalmas a felkészítésre/. Viszont ki kell tűzni azt a célt is, amelyet az atlétának a fontos versenyen el kell érnie. Például:

a felkészülést ezekre a versenyekre kell irányítani:

1964. VI.14. - Pravda, Bratislava
1964. VI.20/21. - Megyei felnőtt versenyek. A 100 és 200 méteren és 4x100 m váltóban is az első hely.
1964. VI.26/27. - Rosiczky-émlékverseny: eljutni a középfutamokba
1964.VII.4/5. - Csehszlovákia ifjúsági bajnokságai: 100 és 200 méteren döntőbe kerülni.
1964.VII.25/26. - Csehszlovákia bajnokságai: döntőben kell lenni 100 és 200 méteren és a 4x100-as váltóban 1-3 hely.
1964.IX.9. - Nemzetközi verseny Ostravában
1964.X.11. - Osztályozó az I.Ligára.

A felkészülés alapja a felkészülési időszak

Erre az időszakra esik az edzési megterhelés legnagyobb része, mely döntő kihatással lehet az egész atlétikai idényre. A minden funkciós tulajdonság fejlesztésére irányuló magas adagolások csak abban az időszakban érvényesülhetnek, amikor a pillanatnyi forma nem fontos, amikor minden tevékenység arra irányul, hogy legyen majd miből meríteni a főidényben. Mivel ennek az időszaknak rendkívüli fontosságot tulajdonítunk, megkísérlem bemutatni az ezekre a hónapokra kidolgozott feladatokat:

A/ Ismét a távlati tervből meríteni:

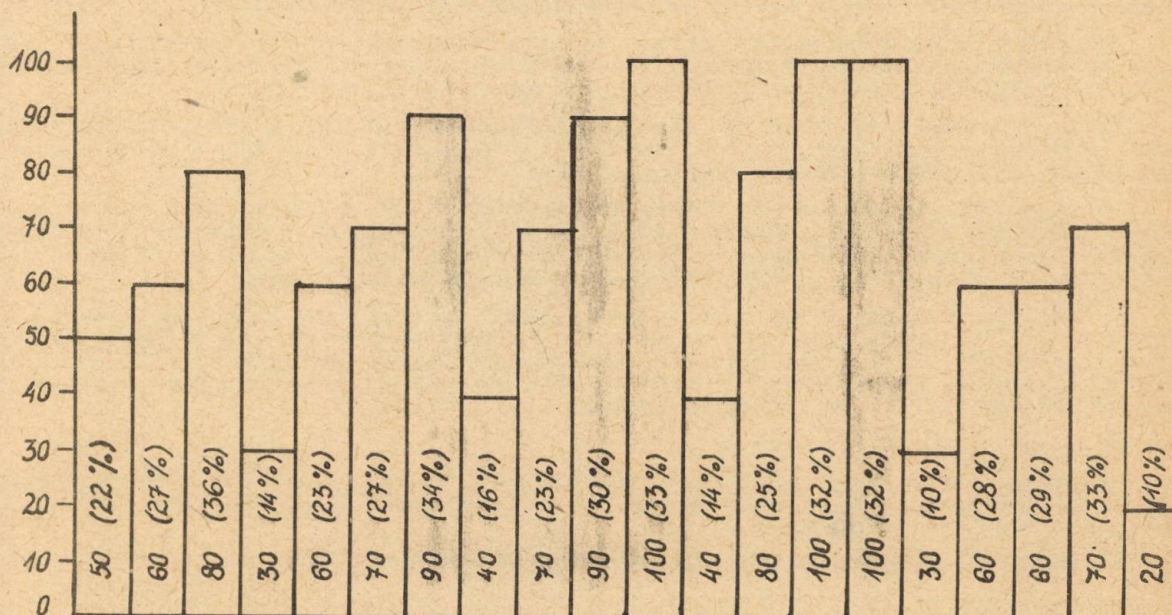
Bevezetőben felhívtam a figyelmet a távlati tervre, mint az éves terv összeállításának kiinduló alapjára. Mindig a fő feladatot szabjuk meg. Például: általános erőnlét megszerzése, laza futás vagy könnyed, lazított futkározás, erősítés, technika csiszolása stb. Ezekből a fő feladatokból indulunk ki. A fő edzési mutatók kitűzésekor, a gyorsaság, az erő és a különleges állóképesség fő feladataiból indulunk ki, mert ezek döntőek lehetnek a vágázó felkészítésében.

B/ A munka terjedelmének meghatározása

A vágázó edzésének e három alapmutatója szerepel a havi munkában:

Mutatók:		dec.	jan.	febr.	márc.	ápr.
Gyorsaság km-ben		1	2	4	7	8
E R Ő	tonnában	40	70	50	10	20
	ugrások	1000	500	1000	500	2000
Különleges állóképesség km-ben		6	8	9	7	12

Ha már a távlati terv alapján megállapítottuk az alapmutatókat, megkezdhetjük a hónap egyes hteire való részletes feldolgozásukat. Felhasználhatjuk a Tosnar-Stastny "Akadályfutások" c. könyvében megjelent alábbi sémát:



A táblázat a heti megterhelések fokát jelenti. Ebből kiszámítható a megterhelés havi nagysága. A felkészülési időszakban következetesen négyhetes ciklusban dolgozunk.

Ha már egyszer megállapítottuk a hét terjedelmét, akkor már nem okoz különösebb nehézséget a napi felosztás sem, különösen ha a heti edzéstervek edzésnapjaiban is megvan az egyes mutatók megterhelési százaléka. Például így:

	gyorsaság	erő	spc.állóképesség
hétfő	30 %	30 %	20 %
kedd	15 %	-	50 %
szerda	-	60 %	-
csütörtök	10 %	-	10 %
péntek	45 %	10 %	20 %
szombat	szabadnap, vagy séta az erdőben		
vasárnap	uszás vagy szabadnap		

E felosztás szerint a felkészülési időszakra mászásokban és tonnákban is kiszámíthatjuk előre a terhelést. Ennek alapján már a nyert számok kerülnek a napi edzésterv feldolgozásába /felbontásába/. Példa január hónapra:

	I. hét			II. hét			III. hét			IV. hét		
Nap	gy	e	sp.á.	gy	e	sp.á.	gy	e	sp.á.	gy	e	sp.á.
hétfő	100	3	-	100	4	-	100	5	-	60	2	-
kedd	200	-	920	300	-	1080	400	-	1360	200	-	640
szerda	-	6	-	-	8	-	-	9	-	-	4	-
csütörtök	90	-	180	100	-	200	100	-	300	60	-	120
péntek	-	6	-	-	7	-	-	10	-	-	5	-
szombat	100	-	550	200	-	650	200	-	800	100	-	380
vasárnap	-	-	-	-	-	-	uszás	-	-	-	-	-

Magyarázat: a gy = gyorsaság
e = erő

sp.á. = speciális állóképesség /szerdán lehet uszás-kombináció is/

C/. Az iram meghatározása:

A 80 méterig terjedő szakaszokat kizárólag az abszolút gyorsaság fejlesztése érdekében választjuk és azokat többnyire 70-90 százalékos erőbeadással futjuk /ezt az időt szabják meg/. Nem használjuk ki a maximális erőt, mert a fiziológusok megállapításaihoz tartjuk magunkat, mely szerint az abszolút gyorsaság fejlesztéséhez 70 %-os erő kifejtés is elegendő és csak elvértve szabad magasabb százalékokat alkalmazni.

Februárig 50-80 méteres szakaszokat futunk, márciusban 20-50, áprilisban ismét 50-80 métereket és májusban - amikor áttérünk a különleges felkészülésre 20-80 métereket. Maximális erő kifejtést csak az ellenőrző versenyeken alkalmazunk.

Nagyon fontosnak tartom a 100 métertől felfelé alkalmazott távok iramának meghatározását. Ugyanis ezen a távon meglehetősen sokat futnak és az edző által meghatározott iram nélkül való futás jelentős károkat okozhat.

Az iram meghatározásánál az elmúlt esztendőben /1963/ a 100 méteren elért legjobb időből indultunk ki, lefelé kerekítettük és a fődényig minden felkészülési időszakban hónapban 1 másodpercet ráadtunk. Az iram tulságosan is lassu volt, s ez főleg a robbanékonyágban, illetve az ebben beállott veszteségben mutatkozott meg.

Az 1964-es esztendőre már a 200 méteres távot választottuk kiindulási távnak. Az időket ugy állapítottuk meg, hogy az alapot az elmúlt év legjobb 200 méteres ideje jelentette, így például a 22.4 mp. Ezt egész másodpercre lefelé kerekítettük /22.0/, hozzáadtunk 3 másodpercet és a fődénytól számított -visszafelé- minden hónapban, egészen január-ig, még ráadtunk 1 mp-et. Példa márciusra:

$$22.0 \text{ mp} + 3 \text{ mp} + 1 \text{ mp} = 26 \text{ mp}$$

Az irammal való futást januárban kezdtük. Az iram 100 m-en a 200 m-es felének felel meg, a 300 méteresé pedig a 100 m háromszorosa = januárban 2 mp, februárban 1.5 mp, márciusban 1 mp és áprilisban 0.5 mp.

Példának bemutatom a 23.0 mp alatti versenyzők iramát:

táv hossza	január	február	március	április
100 m	14.0	13.5	13.0	12.5
200 m	28.0	27.0	26.0	25.0
300 m	44.0	42.0	40.0	38.0

Decemberben és januárban 400 m-es szakaszokat is futtatunk, de az iram sohase legyen gyorsabb, mint a 200 m kétszerese. Februártól kezdve már nem futtatjuk a négyszázakat.

Összefoglalás

Az éves terv összeállítása a versenyző és az edző számára egyaránt fontos segédeszköz. Minden több éves munka részére meghatározott feladatokat és célokat kell kitűzni. Az sem vitás, hogy a további esztendők során a vágta sikerét is újabb fejlődés jelzi majd. Magunk is szakadatlanul dolgozunk a munka módszerének további javításán.

Ebben a cikkben a Spartak Plzen vágtaóival való munka során szerzett tapasztalataimat közltem, az ő felkészülésükről számoltam be. Öt olyan versenyzőnk van, akik a 100 m-t 11.0 mp alatt futják és olyan versenyzőink is vannak, akiknél a beérés már csak idő kérdése. A versenyzők szorgalma és rendszeres felkészülése alkotja együttműködésünk alapját.

/A cikk szerzője Jaroslav Vostatek. Megjelent: Trener a Cvicitel 1964, 11. számában.
Fordította: Pogány Károly./

SZÁMOK - ADATOK

A Magyar Testnevelési és Sportszövetség kiadásában rendkívül értékes munka látott napvilágot; a sportmozgalom helyzetéről és adatairól tájékoztat. Az összesítő jelentés képet nyújt a magyar testnevelési és sportmozgalom 1964. dec. 31-i helyzetéről. A tokiói olimpiai sikersorozat után örömmel tölthet el mindnyájunkat, hogy sportmozgalmunk szervezeti fejlődése szintén lépést tartott versenysportunk eredményeivel. A sportegyesületek száma elérte a 4604-et, vagyis 2.4-el több egyesület működött már, mint az előző évben. Joggal lehetünk büszkéek arra is, hogy az ország 3262 települése közül már 2366-ban működik sportegyesület, tovább csökkent a magyar sport térképén a "fehér folt".

Az általános iskolák 59.8 százalékában, 3652 uttörőcsapatban folyik sporttevékenység. A sportegyesületi tagok száma 1963-hoz viszonyítva 54 000-el nőtt és elérte a 967 744-et. Országunkban csaknem minden tizedik lakos sportegyesületi tag, - a nők száma 258 217-re nőtt. Legkedveltebb sportáguk sorrendben: természetjárás, kézilabda, atlétika, röplabda, kosárlabda, torna és asztalitenisz. A szakosztályi tagok közül az iskolai tanulók száma is túlhaladta a 200 000-et. Legtöbbjük a labdarugásban, atlétikában, kézilabdában, természetjárásban, kosárlabdában, tornában foglalatoskodik.

A szövetségeknél tovább emelkedett az igazolt versenyzők száma. A sportegyesületek által jelentett igazolt versenyzők száma azonban eltér a szövetségeknél nyilvántartottak számától. Ennek az az oka, hogy a sportszövetségek olyanokat is nyilvántartanak, - az igazolások évenkénti érvényesítésének hiánya miatt - akik már versenyszerűen nem sportolnak. Anélkül, hogy teljességre törekednénk, meg kell említenünk a magyar sportmozgalom új színfoltját: az utánpótlást biztosítani hivatott sportiskolákat is. 1964-ben újabb 4 területi és 10 egyesületi sportiskola alakult, számuk elérte a 67-et. A tanulók közül 6360 a leány és 8820 a fiú - összesen 15 180 fiatal.

Az alábbiakban ismertetjük a sportág 1963, december 31-i helyzetét.

	1963	1964	1965 tervezett állapot
Központi sportiskola szakosztályainak száma:	1	1	1
Területi Sportiskola szakosztályainak száma:	-	1	1
Sportiskolai tagok összesen:	3.697	3.094	
Központi sportiskolában lévő szakosztály tagjainak száma:	-	306	
Területi sportiskola tagjainak száma:	-	2.382	
Egyesületi sportiskolai tagok száma:	-	773	
Városi sportiskolai tagok száma:	-	236	
Egyesületi sportiskolák száma:	1	15	
Városi sportiskolák száma:	36	9	
Atlétikai sportiskolák száma, összesen:	15	61	
Egyesületi szakosztályok száma:	1.375	1.286	1.343
Szakosztályi tagok száma:	33.881	34.996	37.753
Nők száma:	10.752	11.991	
Igazolt versenyzők száma:	11.308	11.999	
Minősített versenyzők száma:	8.086	8.504	
Szakosztályi iskolai tanulók száma:	22.902	24.707	
Edzők-oktatók száma:	552	674	693
Gyakorló edzők száma:	406	420	651
Játékvezető versenybírák száma:	792	888	1.206
Gyakorló versenybírák száma:	1.448	1.563	1.799
Bp.-megyei szövetségek száma:	20	20	20
Bp.-kerületi, városi, járási szöv. száma:	135	135	135
Uttörőcsapatokban sportolók száma:	192.606	204.485	-

Az adatok további feldolgozása a sportági vezetők és szakemberek munkája. Mindenesetre, érdekes képet festenek a sportág helyzetéről és bizonyítják azt, hogy a magyar sportmozgalom általános fejlődésén belül az atlétika is jelentős fejlődésről tett tanubizonyosságot.



Tegyük korszerűbbé utánpótlásnevelő munkánkat

/folytatás/

Máris előbbre lépett a magyar atlétika!

A korábbi évek sokszor üres szócséplése helyett a gyakorlati tettek területén mutatkozik az eddiginél nagyobb eredmény:

a MASZ felállította a legfiatalabb korúak versenyző korosztályait és megállapította versenyeztetésük szabályait, az egyesületekben, sportiskolákban és az általános iskolák atlétikai szakköreiben az eddiginél többet törődnek a legfiatalabb utánpótlás nevelésével: Gondoskodnak megfelelő foglalkoztatásukról is: a Magyar Televízió a Magyar Testnevelési és Sporttanács, a Magyar Uttörők Szövetsége "Uttörő Olimpiát" rendez az 1952. január 1- után születettek részére 60 méteres síkfutásban, magasugrásban, távolugrásban, kislabdahajításban fiuknak és lányoknak, valamint 800 méteres mezei futásban fiuknak. Hatalmas mezőnyök, a 10-14 éves koru magyar fiatalok sok tízezernyi tömegei vesznek részt az uttörő négytusa versenyszámaiban. Mind több egyesület és szövetség rendez versenyeket a "pajtás" és a serdülő "B" kategória részére. Ugy véljük, hogy ennek a munkának, ha holnap még nem is, de "holnapután" feltétlenül mutatkozik eredménye.

Eddigiekben a 10-14 éves koruak koratvaszi és májusi munkájához irtuk le gyakorlati tapasztalatainkat, foglalkoztunk a mezei- és középtávfutással, a gátfutás és rudugrás oktatásával.

Ezuttal az edzésfeladatok megoldására felhasználandó további versenyágankénti anyagot, a gyorsfutás, a magasugrás, és kislabdahajítás köréből ismertetjük, valamint a június hónapban végzendő edzésekre adunk mintát.

G y o r s f u t á s :

Törekedjünk a helyes futómozgás kialakítására, végeztessünk félerős futásokat 80-100 méteren, a futómozgás beidegzésére, csiszolására.

Állandóan szerepeljen edzéseinken a fokozó futás, ha lehetséges, lejtőn is.

Sajátítsák el a helyes álló- és térdelő rajtot. Rendezzünk minél több rajtversenyt. Alkalmazzuk az edzéseken a toporzékolást és a taposó futást, helyben és haladással. Végezzenek helyben futást magas térdemeléssel, szabadon és támaszban.

Végeztessük az iramgyorsasági gyakorlatokat, térdelőrajtból versenyszerűen, 20-40 méteren.

M a g a s u g r á s :

Tanulják meg a gurulótechnika helyes végrehajtását, illetve az arra rátermetteknél nyugodtan megtaníthatjuk a hasmánt technikát; törekedjünk a meredek felugrás el-sajátíttatására. Tudják a nekifutást kialakítani, kimérni.

Alkalmazzuk a magasugráshoz szükséges pszichikai, fizikai tulajdonságok fejlesztésére szolgáló különleges gyakorlatokat.

K i s l a b d a h a j í t á s :

Alakítsuk ki a hajítás technikáját a gerelyhajítás mintájára - lépésben és futásban; csiszoljuk a technikát.

Állapítsuk meg egyénenként a rohamtávolságot.

Fejlesszük a dobóerőt különleges gyakorlatokkal.

Mivel foglalkozzunk júniusban?

11-12 évesek:

Bemelegítés: 200 m lassu futás. Pontszerző című játék.

Gimnasztika: egy atlétát kijelölünk /lehetőleg néhány évvel idősebbet/, a többi öt utánozza. Nyolc gyakorlatot végeztessünk.

Repülő: 4x50 méter.

Magasugrás: guruló technikával. Ablakugrás. A lécc feletti elfekvés kialakítása. 12 ugrás.

Kislabdahajítás: 5 lépésből egy keresztlépéssel 10-szer; utolsó három, teljes erőből.

Játék: labdarugás kiskapura, vagy kézilabda, 15 perc.

13 évesek:

Bemelegítés: 800 m lassu iramu futás, a második 400 méter közben játékos feladatokkal.

Gimnasztika: tíz nyújtó hatású dobógyakorlat, felfújt labdával.

Repülő: 4x50 méter 8-10 fokos lejtőn lefelé.

Rajt: 2x20 méter, 2x40 méter, előredöntött törzs, fokozatosan növekvő lépések.

60 m időre futás /egymást indítsák és mérjék egymás idejét/

Kislabdahajítás: 5 lépésből ötször 3 ballábbal lépés után lekészített labdával lassu futásból ötször, ugyanaz ötször, de teljes erővel, versenyszerűen, a roham kimérése miatt.

Magasugrás: 5-8 ugrás különböző technikával, 3 lépésről, 6 ugrás guruló technikával, kimért rohammal, a lendítésre ügyelve.

2x120 méter lendületes futás. Játék: 20 perc kézilabda.

14 évesek:

Bemelegítés: 400 méter lassu futás, 8
perc kosárlabda.
Gimnasztika: tiz nyújtó hatásu szabad-
gyakorlat

Repülő: 3x50 méter

Rajt: 2x20 méter, 2x60 méter időre

Magasugrás: a hasmánt technika rávezető
gyakorlatával 20 ugrás.

Kislabdahajítás: 15 hajítás teljes, de
könnyű rohammal 2x120 méter
lendületes futás, amelyből az
első 20-30 métert teljes gyors-
sággal kell megtenni.

Játék: 2x10 perc lábténisz.

Harsányi László és Novák István

/folyt.köv./

~~~~~

## ATLÉTIKAI HÍREK KÜLFÖLDRŐL

A doktor ur derűlátással tekint az 1968. évi olimpia elé.

Dr. H. Toyne, az ausztráliai válogatott csapat orvosa, Tokióban azt a kijelentést tette, hogy azok az atléták, akik Ausztrália magas hegyvidékein futkároznak, kellemes meglepetést szerezhetnek a mexikói olimpián.

Elmondotta, hogy a mexikói légzési problémákkal mindazoknak foglalkozniuk kell, akik azt akarják, hogy versenyzőik éremmel térjenek haza.

Szerinte az egyik legfontosabb kérdés, hogy a csapat mikor érkezék Mexikóba.

Szeretne meghívni 5-6 élversenyzőt az ausztráliai hegyekbe, hogy az ország legmagasabb vidékén töltsenek néhány hetet. Szeretné megfigyelni a versenyzők reagálását, ellenőrző méréseket akar végezni.

A mérések eredményeit össze akarja hasonlítani a repülőkön végzett méréseivel és adatokat tud majd szerezni arról, hogy a magasság milyen kihatással van a teljesítményre. Véleményem szerint, ha az atléták alvételük magukat a megterheléseknek, megoldhatják a mexikói problémát, előnyt szerezhetnek a világ többi országa fölött. A legmagasabb, edzésre alkalmas hegyek Ausztráliában 6.000 méterrel vannak a tengerszine felett, Mexikó City viszont 7.800 méterrel.

\*\*\*\*\*

A francia Atlétikai Szövetség előterjesztette négy éves tervét:

az 1964-es évadra 15.669 atlétát /13.116 férfit és 2.553 nőt/ osztályozott. Itt említjük meg: ahhoz, hogy valamely atléta valamelyik kategóriában szerepelhessen, két versenyen kell hivatalosan illetve igazoltan elérnie az illető sportágban előírt minimumot, s nem elegendő, ha csak egy alkalommal éri azt el.

\*\*\*\*\*

A francia Atlétikai Szövetség közzétette hivatalos évi egyesületi rangsorát:

A Racing Club de France már a negyedik esztendeje tartja a "legjobb francia klub" címét. Előnye azonban a párisi egyetemista klubbal szemben mindössze 13 pontra csökkent. A Boulogne-Billancourt A.C., - 1963-ban az ötödik helyen volt - megszerezte a harmadik helyezést a Stade Franosis és az A.S.U. Lyon előtt, amelyek akkor előtte álltak.

A női atlétikában a Bordeaux E.C. megkoszorúzta az 1962-óta felfelé ivelő fejlődését. Akkor 15-ik helyen állt. 1963-ban a negyedik helyre ugrott, az idén megszerezte a listavezetői címet.

Férfiaknál 721 klubot rangsoroltak /az 1963-as 635-el szemben/, nőknél 360-at az 1963-as 330-al szemben.

\*\*\*\*\*

#### A Német Demokratikus Köztársaság atlétikájáról

Az ifjúsági bajnokságokban Rostokban 6 ifjúsági, 14 bajnoki és 23 korosztályi rekord született. Nem rossz az előző évek eredményeihez viszonyítva... Az NDK atlétikai csapataánál a férfiak átlagos életkora 25,8 míg a Tokióban résztvevett nemzetek atlétáinak átlaga 25,6 év volt. Nőknél az NDK-ban 24,5 míg világviszonylatban 23,5 év az átlagos életkor.

### Erős nemzetközi versenypartnerek

Nagy-Britannia, Franciaország, Lengyelország és Jugoszlávia lesznek a német válogatott csapat ellenfelei. Ezenkívül önálló női és férfi csapatokkal vesznek részt az Európa-kupáért való küzdelemben. A férfiak selejtező fordulójában - Zágrábban - Nagy-Britanniával, Svédországgal, Romániával, Jugoszláviával és még egy résztvevővel találkozunk. A női versenyeknél Lengyelország, Csehszlovákia, Olaszország, Svédország és Dánia válogatott csapataival tartandó versenyeknek az NDK a rendezője.

\*\*\*\*\*

### Ifjúsági bajnokságok

A válogatott csapat megfiatalítása hosszabb folyamat. Ehhez nagy nemzetközi versenyekre is szükség van. Ezért 1965-ben több ifjúsági nemzetközi versenyre kerül sor Magyarországra, Lengyelországra, Csehszlovákia, csapataival. Ezenkívül Varsóban, a nem hivatalos Európai Ifjúsági Bajnokságon és Lipcsében a gyakorlók Európai Ifjúsági Kupaversenyén is erős NDK együttes áll rajthoz.

Az NDK-ban elsőrendű fontossággal bír az atlétikának az ifjúság körében való népszerűsítése: 1964-ben 3 200 000 résztvevője volt az ifjúsági atlétikai versenyeknek. Több mint félmillió gyermek vett részt uttorőcsapatuk keretében rendezett tömegversenyeken. Több, mint 200 000-en indultak az ifjúsági szervezet mezei futóversenyein.

Kétfélmillió fiatal vett részt az Ulbricht államelnök okleveléért való küzdelemben.

Lényeges fellendülést várnak a gyermek és ifjúsági Spartakiádaktól, amelyeket 1965-ben rendeznek meg először körzeti és kerületi szinten. A versenyek egy részét a szünidőben rendezik. Nagy lehetőségeket rejt magában, ha megszüntetik a június, július és augusztus hónapok ürességét.

Az újszerű határidők lehetővé teszik, hogy fiúk és lányok fokozottan készüljenek ezekre a versenyekre: magasabb teljesítményekhez és a tehetségek könnyebb felismeréséhez vezethet.

## *A tokiói olimpián felvett oktatófilmek*

### **június 1-től kölcsönözhetők !**

1. FUTÓSZÁMOK /100-10 000 m-ig/
2. UGRÓSZÁMOK /magas-, rud-, távol- és hármasugrás/
3. DOBÓSZÁMOK /férfi súly, diszkosz, gerely és kalapács/
4. NŐI SZÁMOK /magas, távol, súly, diszkosz és gerely/

A NÉGY FILM LASSÍTOTT FELVÉTELEKKEL MUTATJA BE AZ OLIMPIAI GYŐZTESEK ÉS HELYEZETTEK MOZGÁSÁT

KÖLCSÖNÖZHETŐ

**„SPORTFILM“**

BUDAPEST, XIII. MARGITSZIGET - NEMZETI SPORTUSZODA  
Telefon: 319-951

KIVÁNSÁGRA KATALOGUST KÜLDÜNK

A Német Szövetségi Köztársaság Atlétikai Szövetsége mainzi Ulésszakán teljesítmény bizottságot hoztak létre a berlini dr. Harald Mellerowicz professzor vezetése alatt, aki valamikor sokszoros német rövidtávfutó bajnok volt.

A teljesítmény tanács elsősorban az atlétika még fel nem derített problémáira összpontosítja erőit, így pl. pszichológiai, fizikai, biokémiai és pedagógiai problémákra. Ezenkívül vizsgálni fogja az általános szakmai és edzés tevékenységet a versenyzők teljesítményeivel való összefüggésben.

\*\*\*\*\*

#### Edzőközpontok, mint testi és szellemi központok

Friedel Schirmer, az olimpiai játékokon átütő sikereket elért német tízpróbások edzője, nemrégiben a sportsajtó előtt néhány igen érdekes gondolatot vetett fel: szerinte a tömeg és élsport nagyszerűen kiegészíti egymást és a nagy teljesítmények elérésére irányuló törekvések kedvezően befolyásolják az egész sportmozgalom alakulását. Schirmer az élsport tudományos és módszeres kutatásának szükségességét a Nemzetközi Olimpiai Bizottság megfelelő szervezeteinek központi feladatává állítja. A neves tízpróbaedző úgy véli, hogy a tudományos munkának előfeltételeit kellene kialakítani. Már az is eredmény lenne, ha egy szerv figyelemmel kísérné a sportirodalom alakulását és értékelné eredményeit, továbbítaná a szakszövetségeknek, az egyes országok művelődésügyi minisztériumainak. A NOB megfelelő szakosztálya alkalmas arra, hogy számos alacsonyabb szervezet ilyen irányú munkáját összehangolja.

Helyesli a sokak által vitatott edzőközpont /edzőtábor/ gondolatát is, de ez nem annyira az anyagi eszközöktől, mint inkább az ott főoglalkozásként alkalmazott edzőktől függ.

#### Igy készítünk elő tízpróbásokat

Friedel Schirmer Bielefeld /a német öttusázók eredményes edzője/ ismertette Münchenben 1965-ös terveit. A nyolc tízpróba mellett, akik tavaly is az ő irányítása alatt dolgoztak és akikhez még a hamburgi Manfred Bock is hozzátartozik, ha az operációja után egészségi állapota helyreáll, az A csoportba kerül, a berlini Kurt Bendlinnel együtt. Schirmer ezenfelül egy kilenc főből álló B csoportot is összeállított, amely hat ifjúsági és 3 serdülő versenyzőt foglal magába. Ennek a csoportnak már most is tagjai: Fieter Höpke /Berlin/ Hans Katzenbogner /Freising/ Hans Nerlich /Flensburg/ Manfred Klausner /Offenbach/ Georg Sturmyer /Buxtehude/. Mindannyiuknak -mondta Schirmer - számos gyenge pontjuk van, de még lehet javítani...

\*\*\*\*\*

A Nyugatnémet Atlétikai Szövetség rendezi meg az IAAF Európa-bizottságának határozata értelmében az első ízben kiírt atlétikai EK küzdelmeket. Keddi jelentés szerint az érdekesnek ígérkező erőpróban 42 ország válogatott csapata áll rajthoz 24 férfi és 18 női együttes.

A férfiakkal az előmérkőzéseket június 26-án és 27-én két csoportban rendezik meg. Az A csoportban Amszterdamban Hollandia, Portugália, Spanyolország és Dánia, a B csoportban pedig - Bécsben - Ausztria, Svájc, Görögország és Luxemburg méri össze egymással tudását. A két csoport-győztes lehetőségét kap azután, hogy a második fordulóban ott legyen augusztus 21- és 22-én a Zágrábban, Oslóban vagy Rómában sorra kerülő második fordulóban.

A Zágrábi csoportban egyébként Jugoszlávia, Anglia, NDK, Svédország és Románia, Oslóban a Szovjetunió, Franciaország, Finnország, Norvégia, Belgium és Magyarország, Rómában pedig Lengyelország, NSZK, Olaszország, Csehszlovákia és Bulgária legjobbjai találkoznak egymással. A csoport-győztesek szeptember 11- és 12-én Stuttgartban versenyeznek a döntőben.

A női csapatok augusztus 22-én három csoportban vívják a selejtezőt. Constantában a Szovjetunió, NSZK, Románia, Jugoszlávia, Norvégia és Ausztria, Lipcsében Lengyelország, NDK, Csehszlovákia, Olaszország, Svédország és Dánia, Párizsban pedig Anglia, Magyarország, Hollandia, Franciaország, Bulgária és Belgium válogatottja szerepel. A döntő színhelye szeptember 19-én Kassel lesz.



# AZ 1965.ÉVI ÜGYESSÉGI CSAPATBAJNOKSÁG EREDMÉNYEI

## Magasugró ötös csapatversenyben:

|                                                                                                      |          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 1. Budapesti Honvéd I. csapata ...                                                                   | 188.6 cm |
| /Noszaly Sándor 194, Krasznai Tivadar 194, Hámori Imre 190, Szarka István 185, Banna Valér 180/      |          |
| 2. BEAC csapata .....                                                                                | 185.8 cm |
| /Krasovecz Ferenc 194, Erki Imre 185, Kisgergely Jenő 185, Maros István 185, Soóky Barna 180/        |          |
| 3. TFSE I. csapata .....                                                                             | 184.8 cm |
| /Kovács Nimród 194, Skoumal András 190, Béres Sándor 180, Szepesi Ádám 180, Weglárz Bálint 180/      |          |
| 4. Bp. Vasas I. csapata .....                                                                        | 176 cm   |
| /Erőss Pál 185, Ivanov Dragán 180, Fülöp Jenő 175, Németh Miklós 170, Schullek János 170/            |          |
| 5. U. Dózsa csapata .....                                                                            | 175 cm   |
| /Szekeres Tibor 185, Füzessy Ede 180, Szabados Lajos 170, Horváth János 170, Czapalai Gyula 170/     |          |
| 6. TFSE II. csapata .....                                                                            | 174 cm   |
| /Haszilló Ferenc 175, Kullai András 175, Nyerges Mihály 175, Vasvári Károly 175, Mucsler András 170/ |          |
| 7. MAFC I.                                                                                           | 172 cm   |
| 8. FTC                                                                                               | 170 cm   |
| 9. MAFC II.                                                                                          | 167 cm   |
| 10. Bp. Vasas II.                                                                                    | 166 cm   |
| 11. MTK                                                                                              | 166 cm   |
| 12. Bp. Honvéd II.                                                                                   | 164 cm   |
| 13. Békéscsabai Dózsa                                                                                | 163 cm   |
| 14. Vasas Izzó                                                                                       | 161 cm   |

## Távolugrás ötös csapatversenyben:

|                                                                                                        |          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 1. Bp. Honvéd I. csapata .....                                                                         | 693,2 cm |
| /Kaloocai Henrik 711, Hámori Imre 702, Puczkó József 694, Miskei János 681, Kovács Tibor 678/          |          |
| 2. U. Dózsa I. csapata .....                                                                           | 681.2 cm |
| /Margitics Béla 715, Zászló Zsolt 701, Szabados Lajos 673, Czapalai Gyula 666, Füzessy Ede 651/        |          |
| 3. Csepel SC csapata .....                                                                             | 655.6 cm |
| /Hossala József 719, Bakai József 684, Kávai Gyula 625, Karsádi László 625, Grozli Zoltán 625/         |          |
| 4. Bp. Vasas csapata .....                                                                             | 651.6 cm |
| /Ivanov Dragán 713, dr. Török István 673, Farkasinszky Gyula 630, Sárközi János 623, Zentai János 619/ |          |
| 5. TFSE csapata .....                                                                                  | 650.4 cm |
| /Biró Attila 686, Haszilló Ferenc 678, Szalay Péter 638, Béres Sándor 626, Nyerges Mihály 624/         |          |

|                                                                                              |          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 6. MTK I. csapata .....                                                                      | 648 cm   |
| /Zák György 689, Mátravölgyi Béla 676, Viktor Zoltán 640, Zádori Ferenc 622, Szabó Ákos 613/ |          |
| 7. BEAC I.                                                                                   | 641.8 cm |
| 8. DEAC                                                                                      | 640.8 cm |
| 9. Vasas Izzó                                                                                | 639.4 cm |
| 10. MAFC I.                                                                                  | 643.2 cm |
| 11. U. Dózsa B.                                                                              | 628.6 cm |
| 12. SZEAC                                                                                    | 628.4 cm |
| 13. Békéscsabai Dózsa                                                                        | 610.8 cm |
| 14. Szolnoki MÁV                                                                             | 610 cm   |
| 15. Bp. Honvéd II.                                                                           | 603.8 cm |
| 16. FTC                                                                                      | 591.2 cm |
| 17. MTK II.                                                                                  | 587.4 cm |
| 18. MAFC II.                                                                                 | 575.4 cm |
| 19. BEAC II.                                                                                 | 560.6 cm |

## Hármasugrás ötös csapatversenyben:

|                                                                                                                |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1. Bp. Honvéd I. csapata .....                                                                                 | 14.78.6 m |
| /Kaloocai Henrik 16.12, Cziffra Zoltán 15.43, Puczkó József 14.99, Dékány Lajos 13.91, Kovács Tibor 13.48/     |           |
| 2. U. Dózsa I. csapata .....                                                                                   | 13.98.2 m |
| /Füzessy Ede 14.65, Czapalai Gyula 14.53, Szabados Lajos 14.11, Tomaj László 13.33, Margitics Béla 13.29/      |           |
| 3. Bp. Vasas csapata .....                                                                                     | 13.86.8 m |
| /Ivanov Dragán 15.64, dr. Török István 14.15, Erőss Pál 13.33, Horváth Csaba 13.25, Sárközi János 12.97/       |           |
| 4. MTK csapata .....                                                                                           | 13.57.4 m |
| /Lugosi Károly 14.74, Viktor Zoltán 13.93, Mátravölgyi Béla 13.81, Pleplár Gábor 12.80, Dancsházi János 12.59/ |           |
| 5. TFSE csapata .....                                                                                          | 13.33.6 m |
| /Biró Attila 14.46, Szalay Péter 13.60, Béres Sándor 13.41, Haszilló Ferenc 12.65, Tamás Zoltán 12.56/         |           |
| 6. BEAC I. csapata .....                                                                                       | 13.02.6 m |
| /Kovács László 14.35, Balaton Sándor 12.94, Miklóssy László 12.67, Andor György 12.60, Krasovecz Ferenc 12.57/ |           |
| 7. Keszthelyi Haladás                                                                                          | 12.81.2 m |
| 8. Szolnoki MÁV                                                                                                | 12.77.6 m |
| 9. DEAC                                                                                                        | 12.75.6 m |
| 10. MAFC                                                                                                       | 12.73.8 m |
| 11. Csepel SC                                                                                                  | 12.69 m   |
| 12. Bp. Honvéd II.                                                                                             | 12.54.2 m |
| 13. SZEAC                                                                                                      | 12.47.4 m |
| 14. Vasas Izzó                                                                                                 | 12.29.6 m |
| 15. Békéscs. Dózsa                                                                                             | 12.19.2 m |
| 16. U. Dózsa II.                                                                                               | 12.10.6 m |
| 17. BEAC II.                                                                                                   | 12.01.2 m |
| 18. Nagyk. Bányász                                                                                             | 11.67.4 m |

Rudugrás ötös csapatversenyben:

- 1.TFSE csapata ..... 362 cm  
/Schulek Ágoston 420, Kullai András 380, Gagyí Endre 360, Lovass Albert 330, Nagy József 320/
- 2.Bp.Honvéd csapata ..... 356 cm  
/Miskei János 430, Vaszoly József 400, Budai Ferenc 330, Nagy Kálmán 310, Szmodics József 310/
- 3.Bp.Spartacus csapata ..... 354 cm  
/Horváth Tamás 400, Jóbóru Jenő 380, Tóth Tibor 360, Moldvai Ferenc 350, Molnár Károly 280/
- 4.Bp.Vasas I.csapata ..... 346 cm  
/dr.Török István 400, dr.Egressy András 340, dr.Kismartony Károly 340, Schulek János 330, Kismartoni Péter 320/
- 5.U.Dózsa csapata ..... 340 cm  
/Horváth János 410, Both László 360, Anderle Dénes 350, Füzessy Ede 300, Gyurján János 280/
- 6.Pécsi Dózsa csapata ..... 340 cm  
/Kramasza László 340, Kulisch János 320, Lovász László 300, Kenyeres Csaba 300, Jakabos László 280/
7. BEAC 298 cm
8. Vasas II. 294 cm
9. MAFC 288 cm

Súlylökés ötös csapatversenyben:

- 1.Bp.Honvéd I.csapata ..... 14.60.6 m  
/Fejér Géza 16.65, Szécsényi József 15.04, Sasváry Sándor 14.79, Traiber Miklós 13.25, Dorogi Pál 12.32/
- 2.VM.Közüért csapata ..... 13.82.4 m  
/Varju Vilmos 17.85, Simkó László 14.12, Varga Csaba 12.99, Hanzlik Sándor 12.78, Majoros József 11.38/
- 3.U.Dózsa I.csapata ..... 13.79.6 m  
/Zsivótzky Gyula 14.69, Katics Kálmán 14.22, Kövesdi Ferenc 13.47, Simon Csaba 13.65, Eckschmidt Sándor 12.95/
- 4.TFSE I.csapata ..... 13.32 m  
/Bertók Gyula 14.32, Nemélyi Béla 13.54, Makszim Mátyás 13.14, Gadányi István 12.29, Kovács Etele 12.69/
- 5.Bp.Vasas I.csapata ..... 13.26.6 m  
/Farkasinszky Gyula 13.52, Németh Miklós 13.51, Teveli Mihály 13.42, Saskóy Alfonz 13.19, Petrőczy Sándor 12.69/
- 6.BEAC csapata ..... 13.19 m  
/Nagy György 14.92, Börcsök János 13.43, Kolozsi András 12.74, Harmath Attila 12.53, Czmarkó Gyula 12.33/
7. DVTK 12.48.6 m
8. MAFC I. 12.45.2 m
9. Szegedi VSE 12.44 m
10. Előre SE 12.38 m
11. DEAC 12.27.8 m
12. SZEAC 12.24.6 m
13. U.Dózsa II. 12.08.6 m
14. Szolnoki MÁV 12.04.8 m
15. PVSZK 12.00 m

16. Bp.Honvéd II. 11.78 m
17. Csepel SC 11.73.8 m
18. FTC 11.59.2 m
19. TFSE II 11.50 m
20. Bp.Vasas II. 11.37 m
21. MAFC II. 11.22.8 m
22. MTK 11.09 m
23. Vasas Izzó 10.51.6 m

Diszkoszvetés ötös csapatversenyben:

- 1.Bp.Honvéd I.csapata ..... 48.15.2 m  
/Fejér Géza 56.50, Szécsényi József 56.21, Kivágó Iván 46.21, Kapcsos Lajos 40.97, Buzás Sándor 40.87/
- 2.Bp.Vasas I. csapata ..... 45.57.4 m  
/Klics Ferenc 48.85, Teveli Mihály 45.98, Saskóy Alfonz 45.15, Petrőczy Sándor 44.50, Földemessy László 43.39/
- 3.U.Dózsa I.csapata ..... 42.40.8 m  
/Zsivótzky Gyula 48.21, Kövesdi Ferenc 48.17, Héra Attila 40.12, Zarubai Iván 39.59, Eckschmidt Sándor 35.95/
- 4.MAFC I.csapata ..... 40.14 m  
/Sólyom Rudolf 46.15, Murányi János 43.37, Kaposvári Zoltán 38.47, Kovács Gábor 36.83, Kővári Henrik 35.88/
- 5.BEAC I.csapata ..... 40.05.8 m  
/Harmath Attila 45.10, Czmarkó Gyula 41.69, Erki Imre 41.07, Kolozsi András 38.66, Bottyán Erik 33.77/
- 6.V.M.Közüért csapata ..... 38.91.4 m  
/Varju Vilmos 44.74, Varga Csaba 38.78, Majoros József 38.65, Simkó László 37.51, Hanzlik Sándor 34.89/
7. Bp.Vasas II. 38.82 m
8. SZVSE 38.74 m
9. Csepel SC 38.62 m
10. TFSE I. 38.36.6 m
11. Szolnoki MÁV 37.00.4 m
12. Bp.Honvéd II. 36.46.2 m
13. Bp.Spartacus 35.63.8 m
14. DEAC 35.47.8 m
15. PVSZK 34.60 m
16. U.Dózsa II. 34.45.4 m
17. MAFC II. 34.05.2 m
18. TFSE II. 32.81.8 m
19. FTC 32.22.8 m
20. MTK 30.91.4 m
21. BEAC II. 29.70 m

Gerelyhajítás ötös csapatversenyben:

- 1.U.Dózsa I.csapata ..... 59.38.2 m  
/Zarubai Iván 66.99, Krasznai Sándor 64.76, Abaházi István 58.51, Sass Lajos 53.81, Szalay Károly 52.84/
- 2.Bp.Vasas I.csapata ..... 57.95 m  
/Németh Miklós 70.46, Szakasits György 59.99, Szabados János 55.72, Nyerges István 52.53, Marothy Géza 51.05/
- 3.Pécsi VSK csapata ..... 57.30 m  
/Gál József 65.55, Lukács János 65.40, Füredi Ferenc 52.93, Domán Gábor 51.4, Weber Ádám 51.15/

|                                                                                                                       |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 4.TFSE csapata .....                                                                                                  | 57.07.6 m |
| /Csik József 65.54, Makszik Mátyás<br>65.24, Hanzlik János 56.64, Gadányi<br>István 50.09, Koltai László 47.87/       |           |
| 5.MAFC I.csapata .....                                                                                                | 55.47.4 m |
| /Kovács Gábor 60.41, Kaposvári Zoltán<br>59.85, Fodor István 53.43, Szaniszló<br>György 52.49, Voltay Géza 51.19/     |           |
| 6.BEAC csapata .....                                                                                                  | 54.81.6 m |
| /Harmath Attila 57.90, Böresök János<br>57.17, dr.Pataki László 55.83, Kabdebó<br>Antal 53.05, Kraviják Zoltán 50.13/ |           |
| 7. Szolnoki MÁV                                                                                                       | 50.30.6 m |
| 8. Bp.Honvéd I.                                                                                                       | 49.99.6 m |
| 9. Bp.Vasas II.                                                                                                       | 49.07.6 m |
| 10. MÁFC II.                                                                                                          | 47.80 m   |
| 11. U.Dózsa II.                                                                                                       | 45.09.8 m |
| 12. FTC                                                                                                               | 44.42 m   |
| 13. Bp. Honvéd II.                                                                                                    | 43.81.8 m |
| 14. Csepel SC                                                                                                         | 43.53.4 m |
| 15. Bp.Építők                                                                                                         | 41.90 m   |
| 16. MTK                                                                                                               | 41.32 m   |

#### Kalapácsvetés ötös csapatversenyben:

|                                                                                                                    |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1.U.Dózsa I. csapata .....                                                                                         | 53.88 m |
| /Zsivótzky Gyula 63.87, Eckschmidt<br>Sándor 62.03, Sajtár Lajos 53.13,<br>Kiss Miklós 45.63, Katocs Kálmán 44.74/ |         |

#### N ő k :

#### Magasugrás ötös csapatversenyben:

|                                                                                                      |          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 1.TFSE I.csapata .....                                                                               | 151.4 cm |
| /Steitz Anna 156, Dunszoki Zsuzsa 153,<br>Németh Angéla 153, Szilas Éva 150,<br>Hagyits Katalin 145/ |          |
| 2.Bp.Vasas I.csapata .....                                                                           | 149.2 cm |
| /Mihályfi Éva 153, Andor Emőke 153, Zink<br>Teréz 150, Bács Judit 145, Tótfalusi<br>Mária 145/       |          |
| 3.MAFC csapata .....                                                                                 | 149.2 cm |
| /Gulyás Ágota 159, Óé Erzsébet 153,<br>Radnai Kinga 150, Székely Zsófia 145,<br>Arany Andrea 140/    |          |
| 4.Bp.Honvéd I.csapata .....                                                                          | 146 cm   |
| /Paulányi Magda 150, Schler Ildikó 150,<br>Lázár Éva 145, Leib Mária 145, Putankó<br>Márta 140/      |          |
| 5.BEAC I.csapata .....                                                                               | 143.8 cm |
| /Bálint Edit 158, Zuba Mária 156, Stol-<br>már Magda 135, Veres Éva 135, Kanizsai<br>Edit 135/       |          |
| 6.SZVSE csapata .....                                                                                | 141 cm   |
| /Gelei Éva 161, Sári Erzsébet 140, Tol-<br>di Ágnes 135, Fazekas Judit 135, Láng<br>Erzsébet 135/    |          |
| 7. Bp.Vasas II.                                                                                      | 140 cm   |
| 8. Szombath.Haladás                                                                                  | 139.6 cm |
| 9. TFSE II.                                                                                          | 139 cm   |
| 10. Bp.Honvéd II.                                                                                    | 137 cm   |
| 11. SZEAC                                                                                            | 135.6 cm |
| 12. Szolnoki MÁV                                                                                     | 135 cm   |
| 13. U.Dózsa                                                                                          | 135 cm   |
| 14. MTK csapata                                                                                      | 132 cm   |
| 15. Vasas Izzó                                                                                       | 132 cm   |
| 16. BEAC II.                                                                                         | 129 cm   |
| 17. FTC                                                                                              | 128 cm   |

|                                                                                                                     |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 2.Bp.Honvéd I. csapata .....                                                                                        | 53.59.4 m |
| /Kapcsos Lajos 56.23, Fejér Géza 53.78<br>Encsi István 53.01, Kovács Zoltán<br>52.84, Gál Gyula 52.11/              |           |
| 3.Bp.Vasas csapata .....                                                                                            | 46.77.6 m |
| /Mecseki Attila 55.79, Németh Imre<br>52.21, Ispán Barna 42.48, Botos Péter<br>42.29, Borbély Elek 41.11/           |           |
| 4.SZEAC csapata .....                                                                                               | 45.76.6 m |
| /Trényi Imre 53.19, dr.Katona András<br>47.44, Somogyi Ferenc 44.98, Csiki<br>László 42.37, dr.Molnár Imre 40.85/   |           |
| 5.Bp.Honvéd II.csapata .....                                                                                        | 44.34.6 m |
| /Gremesberger Attila 50.48, Juhász Ist-<br>ván 45.46, Walter Géza 43.09, Ádám<br>Ferenc 42.78, Sziijj Károly 39.93/ |           |
| 6.Debreceni Építők csapata ....                                                                                     | 42.89.8 m |
| /Ember Ferenc 50.48, Bencze Mátyás<br>42.78, Pethő László 41.75, Egerházi<br>Antal 39.76, Kovács János 39.72/       |           |
| 7.Bp.Spartacus                                                                                                      | 41.67.2 m |
| 8.BEAC                                                                                                              | 40.41.6 m |
| 9.PVSK                                                                                                              | 39.94.8 m |
| 10.U.Dózsa II.                                                                                                      | 38.66.6 m |
| 11.Vasas Izzó                                                                                                       | 38.64 m   |
| 12.MAFC                                                                                                             | 37.18.2 m |
| 13.Csepel SC                                                                                                        | 36.07.2 m |

MEGJEGYZÉS: A MASZ ügyvezető elnöksége ha-  
tározata értelmében, Gulyás Ágota MAFC  
versenyző 159-es és Gelei Éva 161 cm-  
es eredményét a csapatversenybe nem  
számította be, mert magasságok az elő-  
írt magasságok között nem szerepeltek.  
Ezért úgy döntött, hogy Gulyás Ágota  
158 és Gelei 160-as eredményét kell  
beszámítani, viszont a ténylegesen elért  
eredményt rangsorolás szempontjából el-  
fogadhatónak találta.

#### Távolugró ötös csapatversenyben:

|                                                                                                          |          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 1.Bp.Honvéd I.csapata .....                                                                              | 524.4 cm |
| /Nagy Erzsébet 554, Schler Ildikó 531,<br>Láng Valéria 517, Mosonyi Annamária<br>513, Bucskó Ágnes 507/  |          |
| 2.Szolnoki MÁV csapata .....                                                                             | 515 cm   |
| /Császi Katalin 552, Hasznos Julia 525<br>Császi Gizella 515, Juhász Mária 492<br>Mészáros Lenke 491/    |          |
| 3.BEAC I.csapata .....                                                                                   | 506.2 cm |
| /Petro Orsolya 540, Szabó B.Mária 524,<br>Szűcs Erzsébet 511, Nagy Mária 484,<br>Rosta Mária 472/        |          |
| 4.U.Dózsa I.csapata .....                                                                                | 506.2    |
| /Kispál Jánosné 593, Heldt Zsuzsa 510,<br>Velecsányi Mária 480, Penczi Erzsébet<br>478, Laczó Ágnes 470/ |          |
| 5.Bp.Vasas I.csapata .....                                                                               | 505.8 cm |
| /Mihályfi Éva 530, Turi Mária 509, Andor<br>Emőke 507, Balogh Györgyi 493, Tóth<br>Gabriella 490/        |          |

6. MTK I. csapata ..... 495.4 cm

/Varga Judit 537, Czigány Brigitta 495,  
Kováts Katalin 492, Lajtai Anna 492,  
Horváth Cecília 471/

|                       |       |    |
|-----------------------|-------|----|
| 7. TFSE               | 488   | cm |
| 8. Bp. Építő          | 485   | cm |
| 9. MAFC               | 480.4 | cm |
| 10. Bp. Honvéd II.    | 475.2 | cm |
| 11. József. Sportisk. | 468.2 | cm |
| 12. Bp. Vasas II.     | 464.4 | cm |
| 13. MTK               | 462   | cm |
| 14. BEAC II.          | 458.4 | cm |
| 15. Bp. Petőfi I.     | 458.4 | cm |
| 16. Csepel SC         | 457.6 | cm |
| 17. FTC               | 456   | cm |
| 18. Vasas Izzó        | 447.4 | cm |
| 19. U. Dózsa II.      | 443.8 | cm |
| 20. Bp. HSC           | 432.8 | cm |
| 21. Bp. Petőfi II.    | 419   | cm |
| 22. Egyetértés        | 415.8 | cm |

2. Bp. Honvéd csapata ..... 37.60.8 m

/Bognár Judit 45.76, Jaksics Róza 42.70  
Miklós Dóra 34.47, Parázssó Julia 33.69  
Kirády Mária 31.42/

3. TFSE I. csapata ..... 36.94.4 m

/Kótai Margit 45.78, Németh Angéla  
36.50, Dusnoki Zsuzsa 36.48, Antalfi  
Zsuzsa 33.58, Mészai Margit 32.78/

4. BEAC I. csapata ..... 35.56.8 m

/Plicher Klára 39.32, Kétszery Anikó  
39.02, Szomor Katalin 37.75, Gyürki Ir-  
ma 31.36, Zuba Mária 30.39/

5. Bp. Vasas csapata ..... 35.09.6 m

/Andok Pálné 42.08, Mecseki Hargita  
37.85, Fraknói Dalma 32.42, Reiser Angé-  
la 32.36, Kővári Katalin 30.77/

6. Csepel SC csapata ..... 33.89.6 m

/Iricsik Ágnes 39.56, Kriskó Zsuzsa  
34.60, Damon Ibolya 34.02, Bakai  
Józsefné 30.88, Balogh Magdolna 30.42/

|                   |           |
|-------------------|-----------|
| 7. SZEAC          | 30.56.8 m |
| 8. Bp. Petőfi I.  | 29.73.4 m |
| 9. TFSE II.       | 29.47.4 m |
| 10. U. Dózsa II.  | 28.62.2 m |
| 11. MAFC          | 28.49.4 m |
| 12. BEAC II.      | 27.33 m   |
| 13. MTK           | 25.31.6 m |
| 14. FTC           | 23.41.2 m |
| 15. Bp. Petőfi II | 22.29.6 m |

#### Súlylökés ötös csapatversenyben:

1. U. Dózsa I. csapata ..... 13.11.8 m

/dr. Kleiber Ferencné 14.59, dr. Mikuss  
Judit 14.50, Stugner Judit 13.98, Sik  
Andrea 11.33, Szűcs Éva 11.19/

2. Bp. Honvéd I. csapata ..... 12.75.2 m

/Bognár Judit 15.12, Paulányi Magda  
12.67, Giber Vera 12.18, Doóry Andrea  
12.04, Parázssó Julia 11.75/

3. TFSE I. csapata ..... 11.16.8 m

/Németh Angéla 11.98, Radnai Ágnes 11.74  
Dusnoki Zsuzsa 11.17, Lórencz Magdol-  
na 10.68, Roskoványi Ildikó 10.27/

4. BEAC I. csapata ..... 11.08 m

/Petró Orsolya 12.11, Kétszery Anikó  
11.80, Gyürki Irma 11.37, Zuba Mária  
10.39, Török Erzsébet 9.73/

5. Bp. Vasas csapata ..... 10.78 m

/Andok Pálné 11.58, Brichta Irén 11.57  
Rudas Ferencné 10.84, Fraknói Dalma  
10.38, Csörgő Zsuzsa 9.53/

6. Bp. Előre csapata ..... 10.56.4 m

/Babai Edit 12.46, Balogh Éva 10.38,  
Kiss Borbála 10.35, Sáfrány Márta  
9.87, Papp Katalin 9.70/

|                       |           |
|-----------------------|-----------|
| 7. Bp. Honvéd II      | 10.31.8 m |
| 8. Bp. Petőfi I.      | 9.76.6 m  |
| 9. U. Dózsa II.       | 9.75.4 m  |
| 10. TFSE II.          | 9.74.8 m  |
| 11. MAFC              | 9.70.2 m  |
| 12. Csepel SC         | 9.69.8 m  |
| 13. SZEAC             | 9.31 m    |
| 14. BEAC II.          | 9.09.8 m  |
| 15. MTK               | 8.88 m    |
| 16. Bp. Petőfi II.    | 8.63.8 m  |
| 17. Bp. HSC           | 8.38.6 m  |
| 18. FTC               | 8.26.8 m  |
| 19. József. Sportisk. | 6.96.4 m  |

#### Gerelyhajítás ötös csapatversenyben:

1. TFSE I. csapata ..... 42.61.4 m

/Radnai Ágnes 50.48, Dusnoki Zsuzsa  
44.83, Németh Angéla 44.36, Umbrai  
Katalin 37.98, Auerbach Franciska 35.42/

2. Bp. Honvéd I. csapata ..... 40.31.8 m

/Paulányi Magda 44.37, Putankó Márta  
43.50, Miklós Judit 42.09, Leib Mária  
37.68, Jaksics Róza 33.95/

3. Bp. Vasas csapata ..... 36.38.4 m

/Antal Márta 53.43, Brichta Irén 37.43,  
Simkó Katalin 37.10, Egressy Mária  
28.22, Korompai Éva 25.74/

4. U. Dózsa I. csapata ..... 34.75.4 m

/Hatváry Éva 41.21, dr. Kleiber Ferencné  
38.95, Novák Ildikó 34.18, dr. Mikuss  
Judit 31.43, Szűcs Éva 28.00/

5. BEAC I. csapata ..... 32.76.2 m

/Ecsödi Éva 38.30, Stelmár Magda 36.80  
Kétszery Anikó 31.11, Braun Mária 30.00  
Báthy Katalin 27.60/

6. Bp. Petőfi I. csapata ..... 32.30.8 m

/Koller Mária 35.08, Kiss Éva 33.87,  
Tessdik Éva 33.22, Valent Erika 30.40,  
Kánya Ilona 28.97/

|                       |           |
|-----------------------|-----------|
| 7. TFSE II.           | 30.37.8 m |
| 8. Bp. Honvéd II.     | 30.23 m   |
| 9. MTK                | 28.97.8 m |
| 10. Csepel SC         | 28.47.8 m |
| 11. MAFC              | 27.24.4 m |
| 12. BEAC II           | 25.24 m   |
| 13. U. Dózsa II       | 24.35.2 m |
| 14. Bp. Petőfi II     | 23.34 m   |
| 15. FTC               | 17.37.4 m |
| 16. József. Sportisk. | 16.11.6 m |

#### Diszkoszvetés ötös csapatversenyben:

1. U. Dózsa I. csapata ..... 42.79.8 m

/Dr. Kleiber Ferencné 53.52, Stugner Ju-  
dit 49.73, dr. Mikuss Judit 39.17,  
Loidl Márta 37.08, Sik Andrea 34.49/

KIMUTATÁS A SCHÖNHERZ Z. EMLÉKVERSENY BREDMÉNYEIRŐL

| VERSENY SZÁM |          | BP. HONVÉD | BP. VASAS | TFSE     | U. DÓZSA | BEAC | MAFC | MTK  | BP. SPARTACUS | VM. KÖZÉRT | GSEPEL SC | BP. ELŐRE | BP. PETŐFI |
|--------------|----------|------------|-----------|----------|----------|------|------|------|---------------|------------|-----------|-----------|------------|
| NŐI          | MAGAS    | 15         | 17<br>13  | 20       | -        | 14   | 16   | -    | -             | -          | -         | -         | -          |
|              | TÁVOL    | 20         | 15        | 13       | 16       | 17   | -    | 14   | -             | -          | -         | -         | -          |
|              | SÜLY     | 17         | 14        | 16       | 20       | 15   | -    | -    | -             | -          | -         | 13        | -          |
|              | DISZKOSZ | 17         | 14        | 16       | 20       | 15   | -    | -    | -             | -          | 13        | -         | -          |
|              | GERELY   | 17         | 16        | 20       | 15       | 14   | -    | -    | -             | -          | -         | -         | 13         |
| FÉRFI        | MAGAS    | 20         | 15        | 16<br>13 | 14       | 17   | -    | -    | -             | -          | -         | -         | -          |
|              | TÁVOL    | 20         | 15        | 14       | 17       | -    | -    | 13   | -             | -          | 16        | -         | -          |
|              | HÁRMAS   | 20         | 16        | 14       | 17       | 13   | -    | 15   | -             | -          | -         | -         | -          |
|              | RUD      | 17         | 15        | 20       | 14       | 13   | -    | -    | 16            | -          | -         | -         | -          |
|              | SÜLY     | 20         | 14        | 15       | 16       | 13   | -    | -    | -             | 17         | -         | -         | -          |
|              | DISZKOSZ | 20         | 17        | 14       | 16       | -    | 15   | -    | -             | 13         | -         | -         | -          |
|              | GERELY   | 13         | 17        | 16       | 20       | 14   | 15   | -    | -             | -          | -         | -         | -          |
|              | KALAPÁCS | 17<br>15   | 16        | -        | 20       | 13   | -    | -    | -             | -          | -         | -         | -          |
| ÖSSZPONT     |          | 248        | 214       | 207      | 205      | 158  | 46   | 42   | 30            | 30         | 29        | 13        | 13         |
| HELYEZÉS     |          | I.         | II.       | III.     | IV.      | V.   | VI.  | VII. | VIII.         | IX.        | X.        | XI-XII.   | XI-XII.    |

MÉRKÖZÉSEKRE

VERSENYEKRE

**elővételben megveheti  
belépőjegyét a**

**SPORT-  
JEGYIRODÁBAN**

BUDAPEST, VI. NÉPKÖZTÁRSASÁG UTJA 4.

TELEFON: 124-234

# MAGYAR NÉPKÖZTÁRSASÁGI KUPA PONTÉRTÉKTÁBLÁZATA

## FÉRFIAK

| Pont<br>szám | 100  | 200  | 400  | 800    | 1500   | 3000   | 5000   | 10.000  | 5 km.   | 10 km.  |         |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|--------------|------|------|------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|---------|---------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|              |      | m    | é    | t      | e      | r      | e      | s       | s       | i       | k       | f | u | t | á | s | g | y | a | l | o | g | l | á | s |
| 160          | 10.0 | -    | -    | 1:44.5 | 3:35.0 | 4:56.0 | 7:42.6 | 13:25.0 | 27:55.0 | 17:24.0 | 40:42.0 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 159          | -    | -    | 44.8 | 1:44.6 | 3:35.2 | 4:56.3 | 7:43.0 | 13:25.8 | 27:57.0 | 17:27.0 | 40:45.0 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 158          | -    | -    | -    | 1:44.7 | 3:35.4 | 4:56.6 | 7:43.4 | 13:26.8 | 27:59.0 | 17:30.0 | 40:48.0 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 157          | -    | 20.3 | -    | 1:44.8 | 3:35.6 | 4:57.0 | 7:44.0 | 13:27.6 | 28:01.0 | 17:33.0 | 40:51.0 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 156          | -    | -    | 44.9 | 1:44.9 | 3:35.8 | 4:57.3 | 7:44.4 | 13:28.6 | 28:03.0 | 17:36.0 | 40:54.0 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 155          | -    | -    | -    | 1:45.0 | 3:36.0 | 4:57.6 | 7:44.8 | 13:29.6 | 28:05.2 | 17:39.0 | 40:57.0 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 154          | -    | -    | 45.0 | 1:45.1 | 3:36.2 | 4:58.0 | 7:45.4 | 13:30.4 | 28:07.4 | 17:42.0 | 41:00.0 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 153          | -    | -    | -    | 1:45.2 | 3:36.4 | 4:58.3 | 7:46.0 | 13:31.4 | 28:09.6 | 17:45.0 | 41:03.0 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 152          | -    | -    | -    | 1:45.3 | 3:36.6 | 4:58.6 | 7:46.4 | 13:32.4 | 28:11.8 | 17:48.0 | 41:06.0 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 151          | -    | 20.4 | 45.1 | 1:45.4 | 3:36.8 | 4:58.9 | 7:47.0 | 13:33.4 | 28:14.0 | 17:51.0 | 41:10.0 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 150          | -    | -    | -    | 1:45.5 | 3:37.1 | 4:59.2 | 7:47.4 | 13:34.4 | 28:16.2 | 17:54.0 | 41:14.0 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 149          | -    | -    | 45.2 | 1:45.6 | 3:37.3 | 4:59.6 | 7:48.0 | 13:35.4 | 28:18.4 | 17:57.0 | 41:18.0 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 148          | -    | -    | -    | 1:45.7 | 3:37.5 | 5:00.0 | 7:48.6 | 13:36.4 | 28:20.6 | 18:00.0 | 41:22.0 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 147          | -    | -    | 45.3 | 1:45.8 | 3:37.7 | 5:00.4 | 7:49.0 | 13:37.4 | 28:22.8 | 18:04.0 | 41:26.0 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 146          | 10.1 | 20.5 | -    | 1:45.9 | 3:37.9 | 5:00.8 | 7:49.6 | 13:38.4 | 28:25.2 | 18:08.0 | 41:30.0 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 145          | -    | -    | -    | 1:46.0 | 3:38.2 | 5:01.3 | 7:50.2 | 13:39.4 | 28:27.6 | 18:12.0 | 41:34.0 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 144          | -    | -    | 45.4 | 1:46.1 | 3:38.4 | 5:01.8 | 7:50.8 | 13:40.4 | 28:30.0 | 18:16.0 | 41:38.0 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 143          | -    | -    | -    | 1:46.2 | 3:38.6 | 5:02.3 | 7:51.2 | 13:41.4 | 28:32.4 | 18:20.0 | 41:42.0 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 142          | -    | -    | 45.5 | 1:46.3 | 3:38.9 | 5:02.8 | 7:51.8 | 13:42.4 | 28:34.8 | 18:24.0 | 41:46.0 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 141          | -    | 20.6 | -    | 1:46.4 | 3:39.1 | 5:03.3 | 7:52.4 | 13:43.6 | 28:37.2 | 18:28.0 | 41:50.0 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 140          | -    | -    | 45.6 | 1:46.5 | 3:39.4 | 5:03.8 | 7:53.0 | 13:44.6 | 28:39.6 | 18:32.0 | 41:54.0 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 139          | -    | -    | -    | 1:46.6 | 3:39.6 | 5:04.3 | 7:53.6 | 13:45.8 | 28:42.2 | 18:36.0 | 41:58.0 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 138          | -    | -    | 45.7 | 1:46.7 | 3:39.9 | 5:04.8 | 7:54.2 | 13:47.0 | 28:44.8 | 18:40.0 | 42:02.0 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 137          | -    | -    | -    | 1:46.9 | 3:40.1 | 5:05.3 | 7:54.8 | 13:48.0 | 28:47.4 | 18:44.0 | 42:06.0 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 136          | -    | 20.7 | 45.8 | 1:47.0 | 3:40.4 | 5:05.8 | 7:55.4 | 13:49.2 | 28:50.0 | 18:48.0 | 42:10.0 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 135          | -    | -    | -    | 1:47.1 | 3:40.7 | 5:06.3 | 7:56.0 | 13:50.4 | 28:52.6 | 18:52.0 | 42:14.0 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 134          | 10.2 | 45.9 | -    | 1:47.2 | 3:40.9 | 5:06.8 | 7:56.6 | 13:51.6 | 28:55.4 | 18:56.0 | 42:18.0 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 133          | -    | -    | -    | 1:47.3 | 3:41.2 | 5:07.3 | 7:57.2 | 13:52.8 | 28:58.0 | 19:00.0 | 42:22.0 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 132          | -    | -    | 46.0 | 1:47.5 | 3:41.5 | 5:07.8 | 7:58.0 | 13:54.0 | 29:00.8 | 19:05.0 | 42:26.0 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 131          | -    | 20.8 | -    | 1:47.6 | 3:41.7 | 5:08.3 | 7:58.6 | 13:55.2 | 29:03.4 | 19:10.0 | 42:30.0 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 130          | -    | -    | 46.1 | 1:47.7 | 3:42.0 | 5:08.8 | 7:59.2 | 13:56.4 | 29:06.2 | 19:15.0 | 42:34.0 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 129          | -    | -    | 46.2 | 1:47.9 | 3:42.3 | 5:09.3 | 8:00.0 | 13:57.6 | 29:09.2 | 19:20.0 | 42:38.0 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 128          | -    | -    | -    | 1:48.0 | 3:42.6 | 5:09.8 | 8:00.6 | 13:59.0 | 29:12.0 | 19:25.0 | 42:42.0 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 127          | -    | 20.9 | 46.3 | 1:48.1 | 3:42.9 | 5:10.3 | 8:01.2 | 14:00.2 | 29:15.0 | 19:30.0 | 42:46.0 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 126          | -    | -    | -    | 1:48.2 | 3:43.2 | 5:10.8 | 8:02.0 | 14:01.6 | 29:18.0 | 19:35.0 | 42:50.0 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 125          | -    | -    | 46.4 | 1:48.4 | 3:43.6 | 5:11.3 | 8:02.6 | 14:02.8 | 29:21.0 | 19:40.0 | 42:54.0 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 124          | 10.3 | -    | -    | 1:48.5 | 3:43.9 | 5:11.8 | 8:03.4 | 14:04.2 | 29:24.0 | 19:45.0 | 42:58.0 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 123          | -    | 21.0 | 46.5 | 1:48.6 | 3:44.2 | 5:12.3 | 8:04.2 | 14:05.4 | 29:27.0 | 19:50.0 | 43:02.0 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 122          | -    | -    | 46.6 | 1:48.8 | 3:44.4 | 5:12.8 | 8:04.8 | 14:06.8 | 29:30.0 | 19:55.0 | 43:06.0 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 121          | -    | -    | -    | 1:48.9 | 3:44.8 | 5:13.4 | 8:05.6 | 14:08.2 | 29:33.0 | 20:00.0 | 43:10.0 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 120          | -    | -    | 46.7 | 1:49.1 | 3:45.0 | 5:14.0 | 8:06.4 | 14:09.6 | 29:36.2 | 20:05.0 | 43:14.0 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 119          | -    | 21.1 | -    | 1:49.2 | 3:45.4 | 5:14.5 | 8:07.0 | 14:11.0 | 29:39.4 | 20:10.0 | 43:18.0 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 118          | -    | -    | 46.8 | 1:49.4 | 3:45.6 | 5:15.0 | 8:07.8 | 14:12.6 | 29:42.8 | 20:15.0 | 43:22.0 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 117          | -    | -    | 46.9 | 1:49.6 | 3:46.0 | 5:15.5 | 8:08.6 | 14:14.0 | 29:46.0 | 20:20.0 | 43:26.0 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 116          | -    | -    | -    | 1:49.7 | 3:46.4 | 5:16.0 | 8:09.4 | 14:15.6 | 29:49.4 | 20:25.0 | 43:30.0 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 115          | 10.4 | 21.2 | 47.0 | 1:49.9 | 3:46.6 | 5:16.6 | 8:10.2 | 14:17.0 | 29:52.8 | 20:30.0 | 43:35.0 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 114          | -    | -    | 47.1 | 1:50.0 | 3:47.0 | 5:17.2 | 8:11.0 | 14:18.6 | 29:56.2 | 20:35.0 | 43:40.0 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 113          | -    | -    | -    | 1:50.2 | 3:47.4 | 5:17.8 | 8:11.8 | 14:20.2 | 29:59.6 | 20:40.0 | 43:45.0 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 112          | -    | 21.3 | 47.2 | 1:50.4 | 3:47.8 | 5:18.4 | 8:12.6 | 14:21.6 | 30:03.2 | 20:45.0 | 43:50.0 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 111          | -    | -    | 47.3 | 1:50.5 | 3:48.0 | 5:19.0 | 8:13.6 | 14:23.2 | 30:07.0 | 20:50.0 | 43:56.0 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 110          | -    | -    | 47.4 | 1:50.7 | 3:48.4 | 5:19.6 | 8:14.4 | 14:24.8 | 30:10.6 | 20:55.0 | 44:02.0 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 109          | -    | 21.4 | -    | 1:50.9 | 3:48.8 | 5:20.2 | 8:15.2 | 14:26.4 | 30:14.2 | 21:00.0 | 44:08.0 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 108          | -    | -    | 47.5 | 1:51.0 | 3:49.2 | 5:20.8 | 8:16.0 | 14:28.2 | 30:18.0 | 21:06.0 | 44:14.0 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 107          | 10.5 | 47.6 | -    | 1:51.2 | 3:49.6 | 5:21.4 | 8:17.0 | 14:29.8 | 30:21.8 | 21:12.0 | 44:20.0 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 106          | -    | -    | -    | 1:51.4 | 3:50.0 | 5:22.0 | 8:18.0 | 14:31.6 | 30:25.6 | 21:18.0 | 44:26.0 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 105          | -    | 21.5 | 47.7 | 1:51.6 | 3:50.4 | 5:22.6 | 8:18.8 | 14:33.2 | 30:29.6 | 21:24.0 | 44:32.0 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 104          | -    | -    | 47.8 | 1:51.7 | 3:50.8 | 5:23.2 | 8:19.8 | 14:35.0 | 30:33.6 | 21:30.0 | 44:38.0 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 103          | -    | -    | 47.9 | 1:51.9 | 3:51.2 | 5:23.8 | 8:20.6 | 14:36.8 | 30:37.6 | 21:36.0 | 44:45.0 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 102          | -    | 21.6 | 48.0 | 1:52.1 | 3:51.6 | 5:24.4 | 8:21.6 | 14:38.6 | 30:41.6 | 21:42.0 | 44:52.0 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 101          | -    | -    | -    | 1:52.3 | 3:52.0 | 5:25.0 | 8:22.6 | 14:40.4 | 30:45.6 | 21:48.0 | 44:59.0 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 100          | -    | -    | 48.1 | 1:52.5 | 3:52.4 | 5:25.6 | 8:23.6 | 14:42.2 | 30:50.0 | 21:54.0 | 45:06.0 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 99           | 10.6 | 21.7 | 48.2 | 1:52.7 | 3:52.8 | 5:26.3 | 8:24.6 | 14:44.2 | 30:54.2 | 22:00.0 | 45:13.0 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 98           | -    | -    | 48.3 | 1:52.9 | 3:53.2 | 5:27.0 | 8:25.6 | 14:46.0 | 30:58.6 | 22:06.0 | 45:20.0 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 97           | -    | 21.8 | 48.4 | 1:53.0 | 3:53.6 | 5:27.7 | 8:26.6 | 14:48.0 | 31:03.0 | 22:12.0 | 45:28.0 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 96           | -    | -    | 48.5 | 1:53.2 | 3:54.8 | 5:28.4 | 8:27.8 | 14:50.0 | 31:07.6 | 22:18.0 | 45:36.0 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 95           | -    | -    | -    | 1:53.4 | 3:54.4 | 5:29.1 | 8:28.8 | 14:52.0 | 31:12.0 | 22:24.0 | 45:44.0 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 94           | -    | 21.9 | 48.6 | 1:53.6 | 3:54.8 | 5:29.8 | 8:30.0 | 14:54.0 | 31:16.6 | 22:30.0 | 45:52.0 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 93           | 10.7 | -    | 48.7 | 1:53.9 | 3:55.2 | 5:30.5 | 8:31.0 | 14:56.0 | 31:21.4 | 22:36.0 | 46:00.0 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 92           | -    | -    | 48.8 | 1:54.1 | 3:55.6 | 5:31.2 | 8:32.0 | 14:58.2 | 31:26.2 | 22:42.0 | 46:10.0 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 91           | -    | 22.0 | 48.9 | 1:54.4 | 3:56.0 | 5:31.9 | 8:33.2 | 15:00.2 | 31:31.0 | 22:48.0 | 46:20.0 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

| Pent-<br>szám | 100  | 200  | 400  | 800    | 1500   | 2000   | 3000    | 5000    | 10.000  | 5 km.     | 10 km.  |
|---------------|------|------|------|--------|--------|--------|---------|---------|---------|-----------|---------|
|               |      | m    | é t  | e r e  | s      | s i k  | f u t   | á s     |         | gyaloglás |         |
| 90            | -    | -    | 49.0 | 1:54.6 | 3:56.6 | 5:32.6 | 8:34.4  | 15:02.6 | 31:36.0 | 22:54.0   | 46:30.0 |
| 89            | -    | 22.1 | 49.1 | 1:54.8 | 3:57.2 | 5:33.4 | 8:35.6  | 15:04.8 | 31:41.0 | 23:00.0   | 46:40.0 |
| 88            | -    | -    | 49.2 | 1:55.0 | 3:57.8 | 5:34.2 | 8:36.8  | 15:07.0 | 31:46.0 | 23:06.0   | 46:50.0 |
| 87            | 10.8 | -    | 49.3 | 1:55.3 | 3:58.4 | 5:35.0 | 8:38.0  | 15:09.2 | 31:51.2 | 23:12.0   | 47:00.0 |
| 86            | -    | 22.2 | 49.4 | 1:55.5 | 3:58.8 | 5:35.8 | 8:39.2  | 15:11.6 | 31:56.4 | 23:18.0   | 47:10.0 |
| 85            | -    | -    | 49.5 | 1:55.8 | 3:59.4 | 5:36.6 | 8:40.4  | 15:14.0 | 32:01.8 | 23:24.0   | 47:20.0 |
| 84            | -    | 22.3 | 49.6 | 1:56.0 | 3:59.8 | 5:37.4 | 8:41.8  | 15:16.4 | 32:07.2 | 23:30.0   | 47:30.0 |
| 83            | -    | -    | 49.7 | 1:56.3 | 4:00.4 | 5:38.2 | 8:43.0  | 15:18.9 | 32:12.8 | 23:36.0   | 47:45.0 |
| 82            | -    | 22.4 | 49.8 | 1:56.5 | 4:01.0 | 5:39.0 | 8:44.4  | 15:21.4 | 32:18.4 | 23:42.0   | 48:00.0 |
| 81            | 10.9 | -    | 50.0 | 1:56.8 | 4:01.6 | 5:39.9 | 8:45.8  | 15:23.8 | 32:24.2 | 23:48.0   | 48:15.0 |
| 80            | -    | 22.5 | 50.1 | 1:57.1 | 4:02.2 | 5:40.8 | 8:47.2  | 15:26.4 | 32:30.0 | 23:54.0   | 48:30.0 |
| 79            | -    | -    | 50.2 | 1:57.3 | 4:02.8 | 5:41.7 | 8:48.6  | 15:29.0 | 32:36.0 | 24:00.0   | 48:45.0 |
| 78            | -    | 22.6 | 50.3 | 1:57.6 | 4:03.4 | 5:42.6 | 8:50.0  | 15:31.8 | 32:42.0 | 24:08.0   | 49:00.0 |
| 77            | -    | -    | 50.4 | 1:57.9 | 4:04.0 | 5:43.5 | 8:51.4  | 15:34.4 | 32:48.0 | 24:16.0   | 49:15.0 |
| 76            | 11.0 | 22.7 | 50.5 | 1:58.2 | 4:04.6 | 5:44.4 | 8:52.8  | 15:37.2 | 32:54.4 | 24:24.0   | 49:30.0 |
| 75            | -    | -    | 50.7 | 1:58.5 | 4:05.2 | 5:45.3 | 8:54.4  | 15:40.0 | 33:00.8 | 24:32.0   | 49:45.0 |
| 74            | -    | 22.8 | 50.8 | 1:58.8 | 4:05.8 | 5:46.2 | 8:56.0  | 15:43.0 | 33:07.4 | 24:40.0   | 50:00.0 |
| 73            | -    | -    | 50.9 | 1:59.1 | 4:06.4 | 5:47.2 | 8:57.4  | 15:45.8 | 33:14.0 | 24:48.0   | 50:15.0 |
| 72            | 11.1 | 22.9 | 51.1 | 1:59.4 | 4:07.1 | 5:48.2 | 8:59.0  | 15:48.8 | 33:20.8 | 24:56.0   | 50:30.0 |
| 71            | -    | -    | 51.2 | 1:59.7 | 4:07.8 | 5:49.2 | 9:00.6  | 15:51.8 | 33:37.6 | 25:04.0   | 50:45.0 |
| 70            | -    | 23.0 | 51.3 | 2:00.0 | 4:08.5 | 5:50.2 | 9:02.4  | 15:55.0 | 33:34.8 | 25:12.0   | 51:00.0 |
| 69            | -    | 23.1 | 51.5 | 2:00.4 | 4:09.2 | 5:51.3 | 9:04.0  | 15:58.2 | 33:41.8 | 25:20.0   | 51:15.0 |
| 68            | 11.2 | -    | 51.6 | 2:00.7 | 4:09.9 | 5:52.4 | 9:05.8  | 16:01.4 | 33:49.2 | 25:28.0   | 51:30.0 |
| 67            | -    | 23.2 | 51.8 | 2:01.0 | 4:10.7 | 5:53.5 | 9:07.6  | 16:04.6 | 33:56.6 | 25:36.0   | 51:45.0 |
| 66            | -    | -    | 51.9 | 2:01.4 | 4:11.4 | 5:54.6 | 9:09.4  | 16:08.0 | 34:04.2 | 25:44.0   | 52:00.0 |
| 65            | -    | 23.3 | 52.0 | 2:01.8 | 4:12.2 | 5:55.7 | 9:11.2  | 16:11.4 | 34:12.0 | 25:52.0   | 52:20.0 |
| 64            | 11.3 | 23.4 | 52.2 | 2:02.2 | 4:13.0 | 5:56.8 | 9:13.0  | 16:15.0 | 34:20.0 | 26:00.0   | 52:40.0 |
| 63            | -    | -    | 52.4 | 2:02.6 | 4:13.8 | 5:57.9 | 9:15.0  | 16:18.6 | 34:28.0 | 26:10.0   | 53:00.0 |
| 62            | -    | 23.5 | 52.5 | 2:03.0 | 4:14.6 | 5:59.0 | 9:17.0  | 16:22.2 | 34:36.2 | 26:20.0   | 53:20.0 |
| 61            | -    | 23.6 | 52.7 | 2:03.4 | 4:15.4 | 6:00.1 | 9:19.0  | 16:26.0 | 34:44.8 | 26:30.0   | 53:40.0 |
| 60            | 11.4 | 23.7 | 52.9 | 2:03.8 | 4:16.3 | 6:01.2 | 9:21.0  | 16:29.8 | 34:53.4 | 26:40.0   | 54:00.0 |
| 59            | -    | -    | 53.0 | 2:04.2 | 4:17.1 | 6:02.5 | 9:23.0  | 16:33.6 | 35:02.4 | 26:50.0   | 54:20.0 |
| 58            | -    | 23.8 | 53.2 | 2:04.6 | 4:18.0 | 6:03.8 | 9:25.0  | 16:37.6 | 35:11.4 | 27:00.0   | 54:40.0 |
| 57            | 11.5 | 23.9 | 53.4 | 2:05.0 | 4:18.9 | 6:05.1 | 9:27.2  | 16:41.8 | 35:20.6 | 27:10.0   | 55:00.0 |
| 56            | -    | 24.0 | 53.6 | 2:05.4 | 4:19.9 | 6:06.4 | 9:29.4  | 16:46.0 | 35:30.0 | 27:20.0   | 55:30.0 |
| 55            | -    | -    | 53.8 | 2:05.8 | 4:20.8 | 6:07.8 | 9:31.6  | 16:50.2 | 35:39.6 | 27:30.0   | 56:00.0 |
| 54            | 11.6 | 24.1 | 54.0 | 2:06.2 | 4:21.8 | 6:09.2 | 9:34.0  | 16:54.6 | 35:49.6 | 27:40.0   | 56:30.0 |
| 53            | -    | 24.2 | 54.2 | 2:06.6 | 4:22.8 | 6:10.6 | 9:36.4  | 16:59.0 | 35:59.6 | 27:50.0   | 57:00.0 |
| 52            | -    | 24.3 | 54.4 | 2:07.0 | 4:23.8 | 6:12.0 | 9:38.8  | 17:03.6 | 36:10.0 | 28:00.0   | 57:40.0 |
| 51            | 11.7 | 24.4 | 54.6 | 2:07.4 | 4:24.8 | 6:13.4 | 9:41.4  | 17:08.2 | 36:20.6 | 28:10.0   | 58:20.0 |
| 50            | -    | 24.5 | 54.8 | 2:07.8 | 4:25.8 | 6:14.8 | 9:44.0  | 17:13.0 | 36:31.4 | 28:20.0   | 59:00.0 |
| 49            | -    | 24.6 | 55.0 | 2:08.2 | 4:26.8 | 6:16.4 | 9:46.6  | 17:18.0 | 36:42.6 | 28:30.0   | 59:40.0 |
| 48            | 11.8 | -    | 55.2 | 2:08.6 | 4:27.8 | 6:18.0 | 9:49.2  | 17:23.0 | 36:53.6 | 28:40.0   | 60:20.0 |
| 47            | -    | 24.7 | 55.4 | 2:09.0 | 4:28.8 | 6:19.6 | 9:52.0  | 17:28.0 | 37:04.6 | 28:50.0   | 61:00.0 |
| 46            | 11.9 | 24.8 | 55.6 | 2:09.5 | 4:30.0 | 6:21.2 | 9:54.6  | 17:33.0 | 37:15.0 | 29:00.0   | 61:40.0 |
| 45            | -    | 24.9 | 55.9 | 2:10.0 | 4:31.2 | 6:22.8 | 9:57.2  | 17:38.0 | 37:26.0 | 29:10.0   | 62:20.0 |
| 44            | 12.0 | 25.0 | 56.2 | 2:10.5 | 4:32.4 | 6:24.4 | 10:00.0 | 17:43.4 | 37:36.0 | 29:20.0   | 63:00.0 |
| 43            | -    | 25.2 | 56.5 | 2:11.0 | 4:33.6 | 6:26.0 | 10:02.6 | 17:49.0 | 37:44.0 | 29:30.0   | 63:40.0 |
| 42            | -    | 25.3 | 56.7 | 2:11.5 | 4:34.8 | 6:27.6 | 10:05.2 | 17:54.6 | 37:52.0 | 29:40.0   | 64:20.0 |
| 41            | 12.1 | 25.4 | 57.0 | 2:12.0 | 4:36.0 | 6:29.2 | 10:07.8 | 18:00.0 | 38:00.0 | 29:50.0   | 65:00.0 |
| 40            | -    | 25.5 | 57.2 | 2:12.5 | 4:37.2 | 6:30.8 | 10:10.4 | -       | -       | 30:00.0   | -       |
| 39            | 12.2 | 25.6 | 57.5 | 2:13.0 | 4:38.4 | 6:32.6 | 10:13.0 | -       | -       | 30:12.0   | -       |
| 38            | -    | 25.7 | 57.8 | 2:13.5 | 4:39.6 | 6:34.4 | 10:15.6 | -       | -       | 30:24.0   | -       |
| 37            | 12.3 | 25.8 | 58.1 | 2:14.0 | 4:41.0 | 6:36.2 | 10:18.2 | -       | -       | 30:36.0   | -       |
| 36            | -    | 26.0 | 58.4 | 2:14.5 | 4:42.4 | 6:38.0 | 10:20.8 | -       | -       | 30:48.0   | -       |
| 35            | 12.4 | 26.1 | 58.7 | 2:15.0 | 4:43.8 | 6:39.8 | 10:23.4 | -       | -       | 31:00.0   | -       |
| 34            | 12.5 | 26.3 | 59.0 | 2:15.5 | 4:45.2 | 6:41.6 | 10:26.0 | -       | -       | 31:12.0   | -       |
| 33            | -    | 26.4 | 59.3 | 2:16.0 | 4:46.6 | 6:43.4 | 10:28.6 | -       | -       | 31:24.0   | -       |
| 32            | 12.6 | 26.5 | 59.6 | 2:16.5 | 4:48.0 | 6:45.2 | 10:31.2 | -       | -       | 31:36.0   | -       |
| 31            | -    | 26.7 | 59.9 | 2:17.0 | 4:49.8 | 6:47.0 | 10:33.8 | -       | -       | 31:48.0   | -       |
| 30            | 12.7 | 26.9 | 60.2 | 2:17.5 | 4:51.6 | 6:48.8 | 10:36.2 | -       | -       | 32:00.0   | -       |
| 29            | 12.8 | 27.0 | 60.5 | 2:18.0 | 4:53.4 | 6:51.0 | 10:38.8 | -       | -       | 32:12.0   | -       |
| 28            | -    | 27.2 | 60.8 | 2:18.5 | 4:55.2 | 6:53.2 | 10:41.4 | -       | -       | 32:24.0   | -       |
| 27            | 12.9 | 27.3 | 61.2 | 2:19.0 | 4:56.9 | 6:55.4 | 10:44.0 | -       | -       | 32:36.0   | -       |
| 26            | -    | 27.4 | 61.6 | 2:19.5 | 4:58.2 | 6:57.6 | 10:47.0 | -       | -       | 32:48.0   | -       |
| 25            | 13.0 | 27.5 | 62.0 | 2:20.0 | 5:00.0 | 7:00.0 | 10:50.0 | -       | -       | 33:00.0   | -       |



| Pont-<br>szám | 1500 m<br>akadályfutás | 3000 m | 100 m                         | 110 m | 110 m | 400 m | Ma-<br>gas | Tá-<br>vol | Rud | Hármas | S u l y l ö k ö s<br>7.25 | 6     | 5     |
|---------------|------------------------|--------|-------------------------------|-------|-------|-------|------------|------------|-----|--------|---------------------------|-------|-------|
|               |                        |        | g á t f u t á s<br>/91.4/106/ |       |       |       |            |            |     |        |                           |       |       |
| 160           | 3:50.0                 | 8:20.0 | 11.0                          | -     | 13.1  | -     | 225        | 828        | 525 | 17.00  | 20.50                     | 22.00 | 23.30 |
| 159           | 3:50.3                 | 8:20.6 | -                             | -     | -     | 48.8  | -          | 827        | 523 | 16.97  | 20.43                     | 21.96 | 23.24 |
| 158           | 3:50.6                 | 8:21.2 | -                             | -     | -     | 48.9  | -          | 825        | 522 | 16.94  | 20.36                     | 21.91 | 23.18 |
| 157           | 3:50.9                 | 8:22.0 | -                             | 12.3  | -     | -     | 224        | 824        | 520 | 16.91  | 20.29                     | 21.86 | 23.12 |
| 156           | 3:51.2                 | 8:22.6 | 11.2                          | -     | -     | 49.0  | -          | 823        | 519 | 16.89  | 20.22                     | 21.81 | 23.06 |
| 155           | 3:51.5                 | 8:23.2 | -                             | -     | 13.2  | 49.1  | -          | 822        | 517 | 16.86  | 20.15                     | 21.75 | 23.00 |
| 154           | 3:51.8                 | 8:24.0 | -                             | -     | -     | -     | 223        | 821        | 516 | 16.83  | 20.07                     | 21.69 | 22.94 |
| 153           | 3:52.1                 | 8:24.6 | -                             | 12.4  | -     | 49.2  | -          | 819        | 514 | 16.80  | 20.00                     | 21.63 | 22.88 |
| 152           | 3:52.4                 | 8:25.4 | 11.3                          | -     | -     | 49.3  | 222        | 818        | 513 | 16.77  | 19.93                     | 21.57 | 22.82 |
| 151           | 3:52.7                 | 8:26.0 | -                             | -     | 13.3  | -     | -          | 817        | 511 | 16.75  | 19.85                     | 21.51 | 22.76 |
| 150           | 3:53.0                 | 8:26.8 | -                             | -     | -     | 49.4  | -          | 815        | 509 | 16.72  | 19.78                     | 21.45 | 22.70 |
| 149           | 3:53.3                 | 8:27.4 | -                             | 12.5  | -     | 49.5  | 221        | 814        | 508 | 16.69  | 19.71                     | 21.39 | 22.64 |
| 148           | 3:53.6                 | 8:28.2 | 11.4                          | -     | -     | 49.6  | -          | 813        | 506 | 16.66  | 19.63                     | 21.33 | 22.58 |
| 147           | 3:53.9                 | 8:28.8 | -                             | -     | 13.4  | -     | -          | 811        | 505 | 16.63  | 19.56                     | 21.27 | 22.52 |
| 146           | 3:54.2                 | 8:29.6 | -                             | -     | -     | 49.7  | 220        | 810        | 503 | 16.60  | 19.49                     | 21.21 | 22.46 |
| 145           | 3:54.5                 | 8:30.4 | -                             | 12.6  | -     | 49.8  | -          | 809        | 501 | 16.57  | 19.41                     | 21.15 | 22.40 |
| 144           | 3:54.8                 | 8:31.0 | 11.5                          | -     | -     | 49.9  | 219        | 807        | 500 | 16.54  | 19.34                     | 21.09 | 22.34 |
| 143           | 3:55.1                 | 8:31.8 | -                             | -     | 13.5  | -     | -          | 806        | 498 | 16.51  | 19.26                     | 21.03 | 22.28 |
| 142           | 3:55.4                 | 8:32.6 | -                             | -     | -     | 50.0  | -          | 804        | 497 | 16.48  | 19.19                     | 20.97 | 22.22 |
| 141           | 3:55.7                 | 8:33.4 | -                             | 12.7  | -     | 50.1  | 218        | 803        | 495 | 16.45  | 19.11                     | 20.91 | 22.15 |
| 140           | 3:56.0                 | 8:34.2 | 11.6                          | -     | -     | 50.2  | -          | 801        | 493 | 16.42  | 19.03                     | 20.85 | 22.08 |
| 139           | 3:56.3                 | 8:35.0 | -                             | -     | 13.6  | -     | 217        | 800        | 492 | 16.39  | 18.96                     | 20.79 | 22.02 |
| 138           | 3:56.6                 | 8:35.8 | -                             | -     | -     | 50.3  | -          | 798        | 490 | 16.36  | 18.88                     | 20.72 | 21.95 |
| 137           | 3:56.9                 | 8:36.6 | -                             | 12.8  | -     | 50.4  | -          | 797        | 488 | 16.33  | 18.81                     | 20.66 | 21.88 |
| 136           | 3:57.2                 | 8:37.4 | 11.7                          | -     | -     | 50.5  | 216        | 795        | 487 | 16.29  | 18.73                     | 20.59 | 21.81 |
| 135           | 3:57.5                 | 8:38.2 | -                             | -     | 13.7  | 50.6  | -          | 794        | 485 | 16.26  | 18.65                     | 20.53 | 21.74 |
| 134           | 3:57.8                 | 8:39.2 | -                             | -     | -     | 50.7  | 215        | 792        | 483 | 16.23  | 18.57                     | 20.46 | 21.68 |
| 133           | 3:58.1                 | 8:40.0 | -                             | 12.9  | -     | -     | -          | 791        | 481 | 16.20  | 18.50                     | 20.40 | 21.61 |
| 132           | 3:58.4                 | 8:40.8 | 11.8                          | -     | 13.8  | 50.8  | 214        | 789        | 480 | 16.16  | 18.42                     | 20.33 | 21.54 |
| 131           | 3:58.7                 | 8:41.6 | -                             | -     | -     | 50.9  | -          | 788        | 478 | 16.13  | 18.34                     | 20.27 | 21.47 |
| 130           | 3:59.0                 | 8:42.6 | -                             | -     | -     | 51.0  | 213        | 786        | 476 | 16.10  | 18.26                     | 20.20 | 21.40 |
| 129           | 3:59.4                 | 8:43.6 | 11.9                          | 13.0  | 13.9  | 51.1  | -          | 784        | 475 | 16.06  | 18.18                     | 20.14 | 21.33 |
| 128           | 3:59.8                 | 8:44.4 | -                             | -     | -     | 51.2  | -          | 783        | 473 | 16.03  | 18.10                     | 20.07 | 21.26 |
| 127           | 4:00.2                 | 8:45.4 | -                             | -     | -     | 51.3  | 212        | 781        | 471 | 15.99  | 18.02                     | 20.01 | 21.19 |
| 126           | 4:00.6                 | 8:46.2 | 12.0                          | 13.1  | -     | 51.4  | -          | 780        | 469 | 15.96  | 17.94                     | 19.94 | 21.12 |
| 125           | 4:01.0                 | 8:47.2 | -                             | -     | 14.0  | 51.5  | 211        | 778        | 467 | 15.93  | 17.86                     | 19.88 | 21.05 |
| 124           | 4:01.4                 | 8:48.2 | -                             | -     | -     | 51.6  | -          | 776        | 466 | 15.89  | 17.78                     | 19.81 | 20.98 |
| 123           | 4:01.8                 | 8:49.2 | 12.1                          | 13.2  | -     | 51.7  | 210        | 775        | 464 | 15.85  | 17.70                     | 19.75 | 20.91 |
| 122           | 4:02.2                 | 8:50.2 | -                             | -     | 14.1  | 51.8  | -          | 773        | 462 | 15.82  | 17.62                     | 19.68 | 20.84 |
| 121           | 4:02.6                 | 8:51.2 | -                             | -     | -     | 51.9  | 209        | 771        | 460 | 15.78  | 17.54                     | 19.62 | 20.77 |
| 120           | 4:03.0                 | 8:52.2 | 12.2                          | 13.3  | -     | 52.0  | -          | 770        | 458 | 15.75  | 17.46                     | 19.55 | 20.70 |
| 119           | 4:03.4                 | 8:53.2 | -                             | -     | 14.2  | 52.1  | 208        | 768        | 457 | 15.71  | 17.38                     | 19.49 | 20.63 |
| 118           | 4:03.8                 | 8:54.2 | -                             | -     | -     | 52.2  | -          | 766        | 455 | 15.67  | 17.29                     | 19.42 | 20.56 |
| 117           | 4:04.2                 | 8:55.2 | 12.3                          | 13.4  | -     | 52.3  | 207        | 764        | 453 | 15.64  | 17.21                     | 19.36 | 20.49 |
| 116           | 4:04.7                 | 8:56.2 | -                             | -     | 14.3  | 52.4  | -          | 763        | 451 | 15.60  | 17.13                     | 19.29 | 20.41 |
| 115           | 4:05.2                 | 8:57.2 | -                             | -     | -     | 52.5  | 206        | 761        | 449 | 15.56  | 17.04                     | 19.23 | 20.34 |
| 114           | 4:05.7                 | 8:58.4 | 12.4                          | 13.5  | 14.4  | 52.6  | -          | 759        | 447 | 15.52  | 16.96                     | 19.16 | 20.27 |
| 113           | 4:06.2                 | 8:59.4 | -                             | -     | -     | 52.7  | 205        | 757        | 445 | 15.48  | 16.88                     | 19.10 | 20.20 |
| 112           | 4:06.7                 | 9:00.6 | -                             | -     | -     | 52.8  | -          | 755        | 443 | 15.44  | 16.79                     | 19.03 | 20.12 |
| 111           | 4:07.2                 | 9:01.8 | 12.5                          | 13.6  | 14.5  | 52.9  | 204        | 754        | 441 | 15.40  | 16.71                     | 18.97 | 20.05 |
| 110           | 4:07.7                 | 9:02.8 | -                             | -     | -     | 53.0  | -          | 752        | 440 | 15.36  | 16.62                     | 18.90 | 19.98 |
| 109           | 4:08.2                 | 9:04.0 | -                             | -     | -     | 53.1  | 203        | 750        | 438 | 15.32  | 16.54                     | 18.83 | 19.91 |
| 108           | 4:08.7                 | 9:05.2 | 12.6                          | 13.7  | 14.6  | 53.2  | -          | 748        | 436 | 15.28  | 16.45                     | 18.76 | 19.84 |
| 107           | 4:09.2                 | 9:06.4 | -                             | -     | -     | 53.3  | 202        | 746        | 434 | 15.24  | 16.37                     | 18.69 | 19.76 |
| 106           | 4:09.7                 | 9:07.6 | -                             | -     | 14.7  | 53.4  | -          | 744        | 432 | 15.20  | 16.28                     | 18.62 | 19.69 |
| 105           | 4:10.2                 | 9:08.8 | 12.7                          | 13.8  | -     | 53.5  | 201        | 742        | 430 | 15.16  | 16.19                     | 18.55 | 19.61 |
| 104           | 4:10.7                 | 9:10.2 | -                             | -     | 14.8  | 53.6  | -          | 740        | 428 | 15.12  | 16.11                     | 18.48 | 19.54 |
| 103           | 4:11.2                 | 9:11.6 | -                             | -     | -     | 53.7  | 200        | 738        | 426 | 15.08  | 16.02                     | 18.41 | 19.47 |
| 102           | 4:11.7                 | 9:12.8 | 12.8                          | 13.9  | -     | 53.8  | 199        | 736        | 424 | 15.04  | 15.93                     | 18.34 | 19.39 |
| 101           | 4:12.2                 | 9:14.2 | -                             | -     | 14.9  | 53.9  | -          | 734        | 422 | 15.00  | 15.84                     | 18.27 | 19.32 |
| 100           | 4:12.7                 | 9:15.4 | 12.9                          | -     | -     | 54.0  | 198        | 732        | 420 | 14.95  | 15.76                     | 18.20 | 19.25 |
| 99            | 4:13.2                 | 9:16.8 | -                             | 14.0  | 15.0  | 54.1  | -          | 730        | 418 | 14.90  | 15.67                     | 18.12 | 19.18 |
| 98            | 4:13.7                 | 9:18.2 | -                             | -     | -     | 54.2  | 197        | 728        | 416 | 14.86  | 15.58                     | 18.04 | 19.10 |
| 97            | 4:14.2                 | 9:19.6 | 13.0                          | 14.1  | 15.1  | 54.3  | -          | 726        | 414 | 14.81  | 15.49                     | 17.96 | 19.03 |
| 96            | 4:14.7                 | 9:21.0 | -                             | -     | -     | 54.4  | 196        | 724        | 412 | 14.77  | 15.40                     | 17.88 | 18.95 |
| 95            | 4:15.3                 | 9:22.4 | 13.1                          | 14.2  | 15.2  | 54.5  | 195        | 722        | 410 | 14.72  | 15.31                     | 17.80 | 18.88 |
| 94            | 4:15.9                 | 9:24.0 | -                             | -     | -     | 54.6  | -          | 719        | 408 | 14.68  | 15.22                     | 17.72 | 18.80 |
| 93            | 4:16.5                 | 9:25.4 | -                             | 14.3  | 15.3  | 54.7  | 194        | 717        | 406 | 14.63  | 15.13                     | 17.64 | 18.73 |
| 92            | 4:17.1                 | 9:27.0 | 13.2                          | -     | -     | 54.8  | 193        | 715        | 404 | 14.58  | 15.04                     | 17.56 | 18.65 |
| 91            | 4:17.7                 | 9:28.4 | -                             | 14.4  | 15.4  | 55.0  | -          | 713        | 402 | 14.54  | 14.95                     | 17.48 | 18.58 |

////////////////////////////////////

| Pont-<br>szám | 1500 m<br>akadályfutás | 3000 m  | 100 m<br>g | 110 m<br>á t f u t á s | 110 m<br>á t f u t á s | 400 m | Ma-<br>gas | Tá-<br>vol | Rud | Hármas | S u l y l ö k é s | 7,25  | 6     | 5 |
|---------------|------------------------|---------|------------|------------------------|------------------------|-------|------------|------------|-----|--------|-------------------|-------|-------|---|
| 90            | 4:18.3                 | 9:30.0  | 13.3       | -                      | -                      | 55.2  | 192        | 711        | 399 | 14.49  | 14.85             | 17.40 | 18.50 |   |
| 89            | 4:19.0                 | 9:31.6  | -          | 14.5                   | 15.5                   | 55.4  | -          | 708        | 397 | 14.44  | 14.76             | 17.31 | 18.42 |   |
| 88            | 4:19.7                 | 9:33.2  | -          | -                      | -                      | 55.6  | 191        | 706        | 394 | 14.39  | 14.67             | 17.22 | 18.34 |   |
| 87            | 4:20.4                 | 9:34.8  | 13.4       | 14.6                   | 15.6                   | 55.8  | 190        | 704        | 392 | 14.34  | 14.58             | 17.13 | 18.27 |   |
| 86            | 4:21.1                 | 9:36.6  | -          | -                      | -                      | 56.0  | -          | 701        | 390 | 14.29  | 14.48             | 17.04 | 18.19 |   |
| 85            | 4:21.8                 | 9:38.2  | -          | 14.7                   | 15.7                   | 56.2  | 189        | 699        | 388 | 14.24  | 14.39             | 16.95 | 18.11 |   |
| 84            | 4:22.5                 | 9:40.0  | 13.5       | 14.8                   | 15.8                   | 56.4  | 188        | 696        | 386 | 14.19  | 14.30             | 16.86 | 18.03 |   |
| 83            | 4:23.2                 | 9:41.6  | -          | -                      | -                      | 56.6  | -          | 694        | 383 | 14.14  | 14.20             | 16.77 | 17.96 |   |
| 82            | 4:23.9                 | 9:43.4  | 13.6       | 14.9                   | 15.9                   | 56.8  | 187        | 691        | 381 | 14.09  | 14.11             | 16.68 | 17.88 |   |
| 81            | 4:24.6                 | 9:45.2  | -          | -                      | -                      | 57.0  | 186        | 689        | 379 | 14.04  | 14.01             | 16.59 | 17.80 |   |
| 80            | 4:25.4                 | 9:47.2  | 13.7       | 15.0                   | 16.0                   | 57.2  | -          | 687        | 377 | 13.98  | 13.92             | 16.50 | 17.72 |   |
| 79            | 4:26.2                 | 9:49.0  | -          | 15.1                   | 16.1                   | 57.4  | 185        | 684        | 374 | 13.93  | 13.82             | 16.40 | 17.64 |   |
| 78            | 4:27.0                 | 9:51.0  | 13.8       | 15.2                   | -                      | 57.6  | 184        | 682        | 372 | 13.88  | 13.72             | 16.30 | 17.56 |   |
| 77            | 4:27.8                 | 9:52.8  | -          | 15.3                   | 2                      | 57.8  | 183        | 679        | 370 | 13.82  | 13.63             | 16.20 | 17.47 |   |
| 76            | 4:28.6                 | 9:54.8  | 13.9       | 15.4                   | 3                      | 58.0  | -          | 676        | 367 | 13.77  | 13.53             | 16.10 | 17.39 |   |
| 75            | 4:29.4                 | 9:57.0  | -          | 15.5                   | 4                      | 58.2  | 182        | 674        | 365 | 13.71  | 13.43             | 16.00 | 17.31 |   |
| 74            | 4:30.2                 | 9:59.0  | 14.0       | 15.6                   | -                      | 58.4  | 181        | 671        | 363 | 13.65  | 13.33             | 15.90 | 17.23 |   |
| 73            | 4:31.0                 | 10:01.0 | -          | 15.7                   | 5                      | 58.6  | 180        | 668        | 360 | 13.60  | 13.24             | 15.80 | 17.14 |   |
| 72            | 4:31.9                 | 10:03.2 | 14.1       | 15.8                   | 6                      | 58.8  | -          | 666        | 358 | 13.54  | 13.14             | 15.70 | 17.06 |   |
| 71            | 4:32.8                 | 10:05.4 | -          | 15.9                   | -                      | 59.0  | 179        | 663        | 355 | 13.48  | 13.04             | 15.60 | 16.98 |   |
| 70            | 4:33.7                 | 10:07.6 | 14.2       | 16.0                   | 16.7                   | 59.2  | 178        | 660        | 353 | 13.42  | 12.94             | 15.50 | 16.90 |   |
| 69            | 4:34.6                 | 10:10.0 | 14.3       | 16.1                   | 16.8                   | 59.4  | 177        | 657        | 351 | 13.36  | 12.84             | 15.39 | 16.81 |   |
| 68            | 4:35.6                 | 10:12.2 | -          | 16.2                   | 16.9                   | 59.6  | -          | 654        | 348 | 13.30  | 12.74             | 15.28 | 16.72 |   |
| 67            | 4:36.6                 | 10:14.6 | 14.4       | 16.3                   | -                      | 59.8  | 176        | 651        | 346 | 13.24  | 12.64             | 15.17 | 16.63 |   |
| 66            | 4:37.6                 | 10:17.0 | 14.5       | 16.4                   | 17.0                   | 60.0  | 175        | 649        | 343 | 13.18  | 12.53             | 15.06 | 16.54 |   |
| 65            | 4:38.6                 | 10:19.4 | -          | 16.5                   | 17.1                   | 60.2  | 174        | 646        | 341 | 13.12  | 12.43             | 14.95 | 16.45 |   |
| 64            | 4:39.7                 | 10:22.0 | 14.6       | 16.6                   | 17.2                   | 60.4  | 173        | 643        | 338 | 13.06  | 12.33             | 14.84 | 16.35 |   |
| 63            | 4:40.8                 | 10:24.6 | -          | 16.7                   | 17.3                   | 60.6  | 172        | 640        | 336 | 12.99  | 12.23             | 14.73 | 16.25 |   |
| 62            | 4:41.9                 | 10:27.2 | 14.7       | 16.8                   | 17.4                   | 60.8  | -          | 637        | 333 | 12.93  | 12.13             | 14.62 | 16.15 |   |
| 61            | 4:43.0                 | 10:29.8 | 14.8       | 16.9                   | 17.5                   | 61.0  | 171        | 633        | 331 | 12.86  | 12.02             | 14.51 | 16.05 |   |
| 60            | 4:44.2                 | 10:32.6 | -          | 17.0                   | -                      | 61.2  | 170        | 630        | 328 | 12.80  | 11.92             | 14.40 | 15.95 |   |
| 59            | 4:45.4                 | 10:35.4 | 14.9       | 17.1                   | 17.6                   | 61.4  | 169        | 627        | 325 | 12.73  | 11.81             | 14.28 | 15.85 |   |
| 58            | 4:46.6                 | 10:38.2 | 15.0       | 17.2                   | 17.7                   | 61.6  | 168        | 624        | 323 | 12.67  | 11.71             | 14.16 | 15.75 |   |
| 57            | 4:47.8                 | 10:41.2 | -          | 17.3                   | 17.8                   | 61.8  | 167        | 621        | 320 | 12.60  | 11.60             | 14.04 | 15.65 |   |
| 56            | 4:49.0                 | 10:44.2 | 15.1       | 17.4                   | 17.9                   | 62.0  | 166        | 618        | 318 | 12.53  | 11.50             | 13.92 | 15.55 |   |
| 55            | 4:50.3                 | 10:47.2 | 15.2       | 17.5                   | 18.0                   | 62.2  | 165        | 615        | 315 | 12.46  | 11.40             | 13.80 | 15.45 |   |
| 54            | 4:51.6                 | 10:50.2 | -          | 17.6                   | 18.1                   | 62.4  | 164        | 612        | 312 | 12.39  | 11.30             | 13.68 | 15.35 |   |
| 53            | 4:52.9                 | 10:53.4 | 15.3       | 17.7                   | 18.3                   | 62.6  | 163        | 609        | 310 | 12.32  | 11.20             | 13.56 | 15.25 |   |
| 52            | 4:54.2                 | 10:56.8 | -          | 17.8                   | 18.4                   | 62.8  | 162        | 606        | 307 | 12.24  | 11.10             | 13.44 | 15.15 |   |
| 51            | 4:55.6                 | 11:00.2 | 15.4       | 17.9                   | 18.5                   | 63.0  | -          | 603        | 304 | 12.17  | 11.00             | 13.32 | 15.05 |   |
| 50            | 4:57.0                 | 11:03.6 | 15.5       | 18.0                   | 18.6                   | 63.2  | 161        | 600        | 302 | 12.10  | 10.90             | 13.20 | 14.95 |   |
| 49            | 4:58.5                 | 11:07.0 | -          | 18.1                   | 18.7                   | 63.4  | 160        | 597        | 299 | 12.03  | 10.80             | 13.08 | 14.85 |   |
| 48            | 5:00.0                 | 11:10.8 | 15.6       | 18.2                   | 18.8                   | 63.6  | 159        | 594        | 296 | 11.96  | 10.70             | 12.96 | 14.75 |   |
| 47            | 5:01.5                 | 11:14.6 | 15.7       | 18.3                   | 18.9                   | 63.8  | 158        | 591        | 293 | 11.89  | 10.60             | 12.84 | 14.65 |   |
| 46            | 5:03.0                 | 11:18.4 | 15.8       | 18.4                   | 19.1                   | 64.0  | 157        | 588        | 290 | 11.82  | 10.50             | 12.72 | 14.55 |   |
| 45            | 5:04.6                 | 11:22.2 | -          | 18.5                   | 19.2                   | 64.2  | 156        | 584        | 288 | 11.75  | -                 | 12.60 | 14.45 |   |
| 44            | 5:06.3                 | 11:26.2 | 15.9       | 18.6                   | 19.4                   | 64.4  | 154        | 581        | 285 | 11.68  | -                 | 12.48 | 14.34 |   |
| 43            | 5:08.0                 | 11:30.6 | 16.0       | 18.7                   | 19.5                   | 64.6  | 153        | 578        | 282 | 11.61  | -                 | 12.36 | 14.23 |   |
| 42            | 5:09.7                 | 11:34.8 | -          | 18.8                   | 19.6                   | 64.8  | 152        | 575        | 279 | 11.54  | -                 | 12.24 | 14.12 |   |
| 41            | 5:11.5                 | 11:40.0 | 16.1       | 18.9                   | 19.8                   | 65.0  | 151        | 572        | 276 | 11.46  | -                 | 12.12 | 14.01 |   |
| 40            | 5:13.3                 | -       | 16.2       | 19.0                   | 19.9                   | 65.5  | 150        | 569        | 273 | 11.39  | -                 | 12.00 | 13.89 |   |
| 39            | 5:15.2                 | -       | 16.3       | 19.1                   | 20.1                   | 66.0  | 149        | 566        | 270 | 11.32  | -                 | 11.88 | 13.77 |   |
| 38            | 5:17.1                 | -       | 16.4       | 19.2                   | 20.3                   | 66.5  | 148        | 562        | 267 | 11.25  | -                 | 11.76 | 13.65 |   |
| 37            | 5:19.1                 | -       | 16.5       | 19.3                   | 20.5                   | 67.0  | 147        | 559        | 264 | 11.18  | -                 | 11.64 | 13.53 |   |
| 36            | 5:21.1                 | -       | 16.6       | 19.4                   | 20.6                   | 67.5  | 145        | 556        | 261 | 11.10  | -                 | 11.52 | 13.41 |   |
| 35            | 5:23.2                 | -       | 16.7       | 19.5                   | 20.8                   | 68.0  | 144        | 553        | 258 | 11.03  | -                 | 11.40 | 13.29 |   |
| 34            | 5:25.4                 | -       | 16.8       | 19.6                   | 21.0                   | 68.5  | 143        | 550        | 255 | 10.95  | -                 | 11.28 | 13.16 |   |
| 33            | 5:27.6                 | -       | 16.9       | 19.7                   | 21.1                   | 69.0  | 142        | 546        | 252 | 10.88  | -                 | 11.16 | 13.03 |   |
| 32            | 5:30.0                 | -       | 17.0       | 19.8                   | 21.3                   | 69.5  | 141        | 543        | 249 | 10.81  | -                 | 11.04 | 12.90 |   |
| 31            | 5:32.3                 | -       | 17.2       | 19.9                   | 21.5                   | 70.0  | 140        | 540        | 246 | 10.74  | -                 | 10.92 | 12.78 |   |
| 30            | 5:34.8                 | -       | 17.3       | 20.0                   | 21.7                   | 70.5  | 139        | 536        | 243 | 10.66  | -                 | 10.80 | 12.65 |   |
| 29            | 5:37.3                 | -       | 17.5       | 20.1                   | 21.9                   | 71.0  | 138        | 533        | 240 | 10.59  | -                 | 10.64 | 12.52 |   |
| 28            | 5:40.0                 | -       | 17.7       | 20.2                   | 22.2                   | 72.0  | 137        | 530        | 237 | 10.52  | -                 | 10.48 | 12.39 |   |
| 27            | 5:42.7                 | -       | 17.9       | 20.3                   | 22.4                   | 73.0  | 136        | 527        | 234 | 10.45  | -                 | 10.32 | 12.26 |   |
| 26            | 5:44.5                 | -       | 18.2       | 20.4                   | 22.6                   | 74.0  | 135        | 524        | 230 | 10.38  | -                 | 10.16 | 12.13 |   |
| 25            | 5:48.4                 | -       | 18.8       | 20.5                   | 22.8                   | 75.0  | 134        | 520        | 226 | 10.30  | -                 | 10.00 | 12.00 |   |



| Pont-<br>szám | D i s z k o s z |        | Gerely | K a l a p á c s |       |       |
|---------------|-----------------|--------|--------|-----------------|-------|-------|
|               | 2 kg            | 1.5 kg |        | 7.25kg          | 6kg   | 5 kg  |
| 160           | 64.00           | 76.00  | 90.00  | 75.00           | 78.00 | 81.00 |
| 159           | 63.77           | 75.73  | 89.68  | 74.69           | 77.69 | 80.70 |
| 158           | 63.53           | 75.46  | 89.35  | 74.38           | 77.38 | 80.39 |
| 157           | 63.29           | 75.19  | 89.02  | 74.06           | 77.07 | 80.09 |
| 156           | 63.05           | 74.92  | 88.68  | 73.75           | 76.76 | 79.78 |
| 155           | 62.81           | 74.65  | 88.35  | 73.43           | 76.45 | 79.48 |
| 154           | 62.56           | 74.38  | 88.02  | 73.12           | 76.14 | 79.17 |
| 153           | 62.32           | 74.11  | 87.68  | 72.80           | 75.83 | 78.87 |
| 152           | 62.08           | 73.84  | 87.35  | 72.48           | 75.52 | 78.56 |
| 151           | 61.83           | 73.57  | 87.01  | 72.17           | 75.21 | 78.25 |
| 150           | 61.59           | 73.30  | 86.67  | 71.85           | 74.90 | 77.94 |
| 149           | 61.34           | 73.02  | 86.33  | 71.53           | 74.58 | 77.64 |
| 148           | 61.10           | 72.74  | 85.99  | 71.21           | 74.26 | 77.32 |
| 147           | 60.85           | 72.46  | 85.65  | 70.89           | 73.94 | 77.00 |
| 146           | 60.60           | 72.18  | 85.31  | 70.57           | 73.62 | 76.68 |
| 145           | 60.35           | 71.90  | 84.96  | 70.24           | 73.30 | 76.36 |
| 144           | 60.10           | 71.62  | 84.62  | 69.92           | 72.98 | 76.04 |
| 143           | 59.85           | 71.34  | 84.27  | 69.60           | 72.66 | 75.72 |
| 142           | 59.60           | 71.06  | 83.93  | 69.27           | 72.34 | 75.40 |
| 141           | 59.35           | 70.78  | 83.58  | 68.95           | 72.02 | 75.08 |
| 140           | 59.10           | 70.50  | 83.23  | 68.62           | 71.70 | 74.76 |
| 139           | 58.84           | 70.21  | 82.88  | 68.30           | 71.37 | 74.44 |
| 138           | 58.59           | 69.92  | 82.53  | 67.97           | 71.04 | 74.12 |
| 137           | 58.33           | 69.63  | 82.18  | 67.64           | 70.71 | 73.80 |
| 136           | 58.08           | 69.34  | 81.82  | 67.31           | 70.38 | 73.48 |
| 135           | 57.82           | 69.05  | 81.47  | 66.98           | 70.05 | 73.16 |
| 134           | 57.57           | 68.75  | 81.11  | 66.65           | 69.72 | 72.84 |
| 133           | 57.31           | 68.45  | 80.76  | 66.32           | 69.39 | 72.52 |
| 132           | 57.05           | 68.15  | 80.40  | 65.99           | 69.06 | 72.20 |
| 131           | 56.79           | 67.85  | 80.04  | 65.66           | 68.73 | 71.88 |
| 130           | 56.53           | 67.55  | 79.68  | 65.33           | 68.40 | 71.56 |
| 129           | 56.27           | 67.25  | 79.32  | 64.99           | 68.06 | 71.24 |
| 128           | 56.00           | 66.95  | 78.95  | 64.66           | 67.72 | 70.92 |
| 127           | 55.74           | 66.65  | 78.59  | 64.33           | 67.38 | 70.60 |
| 126           | 55.48           | 66.35  | 78.22  | 63.99           | 67.04 | 70.28 |
| 125           | 55.21           | 66.05  | 77.86  | 63.65           | 66.70 | 69.96 |
| 124           | 54.95           | 65.74  | 77.49  | 63.32           | 66.36 | 69.64 |
| 123           | 54.68           | 65.43  | 77.12  | 62.98           | 66.02 | 69.32 |
| 122           | 54.42           | 65.12  | 76.75  | 62.64           | 65.68 | 69.00 |
| 121           | 54.15           | 64.81  | 76.38  | 62.30           | 65.34 | 68.68 |
| 120           | 53.88           | 64.50  | 76.00  | 61.96           | 65.00 | 68.36 |
| 119           | 53.61           | 64.18  | 75.63  | 61.62           | 64.64 | 68.04 |
| 118           | 53.34           | 63.86  | 75.26  | 61.28           | 64.28 | 67.70 |
| 117           | 53.07           | 63.54  | 74.88  | 60.94           | 63.92 | 67.36 |
| 116           | 52.79           | 63.22  | 74.50  | 60.59           | 63.56 | 67.02 |
| 115           | 52.52           | 62.90  | 74.12  | 60.25           | 63.20 | 66.68 |
| 114           | 52.25           | 62.57  | 73.74  | 59.91           | 62.84 | 66.44 |
| 113           | 51.97           | 62.24  | 73.36  | 59.56           | 62.48 | 66.10 |
| 112           | 51.70           | 61.91  | 72.98  | 59.22           | 62.12 | 65.76 |
| 111           | 51.42           | 61.58  | 72.59  | 58.87           | 61.76 | 65.42 |
| 110           | 51.14           | 61.25  | 72.21  | 58.52           | 61.40 | 65.08 |
| 109           | 50.86           | 60.92  | 71.82  | 58.17           | 61.02 | 64.72 |
| 108           | 50.59           | 60.59  | 71.43  | 57.82           | 60.64 | 64.36 |
| 107           | 50.31           | 60.26  | 71.04  | 57.47           | 60.26 | 64.00 |
| 106           | 50.02           | 59.93  | 70.65  | 57.12           | 59.88 | 63.62 |
| 105           | 49.74           | 59.60  | 70.26  | 56.77           | 59.50 | 63.24 |
| 104           | 49.46           | 59.27  | 69.87  | 56.42           | 59.12 | 62.86 |
| 103           | 49.18           | 58.94  | 69.47  | 56.07           | 58.74 | 62.48 |
| 102           | 48.89           | 58.61  | 69.08  | 55.71           | 58.36 | 62.10 |
| 101           | 48.61           | 58.28  | 68.68  | 55.36           | 57.98 | 61.72 |
| 100           | 48.32           | 57.95  | 68.28  | 55.00           | 57.60 | 61.32 |
| 99            | 48.03           | 57.61  | 67.88  | 54.65           | 57.22 | 60.93 |
| 98            | 47.74           | 57.27  | 67.48  | 54.29           | 56.84 | 60.54 |
| 97            | 47.45           | 56.93  | 67.08  | 53.93           | 56.46 | 60.15 |
| 96            | 47.16           | 56.59  | 66.67  | 53.58           | 56.08 | 59.76 |
| 95            | 46.87           | 56.25  | 66.27  | 53.22           | 55.70 | 59.37 |
| 94            | 46.58           | 55.90  | 65.86  | 52.86           | 55.32 | 58.98 |
| 93            | 46.29           | 55.55  | 65.45  | 52.50           | 54.94 | 58.58 |
| 92            | 45.99           | 55.20  | 65.04  | 52.13           | 54.56 | 58.18 |
| 91            | 45.70           | 54.85  | 64.63  | 51.77           | 54.18 | 57.78 |

////////////////////

| Pont-<br>szám | D i s z k o s z |        | Gerely | K a l a p á c s |       |       |
|---------------|-----------------|--------|--------|-----------------|-------|-------|
|               | 2 kg            | 1.5 kg |        | 7.25 kg         | 6 kg  | 5 kg  |
| 90            | 45.40           | 54.50  | 64.22  | 51.41           | 53.80 | 57.38 |
| 89            | 45.10           | 54.15  | 63.80  | 51.05           | 53.42 | 56.97 |
| 88            | 44.80           | 53.80  | 63.39  | 50.68           | 53.04 | 56.56 |
| 87            | 44.51           | 53.45  | 62.97  | 50.32           | 52.66 | 56.15 |
| 86            | 44.21           | 53.10  | 62.55  | 49.95           | 52.28 | 55.74 |
| 85            | 43.90           | 52.75  | 62.13  | 49.58           | 51.90 | 55.33 |
| 84            | 43.60           | 52.39  | 61.71  | 49.21           | 51.52 | 54.92 |
| 83            | 43.30           | 52.03  | 61.28  | 48.84           | 51.14 | 54.51 |
| 82            | 42.99           | 51.67  | 60.86  | 48.47           | 50.76 | 54.10 |
| 81            | 42.69           | 51.31  | 60.43  | 48.10           | 50.38 | 53.69 |
| 80            | 42.38           | 50.95  | 60.00  | 47.73           | 50.00 | 53.28 |
| 79            | 42.08           | 50.58  | 59.58  | 47.36           | 49.60 | 52.86 |
| 78            | 41.77           | 50.21  | 59.14  | 46.99           | 49.20 | 52.44 |
| 77            | 41.46           | 49.84  | 58.71  | 46.61           | 48.80 | 52.02 |
| 76            | 41.15           | 49.47  | 58.28  | 46.24           | 48.40 | 51.60 |
| 75            | 40.84           | 49.10  | 57.84  | 45.86           | 48.00 | 51.18 |
| 74            | 40.52           | 48.73  | 57.41  | 45.49           | 47.60 | 50.75 |
| 73            | 40.21           | 48.36  | 56.97  | 45.11           | 47.20 | 50.32 |
| 72            | 39.90           | 47.99  | 56.53  | 44.73           | 46.80 | 49.89 |
| 71            | 39.58           | 47.62  | 56.08  | 44.35           | 46.40 | 49.46 |
| 70            | 39.26           | 47.25  | 55.64  | 43.97           | 46.00 | 49.03 |
| 69            | 38.94           | 46.87  | 55.20  | 43.59           | 45.60 | 48.59 |
| 68            | 38.63           | 46.49  | 54.75  | 43.21           | 45.20 | 48.15 |
| 67            | 38.31           | 46.11  | 54.30  | 42.83           | 44.80 | 47.71 |
| 66            | 37.98           | 45.73  | 53.85  | 42.44           | 44.40 | 47.27 |
| 65            | 37.66           | 45.35  | 53.40  | 42.06           | 44.00 | 46.83 |
| 64            | 37.34           | 44.97  | 52.95  | 41.67           | 43.60 | 46.39 |
| 63            | 37.02           | 44.59  | 52.49  | 41.29           | 43.20 | 45.95 |
| 62            | 36.70           | 44.21  | 52.03  | 40.90           | 42.80 | 45.51 |
| 61            | 36.38           | 43.83  | 51.58  | 40.51           | 42.40 | 45.07 |
| 60            | 36.06           | 43.45  | 51.12  | 40.12           | 42.00 | 44.63 |
| 59            | 35.74           | 43.07  | 50.65  | 39.73           | 41.60 | 44.17 |
| 58            | 35.42           | 42.69  | 50.19  | 39.34           | 41.20 | 43.71 |
| 57            | 35.10           | 42.31  | 49.73  | 38.95           | 40.80 | 43.25 |
| 56            | 34.78           | 41.93  | 49.26  | 38.56           | 40.40 | 42.79 |
| 55            | 34.46           | 41.55  | 48.79  | 38.16           | 40.00 | 42.33 |
| 54            | 34.14           | 41.17  | 48.32  | 37.77           | 39.60 | 41.87 |
| 53            | 33.82           | 40.79  | 47.85  | 37.37           | 39.20 | 41.41 |
| 52            | 33.50           | 40.41  | 47.37  | 36.98           | 38.80 | 40.95 |
| 51            | 33.18           | 40.03  | 46.90  | 36.58           | 38.40 | 40.49 |
| 50            | 32.86           | 39.65  | 46.42  | 36.18           | 38.00 | 40.03 |
| 49            | 32.54           | 39.27  | 45.94  | 35.78           | 37.60 | 39.56 |
| 48            | 32.22           | 38.89  | 45.46  | 35.38           | 37.20 | 39.09 |
| 47            | 32.00           | 38.51  | 44.98  | 34.98           | 36.80 | 38.62 |
| 46            | -               | 38.13  | 44.49  | 34.58           | 36.40 | 38.15 |
| 45            | -               | 37.75  | 44.00  | 34.18           | 36.00 | 37.68 |
| 44            | -               | 37.37  | 43.52  | 33.77           | 35.60 | 37.21 |
| 43            | -               | 36.99  | 43.03  | 33.37           | 35.20 | 36.74 |
| 42            | -               | 36.61  | 42.53  | 33.00           | 34.80 | 36.27 |
| 41            | -               | 36.23  | 42.04  | -               | 34.40 | 35.80 |
| 40            | -               | 35.85  | 41.54  | -               | 34.00 | 35.32 |
| 39            | -               | 35.47  | 41.05  | -               | 33.60 | 34.84 |
| 38            | -               | 35.09  | 40.55  | -               | 33.20 | 34.36 |
| 37            | -               | 34.71  | 40.04  | -               | 32.80 | 33.88 |
| 36            | -               | 34.33  | 39.54  | -               | 32.40 | 33.40 |
| 35            | -               | 33.95  | 39.03  | -               | 32.00 | 32.92 |
| 34            | -               | 33.57  | 38.53  | -               | 31.60 | 32.44 |
| 33            | -               | 33.19  | 38.03  | -               | 31.20 | 31.96 |
| 32            | -               | 32.81  | 37.52  | -               | 30.80 | 31.48 |
| 31            | -               | 32.43  | 37.02  | -               | 30.40 | 31.00 |
| 30            | -               | 32.05  | 36.51  | -               | 30.00 | 30.50 |
| 29            | -               | 31.65  | 36.01  | -               | 29.60 | 30.00 |
| 28            | -               | 31.25  | 35.51  | -               | 29.20 | 29.50 |
| 27            | -               | 30.85  | 35.01  | -               | 28.80 | 29.00 |
| 26            | -               | 30.42  | 34.51  | -               | 28.40 | 28.50 |
| 25            | -               | 30.00  | 34.00  | -               | 28.00 | 28.00 |



NŐK

| Pont-<br>szám | 100  | 200  | 300  | 400  | 500    | 600    | 800  | 80<br>gát | Magas | Távol | Súly  | Diszkosz | Gerely |
|---------------|------|------|------|------|--------|--------|------|-----------|-------|-------|-------|----------|--------|
| 160           | -    | 22.9 | 36.3 | 52.0 | 1:27.0 | 2:01.0 | 10.3 | 185       | 658   | 18.50 | 61.00 | 62.00    |        |
| 159           | -    | -    | -    | -    | 1:27.1 | 2:01.2 | -    | -         | 657   | 18.43 | 60.72 | 61.72    |        |
| 158           | -    | -    | 36.4 | 52.1 | 1:27.2 | 2:01.4 | -    | -         | 656   | 18.35 | 60.43 | 61.44    |        |
| 157           | -    | -    | -    | 52.2 | 1:27.4 | 2:01.5 | -    | 184       | 655   | 18.27 | 60.14 | 61.15    |        |
| 156           | -    | 23.0 | 36.5 | 52.3 | 1:27.5 | 2:01.7 | -    | -         | 653   | 18.20 | 59.85 | 60.87    |        |
| 155           | 11.2 | -    | -    | -    | 1:27.6 | 2:01.9 | -    | -         | 652   | 18.12 | 59.56 | 60.58    |        |
| 154           | -    | -    | 36.6 | 52.4 | 1:27.7 | 2:02.1 | 10.4 | 183       | 651   | 18.04 | 59.27 | 60.30    |        |
| 153           | -    | 23.1 | -    | 52.5 | 1:27.9 | 2:02.3 | -    | -         | 650   | 17.96 | 58.98 | 60.01    |        |
| 152           | -    | -    | 36.7 | -    | 1:28.0 | 2:02.5 | -    | 182       | 649   | 17.88 | 58.69 | 59.72    |        |
| 151           | -    | -    | -    | 53.6 | 1:28.1 | 2:02.7 | -    | -         | 647   | 17.80 | 58.39 | 59.44    |        |
| 150           | -    | -    | 36.8 | 52.7 | 1:28.2 | 2:02.9 | -    | -         | 646   | 17.72 | 58.10 | 59.15    |        |
| 149           | -    | 23.2 | -    | 52.8 | 1:28.3 | 2:03.1 | -    | 181       | 645   | 17.65 | 57.81 | 58.86    |        |
| 148           | -    | -    | 36.9 | -    | 1:28.5 | 2:03.3 | 10.5 | -         | 644   | 17.57 | 57.52 | 58.58    |        |
| 147           | 11.3 | -    | -    | 52.9 | 1:28.6 | 2:03.5 | -    | -         | 642   | 17.49 | 57.23 | 58.29    |        |
| 146           | -    | 23.3 | 37.0 | 53.0 | 1:28.7 | 2:03.7 | -    | 180       | 641   | 17.41 | 56.93 | 58.00    |        |
| 145           | -    | -    | -    | 53.1 | 1:28.9 | 2:03.9 | -    | -         | 640   | 17.33 | 56.64 | 57.71    |        |
| 144           | -    | -    | 37.1 | 53.2 | 1:29.0 | 2:04.1 | -    | 179       | 638   | 17.25 | 56.35 | 57.42    |        |
| 143           | -    | -    | -    | -    | 1:29.1 | 2:04.3 | -    | -         | 637   | 17.17 | 56.06 | 57.13    |        |
| 142           | -    | 23.4 | 37.2 | 53.3 | 1:29.2 | 2:04.5 | 10.6 | -         | 636   | 17.09 | 55.76 | 56.84    |        |
| 141           | -    | -    | -    | 53.4 | 1:29.4 | 2:04.7 | -    | 178       | 635   | 17.01 | 55.47 | 56.55    |        |
| 140           | -    | -    | 37.3 | 53.5 | 1:29.5 | 2:04.9 | -    | -         | 633   | 16.93 | 55.17 | 56.26    |        |
| 139           | 11.4 | 23.5 | -    | 53.6 | 1:29.7 | 2:05.1 | -    | 177       | 632   | 16.85 | 54.88 | 55.97    |        |
| 138           | -    | -    | 37.4 | -    | 1:29.8 | 2:05.3 | -    | -         | 630   | 16.77 | 54.58 | 55.68    |        |
| 137           | -    | -    | -    | 53.7 | 1:29.9 | 2:05.5 | 10.7 | 176       | 629   | 16.69 | 54.29 | 55.39    |        |
| 136           | -    | 23.6 | 37.5 | 53.8 | 1:30.1 | 2:05.8 | -    | -         | 628   | 16.61 | 53.99 | 55.09    |        |
| 135           | -    | -    | -    | 53.9 | 1:30.2 | 2:06.1 | -    | -         | 626   | 16.52 | 53.70 | 54.80    |        |
| 134           | -    | -    | 37.6 | 54.0 | 1:30.3 | 2:06.3 | -    | 175       | 625   | 16.44 | 53.40 | 54.51    |        |
| 133           | -    | 23.7 | -    | 54.1 | 1:30.4 | 2:06.5 | -    | -         | 623   | 16.36 | 53.11 | 54.21    |        |
| 132           | 11.5 | -    | 37.7 | 54.2 | 1:30.6 | 2:06.8 | 10.8 | 174       | 622   | 16.28 | 52.81 | 53.92    |        |
| 131           | -    | 23.8 | -    | 54.3 | 1:30.7 | 2:07.0 | -    | -         | 621   | 16.20 | 52.51 | 53.63    |        |
| 130           | -    | -    | 37.8 | 54.4 | 1:30.9 | 2:07.3 | -    | 173       | 619   | 16.12 | 52.22 | 53.33    |        |
| 129           | -    | -    | 37.9 | 54.5 | 1:31.0 | 2:07.5 | -    | -         | 618   | 16.03 | 51.92 | 53.04    |        |
| 128           | -    | 23.9 | -    | -    | 1:31.2 | 2:07.8 | -    | -         | 616   | 15.95 | 51.62 | 52.74    |        |
| 127           | -    | -    | 38.0 | 54.6 | 1:31.4 | 2:08.0 | 10.9 | 172       | 615   | 15.87 | 51.32 | 52.45    |        |
| 126           | -    | -    | -    | 54.7 | 1:31.6 | 2:08.3 | -    | -         | 613   | 15.79 | 51.02 | 52.15    |        |
| 125           | 11.6 | 24.0 | 38.1 | 54.8 | 1:31.8 | 2:08.5 | -    | 171       | 612   | 15.70 | 50.73 | 51.85    |        |
| 124           | -    | -    | 38.2 | 54.9 | 1:32.0 | 2:08.8 | -    | -         | 611   | 15.62 | 50.43 | 51.56    |        |
| 123           | -    | 24.1 | -    | 55.0 | 1:32.2 | 2:09.1 | 11.0 | 170       | 609   | 15.54 | 50.13 | 51.26    |        |
| 122           | -    | -    | 38.3 | 55.1 | 1:32.4 | 2:09.4 | -    | -         | 607   | 15.45 | 49.83 | 50.96    |        |
| 121           | -    | -    | 38.4 | 55.3 | 1:32.6 | 2:09.6 | -    | 169       | 606   | 15.37 | 49.53 | 50.66    |        |
| 120           | -    | 24.2 | 38.5 | 55.4 | 1:32.7 | 2:09.9 | -    | -         | 604   | 15.29 | 49.23 | 50.37    |        |
| 119           | 11.7 | -    | -    | 55.5 | 1:32.9 | 2:10.2 | -    | 168       | 603   | 15.20 | 48.93 | 50.07    |        |
| 118           | -    | 24.3 | 38.6 | 55.6 | 1:33.1 | 2:10.5 | 11.1 | -         | 601   | 15.12 | 48.63 | 49.77    |        |
| 117           | -    | -    | 38.7 | 55.7 | 1:33.3 | 2:10.8 | -    | 167       | 600   | 15.03 | 48.33 | 49.47    |        |
| 116           | -    | 24.4 | 38.8 | 55.8 | 1:33.5 | 2:11.1 | -    | -         | 598   | 14.95 | 48.03 | 49.17    |        |
| 115           | -    | -    | -    | 55.9 | 1:33.7 | 2:11.4 | -    | -         | 596   | 14.86 | 47.72 | 48.87    |        |
| 114           | 11.8 | -    | 38.9 | 56.0 | 1:33.9 | 2:11.7 | 11.2 | 166       | 595   | 14.78 | 47.42 | 48.57    |        |
| 113           | -    | 24.5 | 39.0 | 56.1 | 1:34.1 | 2:12.0 | -    | -         | 593   | 14.69 | 47.12 | 48.27    |        |
| 112           | -    | -    | 39.1 | 56.2 | 1:34.3 | 2:12.3 | -    | 165       | 591   | 14.61 | 46.82 | 47.96    |        |
| 111           | -    | 24.6 | -    | 56.4 | 1:34.5 | 2:12.6 | 11.3 | -         | 590   | 14.52 | 46.52 | 47.66    |        |
| 110           | -    | -    | 39.2 | 56.5 | 1:34.7 | 2:12.9 | -    | 164       | 588   | 14.44 | 46.21 | 47.36    |        |
| 109           | -    | 24.7 | 39.3 | 56.6 | 1:35.0 | 2:13.2 | -    | 163       | 586   | 14.35 | 45.91 | 47.06    |        |
| 108           | 11.9 | -    | 39.4 | 56.8 | 1:35.2 | 2:13.6 | -    | -         | 585   | 14.27 | 45.61 | 46.75    |        |
| 107           | -    | 24.8 | 39.5 | 56.9 | 1:35.4 | 2:13.9 | 11.4 | 162       | 583   | 14.18 | 45.30 | 46.45    |        |
| 106           | -    | -    | -    | 57.0 | 1:35.6 | 2:14.2 | -    | -         | 581   | 14.09 | 45.00 | 46.15    |        |
| 105           | -    | 24.9 | 39.6 | 57.1 | 1:35.9 | 2:14.6 | -    | 161       | 579   | 14.01 | 44.69 | 45.84    |        |
| 104           | 12.0 | -    | 39.7 | 57.3 | 1:36.1 | 2:14.9 | 11.5 | -         | 578   | 13.92 | 44.39 | 45.54    |        |
| 103           | -    | 25.0 | 39.8 | 57.4 | 1:36.3 | 2:15.3 | -    | 160       | 576   | 13.83 | 44.09 | 45.23    |        |
| 102           | -    | -    | 39.9 | 57.5 | 1:36.5 | 2:15.6 | -    | -         | 574   | 13.75 | 43.78 | 44.93    |        |
| 101           | -    | 25.1 | 40.0 | 57.7 | 1:36.7 | 2:16.0 | -    | 159       | 572   | 13.65 | 43.47 | 44.62    |        |
| 100           | -    | -    | 40.1 | 57.8 | 1:37.0 | 2:16.4 | 11.6 | -         | 570   | 13.57 | 43.17 | 44.32    |        |
| 99            | 12.1 | 25.2 | 40.2 | 58.0 | 1:37.2 | 2:16.8 | -    | 158       | 568   | 13.48 | 42.86 | 44.01    |        |
| 98            | -    | 25.3 | 40.3 | 58.1 | 1:37.5 | 2:17.1 | -    | -         | 567   | 13.39 | 42.56 | 43.70    |        |
| 97            | -    | -    | 40.4 | 58.3 | 1:37.8 | 2:17.5 | 11.7 | 157       | 565   | 13.31 | 42.25 | 43.39    |        |
| 96            | -    | 25.4 | 40.5 | 58.4 | 1:38.1 | 2:17.9 | -    | 156       | 563   | 13.22 | 41.94 | 43.09    |        |
| 95            | 12.2 | -    | 40.6 | 58.6 | 1:38.4 | 2:18.3 | -    | -         | 561   | 13.13 | 41.64 | 42.78    |        |
| 94            | -    | 25.5 | 40.7 | 58.7 | 1:38.7 | 2:18.7 | 11.8 | 155       | 559   | 13.04 | 41.33 | 42.47    |        |
| 93            | -    | 25.6 | 40.8 | 58.9 | 1:39.0 | 2:19.1 | -    | -         | 557   | 12.95 | 41.02 | 42.16    |        |
| 92            | -    | -    | 40.9 | 59.0 | 1:39.3 | 2:19.5 | 11.9 | 154       | 555   | 12.86 | 40.71 | 41.85    |        |
| 91            | 12.3 | 25.7 | 41.0 | 59.2 | 1:39.6 | 2:20.0 | -    | -         | 553   | 12.77 | 40.40 | 41.54    |        |

| Pont-<br>szám | 100  | 200  | 300  | 400  | 600    | 800    | 80   | Magas | Távol | Súly  | Diszkosz | Gerely |
|---------------|------|------|------|------|--------|--------|------|-------|-------|-------|----------|--------|
|               | s    | s    | k    | f    | u      | t      | gát  |       |       |       |          |        |
| 90            | -    | -    | 41.1 | 59.4 | 1:39.8 | 2:20.4 | -    | 153   | 551   | 12.68 | 40.09    | 41.23  |
| 89            | -    | 25.8 | 41.2 | 59.5 | 1:40.2 | 2:20.8 | 12.0 | 152   | 549   | 12.59 | 39.78    | 40.92  |
| 88            | -    | 25.9 | 41.3 | 59.7 | 1:40.5 | 2:21.3 | -    | -     | 547   | 12.50 | 39.48    | 40.61  |
| 87            | 12.4 | -    | 41.5 | 59.9 | 1:40.9 | 2:21.7 | -    | 151   | 545   | 12.41 | 39.17    | 40.30  |
| 86            | -    | 26.0 | 41.6 | 60.0 | 1:41.2 | 2:22.2 | 12.1 | 150   | 543   | 12.32 | 38.86    | 39.98  |
| 85            | -    | 26.1 | 41.7 | 60.2 | 1:41.6 | 2:22.7 | -    | -     | 541   | 12.23 | 38.55    | 39.67  |
| 84            | 12.5 | 26.2 | 41.8 | 60.4 | 1:41.9 | 2:23.1 | 12.2 | 149   | 539   | 12.14 | 38.23    | 39.36  |
| 83            | -    | -    | 41.9 | 60.6 | 1:42.3 | 2:23.6 | -    | -     | 537   | 12.06 | 37.92    | 39.05  |
| 82            | -    | 26.3 | 42.0 | 60.8 | 1:42.7 | 2:24.1 | 12.3 | 148   | 534   | 11.97 | 37.60    | 38.73  |
| 81            | -    | 26.4 | 42.1 | 61.0 | 1:43.0 | 2:24.6 | -    | 147   | 532   | 11.89 | 37.30    | 38.42  |
| 80            | 12.6 | 26.5 | 42.3 | 61.2 | 1:43.3 | 2:25.1 | -    | -     | 530   | 11.80 | 36.99    | 38.10  |
| 79            | -    | -    | 42.5 | 61.4 | 1:43.7 | 2:25.7 | 12.4 | 146   | 528   | 11.72 | 36.68    | 37.79  |
| 78            | -    | 26.6 | 42.7 | 61.6 | 1:44.1 | 2:26.2 | -    | 145   | 525   | 11.64 | 36.36    | 37.47  |
| 77            | 12.7 | 26.7 | 42.9 | 61.8 | 1:44.5 | 2:26.7 | 12.5 | -     | 523   | 11.56 | 36.05    | 37.16  |
| 76            | -    | 26.8 | 43.1 | 62.0 | 1:44.9 | 2:27.3 | -    | 144   | 521   | 11.48 | 35.74    | 36.84  |
| 75            | -    | 26.9 | 43.3 | 62.2 | 1:45.3 | 2:27.8 | 12.6 | 143   | 519   | 11.40 | 35.43    | 36.53  |
| 74            | 12.8 | -    | 43.5 | 62.4 | 1:45.7 | 2:28.4 | -    | -     | 516   | 11.32 | 35.11    | 36.21  |
| 73            | -    | 27.0 | 43.7 | 62.6 | 1:46.1 | 2:29.0 | 12.7 | 142   | 514   | 11.24 | 34.80    | 35.89  |
| 72            | -    | 27.1 | 43.9 | 62.9 | 1:46.5 | 2:29.6 | -    | -     | 511   | 11.16 | 34.48    | 35.57  |
| 71            | 12.9 | 27.2 | 44.1 | 63.1 | 1:46.9 | 2:30.2 | 12.8 | 141   | 509   | 11.08 | 34.17    | 35.25  |
| 70            | -    | 27.3 | 44.3 | 63.3 | 1:47.3 | 2:30.8 | -    | -     | 507   | 11.00 | 33.85    | 34.94  |
| 69            | 13.0 | 27.4 | 44.5 | 63.6 | 1:47.8 | 2:31.4 | 12.9 | 140   | 504   | 10.92 | 33.54    | 34.62  |
| 68            | -    | 27.5 | 44.7 | 63.8 | 1:48.3 | 2:32.1 | -    | -     | 502   | 10.84 | 33.22    | 34.30  |
| 67            | -    | 27.6 | 44.9 | 64.1 | 1:48.8 | 2:32.7 | 13.0 | 139   | 499   | 10.76 | 32.91    | 33.98  |
| 66            | 13.1 | 27.7 | 45.1 | 64.3 | 1:49.3 | 2:33.4 | -    | -     | 497   | 10.68 | 32.59    | 33.66  |
| 65            | -    | 27.8 | 45.3 | 64.6 | 1:49.8 | 2:34.1 | -    | 138   | 494   | 10.60 | 32.27    | 33.34  |
| 64            | 13.2 | 27.9 | 45.5 | 64.9 | 1:50.3 | 2:34.8 | 13.2 | -     | 492   | 10.52 | 31.96    | 33.01  |
| 63            | -    | 28.0 | 45.7 | 65.1 | 1:50.8 | 2:35.5 | -    | 137   | 489   | 10.44 | 31.64    | 32.69  |
| 62            | 13.3 | 28.1 | 45.9 | 65.4 | 1:51.3 | 2:36.2 | 13.3 | -     | 486   | 10.36 | 31.32    | 32.37  |
| 61            | -    | 28.2 | 46.1 | 65.7 | 1:51.8 | 2:37.0 | 13.4 | 136   | 484   | 10.28 | 31.00    | 32.05  |
| 60            | -    | 28.3 | 46.4 | 66.0 | 1:52.3 | 2:38.0 | -    | -     | 481   | 10.20 | 30.68    | 31.72  |
| 59            | 13.4 | 28.4 | 46.7 | 66.3 | 1:52.9 | 2:39.0 | 13.5 | 135   | 478   | 10.12 | 30.36    | 31.40  |
| 58            | -    | 28.6 | 47.0 | 66.6 | 1:53.5 | 2:40.0 | 13.6 | -     | 475   | 10.04 | 30.04    | 31.08  |
| 57            | 13.5 | 28.7 | 47.3 | 66.9 | 1:54.1 | 2:41.2 | -    | 134   | 473   | 9.96  | 29.72    | 30.75  |
| 56            | -    | 28.8 | 47.6 | 67.2 | 1:54.7 | 2:42.4 | 13.7 | -     | 470   | 9.88  | 29.40    | 30.43  |
| 55            | 13.6 | 28.9 | 47.9 | 67.5 | 1:55.3 | 2:43.6 | 13.8 | 133   | 467   | 9.80  | 29.08    | 30.10  |
| 54            | -    | 29.1 | 48.2 | 67.9 | 1:55.9 | 2:44.8 | 13.9 | -     | 464   | 9.72  | 28.76    | 29.78  |
| 53            | 13.7 | 29.2 | 48.5 | 68.2 | 1:56.5 | 2:46.0 | -    | 132   | 461   | 9.64  | 28.44    | 29.45  |
| 52            | 13.8 | 29.3 | 48.8 | 68.5 | 1:57.1 | 2:47.3 | 14.0 | -     | 458   | 9.56  | 28.12    | 29.12  |
| 51            | -    | 29.5 | 49.1 | 68.9 | 1:57.7 | 2:48.6 | 14.1 | 131   | 455   | 9.48  | 27.80    | 28.80  |
| 50            | 13.9 | 29.6 | 49.5 | 69.3 | 1:58.3 | 2:50.0 | 14.2 | -     | 452   | 9.40  | 27.50    | 28.47  |
| 49            | -    | 29.8 | 49.9 | 69.6 | 1:59.0 | 2:51.0 | 14.3 | 130   | 449   | 9.32  | 27.20    | 28.14  |
| 48            | 14.0 | 29.9 | 50.2 | 69.9 | 1:59.7 | 2:52.0 | -    | -     | 446   | 9.24  | 26.90    | 27.81  |
| 47            | 14.1 | 30.1 | 50.6 | 70.3 | 2:00.3 | 2:53.0 | 14.4 | 129   | 443   | 9.16  | 26.60    | 27.48  |
| 46            | -    | 30.3 | 51.0 | 70.8 | 2:01.0 | 2:54.0 | 14.5 | -     | 440   | 9.08  | 26.30    | 27.15  |
| 45            | 14.2 | 30.4 | 51.4 | 71.2 | 2:01.7 | 2:55.2 | 14.6 | 128   | 437   | 9.00  | 26.00    | 26.83  |
| 44            | 14.3 | 30.6 | 51.8 | 71.6 | 2:02.4 | 2:56.4 | 14.7 | -     | 434   | 8.92  | 25.70    | 26.49  |
| 43            | -    | 30.7 | 52.2 | 72.2 | 2:03.1 | 2:57.6 | 14.8 | 127   | 431   | 8.84  | 25.40    | 26.16  |
| 42            | 14.4 | 30.9 | 52.6 | 72.6 | 2:03.8 | 2:58.8 | 14.9 | -     | 428   | 8.76  | 25.10    | 25.83  |
| 41            | 14.5 | 31.1 | 53.0 | 73.0 | 2:04.5 | 3:00.0 | 15.0 | 126   | 424   | 8.68  | 24.80    | 25.50  |
| 40            | -    | 31.3 | 53.4 | 73.5 | 2:05.3 | -      | 15.1 | -     | 420   | 8.60  | 24.50    | 25.17  |
| 39            | 14.6 | 31.4 | 53.8 | 74.0 | 2:06.2 | -      | 15.2 | 125   | 416   | 8.52  | 24.20    | 24.84  |
| 38            | -    | 31.6 | 54.2 | 74.5 | 2:07.1 | -      | 15.4 | -     | 412   | 8.44  | 23.90    | 24.50  |
| 37            | 14.7 | 31.7 | 54.6 | 75.0 | 2:08.0 | -      | 15.5 | 124   | 408   | 8.36  | 23.60    | 24.17  |
| 36            | -    | 31.9 | 55.0 | 75.5 | 2:09.0 | -      | 15.6 | -     | 404   | 8.38  | 23.30    | 23.84  |
| 35            | 14.8 | 32.1 | 55.4 | 76.0 | 2:10.0 | -      | 15.7 | 123   | 400   | 8.20  | 23.00    | 23.50  |
| 34            | -    | 32.2 | 55.8 | 76.5 | 2:11.0 | -      | 15.8 | -     | 396   | 8.12  | 22.70    | 23.18  |
| 33            | 14.9 | 32.4 | 56.2 | 77.0 | 2:12.0 | -      | 16.0 | 122   | 392   | 8.04  | 22.40    | 22.80  |
| 32            | -    | 32.6 | 56.6 | 77.5 | 2:13.0 | -      | 16.1 | -     | 388   | 7.96  | 22.10    | 22.52  |
| 31            | 15.0 | 32.8 | 57.0 | 78.0 | 2:14.0 | -      | 16.2 | 121   | 384   | 7.88  | 21.80    | 22.24  |
| 30            | -    | 33.0 | 57.5 | 78.6 | 2:15.0 | -      | 16.4 | 120   | 380   | 7.80  | 21.50    | 21.90  |
| 29            | 15.1 | 33.2 | 58.0 | 79.3 | 2:16.0 | -      | 16.5 | 119   | 376   | 7.72  | 21.20    | 21.60  |
| 28            | 15.2 | 33.4 | 58.5 | 80.0 | 2:17.0 | -      | 16.7 | 118   | 372   | 7.64  | 20.90    | 21.26  |
| 27            | 15.3 | 33.6 | 59.0 | 80.6 | 2:18.0 | -      | 16.8 | 117   | 368   | 7.56  | 20.60    | 20.84  |
| 26            | 15.4 | 33.8 | 59.5 | 81.2 | 2:19.0 | -      | 16.9 | 116   | 364   | 7.48  | 20.30    | 20.42  |
| 25            | 15.5 | 34.0 | 60.0 | 82.0 | 2:20.0 | -      | 17.0 | 115   | 360   | 7.40  | 20.00    | 20.00  |

Felölös Szerkesztő: Farkas Pál  
Felölös kiadó: Ungur Imre

Szerkesztőség: Budapest, V. Rosenberg házaspár-utca 1.

Előfizetési díj: 1 évre 36.-Ft. 1/2 évre 18.-Ft. 1/4 évre 9.-Ft  
Előfizethető a MASZ irodában, vagy a MASZ 251.50 2-V.sz.csekszámlájára

Egy jótanács:



ERŐSIT  
TÁPLÁL  
FRISSIT

a CSOKOLÁDÉ!

Ára: 3.- Ft

*Oktatáshoz nélkülözhetetlen!*

MÁR MOST BIZTOSÍTSÁ

AZ EZÜST GERELY FILMPÁLYÁZATON  
AZ 1964. ÉV LEGJOBB SPORTOKTATÓ FILMJE CIMET ÉS DIJAT NYERT

SÜLYLÖKÉS OKTATÁSA

A XXI. NEMZETKÖZI SPORTFILM FESZTIVÁLON AZ OLASZ OLIMPIAI BIZOTTSÁG  
ARANYÉRMÉT NYERT

ERŐFEJLESZTÉS

CIMŰ FILMEKET

SPORTFILM

BUDAPEST, XIII. MARGITSZIGET, NEMZETI SPORTUSZODA + TELEFON: 319-951



AZ IGÉNYEKET A BEÉRKEZÉS SORRENDJÉBEN ELÉGITJÜK KI