

ATLÉTIKA



58

A TARTALOMBÓL

A 400 méteres gátfutás

Női pontértéktáblázat

Kimutatás az országos ügyességi
csapatbajnokságokon szerzett
bajnoki pontokról

Az Európa-bajnokság nevezései

1966

6

MÉRKŐZÉSEKRE
VERSENYEKRE

**ELŐVÉTELSEN MEGVEHETI
BELÉPŐJEGYÉT A**

SPORTPROPAGANDA

JEGYIRODÁIBAN

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

VIII. RÁKÓCZI UT 57/a
TELEFON: 143-468, 143-471

Minden hónapban

RENDSZERESEN MEGJELENIK A



FÜZETSOROZAT

ÁRA: 2.-FT

ATLÉTIKA

X. ÉVFOLYAM

A MAGYAR ATHLETIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS LAPJA

1966 6.SZÁM

A 400 méteres gátfutás

Gátmagasság: 91.4 cm
Ráfutás: 45 m
Gáttávolság: 35 m
Kifutás: 40 m

Ez a futószám a legnehezebb az összes gátszámok között. Nagy állóképesség, iramgyorsaság, rajtgyorsaság és akaraterő kell üzéséhez. Itt is megtalálhatók azok az akadályok, követelmények, melyek a többi gátszámnak jellemzői, de még hozzájön a két kanyar lendületének nehézsége.

Mint már említettem fentebb, a gát vételének technikáját a gát magassága szabja meg. A 400 gát magassága a két gátszám között van, tehát technikája is e kettő között lesz, s mindkettőtől lényegesen eltérő követelményeket szab meg.

A Helsinkiben győztes Ch. Moore edzője a következőket mondja: A 400 gát technikája a 110 és a 200 gát között van. A különbséget a karvezetésben és a törzs helyzetében találjuk. A törzset nem hajlítjuk oly mélyen előre, mint magas gáton, de nem is futunk olyan egyenes tartással, mint 200-on. A karokat a gátralépéskor is előre kell nyomni s úgy használjuk, mint a síkfutásnál, vagy mint a 200 gátnál, tehát nem olyan intenzíven, mint 110-nél. Itt főképp egyensúlyozó szerepe van, segítséget ad a sima, zökkenőmentes síkfutásba való átmenethez.

Nem veszi át a lábmunkát sem a 200, sem a 110 gátastól. Nem kell az ellépő lábbal olyan erős szögben ellépni a gátra, mint 110-en, de a lendítőlábat sem szurjuk olyan hirtelen le a gát után, mint 200 gáton. Lényeges, hogy a futó gyorsan vegye a gátat, s jó testhelyzetben érjen talajt a gát után, hogy sebességvesztés nélkül tovább futhasson.

Miután láttuk a fentebb említett követelményeket, pár szóban kitérek a 400 méteres gátfutás elterjedésére, népszerűségére stb.

A tapasztalat azt mutatja, hogy az olimpiák mindig fellendülést, ujjat hoznak ebben a számban. Nézzük meg, hogy az utóbbi évek olimpiai bajnokai hazájában, Amerikában és Európában mi a helyzet?

Panaszkodnak az amerikaiak, hogy náluk nagyon kevés a verseny, s csak az olimpia évében kapja meg a 400 gát a neki joggal kijáró szerepet. A gáttal foglalkozók csak ekkor mennek rá a számra, addig inkább síkon, vagy 200 gáton versenyeznek, mely szám sokkal, de sokkal népszerűbb. Később majd látjuk, hogy a nagy klasszis 400 gátfutók is milyen keveset foglalkoztak ennek a szép számnak edzéstechnikájával, taktikájával, versenyzési felépítésével. Más a helyzet Európában, hol először a szovjet gátfutók, majd a németek, az olaszok s ezek utánzásával a többi nemzet is nagy lépést tett előre, sok kiváló futót és világbajnokot is neveltek ki.

Milyen legyen egy 400 méteres gátfutó?

Nem sok sikerrel szerepelnek a tiszta sprintertípusok ezen a hosszú gátszámon.

Ha megkérdezzük az edzőket és a nagy 400 gátas versenyzőket, hogy milyen a 400-as gátfutó, akkor a következő választ kapjuk: főtulajdonságként említik az alapgyorsaságot, ritmusérzéklet, állóképességet és a harcversenyzési szellemet. Ezen tulajdonságok között nem állítunk fel sorrendet, mert mindegyik igen fontos.

Mivel a 400 gát igen nehéz és nagy követelményekkel járó szám, ezért nem is a 110 és 200 gátasok s nem csak a 400-asok között kell keresni azokat, akiket erre a távra állíthatnánk, hanem sokkal inkább a 800-asok között.

Ebből következik, hogy edzése inkább a hosszabb, mint a rövidebb táv felé igazodik. A legtöbb klasszis 400 gátas kijelentette, hogy ők fentről jöttek lefelé és nem gyorsfutókból lettek 400 gátasok.

A 800-as futáshoz is kellő képességgel kell rendelkezniük, sőt a versenynidény elején és végén szívesen is indulnak ebben a számban. Közülük néhány átlagon felül időt ért el. Néhány közülük átlagon felüli időt ért el. Például Cushman 1:49.6-ot, Farrel 1:48.-at, Ch. Moore pedig 660 yardon is fedettpályás amerikai bajnok volt.

Az európaiak is jól szerepeltek ezen a távon. Néhány nevet említek: Janz 1:52.5, Haas 1:53.9, Fischer 1:54.8, Frinolli 1:54.4, Morale 1:52.4, Török 1:54.7, Benkő 1:56.2, Vértessy 1:56.8.

Amikor a római ezüstérmes Clifton Cushmannt megkérdezték, hogy milyen a 400 gátas futó prototípusa, ezt válaszolta: olyan atléta, aki jó sprintképességgel, kiváló ritmus-érzéssel és egy félmérőldes /880 yardos/ tulajdonságaival rendelkezik, olyan mint Tom Courtney. Egyébként itt kell megjegyezni, hogy Cushman 4:10.0 alatt futotta a mérőldet és 47.4 volt 400-as síkfutó ideje.

A 400 méteres gátfutás technikája

A gátfutás általános részében, s az első fejezetben beszéltem arról a szubjektív és objektív feltételekről, melyek mindhárom gátszámnál megtalálhatók. Erről most nem emlékezem meg, csak azokról, melyek itt találhatók, melyek a 400 méteres gátfutás jellemzői.

Az egyik jellemző különbség a kanyarban történő futás.

A kanyarteknika

A kanyarban történő gátfutásnál a gátvétel meglehetősen nehézséget okoz a centrifugális erő fellépése miatt. Mivel a futónak a kanyarban mindig befelé kell dőlnie, tanácsos a jobblábás ellépést gyakorolni és megtanulni, tekintet nélkül arra, hogy ez az elugró lába vagy sem. A kanyarfutásnál az atléta összesen 180 fokot fordul, tehát a jobb lábbal ellépni egyszerű. Így még azt a veszélyt is kiküszöbölhetjük, hogy a lábat a gát mellett elhúzzuk, ami a jobb lábas lendítésnél elő-előfordul.

A bal lábbal lendítő gátfutók a lendítőlábbal ellentétes jobb kar előrenyújtásával nemcsak a technikai követelményeknek tesznek eleget, hanem a kanyarban történő gátvételt előnyösen befolyásolják, mert így a kifelé tartó erőt erősen tudják ellensúlyozni.

Ez lényeges előnyt nyújt a jobb lábas lendítővel szemben, mert ő ezt a mozdulatot ellenkező irányban végzi. Nagyon fontos a kanyarban, hogy rövid legyen a repülés és hogy megfelelően végezzük a test bedöntését a gát előtt, bizonyos fokig a gáton és a gát után is. A gátról való lelépés után a kanyarfutás szabályai lépnek előtérbe - a gátfutás mellett.

A 400 méteres gátfutó rajtja semmiben sem különbözik a síkfutó rajtjától. Mint már említettem, az első gátig 25 métert kell megtenni a futónak. A gátra való ráfutásnál itt is nagyon fontos a futó sajátos ritmusának eltalálása. Az utolsó lépés a tanult elvek-ből kifolyólag itt is rövidebb. A hosszú lábú gátfutók az első 45 méteren 22 lépést tesznek, a 23-ik a gátra való rálépés. Az ellépő láb a rajttámlán elől van. A rövidebb lábúak az első gátig 23 lépést tesznek, míg a 24-ik a gátlépés. Ezek a lendítőlábat teszik előre a rajtgepen, tehát röviden: páros lépésszámnál a lendítőláb hátul, páratlannál elől van.

Ch. Moore, ki igen hosszú léptű, s lassabb ritmusú volt, az első gátat 21 lépésre vette, a 22-ik volt a gátlépés.

Nem szabad az atlétára kényszeríteni a különböző ráfutási technikákat. Hogy melyiket válasszák, az a futó testfelépítésétől s a gátak közötti futóritmusától függ.

Fontos az is, hogy a futó a futósávján belül hol fut. A ballábbal lendítők a kanyarban jól ki tudják használni a kanyar adta lehetőségeket s egészen a futópályák szélén futhatnak, nem lesz gond a sima gátvételre és a gát utáni helyes továbbfutásra sem. A jobblábás lendítők ezt nem tudják így végrehajtani. Nekik a gátralépés előtti lépésekben már pályájukon kifelé kell húzódnok, hogy legyőzzék a centrifugális erőt, és a gát utáni jó továbbfutás miatt. Ez semmi esetre sem előny a ballábás lendítőkkel szemben, sőt hátrány.

A gátak 35 méterre vannak egymástól. Ezt a gátfutók 13, 15, vagy 17 lépéssel teljesítik. A jó gátfutók általában 15 lépéssel futják a távot, a 16-ik lépés a gátra való lépés lesz. A futó- és kondíciómunkának az a feladata, hogy ezt a lépésszámot simán, gördülékenyen, erőltetés nélkül tudjuk tartani, minden elfáradás nélkül. Ezt a lépés- és gátritmust tartja a futó a 6-7 gátig, s ott rátér a 17-es ritmusra. Mindenesetre követendő elv, hogy a futó azt a ritmust választja, melyet könnyen tud teljesíteni s mellyel a gátak erőlködés nélkül simán elérhetők. A gátak közötti futás lépésszáma a futó fejlődésével változhat.

A gátvétel hosszúságát itt sem lehet abszolút pontossággal meghatározni, ez az egyéntől függ. Általában a 2/3 - 1/3 arány itt is fennáll, mégis méterben kifejezve 330-tól 360-ig szokott lenni. 230 - 240 a gát előtt s 120-130 a gát mögött.

A gátak közötti távolság 35 méteres. Ha a gátvétel hosszúságát 360-nak vesszük, akkor a két gát közötti síkfutórész 31.40 m lesz. Ha ezt 15 lépéssel tesszük meg, akkor a lépések hossza 2.09 m, ami a futóknak nem okoz nehézséget.

Ha a 13-as lépésritmust alkalmazzuk, akkor egy lépés hossza 2.40 m. Ezt már csak úgy tudja teljesíteni az atléta, ha lábai túl hosszúak, vagy laza csipője miatt nagyon hosszú a lépése. Így futott Rómában Cushman a hetedik gátig, ott váltott át 15-ös ritmusra. Igaz, ő 191 cm magas volt.

Ezt a ritmust Charles Moore futotta először a világon a helsinki olimpián. Majd ezt láttuk Budapesten is Litujevtől, amikor a Népstadionban 50.4-es világosucsat futotta. A tokiói győztes Cawley is így futott a 8-ik gátig.

Egészen kivételes esetben a 14-es ritmust is használják. Itt felváltva veszik a gátat jobb, majd bal lábbal. Ez nem egyenletes ritmus, sok gyakorlást követel s nem szívesen alkalmazzák az atléták sem. Nem is kell gyakoroltatni. Ezzel a ritmussal futott Potgieter, aki ugyan nem volt magas /178/, de hosszú lépésű s a 400-at 46 mp-re futotta.

A síkforma nagy szerepet játszik a 400 méteres gátfutóknál. A síkforma javulása itt lényegesen jobb eredményt hozhat, mint 110 gáton. Meg kell jegyezni, hogy ez a gyorsasági javulás semmiesetre sem mehet a technika és a futóritmus rovására. Futóinkat meg kell tanítani, erőlködés nélkül, könnyedén, de mégis lendületesen futni és venni a gátat. A jó futóritmus a legfontosabb. A világ legjobbjai is nagyrészt a 15-ös gátritmust használják, csak egy-két futó futja a 13-asat, de ők sem végig.

A lépésritmusnak olyan pontosnak kell lennie, mint az óraműnek. Beidegzésére rengeteg időt s fáradságot kell fordítani. A futó előre megállapítja, hogy meddig fut kezdő ritmusával, melyik gátnál vált át egy másik ritmusra /pl. 15-ről 17-re, vagy 13-ról 15-re/.

Még a tapasztaltabb gátfutók sem tudják ritmusukat mindig megtartani a napi közérzet, erőállapot, időjárás, valamint a pálya állapota miatt, ami különben más alkalommal nem okoz nekik nehézséget. Nem szabad, hogy az atléta a megfelelő körülmények figyelembevételével ne állapítsa meg előre az egész futás alatt követendő lépésritmust. Ez olyan szabály, ami mindenkiire egyformán kötelező.

Ez az előre megállapított ritmus, rendszerint a 15-ös. Ha már a futás előtt látjuk, hogy pl. erős ellenszél miatt a ritmusban változás szükséges, akkor még indulás előtt el kell határozni, hogy ez melyik gátnál történjék.

Ez a ritmusváltás olyan szabály a 400 m gátfutásnál, melyet nem szabad a véletlenre bízni. Gazdaságosabb megfelelő helyen áttérni a másik ritmusra, mint kísérletezni, próbálgatni a ritmust tartani. Ez rendszerint lépésnyújtáshoz vagy aprózáshoz vezet s mindenképpen a jó ritmusból való kiesés következik. Ez pedig idővesztés. Az előre megállapított, kellő időben történő lépésritmusváltás után a futás töretlen lesz s alig vesz igénybe időt.

Vitathatatlan, hogy igyekezni kell futóinkat olyan edzettségi állapotba hozni, hogy kezdő ritmusukat minél tovább tudják tartani s ez ne okozzon különösebb nehézséget. Senki se kísérletezzen verseny közben a kezdő ritmus mindenáron való tartására.

Van még egy nagyon fontos megállapítás: az, hogy az előfutamot és a döntőt ugyanolyan ritmusban kell futni, ez nem jelenti, hogy ugyanolyan erővel is! Toni Nett Rómában és Tokióban megkérdezte a világ nagy 400 gátasait, hogy ők a könnyű versenyt, az előfutamot és a döntőt milyen ritmusban futják: ugyanabban-e, vagy változtatnak rajta? A válasz egyöntetű volt. A lépésritmust az előfutamban a döntőhöz képest sohasem változtatják.

A világ legjobbjainak nyilatkozataiból tisztán látjuk, hogy a 400-as gátfutó nem tudja teljes erővel végigfutni a távot, s lépésmértékének harmónikusan kell alkalmazkodnia a futásritmushoz. Ezt a tulajdonságot csak nagyon sok futással lehet megszerezni, s ez a futó legnehezebb feladata.

A 400 méteres síkfutó idő és a gátfutó idő között eddig a 3 mp különbséget tartották megfelelőnek. Az olimpiákon és a világranglistákból megállapítható, hogy szűkíteni kell már ezt az időt. 2-2.5 mp-s különbség már nem elérhetetlen a jó gátfutónak, sőt van, aki ennél kevesebbet is tud.

Nézzük meg egy-két nagy futó sík és gát ideje közötti különbséget:

		sík	gát	különbség
Janz	NSZK	47.8	48.9	2.1
Cushman	USA	47.4	49.6	2.2
Howard	USA	47.5	49.7	2.2
Mathias	NSZK	49.1	51.4	2.3
Frinolli	olasz	47.9	49.6	1.7
Morale	olasz	47.4	49.2	1.8
Anyiszimov	SZU	46.8	49.5	2.7
Potgieter	D-Afrika	46.0	49.2	3.2
Cawley	USA	45.7	49.3	3.6
Glenn	USA	45.5	49.2	3.7
Davis				

Ha a fentieket összehasonlítjuk, akkor érdekes megállapítást tehetünk. A legrosszabb arányt Glenn Davis és Cawley mutatja. Ez alátámasztja azt az előbbi megállapítást, hogy az

USA-ban nem sok gondot fordítanak erre a szép, de nehéz számra. Ha Davis, vagy Cawley úgy igazán rámegegy a 400 gátra, akkor hosszú időre elérhetetlen fantasztikus csúcsot futhatott volna.

Ezekkel szemben a jó felkészülés kitűnő példáját adja a két olasz: Frinolli és Morale, akik töretlen szép ritmusú futását mind Belgrádban, mind pedig Budapesten is megosdálhattuk és sokat tanulhattunk tőlük.

Hallgassuk meg, hogy mit mond erről Frinolli:

- Nem győzöm eleget hangsúlyozni, hogy milyen fontos a 400-as gátfutásnál a jó ritmus. A ritmus természetes adottság, amit ápolni kell. Sajnos, sok nagy gátfutó nincs ennek birtokában. Ez vagy van az emberben, vagy nincs. Cawley futhatna akár 48 mp-et is, de neki sincs sima természetes ritmusa. Az angol Cooper is 49 körül tudhatna, de ő sem rendelkezik ezzel a tulajdonsággal. A 400 gátasnak olyan más számokkal is kell foglalkoznia, ahol sok mozgásritmusra van szükség. Én például rudat ugrom, s ebből sokat tanultam. Szerintem a jó gátfutó minden tulajdonságát megtalálhatjuk Moraleban.

Vitathatatlan, hogy amit Frinolli mond, az igaz. A gátfutó egyik legfontosabb tulajdonsága a ritmuskészség. A jó ritmus szinte könnyűnek mutatja ezt a férfiasan nehéz számot.

Láttuk, hogy a jó 400-as gátfutónak mennyi külső és belső körülményre kell ügyelnie, hogy jó eredményt érjen el. Az olasz Salvatore Morale Belgrádban az Európa-bajnokságon beállította a világcsúcsot. Bebizonyította, hogy helyes futóritmus és a tempó okos beosztása mérvadó lehet a nagy eredmény elérésében.

Az is bizonyos, hogy Morale különleges tehetség a hosszugátasok között. Megvan benne az összes kíváncsi, amit egy jó 400 gátastól megkövetelünk: jó gáttechnika, alapgyorsaság, állóképesség, ritmusérzék s kiváló versenyszellem. A 110 m-es gátfutó ideje 14.3, jobb ugyan, mint a másik két világcsúcstartóé, de 400 sikon Glenn Davis 45.5-öt, Potgieter pedig 46.0-ot futott, szemben Morale szerény 47.4-ével. Mégis, mi lehet az oka, hogy gáton velük egyenértékű időt futott?

Morale kimagasló idejét kiváló versenytaktikájának köszönheti. Itt érkezünk el ahhoz a ponthoz, melyre sok időt kell szentelni s amit alaposan meg kell tárgyalni. Ez a versenybeosztás.

Míg a sikfutó teljes szabadságot élvez, addig a gátfutónak alkalmazkodnia kell ritmusában a megszabott lépésszámhoz, s nagyon kell vigyáznia a gátak között a megfelelő gyorsaságra. A táv első felében a tulgyors kezdés és futás éppen annyira nem jó, mint az aránylag lassu futás; mindkettő a jó futóritmus elvesztésével jár.

A jó 400 méteres gátfutónak meg kell tanulnia a sikidő javítása miatt, hogy a futóritmust időben változtassa, így az iramcsökkenést kiegyenlítsse. Ezért az edzésen több gáton kell futni a résztávokat. Az edzésen, de főképp a versenyen, a pontosan kimért résztávot stopperórával ellenőrizzük. A helyes futásbeosztásról az alábbiakban emlékezem meg majd. Megfigyelhetjük, hogy a nagy amerikai 400 gátasok sik és gátfutóideje az első 200 és a második 200 ideje között nem a legjobb az arány. Nem tőlük kell ezt megtanulni, inkább a németektől és az olaszoktól.

Nézzük meg ezt a táblázatot, mely a világ jó futóiról készült, hasonlítsuk össze, tanulmányozzuk a végül vonjuk le a következtetésünket:

	első 200	második 200	összidő	különbség
Davis	24.0	25.3	49.3	1.3
Cushman	24.5	25.1	49.6	0.6
	25.2	25.6	50.8	0.4 /Rómában/ előf.
Howard	24.1	25.6	49.7	1.5
Morale	23.5	25.7	49.2	2.2
Morale	24.2	25.8	50.0	1.6 /Belgrád/ előf.
Janz	23.9	26.0	49.9	2.1
Rintamäki	24.6	26.5	51.1	1.9
Neumann	24.5	26.1	50.6	1.6
Anyiszimov	23.8	25.7	49.5	1.9
Frinolli	24.2	25.4	49.6	1.2

Ha jól megnézzük a táblázatot, akkor azt kell mondanunk, hogy mind Davis, mind Cushman helytelen taktikával futott. Helyes beosztással lényegesen jobb időt futottak volna. Szakemberek kérdésére, hogy milyen elgondolás szerint futottak, azt válaszolták: úgy futottak, ahogy azt a helyzet megkövetelte! Ez pedig nem helyes. Ezt egy Davis, vagy hozzá hasonló klasszis megengedheti magának, de hol tartottak volna, ha tudják is, hogy mit miért csinálnak. Az európaiak ennél sokkal előbbre vannak.

Nézzük meg, milyen is legyen ez a versenytaktika?

A négyszázas sikfutó taktikája a következő: az első 200 méter ideje: a 200-as egyéni csúcs + 0.5 - 1.5 mp. /A változás a futótípustól függ./ a második 200 ideje: az első 200 ideje + 1.5 - 2.5 /a fáradtság miatt/.

Nézzük meg a világcsúcstartó Kaufmann futását. Egyéni csúcsa 200 méteren 20.9 mp.

Az első 200 méter ideje 21.7 /egyéni csúcs + 0.8 mp/.

A második 200 méter ideje 23.2 /az első ideje + 1.5 mp/.

Az össziidő: 44.9 mp, világcsúcs.

Figyeljük most meg a 400 gátas versenytaktikáját.

Az első 200 m ideje: 200 sik egyéni csúcsa + 1.5 - 2.0 mp.

A második 200 m ideje: az első 200 gát ideje 2.0 - 2.5 mp.

Nézzük ezt meg Mprale példájában:

Az első 200 ideje: 22.5 /egyéni csúcs 21.5 + 2.0 mp/

A második 200 ideje: 25.7 /első 200: 23.5 + 2.2 mp/

Az össziidő: 49.2 mp.

Itt mintaszerű volt a versenytaktikai beosztás.

Mit futhatott volna Davis, ha megtartja ezeket a szabályokat?

Az első 200 ideje 22.8 /egyéni csúcs: 20.5 + 2.5/

A második 200 ideje 25.0 /az első 200 : 22.8 " 2.2 mp/

Össziidő: 47.8 /A tényleges világcsúcs 49.2!/

Láthatjuk, hogy az első 200 lehetett volna valamivel gyengébb, mondjuk 23 mp, de a második 200 viszont ugyanannyival jobb. Így is kijött volna az idő. Ez is elgondolkodtató!

Ha megnézzük a táblázatot, akkor óvakodjunk attól, hogy a kis időkülönbséget jónak tartsuk. Az amerikaiaknak az első résztávot gyorsabban kellett volna futniuk. Ha ezt tesszük, és nem úgy futnak, ahogy a helyzet megköveteli, az eredmény fantasztikus világcsúcs lett volna. De ez még várat magára. Am a 49 mp-en belüli idő már nem sokáig. Talán éppen a budapesti Európa-bajnokságon lépik át a bűvös 49 mp-es határt. Nagy verseny lesz és érdemes lesz mérni a résziidőket.

Leszögezhetjük általános szabályként, hogy az első 200 és a második 200 közötti időkülönbséget általában 2 mp-ben állapíthatjuk meg. Az ettől akár lefelé, akár felfelé való nagy eltérés helytelen, mely károsan befolyásolja az össziidőt.

Megállapíthatjuk tehát, hogy nagyon sokszor kell a résztávokat stopperrel ellenőrizni. Ez versenyen nagyon fontos, mert az itt mért résziidőkből alakíthatjuk ki az edzésen követendő futóritmus sebességét. Ezt könnyű mérni, mert rendszerint a 200 méteres rajthelyek jól láthatók. Ha ez nem állapítható meg, akkor az ötödik gát után 15 méterre állunk s itt mérjük az időt.

Érdekességként említem meg, hogy Toni Nett Rómában mindezekről kérdéseket tett fel az ott szereplő gátasoknak. Legnagyobb csodálkozására ilyen ellenőrző mérésekről csak a lengyelek tudtak beszámolni. Az amerikaiaknak fogalmuk sem volt róla. Egészen más volt a helyzet Tokióban, ahol a résztvevők legnagyobb része már pontos adatokkal tudott szolgálni.

A 400 méteres gátfutásnál láttuk, hogy az egyéni technika még sokkal jobban kidomborodik, mint a 110 gátnál. Ez természetes is, hiszen a követelmények a gátvétel szempontjából könnyebbek. De itt is vannak szabályok, amelyek mindenkire egyformán érvényesek, s melyeket mindenkinek meg kell tanulnia és tartania, ha képességéhez viszonyított jó időt akar elérni.

Összefoglalva, az alábbi szabályok mindig fennállnak:

1. A gátra lépésnél a törzs nem dől előre mélyen, a fejet sem tartjuk mélyen, hanem előre tekintünk.

2. Az ellentétes kart előre és kissé oldalt vezetjük, a kéz kb. a lendítőláb fejénél legyen.

3. A lendítőláb karja passzív marad s nem nyulik hátra.

4. Nem szabad a karokat oldalt szétosapni.

5. Az ellépőláb előrehozásával egyszerre kell a lendítőlábát lenyomni.

6. A gátlépés hossza kb. 3.60 /a gát előtt 2.30, a gát után 1.30/.

7. Mindig előre meg kell állapítani a lépésritmust.

8. Az előfutamot és a döntőt ugyanazon ritmussal fussuk, de ne egyforma erővel.

Az egész világon általánosan ismert tény, hogy a gátfutást csak gátfutással lehet megtanulni.

Sok-sok verseny kell ahhoz, hogy a futó megfelelő tapasztalatot szerezzen. A jó gátfutónak évente 20-25 versenyt kell futnia. A világ legtöbb futója naponta egyszer edz. Eddzünk bátran, keményen. Előttünk az út, hogy mi is helyes kiválasztással meginduljunk a fejlődés útján, s felzárkózzunk a világ élvonalához.

Kereszturi Géza

Női pontértéktáblázat

Pont	100	200	800	80 g	Magas	Távol	Súly	Diszkosz	Gerely
1200	-	-	-	-	-	-	17.63	59.39	63.11
1199	-	-	2:01.0	-	-	-	17.61	59.33	63.03
1198	-	-	-	-	-	696	17.59	59.26	62.96
1197	-	-	2:01.1	-	-	-	17.58	59.20	62.88
1196	-	22.4	-	-	-	695	17.56	59.14	62.81
1195	-	-	2:01.2	-	-	-	17.54	59.07	62.73
1194	-	-	-	-	-	-	17.52	59.01	62.66
1193	-	-	2:01.3	-	-	-	17.50	58.95	62.58
1192	-	-	-	-	185	693	17.49	58.88	62.51
1191	-	-	2:01.4	-	-	-	17.47	58.82	62.43
1190	-	-	2:01.5	-	-	692	17.45	58.76	62.36
1189	-	-	-	10.2	-	-	17.43	58.70	62.28
1188	-	-	2:01.6	-	-	691	17.42	58.63	62.21
1187	-	-	-	-	-	-	17.40	58.57	62.14
1186	-	-	2:01.7	-	-	690	17.38	58.51	62.06
1185	-	22.5	-	-	-	-	17.36	58.44	61.99
1184	11.0	-	2:01.8	-	-	-	17.34	58.38	61.92
1183	-	-	-	-	184	689	17.33	58.32	61.84
1182	-	-	2:01.9	-	-	-	17.31	58.25	61.77
1181	-	-	2:02.0	-	-	688	17.29	58.19	61.69
1180	-	-	-	-	-	-	17.27	58.13	61.62
1179	-	-	2:02.1	-	-	687	17.26	58.07	61.54
1178	-	-	2:02.2	-	-	-	17.24	58.01	61.47
1177	-	-	-	-	-	686	17.22	57.94	61.40
1176	-	-	2:02.3	-	-	-	17.20	57.88	61.32
1175	-	-	-	-	-	685	17.18	57.82	61.25
1174	-	22.6	2:02.4	-	-	-	17.17	57.76	61.18
1173	-	-	2:02.5	-	183	684	17.15	57.70	61.10
1172	-	-	-	-	-	-	17.13	57.63	61.03
1171	-	-	2:02.6	-	-	683	17.11	57.57	60.95
1170	-	-	-	10.3	-	-	17.10	57.51	60.88
1169	-	-	2:02.7	-	-	682	17.08	57.45	60.80
1168	-	-	2:02.8	-	-	-	17.06	57.39	60.73
1167	-	-	-	-	-	681	17.04	57.32	60.66
1166	-	-	2:02.9	-	-	-	17.03	57.26	60.58
1165	-	-	-	-	-	-	17.01	57.20	60.51
1164	-	-	2:03.0	-	-	680	16.99	57.14	60.44
1163	-	22.7	-	-	182	-	16.97	57.08	60.36
1162	-	-	2:03.1	-	-	679	16.96	57.01	60.29
1161	-	-	2:03.2	-	-	-	16.94	56.95	60.21
1160	-	-	-	-	-	678	16.92	56.89	60.14
1159	-	-	2:03.3	-	-	-	16.90	56.83	60.06
1158	11.1	-	-	-	-	677	16.89	56.77	59.99
1157	-	-	2:03.4	-	-	-	16.87	56.70	59.92
1156	-	-	2:03.5	-	-	676	16.85	56.64	59.84
1155	-	-	-	-	-	-	16.83	56.58	59.77
1154	-	-	2:03.6	-	181	675	16.82	56.52	59.70
1153	-	-	-	-	-	-	16.80	56.46	59.63
1152	-	22.8	2:03.7	-	-	674	16.78	56.39	59.55
1151	-	-	2:03.8	10.4	-	-	16.76	56.33	59.48
1150	-	-	-	-	-	-	16.75	56.27	59.41
1149	-	-	2:03.9	-	-	673	16.73	56.21	59.34
1148	-	-	-	-	-	-	16.71	56.15	59.27
1147	-	-	2:04.0	-	-	672	16.69	56.09	59.19
1146	-	-	-	-	-	-	16.68	56.03	59.12
1145	-	-	2:04.1	-	-	671	16.66	55.96	59.05
1144	-	-	2:04.2	-	180	-	16.64	55.90	58.98
1143	-	-	-	-	-	670	16.63	55.84	58.91
1142	-	-	2:04.3	-	-	-	16.61	55.78	58.83
1141	-	22.9	-	-	-	669	16.59	55.72	58.76

Pont	100	200	800	80 g	Magas	Távol	Súly	Diszkosz	Gerely
1140	-	-	2:04.4	-	-	-	16.57	55.66	58.69
1139	-	-	2:04.5	-	-	668	16.56	55.60	58.62
1138	-	-	-	-	-	-	16.54	55.54	58.55
1137	-	-	2:04.6	-	-	667	16.52	55.48	58.47
1136	-	-	-	-	-	-	16.50	55.42	58.40
1135	-	-	2:04.7	-	179	666	16.49	55.35	58.33
1134	-	-	2:04.8	-	-	-	16.47	55.29	58.26
1133	11.2	-	-	-	-	-	16.45	55.23	58.19
1132	-	-	2:04.9	10.5	-	665	16.43	55.17	58.10
1131	-	-	-	-	-	-	16.42	55.11	58.04
1130	-	23.0	2:05.0	-	-	664	16.40	55.05	57.97
1129	-	-	-	-	-	-	16.38	54.99	57.90
1128	-	-	2:05.1	-	-	663	16.37	54.93	57.83
1127	-	-	2:05.2	-	-	-	16.35	54.87	57.75
1126	-	-	-	-	-	662	16.33	54.81	57.68
1125	-	-	2:05.3	-	178	-	16.31	54.75	57.61
1124	-	-	-	-	-	661	16.30	54.69	57.54
1123	-	-	2:05.4	-	-	-	16.28	54.63	57.47
1122	-	-	2:05.5	-	-	-	16.26	54.57	57.39
1121	-	-	-	-	-	660	16.25	54.51	57.32
1120	-	-	2:05.6	-	-	-	16.23	54.45	57.25
1119	-	23.1	-	-	-	659	16.21	54.39	57.18
1118	-	-	2:05.7	-	-	-	16.19	54.33	57.11
1117	-	-	2:05.8	-	-	658	16.18	54.27	57.04
1116	-	-	-	-	177	-	16.16	54.21	56.97
1115	-	-	2:05.9	-	-	657	16.14	54.15	56.89
1114	-	-	-	10.6	-	-	16.13	54.09	56.82
1113	-	-	2:06.0	-	-	656	16.11	54.03	56.75
1112	-	-	-	-	-	-	16.09	53.97	56.68
1111	-	-	2:06.1	-	-	655	16.07	53.91	56.61
1110	-	-	2:06.2	-	-	-	16.06	53.85	56.54
1109	-	-	-	-	-	654	16.04	53.79	56.47
1108	11.3	23.2	2:06.3	-	-	-	16.02	53.73	56.40
1107	-	-	-	-	-	-	16.01	53.67	56.33
1106	-	-	2:06.4	-	176	653	15.99	53.61	56.26
1105	-	-	2:06.5	-	-	-	15.97	53.55	56.18
1104	-	-	-	-	-	652	15.96	53.49	56.11
1103	-	-	2:06.6	-	-	-	15.94	53.43	56.04
1102	-	-	-	-	-	651	15.92	53.37	55.97
1101	-	-	2:06.7	-	-	-	15.90	53.31	55.90
1100	-	-	2:06.8	-	-	650	15.89	53.25	55.83
1099	-	-	-	-	-	-	15.87	53.19	55.76
1098	-	-	2:06.9	-	-	649	15.85	53.13	55.69
1097	-	23.3	-	-	-	-	15.84	53.07	55.62
1096	-	-	2:07.0	10.7	175	-	15.82	53.01	55.55
1095	-	-	-	-	-	648	15.80	52.95	55.48
1094	-	-	2:07.1	-	-	-	15.79	52.89	55.41
1093	-	-	2:07.2	-	-	647	15.77	52.83	55.34
1092	-	-	-	-	-	-	15.75	52.77	55.27
1091	-	-	2:07.3	-	-	646	15.73	52.71	55.20
1090	-	-	-	-	-	-	15.72	52.65	55.13
1089	-	-	2:07.4	-	-	645	15.70	52.59	55.06
1088	-	-	2:07.5	-	-	-	15.68	52.53	54.99
1087	-	23.4	-	-	174	644	15.67	52.47	54.92
1086	-	-	2:07.6	-	-	-	15.65	52.41	54.85
1085	-	-	2:07.7	-	-	-	15.63	52.36	54.78
1084	-	-	-	-	-	643	15.62	52.30	54.71
1083	11.4	-	2:07.8	-	-	-	15.60	52.24	54.64
1082	-	-	-	-	-	642	15.58	52.18	54.57
1081	-	-	-	-	-	-	15.57	52.12	54.50
1080	-	-	2:08.0	-	-	641	15.55	52.06	54.43
1079	-	-	-	-	-	-	15.53	52.00	54.36
1078	-	-	2:08.1	10.8	-	640	15.52	51.94	54.29
1077	-	23.5	2:08.2	-	173	-	15.50	51.88	54.22
1076	-	-	-	-	-	639	15.48	51.82	54.15
1075	-	-	2:08.3	-	-	-	15.47	51.77	54.08
1074	-	-	-	-	-	638	15.45	51.71	54.01
1073	-	-	2:08.4	-	-	-	15.43	51.65	53.94
1072	-	-	2:08.5	-	-	637	15.42	51.59	53.87
1071	-	-	-	-	-	-	15.40	51.53	53.80

Pont	100	200	800	80 g	Magas	Távol	Súly	Diszkosz	Gerely
1070	-	-	2:08.6	-	-	-	15.38	51.47	53.73
1069	-	-	2:08.7	-	-	636	15.37	51.41	53.66
1068	-	-	-	-	-	-	15.35	51.35	53.59
1067	-	23.6	2:08.8	-	172	635	15.33	51.29	53.52
1066	-	-	-	-	-	-	15.32	51.23	53.45
1065	-	-	2:08.9	-	-	634	15.30	51.18	53.39
1064	-	-	2:09.0	-	-	-	15.28	51.12	53.32
1063	-	-	-	-	-	-	15.27	51.06	53.25
1062	-	-	2:09.1	-	-	633	15.25	51.00	53.18
1061	-	-	2:09.2	10.9	-	-	15.23	50.94	53.11
1060	-	-	-	-	-	632	15.21	50.88	53.04
1059	11.5	-	2:09.3	-	-	-	15.20	50.82	52.97
1058	-	-	-	-	-	631	15.18	50.76	52.90
1057	-	23.7	2:09.4	-	171	-	15.17	50.71	52.84
1056	-	-	2:09.5	-	-	630	15.15	50.65	52.77
1055	-	-	-	-	-	-	15.13	50.59	52.70
1054	-	-	2:09.6	-	-	629	15.12	50.53	52.63
1053	-	-	2:09.7	-	-	-	15.10	50.47	52.56
1052	-	-	-	-	-	-	15.08	50.42	52.50
1051	-	-	2:09.8	-	-	628	15.07	50.36	52.43
1050	-	-	-	-	-	-	15.05	50.30	52.36
1049	-	-	2:09.9	-	-	627	15.03	50.24	52.29
1048	-	-	2:10.0	-	-	-	15.02	50.18	52.22
1047	-	23.8	-	-	170	626	15.00	50.13	52.16
1046	-	-	2:10.1	-	-	-	14.98	50.07	52.09
1045	-	-	2:10.2	-	-	625	14.97	50.01	52.02
1044	-	-	-	11.0	-	-	14.95	49.95	51.95
1043	-	-	2:10.3	-	-	-	14.93	49.89	51.88
1042	-	-	2:10.4	-	-	624	14.92	49.84	51.82
1041	-	-	-	-	-	-	14.90	49.78	51.75
1040	-	-	2:10.5	-	-	623	14.88	49.72	51.68
1039	-	-	2:10.6	-	-	-	14.87	49.67	51.61
1038	-	-	-	-	-	622	14.85	49.61	51.54
1037	-	23.9	2:10.7	-	169	-	14.84	49.55	51.48
1036	-	-	2:10.8	-	-	621	14.82	49.50	51.41
1035	11.6	-	-	-	-	-	14.80	49.44	51.34
1034	-	-	2:10.9	-	-	620	14.79	49.38	51.27
1033	-	-	2:11.0	-	-	-	14.77	49.32	51.20
1032	-	-	-	-	-	-	14.75	49.27	51.14
1031	-	-	2:11.1	-	-	619	14.74	49.21	51.07
1030	-	-	2:11.2	-	-	-	14.72	49.15	51.00
1029	-	-	-	-	-	618	14.71	49.10	50.94
1028	-	-	2:11.3	-	-	-	14.69	49.04	50.87
1027	-	24.0	2:11.4	11.1	168	617	14.67	48.98	50.80
1026	-	-	-	-	-	-	14.66	48.93	50.74
1025	-	-	2:11.5	-	-	616	14.64	48.87	50.67
1024	-	-	2:11.6	-	-	-	14.62	48.81	50.60
1023	-	-	-	-	-	-	14.61	48.75	50.53
1022	-	-	2:11.7	-	-	615	14.59	48.70	50.47
1021	-	-	2:11.8	-	-	-	14.57	48.64	50.40
1020	-	-	-	-	-	614	14.56	48.58	50.33
1019	-	-	2:11.9	-	-	-	14.54	48.53	50.27
1018	-	-	2:12.0	-	-	613	14.53	48.47	50.20
1017	-	24.1	-	-	167	-	14.51	48.41	50.13
1016	-	-	2:12.1	-	-	612	14.49	48.36	50.07
1015	-	-	2:12.2	-	-	-	14.48	48.30	50.00
1014	-	-	-	-	-	611	14.46	48.24	49.93
1013	-	-	2:12.3	-	-	-	14.44	48.18	49.86
1012	11.7	-	2:12.4	-	-	-	14.43	48.13	49.80
1011	-	-	-	11.2	-	610	14.41	48.07	49.73
1010	-	-	2:12.5	-	-	-	14.40	48.01	49.66
1009	-	-	2:12.6	-	-	609	14.38	47.96	49.60
1008	-	-	-	-	-	-	14.36	47.90	49.53
1007	-	24.2	2:12.7	-	166	608	14.35	47.84	49.46
1006	-	-	2:12.8	-	-	-	14.33	47.79	49.40
1005	-	-	-	-	-	-	14.32	47.73	49.33
1004	-	-	2:12.9	-	-	607	14.30	47.67	49.26
1003	-	-	2:13.0	-	-	-	14.28	47.61	49.20
1002	-	-	-	-	-	606	14.27	47.56	49.13
1001	-	-	2:13.1	-	-	-	14.25	47.50	49.07

Pont	100	200	800	80 g	Magas	Távol	Súly	Diszkosz	Gerely
1000	-	-	2:13.2	-	-	605	14.23	47.44	49.00
999	-	-	-	-	-	-	14.22	47.39	48.94
998	-	-	2:13.3	-	-	604	14.20	47.33	48.87
997	-	24.3	2:13.4	-	-	-	14.19	47.27	48.80
996	-	-	-	-	165	603	14.17	47.22	48.74
995	-	-	2:13.5	11.3	-	-	14.16	47.16	48.67
994	-	-	2:13.6	-	-	-	14.14	47.10	48.60
993	-	-	-	-	-	602	14.12	47.05	48.54
992	-	-	2:13.7	-	-	-	14.11	46.99	48.47
991	-	-	2:13.8	-	-	601	14.09	46.94	48.41
990	-	-	-	-	-	-	14.08	46.88	48.34
989	11.8	-	2:13.9	-	-	600	14.06	46.83	48.28
988	-	-	2:14.0	-	-	-	14.04	46.77	48.21
987	-	24.4	-	-	-	-	14.03	46.71	48.15
986	-	-	2:14.1	-	164	599	14.01	46.66	48.08
985	-	-	2:14.2	-	-	-	14.00	46.60	48.02
984	-	-	-	-	-	598	13.98	46.54	47.95
983	-	-	2:14.3	-	-	-	13.96	46.49	47.89
982	-	-	2:14.4	-	-	597	13.95	46.43	47.82
981	-	-	-	-	-	-	13.93	46.38	37.76
980	-	-	2:14.5	-	-	596	13.92	46.32	47.69
979	-	-	2:14.6	11.4	-	-	13.90	46.27	47.63
978	-	-	-	-	-	-	13.88	46.21	47.56
977	-	24.5	2:14.7	-	-	595	13.87	46.16	47.50
976	-	-	2:14.8	-	163	-	13.85	46.10	47.43
975	-	-	-	-	-	594	13.84	46.05	47.37
974	-	-	2:14.9	-	-	-	13.82	45.99	47.30
973	-	-	2:15.0	-	-	593	13.81	45.94	47.24
972	-	-	-	-	-	-	13.79	45.88	47.17
971	-	-	2:15.1	-	-	592	13.77	45.83	47.11
970	-	-	2:15.2	-	-	-	13.76	45.77	47.04
969	-	-	-	-	-	-	13.74	45.72	46.98
968	-	24.6	2:15.3	-	-	591	13.73	45.66	46.91
967	-	-	2:15.4	-	-	-	13.71	45.61	46.85
966	11.9	-	2:15.5	-	-	590	13.69	45.55	46.78
965	-	-	2:15.6	-	162	-	13.68	45.50	46.72
964	-	-	-	-	-	589	13.66	45.44	46.65
963	-	-	2:15.7	11.5	-	-	13.65	45.39	46.59
962	-	-	2:15.8	-	-	-	13.63	45.33	46.52
961	-	-	-	-	-	588	13.62	45.28	46.46
960	-	-	2:15.9	-	-	-	13.60	45.22	46.39
959	-	24.7	2:16.0	-	-	587	13.58	45.17	46.33
958	-	-	-	-	-	-	13.57	45.11	46.26
957	-	-	2:16.1	-	-	586	13.55	45.06	46.20
956	-	-	2:16.2	-	-	-	13.54	45.00	46.13
955	-	-	-	-	161	585	13.52	44.95	46.07
954	-	-	2:16.3	-	-	-	13.51	44.89	46.01
953	-	-	2:16.4	-	-	-	13.49	44.84	45.95
952	-	-	2:16.5	-	-	584	13.47	44.78	45.88
951	-	-	2:16.6	-	-	-	13.46	44.73	45.82
950	-	24.8	-	-	-	583	13.44	44.67	45.75
949	-	-	2:16.7	-	-	-	13.43	44.62	45.69
948	-	-	2:16.8	11.6	-	582	13.41	44.56	45.62
947	-	-	-	-	-	-	13.40	44.51	45.56
946	-	-	2:16.9	-	-	-	13.38	44.45	45.49
945	-	-	2:17.0	-	160	581	13.37	44.40	45.43
944	12.0	-	-	-	-	-	13.35	44.34	45.37
943	-	-	2:17.1	-	-	580	13.33	44.29	45.31
942	-	-	2:17.2	-	-	-	13.32	44.23	45.24
941	-	24.9	-	-	-	579	13.30	44.18	45.18
940	-	-	2:17.3	-	-	-	13.29	44.12	45.11
939	-	-	2:17.4	-	-	-	13.27	44.07	45.05
938	-	-	2:17.5	-	-	578	13.26	44.01	44.98
937	-	-	2:17.6	-	-	-	13.24	43.96	44.92
936	-	-	-	-	-	577	13.23	43.90	44.86
935	-	-	2:17.7	-	-	-	13.21	43.85	44.79
934	-	-	2:17.8	-	159	576	13.19	43.80	44.73
933	-	-	-	11.7	-	-	13.18	43.75	44.67
932	-	25.0	2:17.9	-	-	-	13.16	43.69	44.60
931	-	-	2:18.0	-	-	575	13.15	43.64	44.54

Pont	100	200	800	80 g	Magas	Távol	Súly	Diszkosz	Gerely
930	-	-	-	-	-	-	13.13	43.58	44.48
929	-	-	2:18.1	-	-	574	13.12	43.53	44.42
928	-	-	2:18.2	-	-	-	13.10	43.47	44.35
927	-	-	-	-	-	573	13.09	43.42	44.29
926	-	-	2:18.3	-	-	-	13.07	43.36	44.23
925	-	-	2:18.4	-	-	-	13.06	43.31	44.16
924	-	-	2:18.5	-	-	572	13.04	43.26	44.10
923	-	25.1	2:18.6	-	158	-	13.03	43.21	44.04
922	12.1	-	-	-	-	571	13.01	43.15	43.97
921	-	-	2:18.7	-	-	-	12.99	43.10	43.91
920	-	-	2:18.8	-	-	570	12.98	43.04	43.85
919	-	-	-	-	-	-	12.96	42.99	43.79
918	-	-	2:18.9	11.8	-	569	12.95	42.93	43.73
917	-	-	2:19.0	-	-	-	12.93	42.88	43.66
916	-	-	2:19.1	-	-	-	12.92	42.83	43.60
915	-	-	2:19.2	-	-	568	12.90	42.77	43.54
914	-	25.2	-	-	-	-	12.89	42.72	43.48
913	-	-	2:19.3	-	157	567	12.87	42.67	43.42
912	-	-	2:19.4	-	-	-	12.86	42.61	43.35
911	-	-	2:19.5	-	-	566	12.84	42.56	43.29
910	-	-	2:19.6	-	-	-	12.83	42.51	43.23
909	-	-	-	-	-	-	12.81	42.46	43.17
908	-	-	2:19.7	-	-	565	12.80	42.40	43.11
907	-	-	2:19.8	-	-	-	12.78	42.35	43.04
906	-	-	-	-	-	564	12.77	42.30	42.98
905	-	25.3	2:19.9	-	-	-	12.75	42.24	42.92
904	-	-	2:20.0	11.9	-	-	12.73	42.19	42.86
903	-	-	2:20.1	-	-	563	12.72	42.14	42.80
902	-	-	2:20.2	-	156	-	12.70	42.08	42.73
901	-	-	-	-	-	562	12.69	42.03	42.67
900	12.2	-	2:20.3	-	-	-	12.67	41.98	42.61
899	-	-	2:20.4	-	-	561	12.66	41.93	42.55
898	-	-	2:20.5	-	-	-	12.64	41.87	42.49
897	-	-	2:20.6	-	-	560	12.63	41.82	42.43
896	-	25.4	-	-	-	-	12.61	41.77	42.37
895	-	-	2:20.7	-	-	-	12.60	41.71	42.30
894	-	-	2:20.8	-	-	559	12.58	41.66	42.24
893	-	-	-	-	-	-	12.57	41.61	42.18
892	-	-	2:20.9	-	-	558	12.55	41.55	42.12
891	-	-	2:21.0	-	155	-	12.54	41.50	42.06
890	-	-	2:21.1	12.0	-	-	12.52	41.45	42.00
889	-	-	2:21.2	-	-	557	12.51	41.40	41.94
888	-	-	-	-	-	-	12.49	41.35	41.88
887	-	25.5	2:21.3	-	-	556	12.48	41.29	41.82
886	-	-	2:21.4	-	-	-	12.46	41.24	41.76
885	-	-	2:21.5	-	-	555	12.45	41.18	41.69
884	-	-	2:21.6	-	-	-	12.43	41.13	41.63
883	-	-	-	-	-	-	12.42	41.08	41.57
882	-	-	2:21.7	-	-	554	12.40	41.02	41.51
881	-	-	2:21.8	-	-	-	12.39	40.97	41.45
880	-	-	-	-	154	553	12.37	40.92	41.39
879	12.3	-	2:21.9	-	-	-	12.36	40.87	41.33
878	-	25.6	2:22.0	-	-	552	12.34	40.82	41.27
877	-	-	2:22.1	-	-	-	12.33	40.76	41.21
876	-	-	2:22.2	12.1	-	-	13.31	40.71	41.15
875	-	-	-	-	-	551	12.30	40.66	41.09
874	-	-	2:22.3	-	-	-	12.28	40.61	41.03
873	-	-	2:22.4	-	-	550	12.27	40.56	40.97
872	-	-	2:22.5	-	-	-	12.25	40.50	40.91
871	-	-	2:22.6	-	-	549	12.24	40.45	40.85
870	-	-	-	-	-	-	12.22	40.40	40.79
869	-	25.7	2:22.7	-	153	-	12.21	40.35	40.73
868	-	-	2:22.8	-	-	548	12.19	40.30	40.67
867	-	-	-	-	-	-	12.18	40.24	40.61
866	-	-	2:22.9	-	-	547	12.16	40.19	40.55
865	-	-	2:23.0	-	-	-	12.15	40.14	40.49
864	-	-	2:23.1	-	-	-	12.13	40.09	40.43
863	-	-	2:23.2	-	-	546	12.12	40.04	40.37
862	-	-	-	12.2	-	-	12.10	39.98	40.31
861	-	-	2:23.3	-	-	545	12.09	39.93	40.25

Pont	100	200	800	80 g	Magas	Távol	Súly	Diszkosz	Gerely
860	-	25.8	2:23.4	-	-	-	12.07	39.88	40.19
859	-	-	2:23.5	-	-	544	12.06	39.83	40.13
858	12.4	-	2:23.6	-	152	-	12.05	39.78	40.07
857	-	-	-	-	-	-	12.03	39.73	40.01
856	-	-	2:23.7	-	-	543	12.02	39.68	39.95
855	-	-	2:23.8	-	-	-	12.00	39.62	39.89
854	-	-	-	-	-	542	11.99	39.57	39.83
853	-	-	2:23.9	-	-	-	11.97	39.52	39.77
852	-	-	2:24.0	-	-	541	11.96	39.47	39.71
851	-	25.9	2:24.1	-	-	-	11.94	39.42	39.65
850	-	-	2:24.2	-	-	-	11.93	39.37	39.59
849	-	-	-	-	-	540	11.91	39.32	39.53
848	-	-	2:24.3	12.3	-	-	11.90	39.27	39.47
847	-	-	2:24.4	-	151	539	11.88	39.22	39.41
846	-	-	2:24.5	-	-	-	11.87	39.17	39.35
845	-	-	2:24.6	-	-	-	11.85	39.11	39.30
844	-	-	-	-	-	538	11.84	39.06	39.24
843	-	26.0	2:24.7	-	-	-	11.83	39.01	39.18
842	-	-	2:28.8	-	-	-	11.81	38.96	39.12
841	-	-	-	-	-	537	11.80	38.91	39.06
840	-	-	2:24.9	-	-	-	11.78	38.86	39.00
839	-	-	2:25.0	-	-	536	11.77	38.81	38.94
838	12.5	-	2:25.1	-	-	-	11.75	38.76	38.88
837	-	-	2:25.2	-	-	535	11.74	38.71	38.82
836	-	-	-	-	150	-	11.72	38.66	38.76
835	-	26.1	2:25.3	12.4	-	534	11.71	38.60	38.71
834	-	-	2:25.4	-	-	-	11.69	38.55	38.65
833	-	-	2:25.5	-	-	533	11.68	38.50	38.59
832	-	-	2:25.6	-	-	-	11.66	38.45	38.53
831	-	-	-	-	-	532	11.65	38.40	38.47
830	-	-	2:25.7	-	-	-	11.64	38.35	38.41
829	-	-	2:25.8	-	-	-	11.62	38.30	38.35
828	-	-	-	-	-	531	11.61	38.25	38.29
827	-	26.2	2:25.9	-	-	-	11.59	38.20	38.24
826	-	-	2:26.0	-	-	-	11.58	38.15	38.18
825	-	-	2:26.1	-	149	530	11.56	38.09	38.12
824	-	-	2:26.2	-	-	-	11.55	38.04	38.06
823	-	-	-	-	-	529	11.53	37.99	38.00
822	-	-	2:26.3	12.5	-	-	11.52	37.94	37.95
821	-	-	2:26.4	-	-	-	11.51	37.89	37.89
820	-	-	2:26.5	-	-	528	11.49	37.84	37.83
819	-	26.3	2:26.6	-	-	-	11.48	37.79	37.77
818	12.6	-	-	-	-	527	11.46	37.74	37.71
817	-	-	2:26.7	-	-	-	11.45	37.69	37.66
816	-	-	2:26.8	-	-	526	11.43	37.64	37.60
815	-	-	2:26.9	-	-	-	11.42	37.59	37.54
814	-	-	2:27.0	-	148	-	11.40	37.54	37.48
813	-	-	2:27.1	-	-	525	11.39	37.49	37.42
812	-	-	2:27.2	-	-	-	11.38	37.44	37.37
811	-	26.4	-	-	-	524	11.36	37.39	37.31
810	-	-	2:27.3	-	-	-	11.35	37.34	37.25
809	-	-	2:27.4	12.6	-	-	11.33	37.29	37.19
808	-	-	2:27.5	-	-	523	11.32	37.24	37.13
807	-	-	2:27.6	-	-	-	11.30	37.19	37.08
806	-	-	-	-	-	522	11.29	37.14	37.02
805	-	-	2:27.7	-	-	-	11.28	37.09	36.96
804	-	-	2:27.8	-	-	-	11.26	37.04	36.90
803	-	26.5	2:27.9	-	-	521	11.25	36.99	36.84
802	-	-	2:28.0	-	147	-	11.23	36.94	36.79
801	-	-	2:28.1	-	-	520	11.22	36.89	36.73
800	-	-	2:28.2	-	-	-	11.20	36.84	36.67
799	-	-	-	-	-	-	11.19	36.79	36.62
798	12.7	-	2:28.3	-	-	519	11.18	36.74	36.56
797	-	-	2:28.4	-	-	-	11.16	36.69	36.50
796	-	-	2:28.5	12.7	-	518	11.15	36.64	36.45
795	-	26.6	2:28.6	-	-	-	11.13	36.60	36.39
794	-	-	-	-	-	517	11.12	36.55	36.33
793	-	-	2:28.7	-	-	-	11.10	36.50	36.27
792	-	-	2:28.8	-	-	-	11.09	36.45	36.22
791	-	-	2:28.9	-	146	516	11.08	36.40	36.16

Pont	100	200	300	80 g	Magas	Távol	Súly	Diszkozsz	Gerely
790	-	-	2:29.0	-	-	-	11.06	36.35	36.10
789	-	-	2:29.1	-	-	515	11.05	36.30	36.05
788	-	-	2:29.2	-	-	-	11.03	36.25	35.99
787	-	26.7	-	-	-	-	11.02	36.20	35.93
786	-	-	2:29.3	-	-	514	11.01	36.15	35.88
785	-	-	2:29.4	-	-	-	10.99	36.11	35.82
784	-	-	2:29.5	-	-	513	10.98	36.06	35.76
783	-	-	2:29.6	12.8	-	-	10.96	36.01	35.71
782	-	-	-	-	-	-	10.95	35.96	35.65
781	-	-	2:29.7	-	-	512	10.93	35.91	35.60
780	-	-	2:29.8	-	145	-	10.92	35.86	35.54
779	-	26.8	2:29.9	-	-	511	10.91	35.81	35.49
778	12.8	-	2:30.0	-	-	-	10.89	35.76	35.43
777	-	-	2:30.1	-	-	-	10.88	35.71	35.37
776	-	-	2:30.2	-	-	510	10.86	35.66	35.32
775	-	-	-	-	-	-	10.85	35.62	35.26
774	-	-	2:30.3	-	-	509	10.84	35.57	35.20
773	-	-	2:30.4	-	-	-	10.82	35.52	35.15
772	-	-	2:30.5	-	-	-	10.81	35.47	35.09
771	-	26.9	2:30.6	12.9	-	508	10.79	35.42	35.04
770	-	-	-	-	-	-	10.78	35.37	34.98
769	-	-	2:30.7	-	-	507	10.77	35.32	34.93
768	-	-	2:30.8	-	144	-	10.75	35.27	34.87
767	-	-	2:30.9	-	-	506	10.74	35.22	34.81
766	-	-	2:31.0	-	-	-	10.72	35.17	34.76
765	-	-	2:31.1	-	-	-	10.71	35.13	34.70
764	-	-	2:31.2	-	-	505	10.70	35.08	34.64
763	-	27.0	2:31.3	-	-	-	10.68	35.03	34.59
762	-	-	2:31.4	-	-	504	10.67	34.98	34.53
761	-	-	-	-	-	-	10.65	34.93	34.48
760	-	-	2:31.5	-	-	-	10.64	34.88	34.42
759	12.9	-	2:31.6	13.0	-	503	10.63	34.83	34.37
758	-	-	2:31.7	-	-	-	10.61	34.78	34.31
757	-	-	2:31.8	-	-	502	10.60	34.74	34.26
756	-	-	2:31.9	-	143	-	10.59	34.69	34.20
755	-	27.1	2:32.0	-	-	-	10.57	34.64	34.15
754	-	-	2:32.1	-	-	501	10.56	34.59	34.09
753	-	-	2:32.2	-	-	-	10.54	34.54	34.04
752	-	-	2:32.3	-	-	500	10.53	34.50	33.98
751	-	-	2:32.4	-	-	-	10.52	34.45	33.93
750	-	-	-	-	-	-	10.50	34.40	33.87
749	-	-	2:32.5	-	-	499	10.49	34.35	33.82
748	-	27.2	2:32.6	-	-	-	10.48	34.30	33.76
747	-	-	2:32.7	13.1	-	498	10.46	34.26	33.71
746	-	-	2:32.8	-	-	-	10.45	34.21	33.65
745	-	-	2:32.9	-	142	-	10.43	34.16	33.60
744	-	-	2:33.0	-	-	497	10.42	34.11	33.54
743	-	-	2:33.1	-	-	-	10.41	34.06	33.49
742	-	-	2:33.2	-	-	496	10.39	34.02	33.43
741	-	-	2:33.3	-	-	-	10.38	33.97	33.38
740	13.0	27.3	2:33.4	-	-	-	10.36	33.92	33.32
739	-	-	-	-	-	495	10.35	33.88	33.27
738	-	-	2:33.5	-	-	-	10.34	33.83	33.21
737	-	-	2:33.6	-	-	494	10.32	33.78	33.16
736	-	-	2:33.7	-	-	-	10.31	33.74	33.10
735	-	-	2:33.8	13.2	-	-	10.30	33.69	33.05
734	-	-	2:33.9	-	-	493	10.28	33.64	33.00
733	-	-	2:34.0	-	141	-	10.27	33.59	32.95
732	-	27.4	2:34.1	-	-	492	10.26	33.55	32.89
731	-	-	2:34.2	-	-	-	10.24	33.50	32.84
730	-	-	2:34.3	-	-	-	10.23	33.45	32.78
729	-	-	2:34.4	-	-	491	10.22	33.41	32.73
728	-	-	-	-	-	-	10.20	33.36	32.67
727	-	-	2:34.5	-	-	490	10.19	33.31	32.62
726	-	-	2:34.6	-	-	-	10.17	33.27	32.56
725	-	-	2:34.7	-	-	-	10.16	33.22	32.51
724	-	27.5	2:34.8	-	-	489	10.15	33.17	32.46
723	-	-	2:34.9	13.3	-	-	10.13	33.12	32.42
722	-	-	2:35.0	-	-	488	10.12	33.08	32.35
721	13.1	-	2:35.1	-	140	-	10.11	33.03	32.30

Pont	100	200	800	80 g	Magas	Távol	Súly	Diszkosz	Gerely
720	-	-	2:35.2	-	-	-	10.09	32.98	32.24
719	-	-	2:35.3	-	-	487	10.08	32.94	32.19
718	-	-	2:35.4	-	-	-	10.07	32.89	32.13
717	-	-	-	-	-	486	10.05	32.84	32.08
716	-	27.6	2:35.5	-	-	-	10.04	32.80	32.03
715	-	-	2:35.6	-	-	-	10.03	32.75	31.97
714	-	-	2:35.7	-	-	485	10.01	32.70	31.92
713	-	-	2:35.8	-	-	-	10.00	32.65	31.87
712	-	-	2:35.9	13.4	-	484	9.99	32.61	31.81
711	-	-	2:36.0	-	-	-	9.97	32.56	31.76
710	-	-	2:36.1	-	-	-	9.96	32.51	31.71
709	-	27.7	2:36.2	-	139	483	9.95	32.47	31.66
708	-	-	2:36.3	-	-	-	9.93	32.42	31.60
707	-	-	2:36.4	-	-	482	9.92	32.37	31.55
706	-	-	-	-	-	-	9.90	32.33	31.50
705	-	-	2:36.5	-	-	-	9.89	32.28	31.44
704	-	-	2:36.6	-	-	481	9.88	32.23	31.39
703	13.2	-	2:36.7	-	-	-	9.86	32.18	31.34
702	-	27.8	2:36.8	-	-	-	9.85	32.14	31.28
701	-	-	2:36.9	13.5	-	480	9.84	32.09	31.23
700	-	-	2:37.0	-	-	-	9.82	32.04	31.18
699	-	-	2:37.1	-	-	479	9.81	32.00	31.13
698	-	-	2:37.2	-	-	-	9.80	31.95	31.08
697	-	-	2:37.3	-	138	478	9.78	31.90	31.02
696	-	-	2:37.4	-	-	-	9.77	31.86	30.97
695	-	27.9	2:37.5	-	-	-	9.76	31.81	30.92
694	-	-	2:37.6	-	-	477	9.74	31.76	30.87
693	-	-	2:37.7	-	-	-	9.73	31.72	30.82
692	-	-	2:37.8	-	-	-	9.72	31.67	30.76
691	-	-	2:37.9	-	-	476	9.70	31.63	30.71
690	-	-	2:38.0	13.6	-	-	9.69	31.58	30.66
689	-	-	2:38.1	-	-	475	9.68	31.54	30.61
688	-	28.0	2:38.2	-	-	-	9.66	31.49	30.56
687	-	-	2:38.3	-	-	-	9.65	31.44	30.50
686	-	-	2:38.4	-	-	474	9.64	31.40	30.45
685	13.3	-	2:38.5	-	137	-	9.63	31.35	30.40
684	-	-	2:38.6	-	-	473	9.61	31.30	30.35
683	-	-	2:38.7	-	-	-	9.60	31.26	30.30
682	-	-	2:38.8	-	-	-	9.59	31.21	30.24
681	-	28.1	2:38.9	-	-	472	9.57	31.17	30.19
680	-	-	2:39.0	-	-	-	9.56	31.12	30.14
679	-	-	2:39.1	13.7	-	471	9.55	31.08	30.09
678	-	-	2:39.2	-	-	-	9.53	31.03	30.04
677	-	-	2:39.3	-	-	-	9.52	30.99	29.98
676	-	-	2:39.4	-	-	470	9.51	30.94	29.93
675	-	-	2:39.5	-	-	-	9.49	30.90	29.88
674	-	28.2	2:39.6	-	-	469	9.48	30.85	29.83
673	-	-	2:39.7	-	-	-	9.47	30.81	29.78
672	-	-	2:39.8	-	136	-	9.45	30.76	29.72
671	-	-	2:39.9	-	-	468	9.44	30.72	29.67
670	-	-	2:40.0	-	-	-	9.43	30.67	29.62
669	-	-	2:40.1	-	-	467	9.42	30.63	29.57
668	-	-	2:40.2	13.8	-	-	9.40	30.58	29.52
667	13.4	28.3	2:40.3	-	-	-	9.39	30.54	29.47
666	-	-	2:40.4	-	-	466	9.38	30.49	29.42
665	-	-	2:40.5	-	-	-	9.36	30.45	29.36
664	-	-	2:40.6	-	-	-	9.35	30.40	29.31
663	-	-	2:40.7	-	-	465	9.34	30.36	29.26
662	-	-	2:40.8	-	-	-	9.32	30.31	29.21
661	-	-	2:40.9	-	-	464	9.31	30.27	29.16
660	-	28.4	2:41.0	-	135	-	9.30	30.22	29.11
659	-	-	2:41.1	-	-	-	9.29	30.18	29.06
658	-	-	2:41.2	-	-	463	9.27	30.13	29.01
657	-	-	2:41.3	13.9	-	-	9.26	30.09	28.96
656	-	-	2:41.4	-	-	462	9.25	30.04	28.91
655	-	-	2:41.5	-	-	-	9.23	30.00	28.85
654	-	-	2:41.6	-	-	-	9.22	29.95	28.80
653	-	28.5	2:41.7	-	-	461	9.21	29.91	28.75
652	-	-	2:41.8	-	-	-	9.19	29.86	28.70
651	-	-	2:41.9	-	-	460	9.18	29.82	28.65

Pont	100	200	800	80 g	Magas	Távol	Súly	Diszkosz	Gerely
650	-	-	2:42.0	-	-	-	9.17	29.77	28.60
649	13.5	-	2:42.1	-	-	-	9.16	29.73	28.55
648	-	-	2:42.2	-	134	459	9.14	29.68	28.50
647	-	-	2:42.3	14.0	-	-	9.13	29.64	28.45
646	-	28.6	2:42.4	-	-	-	9.12	29.59	28.40
645	-	-	2:42.5	-	-	458	9.10	29.55	28.35
644	-	-	2:42.6	-	-	-	9.09	29.50	28.30
643	-	-	2:42.7	-	-	457	9.08	29.46	28.25
642	-	-	2:42.8	-	-	-	9.07	29.41	28.20
641	-	-	2:42.9	-	-	-	9.05	29.37	28.15
640	-	-	2:43.0	-	-	456	9.04	29.32	28.10
639	-	28.7	2:43.1	-	-	-	9.03	29.28	28.05
638	-	-	2:43.2	-	-	-	9.01	29.23	28.00
637	-	-	2:43.3	14.1	-	455	9.00	29.19	27.95
636	-	-	2:43.4	-	-	-	8.99	29.14	27.90
635	-	-	2:43.5	-	133	454	8.98	29.10	27.85
634	-	-	2:43.6	-	-	-	8.96	29.06	27.80
633	-	-	2:43.7	-	-	-	8.95	29.02	27.75
632	13.6	28.8	2:43.8	-	-	453	8.94	28.97	27.70
631	-	-	2:43.9	-	-	-	8.93	28.93	27.65
630	-	-	2:44.0	-	-	-	8.91	28.88	27.60
629	-	-	2:44.1	-	-	452	8.90	28.84	27.55
628	-	-	2:44.2	-	-	-	8.89	28.79	27.50
627	-	-	2:44.3	14.2	-	451	8.87	28.75	27.45
626	-	-	2:44.4	-	-	-	8.86	28.70	27.40
625	-	28.9	2:44.5	-	-	-	8.85	28.66	27.36
624	-	-	2:44.6	-	-	450	8.84	28.62	27.31
623	-	-	2:44.7	-	132	-	8.82	28.58	27.26
622	-	-	2:44.8	-	-	449	8.81	28.53	27.21
621	-	-	2:44.9	-	-	-	8.80	28.49	27.16
620	-	-	2:45.0	-	-	-	8.79	28.44	27.11
619	-	-	2:45.1	-	-	448	8.77	28.40	27.06
618	-	29.0	2:45.2	-	-	-	8.76	28.35	27.01
617	-	-	2:45.3	14.3	-	-	8.75	28.31	26.96
616	-	-	2:45.4	-	-	447	8.74	28.27	26.91
615	13.7	-	2:45.5	-	-	-	8.72	28.22	26.87
614	-	-	2:45.6	-	-	446	8.71	28.18	26.82
613	-	-	2:45.7	-	-	-	8.70	28.14	26.77
612	-	-	2:45.8	-	-	-	8.69	28.09	26.72
611	-	29.1	2:45.9	-	-	445	8.67	28.05	26.67
610	-	-	2:46.0	-	131	-	8.66	28.01	26.62
609	-	-	2:46.1	-	-	-	8.65	27.97	26.57
608	-	-	2:46.2	-	-	444	8.64	27.92	26.52
607	-	-	2:46.3	14.4	-	-	8.62	27.88	26.47
606	-	-	2:46.4	-	-	443	8.61	27.84	26.42
605	-	-	2:46.5	-	-	-	8.60	27.79	26.38
604	-	29.2	2:46.6	-	-	-	8.59	27.75	26.33
603	-	-	2:46.7	-	-	442	8.57	27.71	26.28
602	-	-	2:46.8	-	-	-	8.56	27.66	26.23
601	-	-	2:46.9	-	-	441	8.55	27.62	26.18
600	-	-	2:47.0	-	-	-	8.53	27.58	26.13
599	-	-	2:47.1	-	-	-	8.52	27.54	26.08
598	13.8	-	2:47.2	-	-	440	8.51	27.49	26.03
597	-	29.3	2:47.3	14.5	130	-	8.50	27.45	25.99
596	-	-	2:47.4	-	-	-	8.49	27.41	25.94
595	-	-	2:47.5	-	-	439	8.47	27.36	25.89
594	-	-	2:47.6	-	-	-	8.46	27.32	25.84
593	-	-	2:47.7	-	-	438	8.45	27.28	25.79
592	-	-	2:47.8	-	-	-	8.44	27.23	25.75
591	-	-	2:47.9	-	-	-	8.42	27.19	25.70
590	-	29.4	2:48.0	-	-	437	8.41	27.15	25.65
589	-	-	2:48.1	-	-	-	8.40	27.11	25.61
588	-	-	2:48.2	-	-	-	8.39	27.07	25.56
587	-	-	2:48.3	14.6	-	436	8.37	27.02	25.51
586	-	-	2:48.4	-	-	-	8.36	26.98	25.47
585	-	-	2:48.6	-	-	435	8.35	26.94	25.42
584	-	-	2:48.7	-	129	-	8.34	26.90	25.37
583	-	29.5	2:48.8	-	-	-	8.33	26.86	25.32
582	-	-	2:48.9	-	-	434	8.31	26.81	25.28
581	13.9	-	2:49.0	-	-	-	8.30	26.77	25.23

	100	200	800	80 g	Magas	Távol	Súly	Diszkoaz	Gerely
580	-	-	2:49.1	-	-	-	8.29	26.73	25.18
579	-	-	2:49.2	-	-	433	8.28	26.69	25.14
578	-	-	2:49.3	-	-	-	8.26	26.63	25.09
577	-	-	2:49.4	14.7	-	432	8.25	26.60	25.04
576	-	29.6	2:49.6	-	-	-	8.24	26.56	25.00
575	-	-	2:49.7	-	-	-	8.23	26.52	24.95
574	-	-	2:49.8	-	-	431	8.22	26.48	24.90
573	-	-	2:49.9	-	-	-	8.20	26.44	24.85
572	-	-	2:50.0	-	-	-	8.19	26.39	24.81
571	-	-	2:50.1	-	128	430	8.18	26.35	24.76
570	-	-	2:50.2	-	-	-	8.17	26.31	24.71
569	-	29.7	2:50.3	-	-	-	8.15	26.27	24.67
568	-	-	2:50.4	14.8	-	429	8.14	26.23	24.62
567	-	-	2:50.6	-	-	-	8.13	26.18	24.57
566	-	-	2:50.7	-	-	428	8.12	26.14	24.53
565	14.0	-	2:50.8	-	-	-	8.11	26.10	24.48
564	-	-	2:50.9	-	-	-	8.09	26.06	24.43
563	-	29.8	2:51.0	-	-	427	8.08	26.02	24.38
562	-	-	2:51.1	-	-	-	8.07	25.97	24.34
561	-	-	2:51.2	-	-	426	8.06	25.93	24.29
560	-	-	2:51.3	-	-	-	8.04	25.89	24.24
559	-	-	2:51.4	14.9	-	-	8.03	25.85	24.20
558	-	-	2:51.6	-	127	425	8.02	25.81	24.15
557	-	29.9	2:51.7	-	-	-	8.01	25.76	24.10
556	-	-	2:51.8	-	-	-	8.00	25.72	24.06
555	-	-	2:51.9	-	-	424	7.98	25.68	24.01
554	-	-	2:52.0	-	-	-	7.97	25.64	23.96
553	-	-	2:52.1	-	-	-	7.96	25.60	23.92
552	-	-	2:52.2	-	-	423	7.95	25.55	23.87
551	-	30.0	2:52.3	-	-	-	7.94	25.51	23.83
550	-	-	2:52.4	15.0	-	-	7.92	25.47	23.78
549	14.1	-	2:52.6	-	-	-	7.91	25.43	23.74
548	-	-	2:52.7	-	-	-	7.90	25.39	23.69
547	-	-	2:52.8	-	-	421	7.89	25.35	23.64
546	-	-	2:52.9	-	-	-	7.88	25.31	23.60
545	-	30.1	2:53.0	-	126	-	7.86	25.26	23.55
544	-	-	2:53.1	-	-	420	7.85	25.22	23.50
543	-	-	2:53.2	-	-	-	7.84	25.18	23.46
542	-	-	2:53.3	-	-	419	7.83	25.14	23.41
541	-	-	2:53.4	15.1	-	-	7.82	25.10	23.37
540	-	-	2:53.6	-	-	-	7.80	25.06	23.32
539	-	30.2	2:53.7	-	-	418	7.79	25.02	23.28
538	-	-	2:53.8	-	-	-	7.78	24.98	23.23
537	-	-	2:53.9	-	-	-	7.77	24.94	23.18
536	-	-	2:54.0	-	-	417	7.76	24.90	23.14
535	-	-	2:54.1	-	-	-	7.75	24.85	23.09
534	-	-	2:54.2	-	-	416	7.73	24.81	23.04
533	14.2	30.3	2:54.3	15.2	-	-	7.72	24.77	23.00
532	-	-	2:54.4	-	125	-	7.71	24.73	22.95
531	-	-	2:54.6	-	-	415	7.70	24.69	22.91
530	-	-	2:54.7	-	-	-	7.69	24.65	22.86
529	-	-	2:54.8	-	-	-	7.68	24.61	22.82
528	-	-	2:54.9	-	-	414	7.66	24.57	22.77
527	-	30.4	2:55.0	-	-	-	7.65	24.53	22.73
526	-	-	2:55.1	-	-	-	7.64	24.49	22.68
525	-	-	2:55.2	-	-	413	7.63	24.45	22.64
524	-	-	2:55.4	-	-	-	7.62	24.41	22.59
523	-	-	2:55.5	15.3	-	-	7.60	24.37	22.55
522	-	-	2:55.6	-	-	412	7.59	24.33	22.50
521	-	30.5	2:55.7	-	-	-	7.58	24.29	22.46
520	-	-	2:55.9	-	-	411	7.57	24.25	22.41
519	-	-	2:56.0	-	-	-	7.56	24.21	22.37
518	14.3	-	2:56.1	-	124	-	7.55	24.17	22.32
517	-	-	2:56.2	-	-	410	7.53	24.13	22.28
516	-	-	2:56.4	-	-	-	7.52	24.09	22.23
515	-	30.6	2:56.5	-	-	-	7.51	24.05	22.19
514	-	-	2:56.6	15.4	-	409	7.50	24.01	22.15
513	-	-	2:56.7	-	-	-	7.49	23.97	22.11
512	-	-	2:56.9	-	-	408	7.48	23.93	22.06
511	-	-	2:57.0	-	-	-	7.46	23.89	22.02

Pont	100	200	800	80 g	Magas	Távol	Súly	Diszkosz	Gerely
510	-	-	2:57.1	-	-	-	7.45	23.85	21.97
509	-	30.7	2:57.2	-	-	407	7.44	23.81	21.93
508	-	-	2:57.4	-	-	-	7.43	23.77	21.88
507	-	-	2:57.5	-	-	-	7.42	23.73	21.84
506	-	-	2:57.6	15.5	-	406	7.41	23.69	21.79
505	-	-	2:57.7	-	-	-	7.39	23.65	21.75
504	-	-	2:57.9	-	123	-	7.38	23.61	21.71
503	14.4	30.8	2:58.0	-	-	405	7.37	23.57	21.67
502	-	-	2:58.1	-	-	-	7.36	23.53	21.62
501	-	-	2:58.2	-	-	-	7.35	23.49	21.58
500	-	-	2:58.3	-	-	404	7.34	23.45	21.53
499	-	-	2:58.5	-	-	-	7.33	23.41	21.49
498	-	-	2:58.6	15.6	-	403	7.31	23.37	21.44
497	-	30.9	2:58.7	-	-	-	7.30	23.33	21.40
496	-	-	2:58.9	-	-	-	7.29	23.29	21.35
495	-	-	2:59.0	-	-	402	7.28	23.26	21.31
494	-	-	2:59.1	-	-	-	7.27	23.22	21.27
493	-	-	2:59.2	-	-	-	7.26	23.18	21.23
492	-	-	2:59.4	-	-	401	7.25	23.14	21.18
491	-	31.0	2:59.5	-	-	-	7.23	23.10	21.14
490	-	-	2:59.6	15.7	122	400	7.22	23.06	21.09
489	-	-	2:59.7	-	-	-	7.21	23.02	21.05
488	14.5	-	2:59.9	-	-	-	7.20	22.98	21.00
487	-	-	3:00.0	-	-	399	7.19	22.94	20.96
486	-	-	3:00.1	-	-	-	7.18	22.90	20.92
485	-	31.1	3:00.2	-	-	-	7.17	22.87	20.87
484	-	-	3:00.4	-	-	398	7.15	22.83	20.83
483	-	-	3:00.5	-	-	-	7.14	22.79	20.79
482	-	-	3:00.6	15.8	-	-	7.13	22.75	20.74
481	-	-	3:00.7	-	-	397	7.12	22.71	20.70
480	-	-	3:00.9	-	-	-	7.11	22.67	20.66
479	-	31.2	3:01.0	-	-	396	7.10	22.63	20.62
478	-	-	3:01.1	-	-	-	7.09	22.59	20.57
477	-	-	3:01.2	-	-	-	7.07	22.55	20.53
476	-	-	3:01.4	-	121	395	7.06	22.51	20.49
475	-	-	3:01.5	-	-	-	7.05	22.48	20.44
474	-	-	3:01.6	15.9	-	-	7.04	22.44	20.40
473	14.6	31.3	3:01.7	-	-	394	7.03	22.40	20.36
472	-	-	3:01.9	-	-	-	7.02	22.36	20.31
471	-	-	3:02.0	-	-	-	7.01	22.32	20.27
470	-	-	3:02.1	-	-	393	7.00	22.28	20.23
469	-	-	3:02.2	-	-	-	6.98	22.24	20.19
468	-	-	3:02.4	-	-	-	6.97	22.20	20.15
467	-	31.4	3:02.5	-	-	392	6.96	22.16	20.10
466	-	-	3:02.6	16.0	-	-	6.95	22.12	20.06
465	-	-	3:02.7	-	-	-	6.94	22.09	20.02
464	-	-	3:02.9	-	-	391	6.93	22.05	19.98
463	-	-	3:03.0	-	-	-	6.92	22.01	19.94
462	-	-	3:03.1	-	120	390	6.91	21.97	19.89
461	-	31.5	3:03.2	-	-	-	6.89	21.93	19.85
460	-	-	3:03.4	-	-	-	6.88	21.89	19.81
459	-	-	3:03.5	-	-	389	6.87	21.85	19.77
458	14.7	-	3:03.6	16.1	-	-	6.86	21.81	19.73
457	-	-	3:03.7	-	-	-	6.85	21.78	19.68
456	-	-	3:03.9	-	-	388	6.84	21.74	19.64
455	-	31.6	3:04.0	-	-	-	6.83	21.70	19.60
454	-	-	3:04.1	-	-	-	6.82	21.66	19.56
453	-	-	3:04.2	-	-	387	6.81	21.62	19.52
452	-	-	3:04.4	-	-	-	6.79	21.59	19.47
451	-	-	3:04.5	-	-	-	6.78	21.55	19.43
450	-	-	3:04.6	16.2	-	386	6.77	21.51	19.39
449	-	31.7	3:04.7	-	-	-	6.76	21.47	19.35
448	-	-	3:04.9	-	119	-	6.75	21.43	19.31
447	-	-	3:05.0	-	-	385	6.74	21.40	19.27
446	-	-	3:05.1	-	-	-	6.73	21.36	19.23
445	-	-	3:05.2	-	-	384	6.72	21.32	19.18
444	-	-	3:05.4	-	-	-	6.71	21.28	19.14
443	14.8	31.8	3:05.5	-	-	-	6.69	21.24	19.10
442	-	-	3:05.6	16.3	-	383	6.68	21.21	19.06
441	-	-	3:05.7	-	-	-	6.67	21.17	19.02

Pont	100	200	800	80 g	Magas	Távol	Súly	Diszkosz	Gerely
440	-	-	3:05.9	-	-	-	6.66	21.13	18.98
439	-	-	3:06.0	-	-	382	6.65	21.10	18.94
438	-	-	3:06.1	-	-	-	6.64	21.06	18.90
437	-	31.9	3:06.2	-	-	-	6.63	21.02	18.86
436	-	-	3:06.4	-	-	381	6.62	20.99	18.82
435	-	-	3:06.5	-	-	-	6.61	20.95	18.77
434	-	-	3:06.6	16.4	118	-	6.60	20.91	18.73
433	-	-	3:06.7	-	-	380	6.58	20.87	18.69
432	-	-	3:06.9	-	-	-	6.57	20.84	18.65
431	-	32.0	3:07.0	-	-	-	6.56	20.80	18.61
430	-	-	3:07.1	-	-	379	6.55	20.76	18.57
429	14.9	-	3:07.2	-	-	-	6.54	20.73	18.53
428	-	-	3:07.4	-	-	378	6.53	20.69	18.49
427	-	-	3:07.5	-	-	-	6.52	20.65	18.45
426	-	-	3:07.6	16.5	-	-	6.51	20.62	18.41
425	-	32.1	3:07.7	-	-	377	6.50	20.58	18.37
424	-	-	3:07.9	-	-	-	6.49	20.54	18.33
423	-	-	3:08.0	-	-	-	6.48	20.50	18.29
422	-	-	3:08.1	-	-	376	6.46	20.47	18.25
421	-	-	3:08.3	-	-	-	6.45	20.43	18.21
420	-	-	3:08.4	-	117	-	6.44	20.39	18.17
419	-	32.2	3:08.6	16.6	-	375	6.43	20.36	18.13
418	-	-	3:08.7	-	-	-	6.42	20.32	18.09
417	-	-	3:08.9	-	-	-	6.41	20.28	18.05
416	-	-	3:09.0	-	-	374	6.40	20.25	18.01
415	15.0	-	3:09.1	-	-	-	6.39	20.21	17.97
414	-	32.3	3:09.3	-	-	-	6.38	20.17	17.93
413	-	-	3:09.4	-	-	373	6.37	20.13	17.89
412	-	-	3:09.6	16.7	-	-	6.36	20.10	17.85
411	-	-	3:09.7	-	-	-	6.35	20.06	17.81
410	-	-	3:09.9	-	-	372	6.34	20.02	17.77
409	-	32.4	3:10.0	-	-	-	6.33	19.99	17.73
408	-	-	3:10.1	-	-	-	6.31	19.95	17.69
407	-	-	3:10.3	-	-	371	6.30	19.91	17.65
406	-	-	3:10.4	-	-	-	6.29	19.88	17.61
405	-	-	3:10.6	16.8	116	370	6.28	19.84	17.57
404	-	32.5	3:10.7	-	-	-	6.27	19.80	17.53
403	-	-	3:10.9	-	-	-	6.26	19.76	17.49
402	-	-	3:11.0	-	-	369	6.25	19.73	17.45
401	15.1	-	3:11.1	-	-	-	6.24	19.69	17.41
400	-	-	3:11.3	-	-	-	6.23	19.65	17.37
399	-	32.6	3:11.4	-	-	368	6.22	19.62	17.33
398	-	-	3:11.6	16.9	-	-	6.21	19.58	17.29
397	-	-	3:11.7	-	-	-	6.20	19.54	17.25
396	-	-	3:11.9	-	-	367	6.19	19.51	17.21
395	-	-	3:12.0	-	-	-	6.18	19.47	17.18
394	-	32.7	3:12.1	-	-	-	6.17	19.43	17.14
393	-	-	3:12.3	-	-	366	6.16	19.40	17.10
392	-	-	3:12.4	-	-	-	6.14	19.36	17.06
391	-	-	3:12.6	17.0	-	-	6.13	19.33	17.02
390	-	-	3:12.7	-	115	365	6.12	19.29	16.98
389	-	32.8	3:12.9	-	-	-	6.11	19.26	16.94
388	-	-	3:13.0	-	-	-	6.10	19.22	16.90
387	15.2	-	3:13.1	-	-	364	6.09	19.18	16.86
386	-	-	3:13.3	-	-	-	6.08	19.15	16.82
385	-	-	3:13.4	-	-	-	6.07	19.11	16.79
384	-	32.9	3:13.6	17.1	-	363	6.06	19.07	16.75
383	-	-	3:13.7	-	-	-	6.05	19.04	16.71
382	-	-	3:13.9	-	-	-	6.04	19.00	16.67
381	-	-	3:14.0	-	-	362	6.03	18.97	16.63
380	-	-	3:14.1	-	-	-	6.02	18.93	16.59
379	-	33.0	3:14.3	-	-	361	6.01	18.90	16.55
378	-	-	3:14.4	-	-	-	6.00	18.86	16.51
377	-	-	3:14.6	17.2	-	-	5.99	18.83	16.48
376	-	-	3:14.7	-	-	360	5.98	18.79	16.44
375	-	-	3:14.9	-	114	-	5.97	18.76	16.40
374	-	33.1	3:15.0	-	-	-	5.96	18.72	16.36
373	15.3	-	3:15.1	-	-	359	5.95	18.69	16.32
372	-	-	3:15.3	-	-	-	5.94	18.65	16.29
371	-	-	3:15.4	-	-	-	5.92	18.62	16.25

Pont	100	200	800	80 g	Magas	Távol	Súly	Diszkosz	Gerely
370	-	-	3:15.6	17.3	-	358	5.91	18.58	16.21
369	-	33.2	3:15.7	-	-	-	5.90	18.55	16.17
368	-	-	3:15.9	-	-	-	5.89	18.51	16.13
367	-	-	3:16.0	-	-	357	5.88	18.48	16.10
366	-	-	3:16.1	-	-	-	5.87	18.44	16.06
365	-	-	3:16.3	-	-	-	5.86	18.41	16.02
364	-	33.3	3:16.4	-	-	356	5.85	18.37	15.98
363	-	-	3:16.6	17.4	-	-	5.84	18.34	15.94
362	-	-	3:16.7	-	-	-	5.83	18.30	15.91
361	-	-	3:16.9	-	-	355	5.82	18.27	15.87
360	-	-	3:17.0	-	113	-	5.81	18.23	15.83
359	15.4	33.4	3:17.1	-	-	-	5.80	18.20	15.80
358	-	-	3:17.3	-	-	354	5.79	18.16	15.76
357	-	-	3:17.4	-	-	-	5.78	18.13	15.72
356	-	-	3:17.6	17.5	-	-	5.77	18.09	15.69
355	-	-	3:17.7	-	-	353	5.76	18.06	15.65
354	-	33.5	3:17.9	-	-	-	5.75	18.02	15.61
353	-	-	3:18.0	-	-	-	5.74	17.99	15.57
352	-	-	3:18.1	-	-	352	4.73	17.95	15.54
351	-	-	3:18.3	-	-	-	5.72	17.92	15.50
350	-	-	3:18.4	-	-	-	5.71	17.88	15.46
349	-	33.6	3:18.6	17.6	-	351	5.70	17.85	15.43
348	-	-	3:18.7	-	-	-	5.69	17.81	15.39
347	-	-	3:18.9	-	-	-	5.68	17.78	15.35
346	15.5	-	3:19.0	-	-	350	5.67	17.74	15.32
345	-	-	3:19.1	-	112	-	5.66	17.71	15.28
344	-	33.7	3:19.3	-	-	-	5.65	17.68	15.24
343	-	-	3:19.4	17.7	-	349	5.64	17.65	15.20
342	-	-	3:19.6	-	-	-	5.63	17.61	15.17
341	-	-	3:19.7	-	-	-	5.62	17.58	15.13
340	-	-	3:19.9	-	-	348	5.61	17.54	15.09
339	-	33.8	3:20.0	-	-	-	5.60	17.51	15.06
338	-	-	3:20.1	-	-	-	5.59	17.47	15.02
337	-	-	3:20.3	17.8	-	347	5.58	17.44	14.98
336	-	-	3:20.4	-	-	-	5.57	17.40	14.95
335	-	-	3:20.6	-	-	-	5.56	17.37	14.91
334	-	33.9	3:20.7	-	-	346	5.55	17.34	14.87
333	15.6	-	3:20.9	-	-	-	5.54	17.31	14.84
332	-	-	3:21.0	-	-	-	5.53	17.27	14.80
331	-	-	3:21.1	17.9	-	345	5.52	17.24	14.77
330	-	-	3:21.3	-	-	-	5.51	17.20	14.73
329	-	34.0	3:21.4	-	111	-	5.50	17.17	14.70
328	-	-	3:21.6	-	-	344	5.49	17.13	14.66
327	-	-	3:21.7	-	-	-	5.48	17.10	14.62
326	-	-	3:21.9	-	-	-	5.47	17.06	14.59
325	-	-	3:22.0	18.0	-	343	5.46	17.03	14.55
324	-	34.1	3:22.2	-	-	-	5.45	17.00	14.51
323	-	-	3:22.4	-	-	-	5.44	16.97	14.48
322	-	-	3:22.5	-	-	342	5.43	16.93	14.44
321	-	-	3:22.6	-	-	-	5.42	16.90	14.41
320	15.7	-	3:22.8	-	-	-	5.41	16.86	14.37
319	-	34.2	3:23.0	18.1	-	341	5.40	16.83	14.34
318	-	-	3:23.2	-	-	-	5.39	16.79	14.30
317	-	-	3:23.4	-	-	-	5.38	16.76	14.26
316	-	-	3:23.5	-	-	340	5.37	16.73	14.23
315	-	-	3:23.6	-	-	-	5.36	16.69	14.19
314	-	34.3	3:23.8	-	-	-	5.35	16.66	14.15
313	-	-	3:24.0	18.2	110	339	5.34	16.63	14.12
312	-	-	3:24.2	-	-	-	5.33	16.59	14.08
311	-	-	3:24.4	-	-	-	5.32	16.56	14.05
310	-	-	3:24.5	-	-	338	5.31	16.53	14.01
309	-	34.4	3:24.6	-	-	-	5.30	16.50	13.98
308	-	-	3:24.8	-	-	-	5.29	16.46	13.94
307	15.8	-	3:25.0	18.3	-	337	5.28	16.43	13.91
306	-	-	3:25.2	-	-	-	5.27	16.40	13.87
305	-	-	3:25.4	-	-	-	5.26	16.36	13.84
304	-	34.5	3:25.5	-	-	336	5.25	16.33	13.80
303	-	-	3:25.6	-	-	-	5.24	16.30	13.77
302	-	-	3:25.8	-	-	-	5.23	16.26	13.73
301	-	-	3:26.0	18.4	-	335	5.22	16.23	13.70

Pont	100	200	800	80 g	Magas	Távol	Súly	Diszkosz	Gerely
300	-	-	3:26.2	-	-	-	5.21	16.20	13.66
299	-	34.6	3:26.4	-	-	-	5.20	16.17	13.63
298	-	-	3:26.5	-	-	334	5.19	16.13	13.59
297	-	-	3:26.6	-	109	-	5.18	16.10	13.56
296	-	-	3:26.8	-	-	-	5.17	16.07	13.52
295	-	-	3:27.0	18.5	-	333	5.16	16.03	13.49
294	15.9	34.7	3:27.2	-	-	-	5.15	16.00	13.45
293	-	-	3:27.4	-	-	-	5.14	15.97	13.42
292	-	-	3:27.5	-	-	332	-	15.93	13.38
291	-	-	3:27.6	-	-	-	5.13	15.90	13.35
290	-	-	3:27.8	-	-	-	5.12	15.87	13.31
289	-	34.8	3:28.0	18.6	-	331	5.11	15.84	13.28
288	-	-	3:28.2	-	-	-	5.10	15.80	13.24
287	-	-	3:28.4	-	-	-	5.09	15.77	13.21
286	-	-	3:28.5	-	-	330	5.08	15.74	13.17
285	-	-	3:28.6	-	-	-	5.07	15.70	13.14
284	-	34.9	3:28.8	-	-	-	5.06	15.67	13.11
283	-	-	3:29.0	18.7	-	329	5.05	15.64	13.08
282	16.0	-	3:29.2	-	-	-	5.04	15.60	13.04
281	-	-	3:29.4	-	108	-	5.03	15.57	13.01
280	-	-	3:29.5	-	-	328	5.02	15.54	12.97
279	-	35.0	3:29.6	-	-	-	5.01	15.51	12.94
278	-	-	3:29.8	-	-	-	5.00	15.48	12.90
277	-	-	3:30.0	18.8	-	327	4.99	15.44	12.87
276	-	-	3:30.2	-	-	-	4.98	15.41	12.83
275	-	-	3:30.4	-	-	-	4.97	15.38	12.80
274	-	35.1	3:30.5	-	-	326	4.96	15.35	12.77
273	-	-	3:30.6	-	-	-	4.95	15.32	12.74
272	-	-	3:30.8	-	-	-	4.94	15.28	12.70
271	-	-	3:31.0	18.9	-	-	4.93	15.25	12.67
270	16.1	-	3:31.2	-	-	325	-	15.22	12.63
269	-	35.2	3:31.4	-	-	-	4.92	15.19	12.60
268	-	-	3:31.5	-	-	-	4.91	15.16	12.56
267	-	-	3:31.6	-	-	324	4.90	15.12	12.53
266	-	-	3:31.8	-	-	-	4.89	15.09	12.50
265	-	-	3:32.0	19.0	107	-	4.88	15.06	12.46
264	-	35.3	3:32.2	-	-	323	4.87	15.03	12.43
263	-	-	3:32.4	-	-	-	4.86	15.00	12.40
262	-	-	3:32.5	-	-	-	4.85	14.96	12.36
261	-	-	3:32.6	-	-	322	4.84	14.93	12.33
260	-	-	3:32.8	-	-	-	4.83	14.90	12.30
259	-	35.4	3:33.0	19.1	-	-	4.82	14.87	12.27
258	16.2	-	3:33.2	-	-	321	4.81	14.84	12.23
257	-	-	3:33.4	-	-	-	4.80	14.81	12.20
256	-	-	3:33.5	-	-	-	4.79	14.78	12.17
255	-	-	3:33.6	-	-	320	4.78	14.74	12.13
254	-	35.5	3:33.8	-	-	-	-	14.71	12.10
253	-	-	3:34.0	19.2	-	-	4.77	14.68	12.07
252	-	-	3:34.2	-	-	319	4.76	14.65	12.03
251	-	-	3:34.4	-	-	-	4.75	14.62	12.00
250	-	-	3:34.5	-	-	-	4.74	14.59	11.97
249	-	35.6	3:34.6	-	-	318	4.73	14.56	11.94
248	-	-	3:34.8	-	106	-	4.72	14.53	11.91
247	-	-	3:35.0	19.3	-	-	4.71	14.50	11.87
246	16.3	-	3:35.2	-	-	317	4.70	14.47	11.84
245	-	35.7	3:35.4	-	-	-	4.69	14.43	11.81
244	-	-	3:35.5	-	-	-	4.68	14.40	11.78
243	-	-	3:35.6	-	-	316	4.67	14.37	11.75
242	-	-	3:35.8	-	-	-	4.66	14.34	11.71
241	-	35.8	3:36.0	19.4	-	-	4.65	14.31	11.68
240	-	-	3:36.2	-	-	315	4.64	14.28	11.65
239	-	-	3:36.4	-	-	-	-	14.25	11.62
238	-	-	3:36.5	-	-	-	4.63	14.22	11.59
237	-	35.9	3:36.6	-	-	-	4.62	14.19	11.55
236	-	-	3:36.8	19.5	-	314	4.61	14.16	11.52
235	-	-	3:37.0	-	-	-	4.60	14.12	11.49
234	16.4	-	3:37.2	-	-	-	4.59	14.09	11.46
233	-	36.0	3:37.4	-	-	313	4.58	14.06	11.43
232	-	-	3:37.5	-	-	-	4.57	14.03	11.39
231	-	-	3:37.6	19.6	105	-	4.56	14.00	11.36

Pont	100	200	800	80 g	Magas	Távol	Súly	Diszkosz	Gerely
230	-	-	3:37.8	-	-	312	4.55	13.97	11.33
229	-	36.1	3:38.0	-	-	-	-	13.94	11.30
228	-	-	3:38.2	-	-	-	4.54	13.91	11.27
227	-	-	3:38.4	-	-	311	4.53	13.88	11.23
226	-	-	3:38.6	19.7	-	-	4.52	13.85	11.20
225	-	36.2	3:38.8	-	-	-	4.51	13.82	11.17
224	-	-	3:39.0	-	-	310	4.50	13.79	11.14
223	-	-	3:39.2	-	-	-	4.49	13.76	11.11
222	16.5	-	3:39.4	-	-	-	4.48	13.73	11.07
221	-	36.3	3:39.6	19.8	-	309	4.47	13.70	11.04
220	-	-	3:39.8	-	-	-	4.46	13.67	11.01
219	-	-	3:40.0	-	-	-	-	13.64	10.98
218	-	-	3:40.2	-	-	308	4.45	13.61	10.95
217	-	36.4	3:40.4	-	-	-	4.44	13.58	10.92
216	-	-	3:40.6	19.9	-	-	4.43	13.55	10.89
215	-	-	3:40.8	-	-	-	4.42	13.52	10.85
214	-	-	3:41.0	-	104	307	4.41	13.49	10.82
213	-	36.5	3:41.2	-	-	-	4.40	13.46	10.79
212	-	-	3:41.4	-	-	-	4.39	13.43	10.76
211	-	-	3:41.6	20.0	-	306	4.38	13.40	10.73
210	16.6	-	3:41.8	-	-	-	4.37	13.37	10.70
209	-	36.6	3:42.0	-	-	-	-	13.34	10.67
208	-	-	3:42.2	-	-	305	4.36	13.31	10.64
207	-	-	3:42.4	-	-	-	4.35	13.28	10.61
206	-	-	3:42.6	20.1	-	-	4.34	13.25	10.58
205	-	36.7	3:42.8	-	-	304	4.33	13.22	10.54
204	-	-	3:43.0	-	-	-	4.32	13.19	10.51
203	-	-	3:43.2	-	-	-	4.31	13.16	10.48
202	-	-	3:43.4	-	-	-	4.30	13.13	10.45
201	-	36.8	3:43.6	20.2	-	303	4.29	13.10	10.42
200	-	-	3:43.8	-	-	-	-	13.07	10.39
199	-	-	3:44.0	-	-	-	4.28	13.04	10.36
198	16.7	-	3:44.2	-	-	302	4.27	13.01	10.33
197	-	36.9	3:44.4	-	103	-	4.26	12.98	10.30
196	-	-	3:44.6	20.3	-	-	4.25	12.95	10.27
195	-	-	3:44.8	-	-	301	4.24	12.92	10.24
194	-	-	3:45.0	-	-	-	4.23	12.89	10.21
193	-	37.0	3:45.2	-	-	-	4.22	12.86	10.18
192	-	-	3:45.4	-	-	300	-	12.83	10.15
191	-	-	3:45.6	20.4	-	-	4.21	12.80	10.12
190	-	-	3:45.8	-	-	-	4.20	12.77	10.09
189	-	37.1	3:46.0	-	-	299	4.19	12.74	10.06
188	-	-	3:46.2	-	-	-	4.18	12.71	10.03
187	-	-	3:46.4	-	-	-	4.17	12.68	10.00
186	-	-	3:46.6	20.5	-	-	4.16	12.65	9.97
185	-	37.2	3:46.8	-	-	298	4.15	12.63	9.94
184	-	-	3:47.0	-	-	-	-	12.60	9.91
183	-	-	3:47.2	-	-	-	4.14	12.57	9.88
182	-	-	3:47.4	-	-	297	4.13	12.54	9.85
181	-	37.3	3:47.6	20.6	-	-	4.12	12.51	9.82
180	-	-	3:47.8	-	102	-	4.11	12.48	9.79
179	-	-	3:48.0	-	-	296	4.10	12.45	9.76
178	-	-	3:48.2	-	-	-	4.09	12.42	9.73
177	-	37.4	3:48.4	-	-	-	-	12.39	9.70
176	16.9	-	3:48.6	20.7	-	295	4.08	12.36	9.67
175	-	-	3:48.8	-	-	-	4.07	12.34	9.65
174	-	-	3:49.0	-	-	-	4.06	12.31	9.62
173	-	37.5	3:49.2	-	-	294	4.05	12.28	9.59
172	-	-	3:49.4	-	-	-	4.04	12.25	9.56
171	-	-	3:49.6	20.8	-	-	4.03	12.22	9.53
170	-	-	3:49.8	-	-	293	-	12.19	9.50
169	-	37.6	3:50.0	-	-	-	4.02	12.16	9.47
168	-	-	3:50.2	-	-	-	4.01	12.13	9.44
167	-	-	3:50.4	-	-	-	4.00	12.11	9.41
166	-	-	3:50.6	20.9	-	292	3.99	12.08	9.38
165	17.0	37.7	3:50.8	-	-	-	3.98	12.05	9.36
164	-	-	3:51.0	-	-	-	3.97	12.02	9.33
163	-	-	3:51.2	-	-	291	-	11.99	9.30
162	-	-	3:51.4	-	101	-	3.96	11.97	9.27
161	-	37.8	3:51.6	21.0	-	-	3.95	11.94	9.24

Pont	100	200	800	80 g	Magas	Távol	Súly	Diszkosz	Gerely
160	-	-	3:51.8	-	-	290	3.94	11.91	9.21
159	-	-	3:52.0	-	-	-	3.93	11.88	9.18
158	-	-	3:52.2	-	-	-	3.92	11.85	9.15
157	-	37.9	3:52.4	-	-	-	-	11.83	9.13
156	-	-	3:52.6	21.1	-	289	3.91	11.80	9.10
155	-	-	3:52.8	-	-	-	3.90	11.77	9.07
154	17.1	-	3:53.0	-	-	-	3.89	11.74	9.04
153	-	38.0	3:53.2	-	-	288	3.88	11.71	9.01
152	-	-	3:53.4	-	-	-	3.87	11.69	8.99
151	-	-	3:53.6	21.2	-	-	-	11.66	8.96
150	-	-	3:53.8	-	-	287	3.86	11.63	8.93
149	-	38.1	3:54.0	-	-	-	3.85	11.60	8.90
148	-	-	3:54.2	-	-	-	3.84	11.57	8.87
147	-	-	3:54.4	-	-	-	3.83	11.55	8.85
146	-	-	3:54.6	21.3	-	286	3.82	11.52	8.82
145	-	38.2	3:54.8	-	-	-	3.81	11.49	8.79
144	-	-	3:55.0	-	100	-	-	11.46	8.76
143	17.2	-	3:55.2	-	-	285	3.80	11.43	8.73
142	-	-	3:55.4	21.4	-	-	3.79	11.41	8.71
141	-	38.3	3:55.6	-	-	-	3.78	11.38	8.68
140	-	-	3:55.8	-	-	284	3.77	11.35	8.65
139	-	-	3:56.0	-	-	-	3.76	11.33	8.62
138	-	-	3:56.3	21.5	-	-	-	11.30	8.59
137	-	38.4	3:56.5	-	-	283	3.75	11.27	8.57
136	-	-	3:56.7	-	-	-	3.74	11.25	8.54
135	-	-	3:57.0	-	-	-	3.73	11.22	8.51
134	-	-	3:57.2	21.6	-	-	3.72	11.19	8.48
133	-	38.5	3:57.4	-	-	282	-	11.16	8.45
132	17.3	-	3:57.6	-	-	-	3.71	11.14	8.43
131	-	-	3:57.8	-	-	-	3.70	11.11	8.40
130	-	-	3:58.0	21.7	-	281	3.69	11.08	8.37
129	-	38.6	3:58.2	-	-	-	3.68	11.06	8.35
128	-	-	3:58.4	-	-	-	-	11.03	8.32
127	-	-	3:58.6	-	-	280	3.67	11.00	8.29
126	-	-	3:58.8	21.8	99	-	3.66	10.98	8.27
125	-	38.7	3:59.0	-	-	-	3.65	10.95	8.24
124	-	-	3:59.3	-	-	-	3.64	10.92	8.21
123	-	-	3:59.5	-	-	279	3.63	10.89	8.18
122	17.4	-	3:59.7	21.9	-	-	-	10.87	8.16
121	-	38.8	4:00.0	-	-	-	3.62	10.84	8.13
120	-	-	4:00.2	-	-	278	3.61	10.81	8.10
119	-	-	4:00.4	-	-	-	3.60	10.79	8.08
118	-	-	4:00.6	22.0	-	-	3.59	10.76	8.05
117	-	38.9	4:00.8	-	-	277	-	10.73	8.02
116	-	-	4:01.0	-	-	-	3.58	10.71	8.00
115	-	-	4:01.3	-	-	-	3.57	10.68	7.97
114	-	-	4:01.5	22.1	-	-	3.56	10.65	7.94
113	-	39.0	4:01.7	-	-	276	3.55	10.62	7.91
112	17.5	-	4:02.0	-	-	-	-	10.60	7.89
111	-	-	4:02.2	-	-	-	3.54	10.57	7.86
110	-	-	4:02.4	22.2	-	275	3.53	10.54	7.83
109	-	39.1	4:02.6	-	-	-	3.52	10.52	7.81
108	-	-	4:02.8	-	-	-	3.51	10.49	7.78
107	-	-	4:03.0	-	98	274	-	10.46	7.75
106	-	-	4:03.3	22.3	-	-	3.50	10.44	7.73
105	-	39.2	4:03.5	-	-	-	3.49	10.41	7.70
104	-	-	4:03.7	-	-	-	3.48	10.38	7.67
103	-	-	4:04.0	-	-	273	3.47	10.36	7.65
102	17.6	-	4:04.2	22.4	-	-	-	10.33	7.62
101	-	39.3	4:04.4	-	-	-	3.46	10.31	7.60
100	-	-	4:04.6	-	-	272	3.45	10.28	7.57
99	-	-	4:04.8	-	-	-	3.44	10.26	7.55
98	-	-	4:05.0	22.5	-	-	3.43	10.23	7.52
97	-	39.4	4:05.3	-	-	271	-	10.20	7.49
96	-	-	4:05.5	-	-	-	3.42	10.18	7.47
95	-	-	4:05.7	-	-	-	3.41	10.15	7.44
94	-	-	4:06.0	22.6	-	-	3.40	10.12	7.41
93	-	39.5	4:06.3	-	-	270	-	10.10	7.39
92	17.7	-	4:06.5	-	-	-	3.39	10.07	7.36
91	-	-	4:06.7	-	-	-	3.38	10.05	7.34

Pont	100	200	800	80 g	Magas	Távol	Súly	Diszkosz	Gerely
90	-	-	4:07.0	22.7	-	269	3.37	10.02	7.31
89	-	39.6	4:07.2	-	-	-	3.36	10.00	7.29
88	-	-	4:07.4	-	97	-	-	9.97	7.26
87	-	-	4:07.6	-	-	-	3.35	9.94	7.24
86	-	-	4:07.8	22.8	-	268	3.34	9.92	7.21
85	-	39.7	4:08.0	-	-	-	3.33	9.89	7.19
84	-	-	4:08.3	-	-	-	-	9.86	7.16
83	-	-	4:08.5	-	-	267	3.32	9.84	7.14
82	17.8	-	4:08.7	22.9	-	-	3.31	9.81	7.11
81	-	39.8	4:09.0	-	-	-	3.30	9.79	7.09
80	-	-	4:09.2	-	-	266	3.29	9.76	7.06
79	-	-	4:09.4	-	-	-	-	9.74	7.04
78	-	-	4:09.6	23.0	-	-	3.28	9.71	7.01
77	-	39.9	4:09.8	-	-	-	3.27	9.69	6.99
76	-	-	4:10.0	-	-	265	3.26	9.66	6.96
75	-	-	4:10.3	-	-	-	-	9.64	6.94
74	-	-	4:10.5	23.1	-	-	3.25	9.61	6.91
73	-	40.0	4:10.7	-	-	264	3.24	9.59	6.89
72	17.9	-	4:11.0	-	-	-	3.23	9.56	6.86
71	-	-	4:11.3	-	-	-	-	9.54	6.84
70	-	-	4:11.5	23.2	-	-	3.22	9.51	6.81
69	-	40.1	4:11.7	-	-	263	3.21	9.49	6.79
68	-	-	4:12.0	-	96	-	3.20	9.46	6.76
67	-	-	4:12.3	-	-	-	3.19	9.44	6.74
66	-	-	4:12.5	23.3	-	262	-	9.41	6.71
65	-	40.2	4:12.7	-	-	-	3.18	9.39	6.69
64	-	-	4:13.0	-	-	-	3.17	9.36	6.67
63	-	-	4:13.3	-	-	-	3.16	9.34	6.65
62	18.0	-	4:13.5	23.4	-	261	-	9.31	6.62
61	-	40.3	4:13.7	-	-	-	3.15	9.29	6.60
60	-	-	4:14.0	-	-	-	3.14	9.26	6.57
59	-	-	4:14.3	-	-	260	3.13	9.24	6.55
58	-	-	4:14.5	23.5	-	-	-	9.21	6.52
57	-	-	4:14.7	-	-	-	3.12	9.19	6.50
56	-	40.4	4:15.0	-	-	259	3.11	9.16	6.47
55	-	-	4:15.3	-	-	-	3.10	9.14	6.45
54	-	-	4:15.5	23.6	-	-	-	9.11	6.43
53	-	40.5	4:15.7	-	-	-	3.09	9.09	6.41
52	18.1	-	4:16.0	-	-	258	3.08	9.06	6.38
51	-	40.6	4:16.3	-	-	-	3.07	9.04	6.36
50	-	-	4:16.5	23.7	-	-	-	9.01	6.33
49	-	-	4:16.7	-	-	257	3.06	8.99	6.31
48	-	40.7	4:17.0	-	95	-	3.05	8.96	6.26
47	-	-	4:17.3	-	-	-	3.04	8.94	6.26
46	-	-	4:17.5	23.8	-	-	-	8.91	6.23
45	-	40.8	4:17.7	-	-	256	3.03	8.89	6.21
44	-	-	4:18.0	-	-	-	3.02	8.87	6.19
43	-	-	4:18.3	-	-	-	3.01	8.85	6.17
42	18.2	40.9	4:18.5	23.9	-	255	-	8.82	6.14
41	-	-	4:18.7	-	-	-	3.00	8.80	6.12
40	-	-	4:19.0	-	-	-	2.99	8.77	6.09
39	-	41.0	4:19.3	-	-	254	2.98	8.75	6.07
38	-	-	4:19.5	24.0	-	-	-	8.72	6.04
37	-	-	4:19.7	-	-	-	2.97	8.70	6.02
36	-	41.1	4:20.0	-	-	-	2.96	8.67	6.00
35	-	-	4:20.3	-	-	253	-	8.65	5.97
34	-	-	4:20.5	24.1	-	-	2.95	8.63	5.95
33	-	41.2	4:20.8	-	-	-	2.94	8.61	5.93
32	18.3	-	4:21.1	-	-	-	2.93	8.58	5.90
31	-	-	4:21.4	24.2	-	252	-	8.56	5.88
30	-	41.3	4:21.6	-	-	-	2.92	8.53	5.88
29	-	-	4:21.9	-	-	-	2.91	8.51	5.84
28	-	-	4:22.2	24.3	94	251	-	8.48	5.82
27	-	41.4	4:22.5	-	-	-	2.90	8.46	5.79
26	-	-	4:22.7	-	-	-	2.89	8.43	5.77
25	-	-	4:22.9	24.4	-	-	2.88	8.41	5.75
24	-	41.5	4:23.2	-	-	250	-	8.39	5.73
23	18.4	-	4:23.5	-	-	-	2.87	8.37	5.71
22	-	-	4:23.8	24.5	-	-	2.86	8.34	5.68
21	-	41.6	4:24.0	-	-	249	2.85	8.32	5.66

Pont	100	200	800	80 g	Magas	Távol	Súly	Diszkosz	Gerely
20	-	-	4:24.3	-	-	-	-	8.29	5.64
19	-	-	4:24.6	24.6	-	-	2.84	8.27	5.62
18	-	41.7	4:24.9	-	-	-	2.83	8.24	5.60
17	-	-	4:25.1	-	-	248	-	8.22	5.57
16	-	-	4:25.3	24.7	-	-	2.82	8.19	5.55
15	-	41.8	4:25.6	-	-	-	2.81	8.17	5.53
14	18.5	-	4:25.9	-	-	247	2.80	8.15	5.51
13	-	-	4:26.1	24.8	-	-	-	8.13	5.49
12	-	41.9	4:26.4	-	-	-	2.79	8.10	5.46
11	-	-	4:26.6	-	-	-	2.78	8.08	5.44
10	-	-	4:26.9	24.9	-	246	-	8.05	5.42
9	-	42.0	4:27.2	-	-	-	2.77	8.03	5.40
8	-	-	4:27.5	-	93	-	2.76	8.00	5.38
7	-	-	4:27.8	25.0	-	245	2.75	7.98	5.35
6	-	42.1	4:28.0	-	-	-	-	7.96	5.33
5	18.6	-	4:28.3	-	-	-	2.74	7.93	5.31
4	-	-	4:28.6	25.1	-	-	2.73	7.91	5.29
3	-	42.2	4:28.9	-	-	244	-	7.89	5.27
2	-	-	4:29.1	-	-	-	2.72	7.87	5.24
1	-	-	4:29.4	25.2	-	-	2.71	7.85	5.22

K i m u t a t á s

az országos ügyességi csapatbajnokságokon
szerzett bajnoki pontokról

F é r f i a k :

	Magas	Távol	Rúd	Hármas	Súly	Diszkosz	Gerely	Kalapács	Összesen:	
1. Bp.Honvéd	51	30	30	30	30	30	-	24	225	pont
2. Bp.Vasas	22	23	22	24	26	26	22	26	191	"
3. U.Dózsa	-	24	22	26	22	24	26	30	174	"
4. BEAC	23	21	21	21	21	21	21	-	149	"
5. TSE	26	22	26	-	-	22	24	21	141	"
6. Csepel	24	26	-	23	-	-	-	-	73	"
7. MAFC	-	-	-	-	-	23	23	23	69	"
8. Bp.Spartacus	-	-	24	-	-	-	-	24	46	"
9. Pécsi VSK	-	-	-	-	-	-	30	-	30	"
10. VM.Közért	-	-	-	-	24	-	-	-	24	"
11. SZEAC	-	-	-	-	-	-	-	23	23	"

N ő k :

	Magas	Távol	Súly	Diszkosz	Gerely	Összesen:	
Bp.Honvéd	30	47	49	26	30	182	pont
U.Dózsa	21	24	30	30	23	128	"
Bp.Vasas	23	23	22	23	26	117	"
TSE	24	30	24	-	24	102	"
5. BEAC	26	-	21	21	22	90	"
6. MAFC	22	-	-	22	-	44	"
7. Bp.V.Meteor	-	-	-	24	-	24	"
8. Nagyk.Bányász	-	22	-	-	-	22	"
9. Bp.Építők	-	-	-	-	21	21	"

A nők és férfiak pontversenyében:

1. Bp.Honvéd	407	pont
2. Bp.Vasas	308	"
3. U.Dózsa	302	"
4. TSE	243	"
5. BEAC	239	"
6. MAFC	113	"
7. Csepel	73	"
8. Bp.Spartacus	46	"
9. Pécsi VSK	30	"
10-11. VM.Közért és Bp.V.Meteor	2	"
12. SZEAC	23	"
13. Nagyk.Bányász	22	"
14. Bp.Építők	21	"

Az Európa-bajnokság nevezései

Lezárult az Európa-bajnokság nevezési határideje. Az alábbi országok neveztek és a feltüntetett számok szerint jelezték küldöttségük részvételét:

ország:	versenyző:		kísérő:	összesen:
	férfi	nő		
Albánia	18	10	7	35
Ausztria	11	3	7	21
Belgium	14	2	4	20
Bulgária	21	8	7	36
Csehszlovákia	52	22	17	91
Dánia	7	7	7	21
Finnország	22	5	10	37
Franciaország	54	15	13	82
Görögország	15	2	9	26
Hollandia	10	12	7	29
Irország	7	3	1	11
Izland	4	1	2	7
Jugoszlávia	14	11	6	31
Lengyelország	60	20	19	99
Lichtenstein	4	-	1	5
Luxemburg	6	1	1	8
Magyarország	45	20	12	77
Nagybritannia	44	20	10	74
NDK	45	25	24	94
Norvégia	13	5	7	25
NSZK	50	25	17	92
Olaszország	30	8	16	54
Portugália	6	2	2	10
Románia	20	8	9	37
Spanyolország	16	-	6	22
Svájc	20	2	8	30
Svédország	13	3	6	22
Szovjetunió	63	30	19	112
Törökország	6	2	3	11
Összesen:	690	272	257	1219

Szerkesztő a Szerkesztő Bizottság

Feladó szerkesztő: Endrédi Lajos

Szak szerkesztő: Farkas Pál

Központi szerkesztőség: Bp. XIV., Istvánmező út 3. - Telefon: 140-034

Kiadja és terjeszti: a "Sportpropaganda" (Központ: Bp. XIV., Istvánmező út 3. - Telefon: 296-889)

Feladó kiadó: Pécsi Tibor

Előfizetés felvétel és példányonkénti árusítás: "Sportpropaganda"

Terjesztési osztály: Bp. VIII., Rákóczi-u. 57/a. - Tel.: 143-468

Előfizethető a 173.100-70 sz. MNB. csekkzámlán is - Előfizetési díj: 1 évre 36.-Ft. külföldre: 42.-Ft.

Megjelenik havonta

Előállítja: a Sportpropaganda sokszorosító - Z-660336

Feladó az Intézmény igazgatója