

ATLÉTIKA



A TARTALOMBÓL:

A 110 m-es gátfutás technikájának és eredményének fejlődése

Építsenek aszfalt és gumi ugrópályákat az egyesületek

"A gátfutás oktatása" c.film margójára

Versenykiírások

Az 1968.évi legjobb váltó- és ügyességi csapateredmények

Országos atlétikai csúcsok 1968-ban

Országos csúcsok 1968.december 31-én

1969

4

CAFÉ DO BRAZIL



**A KIVÁLÓ KÁVÉKEVERÉK
KÜLÖNFÉLE
BRAZIL KÁVÉFAJTÁKBÓL**

ATLÉTIKA

XIII. ÉVFOLYAM

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS LAPJA

1969. 4. szám

A 110 m-s gátfutás technikájának és eredményének fejlődése

(Folytatás.)

A technika módosításában a gátak szerkezeti változásai továbbra is szerepet kaptak, ha nem is olyan nagy mértékben, mint az előző két változtatásnál. A "T" alakú gátakat felváltották az "L" alakú gátak. Ez azonban nem ment ilyen egyszerűen és gyorsan. A modern gátformát egy amerikai edző, Harry Hillmann, a Dartmouthi Főiskola edzője /versenyző korában jó 400-as gátfutó volt/ alakította ki, majd ennek kifejlesztett változatát ugyancsak amerikai F.E. Austin 1933. májusában szabadalmaztatta az USA-ban.

Ezeknek a gátaknak a magasságát sinszerű csúszórészen patent megoldással állíthatták és feldöntésükhöz 8 font /3.62 mkp/ energia volt szükséges.

Az új gátforma arra kényszerítette a versenyzőket, hogy az eddigiektől eltérően, a gátakat ne döntsek, ne érintsek, mert versenytársaikkal szemben hátrányba kerülnek.

Csak laza és jó technikával lehet ilyen messzemenően biztonságos technikát kialakítani.

A modern gátak egyben ösztönözték a versenyzőket a még nagyobb gyorsaság elérésére – gátfutás közben. A gátforma megváltoztatásával a Nemzetközi Atlétikai Szövetség 1935-ben szabályban megállapította, hogy ezentúl a gátak döntése nem vonja magután a versenyző kizárását. A gyorsasági tényező felismerésével tehát az új típusú gátak, – ha közvetve is – de jelentős szerepet kaptak az evtized végén, illetve a 40-es években kialakuló további fejlődéshez.

II. rész: Az 1930-as évek végétől napjainkig

Már az eddigiek során is kitűnt, hogy a 110 m-es gátfutásnál kettőféle versenyzőket találhattunk: a gyorsakat és a technikailag jóval képzetebbeket, vagy úgy is mondhatnám, akik a technikát részesítették előnyben. Az 1930-as évektől napjainkig döntően a gyorsasági elvekkel összefüggő technikai módosítások történtek – annak ellenére, hogy a világrekord Towns óta 13.7 mp-ről "csak" 13.2 mp-re fejlődött.

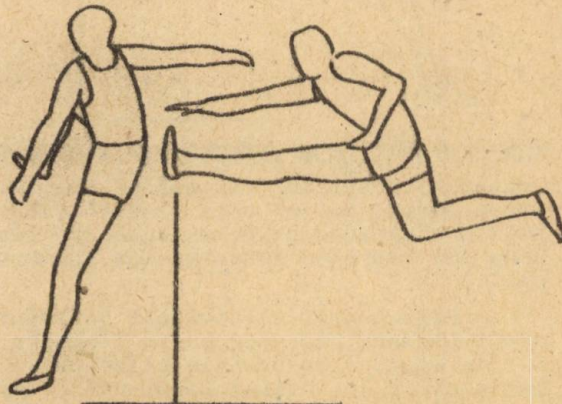
A tizedmásodpercek csökkenésének mértéke azonban egyedül nem fejezi ki a fejlődés mértékét! A második korszakban a technikai újítást hozó versenyzők nagy része a gyorsaságot és a jó technikát igyekeztek a különböző módosításokkal eredményesen összekapcsolni.

A 30-as évek végén a szakemberek azt vallották, hogy a világrekordot /13.7/ csak nagyon magas, jó technikájú és gyors atléták javíthatják meg. Némileg ennek ellenkezőjét bizonyították A. Tolmich és Fr. Wolcott /mindektő USA/, mindkettejük csak az alacsonyabb versenyzők közé tartozott. Igaz viszont, hogy nagyon gyorsak voltak. Tolmich pl. 1937-ben az USA bajnokságán nagy versenyben legyőzte a kiváló "Spec" Towns-t. Technikája kitűnő volt, a gátak felett és után gyorsan húzta át ellépő lábát és a továbbiakban is gyorsan és energikusan ért a talajra.

Az ellépő láb "csodái"

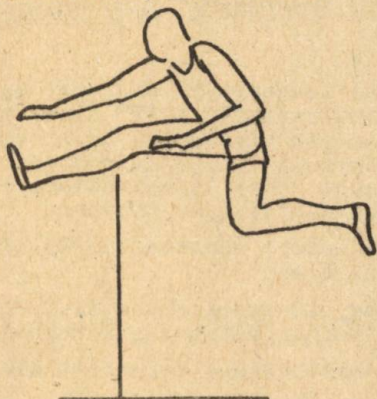
Az amerikai edzők ezt az új technikai "reszletet" nem vették komolyan – ennek ellenére 1938-tól Fred Wolcott /USA, 183 cm/ sikeresen bizonyította, hogy új, változott technikáról van szó, melyet az alacsonyabb termetű gátasoknak érdemes használni. A mozgások nagy gyorsasága volt a fő tényező. Wolcott alaptétele így hangzott: "A lábakat gyorsan a talajra hozni a gát után és nem törődni a szépséggel". Wolcott egyébként közepes törzshajlítással és kétkaros lendítéssel futott. Lendítő lábát magasra fellelítettette, majd a gátléc felett gyorsan ellazította és így a gát után gyorsan ért talajt. 1941. június 29-én, Philadelphiában, beállította a 13.7 mp-es világrekordot. Ezen technika európai képviselője többek között a svéd Lindmann volt /190 cm, 100 m-en 11.0 mp./, aki 1940-ben 14.0 mp-et ért el a 110 m-es gátfutásban.

1945. után tűnt fel az USA-ban egy sajátos technikájú gátfutó, aki 13.7 mp-et futott. Ez a versenyző Harrison Dillard /179 cm, 100 m: 10.3 mp./ volt. 1948. április 17-én Lawrence-ban a "Kansa Relay"-n 13.6 mp-re javította a világrekordot. 1947/48-ban 82 gátfutó versenyben maradt veretlen. Dillard technikájának elvei hasonlítottak ugyan Wolcottéhoz, de lendítő lábának térdét a gátléc felett is megmerevítette és így egy hosszú, általában 396 cm-es gátlépés kellett, amely az ellépő láb gyors mozgását igényelte és ennek összehangolását a törzs nagymértékű



1. ábra H. Dillard technikája.

előrehajlása mellett végezte. Karmunkáját a hosszú gátlépés, főleg a lelépési fázisban, viszonylag ellenőrizhetetlenné tette. Dillard és elődeinek példái természetesen nem mondtak ellent azoknak az elveknek, hogy az elméletileg elfogadott gáttechnika /rövidebb gátlépés, ennek helyes elosztása, a lendítő láb időbeni leengedése, stb/ és a megfelelő anatómiai adottság /magas termet, nagyfoku izületi hajlékonyság, stb/, továbbra is szükségesek az eredményes 110 m-es gátfutáshoz. Egyébként Dillard azon technikai gyengesége, hogy többször igen közelről lépett fel a gatra, /így még hosszabbra sikerült az amúgy is hosszú és szokatlan beosztású gátlépése/ megbosszulta magát az 1948-as amerikai olimpiai válogatóversenyen és vereséget szenvedett. Dillard a londoni Olimpiai Játékokra vágtaozóként került ki, de 100 m-en olimpiai bajnoksággal kárpótolta a gátfutástól történő távolmaradását és végül 4 év múlva Helsinkiben lett a 110 m-es gátfutás olimpiai bajnoka.



2. ábra R. Attlesey 13.5 mp.-et futott (1950).

ben teljesítették ennél kisebb időkülönbséget is, de a jó technikájú versenyzők megkülönböztetésére szolgáló határnak, a 14.0 mp-en belül futó versenyzők között, még ma is ezt az időkülönbséget tartják.

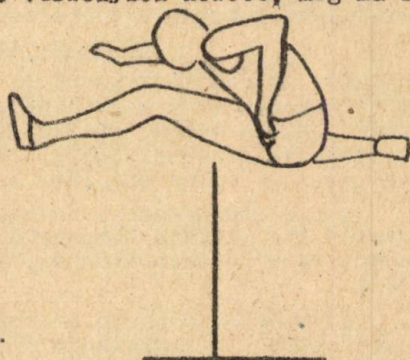
Attlesey visszaszerzi a "jó" technika becsületét

1949-ben ugyancsak az USA-ban egy amerikai atléta az ott nem különösebb 14.0 mp-es időt futotta. A következő év májusában ellenben már az ilyenkor szokásos hatalmas "felhördülés" fogadta a 13.5 mp-es új világrekordját.

Ez az atléta Richard "Dick" Attlesey, californiai egyetemista volt /192 cm, 81 kg, 100 yard: 9.6 mp/ - nem pedig NSZK versenyző, ahogyan nemzetsége nálunk egyik könyvben - nyomdahiába miatt - napvilágot látott. Ezt a "tüneményes" időt Fresno-ban a "California Raley"-n érte el és idejének bizonyosságát még ugyanebben az időnyben 14.0 mp-nél jobb idővel igazolta /1950-ben !/. Gátvétele szinte technikai kinyilatkoztatás volt, kellő távolságú ellépés, a lendítő láb gyors talajérése a gát után, az ellépő láb térdének, illetve alszáranak lapos vezetése - erős törzshajlítás közben - nagy gyorsasággal, stb. Attlesey bebizonyította, hogy a nagy gyorsaság jó technikával párosulva igen eredményes. Magasfoku technikáját időkülönbsége is bizonyította, amely a 120 yard sik- és gátfutás időeredménye között 2.0 mp.-v volt. Napjainkig több

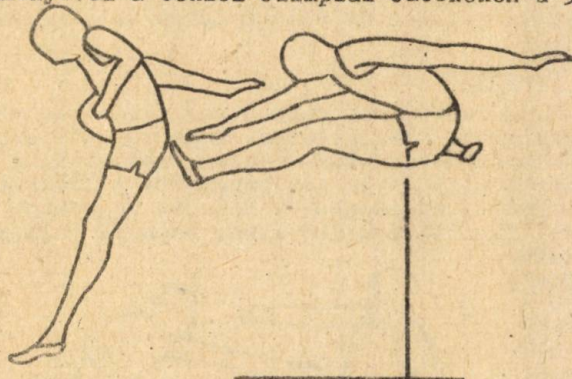
A "mély törzshajlítás"

1936-ban az amerikai Jack Davis június 22-én a californiai Bakerville-ben /192 cm, 80 kg, 100 yardon 9.6 mp/ az USA atléták olimpiai válogatóversenyén 13.4 mp-re javította a világrekordot. Davis nemcsak a törzsét hajlította mélyen előre a gátak felett, de fejével is erősen "előrebólintott". "Mély törzshajlítást" alkalmazott még kétkaros lendítéssel Martin Lauer /NSZK, 186 cm, 78 kg, 100 m: 10.4 mp/, aki 1959. július 7-én a híres zürichi Letzingrund pályán 13.2 mp-cel megdöntötte Davis-ék világrekordját. Időközben ugyanis Milton Cambell és Elias Gilebrt amerikai atléták is beállították Davis rekordját.



A fenti technika jellemezte Anatolij Mihajlovit is /SZU/, aki az 1962-es belgrádi európa-bajnok 13.6 mp-es eredményével a tokiói Olimpiai Játékokon a 3. helyet szerezte meg. A 60-as évek elején a legjobb európai versenyzőként jónéhány évig a világ élversenyzői között előkelő helyet foglalt el.

3. ábra J. Davis „mély törzshajlítása”.



4. ábra A. Mihajlov jellegzetes technikája.

lontétes/ könyökben történő behajlítását és a mellén történő keresztbefektetését a fel-lépés előtt. Karját csak lendítő lábának teljes kinyújtásakor hozta párhuzamos helyzet-be, de könyökben ekkor is kissé hajlítva maradt. Meg kell azonban jegyezni, hogy Cal-houn bal könyökén középiskolás korában, játék közben, egy alkalommal sérülést szenved-tett !

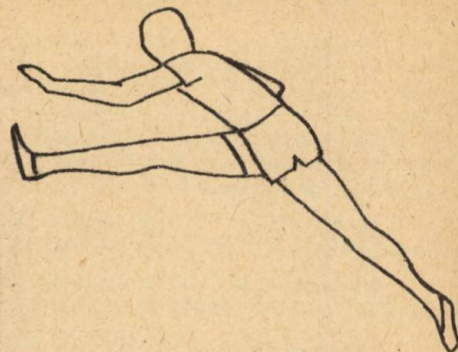
Talán külön fejezetet lehetne írni minden idők egyik legjobb és legfinomab-ban árnyalt technikájú, kitűnő versenye-rényekkel rendelkező gátfutójáról, a két szerez olimpiai bajnok és társ-világcsúcs-tartó Lee Calhoun-ról /USA, 185 cm, 100 yard: 9.8 mp/. Elődeinek eddig felsorolt helyes technikai motívumait majdnem mind megtalálhatjuk mozgásában és látva 100 yardos idejét, azt hiszem, nem kell külö-nösen jó technikáját bizonyítani.

Fellépéskor alkalmazott "ollója", melynél mindkét lába teljesen nyújtott volt az adott pillanatban, még ma is legendás. Olimpiai bajnokságait 1956-ban Melbourne-ban - némi meglepetésre Davis ellenében - és Rómában nyerte 1960-ban. A ma is érvényes vi-lágrekordot nem sokkal Lauer után, egy olimpia előtti európai versenyen, 1960. auguszt-

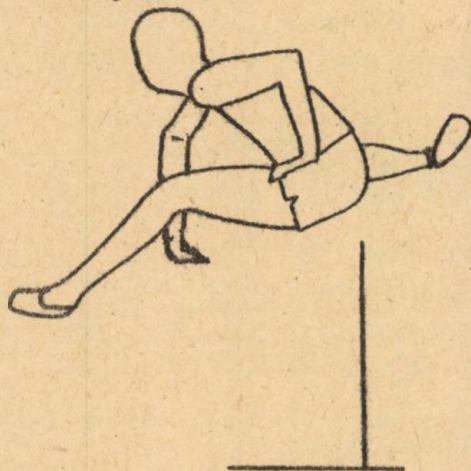
tus 20-án, Bernben állította be.

A versenyzők figyelmébe ajánlom Leroy T. Walker, Calhoun edzőjének, egy intését Hayes Jones felé /USA, 178 cm, 100 yard: 9.4 mp, 110 gát: 13.4 mp, tokiói olimpia bajnok/, aki utánozni akarta Calhoun technikáját. Nem tarja helyesnek az egyéni változat másolását, inkább Jones testalkatának megfelelő technika kikísérletezését gondolta helyesebbnek.

Mint látjuk, technikai szempontból lényeges változást nem tapasztalhattunk Attlesey óta, egyéni változatok természetesen szép számmal vannak. Az előzőeken kívül pl. megfigyelhettük az amerikai Willie Davenport /185 cm, 84 kg !, 100 m: 10.4 mp/ mexikói olimpiai bajnok és társ-világcsúcstartó /1968. augusztus, Knoxville, USA/ gáttechnikáját a gátléc után, de még a levegőben, a felsőtest fokozottabb felegyenesítéssel a fej visszahozatalával együtt. Talán ebben a fázisban helyesebb végrehajtani ezt a mozdulatot, mint talajéreskor. Davenport mai technikája jóval tökéletesebb, mint amit 1966-ban az Universiaden láttunk, nemcsak azóta történt fejlődése miatt, de nálunk erősen fárdatan és sérülten egy hosszabb európai túra végén versenyzett.



5. ábra L. Calhoun „ollója” még ma is legendás.



6. ábra W. Davenport

mai „örök ranglistát” tartalmazza a 110 m-es gátfutásban. A kereszttel jelölt eredményeket 120 yardon érték el /Leichtathletik, 1968. 53. szám/:

1948:

+ 13.6	Harrison Dillard	USA	1948	13.9	William Porter	USA	1948
13.7	Forrest Towns	USA	1936	+ 13.9	Edward Dugger	USA	1940
13.7	Fred Wolcott	USA	1941	+ 13.9	Charles Hlad	USA	1942
+ 13.8	Boyce Gatewood	USA	1940	+ 13.9	Lloyd Duff	USA	1948
13.9	Joe Batiste	USA	1941	Meg kilencen futottak 14.0 mp-et.			

1958:

13.4	Jack Davis	USA	1956	13.6	ANCEL Robinson	USA	1958
+ 13.4	Milton Campbell	USA	1957	+ 13.6	Harrison Dillard	USA	1948
+ 13.4	Elias Gilbert	USA	1957	13.7	Forrest Towns	USA	1936
13.5	Richard Attlesey	USA	1950	13.7	Fred Wolcott	USA	1941
13.5	Lee Calhoun	USA	1956	13.7	Martin Lauer	NSZK	1957
13.6	Willie Stevens	USA	1957	+ 13.7	Joel Shankle	USA	1956
13.6	Hayes Jones	USA	1958				

1968:

13.2	Martin Lauer	NSZK	1959	13.4	Hayes Jones	USA	1964
13.2	Lee Calhoun	USA	1960	13.4	Leon Coleman	USA	1968
13.2	Earl Mc Cullouch	USA	1967	13.4	Pat Pomphrey	USA	1968
13.2	Willie Davenport	USA	1968	13.4	Eddy Ottoz	Olaszo.	1968
13.3	Ervin Hall	USA	1968	+ 13.4	Milton Campbell	USA	1957
+ 13.3	Jerry Tarr	USA	1962	+ 13.4	Elias Gilbert	USA	1957
+ 13.3	Richmond Flowers	USA	1968	+ 13.4	Roy Hicks	USA	1964
13.4	Jack Davis	USA	1956	+ 13.4	Donald Shy	USA	1966
13.4	Willie May	USA	1960				

Dózsa György

IRODALOM: T. Nett: A gátfutás és ugrások technikája
R. J. Hoke: A gátfutás technikájának története és fejlődése
Scholastic Coach Magazin 1968. március

Építsenek aszfalt és gumi ugrópályákat az egyesületek

Világszerte szaporodnak a tartán, grasstex és egyéb műanyag bevonatú pályák. Az 1968-as olimpiával kezdődően ez a nagy nemzetközi versenyek elfogadott pályatípusa. Számunkra - egyelőre - nehezen szerezhető be, mert drága és főleg valutát kell érte adni. Mégis, ha nem akarunk teljesen lemaradni a sport nagy nemzetközi versengésében, idejében kell gondoskodnunk legalább pótlásukról, helyettesítésükről - ha már a legjobb típusokat nem tudjuk beszerezni. A környező szocialista országokban történtek már erre vonatkozó próbálkozások és mi ezeket könnyen továbbfejleszthetnénk.

I. Először is foglaljuk össze az egyéb típusú pályák jellemzőit, összehasonlítva a klasszikus salak tulajdonságaival.

1./ Sokkal szilárdabb felület. Ebben a szögescipő nem mozdul el, kevesebb az energiaveszteség /ezáltal pl. nagyobb futósebesség érhető el/.

2./ Megfelelő építés esetén ruganyosabbak, a befektetett energiát nagyobb százalékban adják vissza, sőt optimális körülmények között több energiát képesek felvenni. /Az ugrásrészben érvényesül ez elsősorban: azt mondják erre, hogy "dob" a pálya./

3./ Az időjárás viszontagságait jobban tűrik. Az eső alig árt nekik, a talaj nem lazul fel.

4./ Karbantartásuk egyszerűbb, szinte semmi munkát sem igényel. Itt megterülhet az építési többletköltség, különösen egész pálya esetén, hiszen feleslegessé válnak a pályamunkások.

5./ Élettartamuk hosszabb, mint a salaké, nem igénylik az évenkénti felújítást.

II. Vegyük sorra a fontosabb és ismertebb pályatípusokat, megjegyezve speciális előnyeiket és hátrányaikat.

1./ Tartán, amelyet aszfalt-alapra ragasztanak. A követelményeket maximálisan kielégíti: gyors, ruganyos, tartós, stb. Egyetlen hátránya: az ára! Nálunk is van egyébként egy 57x1.5 m-es csik a Népstadion 600 m-es edzőpályáján. Ennek vastagsága azonban mindössze 12.5 mm, míg általában /így Mexikóban is/ 25 mm tartán borítást alkalmaztak.

A további pályatípusok tulajdonságait a tartánéhoz próbálom viszonyítani.

2./ Fa: jóformán csak fedettpályákon használják. Elég költséges, különösen, ha jó fából építik. Többnyire összeszerelhető elemekből áll, így más rendeltetésű csarnokokat is átépíthetnek ideiglenes atlétikai pályára. A moszkvai fedettpályás versenyeket pl. a Luzsnyiki jégstadionban rendezik. /Hasonló módon a mi játékcarnokunk is alkalmassá tehető ugróversenyek rendezésére./

A fapálya többnyire igen ruganyos, különösen, ha a burkolat nincs az aljzathoz rögzítve. Speciális, egészen rövid, tiszta szögeket használnak ezeken.

3./ Fa és gumi kombinációja. Ha jól rögzítik a gumit, igen kiváló tulajdonságokkal bír, mert az előbb felsorolt pozitívumok mellé, kedvező felületi sajátosságok járulnak. Egyesületek téli atlétikai foglalkozásánál jól alkalmazhatók, csak megfelelő mennyiségű és minőségű gumiszalagot kell beszerezni és rögzítve, vagy anélkül elhelyezni a tornateremben.

Nem kíván speciális szögescipőt, egyszerű 5-10 mm-es lekopott szögű cipőben sportolhatnak rajta.

4./ Bitumen /vagy aszfalt/. Szovjetunióban és Bulgáriában van néhány teljes egészében aszfaltozott pálya. Ott speciális eljárással olyan puhaságúra keverték az anyagot, hogy abba a rövid, sőt a 8-10 mm-es szög is belemegy. A pálya nagyon stabil és szinte teljesen kiküszöböli az időjárás kedvezőtlen hatásait. Akármilyen esős időben rendezhető rajta verseny /igaz, hogy nagy melegben kicsit megpuhul/. Nagyon jó gyorsfutó, gát és ugróeredmények születtek már ezeken a pályákon.

Hátrányuk a viszonylagos felületi merevség, mely a szokásosnál erősebben veszi igénybe a lábat. Az izmok könnyebben merevednek el és a csontok, ízületek is jobban sérülhetnek. A rajtuk való rendszeres edzést nem ajánlják, bár - szerintem - ezt is meg lehet szokni.

5./ Bitumen és gumi. Számunkra ez látszik a legjobbnak és aránylag könnyen megvalósítható. Sok ilyen pálya épült 1968-ban az NDK-ban, főleg távol- és hármasugrók részére. Óriási előnyük, hogy vastag, gyakran 6-8 cm-es légpárnázatú gumit tesznek a beton alapra és így teljesen kiküszöbölik az aszfalt káros keménységét.

Náluk jóval vékonyabb - 10-12 mm-es - gumi készült a Szegedi Gumigyárban a Népstadion rendelkezésére. Ugy gondolom, ez az egyesületek számára is beszerezhető. Ennek a guminak minősége - saját tapasztalatom szerint - is elég jó, legfeljebb vastagabbra kellene készíteni. Nem elég azonban ezeket a gumicsikokat csak a salakra helyezni, mint ahogyan ezt a Népstadionban, vagy Hannoverben az NSZK - Magyarország válogatott viadal alkalmával történt. Ilyen esetekben ugyanis a gumi alatt gyakran gödrök keletkeznek, különösen hármas- és magasugrásnál és a szögek is beleragadnak, az ugró magával ránthatja. Erre is volt már példa.

Ezek a problémák megoldhatók, ha a gumit a tartánhoz hasonlóan, aszfalt alapra ragasztják. Az ilyen módon elkészített pálya azután már megközelíti a nyugati cegek által gyártott műanyag csodákat - és azok tizedébe sem kerül! Szinte házilag előállítható.

Kísérleti céllal már elkészült a Népstadion gondozásában az ilyen fajtaú aljzattal rendelkező futófolyosó. Az ezt tervező és felépítő műszaki gárda megadná a részletes tájékoztatást az építés módja és az előállítási költségek felől.

Egy komplett kétirányú távol-hármasugróhely 55-60 m² felülettel megoldható. Egy magasugró elugróhely 20-25 m², rúdugró és gerelyhajító pályát 20-30 m² nagyságú gumiaszfalt felülettel beboríthatnak. Ezek olyan mérték, amelyek a vidéki egyesületek számára is reálisak, s megvalósításuk esetén megnőne a fővárosi versenyzők érdeklődése a vidéki versenyek iránt, mely nem mellékes az atletika népszerűsítése szempontjából. Megfelelő költségvetéssel - persze - megoldható a teljes futópálya beborítása is. Ez azonban egyelőre csak a legmerészebb tervezgetésekben van meg.

III. Végül szeretnék néhány problémával foglalkozni, melyek a gumis-aszfalt pálya használatával, a rajta való edzéssel és versenyzéssel kapcsolatban merülhet fel.

- A szögescipő: a gumi vastagságától és keménységétől függően 5-12 mm-es szögeket használnak. A cserélhető szögű cipő nagy előny. Ajánlom a puha gumi vagy laticel talpbetétet: edzésre vastagabbat, versenyre vékonyabbat. A betét nagymértékben védi a lábat a zökkenéstől és nem zavar, hiszen úgylis sokan használnak sarokvédő gumit.

- Edzés a gumiaszfalton: Általánosan elterjedt vélemény, hogy a bitumen alapzatú pályák keménységükkel fogva túlzottan igénybeveszik a szervezetet. Az izmokat elmeresítik, sérüléseket okoznak, stb., ezért kerüljük a rajta való túl sok edzést, gyakorlást. A fenti érvek tényleges tapasztalatokon alapulnak. Ezekkel a problémákkal magam is találkoztam, de ...

A világversenyeket ilyen pályákon rendezik, ezekhez kell tehát hozzászoktatni a szervezetet. Megfelelő folyamatos szoktatás és felkészítés mellett nem sérülésveszélyesek. Kevésbé azok, mint a rossz talajú, laza, gödrös salakpályák.

Ne térjenek át tehát egyből teljesen az új pályán való ugró-szökdelő edzésekre. Első időben csak egészen könnyű technikai gyakorlatokat és rohampróbákat végezzenek rajta. Ezután fokozatosan térjenek át a nehezebb technikai elemekre /pl.: hosszabb roham ugrásokkal/ és növeljék a végzendő képességfejlesztő ugrásokat, szökdelések számát. Ha a versenyzőknél bármilyen rendellenesség lép fel, /sérülés, vagy túlzott fáradtság/ egy vagy több hétre is vissza lehet őket küldeni a puhább talajra. Magasszintű élversenyzőknél azonban ilyen visszatéréskor ne gyakoroltassuk sokat a technikát, mert ez esetleg a már kialakult dinamikus sztereotíp idegkapcsolásainak fellazításához vezet, így a versenyző "elfelejti" a már automatikussá vált mozgást.

- Az alkalmazkodás időtartama két tényezőtől függ:

1./ A sportoló pszichofizikai képességeitől, 2./ az illető versenyszámtól.

Az első tényezőhöz nincs sok hozzáfűznivalóm. A nagyobb intelligenciájú, ügyesebb versenyző nyilván könnyebben alkalmazkodik. Fizikai vonatkozásban viszont lényeges megállapítás, hogy a jól képzett, testsúlyukhoz viszonyítva erős, de mozgékony versenyzők előnyben vannak az átállásnál.

A versenyszámoknál csak az ugrószámokat értékelem, hiszen a cikk elején is főleg azok problémáival foglalkoztam.

Viszonylag legkönnyebb a rúdugrók helyzete. Ők már eddig is használták a gumi nekifutót, amivel a futás ritmusát felgyorsították, de ez a felgyorsulás nem zavarta a technika helyes végrehajtását. Sőt, még elő is segítette azt, mert kedvezőbb felugrás előtti helyzetet biztosított. Az átállás - ha még beszélhetünk róla - itt 1-2 hónap.

A távol- és magasugrásnál a gyorsabb nekifutásból gyorsabb ritmusú lendítést és plugrást kell végezni, a nagyobb vízszintes sebesség mellett ezen felül még erősebb kitámasztásra van szükség. Ezekhez a követelményekhez a megfelelő izmokat "plusz" erősítéssel és speciális célgyakorlatokkal kell felkészíteni. Ennél a két számnál az átállás hosszabb, 6-12 hónap.

A hármasugrás külön kategória. Itt a technika lényegesen módosul, - melyet most a téma nagysága miatt nem ismertetek - a szám nehéz volta pedig jóval több gondot okoz a fizikai felkészülésben. Érthető tehát, ha az előzőknél jóval nagyobb idő, 1-2 év is eltelhet, míg a hármasugrók teljesen megszokják az aszfaltozott pályát.

A fenti adatok az én hipotéziseimet támasztják alá, melyeket azonban a különböző országok ugróival folytatott tapasztalatcseréim meg is erősítettek. Megjegyzem továbbá, hogy a közölt időtartamok a technika teljes adaptálásáig értendők. Az átállás tehát akkor fejeződik be, amikor a versenyző az új pályán is teljes biztonsággal hajtja végre versenyszámának technikáját és kamatoztatni tudja a jobb körülmények adta lehetőséget. A versenyeredmények ekkor 5-10 %-kal nőnek a salakon nyújtott teljesítményekhez képest /lásd olimpiai ugródöntők/.

Ujanc, vagy kevésbé képzett versenyzőknél az átállásnak nincs olyan jelentősége, hiszen azoknál csak egyszerű tanulásról beszélhetünk.

- A versenyzés problémája. Négy-öt új típusú ugrópályával megoldhatnánk, hogy az élversenyzők /I.-II. osztályúak/ ezen ugorjanak. A többieknek azonban még zömmel a salakon kellene versenyezniük.

Nem járna-e ez a visszatérés az eredmények romlásával?

Eddigi tapasztalataim szerint, nem! A bitumenen szerzett nagyobb keménység ugyanis a salakon is pozitíven jelentkezik és legfeljebb a szubjektív érzés hatna zavarólag, amit a két pálya felületi különbsége vált ki. Ismét szeretném hangsúlyozni,

hogy a salakpálya mindenképpen gyengébb eredmények elérését teszi csak lehetővé, de a nagyon kemény és nagyon laza klasszikus talajú pálya között is volt eltérés, mégsem vitatta senki az előbbi szükségességet.

Még egy aggály: mi van azokkal, akik kizárólag csak salakon tudnak készülni és kénytelenek gumis-aszfalton versenyezni?

A tapasztalatok itt is pozitívek. Valószínűleg pszichés okok következményeképpen az első egy-két gyakorlás vagy verseny alkalmával nő a teljesítmény, s csak később jelentkezik bizonyos relatív visszafejlődés. Így az évi néhány verseny csak javítana az előbb említettek átlagán.

- A terem és fedettpályás gondokat is csökkenti az aszfalt alapú pálya. Az általános gyakorlat ugyanis, hogy lehetőségek híján a téli és koratavaszi hónapokban az ugrók nem végeznek technikai munkát. A hó elolvadtával vagy eltakarításával az általam ajánlott pálya használhatóvá válik ugrásra, szökdelesre. Természetesen csak megfelelő leérkezőhely esetében végezzenek teljes technikát, s ne ugorjanak pl. távölt fagyott homokba!

A gumi jegesedését szózással megszüntethetjük. Egyébként a pálya erzeketlen az időjárás viszonyaira, s szinte egész éven át használható szögescipővel is.

- Végül egy javaslat a MASZ felé. Írják elő, hogy I. osztályú és bajnoki versenyek ugrószámait csak aszfalt alapú műanyag vagy gumis pályán lehessen rendezni /ugyanúgy, ahogyan kötelezővé tették a szivacs leérkezőhelyek alkalmazását/. Ezzel gyorsíthatnánk a megfelelő ugrópályák létrehozását, melyek ma már az eredményes versenyzés létfontosságú feltételei. Talán az sem fordulna elő akkor, - mint 1968-ban - hogy bár a tartán pályánk már készen állt, mégsem ott rendezték az országos bajnokság távölt- és hármasugró számait.

Ivanov Dragán

„A gátfutás oktatása” c. film margójára

Gátfutásunk helyzeteről és fejlesztésének lehetőségéről az utóbbi időben mind több vita, vélemény és javaslat hangzott el. A javaslatok száma - ha lehet így kifejezni - egyenes arányban nő a nemzetközi elvonatól való eltávolodásunk mértékével.

Ezt a lemaradást minden szakember, vezető és sportbarát érzi és látja. Elhangzott javaslatokkal gátfutásunk fejlődését akarják elősegíteni. Sajnos, ezek a javaslatok ezideig több ok miatt nem értek el eredményt:

a./ az elhangzott javaslatok nem alapjaiban akarják megreformálni a gátfutás oktatás- és edzés módszerét, inkább csak a részfeladatok megoldására szorítkoznak;

b./ a gátfutással foglalkozó szakemberek az elhangzott jó javaslatokat, elgondolásokat nem teszik magukévá, nem alkalmazzák oktató-nevelő munkájukban.

Nem kétséges, a leírt hiányosságok hátráltatják a gátfutás fejlődését. De az elmaradás fő okát - az oktatófilm szerzőivel egyetértésben - az elavult, nem korszerű oktatómunkában látjuk.

„A gátfutás oktatása” című filmben, amelyet két lelkes szakemberünk, Agócs Jenő és Fejes Zoltán mesteredzők igen komoly munkával készítettek el, mondanivalójukkal a lényegyet emelték ki.

A film megtekintése közben meglátják a szakemberek, hogy egy új oktatási formával állnak szemben. A szerzők ugyanis szakítottak a régi hagyományos oktatási menettel, amikor a gátfutás oktatását a technika elsajátításával kezdték és csak egy bizonyos technikai tudás után tértek át a gátfutás futásritmusának kialakítására. Ok, nagyon helyesen, megfordították az oktatás menetét és a gátfutás különleges futóritmusának kialakításával kezdik a tanítást.

Az oktatási folyamatnak ez a formája nagyon könnyen igazolható, különösen akkor, ha visszaemlékezünk a film elején bemutatott Magyar Ifjúsági Bajnokság résztvevőinek gátvételére, amikor a versenyzők - talán egy kivétellel - „ugrották” a gátakat.

Véleményem szerint, ezeknek a versenyzőknek nem azért volt rossz a gátvételük, mert keveset gyakorolták a helyes technikát az edzéseken, a hibák kutforrását inkább a helytelen oktatási menetben keresem.

A gát futásritmusának kialakításán keresztül történő oktatásnál a következő szempontokra kell figyelemmel lenni /ezek a szempontok a filmben mind fellelhetők, de úgy látom jónak, hogy írásban is felhívjam a figyelmet a főbb jellemvonásokra:/

a./ olyan magasságra kell állítani a gátakat, hogy az azokon történő átfutáskor a versenyző súlypontja csak igen kismértékben emelkedjek;

b./ a gátak egymástól való távolságát és magasságát minden esetben az egyen futásritmusa szabja meg;

c./ a gátak egymástól való távolságát és magasságát csak akkor növeljük, ha az előző magasságon a futás ritmusa elfogadható.

d./ kezdeti fokon is a hármas lépésritmust gyakoroltassuk.

A helyesen kialakított futóritmus után fokozatosan emeljük a gátmagasságot és közben hozzá kell kezdeni a gátvétel technikájának oktatásához. Ahogyan emelem a gát magasságát, úgy hívom fel a figyelmet előbb a lendítő-, majd az ellepő láb fokozottabb munkájára.

Meg kell jegyezni, hogy a futás ritmusán keresztül oktatott gátfutásnál olyan gyakorlógatekat szabad csak alkalmazni, amelyek nem keltenek felelmet a gyakorlatban. Rendes gátakon, illetve mellé állított gátléceken az ilyenfajta gyakorlás nagyon veszélyes, mert a gátban történő felbukás - a sérülési veszélyen túl - a versenyzőben kialakít egy pszichés gátlást, mely a későbbiekben erősen korlátozza fejlődésében.

Tehát a fentiek elkerülésére legalkalmasabb az a módszer, amikor a kiemelt gát-lécet csővével felfelé a gáthoz támasztjuk és a két csőrésze vékony műanyag csövet, illetve faléceket teszünk. Ez az alkalmatlanság egészen kis érintésre leesik és a bukás lehetősége így nagymértékben csökken. A versenyző biztonságban érzi magát és bátran végrehajtja az előírt gyakorlatot. Későbbiek folyamán helyes, ha könnyen billenő gátakon gyakoroltatunk. Ezek a gátak már szabályos magasságúak is lehetnek. Csak kellően előkészített, a gátfutást szerető versenyzővel szabad gáton és rendes távolságra állított gátakon gyakoroltatni. Az így felkészített gátfutó fejlődése - a későbbiekben a gátmagasság emelésével 83.8 - 91.4 és 106 cm - nem törik meg, s az eredmény töretlenül emelkedik - képességének megfelelően.

A film eddig jól feleltett folyamatos menetében, - amikor a gátmagasság eléri az 50-60 cm-t, - a technika oktatásának fontossága nem eléggé kihangsúlyozott. Ez lényeges hiba, mert a futásritmus és a gátvétel technikájának összekapcsolása a gátfutás oktatásában a legfontosabb feladat.

Erről - a film megtekintése után, melynek premierje a TF filmező termében volt több lelkes sportbarát jelenlétében - a szerzőkkel elbeszélgettünk, de szöltünk a felmerült problémákról is. Ők viszont elmondták, hogy a forgatókönyv elkészítésekor a gátfutással kapcsolatos fontosabb mozzanatok akarták filmre venni, de a féltettes hatóságok a film időtartamát csak 20 percben állapították meg. Így - hibájukon kívül - sok olyan részt kellett kihagyni, mely szerintük is igen fontos lett volna.

Az oktatás, illetve a gátfutásunk fejlesztése szempontjából meg egy fontos feladatra hívja fel a film a szakemberek figyelmét. Ez a feladat a gátfutásra alkalmas személyek kiválasztásának módja. A feladatok végrehajtását - a szerzők a filmen - egyszerű, de mindenki által érthető módon szemléltették.

A filmen bemutatott kiválasztási módszer, - mely csak az alkati tulajdonságokat veszik figyelembe - csak a serdülő, illetőleg az azt megelőző korú gyermekeknek alkalmas, mert ezen a fokon a gátfutás még a természetes futómozgásra épül. Viszont magasabb fokon, amikor az oktatásban a gátvétel technikája kihangsúlyozott szerepet kap, a fizikai képességek mellett a pszichikai képességek is meghatározó tényezők lesznek a komoly eredményekre törekvő versenyzők kialakulásában.

A film befejező részében a magasabb szinten levő versenyzők mutatják be a gátfutás edzése közben alkalmazott ravezető gyakorlatokat. Ezek a gyakorlatok nagyrészt ismertek, azonban volt egy-két olyan újszerű gyakorlat, melyeket az edzők és versenyzők hasznosíthatnak edzőmunkájukban.

Az oktatófilm - véleményem szerint - feltétlenül hasznos volt, annál is inkább, mert elsősorban oktatásunk korszerűtlenségére, illetve megreformálásának szükségességére hívja fel a figyelmet.

Remélem, hogy a jövőben több gátfutással kapcsolatos filmet tekinthetünk meg, mert ez fejlődésünket nagymértékben elősegítené.

Kertész Tibor

VERSENYKIÍRÁSOK

Alábbiakban közöljük a MASZ 1969. évi versenykiírásait a versenyek sorrendjében és rövidítve. A nevezéseket a MASZ-nak kell megküldeni Bp. XIV. Istvánmezsei út 5. Kisstadion címre. A kiírásból kimarad az országos mezei bajnokság, mert a verseny időpontja április 6., lapunk pedig csak ezen idő után jelenik meg./

K I M U T A T Á S

a MASZ által rendezett versenyekről, melyekhez a versenyzőket nevezni kell

Nevezési határidő	A verseny neve	A verseny időpontja	A verseny helye
	"Gyorsabban,..." alapszervi vers.	Május 1-31.	Falu, üzem
Április 21.	Ugyességi csapatbajnokság	Május 3-4.	Budapest
Május 19.	Olimpiai Kupa I. forduló	Május 29.	Budapest
Május 25.	"Gyorsabban, magasabbra..."	Június 1-30.	Járasi MTS
Június 2.	Népszava Kupa	Június 14-15.	Budapest
Kiírás szerint	"Gyorsabban, magasabbra..."	Július 1-31.	"egyébként"

Junius 30.	Olimpiai Kupa II.forduló	Julius 9-10.	Budapest
Kiírás szerint	Sportiskolák bajnoksága I.ford.	Julius 10-20-ig.	Megyékben
Julius 14.	Orsz.II.oszt.bajnokság	Julius 26-27.	Budapest
Julius 14.	Ifj.Atl.Orsz.Seregszemleje	Julius 26-27.	Gödöllő
Julius 20.	Országos vidéki bajnokság	Augusztus 9-10.	Szombathely
Augusztus 7.	Országos felnőtt összetett bajn.	Augusztus 19-20.	Szolnok
Augusztus 7.	Orsz.maratoni bajnokság	Augusztus 20.	Ózd
Augusztus 11.	Olimpiai Kupa III.forduló	Augusztus 19-20.	Budapest
Augusztus 11.	Vidéki ifjúsági bajnokság	Augusztus 23-24.	Szeged
Augusztus 11.	Sportisk.orsz.atl.versenye	Augusztus 20.	Budapest
Augusztus 14.	Országos felnőtt bajnokság	Augusztus 28-31.	Budapest
Szeptember 1.	Olimpiai Kupa IV.forduló	Szeptember 7.	Budapest
Szeptember 1.	Serdülő összetett bajnoksága	Szeptember 13-14.	Budapest
Szeptember 2.	Orsz.utánpótlás bajnokság	Szeptember 13-14.	Buda t
Szeptember 2.	Orsz. ifjúsági bajnokság	Szeptember 13-14.	Budapest
Szeptember 8.	Orsz. serd. "A" és "B" bajnoks.	Szeptember 21.	Budapest
Szeptember 8.	Orsz. utánpótl. és ifj. összetett.	Szeptember 20.21.	Budapest
Szeptember 16.	Országos váltóbajnokság	Szeptember 28-29.	Budapest
Szeptember 30.	Idénzáró ellenőrző verseny	Október 11-12.	Budapest -X-

MEGHÍVÁS: A X jelzésű idénzáró versenyre csak akkor kell külön nevezni, ha a meghívott versenyzőt más számban is kívánják indítani, mint amibe a meghívást kapta.

1. "Gyorsabban, magasabban, messzebb" - négypróba tömegverseny. Alapszervi versenyek: 1969.május 1 - május 31. között. Járásai versenyek június 1-30-ig, megyei versenyek július 1-31. között. A versenyeket a helyi KISZ szervezetek és sportkörök, a járásiakat az illetékes KISZ bizottságok és az MTS tanácsok. A versenysorozaton részt vehetnek azon falusi, üzemi fiatalok, akiknek nincs atlétikában minősítési könyvük. A versenyszámok: 100 m, súlylökés, magasugrás számokban összetett egyéni és csapatversenyek. A helyezéseket az atlétikai versenyszabályok és a "Barátság" középiskolai atlétikai ötpróba pontértéktáblázata alapján kell eldönteni.

2. Ügyességi csapatbajnokság: Budapest, 1969. május 3-4. Részt vehetnek az NB I. és NB I/B. egyesületek versenyszámonként 2-2., a többi egyesület 1-1 csapattal. Egy csapatban 7, két csapatban 13 versenyző szerepelhet kornatár nélkül. Az elért eredmények alapján a legjobb öt eredménye adja a csapatot. A versenyszámok: f é r f i a k: I. nap: magas, távol, súly, gerely. II. nap: rúd, hármas, diszkosz, kalapács. n ö k: II. nap: magas, távol, súly, diszkosz, gerely. A helyezéseket az érvényben levő versenyszabályok alapján állapítják meg. Egyenlő eredmény esetén a jobb ötödik eredményű versenyzőjű csapat kerül előbbre. A Schönherz-vándordíjért folyó verseny pontozása: 20-17-16-15-14-13.

3. Az 1969.évi atlétikai csapatbajnokság: Részt vehetnek, városi és megyei válogatottak. Ideje: NB I.: I.forduló május 17-18, II.forduló: június 7-8. NB I/B.: I. forduló: május 17-18, II.forduló: június 7-8. III.forduló: október 11-12, IV.forduló: október 25-26.

Az NB I. beosztása: f é r f i a k: Borsod - Bp.Honvéd - Bp.Spartacus
Csepel - Vasas - MAFK
BEAC - U.Dózsa - TFSE
n ö k: Szé.Haladás - Bp.Honvéd - Bp.Építők
BEAC - Vasas - Tolna
Debrecen - U.Dózsa - TFSE

Pályaválasztó az I.fordulóban az elől levő csapat. A második fordulóban az I.forduló első helyezettjei az 1-3 helyért, a három második helyezett a 4-6. helyért, a három harmadik helyezett a 7-9. helyért küzd. A második forduló pályaválasztói jogát az egyes csoportok egymás között sorsolással döntik el.

NB I/B. beosztása:

N y u g a t i c s o p o r t :

F é r f i a k :

Baranya Zala
MTK V.Izzó
Somogy Vas
Ganz Mávag Bp.Honvéd II.
Győri Dózsa

N ö k :

Baranya ZTE
MTK Bp.V.Meteor
Somogy Bács
Ganz Mávag MAFK
Győri Dózsa

K e l e t i c s o p o r t :

F é r f i a k i

Békés Nógrád
Heves Szabolcs
Bp.Építők Pest
Debrecen Csongrád
Szolnok

N ő k i

Békés Nógrád
Csepel Szabolcs
Bp.Építők Csongrád
Borsod V.Izzó
Szolnok

S O R S O L Á S :

Keleti csoport férfiak:

- I.forduló: május 17-18. Békés - Heves - Bp.Építők
Debrecen - Szolnok - Nógrád
Szabolcs - Pest - Csongrád
II.forduló: június 7-8. Pest - Nógrád - Bp.Építők
Csongrád - Debrecen - Békés
Szolnok - Szabolcs - Heves
III.forduló: október 11-12. Nógrád - Szabolcs - Békés
Heves - Pest - Debrecen
Bp.Építők - Csongrád - Szolnok
IV.forduló: október 25-26. Heves - Csongrád - Nógrád
Pest - Szolnok - Békés
Szabolcs - Debrecen - Bp.Építők

Keleti csoport nők:

- I.forduló: május 17-18. Szabolcs - Csongrád - V.Izzó
Borsod - Nógrád - Szolnok
Békés - Bp.Építők II - Csepel
II.forduló: június 7-8. V.Izzó - Nógrád - Bp.Építők II.
Csongrád - Borsod - Békés
Szolnok - Szabolcs - Csepel
III.forduló: október 11-12. Nógrád - Szabolcs - Békés
Csepel - Borsod - V.Izzó
Bp.Építők II - Csongrád - Szolnok
IV.forduló: október 25-26. Szabolcs - Borsod - Bp.Építők II.
V.Izzó - Szolnok - Békés
Csepel - Csongrád - Nógrád

Nyugati csoport férfiak:

- I.forduló: május 17-18. Baranya - MTK - Somogy
Ganz Mávag - Győri Dózsa - Zala
V.Izzó - Vas - Bp.Honvéd II.
II.forduló: június 7-8. Zala - Bp.Honvéd II. - Baranya
MTK - Győri Dózsa - Vas
Somogy - Ganz Mávag - V.Izzó
III.forduló: október 11-12. Győri Dózsa - Baranya - V.Izzó
Bp.Honvéd II. - MTK - Ganz Mávag
Vas - Somogy - Zala
IV.forduló: október 25-26. Baranya - Ganz Mávag - Vas
Zala - MTK - V.Izzó
Somogy - Bp.Honvéd II. - Győri Dózsa

Nyugati csoport nők:

- I.forduló: május 17-18. Baranya - MTK - Somogy
Ganz Mávag - ZTE - Győri Dózsa
Bp.V.Meteor - Bács - MAFC
II.forduló: június 7-8. MTK - Győri Dózsa - Bács
Somogy - Ganz Mávag - Bp.V.Meteor
ZTE - Baranya - MAFC
III.forduló: október 11-12. Győri Dózsa - Baranya - Bp.V.Meteor
MAFC - MTK - Ganz Mávag
Bács - Somogy - ZTE
IV.forduló: október 25-26. Baranya - Bács - Ganz Mávag
ZTE - MTK - Bp.V.Meteor
Somogy - MAFC - Győri Dózsa

A sorsolásban elől lévő csapat a pályaválasztó.

A kétnapos versenyeken számonként és egyesületenként két-két versenyző, vagy váltó indul, de váltóban csak a jobbik eredményt veszik figyelembe. Egy versenyző naponta csak két egyéni és egy váltószámban indulhat. Ifjúsági és serdülő korú versenyzők csak a korosztályukra vonatkozó korlátozások szerint indulhatnak. Az NB I. döntő fordulóján résztvevő versenyzők VI.7-8./ az NB I/B. harmadik és negyedik fordulójában nem indulhatnak.

Versenyszámok: f é r f i a k NB I. és NB I/B-ben:

I.nap: 100, 400, 1500, 3000 m akadály, 4x100, 110 gát, rúd, távol, súly, kalapács.

II.nap: 200, 800, 5000, 4x400, 400 gát, magas, hármas, diszkosz, gerely, 10 km gyaloglás /ezt az NB I-ben fordulónként egy pályán közösen rendezik./

n ő k NB I. és NB I/B-ben:

I.nap: 100, 400, távol, diszkosz, gerely.

II.nap: 200, 800, 100 gát, 4x100, súly, magas.

Pontozás: egyéni számonként 5-3-2-1, váltóban 5-2. A csapatgyőzelem 2 pont, a döntetlen 1-1 pont. Az NB I-ben a két utolsó csapat kiesik, helyükre az NB I/B két csoportjának bajnokai kerülnek. Az NB I/B-ből a 2-2 utolsó he-

lyezett esik ki. Helyükre a nevezések után megtartott selejtezők alapja lehet bekerülni.

Sorsolási séma: f é r f i a k :

versenyszámok: csapatok:

	A	B	C		A	B	C
100	1	2	3	200	2	1	3
400	1	3	2	800	3	1	2
1500	1	2	3	5000	2	3	1
3000 akadály	1	2	3	4x400	2	3	1
4x100	3	2	1	magas	1	3	2
110 gát	2	3	1	hármas	1	2	3
rúd	3	1	2	diszkosz	2	3	1
távol	2	1	3	gerely	3	2	1
súly	1	3	2	10 km gyal.	3	1	2
kalapács	3	1	2				
	n	ö	k				
100	1	2	3	200	1	2	3
400	2	3	1	800	2	3	1
távol	2	1	3	100 gát	3	1	2
diszkosz	3	2	1	4x100	3	1	2
gerely	2	3	1	súly	2	1	3
				magas	1	3	2

Időrend: első nap:

NB I. és NB I/B.-ben:

0.00	rúd
0.05	súly férfi
0.10	110 gát
0.20	100 női
0.25	100 férfi
0.40	3000 akadály
	távol női
0.45	kalapács
0.55	4x100 férfi
1.15	1500 férfi
	távol férfi
1.20	gerely női
1.35	400 női
1.50	400 férfi

m á s o d i k n a p :

NB I.-ben:

0.00	magas női
	hármasugrás
	400 gát
0.10	diszkosz férfi
0.15	4x100 női
0.25	800 férfi
0.40	súly női
1.00	magas férfi
1.05	100 gát női
1.15	5000
1.20	gerely férfi
1.35	800 női
1.45	4x400 férfi
1.55	200 női

NB I/B.-ben:

0.00	10 km gyaloglás
	magas női
	hármasugrás
0.10	diszkosz férfi
0.50	súly női
1.00	400 gát
	magas férfi
1.10	4x100 női
1.15	800 férfi
1.25	200 férfi
1.35	100 gát női
1.35	gerely férfi
1.40	5000 m
2.00	800 női
2.10	4x400 férfi
2.20	200 női

Magasságemelések: női magas: 120, 130, 135, 140, 144, 148, 152, 155, 158, 160, majd 2 cm-ként
férfi magas: 150, 160, 165, 170, 174, 178, 182, 185, 188, 191, majd 2 cm-ként.
rúd: 250, 300, 320, 340, 350, 360, 370, 380, 390, 400, 405, majd 5 cm-ként.

Várakozási idő: 30 perces illeti meg az utazó egyesületet az első versenynapon, ha a későbbi kezdés a zavartalan befejezést nem érinti. Ha ezen túl érkeznek és késésük elfogadható indokú, a jelentkezési határidők betartásával indulhatnak a további versenyszámokban. A várakozási időn túl indokolatlanul érkezők még a második nap versenyébe sem kapcsolódhatnak be. Az egyes versenyszámokra a versenyszám kezdete előtt 20 percig lehet jelentkezni. Gerelyt és rudat a rendező egyesület nem köteles rendelkezésre bocsátani. Kolcsönzésre a versenyző sem kötelezhető. A rúdugráshoz műanyag-hab leérkező helyet kell biztosítani.

4. "Olimpiai Kupa": I.forduló május 29, II.forduló július 9-10, III.forduló augusztus 19-20, IV.forduló szeptember 7. Rendező egyesület: I.forduló Bp.Építő, II.forduló Bp.Honvéd, III.forduló Vasas, IV.forduló U.Dózsa. A versenyeken részt vehetnek, akik futószámokban az 1968.évi rangsorban legfeljebb a 25-ik, ügyességi számokban pedig a 15-iknek megfelelő eredményt értek el 1968, vagy 1969.évben a nevezési zárlatig. Egy versenyző naponként csak két számban indulhat. Versenyszámok: f é r f i a k: I.nap: 100, 400, 1500, 110 gát, 3000 akadály, rúd, távol, súly, gerely, II.nap: 200, 800, 5000, 400 gát, magas, hármas, diszkosz, kalapács. N ö k: I.nap: 100, 400, 800, 100 gát, magas, diszkosz, gerely, II.nap: 200, 1500, 200 gát, távol, súly. Az első fordulóban az I.napi versenyszámok, az utolsó fordulóban a II.napi versenyszámok szerepelnek. Az egyesületek közötti pontversenyt 9-7-6-5-4-3-2-1 alapján számítják ki. Nevezési zárlatok: I.forduló: május 19, II: június 30, III.augusztus 11, IV: szeptember 1.

5. Sportiskolák körzeti atlétikai bajnoksága. I.forduló július 10. és 20. között, második forduló szeptember 15. és 30. között. A verseny rendezője az illetékes MTS megyei tanácsa. A versenyen indulhatnak az 1956-ban született és a sportiskolákhoz szabályosan leigazolt atléták érvényes sportorvosi igazolás mellett. Versenyszámok: I.fordulóban: 15 m-es akadályfutás /időfutamok/, kétkezes felsődobás 2 kg-s tömöttlabdával /két kísérlet/, kétkezes felsődobás /két kísérlet/ hátra 2 kg-s tömöttlabdával /két kísérlet/. helyből távolugrás /két kísérlet/, 40 m-es gátfutás 3 gáton. II.fordulóban: 15 m-es akadályfutás, kétkezes felsődobás 2 kg-s tömöttlabdával, ugyanez hátra a fej fölött, helyből távolugrás, 40 m-es gátfutás.

Sportági versenyek: I.fordulóban: 60 m síkfutás /időfutamok/, távolugrás /3 kísérlet/, kézilabdahejtés /3 kísérlet/. II.fordulóban: magasugrás, súlylökés /4 kg/, fiúk 1000, lányok 600 m.
A körzeti bajnokság összetett verseny, melynek végeredményét a két forduló valamennyi versenyszámát figyelembe véve az 1-1 versenyszámban az egy sportiskolai csoporthoz /13 fő/ tartozó 10 legjobb egyéni eredményt elért versenyző átlaga alapján kapott helyezési számok összesítésével kell megállapítani. A kisebb helyezési számot elért sportiskola kerül előbbre.

6. Országos II.osztályú felnőtt bajnokság. Budapest, 1969. július 26-27. Részt vehetnek azon benevezett nem I.osztályú atléták, akik a nevezési zárlatig a nevezési szintet elérték, érvényes minősítési és orvosi igazolással rendelkeznek. Ha valaki csak egyszer érte el az I.osztályú szintet abban a számban, melyben az I.osztály megszerzéséhez kétszer kell teljesíteni, a versenyen indulhat. Serdülő és ifjúsági versenyző a versenyen nem vehet részt.

Nevezési szintek: f é r f i a k:

100	11.2
200	23.0
400	52.0
800	2:00.0
1500	4:15.0
5000	16:00.0
10.000	szint nélkül
110 gát/106/	18.0
400 gát /91.4/64.0	
3000 ak.	10:50.0
magas	175

rúd	350
hármass	13.40
súly /7.25/	12.20
diszkosz /2 kg/	40.00
gerely /800 gr/	54.00
Kalapács /7.25/	44.00
10 km gyal.	56:00.0
tízpróba legalább 4 számban III.oszt.	minősítési szint.
távol	650

n ő k:

100	12.8
200	27.0
400	64.0
800	2:32.0
1500	szint nélkül
ötpróba három számban a III.	oszt.szint elérése
200 gát /76.2/ szint nélkül	

100 gát /83.8/ szint nélkül	
magas	145
távol	520
súly /4 kg/	11.00
diszkosz	37.00
gerely	37.00

Versenyszámok: f é r f i a k: I.nap: 100, 400, 1500, 5000, 110 gát, 3000 akadály, rúd, távol, súly, gerely, tízpróba. II.nap: 200, 800, 10.000, 400 gát, 10 km gyaloglás egyéni és hármass csapat, magas, hármass, diszkosz, kalapács, tízpróba. n ő k: I.nap: 100, 400, 800, 100 gát, magas, diszkosz, gerely, ötpróba. II.nap: 200, 1500, 200 gát, távol, súly, ötpróba. Az első 8 helyezett a bajnoki pontverseny szerint pontot kap. Gyaloglásban csak annak eredményét lehet számításba venni, aki legalább 65:00.0 percen belül ér célba.

7. Ifjú atléták országos seregszemléje. Július 5-6. területi döntők a kijelölt helyen, országos döntő július 26-27. Godóllón. A versenyen azok vehetnek részt, akiket a MASZ a területi seregszemle eredményei alapján meghív./1952-53-54. évi születésűek/. Rajtuk kívül az egyesületek saját költségükre indíthatnak még versenyzőket. Nevezésükkor azonban születési évüket és ideit legjobb eredményüket fel kell tüntetni.

Versenyszámok: f i u k: 100, 200 /csak 17 éveseknek/, 400 /csak serdülőknek meghívás alapján/, 1500, 3000, rúd, magas, távol, hármass, súly /6 kg 17 éveseknek/, diszkosz /1.5 kg/, gerely, súly /5 kg csak 15-16 éveseknek/, kalapács /6 kg csak 17 éveseknek/, kalapács /5 kg csak 15-16 éveseknek/, 110 gát /91.4 csak 17 éveseknek/, 100 gát /csak 15-16 éveseknek, 91.4/. L á n y o k: 100, 200 /serdülőknek csak meghívás alapján/, 600, 80 gát, 100 gát /17 éveseknek/, magas, távol, súly, diszkosz, gerely. Az első kilenc helyezett alapján az egyesületek között pontverseny folyik, melynek pontozása a következő: 15-12-10-9-8-7-6-5-4.

8. Országos vidéki felnőtt bajnokság. Szombathely, 1969. augusztus 9-10. A versenyen azok vehetnek részt, akik érvényes minősítési könyvvel, orvosi igazolással rendelkeznek, a nevezési ideig elérték a nevezési szintet. Egy versenyző naponta legfeljebb két számban indulhat, 5000, 10000 és 3000 akadály közül csak két számban indulhat. Ifjúsági és serdülő versenyzők csak a rájuk vonatkozó szabályok szerint vehetnek részt.

Nevezési szintek: f é r f i a k:

100	11.2	110 gát /106/	18.0
200	23.0	400 gát /91.4/	64.0
400	52.0	magas	180
800	2:00.0	távol	680
1500	4:15.0	rúd	360
5000	16:00.0	hármass	13.40
10.000	34:00.0		

n ő k:

100	12.8	100 gát szint nélkül	
200	27.0	200 gát szint nélkül	
400	64.0	magas	148
800	2:32.0	távol	520
1500	szint nélkül	súly /4/	11.00

súly /7.25/	12.20
diszkosz /2/	40.00
gerely /800/	54.00
kalapács /7.25/	44.00
20 km gyal.	2:00:00.0
tízpróba - legalább 4 számban	III.o.minősítés

diszkosz	37.00
gerely	37.00
ötpróba - legalább 3 számban	a III.osztályu
	szint

Versenyszámok: f é r f i a k : I.nap: 100, 400, 1500, 10.000, 200 gát, rúd, távol, súly, gerely, tízpróba. II.nap: 200, 800, 5000, 20 km gyaloglás, egyéni és hármas csapat, 110 gát, 400 gát, 3000 akadály, magas, hármas, diszkosz, kalapács, tízpróba.

N ő k : I.nap: 100, 400, 800, 100 gát, magas, diszkosz, ötpróba. II.nap: 200, 1500, távol, súly, gerely, ötpróba.

Az egyesületek közötti pontversenyt az első 8 helyezett alapján a 9-7-6-5-4-3-2-1 pontozás alapján számítják ki. A megyék közötti pontversenyt az egyesületek által szerzett pontok összegezéséből kell kiszámítani. A gyalogló csapatversenyben csak annak a versenyzőnek eredményét lehet számításba venni, aki legalább 2:10:00.0 eredményt ért el.

9. Sportiskolák országos atletikai versenye. Budapest, 1969. augusztus 20. Részt vehetnek a sportiskolákhoz igazolt 1954-55-ben született versenyzők, ha az alábbi eredményeket 1969. július 15-ig elérték:

1954-ben született

<u>f i u k</u> : 100	12.3	<u>l á n y o k</u> : 100	13.5
600	1:38.0	300	46.0
távol	500	távol	450
magas	150	magas	135
súly	11.50	súly	950
100 gát	16.0	80 gát	13.0

1955-ben született

<u>f i u k</u> : 60	7.9	<u>l á n y o k</u> : 60	8.3
300	41.0	300	44.5
távol	480	távol	430
magas	145	magas	130
súly	10.50	súly	910
80 gát	12.0	60 gát	11.5

A rendezés és utazás költségeit az MTS OT biztosítja, az étkezés és szállást a résztvevő sportiskola fedezi.

10. Országos összetett bajnokság: Felnőttek Szolnokon, augusztus 19-20 án, serdülő "A" és "B" Budapest, szeptember 13-14, utánpótlás és ifjúsági Budapest, szeptember 20-21. Minden versenyző csak a saját korcsoportja versenyén vehet részt.

Versenyszámok:

férfi felnőtt tízpróba egyéni és hármas csapat,
férfi utánpótlás tízpróba egyéni és hármas csapat,
férfi ifjúsági tízpróba egyéni és hármas csapat,
fiú serdülő "A" ötpróba egyéni és hármas csapat,
fiú serdülő "B" hárompróba egyéni és hármas csapat.
Női felnőtt ötpróba egyéni és hármas csapat,
női utánpótlás ötpróba egyéni és hármas csapat,
női ifjúsági ötpróba egyéni és hármas csapat,
leány serdülő "A" hárompróba egyéni és hármas csapat,
leány serdülő "B" hárompróba egyéni és hármas csapat.

A férfi ifjúsági dobószerek: súly = 6 kg, diszkosz = 1.5 kg, gerely = 800 gr, a gátmagasság 91.4 cm. Női ifjúsági és felnőtt ötpróbában 100 m-es gát szerepel /83.8 cm magas/.

Nevezési feltétel: csak azok nevezhetők, akik

férfi felnőtt és utánpótlás tízpróbában legalább 4 számban III.oszt.,
férfi ifjúsági tízpróbában legalább 3 számban III.oszt.,
fiú serdülő ötpróbában legalább két számban IV.oszt. minősítéssel rendelkeznek.
Női felnőtt és utánpótlás ötpróbában legalább 3 III.oszt.,
női ifjúsági ötpróbában legalább 2 számban III.oszt.,
leány serdülő "A" hárompróbában legalább 2 számban IV. oszt.,
leány serdülő "B" hárompróbában legalább egy számban IV.osztályu minősítést szerzetek már.

11. Országos gyalogló és maratoni bajnokság: 1969. augusztus 20. 20 km gyaloglás Budapesten, az 50 km gyaloglás Debrecenben, maratoni bajnokság Ozdon. 50 km gyaloglásban és maratoni futásban 3 napnál nem régebbi orvosi igazolás szükséges. Mindhárom szám egyéni és hármas csapatverseny. Nevezési szint a 20 km gyaloglásban 2:00:00.0, 50 km gyaloglásban pedig 5:40:00.0. Azokat a versenyzőket, akik maratoni futásban a 35 km-nél 3:10:00.0, az 50 km gyaloglásnál a 40 km-es résztávnál az 5:00:00.0 időt nem érik el, a versenyből kizártnak kell tekinteni.

12. Országos vidéki ifjúsági bajnokság: Szeged, 1969. augusztus 23-24. Részt vehetnek a nevezési szintet elért ifjúsági és serdülő versenyzők a más szabályok betartása mellett.

Nevezési szintek: f é r f i a k :

100	11.5	200 g szint nélkül	súly 6 kg	12.50
200	24.0	310 g szint nélkül	súly 7.25 kg	11.20
400	54.0	2000 akadály szint	diszkosz 1.5 kg	38.00
800	2:06.0	nélkül	diszkosz 2 kg	30.00
1500	4:25.0	magas	gerely 800 gr	45.00
3000	9:50.0	távol	kalapács 6 kg	40.00
110 g /91.4/	18.0	rúd	kalapács 7.25 kg	35.00
		hármas	12.50	tízpróba szint nélkül

n ő k :

100	13.5	100 gát szint nélkül	diszkosz	32.00
200	28.2	magas	145 gerely	32.00
400	68.0	távol	500 ötpróba szint nélkül	
800	2:50.0	súly 4 kg	10.00	

A versenyszámok beosztása: férfiak: I.nap: 100, 400, 1500, 110 gát, 200 gát, 2000 akadály, rúd, távol, súly 76 kg/, gerely, tízpróba. II.nap: 200, 800, 3000, 310 gát, 10 km gyaloglás egyéni és hármas csapat, magas, hármas, diszkosz /1.5 kg/, kalapács/6 kg/, tízpróba. Nők: I.nap: 100, 400, 100 gát, magas, diszkosz, gerely, ötpróba. II.nap: 200, 800, távol, súly, ötpróba. Az egyesületek között külön férfi és külön női pontverseny lesz, melynél az első 6 helyezettet értékelik 7-5-4-3-2-1 pontozással. A megyék közötti pontversenyt az egyesületek által szerzett pontok összeadásából állapítják meg. Gyaloglásban a 65:00.0 percen túli eredmény nem értékelik.

13. Felnőtt országos pályabajnokság. Népstadion, 1969. augusztus 28-31. A bajnokságon indulhatnak a benevezett felnőtt és ifjúsági versenyzők, akiknek érvényes minősítési könyvük és sportorvosi igazolásuk van és akik a nevezési zárlat-ig a nevezési szinteket elérték. Serdülők közül csak az I. osztályúak in-
dulhatnak.

Nevezési szintek: f é r f i a k :

100	11.0	10.000	32:00.0	rúd	380
200	22.8	110 gát	16.0	hármas	13.60
400	50.0	400 gát	58.0	súly	13.50
800	1:54.0	3000 akadály	9:30.0	diszkosz	43.00
1500	4:00.0	magas	185	gerely	58.00
5000	15:00.0	távol	680	kalapács	50.00

n ő k :

100	13.2	1500 szint nélkül	távol	530
200	27.5	100 gát szint nélkül	súly	11.50
400	61.0	200 gát szint nélkül	diszkosz	37.00
800	2:20.0	magas	150 gerely	37.00

A versenyszámok naponkénti és időrendi elosztását később közli a Szövetség. 100 és 200 méteren elő- és középfutamot, majd döntőt kell tartani. Férfi 400, 800, 1500-on, 110 és 400 gáton előfutamot és döntőt, 5000 m-en és 3000 akadályon két időfutamot, 10.000-en egy időfutamot tartanak. Női 400 és 800 méteren, 100 és 200 méteres gáton előfutamot és döntőt tartanak, 1500 m-en időfutamot lesznek. Minden ügyességi számban lesznek selejtezők.

A selejtezői szintek: f é r f i a k :

magas	195	hármas	15.00	gerely	65.00
távol	720	súly	15.00	kalapács	58.00
rúd	430	diszkosz	49.00		
<u>n ő k :</u>					
magas	160	súly	13.80	gerely	44.00
távol	560	diszkosz	44.00		

14. Utánpótlás bajnokság. Budapest, 1969. szeptember 13-14. Részt vehetnek az 1948, 1949. és 1950-ben született és benevezett versenyzők. Nevezési szintek:

f é r f i a k :

100	11.2	110 gát /106/	18.0	hármas	13.40
200	23.0	400 gát /91.4/	64.0	súly 7.25	12.20
400	52.0	3000 akadály 10:50.0		diszkosz 2 kg	40.00
800	2:00.0	magas	175	gerely 800 gr	54.00
1500	4:15.0	távol	650	kalapács 7.25	44.00
3000	9:30.0	rúd	320	10 km gyal.	56:00.0

n ő k :

100	12.8	1500 szint nélkül	távol	520
200	27.0	100 gát szint nélkül	súly 4 kg	11.00
400	64.0	200 gát szint nélkül	diszkosz	37.00
800	2:32.0	magas	145 gerely	37.00

A versenyszámok elosztása: f é r f i a k : I.nap: 100, 400, 1500, 110 gát, 3000 akadály, rúd, súly, gerely, távol. II.nap: 200, 800, 3000, 10 km gyaloglás egyéni és hármas csapat, 400 gát, magas, hármas, diszkosz, kalapács. N ő k : I.nap: 100, 400, 800, 100 gát, magas, diszkosz. II.nap: 200, 1500, távol, súly, gerely, 200 gát.

A nevezéseknél a futószámokban az ezévi legjobb eredményt és valamennyi versenyző születési évét fel kell tüntetni. Gyalogló csapatversenyben a 65 perces eredményen túliakat nem veszik figyelembe.

15. Országos ifjúsági bajnokság. Budapest, 1969. szeptember 13-14. Részt vehetnek azon 1951. és 1952-ben született versenyzők, akik a nevezésig a szinteket elérték. Nevezési szintek: f é r f i a k :

100	11.4	200 gát 783.8/ szint	rúd	320
200	23.2	nélkül	hármas	13.40
400	52.8	310 gát /91.4/ szint	súly 6 kg	13.00
800	2:00.0	nélkül	súly 7.25 kg	12.20
1500	4:16.0	2000 akadály szint	diszkosz 1.5 kg	45.00
3000	9:30.0	nélkül	diszkosz 2 kg	40.00
110 gát /91.4/	17.5	magas	175 gerely 800 gr	52.00
10 km gyal.	62:00.0	távol	650 kalapács 6 kg	46.00
			kalapács 7.25 kg	40.00

<u>n ő k :</u>					
100	13.2	100 gát /83.8/ szint	súly 4 kg	10.80	
200	27.2	nelkül	diszkosz	35.00	
400	64.0	magas	148 gerely	35.00	
800	2:32.0	távol	520		

A versenyszámok beosztása: I.nap: f é r f i a k: 110 gát előf., 100 előf., 400 előf., 110 gát döntő, 1500 időfut., 400 döntő, 200 gát előf., súly /6/, gerely, távol, 2000 akadály, n ő k : 100 előf., 400 időfut., magas, diszkosz, 100 gát előf., 100 gát döntő. II.nap: f é r f i a k: délelőtt: 200 gát döntő, 100 középf., 100 döntő, 10 km gyaloglás egyéni és hármas csapat, hármas, kalapács /6 kg/, rúd. Délután: 310 gát időfut., 200 előfut., 800 időfut., 200 döntő, 3000, diszkosz /1.5 kg/, magas, n ő k : délelőtt: 100 középfut., 100 döntő, súly. Délután: 200 döntő, távol, gerely. 65 percen fe-
lüli gyalogló eredményét nem veszik számításba.

16. Serdülő "A" kategória bajnoksága. Budapest, 1969. szeptember 21. Egy versenyző leg-
feljebb 2 számban indulhat. 300, vagy annál hosszabb távon való indulás ese-
tén már csak ügyességi számban indulhat. Nevezési szintek: f i u k :

100	11.6	100 gát /91.4/ rúd	260		
400	56.0	200 gát /83.8/ szint	súly 5 kg	13.80	
800	2:08.0	nelkül	diszkosz 1.5 kg	39.00	
1500	szint nélkül	magas	170 gerely 800 gr	46.00	
3000	szint nélkül	távol	625 kalapács 6 kg	40.00	
			5 km gyal.	30:00.0	

l á n y o k :

100	13.2	80 gát /76.2/	14.2	súly 4 kg	10.50
300	45.0	magas	148	diszkosz	33.00
600	1:48.0	távol	520	gerely	33.00

A gyaloglás egyéni és hármas csapatverseny. A 34 percen felüli időket nem
veszik számításba.

17. Serdülő "B" kategória bajnoksága. Budapest, 1969. szeptember 21. Részt vehetnek az
1955. és 1956-ban születettek, akik a nevezési szintet elérték és benevez-
tek. Egy versenyző legfeljebb 2 számban indulhat. 300 m-en, vagy annál
hosszabb távon való indulás esetén csak más ügyességi számban vehet részt.
Nevezési szintek: f i u k :

60	7.8	80 gát /76.2/	13.5	súly 5 kg	11.00
300	45.0	magas	155	diszkosz 1 kg	35.00
1000	szint nélkül	távol	550	gerely 600 gr	36.00
				3 km gyaloglás szint nélkül	

l á n y o k :

60	8.2	magas	138	diszkosz	25.00
300	46.2	távol	500	gerely	28.00
80 gát /76.2/ szint nél-		súly 3 kg	10.50		
kül					

A gyaloglás egyéni és hármas csapatverseny, melyben a 20:30.0 percen felüli
időt elérő versenyzőt nem veszik számításba.

18. Országos váltóbajnokság. Budapest, 1969. szeptember 28.29. Egy egyesület egy ver-
senyszámban több váltót is indíthat. A versenyzők eggyel magasabb osztály-
ban indulhatnak /ifjúságiak a felnőttben, serdülők az ifjúságiban/. Egy
versenyző egy versenynapon csak egy korosztályban indulhat. Ha serdülő az
ifjúsági csapatban indult, a serdülők között már nem indulhat. Az 5000 m-es
és az ifjúsági 4000 m-es csapatversenyben egy csapatban 7, két csapatban
13, három csapatban pedig 18 versenyző indulhat. 3000 méteres versenyben
minden sportkör csak egy csapattal és legfeljebb 5 versenyzővel indulhat.

Versenyszámok: I.nap:

férfi felnőtt: 4x100, 4x400, 4x1500	4x200, 4x800, 5000 ötös csapat
férfi ifjúsági: 4x100, 4x400, 4x1500	4x200, 4x800, 4000 ötös csapat
női felnőtt: 4x100, 4x400	4x200, 3x800
női ifjúsági: 4x100, 4x400	4x200, 3x800
fiu. serdülő: - - - - -	4x100, 4x800, 3000 négyes csapat
leány serdülő: - - - - -	4x100, 4x300

A csapatversenyben csak annak a versenyzőnek az eredményét lehet számításba
venni, aki 5000 méteren legalább 18:00.0, 3000 méteren legalább 11:00.0,
4000 méteren pedig legalább 14:30.0 eredményt ért el.

19. Idénnyáró ellenőrző verseny. Budapest, 1969. október 11-12. A versenyen azok indul-
hatnak, akiket a MASZ meghív, vagy akiknek nevezését a MASZ elfogadja. A ne-
vezéskor fel kell tüntetni a versenyző születési évét és az ezévi legjobb
eredményét.

Versenyszámok: Az 1955-56-ban születettek részére: f i u k : 60, 600, 1000,
80 gát, magas, távol, súly, gerely, diszkosz, kalapács, l á n y o k : 60,
300, 500, magas, távol, súly, gerely, diszkosz, 80 gát.

20. Megyéi közötti Béke Kupa verseny. I.forduló június 22. Férfiak: Békés, Győr és
Borsod megye, nők: Szolnok, Veszprém és szabolcs megye. II.forduló: október
20. A megyei válogatottak versenyszámonként 1-1 versenyzővel és 1 váltóval
vehetnek részt. A csapatban részt vehet a felnőtt, ifjúsági és III. osztályú
eredményű serdülő a rájuk vonatkozó rendelkezések betartása mellett.
Csoporthozosítás: nyugati csoport: Győr, Vas, Zala, Somogy, Baranya, Veszprém
és Komárom megye. Középső csoport: Fejér, Tolna, Pest, Bács-Kiskun, Csong-

rad és Bekes megye. Keleti csoport: Szolnok, Hajdu, Szabolcs, Borsod, Heves, Nógrád megye.

Versenyszámok: I. és II.forduló: férfiak: 100, 200, 400, 800, 1500, 5000, 10.000, 110 gát, 400 gát, 3000 akadály, magas, távol, hármas, rúd, súly, diszkosz, gerely, kalapács, 4x100, nő k: 100, 200, 400, 800, 1500, 100 gát, magas, távol, súly, diszkosz, gerely, 4x100.

A megyék csapatai a közölt csoportokon belül a helyezes szerint pontozzák: 6-5-4-3-2-1 /a nyugati csoportban: 7-6-5-4-3-2-1/. Külön kell pontozni a férfi és külön a női csapatokat. A csoportonként első két csapat /férfi és női/ kerül az "A" döntőbe az 1-6.hely eldöntéséért, a 3-4.helyen végzett férfi és női csapatok a "B" döntőben a 7-12.helyért, az 5-6.helyezettnek pedig a "C" döntőbe a 13-19.hely eldöntéséért /a nyugati csoportból a 7.helyezett is ide kerül/. A második forduló pontozása megegyezik az első forduló pontozásával, a "C" döntőben pedig mint az I.fordulóban a nyugati csoportban, Ha valamelyik megye az első fordulóban nem indult, a másodikban nem vehet részt.

A nevezéseket név szerint 4 nappal a verseny előtt kell megküldeni a rendező megyei Tanács Atlétikai Szövetségéhez. Ebben fel kell tüntetni a versenyző születési évszámát is.

A verseny időrendje:

0.00	110 gát	0.40	200 ffi	1.55	800 ffi
	magas ffi		magas női	2.00	800 női
	rúdugrás		távol ffi		hármasugrás
	súlylökés ffi	0.45	gerely ffi		kalapács
0.05	gerely női		5000	2.10	400 gát
	100 női	1.05	400 női		diszkosz ffi
0.10	3000 akadály	1.10	400 ffi	2.20	1500 ffi
0.30	100 gát női	1.15	10.000	2.30	1500 női
	súlylökés női	1.20	távol női	2.40	4x100 női
0.35	200 m női	1.30	diszkosz női	2.45	4x100 ffi

T Á B I. A Z A T

az 1969. évi bajnoki pontverseny értékeléséhez

	I.	II.	III.	IV.	V.	VI.	VII.	VIII. hely
felnőtt egyéni	25	22	20	18	16	14	12	10
utánpótlás egyéni.	16	13	12	11	10	9	7	5
II.o.felnőtt egyéni.	12	10	9	8	7	6	4	2
ifjúsági egyéni	12	10	9	8	7	6	4	2
serdülő egyéni	10	8	7	6	5	4	2	1
felnőtt váltó és csapat.	40	30	28	26	24	22	18	14
utánpótlás csapat.	25	20	18	16	15	14	10	7
II.o. csapat	20	16	14	12	11	10	7	4
ifj. váltó és csapat	20	16	14	12	11	10	7	4
serdülő váltó.	16	14	12	10	9	8	6	3
európa-bajnokság	70	60	55	50	45	40	35	30
európa-bajnokság váltó	70	60	55	50	45	40	35	30

MEGJEGYZÉS: az európa-bajnokság váltófutásában a feltüntetett pontok a helyezésnek megfelelően a váltótagok számának arányában osztandók.

Az 1968. évi legjobb váltó- és ügyességi csapateredmények

Férfiak:

4x100 méteres váltófutás:

40.9	BEAC	Hajdu, Mihályfi, Gyulai, Spanyol
41.4	Vasas	Petrovics, Ivanov, Nemesházi, Bodor
41.6	U.Dózsa	Zászló, Rábai, Pajor, Horváth
41.9	BHSE	G.Nagy, Nyiregyházi, Fügedi, Farkas
42.4	Csepel	Hossala, Bátor, Gaál, Németh
42.6	TESE	Nemere, Sebestyén, Kőrös, Hédá
42.8	Bp.Spartacus	Orszár, Balpataki, Rozsnyai dr., Melykúti
	MTK	Hermann, Rózsa, Földesi, Kiss P.
43.4	BHSE	Gracza, Onestyák, Sarkózi, Aradi
43.5	U.Dózsa	Könczei, Oros, Ringhoffer, Benkő

4x200 méteres váltófutás:

1:26.0	BEAC	Hajdu, Gyulai, Spanyol, Mihályfi
1:27.9	U.Dózsa	Zászló, Horváth, Ringhoffer, Rábai
1:28.9	Vasas	Petrovics, Vertessy, Nemesházi, Bodor

1:29.1 BHSE
MTK
1:29.6 Pécsi VSK
1:29.7 Csepel
1:31.4 Zalaeg.TE
1:31.6 Előre
1:31.7 BHSE

Zsinka, Nyiregyházi, Várhelyi, G.Nagy
Mátravölgyi, Földesi, Kiss P., Rózsa
Istókóvics, Mátis, dr.Kiss, Regős
Németh, Regényi, Gaál, Bátor
Braun, Hegedüs, Farkas, Szakály
Gereben, Stoklász, Deák, Pósvári
Aradi, Onestyák, Sárközi, Lőrincz

4x400 méteres váltófutás:

3:14.8 BEAC
3:16.4 BHSE
3:16.5 U.Dózsa
3:18.0 Pécsi VSK
3:19.2 MTK
3:19.8 Vasas
3:21.6 Csepel
3:24.2 Zalaeg.TE
3:24.6 MAFC
3:26.1 Vasas Izzó

Császár, Spányik, Gyulai, Mihályfi
Milassin, Zsinka, Farkas, Kapás
Rábai, Benkő, Ringhoffer, Horváth
Mátis, Marosán, dr.Kiss, Regős
Kiss P., Földesi, Rózsa, Mohácsi
Vértessy, Nemesházi, Csabai, Küsmödi
Nagy, Gaál, Rábold, Bároti
Hegedüs, Braun, Farkas, Szakály
Hausz, Farkas F., Farkas B., Bujovszky
Németh, Balogh, Kiss, Fekete

4x800 méteres váltófutás:

7:37.0 BHSE
7:43.4 U.Dózsa
7:45.8 Kaposv.Dózsa
7:48.4 Pécsi VSK
7:51.2 BHSE
7:51.4 Debr.VSK
7:51.8 Bp.Epítők
7:53.8 Vasas
7:58.5 Csepel
8:07.2 MTK

Török, Kapás, Zsinka, Pokornyi
Máté, Ringhoffer, Benkő, Nagy V.
Ács, Erdős, Pamuki, Kovács G.
Nagy L., Regős, Marosán, dr.Kiss
Jóni, Nagy L., Magyar, Kárpáti
Kohán, Tóth, Földesi, Láng
Spodnyi, Ladányi, Zemann, Köhalmi
Benedek, Vere, Patai, Katona
Nagy, Szekeres, Talas, Vasas
Mohácsi, Pfeffer, Kiss L., Ormos

4x1500 méteres váltófutás:

15:47.2 BHSE
16:00.0 Vasas
16:09.8 Kaposv.Dózsa
16:16.0 Koml.Bányász
16:24.6 MTK
16:25.2 Debr.VSK
16:27.6 BHSE
16:30.4 U.Dózsa
16:32.2 Csepel
17:00.0 Bp.Spartacus

Magyar, Szabó, Török, Jóni
Szerényi, Szentiványi, Benedek, Bovák
Halász, Pamuki, Erdős, Kovács G.
Fogarasi, Dudás, Homoki, Balpa
Ormos, Pfeffer, Kiss, Mohácsi
Urbán, Földesi, Tóth, Sári
Játékos, Babinyetz, Bartyik, Nagy
Albert, Vaskó, Máté, Nagy V.
Kárai, Bajzath, Szekeres, Vasas
Jüllich, Orosházi, Simon, Pintér

Maratonugró ötös csapat:

193.8 TFSE
BHSE
184.2 Vasas
183.0 BEAC
174.2 U.Dózsa
171.6 Diósgy.VTK
170.0 TFSE
169.2 BHSE
169.0 Szegedi EAC
167.0 MAFC

Kelemen, Tihanyi, Szepesi, Mutsler, Láng
Noszály, Hámori, Krasznai, Zsadony, Skoumal
Erős, Dóra, Sídó, Csapó, Fulöp
Krasovetz, Erki, Kerner, Maros, Ruján
Pataki, Füzesay, Anderle, Pajor, Zászló
Tatal, Tamás, Csorba, Raab, L.Nagy
Nyerges, Kovács, Noszály, Sebestyén, Hollósy
Senkei, Aradi, Katona, Jakab, Bori
Györfi, Kovács, Nagyvárad, Salánki, London
Szöllösi, Szódi, Vass, Szeder, Tódi

Távolugró ötös csapat:

681.6 BHSE
670.6 U.Dózsa
646.4 TFSE
645.2 Vasas
642.2 Nagy Bányász
641.2 BEAC
640.6 Csepel
626.2 MAFC
616.0 Gyulai MEDOSZ
Bes.Dózsa

Kalocsai, Dekány, Hámori, Pető, Zaborszky
Margitics, Zászló, Füzesay, Pajor, Székely
Körös, Nyerges, Láng, Szepesi, Sebestyén
Ivanov, Nádal, Csapó, Vértessy, Gagyí
Kongár, Buzás, Dóczi, Mikulás, Sitt
Mihályfi, Blazsek, Kalló, Urban, Andor
Hossala, Leveles, Szórád, Bakai, Mester
Torma, Sylvester, Nyéki, Rokszer, Lugosi
Puczkó, Argyelan, Kliszek, Redii, Makó
Steigerwald, Kortoczó, Csák, Szipala, Filipinyi

Háromugró ötös csapat:

14.46.0 BHSE
13.95.8 U.Dózsa
13.92.8 Vasas
13.66.4 BEAC
13.65.6 TFSE
13.51.8 Csepel
12.91.8 TFSE
12.82.8 MTK
12.72.4 Szegedi EAC
12.60.0 Pécsi Dózsa

Kalocsai, Dekány, Pethő, Noszály, Hámori
Füzesay, Pajor, Kovács J., Margitics, Földi
Ivanov, Andor, Erős, Molnár, Bard
Blazsek, Andor, Kovács L., Urban, dr.Török
Kovács K., Walter, Körös, Kelemen, Tamás
Hossala, Leveles, Szórád, Krasznayánszky, Bakai
Szepesi, Nyerges, Kuntz, Hollósi, Mutschler
Mátravölgyi, Viktor, Hermann, Molnár, Lele
Gulyás, Mekis, Szilágyi, Kovács L., Kovács A.
Takács, Lakatos, Litz, Kapás, Náfrádi

Rúdugró ötös csapat:

400.0	Bp.Spartacus
382.0	BHSE
376.0	TFSE
374.0	BEAC
366.0	U.Dózsa
358.0	Bp.Építők
354.0	MAFC
336.0	Vasas
318.0	Diósgy.VTK
296.0	Boji MEDOSZ

Steinhacker, Kalmár, Tamás, Moldvai, Déri
Skoumal, Both, Szmodics, Czabán, Botos
Kátai, Szepesi, Nyerges, Nemere, Klenk
Kalló, Andor, dr.Török, Ruda, Fábán dr.
Anderle D., Anderle L., Gyurján, Füzessy, Fülöp
Hubai, Szörényi, Horváth, Tóth, Szelényi
Hausz, Csaba, Kismartoni J., Kismartoni P., Ruda
Gagy, Egressy, Ivanov, Kistót, Jankovics
Balázs, Raáb, Prókai, Kuknyó, Dankó
Dittrich, Hermann, Szilas, Német, Bös

Súlylökő ötös csapat:

14.58.2	BHSE
13.99.0	VM.Közért
13.96.0	TFSE
13.79.2	MAFC
13.47.6	Vasas
13.38.2	BEAC
13.01.4	Diósgy.VTK
12.94.0	Szegedi EAC
12.85.0	U.Dózsa
12.68.0	Előre

Fejér, Holub, Treiber, Gyergyói, Czabán
Varju, Simkó, Hanzli, Varga, Dóczi
Vecsei, Németh, Szécsényi, Neményi, Erdei
Kocsi, Kovács, Kaposvári, Lengyel, Murányi
Nagy, Teveli, Szegletes, Mecseki, Varga
Sárkány, Nagy, Szabó, Kolozsi, Merván
Raáb, Skoumal, Majoros, L.Nagy, Farkas
dr.Török, Annus, Sipőc, Mekis, dr.Kántor
Zsivótzky, Biró, Zarubai, Pásztor, Takács
Arnold, Ipoly, Fok, Fecsők, Farkas

Diszkoszvető ötös csapat:

47.56.4	Vasas
45.68.6	BHSE
45.26.4	MAFC
44.35.6	TFSE
42.72.0	U.Dózsa
41.20.8	Bp.Építők
39.72.0	Csepel
38.86.0	Diósgy.VTK
38.46.0	Szoln.MÁV
38.43.6	BEAC

Szegletes, Klics, Saskői, Nagy, Teveli
Fejér, Holub, Gyergyói, Czabán, Szauer
Murányi, Kovács, Steiner, Hajtó, Baranyai
Erdei, Szécsényi, Neményi, Vecsei, Bakó
Hantos, Zsivótzky, Zarubai, Pásztor, dr.Héra
Hubai, Kivágó, Encsi, Gaál, Juhász
Bedecs, Bakai, Szász, Bálint, Hossala
Raáb, Farkas, Tolnai, Majoros, L.Nagy
Katona, Biber, Takács, Czédli, Nagy
Nagy, Kolozsi, Erki, Sárkány, Tóth

Gerelyhajító ötös csapat:

63.78.4	TFSE
62.63.2	Pécsi VSK
62.56.8	U.Dózsa
58.58.8	MAFC
55.87.6	Vasas
54.81.2	BHSE
53.67.6	Bolyi MEDOSZ
52.60.0	Bp.Építők
50.80.8	TFSE
50.77.6	Szegedi EAC

Németh, Erdélyi, Csik, Pungor, Polányi
Lukács, Gál, Weber, Domán, Füredi
Boros, Zarubai, Krasznai, Hivesi, Abaházi
Kovács, Szaniszló, Kaposvári, Bodás, Fodor
Nagy, Szakasits, Mátraházi, Szabados, Temesi
dr.Harmath, Szabó, Hegedűs, Jovanovics, Szabó
Dittrich, Szabó, Hermann, Erdős, Schmidt
Kulcsár, Szörényi, Hubai, Greksa, Kiss
Bösze, Gadányi, Vecsei, Csik, Nedelkovics
London, dr.Török, Farkasvölgyi, Bukva, Kovács Gy.

Kalapácsvető ötös csapat:

56.19.6	U.Dózsa
51.57.6	Vasas
50.50.4	Szegedi EAC
48.26.0	Bp.Spartacus
47.48.0	MAFC
46.35.6	Bp.Építők
45.84.8	BHSE
45.40.0	TFSE
43.12.4	Szegedi EAC
42.14.4	Csepel

Zsivótzky, Eckschmidt, Kiss, Pirisi, Vasszonyi
Mecseki, Bajtár, Németh I., Regös, Vályi
dr.Trenyi, dr.Nikolasev, Tóth, dr.Lázár, dr.Katona
Varga, Lédl, Mészáros L., Mészáros T., Pál
Kaposos, Apatini, Kelen, Nyitrai, Wagner
Encsi, Gaál, Kivágó, Hubai, Juhász
Kovács, Balló, Várhegyi, Formanek, Medinac
Tubakos, Gremperger, Furkó, Bakó, Szincsek
dr.Molnár, dr.Somogyi, dr.Török, Török B., Zakar
Németh, Pekár, Bakai, Vakán, Szilágyi

Nők:

4x100 méteres váltófutás:

47.4	Vasas
48.0	TFSE
48.2	BHSE
48.5	BEAC
49.2	U.Dózsa
	Bp.Építők
49.5	Szh.Haladás
49.8	BHSE
50.6	Vasas
50.7	Előre

Pusztai, Nemesháziné, Balogh, Pappné
Schweickhardt, Maros, Benyáts, Woth
Schleer, Tóthné, Gaálné, Lázár
Havas, Nagy, Gulyás Á., Fellner
Kispálné, Bartosné, Pászt, Heldt
Majoros, Hornyák, Velekei, Kovács
Kozmor, Séfer, Fenyvesi, Tóth
Herczeg, Marosvölgyi, Majzik, Sasgáti
Faics, Horváth, Füle, Kamondi
Szerényi, Gyarmati, Horváth, Breimann

4x200 méteres váltófutás:

1:42.6	BHSE
1:43.2	Bp.Építők
1:44.9	Vasas
1:45.4	Szh.Haladás

Gaálné, Lázár, Kazi, Tóthné
Majoros, Hornyák, Kulcsár, Velekei
Horváth, Faics, Pusztai, Pappné
Janzsó, Séfer, Fenyvesi, Kozmor

1:45.6 BHSE
BEAC
1:46.2 U.Dózsa
1:46.3 TFSE
1:47.6 KSI
1:48.2 Vasas Izzó

3x800 méteres váltófutás:

6:40.6 Bp.Epitők
6:51.6 BHSE
7:01.6 Vasas
7:07.6 KSI
7:08.0 Bcs.Dózsa
7:20.8 Szoln.MÁV
7:24.2 MAFC
7:25.2 U.Dózsa
7:50.2 Szeksz.Dózsa
7:51.3 KSI

Magasugró ötös csapat:

154.2 Vasas
152.6 BHSE
TFSE
147.6 Csepel
145.6 U.Dózsa
143.2 BEAC
142.6 Salg.KSE
141.0 Győri Dózsa
Bajai Vasas
140.0 Dunaujv.KSE

Távolugró ötös csapat:

527.4 BHSE
520.8 U.Dózsa
512.0 TFSE
492.0 MTK
489.2 Bajai Vasas
488.8 Bp.Epitők
486.8 Bcs.Dózsa
484.0 Orosh.Táncsics g.
479.2 Dunaujv. KSE
478.0 Vasas

Átíró ötös csapat:

13.56.6 BHSE
13.31.2 U.Dózsa
11.86.6 Bp.Epitők
11.49.0 TFSE
11.17.6 BEAC
11.13.2 BHSE
11.01.0 Vasas
10.98.6 Csepel
10.87.0 Ganz Mávag
10.76.0 Szé.Haladás

Diszkoszvető ötös csapat:

47.32.4 U.Dózsa
44.73.2 BHSE
39.09.2 Bp.Epitők
38.00.4 Vasas
37.14.4 TFSE
36.81.2 Bp.V.Meteor
35.20.6 BEAC
35.14.8 Bajai Vasas
34.25.2 Csepel
33.98.8 Debr.EAC

Gerelyhajító ötös csapat:

44.27.2 Vasas
38.35.6 TFSE
38.12.8 BHSE
35.68.8 Bp.Epitők
34.59.2 BEAC
33.92.0 U.Dózsa
33.86.0 Pécsi VSK
33.24.0 MTK
32.61.6 Bajai Vasas
32.23.0 Pécsi Tanárképző

Herczegh, Marosvölgyi, Sasgáti, Majzik
Nagy, Gulyás A., Gulyás E., Havas
Gutai, Laczó, Pászt, Bartosné
Woth, Maros, Kormos, Zsembe
Orosz, Benyó, Hesz, Czipán
Munkácsi, Sente, Silbert, Fischer

Gyenei, Velekei, Kulcsár
Monspart, Budavári, Kazi O.
Benedekné, Kovács, Bátoriné
Orosz, Benyó, Csipán
Kállai, Zsilák E., Zsilák I.
Komádi, Pásztor, Bata
Buskó, Pusztai, Ermler
Gutai, Laczó, Máté
Perecsi, Balogh, Szupric's
Hesz, Szegő, Mester

Andor, Tótfalusi, Balogh, Jákói, Herendi
Noszályné, Tóthné, Paulányi, Lázár, Schleer
Zink, Nemeth, Bene, Maros, Major
Arany, Papp, Rípl, Subic, Szórád
Szilas, Cserhalmine, Stugner, Bata, Heldt
Zuba, Szatmári, Buskó, Hadrava, Fajth
Csabíne, Biró, Kisné, Bozó, Tomány
Jádovölgyi, Birkmayer, Henye, Takács, Nemeth
Hertelendi, Mándi, Besze, Kis, Cserjes
Antal, Err, Antal E., Máté, Kunszenti A., Kunszenti

Tóthné, Schleer, Sasgáti, Karakasné, Lang
Kispálné, Boldizsár, Heldt, Bata, Somogyiné
Varga, Woth, Maros, Bene, Zink
Tóth V., Tóth G., Kerek, Reményi, Szekeres
Veréb, Kiss E., Kiss Zs., Cserjes, Mándi
Krieg, Kovács, Hornyák, Kondricz, Majoros
Domokos, Rögös, Balázs, Nagy, Palágyi
Tóth, Csöke, Mészáros, Szöllősi, Kiss
Antal R., Antal E., Máté, Kunszenti M., Márton
Nemesgáziné, Herendi, Falcs, Szabó, Radnai

Lendvaine, Czabánné, Paulányi, Parázso, Giber
dr.Kleiberné, Stugner, dr.Mikusa, Loidl, Gradwohl
Magyar, Rácz, Gulyás, Monostori, Gosztolai
Nagy, Nemeth, Mislai, Kati, Fraknoi
Oó, Mihályfiné, Szatmári, Kétszery, Gyürki
Tóthné, Szentesi, Armuth, Tátrai, Leib
Krajcsovicné, Radnai, Rudasné, Illés, Nagy
Ircsik, Papp, Fritsch, Damm, Pakozdi
Baracska, Kótai, Zoltán, Pruzsinszki, Sáros
Szabóné, Szabó, Altainé, Kozmor, Klavács

dr.Kleiberné, Stugner, Loidl, Gradwohl, dr.Mikus
Czabánné, Lendvaine, Szentesi, Pintér, Parázso
Monostori, Rácz, Magyar, Gosztolai, Gulyás
Mecseki, Harsányi, Andokné, Molnár, Bartha
Nemeth, Nagy, Antalfi, Fraknoi, Mislai
Kósa, Horváth, Buzás, dr.Ihász, Mátaházi
Szomor, Krasoveczné, Kétszery, Szatmári, Oó
Szatmáriné, Gerencsér, Nagy-Kiss, Deli, Szekeres
Ircsik, Arany, Damm, Papp, Fritsch
Veres, Varga, Mikó, Kerekes, Kovács

Rudasné, Radnai, Krajcsovicné, Vass, Egressy
Nemeth, Mészáros, Bagyinszki, Téglás, Nagy
Paulányi, Lugos, Czabánné, Giber, Leib
dr.Miltényi, Kulcsár, Magyar, Majoros, Monostori
Oó, Losonczy, Stefanovics, Barány, Kétszery
dr.Kleiberné, Ringhoffer, Fejes, Stugner, Hatvári
Lukácsné, Kürtös, Szentesi, Köves, Radóczai
Földesiné, Tóth M., Várszegi, Szalontai, Schildt
Szekeres, Deli I., Deli II., Sidó, Márity
Takács, Herits, Szagri, Rétsági, Gráf
dr.Horvath István.

ORSZÁGOS ATLÉTIKAI CSÚCSOK 1968-BAN

Férfi felnőtt:

5000 m síkfutás:	13:25.6	Mecser Lajos	Salg.BTC	junius 13.	Párizs
	13:29.2	Mecser Lajos	Salg.BTC	julius 3.	Stockholm
maratoni futás:	2:14:59.0	Tóth Gyula	Ózdi KSE	május 19.	Karl-Marx St.
110 gát:	14.4	Mélykúti Béla	Bp.Spartacus	junius 15.	Budapest
	14.2	Mélykúti Béla	Bp.Spartacus	auguszt.24.	Budapest
	14.1	Mélykúti Béla	Bp.Spartacus	szeptemb.1	Budapest
	14.1	Mélykúti Béla	Bp.Spartacus	szeptemb.7.	Lipcse
távolugrás:	778	Kalocsai Henrik	Bp.Honvéd	május 29.	Jéna
diszkoszvetés:	60.78	Tégla Ferenc	SZVSE	szept.1.	Budapest
kalapácsvetés:	73.76	Zsivótzky Gyula	U.Dózsa	szept.15.	Budapest
svédváltó:	1:55.4	Bp.Honvéd /Kalocsai, Farkas, Kapás, Zsinka/		julius 24.	Budapest
	1:55.3	BEAC /Gémesi, Spánik, Gyulai, Mihályfi/		okt. 5.	Budapest
magas csapat	193.8	TFSE /Kelemen, Tihanyi, Mutschler, Szepesi, Láng/		május 4.	Budapest
	193.8	Bp.Honvéd /Noszály, Hámori, Krasznai, Zsadony, Skoumal/		május 4.	Budapest
kalapács csapat:	56.19.6	U.Dózsa /Zsivótzky, Eckschmidt, Kiss M., Pirisi, Vázsonyi/		május 5.	Budapest
4x100 egyesületi:	40.9	BEAC /Hajdu, Mihályfi, Gyulai, Spánik/		okt.16.	Budapest
svédváltó egyesületi:	1:55.4	Bp.Honvéd /Kalocsai, Farkas, Kapás, Zsinka/		julius 24.	Budapest
	1:55.3	BEAC /Gémesi, Spánik, Gyulai, Mihályfi/		okt.5.	Budapest

Női felnőtt:

1500 m.:	4:28.5	Zsilák Ilona	Bcs.Dózsa	aug.14.	Gyula
	4:27.3	Kulcsár Magdolna	Bp.Epitők	szept.26.	Budapest
80 gát:	10.8	Kiss Mária	Nyiregyh.tkzö	jul.14.	Sopot
	10.7	Kiss Mária	Nyiregyh. tkzö	aug.19.	Szolnok
magasugrás:	168	Csábi Imréné	SKSE	ápr.28.	Salgótarján
	168	Csábi Imréné	SKSE	május 5.	Budapest
	172	Noszály Sándorné	Bp.Honvéd	május 12.	Budapest
	172	Csábi Imréné	SKSE	május 30.	Havanna
	173	Csábi Imréné	SKSE	junius 8.	Budapest
	175	Csábi Imréné	SKSE	junius 16.	Budapest
súlylökés:	17.08	Bognár Judit	Bp.Honvéd	junius 2.	Szófia
	17.27	Bognár Judit	Bp.Honvéd	junius 15.	Budapest
	17.86	Bognár Judit	Bp.Honvéd	junius 28.	Budapest
	17.89	Bognár Judit	Bp.Honvéd	szept.27.	Budapest
diszkoszvetés:	58.02	Kleiber Ferencné	dr.U.Dózsa	május 25.	Budapest
	58.02	Kleiber Ferencné	dr. U.Dózsa	május 22.	Budapest
	58.14	Stugner Judit	U.Dózsa	szept. 27.	Budapest
gerelyhajítás:	60.20	Németh Angela	TFSE	junius 9.	Mainz
	60.36	Németh Angela	BEAC	okt.14.	Mexicó
ötpróba:	4959	Tóth Gyuláné	Bp.Honvéd	okt.14-15.	Mexicó
4x100:	44.8	Válogatott /Kispálné, Nemesháziné, Balogh, Tóthné/		jun.19.	Berlin
	44.7	Válogatott /Havas, Nemesháziné, Balogh, Tóthné/		okt. 4.	Mexicó
	44.6	Válogatott /Kispálné, Nemesháziné, Balogh, Tóthné/		okt. 9.	Mexicó
	44.6	Válogatott /Kispálné, Nemesháziné, Balogh, Tóthné/		okt.9.	Mexicó
svédváltó:	2:13.2	Bp.Honvéd /Gálné, Lázár, Tóthné, Kazi O./		jul.24.	Budapest
súlylökő csapat:	13.53.6	Bp.Honvéd /Bognár, Czabánné, Paulányi, Parázsó, Giber/		május 5.	Budapest
diszkosz csapat:	47.32.4	U.Dózsa /dr.Kleiberné, Stugner, Loidi, Gradwohl, Mikusa/		május 5.	Budapest
gerely csapat:	47.27.2	Vasas /Radnai, Rudasné, Krajcsoviczné, Vass, Egressy/		május 5.	Budapest
4x100 egyesületi:	46.5	Vasas /Fusztai, Nemesháziné, Balogh, Pappné/		május 26.	Budapest
3x300 egyesületi:	6:49.6	Bp.Epitők /Gyenei, Velekei, Kulcsár/		okt.27.	Budapest
svédváltó egyesületi:	2:13.2	Bp.Honvéd /Gálné, Lázár, Tóthné, Kazi O./		jul. 24.	Budapest

Férfi utánpótlás:

100 m síkfutás:	10.4	Farkas Tibor	Bp.Honvéd	szept.8.	Budapest
500 m síkfutás:	3:43.2	Kovács Géza	Kap.Dózsa	jun.1.	Budapest
110 gát:	14.5	Milassin Lóránt	Bp.Honvéd	jul.13.	Hannover
	14.5	Milassin Lóránt	Bp.Honvéd	aug.24.	Budapest
	14.3	Milassin Lóránt	Bp.Honvéd	szept.1.	Budapest

rúdugrás:	450	Steinhacker Róbert	Bp.Spartacus	jun.27.	Berlin
	457	Steinhacker Róbert	Bp.Spartacus	jul.8.	Budapest
diszkoszvetés:	59.50	Téglá Ferenc	SZVSE	aug.20.	Stockholm
	60.10	Téglá Ferenc	SZVSE	aug.31.	Budapest
	60.78	Téglá Ferenc	SZVSE	szept.1.	Budapest
4x400	3:14.9	Utánp.válogatott	/Papp, Hegős, Fekete, Szakály/	jul.14.	Sopot
	3:11.6	Utánp.válogatott	/Papp, Szakály, Batori, Asinka/	okt.5.	Brezda

Női utánpótlás:

200 m síkfutás:	23.5	Balogh Györgyi	Vasas	aug.31.	Budapest
1500 m síkfutás:	4:27.3	Kulcsár Magdolna	Bp.Építők	szept.26.	Budapest
80 gát:	10.8	Kiss Mária	Nyiregyh.tkző	jul.14.	Sopot
	10.7	Kiss Mária	Nyiregyh.tkző	aug.19.	Szolnok
magasugrás:	168	Csábi Imréné	SKSE	apr.21.	Salgótarján
	168	Csábi Imréné	SKSE	május 5.	Budapest
	172	Csábi Imréné	SKSE	május 30.	Havanna
	173	Csábi Imréné	SKSE	jun.8.	Budapest
	175	Csábi Imréné	SKSE	jun.16.	Budapest
diszkoszvetés:	53.12	Ircsik Ágnes	Csepel	okt.19.	Budapest
4x100:	46.4	Utánp.válogatott	/Havas, Séfer, Balogh, Pappné/	jul.13.	Sopot

Férfi ifjúsági:

500 m síkfutás:	1:03.8	Fekete Sándor	V.Izzó	jul.8.	Budapest
3000 m síkfutás:	8:32.4	Báthory Viktor	MTK	aug.18.	Budapest
1500 akadály:	4:18.2	Sári Elek	DVSC	jun.15.	Gyula
	4:17.5	Sári Elek	DVSC	aug.17.	Budapest
5 km gyaloglás:	22:51.4	Főrián Sándor	Bp.Spartacus	jul.19.	Budapest
magasugrás:	200	Dóczi Ferenc	Nagyk.Bányász	aug.20.	Szolnok
	202	Dóczi Ferenc	Nagyk.Bányász	okt.20.	Kaposvár
rúdugrás:	440	Steinhacker Róbert	Bp.Spartacus	apr.28.	Budapest
	440	Steinhacker Róbert	Bp.Spartacus	jun.15.	Budapest
	450	Steinhacker Róbert	Bp.Spartacus	jun.27.	Budapest
	457	Steinhacker Róbert	Bp.Spartacus	jul.8.	Berlin
kalapácsvetés:	55.40	Farkas János	V.Izzó	jul.8.	Budapest
vízpróba:	6039	Dittrich Tamás	Bolyi MEDOSZ	jun.15-16.	Gyula
	6101	Dittrich Tamás	Bolyi MEDOSZ	okt.28-29.	Pécs
4x200:	1:33.1	Bp.Előre /Menkü, Stoklász, Boros, Pósvári/		jul.7.	Budapest
	1:32.3	Bp.Előre /Menkü, Stoklász, Deák, Pósvári/		jul.28.	Budapest
	1:31.7	Bp.Honvéd /Leiner, Sárközi, Aradi, Onestyák/		okt.27.	Budapest
4x400:	3:26.0	Csepel /Monti, Batizi, Zborovszky, Debreceni/		aug.25.	Budapest
	3:20.2	Ifj.válogatott /Hegős, Aradi, Kovács, N.Fekete/		szept.14.	Budapest
4x800:	8:05.7	Kap.Dózsa /Kistóth, Farkas, Vermes, Erdős/		jul.28.	Budapest
	7:51.4	DVSC /Urban, Földesi, Tóth B., Sári/		okt.27.	Budapest
4x1500:	16:49.2	DVSC /Földesi, Urban, Tóth B., Sári/		jun.23.	Debrecen
	16:25.2	DVSC /Urban, Földesi, Tóth B., Sári/		okt.26.	Budapest
4x100 egyesületi:	43.9	Bp.Előre /Gereben, Stoklász, Deák, Pósvári/		okt.26.	Budapest
	43.4	Bp.Honvéd /Gracza, Onestyák, Sárközi, Aradi/		okt.26.	Budapest
4x200 egyesületi:	1:33.1	Bp.Előre /Menkü, Stoklász, Boros, Pósvári/		jul.7.	Budapest
	1:32.3	Bp.Előre /Menkü, Stoklász, Deák, Pósvári/		jul.28.	Budapest
	1:31.7	Bp.Honvéd /Leiner, Sárközi, Aradi, Onestyák/		okt.27.	Budapest
4x400 egyesületi:	3:26.0	Csepel /Monti, Batizi, Zborovszky, Debreceni/		aug.25.	Budapest
4x800 egyesületi:	8:05.7	Kap.Dózsa /Kistóth, Farkas, Vermes, Erdős/		jul.28.	Budapest
	7:51.4	DVSC /Urban, Földesi, Tóth B., Sári/		okt.27.	Budapest
4x1500 egyesületi:	16:49.2	DVSC /Földesi, Urban, Tóth B., Sári/		jun.15.	Gyula
	16:25.2	DVSC /Urban, Földesi, Tóth B., Sári/		okt.26.	Budapest

Női ifjúsági:

60 m síkfutás:	7.6	Breimann Erzsébet	Bp. Előre	szept. 26.	Berlin
400 m síkfutás:	55.9	Lázár Magdolna	DVSC	aug. 18.	Budapest
800 m síkfutás:	2:08.7	Budavári Mária	Bp. Honvéd	jul. 3.	Budapest
	2:08.4	Budavári Mária	Bp. Honvéd	jul. 3.	Budapest
magasugrás:	164	Vadász Julia	Oroszl. Bányász	aug. 30.	Budapest
	165	Gyurcsa 4suzsa	erdi gimn.	okt. 6.	Gödöllő
4x100:	47.8	Ifj. válogatott /Förischek, Deé, Sè-			
		fer, Kocsis/		aug. 17.	Budapest
3x800:	7:13.9	KSI /Csipán, Orosz, Benyó/		jul. 7.	Budapest
	7:07.6	KSI /Benyó, Orosz, Csipán/		jul. 28.	Budapest
3x800 egyesületi:	7:13.9	KSI /Csipán, Orosz, Benyó/		jul. 7.	Budapest
	7:07.6	KSI /Benyó, Orosz, Csipán/		jul. 28.	Budapest

ORSZÁGOS CSÚCSOK 1968. DECEMBER 31-ÉN

Férfi felnőtt:

100 m síkfutás:	10.3	Csutorás Csaba	Bp. Honvéd	1964. IX. 5.	Budapest
	10.3	Mihályfi László	BEAC	1966. VII. 2.	Ogyessza
	10.3	Mihályfi László	BEAC	1967. IX. 2.	Budapest
200 m síkfutás:	20.7	Csutorás Csaba	Bp. Honvéd	1964. IX. 6.	Budapest
300 m síkfutás:	33.3	Kovács József	BBTE	1935. X. 10.	Budapest
400 m síkfutás:	46.7	Csutorás Csaba	Bp. Honvéd	1962. VIII. 4.	Budapest
500 m síkfutás:	1:02.8	Adamik Zoltán	Bp. Honvéd	1956. VII. 22.	Budapest
800 m síkfutás:	1:47.1	Szentgáli Lajos	Bp. Dózsa	1954. VII. 29.	Bern
1000 m síkfutás:	2:19.0	Rózsavölgyi István	Bp. Honvéd	1955. IX. 21.	Tata
1500 m síkfutás:	3:38.8	Rózsavölgyi István	Bp. Honvéd	1960. VII. 30.	Budapest
2000 m síkfutás:	5:02.2	Rózsavölgyi István	Bp. Honvéd	1955. X. 2.	Budapest
3000 m síkfutás:	7:51.2	Mecser Lajos	SBTC	1966. V. 30.	London
5000 m síkfutás:	13:29.2	Mecser Lajos	SBTC	1968. VII. 13.	Stockholm
10000 m síkfutás:	28:27.0	Mecser Lajos	SBTC	1966. VIII. 30.	London
15000 m síkfutás:	45:15.2	Sütő József	Vasas	1963. V. 11.	Budapest
20000 m síkfutás:	1:01:39.2	Sütő József	Vasas	1963. V. 18.	Budapest
25000 m síkfutás:	1:18:02.2	Sütő József	Vasas	1963. V. 18.	Budapest
30000 m síkfutás:	1:35:41.0	Tóth Gyula	OKSE	1966. XI. 27.	Fukuoka
Maraton futás:	2:14:59.0	Tóth Gyula	OKSE	1968. V. 19.	Karl Marx St.
1 órás futás:	19.488	Sütő József	Vasas	1963. V. 18.	Budapest
110 gátfutás:	14.1	Mélykúti Béla	Bp. Spartacus	1968. IX. 1.	Budapest
	14.1	Mélykúti Béla	Bp. Spartacus	1968. IX. 7.	Lipce
200 gátfutás:	23.6	Csányi Zoltán	U. Dózsa	1963. VII. 14.	Budapest
	23.6	Csányi Zoltán	U. Dózsa	1963. VII. 27.	Budapest
400 gátfutás:	52.1	Ringhoffer Zsolt	U. Dózsa	1967. VII. 30.	Budapest
3000 akadályfutás:	8:32.6	Jóni István	Bp. Honvéd	1967. VII. 23.	Duisburg
3 km gyaloglás:	12:30.8	Selmezi József	FTC	1942. IX. 24.	Budapest
5 km gyaloglás:	20:57.6	Selmezi József	FTC	1942. IX. 24.	Budapest
10 km gyaloglás:	42:24.2	Kiss Antal	Tat. Bányász	1965. 10. 31.	Tatabánya
20 km gyaloglás:	1:08:47.6	Balajcza Tibor	U. Dózsa	1960. VII. 7.	Budapest
30 km gyaloglás:	1:29:08.2	Kiss Antal	Tat. Bányász	1965. X. 9.	Pescara
50 km gyaloglás:	4:14:24.0	Havasi István	Bp. Póstás	1963. X. 12.	Vargse
1 órás gyaloglás:	13.594	Balajcza Tibor	U. Dózsa	1960. VIII. 14.	Budapest
2 órás gyaloglás:	24.376	László Sándor	Bp. Póstás	1955. V. 29.	Budapest
magasugrás:	210	Noszály Sándor	Bp. Honvéd	1967. VI. 30.	Budapest
távolugrás:	778	Kalocsai Henrik	Bp. Honvéd	1962. VIII. 18.	Tatabánya
	778	Kalocsai Henrik	Bp. Honvéd	1968. V. 29.	Jéna
hármassugrás:	16.73	Kalocsai Henrik	Bp. Honvéd	1967. VI. 18.	Budapest
rúdugrás:	480	Schulek Ágoston	Vasas	1967. X. 14.	Szeged
súlylökés:					
diszkoszvetés:	60.78	Tegla Ferenc	SZVSE	1968. IX. 1.	Budapest
gerelyhajítás:	87.20	Németh Miklós	TFSE	1967. VI. 25.	Poznan
kalapácsvetés:	73.76	Zsivótzky Gyula	U. Dózsa	1968. IX. 15.	Budapest
tízpróba:	7537	Bakai József	Csepel	1966. VIII. 2-3.	Budapest
4x100 váltó:	39.8	Válogatott /Rozsnyai, Csutorás, Mihályfi, Rábai/		1964. IX. 6.	Budapest
	39.8	Válogatott /Rozsnyai, Csutorás, Mihályfi, Rábai/		1964. IX. 18.	Prága
4x200 váltó:	1:25.5	Bp. Honvéd /Kalocsai, Csutorás, Gyulai, Babos/		1966. IX. 30.	Budapest
4x400 váltó:	3:07.8	Válogatott /Batori, Nemesházi, Mihályfi, Gyulai/		1966. VII. 24.	Modena
4x800 váltó:	7:33.2	Bp. Honvéd /Iharos, Korda, Rózsavölgyi, Mecser/		1960. IX. 18.	Budapest
4x1500 váltó:	15:14.8	Bp. Honvéd /Mikes, Tábori, Rózsavölgyi, Iharos/		1955. IX. 29.	Budapest

svédváltó:	1:55.3	BEAC /Gemesi, Spánik, Gyulai, Mihályfi/	1968.X.5.	Budapest
magasugró csapat:	193.8	TESE /Kelemen, Tihanyi, Mutschler, Szepesi, Láng/	1968.V.4.	Budapest
	193.8	Bp. Honvéd /Noszály, Hámori, Krasznai, Zsadony, Skoumal/	1968.V.4.	Budapest
távolugró csapat:	705.2	Bp. Honvéd /Dekány, Balasny, Puczkó, Hámori, Kalocsai/	1964.V.9.	Budapest
hármassugró csapat:	14.78.6	Bp. Honvéd /Kalocsai, Cziffra, Puczkó, Hámori, Kovács/	1964.V.9.	Budapest
rúdugró csapat:	408.0	Bp. Honvéd /Miskai, Skoumal, Vaszolyi, Ruján, Hubai/	1967.V.6.	Budapest
súlylökő csapat:	14.99.4	Bp. Honvéd /Fejér, Szécsényi, Sasvári, Treiber, Nagy G./	1964.V.9.	Budapest
diszkoszvető csapat:	48.15.2	Bp. Honvéd /Fejér, Szécsényi, Kivagó, Kapcsos, Buzás/	1965.V.7.	Budapest
gerelyhajító csapat:	64.11.2	TESE /Vécsey, Palányi, Pungor, Erdélyi, Németh/	1967.V.6.	Budapest
kalapácsvető csapat:	56.19.6	U. Dózsa /Zsivótzky, Eckschmidt, Kiss M., Pirisi, Vássonny/	1968.V.5.	Budapest
4x100 egyesületi:	40.9	BEAC /Hajdu, Mihályfi, Gyulai, Spánik/	1968.X.16.	Budapest
4x200 egyesületi:	1:25.5	Bp. Honvéd /Kalocsai, Csutorás, Gyulai, Babos/	1962.IX.30.	Budapest
4x400 egyesületi:	3:11.6	Bp. Honvéd /Csutorás, Gyulai, Korda, Majercsik/	1962.IX.29.	Budapest
4x800 egyesületi:	7:33.2	U. Dózsa /Szentgáli, Beke, Varga, Kovács L./	1957.IX.21.	Budapest
	7:33.2	Bp. Honvéd /Iharos, Rózsavölgyi, Mácsár, Korda/	1960.IX.18.	Budapest
4x1500 egyesületi:	15:14.8	Bp. Honvéd /Mikes, Tábori, Rózsavölgyi, Iharos/	1955.IX.29.	Budapest
svédváltó egyesül.:	1:55.3	BEAC /Gemesi, Spánik, Gyulai, Mihályfi/	1968.X.5.	Budapest

Női felnőtt:

60 m síkfutás:	7.4	Bata Teréz	Bp. V. Meteor	1959.VIII.30.	Budapest
100 m síkfutás:	11.4	Nemeshazi Imréné	V. Izzó	1964.IX.6.	Budapest
	11.4	Nemeshazi Imréné	Vasas	1966.V.21.	Budapest
200 m síkfutás:	23.4	Tóth Gyuláné	Bp. Honvéd	1967.IX.15.	Kijev
300 m síkfutás:	39.1	Munkácsi Antónia	MEAC	1962.IX.30.	Budapest
400 m síkfutás:	53.7	Nagy Zsuzsa	BEAC	1966.VIII.10.	Szófia
500 m síkfutás:	1:12.1	Nagy Zsuzsa	BEAC	1965.X.8.	Budapest
800 m síkfutás:	2:03.1	Nagy Zsuzsa	BEAC	1966.IX.4.	Budapest
1500 m síkfutás:	4:27.3	Kulcsár Magdolna	Bp. Építők	1968.IX.26.	Budapest
30 m gátfutás:	10.7	Kiss Mária	Nyiregyhátkö	1968.VIII.19.	Szolnok
magasugrás:	175	Csábi Imréné	SKSE	1968.VI.16.	Budapest
távolugrás:	628	Kispál Jánosné	U. Dózsa	1967.VII.30.	Budapest
súlylökés:	17.89	Bognár Judit	Bp. Honvéd	1968.IX.27.	Budapest
diszkoszvetés:	58.14	Stugner Judit	U. Dózsa	1968.IX.27.	Budapest
gerelyhajítás:	60.36	Nemeth Angéla	BEAC	1968.X.14.	Mexikó
ötpróba:	4959	Tóth Gyuláné	Bp. Honvéd	1968.X.14-15.	Mexikó
4x100 m váltó:	44.6	Válogatott /Kispálné, Nemeshaziné, Balogh, Tóthné/		1968.X.9.	Mexikó
4x200 m váltó:	1:39.0	Bp. Honvéd /Pethő, Lázár, Kazi, Tóthné/		1967.VII.8.	Budapest
3x800 m váltó:	6:32.2	Válogatott /Mórocz, Sasvári, Kazi A./		1956.IX.30.	Budapest
svédváltó:	2:13.2	Bp. Honvéd /Gálné, Lázár, Tóthné, Kazi O./		1968.VII.24.	Budapest
magas csapat:	156.8	Bp. Honvéd /Noszályné, Tóthné, Schleier, Lázár, Leib/		1967.V.7.	Budapest
távol csapat:	528.2	TESE /Varga, Woth, Korompai, Bene, Hepp/		1967.V.7.	Budapest
súlylökő csapat:	13.53.6	Bp. Honvéd /Bognár, Czabánné, Paulányi, Parázso, Giber/		1968.V.5.	Budapest
diszkoszvető csapat:	47.32.4	U. Dózsa /dr. Kleiberné, Stugner, dr. Mikuss, Loidl, Gradwohl/		1968.V.5.	Budapest
gerelyhajító csapat:	47.27.2	Vasas /Radnai, Rudasné, Krajcsóviczné, Vass, Egressy/		1968.V.5.	Budapest
4x100 m egyesületi:	46.5	Vasas /Pusztai, Nemeshaziné, Balogh, Pappné/		1968.V.26.	Budapest
4x200 m egyesületi:	1:39.0	Bp. Honvéd /Pethő, Lázár, Kazi O., Tóthné/		1967.V.7.	Budapest
3x800 m egyesületi:	6:49.6	Bp. Építők /Gyenei, Velekei, Kulcsár/		1968.X.27.	Budapest
svédv. egyesületi:	2:13.2	Bp. Honvéd /Gálné, Lázár, Tóthné, Kazi O./		1968.VII.24.	Budapest

Férfi utánpótlás:

100 m síkfutás:	10.4	Hajdu Lajos	TFSE	1965.VI.26.Budapest
	10.4	Hajdu Lajos	TFSE	1967.VI.17.Budapest
	10.4	Farkas Tibor	Bp.Honvéd	1968.IX.8. Budapest
200 m síkfutás:	21.2	Gyulai István	Bp.Honvéd	1963.VII.14.Budapest
	21.2	Istóczy József	U.Dózsa	1964.VI.7. Budapest
400 m síkfutás:	47.2	Csutorás Csaba	Bp.Honvéd	1958.VIII.5.Budapest
800 m síkfutás:	1:49.9	Kovács Lajos	U.Dózsa	1957.VIII.3.Moszkva
1500 m síkfutás:	3:43.2	Szekeres Béla	MAFC	1959.VI.20.Budapest
	3:43.2	Kovács Géza	Kap.Dózsa	1968.VI.1. Budapest
2000 m síkfutás:	5:14.0	Török János	Bp.Honvéd	1967.XI.6. Budapest
3000 m síkfutás:	8:05.8	Szekeres Béla	MAFC	1958.VIII.6.Budapest
5000 m síkfutás:	13:52.6	Mecser Lajos	SBTC	1963.X.3. Budapest
10000 m síkfutás:	29:32.6	Mecser Lajos	SBTC	1963.VII.14.Budapest
110 m gátfutás:	14.3	Milassin Lóránt	Bp.Honvéd	1968.IX.1. Budapest
200 m gátfutás:	24.0	Fluck Miklós	Vasas	1963.X.3. Budapest
400 m gátfutás:	52.6	Ringhoffer Zsolt	U.Dózsa	1966.X.16. Budapest
1500 m akadályfutás:	4:13.4	Hazai Balázs	Vasas	1967.VII.22.Debrecen
3000 m akadályfutás:	8:40.6	Simon Attila	FTC	1960.VI.26.Budapest
10 km gyaloglás:	46:08.6	Antal Andor	SZVSE	1965.VII.10.Szeged
20 km gyaloglás:	1:38:22.6	Bereczky Ferenc	DEAC	1966.VI.19.Budapest
magasugrás:	207	Noszály Sándor	Bp.Honvéd	1961.X.1. Budapest
távolugrás:	761	Margitics Béla	U.Dózsa	1964.IX.5. Budapest
hármasugrás:	15.61	Ivanov Drágán	TFSE	1965.X.3. Budapest
rúdugrás:	457	Steinhacker Róbert	Bp.Spartacus	1968.VII.8.Budapest
súlylökés:	18.24	Fejér Géza	Bp.Honvéd	1965.VI.30.Budapest
diszkoszvetés:	60.78	Tégla Ferenc	SZVSE	1968.IX.1. Budapest
gerelyhajítás:	87.20	Németh Miklós	TFSE	1967.VI.25.Budapest
kalapácsvetés:	64.10	Zsivótzky Gyula	U.Dózsa	1958.IX.21.Budapest
tízpróba:	7232	Bakai József	Csepel	1963.X.26-27.Budapest
4x100 m váltó:	41.0	Utánpótlás válogatott /Petrovics, Farkas, Batori, Madarász/		
		V.Izzó /Ötvös, Vértessaljai, Kundja, Istóczy/		1967.X.7. Budapest
4x200 m váltó:	1:29.9	Utánpótlás válogatott /Papp, Szakály, Batori, Zsinka/		
		Bp.Honvéd /Kárpáti, Zsinka, Pokornyi, Török/		1962.IX.10.Budapest
4x400 m váltó:	3:11.6	Utánpótlás válogatott /Papp, Szakály, Batori, Zsinka/		
		Bp.Honvéd /Kárpáti, Zsinka, Pokornyi, Török/		1968.X.5. Drezda
4x800 m váltó:	7:43.0	Bp.Honvéd /Báthory, Varga, Pokornyi, Török/		
4x1500 m váltó:	16:19.0	Bp.Honvéd /Báthory, Varga, Pokornyi, Török/		

Női utánpótlás:

100 m síkfutás:	11.4	Nemeshazi Imréné	Vasas	1964.IX.6. Budapest
200 m síkfutás:	23.5	Balogh Györgyi	Vasas	1968.VIII.31.Budapest
400 m síkfutás:	54.9	Szenteleki Sára	Szh.Haladás	1966.VIII.30.Budapest
800 m síkfutás:	2:05.0	Kazi Olga	MAFC	1962.IX.16.Belgrád
1500 m síkfutás:	4:27.3	Kulcsár Magdolna	Bp.Epitők	1968.IX.26.Budapest
80 m gátfutás:	10.7	Kiss Mária	Nyiregyh.ttkző	1968.VIII.19.Szolnok
magasugrás:	175	Csábi Imréné	SKSE	1968.VI.16.Budapest
távolugrás:	608	Rózsavölgyi Jánosné	BVSC	1960.X.2. Budapest
súlylökés:	15.32	Bognár Judit	MTK	1960.VII.2.Moszkva
diszkoszvetés:	53.12	Ircsik Agnes	Csepel	1968.X.19. Budapest
gerelyhajítás:	55.12	Németh Angéla	TFSE	1967.IX.7. Budapest
ötpróba:	4704	Tóth Gyuláné	Bp.Honvéd	1966.VIII.31-IX.1.Budapest
4x100 m váltó:	46.4	Utánpótlás válogatott /Havas, Séfer, Balogh, Pappné/		
		Bp.Honvéd /Schleer, Pethő, Lázár, Tóthné/		1968.VII.13.Sopot
4x200 m váltó:	1:39.9	Utánpótlás válogatott /Kiss J., Veres. Végh/		
3x800 m váltó:	6:58.6			

Férfi ifjúsági:

100 m síkfutás:	10.5	Bátori István	Csepel	1964.IX.15.Budapest
200 m síkfutás:	21.5	Bátori István	Csepel	1964.IX.6. Budapest
300 m síkfutás:	34.3	Bátori István	Csepel	1965.X.14. Budapest
400 m síkfutás:	48.7	Bátori István	Csepel	1965.IX.26.Budapest
500 m síkfutás:	1:03.8	Fekete Sándor	V.Izzó	1968.VII.8.Budapest
800 m síkfutás:	1:52.1	Kovács Géza	Kap.Dózsa	1966.VII.3.Frankfurt a.O
1000 m síkfutás:	2:28.1	Horváth Ernő	Bp.Epitők	1967.V.14. Gyula
1500 m síkfutás:	3:49.1	Szentiványi Gergely	MAFC	1958.VIII.5.Budapest
2000 m síkfutás:	5:30.6	Szentiványi Gergely	MAFC	1958.VII.5.Budapest
3000 m síkfutás:	8:32.4	Báthory Viktor	MTK	1968.VIII.18.Budapest
110 m gátfutás: /106/	14.9	Milassin Lóránt	Bp.Honvéd	1966.VII.31.Budapest
	14.9	Milassin Lóránt	Bp.Honvéd	1966.IX.11.Budapest
	14.9	Milassin Lóránt	Bp.Honvéd	1966.IX.25.Ogyessza
110 m gátfutás: /91/	14.2	Topor Béla	DVTK	1965.VII.24.Budapest
200 m gátfutás: /91/	24.8	Titkos Péter	U.Dózsa	1963.IX.14.Budapest
	24.8	Kövesdi István	ÓKSE	1967.VIII.12.Ózd

400 m gátfutás:	55.9	Balaton Sándor	BEAC	1964.VI.7. Budapest
1500 m akadályfutás:	4:17.5	Sári Elek	DVSC	1968.VIII.17. Budapest
5 km gyaloglás:	22:51.4	Fórián Sándor	Bp. Spartacus	1968.VII.19. Budapest
10 km gyaloglás:	47:16.8	Ferenczi Ferenc	Cegl. Lokomot.	1952.IX.14. Budapest
magasugrás:	202	Dóczi Ferenc	Nagyk. Bány.	1968.X.20. Kaposvár
távolugrás:	726	Dékány Lajos	Bp. Honvéd	1964.VI.6. Budapest
hármasugrás:	14.74	Lugosi Károly	MTK	1965.V.16. Budapest
rúdugrás:	457	Steinhacker Róbert	Bp. Spartacus	1968.VII.8. Berlin
súlylökés /7.25/:	16.55	Fejér Géza	Bp. Honvéd	1963.IX.29. Budapest
súlylökés /6/:	18.22	Fejér Géza	Bp. Honvéd	1963.IX.14. Budapest
diszkoszvetés /2/:	52.54	Tégla Ferenc	SZVSE	1964.X.25. Szeged
diszkoszvetés /1.5/:	60.81	Tégla Ferenc	SZVSE	1964.X.25. Szeged
gerelyhajítás:	71.98	Németh Miklós	Vasas	1964.VIII.20. Baja
kalapácsvetés /7.25/:	55.40	Farkas János	V. Izzó	1968.VII.8. Budapest
ötpróba:	3246	Németh Miklós	Vasas	1964.VIII.15-16. Budapest
tízpróba:	6103	Dittrich Tamás	Boilyi MEDOSZ	1968.X.28-29. Pécs
4x100 m váltó:	41.8	Válogatott /Petrovics, Hajdu, Bátor, Bodor/		1964.IX.5. Budapest
4x200 m váltó:	1:31.6	Bp. Előre /Gereben, Stoklász, Deák, Pósvári/		1968.X.27. Budapest
4x400 m váltó:	3:20.2	Ifjúsági válogatott /Regös, Aradi, Kovács, Fekete/		1968.IX.14. Budapest
4x800 m váltó:	7:51.4	DVSC /Urbán, Földesi, Tóth B., Sári/		1968.X.27. Budapest
4x1500 m váltó:	16:25.2	DVSC /Urbán, Földesi, Tóth B., Sári/		1968.X.26. Budapest
4x100 m váltó egyes.:	43.4	Bp. Honvéd /Gracza, Onestyák, Sárközi, Aradi/		1968.X.26. Budapest
4x200 m váltó egyes.:	1:31.6	Bp. Előre /Gereben, Stoklász, Deák, Pósvári/		1968.X.27. Budapest
4x400 m váltó egyes.:	3:26.0	Csepel /Honti, Batizi, Zborovszky, Debreczeni/		1968.VIII.25. Budapest
4x800 m váltó egyes.:	7:51.4	DVSC /Urbán, Földesi, Tóth B., Sári/		1968.X.27. Budapest
4x1500 m váltó egyes.:	16:25.2	DVSC /Urbán, Földesi, Tóth B., Sári/		1968.X.26. Budapest

Női ifjúsági:

60 m síkfutás:	7.6	Dreimann Erzsébet	Bp. Előre	1968.IX.26. Berlin
100 m síkfutás:	11.5	Neszmélyi Vera	Bp. Dózsa	1955.VIII.4. Varsó
200 m síkfutás:	24.1	Neszmélyi Vera	Bp. Dózsa	1955.IX.11. Budapest
400 m síkfutás:	55.9	Kazi Olga	MAFC	1959.VIII.22. Budapest
	55.9	Lázár Magdolna	DVSC	1968.VIII.18. Budapest
800 m síkfutás:	2:08.4	Budavári Mária	Bp. Honvéd	1968.VII.3. Budapest
80 m gátfutás:	11.2	Kiss Mária	ÖKSE	1967.VII.23. Debrecen
magasugrás:	165	Gyurcsa Zsuzsa	Erdi gimn.	1968.X.6. Gödöllő
távolugrás:	603	Pintér Anna	Oroszl. Bány.	1967.VI.25. Budapest
súlylökés:	14.98	Bognár Judit	MTK	1957.IX.13. Prága
diszkoszvetés:	46.88	Stugner Judit	U. Dózsa	1960.X.9. Szekszárd
gerelyhajítás:	49.38	Lengyel Eva	NYVSC	1966.VII.12. Nyíregyháza
hárompróba:	2560	Papp Margit	Ormosb. Bány.	1966.X.2. Budapest
ötpróba:	4380	Papp Margit	Ormosb. Bány.	1966.X.22-23. Ózd
4x100 m váltó:	47.8	Ifjúsági válogatott /Tórischek, Deo, Séfer, Kocsis/		1968.VIII.17. Budapest
4x200 m váltó:	1:44.8	Vasas /Pusztai, Havas, Balogh, Papp/		1966.X.1. Budapest
3x500 m váltó:	3:54.0	Ifjúsági válogatott /Deák, Kéri, Tanovszky/		1957.VII.20. Tata
3x800 m váltó:	7:07.6	KSI /Csipán, Orosz, Benyó/		1968.VII.28. Budapest
4x100 m egyesületi:	49.4	Vasas /Pusztai, Havas, Balogh, Papp/		1966.IX.11. Budapest
4x200 m egyesületi:	1:44.8	Vasas /Pusztai, Havas, Balogh, Papp/		1966.X.1. Budapest
3x800 m egyesületi:	7:07.6	KSI /Csipán, Orosz, Benyó/		1968.VII.28. Budapest

László István

Atlétika a Magyar Atlétikai Szövetség hivatalos lapja. Megjelenik havonta. Szerkeszti a Szerkesztő Bizottság. Felelős és szakszerkesztő: Farkas Pál. Szerkesztőség: Budapest, XIV. Istvánmezei ut 4. Telefon: 340-785. Kiadja a Sportpropaganda Vállalat, /Budapest, XIV. Istvánmezei ut 3./ Kiadásért felel: Pécsi Tibor igazgató. Előfizethető bármely posta-hivatalnál, a kézbesítőknél, a Posta hírlapüzleteiben és a Posta Központi Hírlap Irodánál. /KHI. Budapest, V. József Nádor tér 1. sz./ közvetlenül vagy csekkbefizetési lapon/ csekk-számlaszám egyenl: 61.280, közületi: 61.066/ valamint átutalással a KHI. MNB 8. sz. egyen-számlájára. Egyes szám ára: 4.50.- Ft. Előfizetési ára egy évre: 48.- Ft. Számonként kap-ható még: Sportpropaganda, Budapest, VIII. Rakóczi ut 57/a. Index szám: 26.035

ATLÉTIKA

OLVASÓTEREM



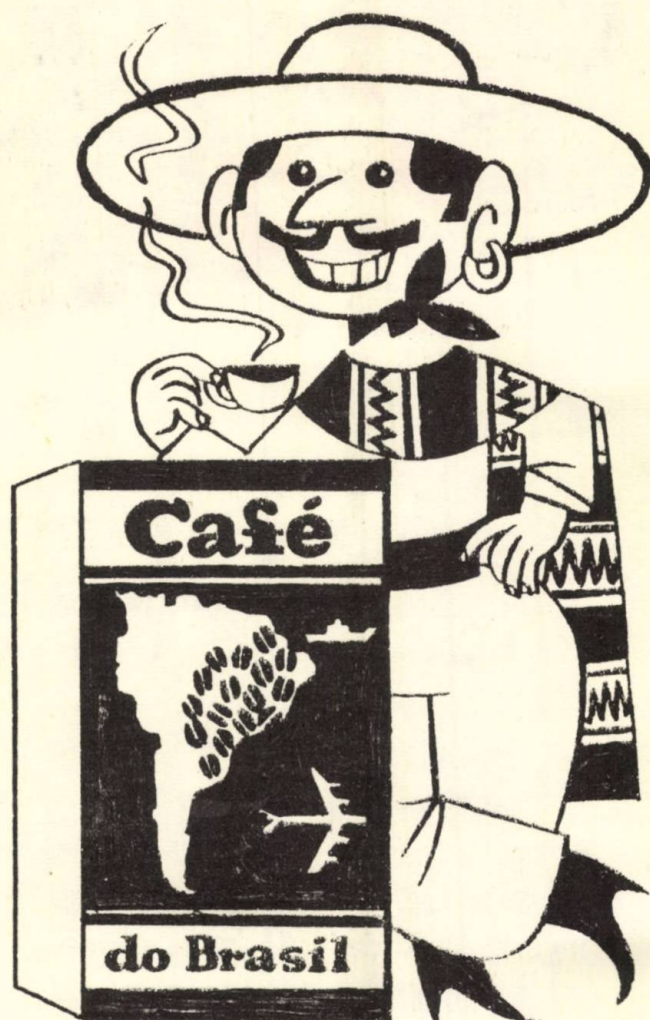
A TARTALOMBÓL:

Mit várhatunk ugróinktól 1969-ben?
A teljesítményszorítás lehetőségei az atlétikai dobásoknál
Az ugrók fedettpályás versenyének tapasztalatai
Belgrádi tapasztalatok az ugrószámokban
1968 a világ vágtázóinak szöködése
Egy kiváló nevelő egyesület
Szabálymódosítások
Az országos mezeli bajnokság eredményei

1969

5

CAFÉ DO BRAZIL



**A KIVÁLÓ KÁVÉKEVERÉK
KÜLÖNFÉLE
BRAZIL KÁVÉFAJTÁKBÓL**