

ATLÉTIKA

1971 SEP 16

A TARTALOMBÓL:

VITAFÓRUM: Karádi Péter válasza

A lengyel-csehszlovák-magyar atlétikai viadal
után

A súlyterheléses edzés hatása a magasugrás
technikájára

Gondolatok és javaslatok a többpróbázásról

A fiatalok közötti összetett országos bajnokságának
eredményei

Az ifjúsági 4000 m-es és a serdülő 3000 m-es
csapatbajnokság eredményei

A bajnoki pontverseny állása



OLVASTAT

1971/9

**NEM
LÉGBŐL
KAPOTT,
HOGY**



**EREJÉHEZ,
EGÉSZSÉGÉHEZ
NEM NÉLKÜLÖZHETI
A SAJTOT**

ATLÉTIKA

XV. ÉVFOLYAM

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS LAPJA

1971. 9. SZÁM

VITAFÓRUM: Karádi Péter válaszai:

1. Milyen szempontokat vegyünk figyelembe és hogyan történjék a sprinterek kiválasztása?

A tudomány mai álláspontja szerint a gyorsaság az izmok beidegzettségének függvénye. Ebből következik, hogy a gyorsaság velünk született képesség. Logikus tehát, hogy egyik lendítőbb kérdés: a kiválasztás. Ezen a téren kellene segítséget kapnunk a Tudományos Kutató Intézetből. Ki kellene dolgozni olyan teszteket, amelyek segítségével könnyen megtalálhatnánk a gyorsfutó tehetségeket.

Gyakorlati tanácsként a kiválasztáshoz a következőket tudom ajánlani:

1./ Minden ember korra, nemre, előképzettségre való tekintet nélkül a 6-7-ik másodpercben éri el sebességének maximumát, mely után a sebesség csökkenése következik. Ezért helyes az a gyakorlat, hogy az edzők a 60 métert tekintik a kiválasztó, felmérő távnak. Nőknél és fiataloknál azonban szerencsésebbnek tartom az 50 métert, mert ők - a fent említett idő alatt - körülbelül ennyit tudnak lefutni.

2./ A háromnegyed erővel lefuttatott - 120-150 méteres tempófutáskor megfigyelhető, hogy milyen az alany mozgásritmusa, mely szintén döntő tényező.

3./ Fontosak az alkati tényezők is. A nemzetközi élmezőny - kevés kivételtől eltekintve - magas növésű, hosszú lábú, ezen belül hosszú állászáru.

2. Hogyan kezdjük foglalkozást a kiválasztottakkal? Mi legyen a képzés anyaga?

A kiválasztás után történjék a versenyzők alapképzése. Ez nagyon sokoldalú és általános legyen. A speciális munka csak nyomokban legyen megtalálható.

A futómunkában döntő a sok és hosszú futás végeztetése. Célja: megtanítani és átállítani a belső szerveket a gazdaságos működésre, a laza, erőlködés-mentes, technikai-
lag jól kivitelezett mozgás beidegzésére. Ez a technikai előképzés. Példának említeném, hogy minden motor új korában "bejáratásra" szorul és egy bizonyos kilométerszám megté-
teléig csak csökkentett sebességgel járatható a későbbi jó, biztonságos működés érdeké-
ben. Ugyanígy kell tekintenünk a kezdő futót, akinek szintén szüksége van "bejáratásra",
a későbbi gazdaságos és eredményes futás biztosítására.

Azt már sokszor bebizonyították, hogy a sokoldalú képzés gyorsítja és elősegíti a speciális célkitűzés elérését, jelen esetben a gyorsaság kibontakozását.

Ezt az elvet vallják edzőink is, de az az igazság, hogy vajmi keveset tesznek érte, arra hivatkozva, hogy erre nincs idejük. Ebben sok az igazság, mert a gyakorlat szerint az edzői munkát mellékfoglalkozásként végzik, sokszor 40-50 fős csoporttal, amelyben kezdő serdültől felnőtt élvonalbeli atlétáig mindenki megtalálható. Ezért látom nagy jelentőséget a sportiskolának, amely korcsoportosítva dolgozik, kötött létszámmal és tantervvel. Egyes sportiskolák hibájaként azt említeném meg, hogy összekeverve a célt az eszközzel, beállnak "versenysport-istállót" képezni, pontokat hajhászni és a pontversenyben olyanok elé kerülni, akik korosabb versenyzőkkel rendelkeznek.

3. A gyorsfutómunka mellett milyen technikai számra készítsük elő a versenyzőket?

Egy példát szeretnék említeni saját kerettedzői tapasztalatomból. A felkészülési tervben és a tematikában évek óta szerepel feladatként a vágótávozás gátaztatása. Az edzőtáborokban ezt rendszeresen meg is valósítjuk. Ennek ellenére teljesen felkészületlenül éri legtöbb versenyzőt az ilyenfajta munka és emiatt többen sérülést szenvednek. Ugyanez tapasztalható a nagyválogatottnál is.

Az edzők, sérülésre hivatkozva, gyakran kérik a gátmunka elhagyását, illetve helyette más kiegészítő munka beállítását. Ez a kényelmesebb megoldás. De lehet így előbbre lépni?

4. Hogyan iskolázzuk a futótechnikát?

Az európai edzők Brünmben hitet tettek amellett, hogy a vágófutás technikai szám. Tehát a helyes futómozgás elsajátítása döntő jelentőséggel bír. Ennek megtanítása csak fokozatosan történhet. Az a didaktikai elv, hogy a mennyiségről a minőségre, a könnyebből a nehezebbre, az egyszerűről az összetett mozgásra kell - mint fokozatra - rátérni és ez, mint kötelező alapelv kell, hogy érvényesüljön a futómunkában is. Ha fél és háromnegyed erősségű tempófutásokkal már megtanulták és beidegezték a jó futótechnikát és a koordinált mozgást, csak akkor térjünk át a maximális sebességű futások végeztetésére. Ilyenkor a táv hosszát ne mi állapítsuk meg, hanem mindig az adott versenyzőhöz szabjuk, vagyis csak addig futtassuk maximális gyorsasággal, amíg futómozgása erőlködés-mentes. Pl. kikötjük előre, hogy addig fusson maximális sebességgel, amíg sípjelet nem adunk, utána fusson lendületesen a sebesség teljes lecsökkenéséig, azaz fékezés-mentesen álljon le. Így növelhető a lazán futott táv hossza.

A technika nem más, mint feltételes reflexkapcsolatok kiépülése, sztereotíppé válása. Mint ismeretes, ezek a kapcsolatok csak állandó ismétlés, megerősítés útján maradnak fenn.

Világhírű énekesek, zongoraművészek, stb. is állandóan skáláznak, technikáznak, vagyis az alapműveleteket újból és újból ismétlik. Erre a futónak is szüksége van.

Meglepően szegény az az anyag, amit technika javítására végeztek versenyzőinkkel. Több alkalommal megfigyelhettem külföldön versenyzőknél, hogy heti 1-2 alkalommal kb. 1/2 - 3/4 órán át végeznek futóiskolázást és nem tartják elveszett időnek, mint magyar kollégáim.

Minden problémát egy ilyen rövid lélegzetű beszélgetésben nem volna helyes felsorolni. De még egy-két lényegeset szeretnék megemlíteni.

A sebesség növelésének egyik igen fontos és szórakoztató formája a váltóedzés. Itt az egyik futó feladata, hogy próbáljon meg elfutni a másik elől, a másiké pedig, hogy mindenképpen elérje társát. Tapasztalatom szerint Budapesten és vidéken szinte alig található olyan egyesület, amelynél rendszeres váltóedzést állítanak be legalább heti egy alkalommal. Sőt, még a válogatott keret közös váltóedzéseit sem nagy lelkesedéssel támogatják, szinte úgy tekintik, mint egy kiesett edzésnapot. Pedig még az alapvető technikai feladatokat is itt kell sokszor megtanítani. Arról nem is beszélve, hogy még viszonylag közepes versenyzőkkel is lehet kiemelkedő eredményt elérni váltófutásban. Példa erre a női 4x100 méteres váltónk, ahol egyedül Balogh Györgyi képviseli a nemzetközi szintet.

Ehhez a kérdéshez hozzá kell még tenni azt, hogy az illetékes szervek is meglehetősen mostohán kezelik és elhanyagolják ezt a számot - lásd versenynaptár - és ez nem hat ösztönzőleg sem a versenyzőre, sem az edzőre. Pedig olimpiai és európa-bajnoki versenyszám és magyar szempontból is eredményes.

5. Milyen fontos közölnivalója van az edzők és versenyzők felé ?

Végezetül edzőinknek és versenyzőinknek szeretnék tenni egy javaslatot. Az edzés munkát igyekezzenek úgy megtervezni, hogy az lehetőleg konkrét és valamilyen egységbe kifejezhető, azaz mérhető legyen. Valósítsák meg azt az ókori elvet, hogy "mérjed a mérhetőt és tedd mérhetővé a mérhetetlent". Csak adatokból lehet következtetéseket levonni és megtalálni a helyes utat.

Például. A lengyel sprinteredzők az erősítő munkában inkább elhagyják azt, amelyik nem mérhető, így nem ad alkalmat különböző terhelésekre fellépő reakciók lemérésére.

A versenyzőket pedig arra szeretném emlékeztetni, hogy lejárt az a korszak, amikor önmagában a tehetség elég volt a nemzetközi élvonalba kerüléshez. Ma már csak akkor lehet a nemzetközi élvonalban lenni, ha a tehetség szorgalommal párosul.

Azon futók, akik 100 méterről áttértek 400 méterre és nagyobb mennyiségű munkát végeztek, sorra javultak 100-200 méteren. A magyar 100 és 200 méteres csúcsot is 400 méteres futók tartják Csutorás, Mihályfi, Balogh Györgyi és Milassin 110 gáton/. Az említett futók abban az évben, amikor rekordjaikat elérték, 400 méterre készültek. Jellemző, hogy amikor a férfi futók a pillanatnyi sikert látván visszatértek a kisebb edzés munkához - mondván, hogy ők elsősorban 100-200 méteres futók - abban a pillanatban eredményeik is visszaálltak a régebbi, gyengébb szintre. Persze ez a felsorolás még tovább folytatható. Pl. Rábai, Rózsa, Gyulai, Fügédi, Bátorfi, Séfer, Orosz, Könye, Pusztai, stb. is javultak rövid távon a hosszabb távra való felkészüléssel.

Kevesebbet kell foglalkozni a külső körülményekkel és több energiát fordítani a hasznos és intenzív edzőmunka végzésére.

Eredménytelenség esetén elsősorban önmagukban keressék a hibaforrást és ne a bizalmat mondják fel edzőiknek. Mert ez is magyar betegség ! Szorgalom és hit a végzett edzés hasznosságában - alapja az eredményességnek.

A lengyel - csehszlovák - magyar viadal után ...

Azt hiszem, minden atlétadrukker, versenyző és érdeklődő nagyon várta azt a szombat délutáni percet, amikor Vitrai és Gyulai hangja jelentkezik és beszámol a pozsonyi verseny különböző eredményeiről.

Különösen érdekelt bennünket atlétáink szereplése, hiszen a Helsinkiben megrendezésre kerülő Európa Bajnokság előtti hetek felkészülése után került erre a versenyre sor. Igaz, a felkészülés nehéz munkája után nem lehetett mindenki még a legjobb formában, de reménykedtünk, hogy a munka, az edzés hatása látszani fog versenyzőink zömén.

Ültünk a hűvös szobában és vártuk az eredményeket. Kellemes volt hallani, hogy Varjú Vilmos alaposan túllépte a bűvös 20 métert, hogy női versenyzőink nem várt előnnyel fordultak a másnapi folytatásra, hogy Komka ismét biztató formában lendült át a tekintélyes magasságon, hogy Balogh Györgyi imponáló könnyedséggel és jó idővel nyerte a 100 m-es síkfutást, stb.

Másnap ugyanígy örültünk Bognár győzelmének és csúcsának, Balogh Györgyi remek 200 m-es futásának, Papp Margit megbízható távolugró eredményének, a férfi magasugrás kettős győzelmének, Németh Miklós gerelyhajító eredményének és kalapácsvetőink 70 méter feletti eredményeinek.

Jó volt hallani, hogy lányaink legyőzték az erős lengyel női csapatot, mégpedig úgy, hogy nem is kellett a legjobb összeállításban szerepelni versenyző csapatunknak.

Voltak eredmények, melyeknek örültünk, de azért kissé többet vártunk már most is, hiszen alig két hét múlva lesz a nagy európai összecsapás. Reméljük, a szakvezetés elfogadható magyarázata helytálló, a hátralévő idő szükséges még a csúcsforma kialakításához. Biztunk Ránkynéban, Majorban és Kelemenben, hisszük, hogy Kulcsár a nagy versenyen ismét megmutatja: "öreg fiú - nem vén fiú", stb.

De voltak lehangolóan érintő eredmények!

Itt nem lehetett melegre hivatkozni, sem arra, hogy laza volt a salak. Itt minden magyarázat, érvelés hiábavaló, itt valami nincs rendben. Sürgősen tenni kell annak érdekében, hogy a magyar csapat régi hírnevéhez méltóan szerepeljen a nemzetek közötti találkozók, hogy dobóink és ugróink mellett most már futóink is vállaljanak sorsdöntő pontszerzést.

Egy héttel e nemzetek közötti viadal előtt volt a Budapest-bajnokság. Nem vártunk magyar csúcsokat, hiszen nem is az egész magyar mezőny indulhatott, de reméltük, hogy elmaradott számainkban egy kissé javuló irányzat látható a tavaszi első versenyidény után, az új versenyidőszak kezdete és éppen az év legfontosabb versenye, az Európa Bajnokság előtt.

A Népszava 1971. július 27-iki számában Lepies György alaposan elemzi a Budapest-bajnokságot "a kocogó futókról" írt cikkében. Bevezető mondata igen jellemző a magyar atlétikára: "Atlétáink Budapest-bajnokságát ezúttal úgy jellemezhetnénk: kitettek magukért a dobók, s a többiekéről azt mondhatjuk - futottak meg".

De érdemes tovább olvasgatni Lepies cikkét. "...gyakran hangzott el a szabadkozás: fullasztó a meleg, kellemetlen az időjárás, hiányzik a tartan-pálya". "A magyarázat inkább magyarázkodás. Hiszen futóatlétáink olyan gyenge eredményekkel nyertek bajnokságot, amilyeneket felnőtt versenyben manapság nem is szabadna produkálni. Farkas és Mihályfi például a 100 m-es síkfutásban 10.8 mp-cel nyert bajnokságot. Holott az országos rekord már 1964-ben is 10.3 volt, sőt két évvel ezelőtt már az ifjúságiak is futottak 10.6 mp-et".

Továbbá: "...nemcsak a sprintszámokban állunk gyengén. Hajdani nagy középtávfutóink bizony mosolyoghatnak azon az eredményen, amelyekért a hét végén a Budapest-bajnoki aranyérmeiket osztogatták. Molnár 800-on 1:50.4 perccel szakította át a célszalagot. Szentgáli már 1954-ben 1:47.1-et tudott ezen a távon. Csutorás 400 m-en öt évvel ezelőtt 46.4 mp-et tudott. Zsinka ezzel szemben 48.2 mp-cel nyerte az idei bajnokságot. Rózsa-völgyi 1500 m-en 1960-ban felállított országos rekordja szinte elérhetetlen csúcsnak tűnik. Országos rekordja 3:38.8 perc, s jelenleg is él. A Budapest-bajnok Török nem nagyon veszélyeztette, hiszen ugyanezen a távon 3:46.8-at futott".

"Tovább lehetne sorolni a futóatlétáink egyhelyben topogását, konkrét adatait, de felesleges. A Magyar Atlétikai Szövetség vezetői pontosan tudják, milyen kevésre képesek a magyar futók. S azt is, hogy az ügyességi számok kivételével régóta semmiféle szerepet nem játszhatnak a világversenyeken. A megdöbbentő azonban az, hogy futóink a magyar atlétika tíz év előtti színvonalát sem érik el. Sőt, néhányan 4-5 évvel ezelőtt jobban futottak kezdő atlétaként, mint most, amikor beérkezett versenyzőnek számítanak".

Ilyen felkészültséggel állt ki a magyar férfi csapat a lengyelek és a csehszlovákok ellen. Tudtuk, hogy egy hét alatt komoly eredmény-javulásra nem számíthatunk, de mindenképpen reméltük, hogy a Budapest-bajnokság után tudásban felfelé ivelés következik, javulnak az eredmények, hiszen a nemzeti színek képviselője a jó versenyzőnek színyeket adhat.

De tudtuk azt is, hogy nem a magyarországi hagyományos vörös salak lesz akadálya a komolyabb eredmények elérésének.

Még talán azt sem állítom, nagyon bizakodtunk volna, hogy legalább az egyik ellenfelet megelőzhetjük. De reméltük, jó küzdelmekben, szorosabb versenyen győznek ellenfeleink.

Sajnos, kicsire zsugorodott reményeinkben is csalatkozni kellett. Fájó volt nézni futóink vergődését, eredménytelenségét - két-három futó kivételével.

A pontverseny végső kimenetele ismeretes. Férfi válogatottunk mindkét ellenfáltól kikapott, mégpedig a lengyelektől 30, a csehszlovákoktól 19 ponttal.

Bár lányaink remek győzelmei örömmel töltöttek el, férfi atlétáink ilyen szereplése - kivételek természetesen vannak - kissé lehangoló és elgondolkodtató.

A Népszava 1971. augusztus 3-iki számában ismét Lepies cikkéből olvashatjuk az értékelést. Talán legtöbbet az alábbi ott közölt statisztika mutatja, hogy futószámokban hogyan végeztek versenyzőink ellenfeleinkkel szemben:

versenyszám:	csehszlovákok ellen:	lengyelek ellen:
100	3:8	3:8
200	3:8	3:8
400	5:6	3:8
800	4:7	3:8
1500	4:7	4:7
5000	3:8	3:8
10.000	3:8	3:8
4x100	2:5	2:5

4x400
110 gát
400 gát
3000 ak.

5:2
4:7
4:7
3:8

2:5
3:8
3:8
3:8

Mint kiderül, 12 futószám szerepelt a műsoron. Tehát a két ellenfél ellen összesen 24 szám. Ezekből a lengyelek ellen egy kivétellel minden számban utolsók voltunk, a csehszlovákok ellen pedig 12-ből hatszor utolsók. Tehát a 24-ből 17-szer voltunk utolsó helyezettek.

A Népszava cikke a futókat teszi felelőssé a vereségekért a következő mondatokkal: "egyértelműen kiderült: a vereség oka, hogy futóink - néhány kivételtől eltekintve - a hat induló közül mindig az 5-6. helyen érkeztek célba. Szinte rossz volt nézni, mennyire alárendelt szerepet játszanak a nem túl erős mezőnyben a magyar atléták. Futóink rendkívül gyenge eredményeket értek el és az az atléta is, aki túlszárnyalta a magyar rekordot /400 gát, Árva, 51.6/ csak a 4. helyen végzett".

Nem ismerem a magyar válogatott keret futóinak felkészülését, de úgy tudom, megvolt a lehetőség a legjobb eredmény elérésére. Nem vagyok hivatott eldönteni a hibákat, hiányosságokat, de szeretném, ha lapunk legutóbb megjelent új cikksorozata keretében szakembereink bírálatot mondanának, észrevételeket tennének, javaslatokat hoznának a nagy nyilvánosság elé, hogy végre fény derüljön lemaradásunk igazi okaira.

Nem igaz, hogy nincs tehetséges futóink. Ha hinni lehet az eredményeknek, akkor az évi rangsor ifjúsági és utánpótlás legjobbjai eredményei arra engednek következtetni, hogy az ott élen szereplő fiatalok kellő további felkészüléssel hamarosan felválthatják a legjobbakat, jobb eredményeket érhetnek el és jobban szerepelhetnek majd a nemzetközi viadalokon.

Kb. négy évvel ezelőtt a magyar sprinterek helyzetéről statisztikai alapon közöltem lapunkban egy cikket. Már akkor felvetettem, hogy hová lesznek a fiatalon feltűnő és az ifjúsági, meg utánpótlás rangsorban az élen szereplő futók.

Elsősorban azon edzők és szakosztályvezetők felé teszem fel az alábbi kérdéseket, akik keze alatt dolgoztak a múltban a legjobb fiatalok. Hová lettek, miért nem fejlődtek, miért maradnak még mindig annyira le a mostani legjobbjainktól?

Ha abbahagyták a felkészülést, miért történt? Megunták a rendszeres munkát, a kemény edzést, vagy más sportágat választottak?

Vagy talán sablonossá, megszokottá váltak az edzések, melynek nincs eredményfejlesztő hatása?

Hiányzik a fiatalokból a szorgalom? Nem jó a szervezés, a vezetés, az edzői munka?

Vagy egyáltalán nincsenek tehetséges fiatalok?

Miért van az, hogy a dobók kezdték meg az eredményesebb felkészülést és valóban jól is szerepeltek a nemzetközi versenyeken és olimpiákon? Azután az ugrók is komolyabb fejlődés útjára léptek. Nem lehetne ezt a munka-morált, felkészülési módszert megfelelően átültetni a futók számára?

És végül: miért dolgoznak sokkal eredményesebben női futóink?

Nos, mindezekre várom az Edző Sporttársak véleményét, elgondolásait, sőt az eredményesebb munka érdekében tett javaslatait is.

E cikk a pozsonyi verseny utáni napokban készült. Legjobbjaink itthon készülnek az EB-re. Mire lapunk ezen száma megjelenik, már ismerjük az európa-bajnoki eredményeket. Mindezekről függetlenül is aktuálisak az e cikkben felhozott problémák.

Farkas Pál

AZ EURÓPA-BAJNOKSÁG UTÁN ...

Augusztus 16-ika reggele van. Nem láttam az ujságokat, nem olvastam kiküldött tudósítóink véleményét és nem tárgyaltam senkivel sem a tegnapi délutáni Európa Bajnokság befejezése után.

Az eredményeket nagyjából ismerjük a közvetítésekből és az ujságokból. Sajnos, atlétáink a sok dicsőséget jelentő olimpiai stadionból most igen szomorúan térnek haza. Mindössze két dobogós versenyzőnk volt: Balogh Györgyi és Fejér Géza.

De aranyérmet senki sem hozott!

Pedig igen bizakodóan néztünk az európai nagy verseny elé! A pozsonyi verseny után reméltük, hogy legalább dobóink és ugróink a várakozásnak megfelelően szerepelnek, megbizonyítják futóinknak, hogy komoly felkészüléssel van mit keresni az európai élvonalban.

Bizakodtunk!

Reméltük, hogy az utolsó napok felkészülése még kijavítja mindazon hibákat, amelyek mutatkoztak a hármás nemzetek közötti viadalon.

De sorra jöttek a kellemetlen meglepetések!

Neves versenyzőink mondtak teljes csődöt. Sorra érkeztek a lehangoló jelentések, a hírek. Már csak az utolsó két napban reménykedtünk. De ekkor sem hozott a sors kelle-
meset.

Örültünk Balogh Györgyi jó szereplésének, Ligetkutiné országos csúcsának, Fejér Géza helyezésének. De - lényegében Ligetkutiné kivételével - mindenki elmaradt eddigi eredményétől. És ez igen furcsa érzést váltott ki bennünk, itthoni szurkolókban, szak-
emberekben, nézőkben egyaránt.

Nem ismerjük a közvetlen okokat most még, hiszen a versenyzők és vezetők jelen pillanatban Helsinkiben vannak. Elképzelhetetlen azonban, hogy szinte az egész csapat egyszerre törjön le, legyen képtelen megismételni az idén már többször elért eredménye-
ket.

Vagy az első sikertelen nap, az első csalódás olyan kellemetlen hangulatot terem-
tett az egész együttesben, hogy mindenki félve állt rajthoz, nagyon akart és ez negatív
hatásokban jelentkezett?

Az ujságok magyarázatként hozták fel a nálunk lévő nagy meleget és a Helsinkiben
komor őszi időjárás közötti különbséget. Ez azonban a többi nemzetbeliekre nem vonat-
kozott ennyire?

Nem volt jó a formaidőzítés? Nem hihető, hogy pár nap alatt ennyire letörjön
mindenki. Miért nem alkalmaztuk akkor az eddigi gyakorlatot, miért nem készültek lega-
lább dobóink úgy, ahogyan az eddigi sikeres szereplések alkalmával tették?

Nagyon fárasztó volt az utolsó pozsonyi viadal? Nem hiszem, hogy egy verseny i-
lyen letörő hatással lehetett volna legjobbainkra, akik sok nagy versenyen szereztek
már kellő tapasztalatot.

Elfogadható magyarázatot nem tudunk felhozni. Minden csak akkor lesz világos, ha
a hazaérkező vezetők beszámolnak, kielemezik és értékelik a közvetlen felkészülést, a
verseny előtti napokat és magát a verseny körülményeit is. Remélhető, hogy ez hazaérke-
zésük után hamarosan megtörténik és legközelebbi számunkban már részletesen hirt adha-
tunk az elfogadható okokról.

Türelmetlenül várjuk a magyar atlétika ilyen gyenge szereplésének magyarázatát!

De tovább is kell néznünk egy kicsit!

Valahogyan úgy látszik, más nemzetek állandóan fejlődnek tömegben és minőségben
egyaránt. Láttunk nagy meglepetéseket, váratlan győzelmeket ismert világnagyságok ellen.
Mindez pedig azt jelenti, hogy a jó felkészülés, a tudatos munka, a helytállás, meghoz-
za eredményét.

Nem véletlen, hogy az NDK atlétái igen nagy fölényt harcoltak ki. Náluk az atlé-
tika szinte nemzeti ügy. Minden évben jönnek az új nevek és a jobbnál jobb eredmények.
Céltudatosan törnek előre, jól versenyeznek és igen kiválóan időzitenek. Igaz, az atlé-
tika náluk iskolai kötelező tárgy, a fiatalok is nagyszerű eredményekkel állnak elő a
nemzetközi versenyeken. És nemcsak egy-egy számra koncentrálnak, hanem mindenben van
kiválóságuk. Nem lehetne követni példájukat? Nem lehetne nálunk is jobban megkivánni
az iskolai atlétikát, többet törődni a diákok atlétikai felkészítésével, a jobbák kivá-
lasztásával, versenyeztetésével és nevelésével?

Az olimpián a legtöbb érmet itt lehet szerezni. Erdemes volna egy kicsit nagyobb
súlyt helyezni ezen sportágra. Valahogyan úgy érzem, a régi "kiemelt sportág" idején
jobban, eredményesebben neveltünk, jobb eredmények születtek a fiataloknál. Ma egy ki-
csit "melléktéma" a diákok atlétikája. Pedig csak ezekből lehet valóban tehetségeket
kinevelni, csak ezek rendszeres bekapcsolásával pótolhatjuk lemaradásunkat.

Egy év múlva lesz az olimpia. Ha jól akarunk szerepelni, akkor a mostani legjobb-
jainknak igen komolyan kell készülniük. De ez már annyira közeli cél, hogy lényeges "fi-
atalitásról" nem igen lehet szó. Most már előre kell néznünk az 5, illetve 9 év múlva
következő olimpiára, már most meg kell kezdeni a fiatalabb korosztályok komoly felkészí-
tését, a kiválogatást, a tehetségkutatókat, stb. Véleményem szerint, nem elég csak a leg-
jobbakkal való törődés, sürgősen tennünk kell valamit az utánpótlás nevelése ügyében
is, hiszen legjobbaink nemsokára abbahagyják a versenyzést, szükség lesz rájuk hamaro-
san.

Reméljük, a kellemetlen Európa Bajnokság figyelmeztető jele nem marad nyom nél-
kül a versenyzőkben, edzőkben és vezetőkben egyaránt.

Farkas Pál

Helsinki után, München előtt

Mélyen várakozáson alul szerepeltünk a helsinki atlétikai Európa Bajnokságon.

A mult elég példát produkált, hogy más nemzetet is ért kudarc és később mégis fel-
tudott emelkedni. Például: a finnek hosszú időre elvesztették a hosszútávutás hegemoni-
áját. Ebben - nagy örömünkre - mi is ludasak vagyunk. És a finnek éppen most Helsinkiben,
40.000 lelkes és örömmámorban úszó finn szurkoló előtt támasztották fel azt újra.
A finn hős, Väätäinen, új korszakot nyitott ezzel a hosszútávutásban. Ezt a frissen
szerzett dicsőséget egyhamar aligha adják ki kezükből!

Ha az után kutatunk, hogy hibáztatható-e valaki is kudarcunkért, sem egyént, sem
közösséget nem okolhatunk. De - mégis másképpen kell lenni a jövőben!

Feltétlenül el kell érünk, hogy aki itthon tudott bizonyítani Helsinki előtt, az álljon is helyt Helsinkiben is! A keserves küzdelemmel, lemondással, szorgalommal megszerzett eredményeket – igenis – vigyük magunkkal a határon túlra.

Velem történt a következő eset:

Egyik pályán, mint versenybíró, a diszkoszvetést vezetem. Két kör állt rendelkezésre. Az egyiket védőrács vette körül. Innen széllel háttal kellett volna dobni, a másik távolabb volt – védőrács nélkül, de széllel szemben jobb eredményre volt kilátás. A jeles diszkoszvetők kívánságára az utóbbiból történtek a dobások.

Ha a pszichológiát akkor helyesen alkalmazzák az illetékesek, a mostohább körülmény mellett kellett volna dönteni. Már ekkor lehetett volna egy kicsit Helsinkire előre tekinteni. Ugyanígy vagyunk a gerelyhajítással – fordítva.

Mit tanácsol a pszichológia? A nagy világversenyeken előfordulható legmostohább körülményekre is fel kell készíteni a dobogóra esélyes versenyzőinket.

Igen. A nagy eredmények elérésére képes versenyzőinknek igenis teremtsünk megfelelő életkörülményeket és kedvezünk nekik, de ne kényeztessük el őket az edzéseken és versenyeken.

Az a versenyző, aki magát gyöttri, azt nem fogja gyötörni ellenfele. Sem tűző nap, sem zuhogó eső, se hideg nem befolyásolhatja azt a versenyzőt, aki ezt edzései és versenyai során megszokta.

Akinek pedig "mumusa" van, nézzen vele szembe inkább, mint kerülje. Minél többször találkoznak, annál inkább megszokottá válik jelenléte.

Itthon elértünk eredményeket, olyanokat, amelyeket jó lett volna Helsinkire tartogatni. Néhány aranyat jelenthetett volna!

Münchenre másképpen kell felkészíteni a versenyzőket. Talán nem is nagyobb eredménnyel, hanem lelkiileg: tekintse csak azt az olimpiát egy egyszerű versenynek, olyan-
nak, amilyenen korábbi nagy eredményeit elérte.

Volt egy pilóta barátom, ő beszélt el nekem a következőket:

– Alacsonyról lezuhantam. Sem a gépnek, sem nekem különösebb bajom nem történt. De idegzetemre bénítólag hatott ez a nem várt kudarca. Szerettem volna elbújni szégyenemben. De nem lehetett, mert a repülőter parancsnoka egy másik gépen azonnal a magasba küldött. Ha ezt nem teszi velem akkor nyomban, soha többé nem mertem volna repülni. Sohasem felejttem el a parancsnoknak a kellő időben alkalmazott nagyszerű pszichológiáját!

Kiváló, világcúscsot is elért atlétáinknak nem lehet más feladatuk, mint keressék a lehetőségeket, hogy újra, meg újra megmérkőzzenek azokkal, akik Helsinkiben legyőzték őket. Szembe kell nézni velük! Meg kell őket szokni!

A közeledő olimpiát pedig ne rémképnek fogják fel, hanem egy egyszerű versennynek. Jöjjenek össze a mai esélyesek azokkal, akik már megjárták az olimpiát és az emelvényen kaptak helyet. Ők – a közeli vagy távolabbi messzeségből – sokkal higgadtabban és józanabban fogják fel azt, amitől a mai versenyzők tartanak. Ők azok, akik minden nyugtatónál nyugtatóbbak képesek lenni a feszültségben feloldásra vágyó versenyzőkre.

Van titkuk a helsinki győzőknek? Igen! Az, hogy tudásukat kamatoztatni tudták. Többet tudtak egy-egy számban? Nem! Jobb volt idegállapotuk és versenyző-készségük.

Diszkoszban három nagyságunk, gerelyben szintén három dobogóra esélyes versenyzőnk és férfi súlyban is az újra nagy eredményre képes kiválóságunk nem élt, vagy nem tudott élni a lehetőséggel.

Archimedes annak idején kért egy pontot a Földön kívül, hogy annak segítségével kimozdítsa a Földet helyéről. Nem tudtak neki adni. De nekünk, a mi atlétáinknak van ilyen pontja hazánkon kívül, amelynek segítségével kimozdítható atlétikánk a holtpontról. Ez a pont az :NDK. És egy nő: Balogh Györgyi.

Szabadits Béla

A súlyterheléses edzések hatása a magasugrás technikájára

Irodalmi adatok szerint már az ókori atléták is alkalmazták a súlyterhelést, erről antik vázák rajzai is tanuskodnak. A súlyterheléses edzés hatását számos korunkbeli szerző tanulmányozta, ezt az edzésmodszert az erő- és gyorsaság, de főleg a ruganyosság fejlesztésére tartják alkalmasnak.

Régebben az ugrástechnikát az ugrások végeztetésével, ismételtetésével, a rugalmasság fejlesztését pedig más speciális/más sportágakban is használatos/gyakorlatok segítségével érték el. Mostanában az a meggyőződésünk, hogy a speciális képességeket nem szabad az alapvető mozgásstruktúrából kiszakítva fejleszteni.

A magasugró legfontosabb képessége, hogy hatalmas elrugaszkodó erőt tud kifejteni és ezzel testét magasba lendíteni. Ez a képesség főleg attól függ, hogyan tud a sportoló egy adott mozgásstruktúrába illeszteni "gyorsasági erőt" produkálni. E képesség fejlesztésére – felnőtt ugrók részére – különböző módszereket ajánlanak a szaklapok.

Milyen súlyterhelést alkalmazzunk a magasugrók felkészítésében? Egyik elgondolás szerint a sportoló testsúlyától és fejlettségétől függően 2-4 kg terhelés a speciális gyakorlatokban alkalmas a ruganyosság fejlesztésére, megkönnyíti az ugrástechniká-
elsajátítását, de a terhelést a lécen át v

zett ugrásoknál csak akkor tartja célszerűnek, amikor már az ugrás mozgása beidegződött. A terhelés nagysága a karokon 600-900 /mindegyiken/, a lábszárakon 250, a derékon pedig 2-4000 gr. A terhelést változtatni kell minden edzésen és a sorozat befejezése után terhelés nélküli ugrások zárják le a foglalkozást.

Djacskov és mások magas minősítésű versenyzők terheléses edzését behatóan tanulmányozták.

Nem vizsgálták mostanáig a terheléses edzés ruganyosság-fejlesztő hatását a szak-edzés kezdeti szakaszában és arra sincsenek adatok, lehet-e a speciális gyakorlatok súlyterhelésével együttes hatást elérni? Ezért a szerző a gyermek- és serdülőkorú ugróknál a következő vizsgálat-sorozatot végezte:

A fiatal magasugrók lécs felett néhány-szor terhelés nélkül ugrottak, majd a léceket legjobb eredményükhöz közeli magasságra helyezték. A derekukra vadászok töltényövéhez hasonló övet csatoltak, melynek rekeszeibe 250 gr-tól 3,5 kg-ig lehet súlyokat rakni. Valamennyi ugrásnál a következő paramétereket határozták meg: 1./ a roham átlagsebessége, 2./ a roham utolsó 7 és 3 méterének futásideje, 3./ az elrugaszkodás /visszintés és függőleges erőkarjának/ dinamikai viszonyai, 4./ az erő kifejtés időtartama és 5./ az ugrás magassága.

Összesen 407 ugrást mértek /a kísérleti csoportok összetétele: 2 újonc, 2 III. osztályú, 2 I. osztályú és 1 nemzetközi szintű sportmester/. A 250 gr-tól 3,5 kg-ig adagolt terheléses ugrások eredménye alapján a következőkre kerestünk választ: miként mutatkozik meg a terhelés hatása 1./ az elrugaszkodás dinamikájában /az erőkomponensek nagysága a fejlettség és életkor relációjában/, 2./ az elrugaszkodás időtartamában, 3./ a roham sebességében. A kitűnő technikával rendelkező kvalifikált versenyzőknél az említett paraméterekben a súlyterhelés - az alacsony minősítésű sportolóktól eltérően - nem váltott ki érdemleges eltolódást.

Nézzük meg, hogy változott meg a terhelés arányában A. Moroz sportmester ugrásainak karakterisztikája /legjobb eredménye 217 cm, testsúlya 76.8 kg, 6 éve van edzésben/.

A felkészülés átmeneti szakában /a vizsgálat idején/ a 185 cm volt a megfelelő ugrásmagasság. Terhelés nélküli és 250 gr-mal terhelt ugrásoknál a következőket mérték: vertikális erőkomponens = 290 kg, vízszintesen = 85 kg, időtartamuk = 0.250, illetve 0.240 sec., a roham sebessége az elrugaszkodás előtti utolsó 3 méteren 5.677 m/sec.

A későbbi ugrások során a terhelés növelése mérsékelten növelte a függőleges /290-ről 305-re/ és csökkentette a vízszintes erőösszetevőt /85-ről 75-re/. A függőleges erőhatás időtartama 0.220 sec-ig csökkent. A roham sebessége az utolsó 3 méteren elérte a 6 m/sec-ot, valamennyi ugrást figyelembe véve 5.7 - 6.0 m között változott.

Ugyanezen paraméterek más képet mutatnak az alacsonyabb képzettségű sportolóknál. Pl.: a II. osztályú V. Sesztokovics /testsúlya 72.3 kg, egyéni csúcsa 187 cm/ 175 cm-t ugrott. Terhelés nélkül és 250 gr-os terheléssel a vertikális erő maximuma 240 kg, időtartama 0.220, vízszintesen 0.215 sec. Az utolsó 3 méteren a roham sebessége 5.406 m/sec volt.

A terhelés 1.7 kg-ra emelve a függőleges erő nőtt 295-305 kg-ig, a vízszintes azonban maradt 140 kg/, időtartamuk 0.215-re, illetve 0.205-re csökkent.

3.5 kg megterhelésnél a vertikális erő maximuma 290 kg, a vízszintes 190 kg, időtartamuk lényegében azonos maradt: 0.210, illetve 0.205. A roham sebessége az utolsó 3 méteren 5.535-ről 5.703-ra nőtt.

A rohamsebesség növekedésének, valamint talajra való támasz terhelés arányában való lerövidülésének tényét majdnem valamennyi gyakorlott versenyzőnél megállapíthatjuk /kivéve az újoncokat és a gyengébb képességű III. osztályúakat/.

A különbség csupán annyi, hogy a paraméterek ilyen változása magas minősítésűeknél nem befolyásolta a függőleges és vízszintes irányú erőkomponens közti egyensúlyt. Az alacsonyabb képzettségűeknél a vízszintes erő növekedett. Ez minden valószínűség szerint onnan ered, hogy az ugró a roham sebességéből származó tehetetlenségi erővel nem tud megbirkózni /annak megfelelő amortizálóerőt kifejteni/ és azt az elrugaszkodásban a lendítő erővel célszerűen összehangolva kihasználni. Ennek eredményeként lényegesen megváltozik az ugrómozgás belső szerkezete. Ugy látszik, ez az oka a sok sikertelen ugrásnak /78 %-kal magasabb, mint a terhelés nélküli ugrásoknál/. Véleményünk szerint ez annak következménye, hogy a szervezetnek mérsékeltbb az adaptációs készsége az ilyen szokatlan ugrásokhoz. Ezt megerősíti az a tény is, hogy Sesztokovics a 3.526 kg-s terhelés levétele után csupán harmadik kísérletre tudta a 175 cm-es magasságot átugrani.

Más adatokat kapunk Moroz és néhány I. és II. osztályú versenyzőnél a terhelés utáni ugrásokról. A 3.5 kg-s terhelés levétele utáni első 20-30 másodpercben Moroz könnyedén ugrotta át a 185-cm /15-20 cm-rel a lécs felett/. Jelentősen megrövidült a futásidő a roham utolsó 3 méteren a terhelés nélküli kezdőugrások idejéhez viszonyítva.

Analóg észlelések alapján más szerzőknél is erre alapult az a javaslat, hogy a terhelést kiegészítő ingerként használják, amelyre a szervezet alkalmazkodási reakciója a fokozott erővel teljesített munkában mutatkozik meg. A terheléses edzésnek pozitív hatása megnyilvánul a fokozott erővel végzett munka által kiváltott ideg-izomapparátus funkciók erősödésében is.

A különböző minősítésű sportolókon végzett vizsgálatok szerint magasabb minősített versenyzőknél a kisfokú terhelés a vizsgált paramétereket nem változtatja meg. 1.5 kg-nál nagyobb /1.7 - 3.5 kg/ terhelés némileg fokozza az utolsó 4 méteren a roham sebességét és rövidíti az amortizálást, valamint az elrugaszkodás időtartamát. Ezt az elrugaszkodás paraméterének /vertikális erő/ 15-20 kg növelése és /vízszintesen/ 10-15 kg-os csökkenése kíséri. Az alacsonyabb képességű sportolóknál az 1.5 kg-nál nagyobb terhelésű ugrásoknál a vertikális irányú erő növekedésével a vízszintes irányú erő is növekedett.

A vízszintes és függőleges erőkarok közti arány kihatással van az ugrás eredményességére, ami a sikertelen ugrások /78 %-ig/ számából is kitűnik. A sikertelen ugrások közepesen képzett ugróknál is szaporodnak terhelés után, még olyan lécmagasságon

is, amelyet 3.5 kg-os terheléssel egy perccel előbb átugrottak. Nyilvánvaló magyarázata ennek csak az lehet, hogy a mozgásbeidegződés még nem elég stabil, a terhelés pedig az ugrástechnika egyes paramétereinek megváltozását vonja magával, az új helyzethez való átálláshoz pedig nincs meg a szükséges készség.

Élversenyzők rohamsebesség növekedése a terhelés utáni ugrásoknál a lécnél 10-15 cm-rel magasabb, biztos ugrásokat eredményezett. Meg kell említeni azt is, hogy ezeknél az amortizációs szak rövidülése által csökkent a kitámasztás időtartama /az esetek 70 %-ánál/ az 1.7 - 1.8 feletti terhelések mellett. Rendszerint ezeknél észlelték a roham gyorsulását.

Alacsony minősítésűeknél az 1.7 kg-nál nagyobb terhelések ellenkező eredményt mutattak, a roham lelassubbodása mellett hosszabb lett az amortizációs szakasz és a kitámasztás időtartama. A megterhelés pedig az ugrás kinematikájában ezen kívül még egyéb károsodásokat is okozott.

A vizsgálatok eredménye világosan tanúsítja, hogy a lécnél feletti ugrástechnika tanulásának szakában nem célszerű terhelést alkalmazni, csak a karokra és lábakra erősített súlyok használatát ajánlhatjuk speciális gyakorlatként. A terhelés mértékét, optimális súlyát az individuális adatoktól /testsúly, képzettség/ függően egyénenként kell kikísérletezni, meghatározni.

Az utóbbi időben az erőfejlesztés céljából gyakran folyamodunk a terheléses edzés módszerhez, ezekkel azonban sokszor nem ér-

jük el a kívánt eredményt, mert az alkalmazásuk metodikájában nem veszik mindig figyelembe a sportág mozgásszerkezetének, beidegződésének specifikus körülményeit. Terhelést alkalmazni nem szabad úgy, hogy ne vegyük számításba, milyen negatív hatásokat válthat ki a technika egyes paramétereiben. A terheléses gyakorlatok használatánál mindenkor, minden konkrét esetben tudományos alapokra kell építeni az alkalmazási metodikát.

Konklúzió:

1./ A különböző terhelések hatását vizsgáltuk az elrugaszkodási erő és kitámasztás nagysági és időviszonyaira. Különböző minősítésű sportolóknál meg tudjuk határozni azt az optimális terhelést, amellyel segíthetjük az ugrástechnika elsajátítását és fejleszthetjük a speciális képességeket is.

2./ Az optimálisnál nagyobb terhelés a fiatal sportolóknál káros a mozgásbeidegződésre és nem fejleszti a sporttechnikát.

3./ Kezdő ugrók oktatásánál kis terheléseket kell alkalmazni, amelyek erősebb fiziológiás ingert váltanak ki az ideg-izomapparátus funkcióira - éppen nagyobb intenzitású munkavégzés által. Kiemelik, hogy a terheléses edzés hatása kifejezettebb, ha azokat a sportág alpmozgásaihoz hasonló gyakorlatokban, vagyis az ugrás ideg-izom munkáját karakterében megközelítő gyakorlatokban végeztetjük.

/K.G.Gomberadze, Szovjet Testnevelési Tudományos Kutatóintézet, cikke a Teoria i Praktika Fiziceszkoi Kulturi, Moszkva, 33:No.12, 47-49. 1970. Fordította: Dr. Herendi Vilmos/.

Tóth Gyula bravúrja a szegedi jubiláris maratonin

Az idő homokóráján 15 év pergett le. A szegedi nemzetközi maratoni viadalok sorozata az idén jubileumhoz érkezett.

Vonjuk meg a másfél évtized mérlegét. Mi volt a célkitűzés az induláskor és ebből mit tudtunk megvalósítani?

A Szegedi Spartacus SC volt a kezdeményező 1957. év telén. A pár lelkes sportbarát, élükön a most 87 éves Goldman Ignáccal, Szegednek hírnevet akartak szerezni a nemzetközi maratoni versenyek megrendezésével. Az elhatározást tettek követték, melynek eredményeként 1957. június 16-án lefutották az első szegedi nemzetközi versenyt.

Később a szervező bizottság mellé - az MTS megyei és városi tanácsainak támogatása mellett - a rendezés munkájába egyre több sportember kapcsolódott be önzetlen segítséggel. A hivatalos város, a különböző hatóságok, a Szabadtéri Játékok igazgatósága, mindenkor a város ügyének tekintve karolta fel maratoni versenyünk ügyét. A kisipari szövetkezetek az első évtől kezdve biztosítják a verseny bázisának egyik pillérét. A különböző vállalatok, üzemek, társadalmi szervek, a Szeged környéki községek tanácsai részéről pedig tiszteletdíjak felajánlásával évről-évre mind nagyobb megértéssel nyilvánul meg a segítőkészség. Nélkülük nem jutottunk volna el a mostani jubileumig.

A viadalok sportbeli része szinte egyedülálló.

Tizenöt év alatt megfordultak Szegeden az öt világrész reprezentánsai. Az igazi propagandát az olyan külföldi atléták biztosították, akik már egyszer megfordultak a Tisza partján. Közülük sokan magyaros vendéglátásunkat és sikeres rendezésünket el nem felejtve, évenként rendszeresen visszatérnek Szegedre és megvívják a forró júliusban igen nagy fizikai képességeket megkívánó heroikus küzdelmet. A másfél évtized alatt 762 atléta indult el, közülük 240 volt külföldi. Itt nálunk eddig az angol, ausztrál, belga, bolgár, csehszlovák, dán, finn, hawaii, jugoszláv, lengyel, marokkói, NDK, NSZK, osztrák, román, svájci, szovjet, török és tuniszi futókat láthattunk. Meggyőződésünk, hogy az eltelt idő alatt versenyünkkel hiven szolgáltuk a béke ügyét, a nemzetek közötti sportbarátságot és a magyar atlétika fejlődését. A versenysorozat gyorsmérlege mind sportpolitikai, mind sportetikai szempontból igen kedvező, jövője pedig biztató. Szeged neve odakerült a nagy nemzetközi maratoni versenyeket rendező városok mellé.

Nem vette kegyelme az időjárás július 18-án délután a XV. jubiláris nemzetközi maratoni versenyünket, hiszen megszűnt a hirhedt kánikula, sötét fellegek tornyosultak az égen. A Széchenyi téren a megnyitó ünnepségre felvonuló atlétákat eső fogadta szélvihar kíséretében. Jovanov Sándor, veterán maratonista, gyújtotta meg a kandaláber

maratoni lángját, majd Regőczy Kálmán, az OKISZ sportosztályának vezetője nyitotta meg a viadalt. Ezután hatalmas záporosó kerekedett, Emiatt az indítás késett.

A rajtnál - még mindig esőben - 4 osztrák, 5 csehszlovák, 7 NDK-beli, 1 NSZK-beli, 4 román, 1 svájci, 3 bolgár, továbbá 17 magyar atléta gyülekezett. 6 óra után 7 perccel 42 futó vágott neki a 42.195 méteres távnak.

Az ujszegedi vámháznál lévő 5 km-nél /16:34/ Tóth Gyula, a bolgár Hassimov Hikmet, a svájci Pius Strebel, Nagy Pál és a csehszlovák Vaclav Mladek futottak egy bolyban.

Az eső csendesedett. Szőregen túl a 10 km-nél /32:57/, Tóth 200 m-rel elhúzott a bolgártól, akit ugyancsak 200 m-rel a csehszlovák Podmolik dr. követett. De még mindig esett az eső. Deszken túl 15 km-nél /49:15/ a bolgár feljött Tóth Gyulához és a csehszlovák versenyzőt a román Skolobciuc váltotta fel. Klárafalva és Ferencszállás között a 20 km-nél /1:05:50/ a magyar-bolgár kettős van az élen, a többiek messze hátul. Az ellenszél sokat ártott. A falvak lakossága az eső után kimerészkedett az útvonal mellé és lelkesen tapsolt. A Ferencszállás közelében lévő fordulónál /1:30:00/ a bolgár pár méter előnnyel fordult Tóth Gyula előtt. Itt sok falusi lelkesítette a futókat.

Visszafelé Ferencszállás és Klárafalva között a 25 km-nél /1:22:00/ Tóth 300 m-rel futott el a bolgártól, de felnyomult a csehszlovák Mladek és Homoki Vince is. Kiss József és a svájci Strebel követte őket. Klárafalva és Deszk között a 30 km-nél /1:38:40/ Tóth Gyula "begyűjtötte a rakétákat" és 1 km-rel vezetett Hikmet előtt, akihez itt már Homoki, Strebel és Mladek is kezdett felnyomulni. Deszk és Szőreg között a kritikus 35 km-nél /1:55:10/ Tóth Gyula tovább növeli előnyét. Hikmet már teljesen visszasett, Mladek és Homoki azonban jó ritmusban futnak. Az úton járművek zavarják az atlétákat. Benzinbűz és füst mindenfelé! Ujszegeden az Ogyesszal körúton lévő 40 km-nél /2:13:30/ Tóth tartja előnyét, a többiek pedig megkezdik pozícióharcukat a befutáshoz. Strebel felnyomul Homokihoz, a másik özdi futó, Mózes István pedig a háttérből sokat hoz a többieknek. A széchenyi-téri célba Tóth Gyula, magát ki nem futva, mintegy 800 m előnnyel éri el Mladek előtt, a feltűnően szép számú nézőközönség lelkes tapsorkánja közepette. Ezzel Szegeden hatodik győzelmét aratta. Időeredménye az esőben, szélben és hidegben - jó!

A befutás sorrendje: 1. Tóth Gyula /Özdi Kohász/ 2:21:06.6, 2. Vaclav Mladek /Csehszlovákia/ 2:23:22.4, 3. Homoki Vince /Köml. Bányász/ 2:24:33.8, 4. Strebel /Svájc/ 2:24:46.4, 5. Hatos /Románia/ 2:25:30.8, 6. Mózes /Özdi Kohász/ 2:27:08.8, 7. Stefan /Bp. Építők/ 2:27:16.4, 8. Kiss /NYVSC/ 2:28:26.2, 9. Winkler /NDK/ 2:28:41.8, 10. Volker /NDK/ 2:28:48.2, 11. Simeonov /Bulgária/ 2:30:40.2, 12. Leiteritz /NDK/ 2:31:09.0, 13. Mitev /Bulgária/ 2:34:37.6, 14. Podmolik dr. /Csehszlovákia/ 2:38:39.8, 15. Scolobciuc /Románia/ 2:40:25.3, 16. Hikmet /Bulgária/ 2:40:58.6, 17. Surim /Hódiköt/ 2:41:28.6, 18. Jäger /Románia/ 2:41:30.2, 19. Rutsch /NSZK/ 2:41:57.6, 20. Szabó /Tat. Bányász/ 2:42:12.8, 21. Juhász /Csehszlovákia/ 2:43:00.4, 22. Macsári /Csepel/ 2:45:27.8, 23. Horst /Ausztria/ 2:45:57.2, 24. Heinz /Ausztria/ 2:48:32.0, 25. Kún /Bp. Spartacus/ 2:50:00.4, 26. Strupp /Csehszlovákia/ 2:50:31.0, 27. Brunik /Szlovákia/ 2:54:31.0, 28. Kovács /SZVSE/ 2:56:22.4, 29. Demeter /Köml. Bányász/ 2:57:31.0, 30. Tabajdi /Bp. Spartacus/ 2:58:40.6, 31. Orsós /Köml. Bányász/ 3:03:07.2, 32. Baranyai /SZVSE/ 3:03:47.4, 33. Paszternák /Dunaujv. Kohász/ 3:04:09.2, 34. Kiss /Csepel/ 3:05:19.2, 35. Jürgen /NDK/ 3:17:48.8, 36. Papp /Ganz Mávag/ 3:23:40.2, 37. Clauss /NDK/ 3:32:40.0.

A kettős csapatversenyben: 1. Özdi Kohász 4:48:15.2, 2. Köml. Bányász 5:22:04.8, 3. Bp. Spartacus 5:48:41.0, 4. Csepel 5:50:47.0, 5. SZVSE 6:00:09.8.

A maratoni verseny után éjjel a városháza tanácstermében a díjkiosztás során beszélgettünk Tóth Gyulával:

"Egyenesen a poianai edzőtáborból jöttem Szegedre, mert tíz szegedi indulásra köteleztem magam annak idején. Tavalyi sérülésem miatti gyengébb szereplésem pedig most akartam feledtetni. Poianában kemény edzéseket végeztem és most nem vagyok igazi versenyformában. Mai versenyem komoly felmérő edzés volt. Amikor 20 km-nél láttam, hogy a bolgár Hikmet lépései rövidülnek, illetve szaporábbá válnak, nem tartottam tőle, a forduló utánra tartalékoltam erőmet.

Az esőben, majd utána következő hidegben a részidők jók voltak. Iramomat ennek megfelelően alakítottam ki.

Helsinki-ben az Európa Bajnokság keretein belül augusztus 15-én futjuk a maratont. A mai verseny főpróba volt ehhez, melyhez igazodni tudok majd. A finn fővárosban azonban a mezőny nagyon erős lesz. Szeretnék ott 2 óra 16 perces időt futni és ha ezzel az első nyolc közé kerülök, már nagyon elégedett leszek. Ellenfeleim ma derekasan és igen sportszerűen küzdöttek. Elismerés nekik. Mindig szívesen jövök Szegedre, mert szeretem az itteni közönség sportszerű magatartását, hozzáértését, lelkes biztatását, mely szíjnyakat ad nekem. Köszönet ezért nekik és a rendezőségnek a jól sikerült versenyért. Győzelmemnek természetesen örülök és a győzelem reményében jövőre is el szándékozom jönni.

Egyszer majd a Tisza partján szeretném befejezni maratoni pályafutásomat is".

Dr. Monostori Tibor

Gondolatok és javaslatok a többpróbázásról

Az összetett versenyek népszerűek az általános iskolás korú diákok körében.

Az alsó tagozatos lányoknál-fiúknál a három-, a felső tagozatnál a négytusa a kedvenc versenyszám. Az iskolák, az ország legjobbjai az úttörő-olimpia keretében mérik össze tudásukat. A győztes iskola, melynek fiú-lány csapata a legtöbb pontot gyűjtötte, képviselheti hazánkat a szocilaista országok legjobb általános iskolás diák-úttörőinek nagy versenyén.

A középiskolás diákok a barátság ötpróba keretében küzdenek országunk sikeréért a nemzetközi porondon.

A fentiek alapján azt mondhatjuk, hogy nálunk hagyományai vannak az összetett versenyzésnek.

Az atlétikát a sportok királynőjének szokták nevezni, mint az olimpiai versenyek legnépszerűbb, legrealisabb és legtisztább sportágát. Az összetett, a tízpróba versenyek győztesét pedig az atlétika királyának titulálják. Jogosan!

Itt ugyan nincsenek született jogok, itt "csak" a tehetség, felkészültség, szorgalom juttatja "trónjához" a győztest.

Első pillantásra egyszerű, könnyű dolognak tűnik az egész, hiszen minden fiatal fut, ugrik és dob. Valóban ez minden, ilyen egyszerűek az összetett versengések alapjai?

Ez az a kiinduló bázis, melyre építenünk kell, ha sokoldalúan képzett atlétákat akarunk nevelni, akik megállják helyüket a nemzetközi versenyeken és kellő színvonalon tudják majd képviselni hazánkat.

Az összetett versenyzés igen alapos átgondolt, megfontolt és tervszerű munkát igényel. Az öt-tízpróba és általában az összetett versenyek sok különlegességet tartalmaznak. Nem arról van szó, hogy három-négy-öt, vagy tíz egymást követő versenyszámból áll, hanem azt, hogy egy, vagy két napig tartó erős fizikai és idegi megterhelést jelent. Versenyszerűen tehát csak olyan versenyző üzze, aki erre alaposan felkészült. A felkészületlen versenyzőt, beugrót nagy igénybevételnek tesszük ki, ha nem rendelkezik kellő előképzettséggel.

Az összetett versenyszámok /ismertebbek/ csoportosítása:

<u>A háromtusa számai:</u>	500 m síkfutás, kislabdadobás	távolugrás,
<u>A négytusa számai:</u>	60 m síkfutás, magasugrás,	távolugrás, kislabdahajítás
<u>Az ötpróba számai:</u>	100 m síkfutás, súlylökés, 800 m síkfutás.	távolugrás, magasugrás,
<u>A tízpróba számai:</u>	<u>I. nap:</u> 100 m síkfutás, távolugrás, súlylökés, magasugrás, 400 m síkfutás,	<u>II. nap:</u> 110 m gátfutás, diszkoszvetés, rúdugrás, gerelyhajítás, 1500 m síkfutás.

Az összetett versenyzés technikája:

Az általános és középiskolai összetett versenyekre való felkészülés, illetve az azokban való előrelépést csak az egyes versenyszámok technikájának egyéni gyakorlása oldhatja meg. Itt nincs vitára lehetőség. Eszközként kell a technikát elfogadni, a célszerű és maximális eredmény elérése érdekében.

A tanulási módszer legyen egyszerű, érthető, könnyen fogható, egyszerűen ne legyen komplikált. Ahol lehetséges, ott ütemezzük be a mozgások gyakorlását minél hamarább. A versenyszámok edzését mindig a versenyszámok lebonyolítási sorrendjében végeztessük.

Versenytaktika:

Azt az elképzelést kell megvalósítani, hogy az ugró és a dobószámoknál már az első kísérletre elfogadható, jó eredményt érjünk el. Ebben az esetben a további két kísérletnél megvan még a lehetőség a további javításra. Minden versenyszámban a maximális eredmény elérése a cél. A felkészülés és az ellenőrző versenyek alkalmából neveljük versenyzőnket egymás segíteni, ösztönözni.

Az összetett versenyek egyéni versenységhez tartoznak. Mivel az egyes versenyző eredményei közösen számítanak, illetve alkotják az iskola, sportkör, egyesület eredményeit, igen alkalmasak a közösség, az együvé tartozás, egymás megbecsülésének kialakítására.

A tulajdonképpeni értékelést csak az utolsó versenyszám lefutása, illetve a verseny befejezésével lehet csak tenni.

Az eredményes összetett versenyzés jó kondicionális állapotot, jó technikai iskolázottságot és erős akaratot igényel. Ezek a készségek csak a rendszeres és tervszerű munka hatására alakulhatnak ki.

A kondicionális felkészítés:

Az eredményes többpróbázó versenyekre való felkészülése sok időt igényel. Aki jó összetett versenyző akar lenni, annak meg kell határoznia, ismernie kell a kiindulási szintjét, egyszóval tisztában kell lennie önmagával. Ez a megfelelően irányított és vezetett általános iskolai alapképzés - három-négytusa versenyzés - után nem lehet probléma.

A középiskolások felkészítésénél azonban már sokkal több tudatosság kell, hogy jellemezze a diákversenyzőket. Ezért szükséges, hogy el tudja mondani önmagáról a következőket:

- a./ milyen kritikai érzékkel rendelkezik;
- b./ milyen képességekkel rendelkezik;
- c./ milyen intenzitással és mióta edzett;
- d./ milyen viszonyban van sportolása egyéb elfoglaltságával /tanulással, szórakozással, stb./;
- e./ a legjobb eredményei.

Aki eredményes többpróbázó akar lenni, annak szabadidejének nagy részét erre a versenyágra kell fordítania. Komoly elhatározás után a versenyző életrendjét úgy kell szerveznie, hogy eredményességét semmi se gátolja.

A kezdő versenyzőket fokozatosan kell nevelni az összetett versenyek szeretetére, melyre az új testnevelési tagozatos iskolák megfelelő lehetőséget is biztosítanak:

10 éves korig a háromtusa,
14 éves korig a négytusa és végül
középiskolában az ötpróba ajánlható.

Azok, akik a folyamatos felkészülés alapján különleges tehetséget mutatnak /rátermettség, igyekezet, akaraterő, szorgalom/ és jó eredményeik vannak, 17-18 éves kortól már megkezdhetik a tízpróbára való felkészülésüket. A testnevelő tanárok, edzők igyekezetének oda kell hatni, hogy módszeres felkészítés után a versenyzők minden számban jó eredményt legyenek képesek elérni.

Ha az általános, vagy középiskolai sportkörök, illetve szakosztályok munkáját az összetett versenyekre való felkészítésre építjük, "több legyet is üthetünk egy csapásra". Ugyanis a széles alapokkal rendelkező tanulók, versenyzők könnyen szerepeltethetők a négytusa csapatban, vagy bármelyik olyan versenyszámban, ahol különleges adottságuk, tehetségük jobban érvényesülhet, esetleg lehetőségeik jobbakké a győzelem, vagy a jobb helyezések elérésére.

A középiskolai, vagy korosztályos versenyeken, ügyességi csapatokban, vagy váltókban, az összetett, vagy egyéni számokban egyaránt sikeresen képviselhetik iskolájuk, sportkörük, szakosztályuk színeit és érdekeit az összetett versenyzésre alaposan és tervszerűen felkészített versenyzők.

A 10-14 éves korú fiatalok a legfogékonyabbak és a legjobban hasznosítják száze-lékosan a tanultakat. Ez a korosztály alkalmas legjobban a tervszerű, eredményes és összetett felkészülésre, a technikai edzésre. Ha ebben a korban megfelelően adagoljuk a sikerélményt a dobó, futó és ugró versenyszámokban, akkor nagyon hálásak a gyerekek és igen lelkesen igyekeznek edzéseiket maradék nélkül elvégezni.

Az atlétika néhány versenyszáma igényel, illetve megkövetel bizonyos speciális célgyimnasztikát, melynek elvégzése fárasztó, sokszor unalmas, de ha kellő számú játékos elemet építünk az edzésbe, sok örömet is adhat a versenyzőnek.

A középiskola második-harmadik osztályába járónak /16-17 év/, akik legalább egy évig általános, összetett képzésben részesültek, meg lehet velük próbálni minden olyan atlétikai versenyszámot, amely szerepel a tízpróbában, vagy ügyességi csapatbajnoki szám.

A 17-18 éves versenyzőknek, akik az eddig tanult technikákat továbbra is gyakorolják, fokozatosan egyre több gondot kell fordítaniuk szervezetük általános kondicionális állapotának növelésére.

Az összetett versenyekre való felkészülés elemei:

Az összetett versenyekkel kapcsolatban téves az az elképzelés, hogy csekély részben építünk a rátermettségre /állóképesség, gyorsaság, stb./, legfontosabb a szorgalmas gyakorlás.

Ismernünk kell azon nélkülözhetetlen tennivalókat, melyek elősegítik a folyamatos fejlődést. Ezért egész évben - a versenyidőszak alatt is - az edzés középpontjában álljon:

- a./ a gyorsaság fejlesztése /mely a vágta, ugró és dobószámokban egyformán elengedhetetlen/;
- b./ a gyorsaság fejlesztése /rajtok, lendületes fokozó futások, reakció-gyorsaságot fejlesztő gyakorlatok, stb./;
- c./ állóképesség fejlesztése /hosszú kitartó futások, rövid - 250 m-ig - ismétlődő futások pihenővel, tempófutások 250 m felett, ugrások, szökdelések, lökések kis súlyzókkal - 200 db-ig, vagy egy percig, vagy kombinált gyakorlatok terheléssel, stb./.

A 13-14 éves általános iskolások /kezdő középiskolások/ edzése:

Heti edzésbeosztás:

Az első évben:

ŐSZ /szep.-okt./ 3x2 óra pályán,
3x2 óra /1x pályán, 1x uszodában, vagy kézilabdázás, 1x terem-
ben: torna/,

TÉL /dec.-jan.-febr./:

3x2 óra /1x pálya, 1x erdő,mező, 1x terem/,

TAVASZ /márc.-ápr.-máj./:

4x2 óra /3x pálya, 1x erdő,mező/,

NYÁR:

3x2 óra /3x pálya/.

Második évben:

ŐSZ: /szep.-okt.-nov./

3x2 óra pálya,

TÉL /mint előbb/ 4x2 óra /1x pálya, 1x erdő,mező, 2x terem/,

TAVASZ: " 5x2 óra /4x pálya, 1x erdő,mező/,

NYÁR: " 4x2 óra /4x pálya/.

Ezzel a tulajdonképpeni felkészülési, előképzési idő befejeződik.

A speciális edzés kezdete:

A speciális edzést azon versenyzők kezdhetik meg, akik kellő színvonalú előképzettséggel /eredménnyel/ rendelkeznek technikai és kondicionális téren egyaránt. A versenyzők kellő ismerete lehetővé teszi - az eddigiek alapján - annak elbírálását, hogy melyik csoportba sorolhatók:

1. dobó-futó jellegű,
2. dobó-ugró jellegű,
3. futó-ugró jellegű, vagy
4. futó-ugró-dobó jellegű csoport.

Az eredményes összetett versenyzés szempontjából természetesen az a legideálisabb ha valaki a futó-ugró-dobó jellegű csoportba tartozik. Mégis értek már el kiváló eredményeket a másik három csoportba tartozó versenyzők is. Széles alapról indulva, viszonylag rövid idejű speciális munka hatására ugrásszerű fejlődést produkáltak egyéni számokban is.

A kellő színvonalú fejlődés sok tényezőtől függ:

- a./ edzéslehetőségektől,
- b./ a létesítmény gondozottságától,
- c./ a körülményektől,
- d./ a versenyzési lehetőségektől,
- e./ a megfelelő értékelésből, stb.

Szükséges, hogy az összetett versenyzéssel foglalkozó sportoló önmaga is rájőjön arra, csak kiegyensúlyozott, átfogó tudással rendelkezve lehet győzni, veszíteni viszont egyetlen rossz teljesítménnyel is lehet.

A többpróbás versenyző a verseny ideje alatt nem engedheti el magát, fizikailag és pszichikailag egyaránt pillanatnyi elernyedés nélkül kell küzdenie a sikerért.

Az összetett versenyző eredménye függ:

- a./ a kellő színvonalú reakciógyorsaságtól /a futáshoz/;
- b./ a kellő szintű gyors erőtől /ugrásban és dobásban/;
- c./ magas fokú általános állóképességtől;
- d./ a kitartás, keménység fokozásától;
- e./ a mozgásérzés magas fokú iskolázottságától.

Csutka István

/befejezése a következő számban/

A fiatalok országos bajnokságának eredményei:

1971. augusztus 7-8. - Népstadion edzőpálya

Női ifjúsági ötpróbában:

<u>bajnok:</u>							
König Katalin	Szeksz.Dózsa	/15.0,	9.24,	158,	574,	25.3/	4328 pont
2. Cserjés Mária	Bajai Vasas	/16.1,	10.73,	145,	598,	25.6/	4200 "
3. Velencsics Katalin	Videoton	/15.5,	9.03,	150,	559,	25.7/	4096 "

4. Ziegner Anikó	U.Dózsa	/15.7,	9.07,	140,	582,	25.9/	3997 "
5. Balatoni Anna	U.Dózsa	/16.7,	9.48,	154,	549,	25.1/	3991 "
6. Iványi Margit	Bp.Honvéd	/17.9,	13.11,	154,	521,	27.5/	3957 "
7. Rierpl Erika	Csepel	/17.7,	9.55,	174,	509,	27.3/	3919 "
8. Körber Éva	Bp.Honvéd	/17.9,	9.68,	158,	523,	26.1/	3877 "
9. Schaffer Irma	Bp.Spartacus	/18.0,	10.68,	158,	508,	28.0/	3759 "
10. Máthé Ágnes	DKSE	/18.6,	9.78,	164,	523,	28.2/	3730 "
11. Kreisz Andrea	Csepel	/16.5,	7.96,	158,	530,	28.3/	3719 "
12. Kunszentl Márta	DKSE	/16.1,	7.34,	150,	512,	26.7/	3707 "
13. Győri Katalin	Vasas	/16.0,	8.23,	150,	516,	28.0/	3693 "
14. Paulin Márta	DVTK	/15.3,	7.37,	145,	493,	27.4/	3629 "
15. Csapó Erzsébet	Szoln.MÁV	/16.9,	9.03,	145,	532,	28.4/	3622 "
16. Láng Erzsébet	U.Dózsa	/18.6,	8.36,	150,	529,	27.1/	3555 "
17. Némethváry Ildikó	Bp.Honvéd	/20.6,	10.22,	150,	510,	27.3/	3504 "
18. Antal Erzsébet	DKSE	/16.9,	8.28,	145,	513,	29.0/	3473 "
19. Hős Ágnes	Makói VSE	/18.2,	8.61,	154,	493,	28.8/	3449 "
20. Györffy Katalin	Kecsk.Dózsa	/19.3,	9.44,	161,	474,	29.0/	3442 "
21. Gőz Sarolta	DVTK	/19.0,	7.34,	140,	492,	26.0/	3330 "
22. Szekeres Ibolya	U.Dózsa	/ - ,	10.96,	154,	553,	26.7/	3320 "
23. Wein Erzsébet	KSI	/18.0,	7.81,	140,	483,	27.5/	3308 "
24. Jakobicz Éva	Bp.Spartacus	/20.5,	9.75,	154,	435,	28.2/	3261 "
25. Józsa Eszter	Makói VSE	/18.2,	8.07,	145,	483,	29.1/	3259 "
26. Orosz Sára	Bp.Honvéd	/18.2,	7.42,	135,	481,	26.9/	3239 "
27. Vantsó Eszter	Bp.Spartacus	/19.0,	9.15,	145,	477,	29.8/	3219 "
28. Baboty Erzsébet	Gyul.Medosz	/17.9,	8.88,	145,	458,	30.4/	3201 "
29. Herendi Erzsébet	Vasas	/19.6,	6.77,	150,	507,	28.6/	3191 "
30. Olajos Erzsébet	Kecsk.Dózsa	/19.5,	7.71,	154,	461,	29.8/	3126 "
31. Németh Margit	Szoln.MÁV	/19.8,	7.33,	140,	498,	28.4/	3104 "
32. Dudics Julia	NYVSC	/19.0,	7.69,	140,	445,	27.9/	3091 "
33. Németh Márta	Szh.Haladás	/17.6,	10.60,	- ,	511,	25.3/	3087 "
34. Nagy Csilla	KSI	/18.3,	8.57,	140,	438,	29.9/	3063 "
35. Farkas Erzsébet	DVTK	/19.0,	6.32,	150,	450,	28.7/	3041 "
36. Selymes Erzsébet	Csepel	/19.3,	6.82,	140,	476,	28.5/	3031 "
37. Samu Zsuzsa	Csepel	/18.7,	8.00,	140,	442,	31.4/	2904 "
38. Szabó Zsuzsa	Bp.Spartacus	/20.1,	6.96,	150,	423,	29.6/	2887 "
39. Zöld Mária	Szoln.MÁV	/20.9,	9.03,	135,	402,	30.9/	2695 "
40. Miklós Márta	Kecsk.Dózsa	/ - ,	7.38,	154,	468,	28.8/	2687 "
41. Kovács Kamilla	Szh.Haladás	/20.0,	8.78,	- ,	485,	27.6/	2512 "
42. Pető Róza	Szeksz.Dózsa	/19.7,	6.18,	- ,	503,	28.1/	2328 "
43. Balczer Rózsa	Bp.Spartacus	/ - ,	7.29,	135,	426,	29.6/	2292 "
44. Karcag Erzsébet	Vác	/20.1,	6.95,	- ,	480,	29.4/	2213 "
45. Balogh Mária	Pápai Textil	/19.0,	6.11,	- ,	429,	28.3/	2158 "
46. Szabó Gabriella	Szh.Haladás	/20.1,	7.27,	- ,	428,	29.4/	2106 "
47. Mészáros Ágnes	Kecsk.Dózsa	/20.4,	6.59,	- ,	435,	29.5/	2043 "
48. Nacs Ibolya	Makói VSC	/21.2,	7.08,	- ,	443,	30.0/	2020 "
49. Sziebig Mária	Makói VSE	/20.5,	8.49,	- ,	400,	30.7/	2014 "
Korbeák Ilona	Debr.Építő	/18.3,	7.98,	- ,	418,	- /	- /
Hosszú Mária	Nagyk.Olajb.	/19.5,	6.48,	145,	467,	- /	- /
Lábodi Mária	Nagyk.Olajb.	/18.8,	8.61,	154,	463,	- /	- /
Szabó Katalin	DEAC	/17.1,	6.68,	- ,	459,	- /	- /
Balogh Zsuzsa	CVSE	/19.9,	9.70,	- ,	442,	- /	- /
Kovács Karolin	CVSE	/19.8,	7.78,	- ,	430,	- /	- /
Rajkó Teréz	CVSE	/21.0,	7.26,	- ,	482,	- /	- /
Sámuel Edit	KSI	/19.2,	9.26,	150,	- ,	- /	- /

A csapatversenyben bajnoki:

U.Dózsa	/Ziegner 3997, Balatoni 3991, Láng 3555/	11.543 pont
2. Bp.Honvéd	/Iványi 3957, Körber 3877, Némethváry 3504/	11.338 "
3. Dunaujv.Koh.	/Máté 3730, Kunszentl 3707, Antal 3473/	10.910 "
4. Csepel	/Rierpl 3919, Kresiz 3719, Selymes 3031/	10.669 "
5. Bp.Spartacus	/Schaffer 3759, Jakobicz 3261, Vantsó 3219/	10.239 "
6. Szeksz.Dózsa	/König 4328, Györffy 3442, Pető 2328/	10.108 "
7. DVTK	/Paulin 3629, Gőz 3330, Farkas 3041/	10.000 "
8. Szoln.MÁV	/Csapó 3622, Németh 3104, Zöld 2695/	9.421 "
9. Makói VSE	/Hős 3449, Józsa 3259, Nacs 2020/	8.728 "
10. Kecsk.Dózsa	/Olajos 3126, Miklós 2687, Mészáros 2043/	7.856 "
11. Szh.Haladás	/Németh 3087, Kovács 2512, Szabó 2106/	7.705 "

Serdülő leány „A” ötpróbában /1955/:

bajnoki:

Szabó Ildikó	NYVSC	/16.2,	8.22,	155,	582,	41.7/	3956 pont
2. Schütz Katalin	Szh.Haladás	/16.3,	10.38,	168,	507,	43.9/	3955 "
3. Gyűlvézi Ildikó	MVSC	/15.8,	9.55,	152,	506,	43.9/	3765 "

4. Papp Mária	Bp.Honvéd	/15.4,	8.98,	152,	496,	44.2/	3720	pont
5. Máté Ella	Dunaujv.Kohász	/15.6,	9.58,	144,	529,	46.6/	3628	"
6. Benes Dorottya	Bp.Honvéd	/16.2,	8.87,	155,	489,	44.9/	3619	"
7. Kovács Rita	Bajai Vasas	/16.0,	8.80,	140,	490,	44.4/	3489	"
8. Matusek Edina	Vasas	/17.5,	6.81,	148,	499,	44.8/	3292	"
9. Alpár Erika	BVSC	/16.4,	7.72,	130,	510,	44.6/	3280	"
10. Lázár Ida	Bajai Vasas	/17.0,	7.75,	135,	500,	44.9/	3257	"
11. Petrics Judit	Szeksz.Dózsa	/17.5,	8.65,	152,	465,	46.1/	3247	"
12. Lukács Ildikó	Bp.Honvéd	/19.2,	6.20,	144,	497,	42.7/	3175	"
13. Tóth Edit	Szh.Haladás	/18.6,	8.74,	135,	480,	44.9/	3171	"
14. Rácz Erika	U.Dózsa	/16.8,	11.45,	140,	453,	45.2/	3133	"
15. Bíró Mária	KSI	/19.9,	8.42,	152,	440,	46.6/	3086	"
16. Resch Klára	Paksi Kinizsi	/18.4,	8.73,	144,	432,	47.2/	3066	"
17. Zolnai Katalin	Bakonyi Vegyész	/18.1,	6.62,	152,	415,	46.7/	2974	"
18. Vida Mariann	Szh.Haladás	/19.5,	6.72,	130,	473,	44.2/	2899	"
19. Bondor Mária	Dunaujv.Koh.	/18.1,	7.15,	130,	427,	44.7/	2883	"
20. Réti Katalin	CVSE	/19.4,	7.57,	135,	455,	46.9/	2873	"
21. Szabó Judit	CVSE	/19.2,	7.02,	135,	426,	45.5/	2819	"
22. Sztéhló Mária	Dózsa Népe	/21.5,	8.07,	135,	464,	47.0/	2815	"
23. Vajda Zsuzsa	Makói VSE	/18.5,	7.05,	140,	457,	50.3/	2810	"
24. Zrínszky Ágnes	KSI	/20.7,	7.55,	140,	439,	47.3/	2793	"
25. Gutai Katalin	U.Dózsa	/19.7,	7.17,	130,	434,	45.2/	2778	"
26. Funk Rita	Bajai Vasas	/19.5,	6.94,	135,	461,	49.1/	2734	"
27. Kányási Irén	Debr.SI	/18.9,	5.74,	135,	427,	46.8/	2666	"
28. Posch Mária	Vasas	/19.1,	8.33,	130,	423,	50.4/	2660	"
29. Végvári Aranka	Gyul.Medosz	/18.9,	7.97,	135,	412,	51.3/	2644	"
30. Szaplóczki Vera	Bp.Spartacus	/19.5,	7.86,	130,	400,	48.6/	2609	"
31. Major Rozália	Debr.SI	/22.3,	7.44,	140,	411,	48.5/	2577	"
32. Erdélyi Mária	Debr.SI	/18.7,	6.56,	130,	400,	48.6/	2543	"
33. Sztancsik Teréz	VM.Egyetértés	/20.1,	6.81,	130,	405,	48.0/	2417	"
34. Berkes Éva	VM.Egyetértés	/16.9,	7.73,	-	450,	46.5/	2405	"
35. Rab Ágnes	Dunaujv.Koh.	/18.6,	7.92,	-	416,	43.8/	2333	"
36. Vargyai Györgyi	Bp.Spartacus	/22.2,	7.78,	135,	372,	54.8/	2212	"
37. Gubis Katalin	U.Dózsa	/17.7,	6.96,	-	435,	48.2/	2163	"
38. Prókai Zsuzsa	Debr.SI	/17.2,	6.34,	-	437,	47.9/	2151	"
39. Kelemen Katalin	Dunaujv.Koh.	/20.2,	6.90,	-	398,	46.7/	1961	"
40. Nyujtó Zsuzsa	CVSE	/21.3,	8.39,	-	425,	53.3/	1840	"
41. Tóth Teréz	Szh.Haladás	/18.8,	7.04,	-	473,	-	1688	"

A csapatversenyben bajnoki:

Bp.Honvéd	/Papp 3720, Benes 3619, Lukács 3175/	10.514	pont
2. Szh.Haladás	/Schütz 3955, Tóth 3171, Vida 2899/	10.025	"
3. Bajai Vasas	/Kovács 3489, Lázár 3257, Funk 2734/	9.480	"
4. Dunaujv. Koh.	/Máté 3628, Bondor 2883, Rab 2333/	8.884	"
5. U.Dózsa	/Rácz 3133, Sztéhló 2815, Gutai 2778/	8.726	"
6. Debr.SI	/Kányási 2666, Major 2577, Erdélyi 2543/	7.786	"
7. Ceglédi VSE	/Réti 2873, Szabó 2819, Nyujtó 1840/	7.532	"

Serdülő leány „A” ötpróbában /1956/:

bajnoki:

Klönoczkai Beáta	Vasas	/12.4,	7.17,	164,	527,	41.6/	3946	pont
2. Baumann Gizella	U.Dózsa	/12.3,	8.89,	135,	522,	41.0/	3800	"
3. Ágics Mária	U.Dózsa	/12.9,	9.82,	144,	500,	45.4/	3616	"
4. Bakonyi Pirooska	Bp.Spartacus,	/13.0,	8.84,	144,	503,	44.8/	3565	"
5. Patinszky Andrea	Balatonfüred	/14.5,	10.21,	148,	486,	47.0/	3413	"
6. Katona Mária	XI.ker.SI	/13.6,	8.14,	158,	471,	48.5/	3352	"
7. Lochner Zsuzsa	Bp.Honvéd	/13.9,	8.15,	148,	482,	46.3/	3335	"
8. Simon Mária	Kaposvári SI	/13.1,	7.84,	135,	512,	46.3/	3313	"
9. Fodor Judit	Debr.SI	/13.7,	9.04,	148,	462,	47.8/	3311	"
10. Andó Erzsébet	Bcs.Előre	/12.7,	8.78,	130,	458,	45.4/	3282	"
11. Bán Valéria	Vasas	/14.0,	8.95,	144,	463,	47.2/	3254	"
12. Kovács Kinga	U.Dózsa	/14.0,	8.45,	140,	475,	47.1/	3203	"
13. Garai Emese	Vasas	/14.4,	8.15,	140,	499,	47.8/	3168	"
14. Nagy Zsuzsa	Szegedi SI	/13.7,	8.13,	130,	481,	47.4/	3086	"
15. Laczó Ilona	Bcs.Előre	/14.6,	7.55,	140,	414,	45.1/	2994	"
16. Hajas Mária	KSI	/14.0,	6.63,	152,	451,	50.4/	2985	"
17. Nagy Erzsébet	Bakonyi Vegyész	/14.3,	6.31,	130,	481,	45.2/	2961	"
18. Máté Vera	U.Dózsa	/16.1,	6.97,	135,	480,	45.6/	2903	"
19. Cseh Kornélia	U.Dózsa	/14.6,	7.20,	135,	473,	49.0/	2891	"
20. Huszár Etelka	KSI	/14.9,	7.64,	135,	463,	49.0/	2875	"
21. Bódi Katalin	Szegedi SI	/13.6,	6.81,	135,	408,	48.6/	2803	"
22. Gergely Ildikó	Vasas	/15.1,	7.07,	130,	472,	49.9/	2732	"
23. Szántó Katalin	Misk.SI	/15.8,	6.92,	135,	425,	48.4/	2659	"
24. Menyhárt Erzsébet	U.Dózsa	/15.4,	7.11,	130,	449,	51.6/	2581	"
25. Tóth Erzsébet	VM.Egyetértés	/15.1,	5.19,	140,	422,	49.6/	2558	"
26. Domonkos Gizella	Szegedi SI	/16.7,	7.33,	140,	398,	50.5/	2528	"
27. Hegedűs Erika	Szh.Haladás	/16.7,	6.20,	140,	448,	51.5/	2521	"
28. Tóth Judit	OKSE	/17.1,	6.65,	130,	423,	47.3/	2515	"

29. Berencsi Márta	KSI	/14.6,	5.93,	130,	431,	51.2/	2513 pont
30. Szórádi Erzsébet	Kap.Dózsa	/16.7,	5.95,	135,	447,	49.6/	2509 "
31. Domonkos Erzsébet	Debr.SI	/14.8,	6.88,	140,	-	47.1/	2302 "
32. Galuska Ibolya	Misk.SI	/13.8,	6.25,	-	471,	48.2/	2253 "
33. Kocsis Anikó	Kaposv.SI	/16.2,	5.92,	-	430,	47.6/	1922 "
34. Kustor Mária	OKSE	/16.2,	5.65,	-	423,	48.8/	1826 "
35. Máté Ibolya	Kap.Dózsa	/16.5,	6.44,	-	423,	50.4/	1914 "
36. Kárai Erzsébet	KSI	/15.4,	7.56,	-	409,	54.8/	1811 "
37. Büki Márta	Szh.Haladás	/16.7,	6.48,	-	436,	- /	1455 "
Doboróczki Zsuzsa	Csepel	/15.7,	6.34	-	-	- /	
Labancz Krisztina	Vasas	/16.1,	6.45,	130,	-	- /	
Kleizner Mária	Dunaujv.Koh.	/13.9,	7.22,	-	-	- /	

A csapatversenyben bajnoki:

U.Dózsa A/.	/Baumann 3800, Ágics 3616, Kovács 3203/	10.619 pont
2. Vasas	/Klenoczky 3946, Bán 3254, Gergely 2732/	9.932 "
3. Szegedi SI	/Nagy 3086, Bódi 2803, Domonkos 2525/	8.417 "
4. U.Dózsa B/.	/Máté 2903, Cseh 2891, Menyhárt 2581/	8.375 "
5. KSI	/Hajós 2985, Huszár 2875, Berencsi 2513/	8.372 "
6. Kaposvári SI	/Simon 3313, Kocsis 1922, Máté 1814/	7.049 "

Serdülő leány „B” /1957-58/: hárompróba

bajnoki:

Molnár Ágnes	KSI	/13.3,	9.08,	150/	2095 pont
2. Klingel Györgyi	Nagyk.Olajb.	/12.8,	7.30,	152/	2059 "
3. Forgó Katalin	Csongrád	/13.5,	8.58,	150/	2019 "
4. Szabó Zsuzsa	Szh.Haladás	/13.0,	8.42,	140/	1982 "
5. Szűcs Ibolya	Dunaujv.Koh.	/14.2,	8.94,	147/	1909 "
6. Matzák Mária	KSI	/13.4,	8.11,	140/	1883 "
7. Orosz Krisztina	KSI	/14.4,	7.80,	154/	1872 "
8. Meisznér Gabriella	Szh.Haladás	/13.4,	7.94,	140/	1869 "
9. Csöke Katalin	Fegyvernek	/13.2,	8.89,	130/	1860 "
10. Sándor Hedvig	Pécsi SI	/13.6,	6.72,	150/	1833 "
11. Kiss Márta	Szh.SE	/13.9,	8.37,	140/	1828 "
12. Nyárádi Zita	Dunaujv.Kohász	/13.7,	8.06,	140/	1827 "
13. Péley Bernadett	Pécsi SI	/13.5,	7.64,	140/	1826 "
14. Julis Mária	Ózdi KSE	/14.0,	8.61,	140/	1822 "
15. Nagy Annamária	Pápai Textil	/13.5,	6.90,	135/	1800 "
16. Hegyesi Éva	Békécs.SI	/13.7,	7.39,	140/	1768 "
17. Varga Zsuzsa	BVSC	/14.2,	9.93,	130/	1767 "
18. Hartmann Rita	Sopr.Textil	/13.7,	7.97,	135/	1758 "
19. Sörös Mária	Pécsi SI	/13.5,	6.94,	140/	1757 "
20. Nagy Éva	KSI	/14.0,	9.34,	130/	1756 "
21. Kósa Erika	KSI	/13.3,	7.81,	130/	1752 "
22. Papp Ildikó	KSI	/12.9,	6.97,	130/	1730 "
23. Eltető Csilla	U.Dózsa	/13.2,	8.50,	130/	1722 "
24. Bank Rita	Vasas	/13.5,	7.84,	130/	1718 "
25. Siska Xénia	Vasas	/13.5,	7.83,	130/	1717 "
26. Glotz Magdolna	KSI	/13.7,	7.32,	135/	1700 "
27. Nagy Zsuzsa	Ózdi KSE	/13.7,	7.26,	135/	1694 "
28. Kakuszi Éva	U.Dózsa	/14.4,	10.24,	125/	1694 "
29. Erős Zsuzsa	Nagykőrös	/14.1,	8.68,	130/	1688 "
30. Mayer Anna	Oroszl.Bányász	/13.8,	8.55,	125/	1662 "
31. Boda Júlia	Debr.SI	/14.6,	11.20,	120/	1663 "
32. Németh Gabriella	Oroszl.Bányász	/13.8,	8.55,	125/	1662 "
33. Bakos Éva	CVSE	/14.1,	7.54,	135/	1656 "
34. Bernát Judit	FTC	/13.9,	7.70,	130/	1645 "
35. Ritter Katalin	Sopr.Textil	/14.0,	7.96,	130/	1644 "
36. Fogarasi Gabriella	Bp.Honvéd	/14.2,	7.56,	135/	1642 "
37. Halmos Zsuzsa	Dunaujv.Kohász	/14.0,	7.16,	135/	1634 "
38. Kerényi Zsuzsa	BKV Előre	/14.0,	6.98,	135/	1616 "
39. Meggyesi Edit	Nagykőrös	/14.4,	8.32,	130/	1612 "
40. Horváth Lilla	Dózsa Népe	/14.1,	7.08,	135/	1610 "
41. Sátorai Mária	KSI	/13.7,	7.00,	130/	1605 "
42. Szabó Márta	BKV Előre	/14.5,	7.02,	140/	1604 "
43. Babos Zsuzsa	Szh.Haladás	/14.5,	9.18,	125/	1602 "
Varga Katalin	Mezőtúr	/14.6,	8.56,	130/	1602 "
45. Szabó Éva	KSI	/14.1,	8.39,	125/	1600 "
46. Csüri Zsuzsa	Gyul.Medosz	/13.7,	6.86,	130/	1591 "
47. Mohai Mária	Pécsi SI	/14.5,	7.46,	135/	1587 "
48. Rakoczi Éva	Mezőtúr	/14.7,	9.26,	125/	1579 "
49. Bata Tünde	FTC	/14.2,	7.34,	130/	1557 "
50. Kucsera Zsuzsa	Dunaujv.Kohász	/13.5,	6.78,	125/	1553 "
51. Szokolai Valéria	Dunaujv.Kohász	/13.6,	6.18,	125/	1546 "
52. Pál Ágnes	Bp.Spartacus	/14.9,	10.18,	120/	1545 "
53. Viczkó Erzsébet	Dunaujv.Kohász	/14.2,	6.52,	135/	1538 "
54. Kiss Katalin	Csongrád	/14.2,	7.68,	125/	1525 "

55. Széles Zsuzsa	Debr.SI	/14.1,	6.83,	130/	1522 pont
56. Farkas Márta	Oroszl.Bányász	/14.4,	7.20,	130/	1513 "
57. Papp Irén	Debr.SI	/13.5,	6.11,	125/	1486 "
58. Andresz Ágnes	FTC	/14.2,	7.26,	125/	1485 "
59. Teiringer Mária	Ganz Mávag	/12.7,	7.11,	120/	1481 "
60. Fekete Erzsébet	KSI	/13.8,	6.56,	125/	1480 "
Forintos Karola	Vasas	/14.7,	8.04,	125/	1480 "
62. Palkó Nóra	Szh.Haladás	/14.4,	6.98,	130/	1475 "
Lovass Katalin	Csongrád	/14.0,	6.84,	125/	1475 "
64. Király Gabriella	Bp.Spartacus	/14.6,	6.48,	125/	1474 "
65. Király Edit	CVSE	/14.6,	6.44,	120/	1472 "
66. Telkes Márta	Szh.Haladás	/14.9,	8.22,	125/	1466 "
67. Peltárszky Lilian	Békécs.SI	/14.2,	5.77,	125/	1463 "
68. Barki Katalin	Szh.Haladás	/14.3,	7.18,	125/	1462 "
69. Mészáros Ágnes	Debr.SI	/13.9,	7.22,	120/	1458 "
70. Simó Katalin	Nagyk.Kinizsi	/14.4,	7.06,	125/	1435 "
71. Bódi Mária	Bcs.Előre	/13.8,	6.78,	120/	1431 "
72. Balk Aranka	Ganz Mávag	/13.5,	5.54,	125/	1429 "
73. Hende Mária	Szh.Haladás	/15.1,	8.90,	120/	1426 "
74. Meggyes Julianna	CVSE	/14.5,	7.61,	120/	1403 "
75. Kulcsár Edit	Bcs.Előre	/14.2,	5.76,	130/	1399 "
76. Győri Erzsébet	Debr.SI	/14.7,	6.42,	130/	1390 "
77. Marsi Edit	Gyul.Medosz	/14.6,	6.20,	130/	1383 "
78. Béla Emese	Gyul.Medosz	/14.5,	5.40,	135/	1381 "
79. Szabó Katalin	Debr.SI	/14.7,	7.56,	120/	1369 "
80. Szoboszlai Judit	Debr.SI	/14.0,	5.72,	125/	1363 "
81. Vakán Györgyi	Csepel	/14.1,	6.44,	120/	1348 "
82. Aranyosi Zsuzsa	Sopr.Textil	/15.7,	6.39,	135/	1312 "
83. Otott Erzsébet	U.Dózsa	/15.2,	6.32,	125/	1245 "
84. Soós Erzsébet	Bp.Spartacus	/15.1,	5.90,	120/	1146 "
85. Pál Erika	Sopr. Textál	/15.4,	5.93,	120/	1117 "
86. Richter Anna	Csepel	/13.1,	6.38,	- /	1052 "
87. Szabó Ágnes	Ózdi KSE	/14.2,	8.24,	- /	1039 "
88. Szabó Teréz	Gyul.Medosz	/14.7,	7.22,	- /	873 "
89. Tóth Júlia	Ózdi KSE	/14.6,	6.87,	- /	846 "
90. Katona Mária	BVSC	/14.2,	9.93,	- /	792 "
91. Sütő Judit	Ganz Mávag	/17.4,	10.04,	- /	766 "
92. Szilágyi Beáta	U.Dózsa	/14.6,	5.14,	- /	680 "
Mészáros Margit	BVSC	/14.1,	7.43,	- /	
Kasjár Mária	Békécs.SI	/13.9,	6.54,	- /	

A csapatversenyben bajnokok:

KSI A/.	/Molnár 2098, Matzák 1883, Orosz 1872/	5850 pont
2. Szh.Haladás A/.	/Szabó 1982, Meiszner 1869, Babos 1602/	5453 "
3. Pécsi SI	/Péley 1826, Sándor 1833, Sörös 1757/	5416 "
4. Dunaujv.Koh. A/.	/Szűcs 1909, Nyárdi 1827, Halmos 1634/	5370 "
5. Nagyv.Ped.	/Klingel 2059, Erős 1688, Meggyesi 1612/	5359 "
6. KSI B/.	/Nagy 1756, Kósa 1752, Papp 1730/	5238 "
7. Csongrádi SO	/Forgó 2019, Kiss 1525, Lovass 1475/	5019 "
8. Vasas	/Bank 1718, Siska 1717, Forintos 1480/	4915 "
9. KSI C/.	/Glotz 1700, Sátori 1605, Szabó 1600/	4905 "
10. Oroszl.Bányász	/Mayer 1664, Németh 1662, Farkas 1513/	4839 "
11. Sopr.Textil	/Hartmann 1758, Ritter 1644, Aranyosi 1312/	4714 "
12. FTC	/Bernát 1645, Bata 1557, Andresz 1485/	4687 "
13. Debr.SI A/.	/Boda 1663, Széles 1522, Papp 1486/	4671 "
14. Békécs.SI	/Megyesi 1768, Peltárszky 1463, Bódi 1431/	4662 "
15. U.Dózsa	/Áltető 1722, Kakuszi 1694, Otott 1245/	4661 "
16. Ózdi Kohász	/Julis 1822, Nagy 1694, Szabó 1039/	4555 "
17. Dunaujv.Koh. B/.	/Kucsera 1553, Szokolai 1546, Viczko 1538/	4637 "
18. CVSE	/Bakos 1656, Király 1472, Meggyes 1403/	4531 "
19. Szh.Haladás	/Palkó 1475, Telkes 1466, Barki 1462/	4403 "
20. Gyul.Medosz	/Csüri 1591, Marsi 1383, Béla 1381/	4355 "
21. Debr. SI B/.	/Mészáros 1458, Győri 1390, Szabó 1369/	4217 "
22. Bp.Spartacus	/Pál 1545, Király 1474, Soós 1146/	4165 "
23. Ganz Mávag	/Teiringer 1481, Balk 1429, Sütő 766/	3676 "

Férfi ifjúsági tízpróbában:

bajnokok:

Fejes Ferenc	Debr.Építő	5587 pont
/12.1, 586, 13.09, 182, 54.9, 20.6, 40.98, 330, 42.30, 5:00.2/		
2. Kövesi Tibor	Csepel	5323 "
/11.8, 592, 10.83, 186, 55.3, 18.7, 32.22, 300, 57.30, 4:58.7/		
3. Kabarcz Zoltán	BKV Előre	5292 "
/11.8, 582, 9.98, 182, 54.3, 16.0, 33.10, 280, 29.44, 4:59.8/		
4. Büki András	SZSE	5252 "
/11.9, 593, 12.15, 168, 58.7, 19.9, 33.92, 330, 50.18, 5:12.6/		
5. Juhász Árpád	Bp.Honvéd	5224 "
/11.7, 624, 11.84, 188, 57.4, 16.7, 29.70, 280, 27.86, 5:08.7/		

6. Terlaki József	11.8, 629	11.15, 180	56.4, 16.2, 24.80	Kaposv. Dózsa	300, 31.02, 5:00.5/	5125 pont
7. Pankaszi Ferenc	12.2, 612	10.40, 184	56.7, 21.2, 38.30	KSI	280, 26.72, 5:05.6/	5088 "
8. Illés Ferenc	12.1, 568	10.45, 172	54.4, 17.2, 32.04	Bp. Építő	280, 28.56, 4:50.3/	5044 "
9. Molnár József	12.1, 604	11.04, 168	56.6, 18.5, 36.74	Bp. Építő	340, 29.18, 5:29.4/	5041 "
10. Benczik György	12.5, 583	9.60, 175	54.8, 17.0, 25.76	Szoln. MÁV	280, 37.30, 4:42.2/	4993 "
11. Kiss Sándor	11.7, 592	10.54, 175	58.2, 17.6, 33.98	Gyul. Medosz	240, 36.76, 5:30.0/	4898 "
12. Mike Lajos	12.3, 608	13.35, 164	28.8, 19.0, 43.90	Videoton	240, 41.56, 6:18.8/	4834 "
13. Horváth Miklós	12.4, 600	10.88, 168	58.1, 17.1, 24.80	BKV Előre	260, 40.28, 4:58.8/	4813 "
14. Mészáros József	11.8, 587	10.06, 172	58.3, 16.6, 29.70	KSI	260, 30.02, 5:21.5/	4780 "
15. Kovács Lajos	12.1, 558	10.21, 172	53.5, 16.5, 26.72	Videoton	200, 30.54, 4:49.8/	4735 "
16. Ács István	12.1, 551	9.30, 175	54.3, 16.9, 26.36	Csepel	260, 25.66, 4:44.1/	4735 "
17. Kovács Gyula	11.8, 540	10.87, 155	57.3, 19.8, 36.46	Váci SE	240, 41.06, 5:20.2/	4637 "
18. Gál János	12.0, 578	9.24, 172	55.4, 19.5, 27.10	U. Dózsa	300, 29.98, 5:15.0/	4607 "
19. Király Ottó	12.3, 600	9.30, 168	56.6, 18.0, 27.62	Bp. Építő	260, 31.82, 5:02.9/	4605 "
20. Földesi Imre	12.6, 589	8.79, 164	57.5, 20.6, 28.94	KSI	280, 48.94, 5:02.8/	4593 "
21. Radosza István	11.9, 575	8.55, 180	55.8, 16.9, 22.30	U. Dózsa	350, 20.88, 5:30.9/	4575 "
22. Kiss Tibor	12.5, 508	9.46, 168	57.7, 19.5, 26.00	U. Dózsa	370, 32.22, 4:57.1/	4552 "
23. Sajdik Péter	11.7, 567	8.79, 160	50.5, 18.4, 25.42	Kecsk. Dózsa	220, 28.72, 4:53.4/	4538 "
24. Ugró László	12.4, 512	11.30, 164	58.4, 20.4, 31.28	BKV Előre	260, 46.20, 5:22.6/	4484 "
25. Verbai Gyula	12.5, 612	9.18, 194	58.9, 20.5, 24.90	Vasas	300, 36.52, 5:56.4/	4447 "
26. Resti Zsigmond	11.8, 538	9.28, 164	51.2, 19.0, 29.02	Kecsk. Dózsa	200, 26.70, 4:40.3/	4435 "
27. Csicsely Mihály	12.5, 566	10.08, 175	61.0, 19.2, 28.06	Gyul. Medosz	240, 33.26, 5:15.0/	4317 "
28. Weglárz István	12.6, 590	10.55, 178	- , 19.2, 28.94	Bp. Spartacus	300, 40.28, 5:37.7/	4221 "
29. Fedor István	11.9, 540	8.24, 150	52.3, 20.2, 25.30	Szoln. MÁV	220, 31.64, 4:45.3/	4193 "
30. Keszi Jenő	12.7, 506	12.22, 145	59.8, 22.2, 39.72	DVTK	240, 38.80, 5:33.9/	4112 "
31. Kaiser Attila	12.0, 567	9.47, 160	55.3, 21.7, 24.80	Gyul. MEDOSZ	220, 31.90, 5:12.6/	4100 "
32. Makkai József	12.5, 547	9.60, 155	59.3, 20.4, 30.18	DVTK	240, 34.42, 5:16.4/	4084 "
33. Kocsis Imre	12.4, 586	9.73, 180	57.8, 20.3, 30.16	DVTK	- , 29.18, 5:15.3/	4071 "
34. Szabó István	12.0, 616	7.88, 178	55.2, 20.1, 19.82	Pápai Textil	- , 21.54, 5:08.2/	4049 "
35. Hessz György	11.9, 539	9.60, 150	55.5, 22.7, 25.04	Csepel	240, 28.58, 5:02.0/	3986 "
36. Deres Zoltán	12.4, 543	8.22, 160	54.3, 19.1, 20.86	Csepel	240, 23.92, 4:50.5/	3974 "
37. Nagy János	13.0, 554	8.72, 180	58.9, 19.4, 24.80	KSI	240, 22.18, 4:57.2/	3970 "
38. Erdélyi Lajos	12.8, 500	9.33, 164	59.2, 19.9, 22.56	Gyul. Medosz	220, 40.88, 5:09.0/	3881 "
39. Szücs István	13.0, 511	10.16, 175	61.7, 21.8, 26.96	Szoln. MÁV	200, 35.34, 5:34.3/	3737 "
40. Világi Károly	12.9, 565	10.77, 155	61.0, 21.9, 32.34	Videoton	- , 46.16, 5:40.5/	3710 "
41. Laczkó Béla	11.8, 614	9.10, 150	53.6, 19.4, 20.42	Kecsk. Dózsa	- , 13.32, 4:57.0/	3647 "
42. Horváth Gábor	13.5, 482	9.50, 150	61.8, 24.1, 26.42	Kecsk. Dózsa	240, 49.60, 5:29.9/	3485 "
Sándor György	13.3, 499	9.30/		SZEOL		
Vajasdi Károly	12.3, 552	11.38, 160	59.3, 21.3, 40.40/	SZEOL		
Laluska György	11.5, 539	9.77, 172	20.9, 27.08/	SZEOL		

Ulveczki Ferenc	VM Egyetértés
/12.0/	
Kakas Béla	OKSE
/11.9/	
Jánvári Tivadar	OKSE
/12.9, 472, 8.44, 155, 56.2, 20.0, 24.10, 260/	
Szabó Attila	Dorog
/11.9, 570, 11.67, 164, 57.8, 18.3, 25.20/	
Sebők Henrik	Bp.Honvéd
/11.8, 578, 10.23, 168, 60.8/	
Franke László	Bp.Honvéd
/12.2, 604, 10.08, 164, 54.9, - , 26.54/	
Pajor Tibor	U.Dózsa
/12.0, 587, 8.62, 164, 57.4, - , 26.40/	

A csapatversenyben bajnok:

Bp.Építők	/Illés 5044, Molnár 5041, Király 4605/	14.690 pont
2. BKV Előre	/Kabarcz 5292, Horváth 4813, Ugró 4484/	14.589 "
3. KSI	/Pankaszi 5088, Mészáros 4780, Földesi 4593/	14.461 "
4. Csepel	/Kövesi 5323, Ács 4735, Hessz 3986/	14.044 "
5. U.Dózsa	/Gál 4607, Radosza 4575, Kiss 4552/	13.734 "
6. Gyul Medosz	/Kiss 4898, Csicsely 4317, Kaiser 4100/	13.315 "
7. Videoton	/Mike 4834, Kovács 4735, Világi 3710/	13.279 "
8. Szoln.MAV	/Benczik 4993, Fedor 4193, Szűcs 3737/	12.923 "
9. Kecsk.Dózsa	/Sajdik 4538, Pesti 4435, Laczkó 3647/	12.620 "
10. DVTK	/Keszti 4112, Makkai 40.84, Kocsis 40.71/	12.267 "

Serdülő fiú „A” ötpróbában /1955/:

bajnok:

Sóstai Csaba	Debr.SI	/15.6, 8.34, 664, 166, 36.4/	2958 pont
2. Kürti Csaba	Komárom Jókai g.	/17.5, 13.53, 594, 169, 38.4/	2929 "
3. Parti Tibor	Nagyk.Olajb.	/18.0, 11.02, 665, 176, 40.0/	2911 "
4. Szélesi György	U.Dózsa	/16.2, 13.43, 572, 163, 38.9/	2889 "
5. Fodor László	Szegedi SI	/16.5, 10.93, 621, 155, 37.1/	2867 "
6. Maloviczki Ferenc	Váci SI	/16.1, 10.94, 664, 169, 38.8/	2859 "
7. Verb Mihály	Gyöngyös	/17.4, 10.80, 635, 169, 39.2/	2844 "
8. Pohánka István	Csepel	/16.2, 11.20, 593, 155, 38.3/	2777 "
9. Köhalmi Gábor	Szh.Haladás	/17.6, 11.71, 626, 155, 38.4/	2768 "
10. Bánya István	VM Egyetértés	/16.6, 10.71, 560, 182, 41.0/	2766 "
11. Basa József	Bp.Spartacus	/16.7, 10.33, 600, 174, 40.5/	2757 "
12. Peterdi István	Vasas	/18.2, 12.38, 559, 166, 43.0/	2722 "
13. Damjádi László	Kazincbarcika	/16.0, 10.91, 584, 155, 39.1/	2717 "
14. Kiss Endre	Kecsk.Dózsa	/16.5, 10.11, 540, 172, 38.1/	2710 "
15. Valacka János	Dunaujv.Kohász	/18.8, 14.16, 567, 163, 40.0/	2682 "
16. Király Ottó	Kecsk.Dózsa	/17.5, 12.32, 588, 163, 41.3/	2668 "
17. Hirt Mihály	Kaposvári SI	/17.6, 11.36, 586, 145, 37.1/	2638 "
18. Takács László	Bonyhád	/18.1, 12.07, 550, 160, 38.9/	2605 "
19. Németh János	Nagyk.Olajb.	/17.4, 11.38, 565, 169, 42.1/	2602 "
20. Györffy István	Dunaujv.Kohász	/18.0, 10.85, 568, 160, 39.2/	2573 "
21. Szarvas Gábor	Szegedi SI	/18.0, 10.44, 629, 155, 40.7/	2552 "
22. Piczli Sándor	Miskolci SI	/18.1, 10.63, 553, 172, 40.9/	2550 "
23. Prókai Sándor	Gödöllő	/18.0, 12.77, 553, 155, 41.3/	2499 "
24. Hegedűs János	Dunaujv.Kohász	/18.2, 11.04, 537, 174, 43.0/	2476 "
25. Menyhei Gábor	Dunaujv.Kohász	/18.8, 11.03, 543, 163, 40.0/	2414 "
26. Molnár Lajos	Gyul.Medosz	/18.1, 10.59, 523, 163, 40.3/	2413 "
27. Szabó Miklós	Bakonyi Vegyész	/17.0, 9.49, 578, 163, 43.0/	2399 "
28. Bán Ákos	Vasas	/17.4, 9.62, 517, 172, 41.4/	2394 "
29. Barta Attila	Szegedi SI	/18.6, 10.49, 551, 172, 43.6/	2393 "
30. Tábori Gyula	Gyul.Medosz	/19.2, 10.30, 560, 172, 43.0/	2385 "
31. Magyar Béla	KSI	/18.4, 12.05, 527, 160, 42.2/	2380 "
32. Nádházi István	Gyul.Medosz	/19.1, 10.66, 532, 166, 41.7/	2355 "
33. Pressburger György	Vasas	/19.1, 9.68, 560, 166, 42.0/	2311 "
34. Molnár Gábor	Bp.Honvéd	/17.5, 7.91, 557, 169, 40.7/	2307 "
35. Ritz Zoltán	KSI	/19.0, 10.92, 541, 150, 40.5/	2300 "
36. Pál József	Pécsi SI	/17.0, 10.07, 545, 163, 46.2/	2269 "
Torma László	Bp.Spartacus	/18.3, 11.03, 551, 155, 44.3/	2269 "
38. Bosnyák Tamás	Kaposvári SI	/18.1, 10.00, 571, 150, 41.3/	2259 "
39. Cseh László	Gyul.Medosz	/18.8, 9.36, 533, 160, 40.1/	2252 "
Ködmön József	OKSE	/16.1, 8.69, 517, 145, 38.7/	2252 "
41. Galambos Sándor	Kecsk.Dózsa	/18.3, 9.39, 586, 145, 40.3/	2250 "
42. Kolozsi Csaba	Miskolci SI	/17.5, 9.05, 568, 145, 40.3/	2229 "
43. Molnár István	Dunaujv.Kohász	/17.8, 9.19, 569, 140, 39.2/	2223 "
44. Antal Attila	Debr.SI	/17.9, 8.34, 570, 155, 40.6/	2222 "
45. Vehofer Rezső	Lövői Dózsa	/17.2, 10.13, 536, 145, 42.2/	2207 "
46. Kisfaludi Péter	Gyöngyös	/19.8, 12.91, 521, 155, 44.6/	2199 "
47. Lendvai Ferenc	Kaposvári SI	/16.7, 9.28, 546, 145, 41.8/	2197 "
48. Ferencfalvi Kálmán	Gyöngyös	/20.4, 10.79, 541, 155, 43.1/	2163 "
49. Horváth Tibor	Kecsk.Dózsa	/18.6, 9.30, 534, 150, 40.5/	2145 "

50. Lénárt Imre	Szegedi SI	/19.0,	9.39,	560,	150,	41.7/	2143 "
51. Kendi Lajos	Dunaujv.Kohász	/16.8,	9.17,	513,	135,	38.8/	2128 "
52. Kovács Csaba	Debr.SI	/21.1,	9.60,	507,	160,	41.8/	2124 "
53. Kovács Miklós	Pécsi SI	/18.0,	8.50,	559,	145,	40.4/	2114 "
54. Winkler Károly	Gödöllő	/19.0,	9.34,	546,	145,	40.3/	2112 "
55. Fekete Miklós	Vasas	/19.3,	9.36,	537,	155,	42.1/	2105 "
56. Borbély István	Bakonyi Vegyész	/20.2,	9.83,	545,	160,	44.0/	2099 "
57. Schmelcz György	KSI	/21.7,	9.06,	521,	174,	42.2/	2095 "
58. Vörös Albert	Kazincbarcika	/17.1,	9.00,	534,	145,	42.3/	2092 "
59. Bozzai Gábor	BVSC	/18.9,	9.46,	556,	150,	43.5/	2075 "
60. Welczbach István	Kaposvári SI	/18.1,	9.04,	535,	140,	41.8/	1975 "
61. Kiss Imre	KSI	/ - ,	10.86,	515,	160,	40.1/	1880 "
62. Pélei István	Pécsi SI	/18.8,	8.64,	490,	135,	39.7/	1844 "
63. Simon Zoltán	BVSC	/20.9,	9.17,	495,	140,	40.3/	1825 "
Jenei László	Debr.SI	/17.7,	9.68,	449,	140,	43.1/	1825 "
65. Kiss László	Kazincbarcika	/19.0,	8.18,	496,	140,	41.0/	1795 "
66. Báder Ödön	BVSC	/19.1,	7.42,	485,	140,	40.0/	1727 "
Inzsel Zoltán	Csepel	/18.9,	9.51,	566,	169,	/	
Gajdán László	Ganz Mávag	/20.6,	13.68,	513,	/		
Tóth József	Nagyk.Olajb.	/20.7,	9.41,	488,	155,	/	

A csapatversenyben bajnoki:

Szegedi SI	/Fodor 2867, Szarvas 2552, Barta 2393/	7812 pont
2. Dunaujv.Kohász A/.	/Valacka 2682, Györffi 2573, Hegedüs 2476/	7628 "
3. Kecsk.Dózsa	/Kiss 2710, Király 2668, Galambos 2250/	7628 "
4. Vasas SI	/Peterdi 2722, Bán 2394, Pressburger 2311/	7427 "
5. Debraceni SI	/Bósta 2954, Antal 2222, Kovács 2124/	7300 "
6. Gyöngyös	/Verb 2844, Kisfaludi 2199, Ferencfalvi 2163/	7206 "
7. Gyul.Medosz	/Molnár 2413, Tábori 2385, Nádházi 2355/	7153 "
8. Kaposvári SI	/Hirth 2638, Bosnyák 2259, Lendvai 2197/	7094 "
9. KSI	/Magyar 2380, Ritz 2300, Schmelcz 2095/	6775 "
10. Dunaujv.Koh. B/.	/Ményhei 2414, Molnár 2223, Kendi 2128/	6765 "
11. Kazincbarcika	/Damjádi 2717, Vörös 2092, Kiss 1795/	6604 "
12. Pécsi SI	/Pál 2269, Kovács 2114, Pélei 1844/	6227 "
13. BVSC	/Bozzai 2075, Simon 1825, Báder 1727/	5627 "

Serdülő fiú „A” ötpróbában /1956/:

bajnok:

Kollár Zoltán	Csepel	/15.3,	9.76,	560,	180,	39.2/	2758 pont
2. Balikó Csaba	Sopr.Textil	/15.1,	10.76,	600,	150,	39.2/	2678 "
3. Veszeloyszky József	U.Dózsa	/14.6,	9.70,	552,	166,	39.6/	2644 "
4. Bágyi Imre	Sopr.Textil	/15.8,	9.87,	571,	169,	40.8/	2580 "
5. Pintér József	Miskolci SI	/15.5,	9.47,	592,	155,	39.4/	2539 "
6. Ravasz József	Vasas	/16.2,	9.03,	580,	163,	40.4/	2451 "
7. Laklia Pál	DKSE	/17.4,	11.23,	573,	140,	38.4/	2424 "
8. Kiss Árpád	U.Dózsa	/16.5,	10.85,	578,	166,	46.3/	2415 "
9. Biró Lajos	Mezőtúr	/18.4,	14.41,	515,	150,	41.2/	2368 "
10. Drahos József	Debr.SI	/15.9,	10.16,	516,	155,	40.3/	2360 "
11. Sváb Imre	Mezőtúr	/18.5,	12.02,	557,	150,	41.4/	2335 "
12. Pénczél Rudolf	U.Dózsa	/16.1,	9.58,	540,	160,	42.2/	2319 "
13. Pfeiffer László	U.Dózsa	/16.4,	10.83,	522,	155,	44.5/	2239 "
14. Francsics László	Pécsi SI	/16.9,	9.36,	542,	155,	42.2/	2196 "
15. Gogola Ferenc	U.Dózsa	/16.2,	10.18,	484,	155,	42.6/	2169 "
16. Kontha Gyula	KSI	/19.9,	10.27,	524,	155,	40.2/	2168 "
17. Kovácsi László	Gyul.Medosz	/16.5,	10.34,	504,	150,	42.9/	2153 "
18. Rákosi László	Debr.SI	/16.2,	9.18,	502,	150,	40.7/	2140 "
19. László Gyula	DKSE	/16.1,	8.80,	546,	140,	40.2/	2135 "
20. Novák István	Misk.SI	/ - ,	10.32,	605,	155,	37.6/	2106 "
21. Varga Elemér	Pécsi SI	/18.1,	9.64,	546,	140,	40.2/	2091 "
22. Szilágyi Ferenc	Gyul.Medosz	/16.4,	9.40,	529,	140,	42.2/	2053 "
23. Zsöldos Lehel	KSI	/17.0,	8.46,	492,	150,	41.0/	2045 "
Dremák Albert	Debr.SI	/17.5,	9.10,	492,	155,	41.4/	2045 "
25. Somogyi Péter	Sopr.Textiles	/16.7,	9.18,	515,	150,	44.3/	1994 "
26. Kaiser János	Kaposv.SI	/17.0,	8.42,	522,	150,	43.3/	1954 "
27. Takács György	Misk.SI	/17.5,	9.15,	480,	155,	43.2/	1948 "
28. Magyar István	Mezőtúr	/17.8,	9.08,	428,	169,	42.8/	1939 "
29. Solti Attila	CVSE	/19.8,	10.60,	512,	140,	42.4/	1936 "
30. Tóth János	U.Dózsa	/17.3,	8.43,	523,	150,	43.3/	1930 "
31. Csák László	U.Dózsa	/17.8,	8.25,	517,	155,	43.6/	1916 "
32. Szatmári Tamás	Bp.Honvéd	/19.2,	8.20,	564,	140,	40.9/	1909 "
33. Deák István	KSI	/20.6,	8.66,	509,	160,	43.1/	1869 "
34. Horváth Tibor	Sopr.Textil	/17.8,	8.54,	490,	150,	42.8/	1860 "
35. Wiedner Zoltán	Pécsi SI	/19.6,	8.83,	508,	135,	41.4/	1793 "
36. Nagy Péter	KSI	/18.5,	5.98,	525,	150,	43.2/	1666 "
37. Balázs Gábor	OKSE	/19.9,	6.62,	446,	135,	42.9/	1298 "
38. Igricz József	Gyul.Medosz	/18.2,	7.53,	505,	135,	- /	1214 "
Bende Péter	Rába ETO.	/18.5,	10.50,	563,	145,	/	

A csapatversenyben bajnok:

1. U.Dózsa A/.	/Veszolovszky 2644, Kiss 2415, Pánczél 2319/	7378 pont
2. Sopr.Textil	/Bágyi 2580, Varga 2091, Wieder 1793/	7252 "
3. Mezőtúr	/Bíró 2368, Sváb 2335, Magyar 1939/	6643 "
4. Miskolci SI	/Pintér 2539, Novák 2106, Takács 1948/	6593 "
5. Debreceni SI	/Drahos 2360, Rákos 2140, Dremák 2045/	6545 "
6. U.Dózsa B/.	/Pfeffer 2239, Gogola 2169, Tóth 1930/	6338 "
7. KSI	/Konthy 2168, Zsoldos 2045, Deák 1869/	6082 "
8. Pécsi SI	/Francsics 2196, Varga 2091, Wieder 1793/	6080 "
9. Gyulai Medosz	/Kovácsi 2153, Szilágyi 2053, Igricz 1214/	5420 "

Serdülő fiú „B” /1957-58/: hárompróba

bajnok:

Horváth Tibor	Dunakeszi	/12.8,	11.83,	158/	1414 pont
2. Bedecs László	Dunaujv.Kohász	/12.8,	12.96,	150/	1392 "
3. Adamik Zoltán	Kecsk.Dózsa	/12.5,	9.06,	172/	1372 "
4. Szelei László	U.Dózsa	/12.2,	10.40,	150/	1351 "
5. Jóbér József	Alsógöd	/12.2,	9.90,	150/	1301 "
6. Egri Gyula	Debr.SI	/12.7,	9.44,	162/	1277 "
7. Barta Attila	XI.ker.SI	/12.7,	9.30,	160/	1244 "
8. Szabados Ferenc	Debr.SI	/12.3,	8.77,	154/	1208 "
9. Kiss Imre	Gyul.Medosz	/12.5,	9.32,	150/	1185 "
10. Stiller Gábor	Bp.Honvéd	/12.5,	8.78,	155/	1181 "
11. Pásztor István	Debr.SI	/12.9,	10.45,	145/	1174 "
12. Dengyel Zoltán	Vasas	/13.5,	10.39,	154/	1156 "
13. Fónai Tamás	Oroszl.Bányász	/12.2,	9.35,	140/	1145 "
14. Baranyó Csaba	Debr.SI	/12.8,	8.39,	158/	1115 "
15. Paulinyi Péter	Vasas	/12.7,	8.89,	150/	1104 "
16. Fekete István	Sopr.Textiles	/13.1,	8.40,	162/	1102 "
17. Bagdi Gyula	Debr.SI	/13.1,	8.49,	158/	1072 "
18. Pelle Béla	Gyöngyös	/13.5,	8.71,	162/	1066 "
19. Pecsényi Sándor	VM Egyetértés	/14.2,	8.95,	170/	1058 "
20. Farkas Sándor	Kecsk.Dózsa	/13.1,	9.10,	150/	1054 "
Szöke János	Debr.SI	/13.8,	11.59,	140/	1054 "
22. Szirtes Zsolt	XI.ker.SI	/12.3,	7.77,	145/	1018 "
23. Jagados Gábor	Pécsi SI	/12.8,	7.77,	154/	1014 "
24. Karanedei Béla	Alsógöd	/13.3,	8.47,	154/	997 "
25. Molnár Tamás	Gyöngyös	/12.8,	7.99,	150/	996 "
26. Tóth Sándor	Sopr.Textiles	/13.7,	9.82,	145/	977 "
27. Takács Ferenc	Gödöllő	/13.2,	8.37,	150/	964 "
28. Sarkadi László	XI.ker.SI	/13.2,	8.34,	150/	961 "
29. Nagy Attila	Kaposv.SI	/13.5,	7.84,	160/	960 "
30. Skultéti László	Gyul.Medosz	/13.0,	8.95,	140/	955 "
31. Czimbalek Csaba	Gödöllő	/13.8,	8.32,	158/	940 "
32. Nádaí Péter	Vasas	/13.1,	8.31,	145/	929 "
Uhel Gábor	Vasas	/13.1,	8.35,	145/	939 "
34. Náadori Miklós	Alsógöd	/13.5,	8.98,	145/	925 "
35. Filus Sándor	Kecsk.Dózsa	/13.0,	7.58,	150/	919 "
36. Makranczi Péter	Bakonyi Vegyész	/13.2,	8.39,	145/	916 "
37. Nagy Csaba	Dunaujv.Kohász	/13.2,	8.71,	140/	897 "
38. Kővári Péter	Vasas	/12.8,	7.97,	140/	893 "
39. Kulcsár László	XI.ker.SI	/13.1,	7.93,	145/	887 "
40. Király László	Kaposvári SI	/13.8,	7.47,	160/	875 "
41. Nyikos Tivadar	Sopr.Textiles	/13.3,	7.21,	155/	871 "
42. Horváth Tibor	Ganz Mávag	/14.0,	10.29,	130/	823 "
43. Tóth Barna	Gyul.Medosz	/14.2,	8.26,	150/	795 "
44. Bolla István	U.Dózsa	/12.7,	8.19,	125/	775 "
45. P.Szabó Zoltán	CVSE	/13.8,	7.43,	150/	772 "
46. Ronkai György	KSI	/13.7,	8.15,	140/	759 "
47. Szabó József	Kaposvári SI	/13.7,	6.61,	154/	746 "
48. Sziij Sándor	Oroszl.Bányász	/13.7,	7.89,	140/	733 "
49. Gelléri József	Vasas	/14.2,	8.62,	140/	730 "
50. Harmathi János	Dunaujv.Kohász	/13.3,	7.82,	130/	687 "
51. Drábócsi Sándor	Oroszl.Bányász	/13.3,	7.74,	130/	679 "
52. Saskói Alfonz	Csepel	/13.3,	9.47,	- /	663 "
53. Matuz József	CVSE	/13.8,	7.97,	130/	621 "
54. Simon Ferenc	U.Dózsa	/14.1,	6.86,	145/	620 "
55. Barkóczi Ottó	Gödöllő	/14.2,	8.54,	125/	564 "
56. Szalai Miklós	Gyöngyös	/13.6,	6.35,	135/	553 "
57. Faragó Csaba	Debr.SI	/13.5,	7.18,	125/	536 "
58. Bakos Gábor	Dunaujv.Kohász	/14.4,	6.84,	140/	524 "
59. Sándor Zoltán	Dunaujv.Kohász	/14.6,	6.18,	140/	494 "
60. Szabó Gábor	BEAC	/14.8,	7.02,	140/	486 "
61. Farkas László	OKSE	/14.0,	5.51,	135/	470 "
62. Ungvári József	CVSE	/13.8,	7.76,	- /	411 "
Seiben István	Ganz Mávag	/13.7,	- /	- /	-
Keresztes István	Ganz Mávag	/12.4,	- /	- /	-
Drágán János	Ganz Mávag	/13.1,	- /	- /	-

A csapatversenyben bajnok:

1. Debreceni SI A/.	/Egri 1277, Szabados 1208, Pásztor 1174/	3659 pont
2. Debreceni SI B/.	/Bagdi 1072, Baranyó 1115, Farkas 1054	3241 "
3. XI. ker. SI	/Barta 1244, Szirtes 1018, Sarkadi 961/	3223 "
4. Vasas A/.	/Dengyel 1156, Paulinyi 1104, Nádas 929/	3189 "
5. Sopr. Textiles	/Fekete 1102, Tóth 977, Nyikos 871/	2950 "
6. Gyul. Medosz	/Kiss 1185, Skultéti 955, Tóth 795/	2935 "
7. Dunaujv. Koh.	/Bedecs 1392, Nagy 897, Harmati 687/	2776 "
8. U. Dózsa	/Szeiler 1351, Bolla 775, Simon 620/	2746 "
9. Gyöngyös	/Pelle 1066, Molnár 996, Szalai 553/	2615 "
10. Kaposvári SI	/Nagy 976, Király 875, Szabó 746/	2597 "
11. Orosl. Bányász	/Fónai 1145, Szijj 733, Drábócsi 679/	2557 "
12. Vasas B/.	/Uchel 905, Kővári 893, Gelléri 730/	2528 "

Ifjúsági 4000 m-es csapat eredményei

/4-es csapat/

Bajnok:		
Bp. Honvéd "A"/	/Széles 4, Sátor 7, Unger 8, György 9/	28 pont
2. BEAC	/Horváth 5, Morvay 14, Iván 16, Farkas 18/	53 "
3. Dunaujv. Kohász	/Fekete 1, Hering 3, Sticz 28, Orka 30/	62 "
4. Szfv. MAV	/Óze 6, Pintér 10, Böröcz 22, Lerner 29/	67 "
5. Szegedi VSE	/Bogár 11, Urbán 12, Tóth 13, Sárközy 35/	71 "
6. Debr. Építők	/Szilágyi 2, Szolnoki 19, Boros 23, Molnár 31/	75 "
7. Bp. Honvéd "B"/	/Tamási 21, Rutkai 24, Unger 25, Horváth 34/	104 "
8. Videoton	/Szécsi 15, Mérei 33, Horgosi 27, Antonics 46/	121 "

A befutás sorrendje:

1. Fekete János	Dunaujv. Kohász	12:48.4 p.
2. Szilágyi Tamás	Debr. Építők	13:01.2 "
3. Hering Sándor	Dunaujv. Kohász	13:03.8 "
4. Széles Menyhért	Bp. Honvéd	13:05.6 "
5. Horváth Zoltán	BEAC	13:07.8 "
6. Óze Tibor	Szfv. MAV Előre	13:09.8 "
7. Sátor László	Bp. Honvéd	13:11.6 "
8. Unger Béla	Bp. Honvéd	13:12.0 "
9. György Tibor	Bp. Honvéd	13:13.6 "
10. Pintér Ferenc	Szfv. MAV Előre	13:15.4 "
11. Bogár József	Szegedi VSE	13:20.4 "
12. Urbán Norbert	Szegedi VSE	13:21.4 "
13. Tóth László	Szegedi VSE	13:22.8 "
14. Morvay Tibor	BEAC	13:25.8 "
15. Szécsi István	Videoton	13:29.6 "
16. Iván Sándor	BEAC	13:32.4 "
17. Brenner Pál	Hatvani ITSK	13:34.0 "
18. Farkas István	BEAC	13:35.0 "
19. Szolnoki László	Debr. Építők	13:36.0 "
20. Csáky András	BEAC	13:36.0 "
21. Tamási Tibor	Bp. Honvéd	13:38.0 "
22. Böröcz Gyula	Szfv. MAV Előre	13:40.0 "
23. Boros Sándor	Debr. Építők	13:42.0 "
24. Rutkai Zoltán	Bp. Honvéd	13:48.0 "
25. Unger Béla	Bp. Honvéd	13:52.0 "
26. Faludy Béla	BEAC	13:54.0 "
27. Horgosi József	Videoton	13:54.0 "
28. Sticz György	Dunaujv. Kohász	13:56.0 "
29. Lerner Attila	Szfv. MAV Előre	14:00.0 "
30. Orka Zoltán	Dunaujv. Kohász	14:02.0 "
31. Molnár János	Debr. Építők	14:06.0 "
32. Slick István	Dunaujv. Kohász	14:06.0 "
33. Mérei Tibor	Videoton	14:13.0 "
34. Horváth István	Bp. Honvéd	14:15.0 "
35. Sárközy György	Szegedi VSE	14:17.0 "
36. Bugyi László	Hatvani ITSK	14:18.0 "
37. Urbán Ákos	Bp. Honvéd	14:21.0 "
38. Rapi István	Dunaujv. Kohász	14:22.0 "
39. Szabó János	Dunaujv. Kohász	14:27.0 "
40. Kocsis András	Debr. Építők	14:29.0 "
41. Kiss József	Hatvani ITSK	14:30.0 "
42. Fejes László	Szfv. MAV Előre	14:35.0 "
43. Grandpierre Csaba	Szegedi VSE	14:37.0 "
44. Mukra András	Hatvani ITSK	14:43.0 "
45. Hepp János	Hatvani ITSK	14:49.0 "

46. Antonics Tamás	Videoton	14:49.0 pont
47. Szabó János	Videoton	15:00.0 "
48. Gubics Tibor	Videoton	15:02.0 "
49. Tolnai Tibor	Bp.Honvéd	15:19.0 "
50. Horváth István	Bp.Honvéd	15:31.0 "
51. Halász György	BEAC	15:45.0 "

Serdülő 3000 m-es csapat eredményei:

bajnok:

Bp.Honvéd SI	/Pál 4, Szálas 9, Képiró 11, Rétsán 13/	37 pont
2. Gödöllői Ganz	/Bogár 2, Godor 6, Kunicz 10, Urbán 23/	41 "
3. Dunaujv.Kohász	/Géri 1, Kiss 14, László 12, Majer 16/	43 "
4. Szegedi VSE	/Deák 3, Rácz 5, Szabó 27, Tóth G.29/	64 "
5. Debreceni SI	/Nagy J.7, Szabó 24, Bordan 15, Nagy M.25/	71 "
6. Pápai Textiles	/Tóth 8, Nagy 19, Feltenei 22, Gyimóti 36/	85 "
7. Szfv.327 ITSK	/Eke 20, Patonai 21, Kocsis 28, Fülöp 33/	102 "
8. Kecsk.Dózsa	/Petrás 18, Ábrahám 26, Ambrus 38, Csák 29/	121 "
9. Hatvani ITSK	/Pazzai 30, Bankó 31, Balogh 34, Veres 35/	130 "

A befutási sorrend:

1. Géri Károly	Dunaujvárosi Kohász	9:47.0 pont
2. Bogár János	Gödöllői Ganz	9:54.0 "
3. Deák Imre	Szegedi VSE	9:55.2 "
4. Pál Ferenc	Bp.Honvéd SI	9:56.4 "
5. Rácz Dezső	Szegedi VSE	9:59.2 "
6. Godor György	Gödöllői Ganz	10:02.0 "
7. Nagy József	Debreceni SI	10:05.6 "
8. Tóth István	Pápai Textil	10:10.6 "
9. Szálas János	Bp.Honvéd SI	10:10.8 "
10. Kunicz Szilárd	Gödöllői Ganz	10:10.8 "
11. Képiró Sándor	Bp.Honvéd SI	10:15.0 "
12. László Dezső	Dunaujv.Kohász	10:16.4 "
13. Rétsán Attila	Bp.Honvéd SI	10:22.2 "
14. Kiss János	Dunaujv.Kohász	10:22.6 "
15. Bordan Dezső	Debreceni SI	10:24.6 "
16. Majer Bálint	Dunaujv.Kohász	10:30.0 "
17. Tőke Ferenc	Bp.Honvéd SI	10:32.4 "
18. Petrás László	Kecsk.Dózsa	10:32.4 "
19. Nagy Béla	Pápai Textil	10:32.8 "
20. Eke Imre	Szfv.327.ITSK	10:37.0 "
21. Patonai György	Szfv.327.ITSK	10:37.2 "
22. Feltenei István	Pápai Textil	10:42.2 "
23. Urbán István	Gödöllői Ganz	10:42.4 "
24. Szabó András	Debreceni SI	10:42.6 "
25. Nagy Mihály	Debreceni SI	10:46.0 "
26. Ábrahám György	Kecsk.Dózsa	10:46.4 "
27. Szabó Ferenc	Szegedi VSE	10:50.2 "
28. Kocsis István	Szfv.327.ITSK	10:58.0 "
29. Tóth Géza	Szegedi VSE	10:58.8 "
30. Pazzai István	Hatvani ITSK	10:58.8 "
31. Bankó László	Hatvani ITSK	11:06.6 "
32. Szunyog Csaba	Szegedi VSE	11:08.2 "
33. Fülöp József	Szfv.327.ITSK	11:12.6 "
34. Balogh József	Hatvani ITSK	11:18.4 "
35. Veres János	Hatvani ITSK	11:20.2 "
36. Gyimóti Géza	Pápai Textil	11:29.4 "
37. Laci István	Debreceni SI	11:44.2 "
38. Ambrus István	Kecsk.Dózsa	12:17.2 "
39. Csák Márton	Kecsk.Dózsa	12:35.4 "

Bajnoki pontverseny állása

/az augusztusi bajnokságok után/

Az ATLÉTIKA 6., 7. és 8. számában folytatólagosan közöltük az ezévbén lebonyolított bajnokságok után a bajnoki pontverseny állását. Augusztus hónapban minden korcsoport részére rendeztek bajnokságot. A felnőttek a II. osztályú országos bajnokságon, az ifjúságiak és serdülők az országos összetett bajnokságon szereztek pontokat.

A táblákat úgy szerkesztettük meg, hogy azok egyrészt az eddig elért bajnoki pontokat tartalmazzák, másrészt tükrözzék az augusztusi bajnokságoknál elért ponteredménye-

ket, végeredményben pedig a bajnoki pontversenyek augusztus végi állásáról is átfogó képet adjanak minden egyes korcsoportban.

A II. o. bajnokság pontozása csökkentett mértékű /15-12-10-8-7-6-5-4/. Kérjük a Szakosztályokat, hogy a bajnoki pontverseny részeredményével kapcsolatos bármilyen észrevételt a Magyar Atlétikai Szövetség címére szíveskedjenek megküldeni, hogy az észrevételek megvizsgálásáról menet közben lehessen intézkedni.

FÉRFIAK:

Felnőttek:

Helyezés	Egyesület	Eddigi pontok	II. oszt. bajnokság	Összesen
1.	Bp. Honvéd	1484	76.5	1560.5
2.	U. Dózsa	1092	119.5	1211.5
3.	Vasas	572	39	611
4.	Bp. Építők	388	81.5	469.5
5.	Bp. Spartacus	434	27	461
6.	BEAC	396	57	453
7.	Csepel	390	62	452
8.	DVTK	194	88	282
9.	MAFC	136	92	228
10.	SZVSE	196	16	212
11.	TFSE	206	4	210
12.	MTK	160	23	183
13.	Koml. Bányász	154	10	164
14.	Tat. Bányász	154	6	160
15.	Ganz Mávag	128	21	149
16.	SBTC	144	-	144
17.	Ózdi Kohász	108	-	108
18.	Debr. Építők	32	74	106
19.	Kap. Dózsa	68	15	83
20.	DVSC	66	5	71
21.	SZSE	62	5	67
22.	V. Izzó	44	20	64
23.	SZEOL	34	23	57
24.	VM Egyetértés	20	36	56
	Szoln. MÁV	16	40	56
26.	Bp. Póstház	20	34	54
27.	PVSK	44	4	48
28.	Gyul. Medosz	44	-	44
29.	Kun Béla SE	42	-	42
30.	Pécsi TK	24	15	39
31.	MVSC	38	-	38
	NYVSC	38	-	38
33.	Győri Dózsa	-	27	27
34.	Salg. KSE	-	26	26
35.	Békéscs. Előre	-	25	25
36.	Pécsi Dózsa	24	-	24
37.	Hódiköt	16	7	23
38.	Dunakeszi VSE	-	22	22
39.	KSI	20	-	20
	BKV Előre	-	20	20
	Pápai Textil	-	20	20
42.	ZTE	-	19.5	19.5
43.	Bajai Vasas	-	19	19
44.	Balassagy. SE	-	18.5	18.5
45.	PEAC	16	-	16
	Nagyk. Olajbányász	16	-	16
47.	Nyíregyh. TK	-	12	12
	Székesfv. MÁV	-	12	12
49.	Szombath. Haladás	-	10	10
	Törekvés	-	10	10
	Kilián FSE	-	10	10
	Gyöngyösi SE	-	10	10
	VM Közért	-	10	10
54.	Dunaujv. Kohász	-	7	7
55.	Bakonyi Vegyész	-	6	6
56.	Videoton	-	5	5
	Fűzfői AK	-	5	5
	Szentesi Vizmű	-	5	5
59.	Dorogi Bányász	-	4.5	4.5
60.	Váci Hajó	-	2	2

Ifjúságiak:

Helyezés	Egyesület	Eddigi pontok	Összetett bajnokság	Összesen
1.	Bp. Honvéd	46	80	126
2.	SZVSE	64	22	86
3.	BEAC	52	32	84
4.	Dunaujv. Kohász	52	28	80
	Debr. Építők	20	60	80
6.	BKV Előre	16	60	76
7.	U. Dózsa	40	22	62
8.	Koml. Bányász	56	-	56
	Csepel	-	56	56
	Bp. Építők	-	56	56
11.	KSI	-	46	46
12.	Szoln. MÁV	18	16	34
13.	Győri Dózsa	32	-	32
14.	Egri Dózsa	24	-	24
	SZSE	-	24	24
	Székesfv. MÁV	-	24	24
17.	Kap. Dózsa	-	20	20
	Gyul. Medosz	-	20	20
19.	Videoton	-	18	18
20.	Hatvani ITSK	-	16	16

Serdülők:

1.	Dunaujv. Kohász	86	128	214
2.	Déreceni SI	-	210	210
3.	U. Dózsa	16	152	168
4.	Bp. Honvéd	88	40	128
5.	Csepel	50	56	106
6.	Kecsk. Dózsa	-	104	104
	Sopr. Textiles	-	104	104
8.	KSI	80	18	98
9.	Gödöllői Ganz	56	32	88
10.	Pécsi SI	54	16	70
11.	Vasas	-	64	64
12.	Szegedi SI	-	62	62
	SZVSE	38	24	62
14.	Váci gimn.	60	-	60
15.	Miskolci SI	-	46	46
	Alsógöd	-	46	46
17.	Dunakeszi VSE	-	40	40
	XI. ker. SI	-	40	40
	Bakonyi Vegyész	40	-	40
20.	Salgótarjáni SI	38	-	38
21.	Gyöngyösi Energia	-	36	36
22.	Komáromi AC	-	32	32
	Pécsi Dózsa	32	-	32
24.	Barcsi SE	28	-	28
	Nagyk. Olajbány.	-	28	28
	Mezőtúri AFC	-	28	28
27.	DASE	24	-	24
28.	Salg. KSE	22	-	22
29.	Ózdi KSE	20	-	20
	Váci SI	-	20	20
	Gyul. Medosz	-	20	20
	Pápai Textiles	-	20	20
33.	Szfv. 327 MUM	-	18	18
	Bp. Építők	18	-	18
	Ceglédi VSE	18	-	18
36.	Székesz. Dózsa	16	-	16
	Péti MTE	16	-	16
	Kaposvári SI	-	16	16

N Ö K :

Felnőttek:

Helyezés	Egyesület	Atlétika 8.számában közölt pontok	II.o.bajnokság	Összesen:
1.	Vasas	514	56	570
2.	U.Dózsa	445	105.5	550.5
3.	Bp.Honvéd	454	23	477
4.	Bp.Építők	284	27.5	311.5
5.	BEAC	210	34.5	244.5
6.	Csepel	180	22	202
7.	TFSE	178	-	178
8.	Bp.Medosz	118	-	118
9.	DEAC	106	5	111
10.	DVTK	68	33	101
11.	Debr.Építők	68	27	95
12.	Széksz.Dózsa	44	26	70
13.	Nyíregyh.TK	62	7	69
	SZEOL	40	29	69
15.	Szoln.MÁV	40	27	67
16.	Békéscs.Előre	56	5	61
17.	MTK	38	17	55
18.	ZTE	32	22	54
19.	MAFC	46	4.5	50.5
20.	Győri Dózsa	34	10	44
21.	Bp.Spartacus	34	-	34
22.	Bajai Vasas	18	15	33
23.	SZVSE	32	-	32
	DASE	22	10	32
	Balassagy.SE	20	12	32
26.	Kecsk.Dózsa	18	10	28
27.	VM Egyetértés	-	27	27
28.	Komló Bányász	22	-	22
29.	Fűzfői AK	-	21	21
30.	Dunaujv.Kohász	19	-	19
31.	PVSK	-	17	17
32.	Tat.Bányász	16	-	16
	Nyíregyh.VSC	-	16	16
34.	MVSC	-	12	12
	BKV Előre	-	12	12
	V.Izzó	-	12	12
37.	Ganz Mávag	-	11	11
	Gyul.Medosz	-	11	11
39.	Hőgyész Medosz	-	10	10
	Ózdi Kohász	-	10	10
41.	Kap.Dózsa	-	8	8
	Videoton	-	8	8
43.	Szentesi Vízú	-	6	6
	Salg.KSE	-	6	6
45.	Pécsi Dózsa	-	5	5
46.	Szh.Haladás	-	4	4

Ifjúságiak:

Helyezés	Egyesület	Eddigi pontok	Összetett bajnokság	Összesen
1.	Bp.Honvéd	122	68	190
2.	Széksz.Dózsa	86	60	140
3.	U.Dózsa	40	86	126
4.	Csepel	38	42	80
5.	Vasas	72	-	72
6.	Békéscs.Előre	50	-	50
7.	Győri Dózsa	44	-	44
	Videoton	16	28	44
9.	MAFC	40	-	40
10.	Bajai Vasas	-	32	32
11.	Paksi Kinizsi	28	-	28
	Dunaujv.Kohász	-	28	28
13.	KSI	24	-	24
14.	Debr.Építők	22	-	22
	BEAC	22	-	22
	Bp.Spartacus	-	22	22
17.	BKV Előre	20	-	20
	Szh.Haladás	20	-	20
19.	NYVSC	18	-	18
	Kap.Dózsa	18	-	18
	DVTK	-	18	18
22.	Szoln.MÁV	-	16	16
	Bp.Építők	16	-	16
	Koml.Bányász	16	-	16

Serdülők:

1.	Dunaujv.Kohász	172	92	264
2.	KSI	-	176	176
3.	Vasas	78	88	166
4.	U.Dózsa	-	146	146
5.	Bp.Honvéd	40	102	142
6.	Bakonyi Vegyész	106	-	106
7.	Nagyk.Pedagógus	48	54	102
8.	Bajai Vasas	46	46	92
	Szh.Haladás	28	64	92
10.	Békéscs.Előre	80	-	80
11.	Szombathelyi SI	-	72	72
12.	NYVSC	24	40	64
13.	Kaposvári SI	20	36	56
14.	Szegedi SI	18	28	46
	Csongrádi SI	-	46	46
16.	Hatvani 213 MÜM	44	-	44
17.	Debreceni SI	20	20	40
18.	XI.ker.SI	18	20	38
19.	Cegl.VSE	16	18	34
20.	MVSC	-	28	28
	Pécsi SI	-	28	28
22.	Bp.Spartacus	-	24	24
23.	Balatonfűr.Vasas	-	22	22
24.	MAFC	18	-	18
	Debr.Építők	18	-	18
	Dózsa Népe TSZ	18	-	18
27.	Tolnai V.Lobogó	16	-	16
	BKV Előre	16	-	16
	Nagykar.ált.wisk.	16	-	16

Dr.Istenes Vilmos

ATLÉTIKA a Magyar Atlétikai Szövetség hivatalos lapja. Megjelenik havonta. Szerkeszt: a Szerkesztő Bizottság. Felelős és szakszerkesztő: Farkas Pál. Szerkesztőség: Budapest, XIV. Istvánmezei út 4. Telefon: 340-785. Kiadja a Sportpropaganda Vállalat, Budapest, XIV. Istvánmezei út 3. Kiadásért felel: Pécsi Tibor igazgató. Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető bármely postahivatalnál, a Posta hírlapüzleteiben és a Posta Központi Hírlap Irodánál /KHI. Budapest, V., József Nádor tér 1. sz./ közvetlenül, vagy postautalványon, valamint átutalással a KHI. 215-96162 pénzforgalmi jelzőszámra. Előfizetési díj egy évre: 48.- Ft. Egyes szám ára: 4.50.- Ft. Számonként kapható még: Sportpropaganda, Budapest, VIII. Rákóczi út 57/a. Index száma: 26.035.

NEM NEHÉZ



MERT A
TEJ
ERŐ
EGÉSZSÉG

ra: 4,50 Ft