

ATLÉTIKA



OLVÁSOTTEREM

A TARTALOMBÓL:

A III. Ifjúsági Európa Bajnokság Athénben

A budapesti váltóbajnokság statisztikai
adatai

Az autogén edzés hatása az izomtónusra és
a versenyeredményre

Külföldi sikerek a szegedi nemzetközi
maratonin

Beszélgetés Podluzsnyij edzőjével

Felhívás !

SPORTBARÁT-ROVAT

A bajnoki pontverseny állása szeptember
10-én

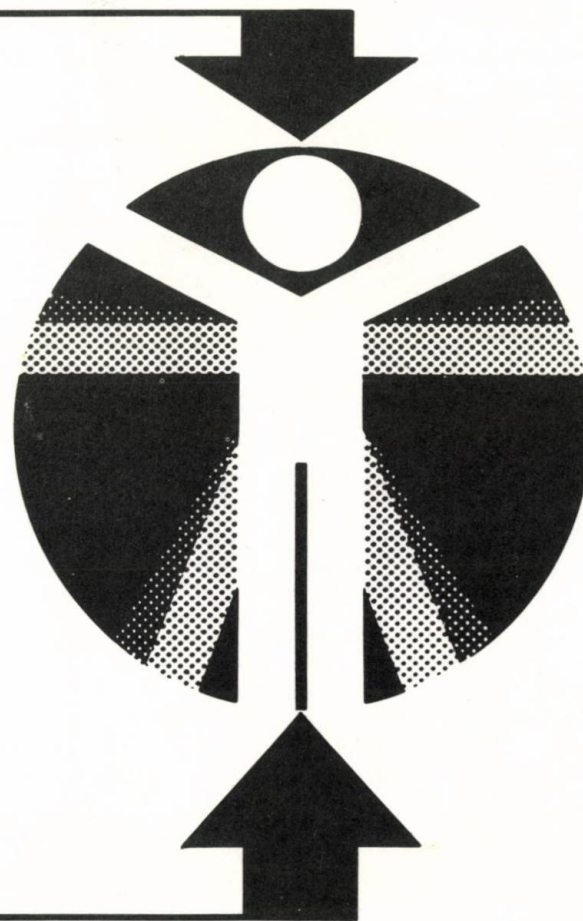
1975 / 10

ÓVJA EGÉSZSÉGÉT! SPORTOLJON!

Ezt népszerűsíti
az Egészségügyi Minisztérium Egészségügyi
Felvilágosítási Központja által készített
testmozgásakció embléma.



HA AZ EMBLÉMÁT LÁTJA, JUSSON ESZÉBE:
A SPORTOLÁS, AZ EGÉSZSÉGÉT VÉDI!"



ATLÉTIKA

XIX. ÉVFOLYAM

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS LAPJA

1975. 10. SZÁM

A III. Ifjúsági Európa Bajnokság Athénben

A versenyt 1975. augusztus 22-24-én rendezték Görögországban, az athéni Karaiskakis Stadion tartan pályáján.

A versenyek az előzetesen kiküldött időrendnek megfelelően, zökkenőmentesen bonyolódtak le nagy hőségben, váltakozó, időnként erős szélben. Egyes versenyszámok késő éjjel villanyfénynél fejeződtek be.

A versenyen csak az Európai Atlétikai Szövetség által megállapított nevezési szintet elért versenyzők indulhattak, egy országból számonként legfeljebb 2 fő.

A III. Ifjúsági Európabajnokságon 26 ország kb. 560 versenyzője vett részt. Távolmaradt Málta, Gibraltár, Portugália, Lichtenstein és Törökország.

A verseny rendezése és a biráskodás kisebb hibáktól eltekintve, megfelelő volt, az eredményeket nem befolyásolta. Gyaloglásban a szabályosság elbírálása nem volt egyértelmű. Az elektromos időmérés a rövidtávú futó számok eredményein rontott.

A magyar csapat repülőgéppel utazott oda és vissza /VIII.21. és VIII.26./ kényelmes körülmények között. Az udautazás a kétszeri leszállás miatt kissé fárasztó volt. Az elszállásolás és étkezés megfelelő volt. Problémát csupán az okozott, hogy a szálláshely és a másik kollégium között - ahol az étkezés történt - kb. 3 km távolság volt. A buszokra gyakran sokat kellett várni.

A 2 órás időeltolódás és a hőség a versenyzők nagy részének elég sok problémát okozott. /Pl. a női díszkosztvetés magyar idő szerint reggel 8-kor, az ötpróba sát 6.30-kor, a 800-as előfutamok 8-30-kor voltak./

Célkitűzések:

A minden második évben lebonyolított ifjúsági EB az utánpótlás legfontosabb versenyévé vált, legjobb lehetősége a következő olimpiára és EB-re történő kiválasztásnak.

A múlt évi eredmények és a várható fejlődés alapján kb. 20 fős csapat kiküldésével számoltunk /ezen belül egy váltóéval/. A felkészülési programban az akkori helyzet szerint célkitűzésként 2 dobogós helyezést, 5-6 további IV-VIII. helyezés elérése szerepelt, olimpiai pontszámban 12-15 pont.

A felkészülési és a versenyidőszakban történt súlyosabb sérülések miatt a jó szereplésre esélyes versenyzők közül többen kiestek, illetve nem tudtak megfelelő formába lendülni /Kiss Árpád, Béla Emese, Janák Mária, Horváth Zsolt, Lóránd Károly, Tatár István. Emiatt az eredeti célkitűzéseket módosítani kellett. A kiküldetési előterjesztésben már csak 15 versenyzőt javasoltunk, végül 12 versenyző indult.

A jóváhagyott 20 fős csapatlétszám helyett 16 fős csapat utazott Athénbe. Az IBV-n elkövetett ismételt fegyelmetlenség miatt a szakvezetés a dobogóra esélyes Bartha Attila kiküldetésétől - a MASZ vezetőinek hozzájárulásával - eltekintett.

Kiutazás előtt az esélyeket úgy ítéltük meg, hogy egyedül Csökönek van halvány éremesélye, a többieknek döntőbe kerülési lehetősége van /IV-VIII. helyezés/. Az idén feltűnt három fiatal versenyzőtől /Ötvös, Szalma, Varró/ csak szerencsés körülmények között várhattuk, hogy IV-VI. helyen végezzenek.

Felkészülés:

A felkészülés a jóváhagyott felkészülési tervek szerint folyt. Az iskolás kerettagok a téli és tavaszi szünetben 2-2 hét központi edzőtáborban, akik meg dolgoznak, azok még decemberben és májusban 10 napos táborban vettek részt. Többi edzéseiket a szakosztályaikban végezték. Nyáron az IBV csapattal közösen vettek részt edzőtáborban /VI.30-VII.16./.

Az alapos téli munka hatására néhány fiatal tehetség az idén sokat javult és nyárra bekerült az EB keretbe. Valamennyi versenyző teljesítette /több más versenyzővel együtt/ a nevezési szintnél lényegesen erősebb, a felkészülési tervben rögzített kiküldetési alapszintet.

A versenyzők rendszeresen versenyeztek, indultak minden hazai nemzetközi versenyen is. A tervezett külföldi nemzetközi versenyek közül csak a bulgár-magyar utánpótlás válogatott viadalon nem vettek részt a rendkívül fárasztó és hosszú utazás miatt.

Szereplés:

Az előzetes szerény reményeinknél a csapat jobban szerepelt, és a kiesések ellenére is teljesítette a felkészülési tervben rögzített célkitűzéseket. Egy-egy II, III, IV, két VI., és egy VIII. helyezést szerzett. Olimpiai pontban számolva, ez 16 pontot jelent. A csapat szereplésével így általában elégedettek lehetünk.

Ez azonban nem jelenti azt, hogy egyénileg mindenki a maximumot nyújtotta. Erre az egyéni értékelésnél részletesen kitérünk.

A kiesett versenyzők közepes szereplése esetén is majdnem 30 pontot szerezhettek volna a csapat. Utánpótlásunk szűk élvonala miatt azonban kiesésünket nem tudtuk pótolni, nem volt helyettük kit indítani. A vártán jobb szereplés sem változtat azonban azon a tényen, hogy ifjúsági atlétikánk csak az európai középmezőnybe tartozik. Lényegesen szélesebb élgárdára, nagyobb hazai konkurrenciára van szükség ahhoz, hogy közelebb kerüljünk az élvonalhoz.

Az athéni eredmények alapján megállapíthatjuk, hogy 3 váltónk kerülhetett volna be a döntőbe /fői 4x100, 4x400, női 4x100/, de ott valószínűleg csak a VII-VIII. helyet szerezték volna meg. A komplett férfi 4x100-as váltó IV-V. helyezett lehetett volna.

A versenyzők formaidőztetését a szakvezetés jónak ítélte meg a verseny előtt. Valamennyien jól szerepeltek az EB előtti 2 nemzetközi versenyen, jól mozogtak az utolsó edzéseken. Egyedül Siska sérült meg a VIII. 13-14-iki osztravai válogatott viadalon, de a kiutazás előtt már rendben volt.

Az eredmények és a versenyek ismeretében úgy tűnik, hogy lényegesen nagyobb csapat esetén, még egy-két alacsonyabb /VI-VIII./ helyezést szerezhettünk volna. Azonban utólag is helyesnek bizonyult, hogy a sérülések, stb. figyelembe vételével csak ezt a 12 versenyzőt vittük ki a versenyre, mert realisan másoktól jó szereplés nem volt várható.

Magatartás, fegyelem:

A csapat viselkedése, fegyelme minden téren példamutató volt. Semmilyen fegyelmeletlenség nem fordult elő. Valamennyi versenyző komolyan készült versenyére, a délelőtti szereplők hajnalban, még sötétben keltek, a jobb szereplés érdekében.

Siska ötpróbában a szakvezetés utasítására lépett vissza a versenytől, mert magasugrás közben lábsérülése kiújult.

A külföldiek szereplése:

22 ország szerzett érmet. Ez azt bizonyítja, hogy majdnem minden ország képes fiatal tehetségeket felmutatni. Ez egyúttal bizonyíték arra is, hogy a szervezett utánpótlás nevelés és versenyeztetés minden országban előtérbe került, nemcsak a szocialista országokban.

Az általános színvonal emelkedett annak ellenére, hogy az előző EB-n több kimagasló eredmény született. A legnagyobb fejlődés a férfi ugrószámokban és a női futószámokban, valamint magasugrásban mutatkozott. Még akkor is, ha a konkrét eredmények ezt nem teljesen igazolják. Az erős szél ugyanis sok esetben erősen rontotta az eredményeket.

Az NDK utánpótlása változatlanul a legkiegyensúlyozottabb és a legerősebb, ha nem is értek el Duisburghoz hasonló sikert és Athénben már őket is érte kellemetlen meglepetés.

A Szovjetunió határozottan fejlődik, sok fiatal klasszisversenyzővel vonultak fel. Kétszer annyi aranyérmet nyertek, mint legutóbb. Változatlanul erős a lengyel utánpótlás és a bulgárok dobó szakága.

Az NSZK, Franciaország és Nagy-Britannia utánpótlása javult és fejlődtek a skandináv-országok is.

Általában meg lehet állapítani, hogy a nyugati és észak-európai országok fiataljai között több nagy tehetség bontakozik, mint a legutolsó EB-n.

A versengés, a taktikai készség, a technika, illetve a küzdelem több számban elérte a komolyabb felnőtt nemzetközi versenyek színvonalát.

Egyéb észrevételek:

- Egyes számokban - főleg nőknél - az indulók száma csökkent. Célszerű lenne az indulási jogosultságot az olimpiáéhoz hasonlóan megszabni, a számonként 2 fős megkötéssel /egy induló esetén szint nélkül/.
- A női utánpótlás fejlesztése hamarabb jelentkezhet eredményekben. Ezért idehaza fokozottabb gondot kell fordítani a nőversenyzők felkészítésére. Így ugyanis a befektetett edzőmunka hamarabb kamatozik.
- Nagy gondot kell fordítani a versenyzők tervszerű átirányítására. Megfelelő edző és edzéslehetőség mellett, gondoskodni kell az életvitel /hivatás, nevelés, elhelyezés/ kellő megszervezésére is. Csőke Katalin esete bizonyítja, hogy egy év alatt is mennyit lehet előrelépni.
- A nemzetközi élmezőny fejlődése megkívánja, hogy a tehetséges fiatal versenyzőinkkel ne csak "általában" foglalkozzanak az edzők, hanem konkrétan, távlati elképzelések szerint, ahol a célkitűzéseket évről-évre emelik. Ahol a mérce csak a hazai elsőség, vagy helyezés, ott nem lehet szó fejlődésről.
- Tovább kell fejleszteni az ifjúsági és utánpótlás versenyzők tervszerű nemzetközi versenyeztetését a tavaly megkezdett úton, de nemcsak szövetségi, hanem szakosztályi szinten is.
- Két középtávfutónk mozgása kiritt a mezőnyből, iskolázatlanságuk miatt. Változatlanul erőltetni kell a szakosztályokban a sokoldalú mozgáskészség fejlesztést minden fiatal versenyzőnél.
- Mind a 12 versenyző tehetséges, fejlődőképes. Továbbra is elő kell segíteni felkészülésüket szövetségi és egyesületi szinten egyaránt.

Eredmények:

II.	Csóke Katalin	1957 Csepel	diszkosz	50.48
III.	Siska Xénia	1957 Vasas	100 m gát	14.07
IV.	Laposa Ferenc	1956 Tat.Bányász	3000 m	8:18.4
V.	Saskói Alfonz	1968 Csepel	diszkosz	51.46
	Tomasovszky Ágnes	1957 NYVSC	diszkosz	46.82
VIII.	Szálas János	1956 BHSE	10 km gyaloglás	47:21.8

Többi versenyző:

Pintér József	1956 DVTK	100 m: ef.3. 10.78, kf.5. 10.73 200 m: ef.5. 21.88, kf.7. 22.00
Paróczai András	1956 Sz.MÁV	800 m: ef.3. 1:53.9, kf.8. 1:58.3
Ötvös Imre	1957 Dunaföldv	800 m: ef.3. 1:52.5, kf.6. 1:51.1
Szénégeti István	1956 Kazincb.	5000 m: ef.7. 14:56.8
Szalma László	1957 Vasas	távol: 11. 758
Varró Gábor	1957 Vasas	magas: 11. 207

Indulók száma:

	ffi	nő	összesen		ffi	nő	összesen
Albánia	-	5	5	Lengyelország	31	13	44
Ausztria	7	9	16	Luxemburg	2	2	4
Belgium	7	5	12	Magyarország	9	3	12
Bulgária	16	14	30	Nagy-Britannia	14	7	21
Csehszlovákia	11	6	17	NDK	19	19	38
Dánia	3	6	9	Norvégia	9	4	13
Finnország	17	2	19	NSZK	24	20	44
Franciaország	26	8	34	Olaszország	22	11	33
Görögország	25	16	41	Románia	5	10	15
Hollandia	4	9	13	Svédország	11	2	13
Irország	6	1	7	Svédország	11	10	21
Izland	1	-	1	Spanyolország	25	4	29
Jugoszlávia	9	10	19	Szovjetunió	40	17	57

Egyéni jellemzések:

PINTÉR JÓZSEF: /DVTK, edzője: Bánhidi Béla, szül.éve: 1956, 173 cm, 69 kg/. Legjobb ifjúsági rövidtávutónk. Technikailag elég jól képzett. Elég nyugodt, jó versenyzőtípus, eddig fontosabb versenyen általában jól szerepelt. 5 alkalommal futotta meg itthon és külföldön a hazai kiküldetési szintet. Fő versenyszáma a 100 m. A versenyen 100 m-en az előfutamból biztosan jutott tovább. A középfutamban jól rajtolt, de 20-40 m között kicsit elgörcsösödött. Célfotó alapján 2 századmásodperccel esett el a döntőbe jutástól. 200 m-en az előfutamból szintén biztosan jutott tovább, de a középfutamban már nem volt esélye. Nem okozott csalódást. Igen céltudatosan, komolyan készülő versenyző, jövőre már számításba jöhet a felnőtt váltóban.

PARÓCZAI ANDRÁS: /Szoln.MÁV, Balassi Péter, 1956. 176 cm, 68 kg/. Az előfutamból minden erőlködés nélkül, simán továbbkerült. A középfutamban az első méterektől mereven, erőlködve futott, már 150 méternél messze leszakadt. Erőteltenül és indokolatlanul "fejreállt". Melegítéskor ugyanolyan jól érezte magát, mint előző nap, gyenge futásának okát nem találtuk. Itthoni teljesítményeivel döntőbe kellett volna kerülnie. Biztos kiesése csalódást okozott. Rövid edzésmultja és kialakulatlan, rossz futómozgása van. Alkatilag és pszichológiailag alkalmas a középtávfutásra, nagyon jól reagál az edzőmunkára. Bátorsága is elismerésre méltó. Tervszerű munkával nagy jövő előtt állhat.

ÖTVÖS IMRE: /Dunaföldvár, Faragó Antal, 1957, 190 cm, 75 kg/. Az előfutamból biztosan jutott tovább. A középfutamban végig szívósan küzdött, 2 tizedmásodperccel maradt el a döntőbe jutástól. Fiatal versenyző, idén került csak a hazai ifjúsági élménybe is, rutintalan. A középfutamban 450 m-nél kicsit elengedte magát, jobbról-balról lökdösődve, többen is megelőzték és a mezőny végére került. Hátrányos helyzetéből 600 m után talán kicsit túl korán akart előretörni, az utolsó kanyart a 3-as pályán futotta. Ettől elfáradva, az ellenszeles célegyenesben nem tudott eléggé eredményesen hajrázni. Nem okozott csalódást. Az utóbbi évek egyik legjobb felépítésű középtávfutója. Nagyon nagy lehetőségek vannak benne, tavaly még tízpróbában volt aranyjelvényes. Rendkívül céltudatosan készül, komoly céljai vannak. Mozgását kell nagy mértékben iskoláznia és megfelelő rutint kell szereznie.

LAPOSA FERENC: /Tatabánya, id.Játékos Pál, 1956, 169 cm, 60 kg/. Az előfutamból biztosan jutott tovább. A döntőben szívósan küzdött és elég jól helyezkedve futott a mezőny közepén az erős szélben. 2 km után fokozatosan elfáradt, de a táv végén, jól hajrázva, a 7. helyről jött fel a 4. helyre. A többiek időeredményei alapján, a verseny előtt erre nem volt esélye. A négy futó közül előzetesen neki volt a legkevesebb esélye a döntőbe jutásra, viszont ő volt a legküzdőképesebb Athénben. Várakozáson felül szerepelt. Alkatta, szívósága és viszonylagos gyorsasága is hosszútávfutásra teszik alkalmassá. Ehhez több éves, igen erős és céltudatos munkára van szükség. A versenyzőt akaratereje, hozzáállása alkalmassá teszi e munka elvégzésére.

SZÉNÉGETŐ ISTVÁN: /Kazincbarcika, Laczkó Imre, 1956, 180 cm, 62 kg/. Az előfutamban 3200 méterig az élbolyban futott, jól mozgott. Itt hirtelen kétoldali erős szűrést kapott, egy kör alatt erősen leszakadt és nem jutott tovább. Itthoni átlageredményeivel is simán döntőbe kellett volna kerülnie. Gyenge vigasz, hogy két, első helyre esélyes 5000 m-es hasonló sorsra jutott. A szűrés okát nem tudtuk megállapítani. Normálisan étkezett, gyomorpanaszai nem voltak, melegítése is rendesen sikerült, semmi baja nem volt a verseny előtt.

Szereplése csalódást okozott. Alkatilag és az edzésmunkára való reagálás alapján is rendkívül alkalmas a hosszútávfutásra és akadályfutásra. Ennek érdekében azonban állandó és céltudatos edzői ellenőrzésre van szüksége, hogy a futómunka mellett nélkülözhetetlen kiégyezítő és rávezető gyakorlatokat is minden nap elvégezze.

SZÁLAS JÁNOS: /Bp. Honvéd, Takács László, 1956, 170 cm, 64 kg./ A versenyen jó formában állt rajthoz. Végig szabályosan, tisztán gyalogolt. Sajnos, az előre megbeszélte iramtáblázatot nem tartotta be, túl erősen kezdett és figyelmeztetés ellenére sem törekedett a tervezett iramot betartani. A nagy meleg és a túl erős kezdés hatására 5 km után fokozatosan elfáradt és egyre inkább visszaesett. Így is a legszerényebb - 8. helyezését - elérte, de rendes iramban versenyben lehetett volna a 4-5. helyért. Fegyelmetlensége miatt szereplése csalódást okozott. Jó futóképesége és tiszta gyalogló stílusa miatt komoly fejlődési lehetőségei lehetnek, dacára a gyalogláshoz kevésbé alkalmas alacsony természetnek. E lehetőségek realizálásához azonban több komolyságra, nagyobb céltudatosságra és állandó szigorú edzői irányításra van szüksége.

SZALMA LÁSZLÓ: /Vasas, Schulek Ágoston, 1957, 190 cm, 83 kg./ Nagyon tehetséges, fiatal versenyző, aki sokoldalú képzés után ez évben távolban sokat fejlődött. A távolugró mezőny a vártan is lényegesen erősebb lett és az állandó erős hátszélben felnőtt viszonylatban is kimagasló eredmények születtek. 770 cm-rel nem lehetett döntőbe kerülni. Az erős hátszél főleg a gyors versenyzőknek kedvezett. Szalma jól ugrott, nem okozott csalódást, két ugrása volt 750 felett /egyéni csúcsánál jobb/. Sajnos, a hátszél erejét nem tudta eléggé kihasználni, mert nekifutásának sebessége elég lassú. Alkatas, fizikai adottságai nagyon jók. Hozzáállása is nagy eredményekre jogosít fel. Ennek érdekében elsősorban gyorsulnia kell, ami együttjár technikájának javításával is.

VARRÓ GÁBOR: /Vasas, Schulek Ágoston, 1957, 200 cm, 80 kg./ Szalmához hasonlóan, ez évben ugrásszerűen fejlődött, az IBV-n II. lett. A magasugró mezőny is - a távolhoz hasonlóan - rendkívül erős volt. Varró elég jól szerepelt, 207-ig minden magasságot elsőre ugrott. 210 cm-en csak a harmadik kísérlete volt biztató. Részben megálta helyét, mert több 214 cm feletti ugrót előzött meg. Egyéni csúccsal is csak egy hellyel kerülhetett volna előbbre. Alkatilag nagyon sokra hivatott, de fizikai képességei - elsősorban ereje - még nem elégséges ezt érvényre juttatni. Ezért igen sokat kell dolgoznia, erősödni és ezzel párhuzamosan csiszolnia, alakítania technikáját.

SASKÓI ALFONZ: /Csepel, id. Saskói Alfons, 1958, 184 cm, 96 kg./ Még a következő ifjúsági EB-n is szerepelhet. A zavaró körülmények /fogós kör, új szerek/ és érezhető lámpaláza miatt nehezen melegedett be, első dobásainál lassú volt, hiányzott a robbanékonyság. Ekkor kedvező ellenszél volt, rajta kívül mindenki ekkor érte el legjobbját. A döntőben levét-közte idegességét. Sajnos, ekkorra megfordult a szél. Ötödik, szektoron kívüli dobása 53 m körül volt, ezzel biztos 4. lehetett volna. Jól szerepelt, három 54 m feletti dobót vert meg. Viszonylag alacsony termete nem előny, de testsúlya már megfelelő és céltudatos erősitéssel még tovább növelhető. Robbanékonyságának, gyorsaságának fejlesztése, megfelelő biztonságú technika mellett biztosíthatja egyenletes fejlődését. Ez esetben három év múlva 60 m fölé kell kerülnie.

SISKA XÉNIA: /Vasas, Stipics László, 1957, 173 cm, 55 kg./ A cseh-magyar ifjúsági viadalon szerzett lábsérülése rendbejött, de a kihagyás miatt nem volt csúcsformában. Ellenszélben biztosan jutott a döntőbe, ahol szintén ellenszélben, jó rajt után, versenyben volt a második helyért. Szoros verseny után a harmadik helyet biztosan szerezte meg. Dobogós helyezése várakozáson felüli, igazolta az idei év lényegesen erősebb edzésmunkáját. Másnap, korán reggel ötpróbában gáton biztosan nyerte a futamát, súlyban átlagformáját nyújtotta /ez a gyenge száma/, de magasugrás közben kiújult lábsérülése. Ezért a szakvezetés vissza-léptette a versenyből. Alkatas és képességei /főleg gyorsasága, robbanékonysága/ további komoly fejlődéssel biztatnak. Ennek érdekében azonban erősödni is kell. Gáttechnikája pedig a 13 mp eléréséhez - a legjobb külföldiek mintájára - korszerűsítésre szorul.

CSÓKE KATALIN: /Csepel, id. Saskói Alfons, 1957, 173 cm, 79 kg./ A cseh-magyar ifjúsági viadalon megfázás miatt lázas beteg volt. Jó formában, de nem kirobbanó erőben volt a versenyen. Első dobása jól sikerült, ezzel szerezte meg a váratlan 2. helyet. További kísérleteinél egyre jobban elbizonytalankodott, mozgása megtört, nem volt folyamatos. Egyre jobban erőlködve akart nagyot dobni, mert nem tudta, hányadik helyen áll. Elég ideges volt. Ezüstérme igen értékes, két nála jobb eredménnyel rendelkező versenyző előtt szerezte meg. Egy év alatt igen nagyot fejlődött, hiszen tavaly az IBV-n még a nyolcas döntőbe sem tudott bekerülni. Alkatilag - közepes testmagassága dacára - alkalmas a diszkoszvetésre, mert igen jól reagál az erősítő munkára. Mozgékonyaságának, robbanékonyságának fejlesztése mellett kell további izomnövekedésre szert tennie, ez esetben 2-3 év múlva 60 m fölé kerülhet. Hozzáállása ehhez megfelelő.

TOMASOVSKY ÁGNES: /NYVSC, Seregi Ervin, 1957, 180 cm, 83 kg./ Rendkívül lámpalázasan, idegesen versenyzett, nehezen tudott feloldódni. Ennek részben az is oka lehet, hogy itthoni versenyein állandóan különböző technikai problémákkal küszködött. Ennek ellenére kétszer dobott 46 m felett, biztosan került a döntőbe és szerezte meg a részére nagy sikert jelentő 5. helyet. Mozgásában elég sok hiba van, ezek Athénben is jelentkeztek. Testmagassága, alkati felépítése miatt, igen nagy fejlődési lehetőségei vannak. Valóráváltásukhoz azonban következetes és türelmes, minden esetben az edző által személyesen ellenőrzött technikai képzésre van szükség - a képességfejlesztés mellett.

dr. Szabó Miklós



A budapesti váltóbajnokság statisztikai adatai

Augusztus közepén került sorra a budapesti váltóbajnokságok megrendezése. A kiírás eleve csak a fiatal korosztályok részére tette lehetővé a bajnokságon való részvételt. A mult tapasztalatai szerint, felnőttek számára ki sem írták azokat.

Nos, igen kíváncsian vártuk a nevezések beérkezését, a versenyeken való jelentkezést indulásokat és az eredményeket.

Már a nevezéseknél kitűnt, hogy minden számra csak a Csepel, Honvéd és a KSI nevezett. 4-4 számra nem nevezett az FTC és a BVSC, 6 számra a Vasas. Feltűnt, hogy az U.Dózsza egyetlen számra sem nevezett, a BEAC mindössze 4,

a Spartacus pedig csak 3 számban akart csapatot indítani. A többi fővárosi egyesület általában a várható nevezéseket adta le, bár a sportiskolákkal rendelkezőtől a fiatal korosztályban nagyobb részvételre lehetett volna gondolni.

A 23 számra összesen 224 csapatot neveztek, általában tehát számonként 9-10 csapat neve szerepelt. Közöttük 5-ben nem kellett volna elővagy időfutamokat rendezni, mert számuk nem haladta meg a nyolcat, viszont 13 számban 10-en felül volt a nevezés. Az időrendet tehát ennek megfelelően állították össze.

A nevezésekről, az indulásokról készítettem az első kimutatást egyesületeknél és versenyszámonként. A kocka első száma a nevezést, a második az indulást jelenti. De elkészítettem ezen számok összegezését is, melyből megállapítható, hogy az egyesülettel mennyi nevezést adtak be, hány csapatuk indult és hány nem vett részt a versenyen. Ez - azt hiszem - igen jól szemlélteti az egyes szakosztályok aktivitását, a vezetés és szervezés közös működését. Összességében megállapítható, hogy a benevezett 224 csapattól 121, azaz több mint fele nem indult el, csak 103 volt az indulók száma.

Ha a budapesti egyesületek közül eleve kivesszük a TFSE-t és a Zalka FSE-t, melyben csak felnőttekkel foglalkoznak, továbbá a III.ker. TTVE-t és a V.Csillag-ot, melyekben az atlétika csak most indult be, akkor a maradék 20 budapesti sportkör összesen csak 224 csapatot tud nevezni és - mind ebből - végül is 103 indul el? Hát ez a szám egy kicsit kevésnek mondható! A nevezések ellenére egyetlen csapatot sem indított a BEAC, a MAFC, a Ganz Mávag és a BKV Előre!

Számításom szerint, a budapesti szövetséghez tartozó szakosztályoknál 93 szerződéses atlétaedző működik. Ha ehhez a számhoz hozzáadjuk a kiemelt szakosztályoknál foglalkoztatott edzők számát, minden bizonnyal elérjük a 150-et. Ennyi edzőre csak ilyen kevés versenyképes csapat jut, főleg, ha számításba vesszük, hogy legtöbb csapattag nem is egy váltóban képviselte egyesületi színeit?

Ez a verseny is azt bizonyította, hogy a budapesti atlétikai élet sürgősen felülvizsgálatra szorul, rövid időn belül meg kell vizsgálni az elmaradás okait és olyan határozatokat kell hozni a felettes szerveknek, melyek tevékenyebb munkára ösztönzik majd az egyesületek vezetőseit, alkalmazott és fizetett edzőit.

Egyesület	Lányok:						Fiúk:						Összesítő:												
	8x50 gy.1.	4x100 s.B.	4x600 s.B.	4x100 s.A.	4x300 s.A.	4x600 s.A.	4x100 tfj.	4x200 tfj.	4x400 tfj.	4x800 tfj.	8x50 gy.1.k.	4x100 s.B.	4x300 s.B.	4x100 s.A.	4x400 s.A.	4x800 s.A.	4x1500 s.A.	4x100 tfj.	4x200 tfj.	4x400 tfj.	4x800 tfj.	4x1500 tfj.	nevezés	Indulás	nem indult
Csepel	1	-	-	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24	10	14
FTC	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	16	3
Honvéd	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	43	30	13
KSI	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24	12	12
Spart.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	1
Dózsa	2	1	1	1	1	1	-	-	-	-	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22	9	13
Vasas	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	4	15
BVSC	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	5	10
BEAC	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10	5	4
Előre	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	3	2
Építők	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	5	3
Medoszló	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8	4	3
Postás	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	3	2
MTK-VM	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	5	3
VM Köz.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	3	3
G.Mávag	1	1	-	1	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	5	1
MAFC	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	3	3
Testv.	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10	5	10
TFSE	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10	5	10
Törekv.	1	1	1	-	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	5	10
V.Izzó	-	1	1	-	2	1	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10	5	10
Zalka	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10	5	10
V.Csill.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10	5	10
	224	103	103	121	121	121	121	121	121	121	121	121	121	121	121	121	121	121	121	121	121	121	224	103	121

Sokat beszélgettünk a verseny alatt és után szakemberekkel, egyesületi intézőkkel, vezetőikkel. Az általuk felhozott nehézségek ténylegesen fennállhatnak, mégsem fogadhatók el egyszerű magyarázatként. Ime:

a./ A nyári szünet az iskolában. A szülők nyaralni mennek, magukkal viszik a fiatalokat. Ezek kiesnek a rendszeres edzésből, nem tudják elérni őket az egyesületi szervezők. Javasolták az ilyen versenyek iskolai időre való áttételét.

Igazat kell adni azoknak, akik csak azt állították, hogy az iskolai tanítási idő alatt jobban és könnyebben be tudnak szervezni a fiatalokat és akkor nagyobb tömegeket lehetne indítani. De van ellenérv is: az atlétika főleg nyári sportág, a képzésre legmegfelelőbb idő éppen az iskolai szünet, amikor nem sűrű a fiatalokat az elvégzendő házi feladatok megoldása, a rendszeres tanulás, a más iskolai elfoglaltság. A nyaralni elvitt fiatal 2-3 hét alatt teljesen visszaesik, elveszti addig szerzett edzőmunka-eredményeit. Hogyan akarjuk jól felkészíteni a fiatalokat, amikor a legfontosabb időben nem vesznek részt a képzésben, amikor a részükre kiírt versenyeken nem indulnak, amikor éppen a fejlődést mutató eredményeket nem tudják felmutatni. És amikor ismét edzésbe kezdenek, akkor látják, hogy a rendszeresen készülőkhöz vele szemben nagy előnyben vannak már, helyezési esélyeik csökkennek és a versenyen való lemaradás kedvüket szegheti, megadja a lemorzsolódás első lehetőségét.

Mi a megoldás? Erre válaszolnom nehéz. Ez szakosztályi bel- és pénzügyi kérdés. Talán: ilyenkor kellene a sportköri edzőtáborokat beállítani, talán ilyenkor nyújthatnánk segítséget a pihenni vágyó szülőknek a közös táborozáson való részvétellel és talán éppen ez az az út, amely még jobban biztosíthatja a kellő felkészülés feltételeit.

b./ Szóba került az edző szabadságideje. Tény, hogy minden dolgozónak jár szabadság. De ezen a téren is rendet kell teremteni. Ne akkor menjen valaki szabadságra, amikor tanítványai bajnokságra készülnek, bajnoki pontokat gyűjtenek. Ha másként nem, legalább úgy kellene megoldani, hogy a társedzők között kellene szétosztani a tanítványokat - megfelelő előszervezés után. Ebben a kérdésben leghatásosabban a szakosztály vezetősége intézkedhet, de elképzelhető egy rendelkezés, mely tiszta képet nyújt a szabadságolás kérdésében.

c./ Nem jó az időpont. Ez jelen körülmények között így látszik. De akkor mikor rendezzük ezeket a versenyeket, mert versenynaptárunk zsúfolt, az iskolai időre sok más fontos versenyt állítottak be. Nem lehet mindent május-június és szeptember-október hónapokban lebonyolítani.

A helyezések kimutatása

Egyesület	leány serdülő A				női ifjúsági				fiú serdülő B		fiú serdülő A				férfi ifjúsági				A helyezések összesítve:								Összesen
	4x100	4x300	4x600	4x800	4x100	4x200	4x400	4x800	4x100	4x200	4x400	4x800	4x100	4x200	4x400	4x800	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	helyezések:		
Csepel	-	4	2,7	1	3	3	2	1	2	-	-	3	-	-	-	2	3	3	1	1	1	1	1	1	10		
FTC	3	6	5	-	1	2	3	1	1	-	-	1,2	1,4	1	1	4	2	10	3	4	6	4	2	1	15		
Honvéd	1,4	1,2	1,3	2,3	1	3	1	3	-	-	-	1,2	1,4	-	-	-	2	3	2	1	1	2	-	-	30		
KSI	5	4	4	-	1	1	1	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	1	1	4	4	-	-	-	12		
Spart.	5	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1	-	-	-	3		
Dózsa	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8		
Vasas	2	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,4	-	-	-	-	-	1	1	1	1	-	-	-	6		
BVSC	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-		
BEAC	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
Flóra	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
Építők	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
Medosz	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
Póstás	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
MTK-VIII	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
VI. Köz.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
Mávac	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
MAFC	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
Testv.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
TFSE	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
Törekv.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
Izzó	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
Zalka	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
V. Csill.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		

Az Atlétika legutóbbi számában összehasonlítottam a vidéki és budapesti ifjúsági bajnokság eredményeit. Ott is nagy hiányosságokról szerezhettünk tapasztalatokat. Most pedig ismét tanulni lehetünk a budapesti fiatal atléták foglalkoztatásában mutatkozó hiányosságoknak. De nem mindenütt! Nézzük meg a táblázatot: a Bp.Honvéd, az FTC és a KSI és va-

lamivel mögöttük a Csepel elég jól oldotta meg a kérdést. A kisebb egyesületek közül a Törekvés, a Testvériség, az MTK-VM és a Bp.Építők is igyekeztek valamennyire jól szerepelni. De hol van a többi szakosztály, a sportiskolák egyesületek atlétikai szakosztályai? Jó lenne, ha az érdekelte szakosztályvezetőségek megvizsgálnák e kérdést, hoznának határozatot és azt végrehajtnák az érdekeltekkel.

De nézzük a második táblázatot. A legsikeresebben itt is a Bp.Honvéd szereplése tűnik ki. Tíz első, 6-6 második és harmadik helyen kívül még 8 helyezést szereztek. Az FTC 15 helyezéssel második, harmadik a KSI 12, negyedik pedig a Csepel 10 helyezési számmal. Öket követi a Vasas 8, BVSC 6, Építők és MTK-VM 5-5, majd a Törekvés és Póstás 3-3 és végül a Testvériség 2 helyezéssel.

Egyre azonban kíváncsi vagyok: hogyan fog Budapest szerepelni az országos váltóbajnokságon a nagyon készülő vidékkel szemben. Ugyan mit fog mutatni a bajnoki pontokat feltüntető táblázat a legjobban szereplő atlétikai szakosztályokról. És még egy kérdés: milyen eredmény alapján igyekeznek majd az itt szereplő szakosztályok az országos váltóbajnokságon szerepelni? Kár, hogy az országos bajnokság kiírása nem tette függővé a budapesti bajnokságon elért eredményektől és helyezésektől az indulás feltételeit, melyet a jövőben kívánatos lenne közzétenni.

Budapest atlétikája sok javításra szorul. Itt van már az ideje, hogy végre tegyünk valamit. Erzésem szerint, a felhasznált pénzösszeg nincs arányban az eredményekkel!

Farkas Pál

Az autogén edzés hatása az izomtónusra és a versenyeredményre

Az autogén edzést 1969-ben kezdtem el s félévig végeztem a különböző gyakorlatokat. 1971-72-ben is folytattam autogén edzést, de mérési adataink, valamint a szubjektív érzések leírása csak az 1969-es évtől állnak rendelkezésemre. Igen hasznos tapasztalatot szereztem és nagy segítségemre volt a versenyekre történő felkészüléseken.

Az alábbiakban ezeket a tapasztalatokat szeretném leírni.

Az autogén edzést két októből kezdtem el:

1. Előzetes izomtónussal kapcsolatos méréseim alapján, szerettem volna megtalálni azt a módszert, amelynek segítségével az izomtónus szintjét pozitív, illetve negatív irányban lehet befolyásolni.
2. Az izomtónus befolyásolása által szerettem volna a versenyeredményt pozitívan befolyásolni pszichikai úton. Ezen belül az alábbi közvetlen célkitűzéseim voltak:
 - a vegetatív labilitásom okozta hangulatváltozás és egyéb tünetek negatív hatásainak kiküszöbölése;
 - a mozgástanulásnál nélkülözhetetlen összpontosítás magasabb szintre emelése;
 - az elhúzó versenyek alatt az egyes ugrások közötti szünetek optimális kihasználása, a koncentráltóság hosszú ideig történő fenntartása, vagyis a pszichikai állóképesség növelése;
 - az utazások okozta bioritmus könnyebb elviselése.

Pszichikai felkészülésem alapját a PERTORINI által kidolgozott és az ideggyógyászatban alkalmazott gyakorlatok adták. Ennek ismertetésére nem térek ki, hiszen a pszichológusok körében ismert probléma.

Mint említettem, azonban csak alapját képezték gyakorlásomnak. A sportágnak megfelelően, kisebb-nagyobb módosításokat hajtottam végre és hatásukat tekintve differenciálni próbáltam az egyes gyakorlatanyagokat. Úgy gondoltam, hogy - bár az autogén tréning gyakorlatainak elsősorban komplex hatása van - az egyes alapgyakorlatok /nehézség, melegség/ más és más testi és lelki jelenségek előidézésére alkalmasak. Ezt megpróbáltam kimutatni az izomtónus és pulzus alakulásában is. A gyakorlatokat a következőképpen tanultam meg:

Először a nyugodtság érzését, majd a nehézség és végül a melegség érzetét keltő gyakorlatot sajátítottam el külön-külön. E három gyakorlatnál szóbeli képletek, amelyeket magamban mondtam, azonosak voltak a PERTORINI által leírtakkal. Körülbelül hat hét alatt voltam képes a három gyakorlat okozta állapot elérésére.

Kezdetben teljes csendre, félhomályra és egyedüllétre volt szükségem. A gyakorlás időtartama 20-25 perc volt. Általában naponta délelőtt és délután végeztem a gyakorlatokat. Néha lefekvés előtt is végeztem, de ilyenkor a gyakorlás befejezése után sokáig nem tudtam elaludni.

Hat hét után már képes voltam zajban, mások jelenlétében és napsütésben is végrehajtani a tréninget. Olykor elegendő volt 5-10 perc a kívánt hatás elérésére.

Ekkor már legtöbbször összekapcsoltam a három gyakorlatot. A "nyugodtság-érzet" gyakorlattal kezdtem, majd a "nehézség-" és "melegség-érzet"-tel folytattam. Ilyenkor legtöbbször már a nehézség-érzet gyakorlatnál jelentkezett a "melegség-érzet" is.

Miután elsajátítottam a fenti gyakorlatokat, áttértem a versenyzés céljára való felhasználásra. Ennek érdekében differenciáltam a különböző gyakorlatokat, valamint átalakítottam a "visszavonulás" gyakorlatát és új értelemben kezdtem használni, mint különálló formulát.

A "nyugodtság-érzet" gyakorlatot akkor használtam, amikor úgy éreztem, hogy túlságosan ideges vagyok /pulzusom túl magas volt/ már napokkal a verseny előtt, valamint közvetlen a verseny előtt, vagy közben.

A "nehézség-érzet" gyakorlatot elsősorban akkor használtam, amikor a végtagjaim az izomtónus mérésekor a normálisnál magasabb értéket mutattak. Méréseim ugyanis azt mutatják, hogy ennél a gyakorlatnál érhető el legjobban az izomzat nyugalmi tónusának csökkenése /I.táblázat/.

A "melegség-érzet" gyakorlatot akkor végeztem, amikor nagy erőbedobásra volt szükségem és kissé fáradt voltam, vagy a nehéz, fárasztó edzések után. Méréseim szerint, ugyanis az izomtónus csak igen keveset változott, viszont a szubjektív érzések gyorsabb regenerálódásra engedtek következtetni /II.táblázat/.

A "visszavonulás" gyakorlatot, amelyet mozgósító gyakorlatnak neveztem, akkor végeztem, amikor az u.n. "rajt-apátia" állapotába kerültem. A nyugalmi izomtónus a normális alatt volt és ernyedtnék éreztem magam. Méréseim szerint, e gyakorlatnál sikerült izomtónus emelkedést elérni /III.táblázat/.

I. táblázat

AT = autogén tréning; a számok a mérésadatom átlagait jelentik.

	AT előtt	AT után	differencia
<u>a combfeszítő izomtónusa:</u>			
bal láb	84.5	83.9	-2.6
jobb láb	86.2	84.2	-2.0
<u>feszített izom esetén:</u>			
bal láb	126.9	128.7	+1.8
jobb láb	129.9	131.3	+1.4

II. táblázat

<u>a combfeszítők izomtónusa:</u>			
/nyugalmi/ bal láb	83.3	83.6	+0.3
jobb láb	84.0	84.9	+0.9
<u>feszített izom esetén:</u>			
bal láb	128.9	131.3	+2.4
jobb láb	130.5	131.9	+1.4

III. táblázat

<u>a combfeszítők izomtónusa:</u>			
/nyugalmi/ bal láb	82.9	85.1	+2.2
jobb láb	131.3	132.1	+0.8

Ez utóbbi gyakorlatokat külön is ismertetem, mivel így - tudomásom szerint - még nem szerepelt az irodalomban.

A "visszavonulás"-sal ellentétben nem végeztem akaratlagos izomfeszítést. Mint a többi gyakorlatnál, bizonyos képleteket mondtam magamban és erősen koncentráltam, "akartam" izmaim megfeszülését. Gyakran félhangosan mondtam a szavakat és indulati színezetet is adtam azoknak. Eredményt csak hosszas gyakorlás után értem el.

A következő képleteket használtam: "megfeszülnek izmaim", "feszesek izmaim", "összefogva vagyok", "erős vagyok", "friss vagyok", stb. Gyakran külön izomcsoportokra is vonatkoztattam az első képletet.

Később gyakran észrevétlenül megfeszültek izmaim. Ilyenkor elernyesztettem azokat, majd ismét előlről kezdtem. Több hetes gyakorlás után 60-70 %-ban elő tudtam idézni, hogy a nyugalmi tónus emelkedett és szubjektíve is összefogottabbnak éreztem magam, valamint önbizalmam is nagyobb lett.

Versenynapon kétféleképpen használtam fel ezeket a gyakorlatokat.

1. A verseny előtt három órával, mindenkor állapotomnak megfelelően, elvégeztem az arra alkalmas gyakorlatokat. Leginkább azonban itt az autogén edzés komplex hatását igyekeztem felhasználni. Versenyeim nagy részében sikerült elérnem az u.n. rajtkész állapotot. Önbizalmam optimális szintre emelkedett. A magasugrásnál alkotott mozgásképelem kitisztult. Szinte minden izmomban éreztem a végrehajtásmódot. A verseny előtti bemelegítés ideje tetemesen csökkent /20-25 percről 5-15 percre/. Legtöbbször az első öt perc végére képes voltam tökéletesen végrehajtani a technikai gyakorlatokat.

2. Ha közvetlenül a verseny előtt úgy éreztem, hogy túlságosan izgatott vagyok, elvégeztem az első gyakorlatot. Ha pedig ernyedtnék éreztem magam, a negyedik gyakorlatot alkalmaztam. Ennek ideje kb. 5-6 perc volt.

Versenyen az ugrások között arra használtam fel a gyakorlatokat, hogy minél jobban kikapcsoljam környezetem, minél kevesebb izgató tényező hasson rám /mások sikere, vagy sikertelen kísérlete/. Továbbá arra, hogy minimális mozgással is elérjem az állandó rajtkészültséget, vagyis nyugodt legyek, de mindig képes maximális teljesítményre.

Hosszú versenyeken a küzdelem kb. második harmadában, gyakran vettem észre figyelmem csökkenését. Ezért ilyen esetekben a "mozgósítás" gyakorlatot alkalmaztam.

A fenti módszerrel, illetve metódussal a következő pozitív eredményeket tapasztaltam:

1. A bemelegítés ideje lecsökken.
2. A mozgás-koordináció stabilabb lett. Képes voltam már az első kísérletre átugrani az adott magasságot, vagyis nőtt a pszichikai állóképességem.

3. Elértem, hogy versenyeredményeim igen kis hullámzást mutattak. Négyyszer ugrottam 211-et /ez volt az egyéni rekordom/ és háromszor 209 cm-t. Ennél rosszabb eredményt nem értem el.
4. Igen nagy segítséget nyújtott számomra az athéni EB-re történő felkészülésben. Elsődleges szerepe a bioritmus átalakításában volt. Ugyanis Athénben a selejtező kilenc órákor kezdődött, amely hazai nyolc órának felel meg. Ebben az időben pedig az izmok inaktív, tulságosan ernyedtt állapotban vannak. Nálam pedig a koncentráció képesség is elég alacsony fokon volt. Nyolc órákor azonban még sohasem versenyeztem maximális intenzitással. Erre pedig szükség volt a selejtező szint /214/ miatt.
5. Másfél héttel a verseny előtt kezdtem átalakítani bioritmusom. Kezdetben hazai idő szerint 6 órákor keltem, fél órát sétáltam, majd autogén tréninget végeztem, mégpedig a 3. /"melegség-érzet"/ gyakorlatát, héná a "visszavonulás" gyakorlatát. Athénben hazai idő szerint öt órákor ébredtem. Séta, majd autogén edzés következett. Délután 14 órákor az első és második gyakorlattal edzettem.

A reggeli pszichológiai edzésnek két célja volt:

1. A szervezet korai reggeli átalakítása maximális teljesítmény elérésére. Az izmok összefogottságának és működésének optimális szintre való emelése. A megfelelő versenyhangulat kialakítása, a dekoncentrálttság megszüntetése.

2. A korai ébredés miatti álmoság, fáradtság megszüntetése, a pihenésből hiányzó órák pótlása.

A verseny előtti napokban elértem azt a fokot, amikor fiziológiai és pszichológiai állapotom megfelelt a délelőtti csúcserőtekeknek. A verseny előtt két órával végeztem el a "melegség-érzet" gyakorlatot, majd közvetlen a verseny előtt a "nyugodtság-" és "visszavonulás" gyakorlatot. Ennek eredményeképpen megindult az energia felszabadítási folyamat és viszonylag rövid idő alatt elegendő volt a bemelegedéshez. A versenyen végig tudtam koncentrálni. Ez bizonyos fokig arra mutat, hogy sikerült megvalósítani az "autogén edzés"sel történő bioritmus-változást.

A pozitív tapasztalatok mellett néhány egyéb megfigyelésemre hívnán fel a figyelmet.

A görcsös állapotot, vagyis a túl magas nyugalmi izomtónust könnyebb megszüntetni, mint a tulságosan alacsony izomtónust, pszichikai ernyedtséget korrigálni. Míg a "nehézség-érzet" gyakorlatot viszonylag hamar elsajátítottam és sokkal nagyobb százaléktan sikerült elérnem az izomtónus növekedést, addig a "mozgósító" gyakorlatot igen hosszú ideig kellett tanulnom. S ezután sem sikerült teljesen a kívánt izomtónus-szintet elérnem. Az adott testi és lelki állapot meghatározásánál igen sok gondot okozott, hogy vajon melyik alapgyakorlat lenne a neki legmegfelelőbb. Még elég jól ismertem verseny előtti szubjektíven megítélhető állapotom, s ezt izomtónus és pulzusszám méréssel is kiegészítettem, nem voltam bizonyos abban, hogy a reális, számomra tán ismeretlen objektív okoknak megfelelő gyakorlatot alkalmazom.

Sajnos, éppen az 1969. évi athéni Európa Bajnokságon követtem el ilyen hibát: a "melegség-érzet" gyakorlat helyett a "nehézség-érzet" gyakorlatot végeztem el a döntő előtt. Ennek következtében a nyugalmi izomtónus szintén igen alacsony szintre sett, amelynek következtében, bár jó erőben voltam, igen ernyedtté váltam.

Ugy gondolom, hogy ennek kiküszöbölése érdekében szükséges lenne további kutatás. Vagyis olyan objektív regisztráló eljárást kidolgozni, amely kis hibaszázalékkal mutatja a valóságos testi-lelki állapotot. Ezután már biztonsággal alkalmazhatjuk differenciáltan is az egyes gyakorlatokat,

Végül pedig bemutatnom példaként jegyzőkönyvem, amelyet 1969. VIII.23-án végzett edzésemem vettem fel.

1. és 2. gyakorlat

1969. VIII.23-án 14 óra

pulzus	AT előtt		AT után	
	58		52	
	AT előtt		AT után	
	nyugalmi	megfeszített	nyugalmi	megfeszített
jobb m. rectus femoris	84	130	81	132
jobb m. biceps brachii	81	135	80	136
bal m. rectus femoris	83	129	83	130
bal m. biceps brachii	81	130	80	131

Szubjektív érzés

Nehezen nyugodtam meg. Állandóan a közelgő verseny járt a fejemben. Végül is sikerült. A nehézség-érzetet elég gyorsan elértem. Viszonylag nehezebben ment a bal alsó végtagom. Ugy éreztem, mintha izmalm a csontjaimon lógnának, de nem éreztem ernyedtnem magam. Ugy éreztem, mintha kétszer olyan nehéz lennék és testem teljesen odanyomódna a fekvőhelyhez. Azután hirtelen minden gondolatom megszűnt /hasonló az álomba zuhanáshoz/. Nem tudom, meddig feküdtem így, nem is tudom, mi történt ez alatt, mégsem volt alvás. Ugy "ébredtem fel", hogy magamban ismételtam: "elnehezedik az egész testem".

Amikor felkeltem, igen frissnek éreztem magam. Nem voltam kábult és nem szédültem, mint alvás után. Jó kedvem volt és bizakodva néztem a verseny elé.

Zárt lábbal törzshajlítást végeztem és tenyérrel leértam a talajra - könnyedén !

Tihanyi József

Külföldi sikerek a szegedi nemzetközi maratonin

Szeged, 1975. július 19. Időszerű hasonlattal élve, úgy is fogalmazhatjuk: az idegi kulturális eseménysorozat rakétájának harmadik fokozatát ma este gyújtották be a Dóm téri színpadon. Erkel Ferenc Bánk bán-jának és egyben az idejünnepi játékoknak a premierje.

Mindig fesztivál ez Szegeden. Megkülönböztetett varázsa van. Nemcsak azért, mert a szegedi nyár legnagyobb vonzása és leglátványosabb eseménye, hanem inkább missziója és értéke, hagyományos népszerűsége és a közönség szeretete avatja emelkedetté ennek élményét. De érezhetjük hatását az emberi magatartásban is: abban az izgalomban, amellyel a város készül erre a nyitányra, s abban a figyelemben, hogy ezek és ezek írják be nap-tárukba az országban már az év elején a szabadság nyári tervezésénél: SZEGED.

Sok szép meleg és őszinte szót olvasunk ilyenkor Szegedről. A közfigyelem távcsöve gyakrabban pásztázza, hiszen a város is jobban kínálgatja, ajánlgatja magát, s megpróbál helyetfoglalni az ország kirakatában. Nem hírveréssel, - mert azt lehetne mondani, hogy ebben meglehetősen szerény és takarékos - inkább tisztes mértéktartással, nyári program-jának egyszerű felmutatásával beéri.

Mediterrán élénkség, vidámság, élni akarás és játékoság talál itt szállást ilyenkor az emberekben.

És mindjárt az ünnepi játékok nyitányával egyidejűleg, ugyanazon esteben a nemzetközi maraton verseny is lefutásra kerül, mely a játékokkal párhuzamosan, sőt azokat időben meg is előzve, 1957. év óta esztendőnként az érdeklődés középpontjába kerül, ezúttal immár a tizenkilencedik alkalommal.

Ilyenkor mindig el kell mondanunk, hogy a Szegedi Spartacus volt a kezdeményező az 1957. év telén. A pár lelkes sportbarát, élükön az 1973. januárjában 89 éves korában elhunyt Goldmann Ignáccal, Szegednek hírnevet akartak szerezni nemzetközi maraton futóversenyek évenkénti megrendezésével - kassai mintára. Szeged városának sporttársadalma Goldmann Ignác sporttárs emlékét tisztelettel és kegyelettel fogja megőrizni.

A mag termékeny talajra hullott és 1957. június 16-án lefutották az első szegedi nemzetközi versenyt. Később a szervező bizottság mellé - az MTS megyei és városi tanácsainak támogatásával - a rendezés munkájába egyre több sportember kapcsolódott be önzetlenségével. A hivatalos város, a különböző hatóságok, a Szabadtéri Játékok igazgatósága, mindenkor a város ügyének tekintve karolta fel maraton versenyjeink ügyét. A Kispárti Szövetkezetek az első évtől kezdve biztosítják a verseny bázisának egyik igen fontos pillérét, a különböző vállalatok, üzemek, társadalmi szervek, a Szeged környéki községek tanácsai részéről pedig tiszteletdíjak felajánlásával évről-évre egyre nagyobb segítőkézség nyilvánul meg. Nélkülük nem jutottunk volna el az idejünnepi viadalig.

Ilyenkor mindig vissza kell tekintünk az elmúlt 18 évre. A viadalok sportbeli része egyedülálló. Elindult 924 atléta, akik közül 329 volt külföldi és ők mind az öt világrészből kerültek ki. Itt láttuk eddig az ausztrál, belga, brit, bolgár, csehszlovák, dán, finn, hawai, jugoszláv, lengyel, marokkói, NDK, NSZK, osztrák, román, spanyol, svájci, szovjet, török és tuniszi, számszerint 20 náció reprezentánsait, akik mind jelentős sikerrel szerepeltek. A magyar maraton futósport klasszisára jellemző, hogy az eddigi találkozókon 10 magyar, 3 jugoszláv, 2 brit, 1 osztrák, 1 NDK-beli és 1 lengyel győzelem született. A magyar győzelmek közül egyedülálló az ózdi Tóth Gyula, a "mi Gyulánk" hétésszeres győzelme, mely tény személyét a szegedi maraton futóversenyek kiemelkedő egyéniségévé avatták.

Az igazi propagandát az olyan atléták biztosították, akik már egyszer megfordultak a "Napfény Városá"-ban. Közülük sokan magyar vendéglátásunkat és rendezésünket el nem felejtvé, évente rendszeresen visszatérnek hozzánk és megvívják a rendszerint gyötrelmesen forró szegedi júliust bizony igen nagy fizikális tudást megkívánó heroikus küzdelmet.

Meggyőződésünk, hogy az eddigi 18 éven keresztül hiven szolgáltunk a nemzetek közötti sportbarátságot és a magyar maraton futósport fejlődését. Nemzetközi viadalunk ezen idő alatt ismertté vált az egész világon. Mind Szeged városában, mind pedig az útvonalon lévő községekben több tízezer főnyi közönség biztatta a futókat. Ez a feletlen nehéz atlétikai versenyág és nagyszerű reprezentánsai, belopták magukat az alföldi közönség szívébe. Meglepő volt az utóbbi 10 évben az a hatalmas érdeklődés, mely éjnek idején, a befutás során a közönség részéről megnyilvánult. Felejthetetlenül nagyszerű pillanatok voltak ezek a reflektorfényben tündöklő hatalmas Széchenyi téren.

Július 19-én délután nem volt türehetetlen hőség Szegeden. Az északi esőfront okozta átmeneti lehülés 22 fokra mérsékelte a meleget. Szél fújt, de az égbolt napsugaras színekben pompázott. Jó maraton futóidő kerekedett a XIX. nemzetközi verseny alkalmából.

Szabó Lászlónak, a versenybíró elnökének vezetésével vonultak fel az atléták a Széchenyi térre. Temesvári Gyula veterán szegedi maratonista gyújtotta meg immár harmadszor a maraton lángot, majd megszólaltak a fanfárok. Prágai Tibornak, a Tanács elnökhelyettesének megnyitó szavai után 2 bolgár, 3 csehszlovák, 1 dán, a versenyek történetében először 1 holland, 1 jugoszláv, 4 lengyel, 5 NDK-beli, 4 NSZK-beli, 2 román, 1 svájci, 1 török, összesen 25 külföldi, ezúttal rekordszámú 11 nemzet képviselője és 40 magyar, mindegyike pedig 65 atléta sorakozott fel a rajtnál.

Nem jöttek el a tavalyiak közül a brit Ronald Hill dr, aki már kétszer győzött Szegeden. Most érthetően a montreali olimpiát tartotta fontosabbnak és hiányzott a svájci Hans Dächler is, aki a második helyért tavaly nagyon megszenvedett. A magyarok közül ismét eljött az ózdi Tóth Gyula, a szegedi maraton versenyek "nagy öreg"-je, aki tartotta adott szavát és tizenegyedik alkalommal is meg kívánt mérkőzni ellenfeleivel. Itt láttuk a legjobb magyar maratonistát, a római EB maraton versenyének hatodikját, de csak felülbőve, fényképezés közben. Szekeres Ferenc elmondta, hogy a közeljövőben fontos minősítő versenye lesz és erre való felkészülésébe nem illett bele a szegedi viadal. Az egész

mezőnyben talán a két lengyel: Chechowski és Chudeczki látszottak a legerősebbeknek legutóbbi időeredményeiket tekintve.

Hat óraker indult el a mezőny és a várostan a Kiss Ernő utca - Lenin körút - Dugonics tér - Petőfi sugárút - Bécsi körút - Huryadi János sugárút - Dóm tér - Oskola utca - Közüti híd - Székely sor - Ogyesszal körút útvonalon nagy tapsot kapott.

Az ujszegedi vámháznál lévő 5 km-nél /17:11/ gyenge időeredménnyel Hersch Henrik /Oroszl.Bányász/ 100 m-rel vezette a mezőnyt a kissé hűvös, de enyhe szélben. Mögötte Kárász Károly /Vasas/, a lengyel Chechowski és Chudeczki, Homoki Vince /Koml.Bányász/, a svájci bajnok Robert Boos, a török Ismayl Akcay és Tóth Gyula /Ózdi Kohász/ futottak egy bolyban az út két oldalán elhelyezkedő nagy számú közönség tapsai kíséretében. Innét a mezőny fokozatosan széthúzódt. Hersch előnye fokozatosan csökkent és 7 km-nél be is érték. Egyes nézők rózsaszirmokat szórtak a futók lábai elé az útvonalon, az érdeklődés pedig különösen az elágazásnál nő meg erősen.

Szörög községen túl, Deszk felé a 10 km-nél /32:40/ gyenge idővel egy hetes bolyban Chechowski és Tóth Gyula vannak együtt. A többi atléta szétszórta messzebb követi őket. Hátszál van, mely erősödni látszott.

Deszken túl, Klárafalva előtt a TSZ major közelében a 15 km-nél /49:00/ hatos élboly alakul ki, akik 200 m-rel futnak a többiek előtt. Homoki, R.Constantin, Chechowski, Chudeczki, S.Constantin és Tóth Gyula a sorrend. Az emberek csoportokba verődve nézik a versenyt, a rendőrség jól biztosít. A szél változatlanul hűvös és nem akar mérséklődni.

Klárafalva és Ferencszállás között a 20 km-nél /1:07:16/ az élboly: Chudeczki, Chechowski, a volt olimpiás török Akcay, Tóth Gyula 500 m-rel vezet a többiek előtt. A Szeged felől érkező gépkocsik első hulláma elérte az élbolyt, a rend ennek ellenére jó. Itt is sok néző figyel a versenyt. A szél még mindig akadályoz.

Ferencszállás községen Makó felőli végénél lévő fordulónál /1:10:14/ változatlanul gyenge idővel Chechowski, Chudeczki, S.Constantin, R.Constantin, Tóth Gyula, Homoki Vince és Akcay a vezetők sorrendje és a forduló után nem sokkal Tóth Gyula vette át a vezetést. Itt igen sok a néző és ellenszélben futnak visszafelé. Az élboly szétszakadozik.

Klárafalva községen, vissza Szeged felé a 25 km-nél /1:29:25/ nem változik a helyzet. Az élboly némileg visszaesik és csak 250 m-rel vezet a felnyomuló Kárai Kázmér /Csepel/ előtt. Visszaszaesik a svájci Boos és kezd leszakadni a török Akcay. Nagy a szétszóródás. A szél elállt, illetve alig lengedezik, mely javuló helyzetet teremt a futók számára. Tóth Gyula most a boly végén fut.

Klárafalva és Deszk között a 30 km-nél /1:40:10/ Chudeczki 10 m-rel fut S.Constantin előtt. Mögötte 80 m-rel Chechowski, majd utána 100 m-rel Tóth Gyula következik. Őt Kárai követi. A gépkocsik kezdik zavarni a futókat. A szél teljesen elállt és az idő most nagyon kedvező a futóknak. Tóth Gyula felzárkózási kísérlete nem sikerült.

Deszk és Szörög között a 35 km-nél /1:57:30/ S.Constantin és Chudeczki jó ritmusban futnak, mögöttük 400 m-rel Chechowski, Tóth Gyula és Kárai következik. Mindannyian változatlanul rossz időeredménnyel. Hátrább 500 m-rel a svájci Boos, Most már sok autó határozottan zavarja a futókat. Lassan besötétedik és a szél ismét feltámadt ellenszél formájában. Tóth Gyula nehezen halad előre. A közönség változatlanul kitart helyén és a magyar futónak nagy közönségsikere van, dacára annak, hogy az ötödik helyen fut.

Bent Ujszegeden az Ogyesszal körúton, a Főfasorral szemben a 40 km-nél /2:15:45/ Chudeczki és S.Constantin csatáznak az elsőségért. Pár méter van már csak közöttük. A többiek 400 m-rel következnek. Ismét szélcsend van, de még több az autó. Mindenki látni akarja a végküzdelmet. A két élenlövőt hármas boly követi. Köztük van Tóth Gyula is. A nézők a szűnyoghidak ellenére is hűsögesen kitartanak és biztatják a futókat.

A Széchenyi téren megkezdődik a végküzdelem, melyben a lengyel futó a nézőközönség hatalmas biztatása közepette, mintegy három méterrel szerzi meg a győzelmet a román futó előtt. Háromszázhusz méterrel mögötte fut be a másik lengyel futó: Chechowski, majd nagy tapsorkán közepette, mintegy 300 méterrel, Tóth Gyula negyedikként ér célba, akit 250 méterrel Kárai követ, majd 200 méterrel a svájci bajnok Boos fut be hatodiknak.

R.Chudeczki favorithoz illő futással nagy küzdelemben győzött a román S.Constantin előtt, akinek futása meggyőző volt. A másik lengyel: E.Chechowski szintén megfelelt a várakozásnak. Tóth Gyula hiányos és főleg sérülései okozta gyengébb felkészülése ellenére is szívósan küzdött és közönségsikere most sem maradt el. Becsülettel helytállt. Kárai Kázmér jól harcolt és biztosan verte a svájci bajnokot, R.Boost. A török Akcay némelykor olimpiához illő lendülettel futott az élbolyban. A fiatalok közül Vincze István, Mózes István és az ózdi Bán György tettek ki magukért. Megyetbeli atlétáink a tavalyihoz viszonyítva mind helyezésemben, mind az időeredményeket tekintve, halványabban szerepeltek. Sinkó György /Hódiköt/ volt a legjobb az idén is, aki huszadiknak ért célba 2:39:21.6-os idővel.

A XIX. nemzetközi maratoni futóversenyen: 1.R.Chudeczki /Lengyelország/ 2:23:51.6, 2.S.Constantin /Románia/ 2:23:52.4, 3.E.Chechowski /Lengyelország/ 2:24:51.6, 4.Tóth Gyula /Ózdi Koh./ 2:25:21.2, 5.Kárai K./Csepel/ 2:26:13.6, 6.R.Boos /Svájc/ 2:26:42.4, 7.Vincze /DVTK/ 2:28:06.8, 9.Mózes /Tat.Bány./ 2:28:31.8, 9.I.Akcay /Törökország/ 2:28:47.0, 10.J.Suchi /Csehszlovákia/ 2:29:19.6, 11.L.Jiri /Csehszlovákia/ 2:29:29.4, 12.Woznicka /Lengyelország/ 2:30:03.8, 13.Bán /Ózdi Koh./ 2:31:31.6, 14.Mocsári /Csepel/ 2:32:20.0, 15.Kiss /NYVSC/ 2:33:15.2, 16.Molnár /Bp.Póstás/ 2:35:12.8, 17.R.Constantin /Románia/ 2:36:28.6, 18.Tabajdi /Bp.Spartac./ 2:39:02.0, 19.M.Rutsch /NSZK/ 2:39:15.4, 20.Sinkó /Hódiköt/ 2:39:21.6, 21.G.Koald /NDK/ 2:39:37.6, 22.Gáspár /FTC/ 2:39:46.6, 23.Kárász /Vasas/ 2:39:53.6, 24.A.Jost /NDK/ 2:40:08.8, 25.Játékos /Tat.Bány./ 2:40:35.2, 26.Romanov /Bulgária/ 2:43:11.0, 27.G.Dragoszlav /Jugoszlávia/ 2:43:11.4, 28.Homoki /Koml.Bány./ 2:44:35.4, 29.Velez /PVSK/ 2:46:37.6, 30.Kovács K./Bcs. Előre/ 2:46:38.8, 31.O.Rind /Dánia/ 2:47:58.2, 32.Szafrov /Lengyelország/ 2:48:31.6, 33.Barát /Keszth.Hal./ 2:49:03.0, 34.Hersch /Oroszl.Bányász/ 2:49:03.2, 35.U.Knodt /NSZK/ 2:50:19.0, 36.Demeter /PVSK/ 2:50:24.0, 37.G.Hiermer /NSZK/ 2:53:00.6, 38.Surim /Hódiköt/ 2:52:10.2, 39.Gábor

/SZVSE/ 2:52:12.8, 40.Georgiev /Bulgária/ 2:52:26.4, 41.Stenke /NDK/ 2:56:11.2, 42.Németi /VBSC/ 2:57:18.6, 43.Mukrányi /Videoton/ 2:57:43.2, 44.Hudi /Ganz Mávag/ 2:59:52.2, 45. Gubics /Videoton/ 2:59:54.6, 46.Berkó /SZVSE/ 3:03:40.8, 47.Kun /VM Közért/ 3:04:36.6, 48.Misi /Bp.Honvéd/ 3:05:21.4, 49.Siklósi /SZVSE/ 3:07:12.6, 50.Koster /Hollandia/ 3:10:14.0, 51.dr.Borsos /VM.Közért/ 3:14:28.2, 52.Kéri /Ganz Mávag/ 3:15:07.6, 53.Bokor /SZVSE/ 3:16:50.6, 54.Zombori /Hódiköt/ 3:17:16.2, 55.Rinkovszki /Lengyelország/ 3:19:02.4, 56.Kudor /FTC/ 3:19:57.2, 57.Nagy /Csehszlovákia/ 3:34:34.8, 58.Günther Matull /NDK/ 3:24:50.2.

A csapatversenyben: 1.Ózdi Kohász /Tóth Gy., Bán Gy./ 4:56:52.8, 2.Csepel /Kárai, Mocsári/ 4:58:33.6, 3.Tat.Bányász /Mózes, Játékos/ 5:09:07.0

A kellemesebb idő következtében a tavalyival szemben /4, 26, 17/ 4 elsőosztályú, 30 másodosztályú és 22 harmadosztályú eredmény született. A versenyt 58 atléta futotta végig és 7 adta fel.

Az első négy nagy ellenfél nyilatkozata:

Riszárd Chudeczki: Június közepén nálunk Lengyelországban, a detnói nagy versenyen Ronald Hill mögött Chechowszki barátommal együtt 2:20-on belül futottunk be a második és harmadik helyre és ez az idő, nemkülönben a helyezések önbizalmat adott nekünk. Az időjárassal elégedett voltam, hiszen félttem a szegedi hírhedt kánikulától, mely nekem nem kedvezett volna és nem sikerült volna így szerepelnem, mint most. Az útvonal nem volt könnyű és a végén erősen zavart a gépkocsik benzinbüze. Örülök, hogy a végén sikerült nagy hajrában megelőznöm jóképességű ellenfelemet, a román Stefan Constantint. Tartottam a román EB-n hatodikként befutó magyar Szekeres Ferencről, de mikor megtudtam, hogy csak fényképezni jött le, megnyugodtam. Tóth Gyuláról tudtam, hogy felkészülése nem sikerült és ez is önbizalmat adott. A rendezés jó volt, a magyarok nagyszerű vendéglátók. Jól éreztem magam Szegeden és ha hívnak, jövőre is eljövök, hisz pályafutásom egyik nagy sikerének tartom a szegedi diadalt.

Stefan Constantin: Nem is tudom, hogy mehetett ilyen jól. Végig együtt tudtam menni az élmézőnnyel és ez nagy önbizalmat adott. A 35. km után - pedig ez a kritikus szakasz - sem volt semmi baj és ekkor "megcsipkedtem" magamat, tehát sikerülni kellett. Annak örülök, hogy a végén a jó hírű Chudeczkivel szemben csak pár méterrel maradtam le. Szegeden jó volt és mindig kellemesen fogok visszaemlékezni erre a szép napra. Most azután többit fogok indulni maraton távon, mert úgy látom, érdemes itt versenyeznem.

Eugenius Chechowszki: Chudeczki barátommal együtt a verseny előtt számbavettük az indulókat. Megtűdtük, hogy dr.Hill és a svájci Dächler nincs itt. Hallottuk, hogy Tóth Gyula már hétszer győzött Szegeden és itt nagyon népszerű, de azt is megtűdtük róla, hogy felkészülése nem sikerült. Inkább Szekeresről tartottam, de amikor a rajt előtt felöltözve, láttam, a fényképezőgéptől nem ijedtem meg és megnyugodtam. Azután már csak menni kellett, de Tóth Gyula szívós ellenfélnek bizonyult. Teljesítményemnek örülök, hisz Szegeden dobogóra kerülni nem kis dolog. Most nagyon ráharaptam a maraton futásra és a depnói siker is tápot adott ehhez.

Tóth Gyula: A verseny előtt két héttel még úgy gondoltam, hogy nem megyek le Szegedre, hisz nagyon gyengén sikerült felkészülésem, különböző betegségek is zavartak. Így semmi értelme sincs dr. Hill ellen kiállnom. Később, amikor megtűdtam, hogy a brit futó inkább Montrealet utazik és Dächler sen jön el Svájctól, elhatároztam, hogy elindulok és lesz, ami lesz! Azon is gondolkodtam, hogy ha a végén úgy látom, hogy nem kerülök dobogóra, feladom. Elindultam hát! Elindultam hát, de a hiányos felkészülést éreztem. Némelykor fel-felvillant bennem a "csakazértis" és ez egy-két negyedóráig sikerült is, de ezt nem bírtam soká. Ekkor előtűnt az ördögi gondolat: add fel Gyula, még időben! De láttam útközben, hogy még az ötödik helyen is több biztatást kapok a tapsokban, mint a lengyelek. Összeszorítottam a fogamat és továbbfutottam. Nem akartam hálátlan lenni a szegedi közönséggel szemben és elhatároztam, hogy becsülettel végigharcolom a versenyt és így a negyedik hellyel is elégedett vagyok. A verseny végén a szegedi barátaim nekem adtak igazat és sportszerű küzdelmem - szerintük - talán nagyobb sikert aratott volna, mint korábbi hét győzelemem. Ez engem jóleső érzéssel töltött el és megelégedéssel távoztam Szegedről. Legközelebb a magyar bajnokságon, október elején Kassán, a végén pedig Csepelen versenyezem. Egy év múlva befejezem a versenyzést. "Nyugdíjas maratonista" leszek. Nem vagyok már mai gyerek és a négy X miatt bizony fokozott munkahelyi igények merülnek fel velem szemben, de leköt a tanulás is, mert szakdolgozói képesítést szeretnék szerezni a TF-en. Utána elméleti és gyakorlati tudásomat szeretném állami szinten a magyar maraton futócsapat számára kamatoztatni. Szegedre jövőre jövök le utoljára, mint versenyző, de utána is mindig itt leszek, de már mint edző. Szeretném a szegedi viadalokat magasabb rangra emelni, amit alföldi barátaim minden vonatkozásban meg is érdemelnek.

Dr.Monostori Tibor

Beszélgetés Podluzsnyij edzőjével

Az ukrán olimpiai atlétakeret egy csoportja 1975. május 5-től 16-ig Tatán edzőtáborozott. Az edzőtáborban részt vett Valerij Podluzsnyij, az 1974. évi európa-bajnok távolugró is. A táborban együtt eltöltött idő nagyon hasznos volt. Podluzsnyij edzőjével sokat beszélgettem a távolugrásról. A fontosabb gondolatokat papírra vetettem.

1. Hogyan alakul Podluzsnyij nekifutásának utolsó 5, illetve 10 métere a sebesség szempontjából?

- Az utolsó 10, illetve 5 méter sebességét nem mérték. Döntőnek tartják az utolsó 6 lépés hosszát /13.00 - 13.80 m/. Ezt a távolságot 1.2 - 1.3 mp alatt futja Podluzsnyij. Nekifutásának teljes hossza 42.00 - 42.20 m. Teljes nekifutását 5.1 - 4.5 mp alatt teszi meg.

2. Maximális sebességének hány százalékát éri el a versenyző az utolsó 10, illetve 4 méteren?

- Ezt nem mérték, de az utolsó 2-3 lépés sebessége 10.7 - 10.8 m/sec.

3. Hogyan alakul az utolsó 3 lépés hossza ?

- Pontosán nem mérték meg az utolsó 3 lépés hosszát. A lépéshosszat az edző jól látja, az ugró pedig érzi, hogy tud-e ugrani jó ritmussal az utolsó három lépéstől !

4. Az autogén tréningnek milyen jelentőséget tulajdonítanak, mit várnak tőle ?

- Az autogén gyakorlatok jó hatással vannak a szervezetre. Erős edzések után jó pihentési állapotot érnek el ezekkel a gyakorlatokkal.

Ezeket a gyakorlatokat nem erőfejlesztő jelleggel végzik, - vannak közöttük izometriás gyakorlatok is - hanem a gyorsabb mobilizációt szolgálják.

Ezen gyakorlatok zöme a lazítást szolgálja. Jó hatást érnek el ezekkel a gyakorlatokkal az erőkifejtés helyes ritmusának kialakításában /kontraszt-izometrikus gyakorlatok/.

5. Melyek azok a főbb erőfejlesztő gyakorlatok, melyeket egész évben végeznek ?

- Állandó jellegű gyakorlatokat nem végeznek.

1970-73-ig fő feladat a combhajlító, valamint a has- és hátizomzat erősítése volt.

Sok mélybeugrást is végeztek 120-50 cm magasságból.

1974-75. fő feladata a futóizomzat /quadriceps/ erősítése.

Párhuzamosan a flexorok és extensorok erősítésével a futógyorsaságot is fejlesztették.

Minden felkészülési és versenyzési időszakban végeznek technikai munkát /sok imitációs gyakorlat/.

6. Az utolsó három lépés ritmusát milyen speciális gyakorlatokkal próbálják kialakítani ?

- Fűvön futólépés - távol felugrás - és ennek periódikus ismételése.

7. Hogyan alakul a technikai edzések száma az egyes időszakokban ?

- Téli felkészülési időszakban funkcionális felkészítéssel kezdik. Hetente egy technikai edzést tartanak.

Sok futás - speciális ugrások, majd speciális imitációs ugrások /imitációs ugrások hetente egyszer/.

Hétfő-kedd:
edzés

szombat:
pihenő

csütörtök-péntek:
edzés

szombat:
pihenő

2 munkanap + 1 pihenőnap !

1. nap: ugrások /technika/

2. nap: gyorsaság + erő + speciális ugrások

3. nap: pihenő

Versenyt előtt maximális terhelés 1 hétig. /Csak a fontos versenyekre készülnek./

8. Hogyan alakul az erőfejlesztő edzések száma az egyes időszakokban ?

- Felkészülési időszakban: felvétel
szakítás

A %-ról nem nyilatkoztak !
indiánszökkelés /70-60- max. 80 kg/
/60-80 4-5-ször/

9. Milyen eredménye van 100, illetve 60 méteren ?

- 100 méteren 10.4 /hivatalos eredmény/, 60 méteren 6.5 /fedettpályás hivatalos eredmény/, szabadban nem hivatalosan 6.4 mp.

10. Hogyan készül fel egy nagy versenyre ?

- Az utolsó héten nagyon keveset edz: ritmusfutások kis tónussal + kis gyorsasággal.

Hétfő: pihenő

Kedd: nekifutás gyakorlása /ritmus/ + tónusgyakorlatok + technikai ugrások /5-6 méter/

Szerda: pihenő

Csütörtök: nekifutások, ritmus + tónusgyakorlatok

Péntek: pihenő

Szombat: átmozgatás /30-40 m/

Vasárnap: verseny.

11. Mely fizikai képességeket tartja fontosnak - sorrendben ?

- Gyorsaság - mozgáskoordináció - erő.

12. Melyek azok a jó tulajdonságok, amelyekkel Podluzsnyij rendelkezik ? Minek köszönheti eredményességét ?

- Jó alapgyorsaság - jó mozgáskoordináció /erőszint még rossz !/

A komplex munkának köszönheti eredményességét.

13. Mi a véleménye Podluzsnyij futótechnikájáról ?

- Jónak tartja. Erőteljes húzó és tolófázisa van.

14. Rövid élettörténete ?

6. osztályban /1965-ben/ kezdett foglalkozni az atlétikával. Első versenyén 439 cm-t ugrott. Először bányász akart lenni. Erről lebeszéltek. Intenzívebben kezdett foglalkozni az atlétikával. Testnevelés és sporttagozatos iskolába iratkozott.

A Szovjetunió ifjúsági bajnoka.

1970: Juniór EB és 4x100 váltótag /távolban 787 cm/.

1971: Szovjetunió bajnokságán: 3 hely /felnőttek között/

1972: Olimpiai 9. hely /772 cm/

USA - Szovjetunió junior versenyen: 811 cm

1973: Universiade bajnok, Szovjetunió felnőtt bajnoka, EB Kupa bajnoka /820 cm/

1974: Szovjetunió bajnoka, EB bajnok - 817 cm.

Szerinte az olimpiai bajnokságot 840-850 cm-rel meg lehet nyerni. Az olimpián 850 cm körül szeretne nyerni.

Lejegyezte: Noszály Lajos

Felhívás!

A Magyar Televízió, a KISZ KB Honvédelmi és Sportosztálya, az Oktatási Minisztérium, Testnevelési és Sport Önálló Osztálya, valamint a Magyar Atlétikai Szövetség felhívja a területileg illetékes Tanácsok Művelődési Osztályai, KISZ Bizottságok, Testnevelési és Sporthivatalok, Testnevelési és Sportfelügyelőségek, valamint az Atlétikai Szövetségek figyelmét arra, hogy 1975. szeptember-október hónapokban

a t l l é t i k a i t o b o r z ó - t

rendeznek az OTSH-nak az atlétikai sportág fejlesztésére vonatkozó állásfoglalása végrehajtására, a sportág népszerűsítésére és tehetségek kiválasztása érdekében.

Felkérjük az illetékes szerveket, hogy területükön és tevékenységi körükben segítsék és támogassák a toborzó sikeres lebonyolítását, mozgósítsák a 15-16 éves fiatalokat a toborzón való részvételre, az oktatási intézményekben és KISZ szervezetekben az "Edzett Ifjúságért" mozgalomban legyen feladat a toborzón való részvétel.

Külön kéri a testnevelő tanárok közreműködését, hogy minél többen jelentkezzenek a toborzóra.

A körlevél felhívással fordul a Testnevelési és Sporthivatalokhoz, hogy biztosítsák a megrendezés tárgyi feltételeit, továbbá az Atlétikai Szövetségekhez, hogy társadalmi munkában végezzék a versenyek lebonyolítását.

Az egyes megyékben és Budapesten az első versenyt 1975. szeptember 21-ére tűzték ki. Az Országos Toborzó Verseny időpontja: 1975. október 26-ika, délelőtt 10.30 óra, Budapest.

VERSENYSZÁMOK: Fiúknak: 100 m, 2000 m, távolugrás, súlylökés /5 kg/;
Lányoknak: 100 m, 1000 m, távolugrás, súlylökés /3 kg/.

A versenyen az 1969-es és 1960-as születésűek vehetnek részt, akik nem tagjai valamely sportiskolának, vagy sportegyesületnek.

Az Országos Toborzón az 1-12. helyen végzettenket pontozzák /15-1 pontig/, melyből összesített pontversenyt készítenek a megyék és Budapest részvételével. Az Országos Toborzón a győztesek emlékszerleget, a 2-3. helyezettek érmét, a 4-8. helyezettek oklevelet kapnak. A közös pontversenyben győztes csapat elnyeri a KISZ KB serlegét, a helyezett csapat minden tagja oklevél jutalomban részesül.

A Magyar Televízió egyenes adásban közvetíti az Országos Toborzót és a később kiválasztott megyei versenyt.

A rendezésben résztvevőknek sikeres munkát, a fiataloknak pedig eredményes szereplést kívánunk.

Szerkesztőség

SPORTBARÁT - ROVAT

A régi atléták Baráti Köre körlevelet küldött az eddigi összejövetelein résztvevőknek, melyben értesít mindenkit, hogy - a MASZ Propaganda Bizottságának célkitűzéseit figyelembe véve - hatékonyabbá kívánja tenni működését.

Ezért úgy tervezi, hogy az atlétika népszerűsítésére előadásokat, bemutatókat, élménybeszámolókat tart, írásos anyagot ad ki.

Az eddigi összejöveteleken kb. 500 fő jelent meg. A kiértékelés nagy munkáját megkönnyíti, hogy a továbbiakban nem külön levélben, hanem a NÉPSPORT, a MAGYAR NEMZET és az ATLETIKA útján közli a meghívásokat és a tudnivalókat. A körlevélhez kérdőívet is csatol, melyet kitöltve kéri vissza a nyilvántartás kiegészítése miatt.

A kiküldött levélben egy meghívó is szerepel. Ebben jelzik, hogy szeptember 23-án dr. Arday Aladár, a Népsport helyettes főszerkesztője élménybeszámolót tart Montrealtól, majd értesíti a címzettet, hogy november 15-16-án Pécsen tartanak előadást. Előadó: Hires lászló, aki a díjnyertes kisfilmjét mutatja be: "Magyar Világrekordok a Népstadionban".

Sajnos, a jelentkezési határidő lapunk megjelenése előtt lejár. Így legfeljebb utólag számolhatunk be a két találkozásról.

Bajnoki pontverseny állása

1975. szeptember 10-én

I B V

Férfi ifjúsági

Sor-szám	Egyesület	100 m	200 m	800 m	1500 m	110 gát	4x100	4x400	magas	távol	súly	diszkosz	kalapács	tízpróba	Össz-pont
1.	Csepel	-	-	-	-	33	4	-	-	-	-	42	15	-	94
2.	Vasas	-	-	-	-	-	-	-	33	15	-	-	-	-	48
3.	Dunaföldvár	-	-	27	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	32
4.	Bp.Honvéd	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9	21	-	-	30
5.	DVSC	12	12	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	28
6.	U.Dózsa	-	-	-	-	-	-	-	21	-	-	-	-	-	21
7.	KSC	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12	12
8.	Hódiköt	-	-	-	-	-	4	5	-	-	-	-	-	-	9
9.	BKV Előre	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6
	Kisbéri gimn.	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	6
11.	SZEOL	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	5
	Jászt. Lohel	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	5
13.	Szoln.MÁV	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	4

Női ifjúsági

Sor-szám	Egyesület	200 m	400 m	1500 m	Össz-pont
1.	Bp.Honvéd	-	12	-	12
	FTC	-	-	12	12
3.	Rába ETO	5	-	-	5
	Szoln.MÁV	5	-	-	5

Leány serdülő

Sor-szám	Egyesület	200 m	400 m	1500 m	4x100	4x400	magas	távol	Össz-pont
1.	Bp.Honvéd	-	27	-	14	-	-	-	41
2.	Egri Dózsa	-	-	-	7	-	12	-	19
3.	SKSE	9	-	-	7	-	-	-	16
4.	D.Kohász	-	-	-	-	15	-	-	15
5.	OKSE	-	-	6	-	5	-	-	11
6.	Szoln.MÁV	-	-	-	-	-	-	6	6
7.	SZVSE	-	-	-	-	5	-	-	5

Ifjúsági EB

Férfiak:

Sor-szám	Egyesület	3000	10 km gyal.	diszkosz	Össz-pont
1.	Tat.Bányász	35	-	-	35
2.	Csepel	-	-	25	25
3.	Bp.Honvéd	-	16	-	16

Nők:

Sor-szám	Egyesület	100 m gát	diszkosz	Össz-pont
1.	Csepel	-	55	55
2.	Vasas	45	-	45
3.	NYVSC	-	25	25

Felnőtt 50 km-es gyaloglóbajnokság:

1. Bp.Építők /egyéni 19, csapat 9/ 28, 2. Toldi SE 11, 3.Bp.Honvéd 9, 4.SZVSE 7, 5.Ganz Mávag 5, 6.Bp.Spartacus 4 pont.

Serdülő futócsapatbajnokság:

1. Pécsi SI 9, 2.D.Kohász SI 7, 3.Debreceni SI 6, 4.DVTK SI 5 pont

Serdülő fiúk összetett bajnoksága

Sor-szám	Egyesület	16 évesek		15 évesek		14 évesek A változat		14 évesek B változat		13 évesek A változat		13 évesek B változat		Össz-pont
		egy.	csap.	egy.	csap.	egy.	csap.	egy.	csap.	egy.	csap.	egy.	csap.	
1.	Pécsi SI	6	9	-	-	9	7	6	4	-	-	-	-	45
	Tat.Bányász	-	3	5	4	7	6	-	-	11	9	-	4	45
3.	DVTK SI	-	-	-	-	7	9	4	1	-	5	6	7	39
4.	ZTE SI	-	-	7	-	-	-	5	7	-	-	7	6	32
5.	SKSE SI	-	-	-	-	-	-	9	9	-	-	9	2	29
6.	Szolnoki SI	-	-	2	-	-	2	2	13	7	-	-	-	26
7.	MTK-VM	3	4	-	-	-	-	-	-	-	5	9	-	21
8.	Debreceni SI	5	-	-	-	-	-	3	-	-	6	-	5	19
9.	Gyöngy.Energia	11	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	17
	Vasas	-	-	-	-	6	3	5	-	-	3	-	-	17
11.	SZEOL	1	7	6	2	-	-	-	-	-	-	-	-	16
	Csepel SI	-	-	9	7	-	-	-	-	-	-	-	-	16
13.	D.Kohász SI	-	5	4	5	-	-	-	-	-	-	-	-	14
14.	U.Dózsa	-	-	-	6	-	-	1	5	-	-	-	1	13
15.	Pápai Text.	-	-	-	-	-	-	-	-	5	6	-	-	11
16.	Haladás	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9

17.	Oroszl.Bány.	-	-	-	-	3	5	-	-	-	-	-	-	8
	Kazincb.Vegy.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	1	3	8
19.	Balassagyarmat	-	-	-	-	-	-	7	-	-	-	-	-	7
20.	Kecskeméti SI	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	-	6
	Kicsenbánya	-	-	-	-	-	4	-	-	-	2	-	-	6
22.	Baja	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	-	5
	Egyingi Medosz	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	5
24.	Bcs.Előre Spart	-	-	1	3	-	-	-	-	-	-	-	-	4
25.	Ganz Mávag	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	3
	Móri SE	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	3
27.	Törekvés	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
28.	Bp.Spratacus	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	1
	MÁFC	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1

Serdülő lányok összetett bajnoksága

Sor- szám	Egyesület	16 évesek		15 évesek		14 évesek A változat		14 évesek B változat		13 évesek A változat		13 évesek B változat		Össz- pont
		egy.	csap.	egy.	csap.	egy.	csap.	egy.	csap.	egy.	csap.	egy.	csap.	
1.	Pécsi SI	6	9	-	-	2	6	7	9	-	2	13	9	63
2.	Szolnoki SI	-	-	-	-	6	7	-	4	7	7	5	7	43
3.	DVTK SI	-	1	15	9	-	-	3	6	5	-	-	-	39
4.	Bp.Honvéd	-	7	2	5	9	4	-	5	-	5	-	-	37
5.	U.Dózsa SI	3	6	-	-	10	9	-	-	-	4	-	-	32
6.	Nyíregyházi SI	-	3	3	3	-	-	-	-	9	9	-	-	27
7.	Debreceni SI	-	-	7	6	-	-	-	-	-	-	2	5	20
8.	D.Kohász SI	12	-	-	7	-	-	-	-	-	-	-	-	19
9.	Vasas SI	4	4	-	-	-	-	-	3	-	3	-	-	14
10.	Koml.Bány.SI	-	-	5	-	-	-	1	-	-	-	1	3	12
	Kecskeméti SI	-	-	4	-	-	1	-	1	6	-	-	-	12
12.	Váci Híradás	-	-	-	-	-	-	11	-	-	-	-	-	11
	SKSE SI	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	11
	Csepel SI	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	4	6	11
15.	SZÉOL	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9	1	10
16.	Tat.Bány.SI	-	-	-	-	5	3	-	-	1	-	-	-	9
17.	Ganz Mávag	-	-	-	-	1	5	2	-	2	6	-	-	8
	Cegl.VSE	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8
19.	Videoton	2	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7
	Oroszl.Bányász	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	3	-	7
21.	FTC SI	-	-	-	-	4	-	-	-	-	1	-	-	5
22.	Soproni TC	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	4
	Ajk.Aluminium	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	4
24.	Kaposvári SI	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	3
25.	Szekszárdi SI	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	2
	Rába ETO	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
	BVSC	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2
28.	Dunaföldvár	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
	Egri Dózsa	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1

Férfi egyéni bajnokság

Sor- szám	Egyesület	100 m	200 m	400 m	800 m	1500 m	5000 m	10.000 m	110 gát	400 gát	3000 ak. magas	távol	hármas	rúd	súly	diszkosz	gerely	kalapács	Össz- pont
1.	Bp. Honvéd	7	7	9	16	12	15	11	14	7	-	17	11	41	7	3	23	-	200
2.	U.Dózsa	-	-	4	21	23	-	16	4	17	3	14	-	13	-	14	11	-	140
3.	FTC	11	9	-	-	-	5	7	-	-	5	-	9	5	-	-	-	9	60
4.	PMSC	23	25	7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	55
5.	Bp.Spartac.	7	-	-	-	-	-	-	5	-	-	6	-	-	23	-	7	2	50
6.	DVTK	-	-	-	-	-	-	2	-	-	11	3.5	-	-	-	19	9	-	44.5
7.	MTK-VM	-	4	14	-	-	-	14	-	-	-	-	-	-	-	9	-	-	41
8.	BEAC	-	-	-	-	-	-	-	2	9	-	-	-	-	11	-	9	-	31
9.	Csepel	-	-	-	-	-	7	-	-	-	3.5	-	-	-	-	-	14	4	28.5
10.	Bp.Építők	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	21	26
11.	DASE	-	-	-	-	-	3	-	-	-	21	-	-	-	-	-	-	-	24
12.	TFSE	-	-	-	-	-	-	-	11	-	-	-	-	4	-	-	7	-	22
13.	K.Bányász	-	-	-	-	11	-	-	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	20
14.	KazincbVegy	-	-	-	-	-	14	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	17
15.	Olajbány.	-	-	-	-	-	-	-	7	-	9	-	-	-	-	-	-	-	16
	Vasas	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	7	5	16
17.	GEAC	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	11	15
	DMTE	-	-	11	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	15
19.	SZÉOL	-	-	-	-	5	-	-	-	9	-	-	-	-	-	-	-	-	14
	Bak.Vegy.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	14	-	-	-	-	-	-	14
21.	BKV Előre	-	-	-	-	-	9	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12
	Ajk.Alum.	5	7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12
23.	Ózdi Koh.	-	-	-	-	-	-	-	-	11	-	-	-	-	-	-	-	-	11
24.	NYVSC	-	-	2	-	-	-	5	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	9
	Ganz Mávag	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	4	-	-	-	-	-	9

26.	Bcs.El.Sp.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7	-	-	-	7
27.	Videoton	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	5
	Keszth.Hal.	-	-	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5
	Hatv.Kin.	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5
30.	Kap.Dózsa	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
	Kecskem.SC	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	4
	MAFC	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	4
	Tat.Bány.	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
34.	MVSC	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
	Sz.Vizmű	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	2
	D.Kohász	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
	SZVSE	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	2

Női egyéni bajnokság

Sor- szám	Egyesület	100 m	200 m	400 m	800 m	1500 m	3000 m	100 m gát	magas	távol	súly	diszkosz	gerely	Össz- pont
1.	Bp.Honvéd	20	26	17	-	9	14	3	-	18	41	9	11	168
2.	Vasas	7	20	18	11	7	-	-	-	4	7	3	-	77
3.	U.Dózsa	7	5	-	-	-	-	6	7	2	-	13	16	56
4.	NYVSC	19	-	-	-	-	3	14	-	14	-	-	-	50
5.	Bp.Spartac.	-	-	-	-	-	5	7	15.5	-	-	14	-	41.5
6.	BEAC	-	-	-	14	14	9	-	-	-	-	-	-	37
7.	Haladás	-	4	9	9	5	-	-	-	-	-	-	-	27
8.	Csepel	-	-	2	-	-	7	5	-	-	-	7	-	21
	MAFC	-	-	-	-	-	-	-	14	-	-	-	7	21
10.	Bp.Építő	-	-	-	-	4	11	-	-	-	-	-	5	20
	TFSE	-	-	-	-	-	-	-	9	8	-	-	3	20
12.	DMTE	-	-	-	5	11	-	-	-	-	-	-	-	16
13.	DVTK	-	-	5	7	-	-	-	-	-	3	-	-	15
14.	ZTE	-	-	-	-	-	-	9	-	-	-	-	-	9
	FTC	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9	-	9
	Cegl.VSE	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9
	Bak.Vegy.	-	-	-	-	-	-	-	-	9	-	-	-	9
18.	Szoln.MÁV	-	-	-	-	2	4	-	-	-	-	-	-	6
19.	Mohácsi TE	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	4
20.	Bcs.El.Sp.	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	3
	Ganz Mávag	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	3
22.	BEAC	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
23.	Sz.Dózsa	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	1

Az országos felnőtt bajnokságon szerzett pontok:

Férfi ifjúságiak:

Sor- szám	Egyesület	100 m	200 m	800 m	5000 m	magas	távol	hármás	Össz- pont
1.	Szoln.MÁV	-	-	14	-	-	-	-	14
2.	Vasas	-	-	-	-	2	11	-	13
3.	DVTK	2	3	-	-	-	-	-	5
4.	Dunaföldvár	-	-	4	-	-	-	-	4
5.	NYVSC	-	-	-	-	-	-	3	3
6.	Haladás	-	-	-	-	-	2	-	2
	Kazincb.V.	-	-	-	2	-	-	-	2

Női ifjúságiak:

Sor- szám	Egyesület	400 m	800 m	3000 m	100 gát	magas	súly	gerely	Össz- pont
1.	Vasas	-	-	-	11	-	-	-	11
2.	D.Kohász	-	-	-	-	1	-	4	5
3.	Szeksz.Dó.	-	-	-	-	4.5	-	-	4.5
4.	Bp.Honvéd	-	-	-	-	-	4	-	4
	NYVSC	4	-	-	-	-	-	-	4
6.	PMSC	-	3	-	-	-	-	-	3
7.	Bak.Vegy.	-	-	2	-	-	-	-	2

MEGJEGYZÉS: Fiú és lány serdülők nem szereztek pontot.

A férfi felnőtt pontverseny állása szeptember 10-én

Sor- szám	Egyesület	mezei bajn.	ügyess. CSB	utánp. bajn.	összet. bajn.	II.o. bajn.	20 km gyal.	50 km gyal.	ország. bajn.	Össz- pont
1.	Bp.Honvéd	33	65	137	9	62.5	25	9	200	540.5
2.	U.Dózsa	24	33	40	4	54	-	-	140	295
3.	BEAC	-	42	33	14	85	14	-	31	219
4.	MTK-VM	23	3	21	-	49	-	-	41	137
5.	Csepel	15	28	41	9	10	-	-	28.5	131.5
6.	FTC	6	3	-	-	57	-	-	60	126

7.	DVTK	19	21	2	18	18	-	-	44.5	122.5
8.	PMSC	-	-	54	-	9	-	-	55	118
9.	Vasas	-	36	23	-	27.5	-	-	16	102.5
10.	Bp.Spartacus	-	3	19	-	13	3	4	50	92
11.	Bp.Epitők	-	7	-	-	15	11	28	26	87
12.	TFSE	-	12	11	11	20	-	-	22	76
13.	Koml.Bányász	11	-	21	-	18	-	-	20	70
14.	SZEOL	5	8	24	3	12	-	-	14	66
	GEAC	-	7	30	5	9	-	-	15	66
16.	MAFC	-	4	23	4	20	-	-	4	55
17.	DMTE	-	5	14	7	11	-	-	15	52
18.	Keszth.Haladás	-	-	21	-	18	-	-	5	44
19.	Toldi SE	-	-	13	-	9	9	11	-	42
20.	Kazincb.Vegy.	14	-	7	-	3	-	-	17	41
21.	Ganz Mávag	-	-	-	-	20	6	5	9	40
22.	SZVSE	2	-	16	-	3	9	7	2	39
23.	BKV Előre	6	-	18	-	2	-	-	12	38
24.	DASE	3	-	-	-	5	-	-	24	32
	Oljabányász	-	6	5	-	5	-	-	16	32
26.	Videoton	-	-	11	-	12	-	-	5	28
27.	Hatvani Kinizsi	-	-	11	-	11	-	-	5	27
28.	NYVSC	-	4	6	-	7	-	-	9	26
29.	Ajkai Alumínium	-	-	12	-	-	-	-	12	24
	Tat.Bányász	-	-	9	-	11	-	-	4	24
31.	ZTE	-	-	10	1	10	-	-	-	21
32.	Kossuth FSE	-	-	6	-	11	-	-	-	17
33.	DEAC	-	-	9	2	5	-	-	-	16
34.	Kaposv.Dózsa	-	-	10	-	-	-	-	4	14
	Kecskemét SC	1	-	-	-	9	-	-	4	14
	Bakony Vegy.	-	-	-	-	-	-	-	14	14
37.	Balassagyarm.	2	-	6	-	5	-	-	-	13
	Péti MTE	-	-	-	-	13	-	-	-	13
39.	Bcs.Előre Spart.	-	-	5	-	-	-	-	7	12
40.	Ozdi Kohász	-	-	-	-	-	-	-	11	11
41.	PVSK	-	-	3	-	7	-	-	-	10
42.	Dunaújv.Koh.	-	-	7	-	-	-	-	2	9
	Szent.Vizmű	-	-	-	-	-	-	-	2	9
	Rába ETO	-	-	-	-	9	-	-	-	9
45.	Bauxitbány.	-	-	4	-	3	-	-	-	7
	Mohácsi TE	-	-	3	-	4	-	-	-	7
47.	Egri TK	-	-	1	-	5	-	-	-	6
	Haladás	-	-	-	-	6	-	-	-	6
	Dorogi AC	-	-	-	-	6	-	-	-	6
50.	Szoln.MÁV	-	4	-	-	-	-	-	-	4
	MVSC	2	-	-	-	-	-	-	2	4
	BVSC	-	-	4	-	-	-	-	-	4
53.	Békéscsab.MÁV	-	-	-	-	3	-	-	-	3
54.	Kőszegi Latex	-	-	2	-	-	-	-	-	2
	Nagybátony	-	-	-	-	2	-	-	-	2
	Vasas Izzó	-	-	-	-	2	-	-	-	2
	Győri Dózsa	-	2	-	-	-	-	-	-	2
58.	Soproni Textil	-	1	-	-	-	-	-	-	1
	SKSE	-	1	-	-	-	-	-	-	1
	Zalka SE	-	-	-	-	1	-	-	-	1
	Egri Dózsa	-	-	-	-	1	-	-	-	1

A női felnőtt pontverseny állása szeptember 10-én

Sor-szám	Egyesület	mezei bajnokság	ügyességi bajnokság	utánpótl.bajnokság	összetett bajnokság	II.oszt. bajnokság	országos bajnokság	Össz-pont
1.	Bp.Honvéd	23	36	55	4	30	168	316
2.	U.Dózsa	-	25	38	21	23	56	163
3.	TFSE	6	31	36	20	37	20	150
4.	NYVSC	2	4	36	15	35	50	142
5.	Vasas	-	19	26	2	16	77	140
6.	Csepel	10	18	29	9	22	21	109
7.	Bp.Spartacus	5	10	17	7	16	41.5	96.5
8.	Haladás	7	-	23	-	24	27	81
9.	DEAC	14	-	4	-	13	37	68
10.	BEAC	6	2	14	-	42.5	2	66.5
11.	Bp.Epitők	7	7	2	2	21	20	59
12.	MAFC	-	7	23	-	5	21	56
13.	DVTK	5	3	9	-	14	15	46
14.	FTC	-	13	-	-	19	9	41
15.	Bakony Vegyész	-	-	19	3	5	9	36
16.	Mohácsi TE	-	-	14	-	11	4	29
17.	Egri TK	-	-	13	-	10	-	23
18.	DMTE	4	-	-	-	1	16	21
19.	Bajai SK	-	-	6	-	11	-	17
20.	Ceglédi VSE	-	-	-	-	7	9	16

21.	Szoln.MÁV	-	-	-	-	8	6	14
	Bcs.Előre Sp.	3	-	8	-	-	3	14
	PMSC	-	2	7	-	5	-	14
24.	Szent.Vizmű	-	2	11	-	-	-	13
25.	Nyiregyh.TK	-	-	5	-	7	-	12
26.	Kaposv.Dózsa	-	-	-	3	7	-	10
27.	ZTE	-	-	-	-	-	9	9
28.	Szeksz.Dózsa	-	-	3	-	4	1	8
29.	Ganz Mávag	-	-	3	-	-	3	6
30.	BVSC	-	-	5	-	-	-	5
	Tat.Bányász	-	-	-	-	5	-	5
	Dunaujv.Kohász	-	5	-	-	-	-	5
33.	Szegedi TK	-	-	-	-	4	-	4
34.	MTK-VM	-	-	-	-	2.5	-	2.5
35.	SZEOL	-	-	-	1	-	-	2
36.	BKV Előre	-	-	-	-	1	-	1

Ifjúsági összetett bajnokság és futó CSB

F i ú k :

L á n y o k :

Sor- szám	Egyesület	19 éve- egy.cs.	18 éve- egy.cs.	17 éve- egy.cs.	futó csap.	Össz- pont	Sor- szám	Egyesület	18 éve- egy.sek csap	17 éve- egy.sek csap	Össz- pont
1.	Komárom AC	7	3	9	-	19	1.	Dunaujv.K.	5	9	23
2.	Soproni TC	8	9	-	-	17	2.	U.Dózsa	-	6	13
3.	SZVSE	9	-	-	-	16		Soproni TC	-	7	13
4.	Rába ETO	-	-	6	9	15	4.	Gyulai SE	-	7	12
5.	DMTE	3	6	-	-	14	5.	Bp.Építők	-	6	9
	DVTK	-	5	7	-	14		Gy.Dózsa	9	-	9
7.	Kazincb.V.	-	-	-	-	9	7.	DMTE	-	3	7
	Dunaujv.K.	-	-	9	-	9		Szoln.MÁV	-	6	7
	Kecskem.SC	-	9	-	-	9		Sz.Dózsa	7	-	7
10.	Törökszent.	-	-	1	7	8	10.	BKV Előre	6	-	6
11.	Vasas	-	7	-	-	7	11.	Ózdi Koh.	5	-	5
12.	Bp.Spart.	-	-	-	-	6		SZEOL	-	5	5
	BKV Előre	6	-	-	-	6	13.	Haladás	-	4	4
	T.V.Lobog.	-	-	6	-	6		Bajai SK	4	-	4
15.	SZEOL	-	-	5	-	5	15.	Váci Hir.	-	2	2
16.	Tat.Bány.	-	-	-	4	4		Rába ETO	-	-	2
	Dorogi AC	4	-	-	-	4	17.	Kecskem.SC	1	-	1
	Szoln.MÁV	-	4	-	-	4					
19.	Csepel	-	-	-	3	3					
	K.Dózsa	-	3	-	-	3					
	Esztergom	-	-	3	-	3					
22.	Ózdi Koh.	-	-	-	1	1					

Serdülő lányok egyéni bajnoksága

Sor- szám	Egyesület	15 évesek									16 évesek									össz- pont			
		100 m	300 m	800 m	80 m gát	magas	távol	súly	diszkosz	gerely	15 évesek összpontja	100 m	300 m	800 m	100 gát	magas	távol	súly	diszkosz		gerely	16 évesek összpontja	
1.	BHSE	12	12	-	7	-	-	-	-	6	37	6	9	-	7	-	9	-	-	-	31	68	
2.	Csepel	2	8.5	6	5	-	12	-	-	6	33.5	-	1.5	-	-	-	-	-	-	-	2.5	36	
3.	DVTK	6	-	-	-	7	1	9	-	7	30	-	-	3	-	-	-	-	-	-	3	33	
4.	Dunaujv.K.SI	-	6.5	-	-	-	2	-	-	-	8.5	-	-	-	5	15	4	-	-	-	-	24	32
5.	Nyiregyh.SI	-	6	-	2	-	4	1	6	-	19	-	-	-	1.5	-	4	7	-	-	4	12.5	31.5
6.	Pécsi SI	-	-	7	-	-	-	-	-	-	7	-	-	-	1	-	6	-	5	10	22	29	
	OKSE	-	4	9	-	-	-	-	-	-	13	-	-	9	-	-	-	7	-	-	-	16	29
8.	SKSE	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9	-	-	9	-	9	-	-	-	-	27	27
9.	Videoton	-	-	-	-	-	-	-	16	-	16	-	-	4	2	3	-	-	-	-	-	9	25
10.	Szeksz.SI	-	-	3	-	-	-	4	-	9	16	-	3	-	-	-	-	4	1	-	-	5	21
11.	U.Dózsa	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	10	-	-	3	19	19
	Koml.Bány.	4	-	-	9	-	6	-	-	-	19	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	19
	Szoln.SI	-	-	-	-	-	-	-	-	5	5	3	-	-	4	-	7	-	-	-	-	14	19
	Egri Dózsa	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	7	5	-	7	-	-	-	-	-	-	19	19
15.	Cegléd	-	-	-	-	-	-	-	3	2	5	-	6	6	-	-	-	-	-	-	-	12	17
16.	BVSC	5	-	-	-	2	9	-	-	-	16	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	16

/folyt. a 21. oldalon/

A serdülő fiúk egyéni bajnoksága táblázatának oszlopai: /következő oldalon/

15 évesek: 1 = 100, 2 = 400, 3 = 800, 4 = 1500, 5 = 3000, 6 = 100 gát, 7 = 1000 akadály, 8 = 300 gát, 9 = 8 km gyal. egyéni, 9 = 8 km gyal. csapat, 10 = magas, 11 = távol, 12 = rúd, 14 = súly, 15 = diszkosz, 16 = gerely, 17 = kalapács, 18 = összpont.
16 évesek: 1 = 100, 2 = 400, 3 = 800, 4 = 1500, 5 = 3000, 6 = 110 gát, 7 = 300 gát, 8 = 1000 akadály, 9 = 8 km gyal. egyéni, 10 = 8 km gyal. csapat, 11 = magas, 12 = távol, 13 = rúd, 14 = súly, 15 = diszkosz, 16 = gerely, 17 = kalapács, 18 = összpont, 19 = a két pont összege.

Serdülő fiúk egyéni tajnoksága

Sor- szám	Egyesület	15 é v e s e k																	16 é v e s e k																		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1.	Pécsi SI	-	-	6	8	7	-	3	-	-	-	-	9	-	9	4	-	-	46	-	-	4	6	16	8	-	2	-	-	-	-	1	7	2	12	58	104
2.	Tat.Bány.	9	5	4	-	-	-	12	-	18	9	-	-	-	-	-	-	-	57	-	3	-	-	-	-	8	-	-	-	-	5	-	-	3	-	25	82
3.	Bp.Honvéd	-	-	9	9	-	-	9	-	-	-	-	-	-	-	-	7	-	25	9	7	-	-	-	7	-	5	-	-	-	-	9	2	39	64		
4.	Haladás	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	9	9	-	6	29	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9	9	-	-	-	-	18	47	
	U.Dózsa	-	-	2	-	-	4	-	-	-	19	-	-	-	-	-	-	-	25	-	6	-	-	-	6	10	-	-	-	-	-	-	-	-	22	47	
6.	ZTE	-	9	-	-	-	1	7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	17	1	4	5	-	-	3	4	9	-	-	-	-	-	-	-	26	43	
7.	Békéscsaba	8	6	5	7	-	-	-	-	-	-	-	9	-	-	-	-	5	40	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	40	
8.	Csepel	6.5	-	-	-	6	7	-	8	-	-	7	-	-	-	-	2	-	36.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	36.5	
	DVTK	-	-	-	1	-	-	-	-	-	7	3	-	-	-	-	-	-	11	-	1	-	-	-	-	-	4	3	7	-	7	3.5	-	-	25.5	36.5	
10.	SZEOL	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	7	-	-	-	-	5	6	-	-	2	4	-	2	6	-	32	34	
11.	Debr.SI	-	7	7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	4	-	20	-	-	-	-	9	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	13	33	
	Bp.Spart.	-	4	-	-	-	-	-	1	-	-	-	5	-	-	-	-	-	10	-	-	7	9	-	-	-	-	-	-	7	-	-	-	-	23	33	
	Gy.Dózsa	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9	9	12	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	33	33	
14.	Szoln. SI	2	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7	-	-	-	-	4	-	-	-	-	7	-	9	-	5	25	32		
15.	SZVSE	-	-	-	5	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	14	4	-	-	-	-	-	-	7	-	-	-	-	-	5	16	30		
	Dunaujv.	-	1	-	-	2	6	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	11	-	-	-	-	10	-	-	3	-	-	-	-	-	-	19	30		
17.	Páp. Text.	-	-	-	3	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	-	-	9	-	-	-	-	-	-	-	15	-	3	-	-	-	-	-	18	27	
18.	Ganz Mávag	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	9	-	7	21	26	
19.	MTK-VM	-	-	-	-	1	-	-	-	1	-	2	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	7	7	-	20	24		
	Kincsesb.	-	-	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9	-	18	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	6	24	
	Nyíregyh.SI	-	-	4	5	-	-	7	7	-	1	-	-	-	-	-	-	-	24	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	24	
22.	BVSC	-	-	-	-	9	-	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	18	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	3	21		
23.	Ajka	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	7	9	-	-	-	-	-	16	17		
24.	Kecskemét	6.5	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	11.5	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	-	5	16.5		
25.	Törekvés	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	16	16	
	Gyulai SE	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	5	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	10	16	
27.	Keszth.Hal.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	13	13		
28.	Balassagy.	-	-	-	1	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	1	-	-	7	12		
29.	Vasas SI	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10	10		
	Bonyhád	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	4	-	6	10		
	FTC	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	4	10	10			
32.	BKV Előre	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7	7		
	Croszl.B.	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7	7	
	Gyöngyös	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	7	7	
	Szeksz.SI	-	-	3	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7	7
	Debr.T.g.	4	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7	7
37.	Dunaföldv.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	6
	605.DSK	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	2	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	6
	Oroszlóháza	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	6
	MAFC	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	6
41.	Videoton	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	5
	Várpalota	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	5
	Nyírbátor	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	5
	Hódiköt	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	5
45.	Rába ETO	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	4	
46.	T.Székhács	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3.5	-	-	-	3.5	3.5		
47.	Jászapáti	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	3
	Kazincb.V.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	3
	Hevesi gimn.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	3	
50.	CVSE	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2	
	Bp.Epitők	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	
52.	Kom.Jókai g	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1	
	Olajbány.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	
	Vác	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1	1	1	
	E.Dózsa	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1

17.	Vasas	-	-	-	-	-	6	-	1	7	-	-	-	5	2	-	-	-	7	14
	SZVSE	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7	7	-	-	-	-	-	14	14
19.	Békéscsaba	7	-	-	6	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	-	-	-	13
20.	Kazincb.Vegy.	-	-	-	-	-	7	5	-	12	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12
21.	Lehel SC	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	4	-	-	-	2	11	11
22.	Bak.Vegyész	-	-	-	-	-	-	4	-	4	-	-	-	-	-	6	-	6	10	10
23.	Dunaföldvár	-	-	-	-	9	-	-	-	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9
24.	Debr.BI	-	-	2	-	5	-	-	-	7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7
25.	Haladás	-	-	1	-	-	-	-	-	1	5	-	-	-	-	-	-	-	5	6
	BEAC	-	-	-	-	6	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6
	STC	-	-	5	1	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6
	Vác	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	-	6
	Bp.Építő	-	-	-	-	-	-	3	3	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6
30.	FTC	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	1.5	-	-	-	-	-	-	5.5	5.5
31.	Nagybátony	-	-	-	-	-	5	-	-	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5
32.	Gyulai SE	-	-	-	-	3	-	-	-	3	-	-	-	1.5	-	-	-	-	1.5	4.5
33.	Bp.Spartacus	-	-	-	-	4	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	4	-	4	4
	Gyöngyös	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
	ZTE	-	-	-	4	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
	GEAC	-	-	4	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
37.	Kom.Jókai g.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	3	3
	Siófok	-	-	-	-	3	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3
	Bauxitb.	-	-	-	-	3	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3
	Nagyk.Ped.	-	-	-	3	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3
	Túrkeve	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	3
42.	Rába ETO	-	-	-	0.5	-	2	-	-	2.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2.5
43.	DASE	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	2	2
44.	MTK-VM	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	1	1
	Hódiköt	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
	Olajbányász	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	1	1

Férfi ifjúsági pontverseny állása

Sor-szám	Egyesület	Mazsi bajnoks	Felnőtt összetett bajnoks.	I B V	E B	Pontok a feln. bajn-on	Futó CSB és összetett bajn	Össz-pont
1.	Csepel	-	-	94	25	-	-	122
2.	Vasas	-	-	48	-	13	7	68
3.	Bp.Honvéd	10	-	30	-	-	-	50
4.	Tat.Bányász	10	-	-	35	-	4	49
5.	SZVSE	26	-	-	-	-	16	42
6.	Kazincb.Vegyész	28	-	-	-	2	9	39
7.	Dunaföldvár	-	-	32	-	4	-	36
8.	DVTK	15	-	-	-	5	14	34
9.	DMTE	19	-	-	-	-	14	33
10.	Kecskemét SC	6	5	12	-	-	9	32
11.	DVSC	-	-	28	-	-	-	28
12.	BKV Előre	15	-	6	-	-	6	27
13.	Bp.Spartacus	20	-	-	-	-	6	26
	Szolnoki MAV	4	-	4	-	14	4	26
15.	Győri Dózsa	-	-	21	-	-	-	21
16.	Komáromi AC	-	-	-	-	-	19	19
17.	Soproni TC	-	-	-	-	-	17	17
18.	Rába ETO	-	-	-	-	-	15	15
19.	Komlói Bányász	11	-	-	-	-	-	11
20.	SZÉOL	-	-	5	-	-	5	10
21.	Hódiköt	-	-	9	-	-	-	9
	Dunaujv.Kohász	-	-	-	-	-	9	9
23.	Törökszentmiklós	-	-	-	-	-	8	8
24.	Fonyódi gimnázium	7	-	-	-	-	-	7
	Bp.Építő	7	-	-	-	-	-	7
	SKSE	7	-	-	-	-	-	7
27.	Váci Hiradás	6	-	-	-	-	-	6
	Kisbéri gimn.	-	-	6	-	-	-	6
	Toln.V.Lobogó	-	-	-	-	-	6	6
30.	Jászberényi Lehel	-	-	5	-	-	-	5
	NYVSC	2	-	-	-	3	-	5
	Péti MTE	5	-	-	-	-	-	5
33.	Bájal SK	4	-	-	-	-	-	4
	Hatv.Kinizsi	4	-	-	-	-	-	4
	Ganz Mátyás	4	-	-	-	-	-	4
	Dorogi AC	-	-	-	-	-	-	4
37.	Kap.Dózsa	-	-	-	-	-	3	3
	Esztergom	-	-	-	-	-	3	3
	U.Dózsa	3	-	-	-	-	-	3
	PMSC	3	-	-	-	-	-	3
	Ózdi Kohász	2	-	-	-	-	1	3
	Haladás	1	-	-	-	2	-	3
43.	SÜMSE	2	-	-	-	-	-	2
44.	Nagyecsed gimn.	1	-	-	-	-	-	1

Női ifjúsági pontverseny állása

Sor- szám	Egyesület	Mezei bajnoks.	Felnőtt összetett bajnoks.	I B V	E B	Pontok a felnőtt bajn.-on	Összetett bajnoks.	Össz- pont
1.	Vasas	-	5	-	45	11	-	61
2.	Csepel	-	-	-	55	-	-	55
3.	NYVSC	12	-	-	25	4	-	41
4.	D.Kohász	7	-	-	-	5	23	35
5.	Rába ETO	18	-	5	-	-	2	25
	DMTE	18	-	-	-	-	7	25
7.	FTC	8	-	12	-	-	-	20
8.	BKV Előre	13	-	-	-	-	6	19
9.	Bp.Honvéd	2	-	12	-	4	-	18
10.	Békéscs.Előre Sp.	14	-	-	-	-	-	14
11.	Soproni TC	-	-	-	-	-	13	13
	U.Dózsa	-	-	-	-	-	13	13
13.	Szoln.MÁV	-	-	5	-	-	7	12
	Gyulai SE	-	-	-	-	-	12	12
15.	Szeksz.Dózsa	-	-	-	-	4.5	7	11.5
16.	Bakony Vegyész	9	-	-	-	2	-	11
17.	PMSC	7	-	-	-	3	-	10
	Bp.Építő	1	-	-	-	-	9	10
19.	Győri Dózsa	-	-	-	-	-	9	9
20.	Haladás	4	-	-	-	-	4	8
	GEAC	8	-	-	-	-	-	8
22.	Koml.Bányász	7	-	-	-	-	-	7
23.	Ganz Mávag	6	-	-	-	-	-	6
24.	Videoton	5	-	-	-	-	-	5
	Ózdi Kohász	-	-	-	-	-	5	5
	SZEOL	-	-	-	-	-	5	5
27.	Bajai SK	-	-	-	-	-	4	4
28.	ZTE	2	-	-	-	-	-	2
	Váci Híradás	-	-	-	-	-	2	2
30.	Nagyecsed gimn.	1	-	-	-	-	-	1
	Kecskemét SC	-	-	-	-	-	1	1

Füú serdülő pontverseny állása

Sor- szám	Egyesület	Mezei bajn.	Össze- tett b	Futó CSB	Egyéni A bajn	Össz- pont	33. Kazincb.V.	3	8	-	3	14
							34. Bonyhád	-	-	-	10	10
							FTC	-	-	-	10	10
1.	Pécsi SI	29	45	9	104	187	36. Debr.T.Gimn	-	-	-	7	7
2.	Tat.Bány SI	27	45	-	82	154	Szeksz.SI	-	-	-	7	7
3.	DVTK	28	39	5	36.5	108.5	BKV Előre	-	-	-	7	7
4.	ZTE SI	8	32	-	43	83	MAFC	-	1	-	6	7
5.	Csepel SI	20	16	-	36.5	72.5	40. Dunaföldvár	-	-	-	6	6
6.	Bp.Honv.d	8	-	-	64	72	605.DSK	-	-	-	6	6
7.	Debr.SI	7	19	6	33	65	Oroszáza	-	-	-	6	6
8.	Szolnoki SI	4	26	-	32	62	Hajd.Vasas	6	-	-	-	6
9.	U.Dózsa	-	13	-	47	60	Móri SE	3	3	-	-	6
10.	D.Kohász	8	14	7	30	59	45. Ózdi Koh.	5	-	-	-	5
11.	Haladás	-	9	-	47	56	Nyirbátor	-	-	-	5	5
12.	SZEOL	5	16	-	34	55	Hódiköt	-	-	-	5	5
13.	Páp.Textil	13	11	-	27	51	Várpálot	-	-	-	5	5
14.	Bcs.Előre S	5	4	-	40	49	Videoton	-	-	-	5	5
15.	MTK-VM	-	21	-	24	45	Bajai SK	-	5	-	-	5
16.	Bp.Spartac.	9	1	-	33	43	Rába ETO	1	-	-	4	5
17.	SZVSE	9	-	-	30	39	Eny.MEDOSZ	-	5	-	-	5
18.	Gy.Dózsa	1	-	-	33	34	53. Váci Hírad.	3	-	-	1	4
19.	Kincsesbány	-	6	-	24	30	Olajbány.	3	-	-	-	3
20.	SKSE	-	29	-	-	29	55. Törökszentm	-	-	-	3.5	3.5
	Ganz Mávag	-	3	-	26	29	56. Jászapáti	-	-	-	3	3
22.	Nyiregyh.SI	4	-	-	24	28	Kevesi g.	-	-	-	3	3
23.	Vasas	-	17	-	10	27	Mohácsi TE	3	-	-	-	3
24.	Gy.Energia	-	17	-	7	24	59. Mezőt.AFC	2	-	-	-	2
25.	Kecskem.SI	-	6	-	16.5	22.5	Kőröslad.	2	-	-	-	2
26.	BVSC	-	-	-	21	21	Hatv.Kin.	2	-	-	-	2
27.	Balassagy.	-	7	-	12	19	Cegl.VSE	-	-	-	2	2
28.	Törekvés	-	2	-	16	18	Bp.Építő	-	-	-	2	2
29.	Ajka	-	-	-	17	17	64. Kom.Jók.g.	-	-	-	1	1
30.	Gyulai SE	-	-	-	16	16	Péti MTE	1	-	-	-	1
	Keszth.Hal.	3	-	-	13	16	Egri Dózsa	-	-	-	1	1
32.	Oroszl.Bány.	-	8	-	7	15						

Leány serdülő pontverseny állása

Sor- szám	Egyesület	Mezei bajn.	IBV	Össze- tett bajn.	gyéni bajn.	Össz- pont	29. FTC	30. SZEOL	Sopr-TC	Dunaföldv.	Bak.Vegy.	Oroszl.SI	Bp.Építő	Ganz Mávag	Ajkai SI	Sz.Spart.	Haladás	BEAC	Hatv.Kin.	Nagybátöny	Gyulai SE	Bp.Spartac.	Gyöngyös	Kőrösladány	ZTE	Nagyk.Ped.	Bauxitbány.	K.Jókai g.	Siófok	Túrkeve	Kaposv.SI	Fűzfői AC	Debr.Tóth.g.	Mohácsi SI	Keszth.Hal.	Olajbány.	Hódiköt	MTK-VM		
1.	Bp.Honvéd	1	41	37	68	147	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2.	Pécsi SI	20	-	63	29	112	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3.	DVTK SI	18	-	39	33	90	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Szoln.MÁV	-	6	43	19	68	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5.	D.Koh.SI	1	15	19	32.5	67.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6.	Csepel SI	17	-	11	36	64	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
7.	Nyiregyh.SI	-	-	27	31.5	58.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
8.	U.Dózsa SI	4	-	32	19	55	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
9.	Ózdi Koh. SKSE SI	14	11	-	29	54	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
11.	Videoton	8	-	7	25	40	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
12.	E.Dózsa	-	19	1	19	39	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
13.	Cegl.VSE	7	-	8	17	32	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
14.	Váci Hir.	14	-	11	6	31	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
15.	Koml.B.SI	-	-	12	19	31	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
16.	Debr.SI	3	-	20	7	30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
17.	Vasas SI	-	-	14	14	28	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
18.	SZVSE	8	5	-	14	27	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
19.	GEAC SI	19	-	-	4	23	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Sz.Dózsa	-	-	2	21	23	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
21.	Bcs.Előre	9	-	-	13	22	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
22.	Jászb.Leh.	9	-	11	20	20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
23.	Rába ETO	15	-	2	2.5	19.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
24.	BVSC	-	-	2	16	18	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
25.	Kazinc.V.	5	-	12	17	17	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
26.	Tat.Bány.SI	7	-	9	-	16	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
27.	DASE	10	-	-	2	12	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	KSC	-	-	12	-	12	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	

Az összetett pontverseny állása

Sor- szám	Egyesület	mezei bajn.	ügyess.CSB	utánp.bajn.	fel- adás up. összetett b	II.o.bajn.	20 km gyal. bajn.	50 km gyal. bajn.	I B V	ifj. EB	Serd.össze- tett bajn. CSB	női feln.b.	ffi feln.b.	ffi, női ifj pontok	Serd.leány egyéni b.	Serd.fü egyéni b.	Összetett b. és futó CSB	Össz- pont
1.	Bp.Honvéd	77	101	192	13	92 ⁵	25	9	83	10	37	168	200	4	68	64	1143 ⁵	
2.	U.Dózsa	31	58	78	25	77	-	-	-	-	45	56	140	-	19	47	589	
3.	Csepel	62	46	70	18	32	-	-	94	80	27	21	28 ⁵	-	36	36 ⁵	554	
4.	PMSC	59	2	61	-	14	-	-	-	-	108	9	-	55	3	104	444	
5.	Vasas	-	55	49	7	43 ⁵	-	-	48	45	31	77	16	24	14	10	426 ⁵	
6.	DVTK	85	24	11	18	32	-	-	-	-	78	5	15	44 ⁵	5	33	401	
7.	NYVSC	20	8	42	15	42 ⁵	-	-	-	25	27	50	9	7	31 ⁵	24	300 ⁵	
8.	BEAC	6	44	47	14	127 ⁵	14	-	-	-	-	2	31	-	6	-	291 ⁵	
9.	Bp.Spartac.	34	13	36	7	29	3	4	-	-	1	41 ⁵	50	-	4	33	261 ⁵	
10.	Tat.Bányász	44	-	9	-	16	-	-	-	35	54	-	-	4	-	82	248	
11.	TFSE	6	43	47	31	57	-	-	-	-	-	20	22	-	-	-	226	
	DMTE	51	5	14	7	12	-	-	-	-	39	6	16	15	7	33	226	
13.	FTC	14	16	-	-	76	-	-	12	-	5	9	60	-	5 ⁵	10	207 ⁵	
14.	Szoln.MÁV	8	4	-	-	8 ⁵	-	-	15	-	69	-	6	14	19	32	186	
15.	MTK-VM	23	3	21	-	51 ⁵	-	-	-	-	21	-	41	-	1	24	185 ⁵	
16.	Dunaújváros	16	5	7	-	-	-	-	15	-	33	7	-	2	5	32 ⁵	184	
17.	Bp.Építők	17	14	2	2	36	11	28	-	-	-	20	26	-	6	2	173	
18.	Haladás	12	-	23	-	30	-	-	-	-	9	-	27	-	6	47 ⁵	160	
19.	SZEOL	10	8	24	4	13	-	-	5	-	26	-	14	-	-	16 ⁵	148	
20.	SZVSE	45	-	16	-	3	9	7	5	-	-	-	2	-	14	30	147	
21.	Koml.Bány.	29	-	21	-	18	-	-	-	-	12	-	20	-	19	-	119	
22.	ZTE	9	-	10	1	10	-	-	-	-	32	-	9	-	4	43	118	
	MAFC	-	11	46	4	25	-	-	-	-	1	21	4	-	-	6	118	
24.	Kazincb.V.	50	-	7	-	3	-	-	-	-	8	-	17	2	12	3	111	
	Bcs.Előre	31	-	13	-	-	-	-	-	-	4	3	7	-	13	40	111	
26.	GEAC	27	7	30	5	9	-	-	-	-	-	-	15	-	4	-	97	
27.	Ganz Mávag	10	-	3	-	20	6	5	-	-	11	-	3	-	-	26	93	
28.	BKV Előre	34	-	18	-	3	-	-	6	-	-	-	12	-	-	7	92	
29.	SKSE	7	1	-	-	-	-	-	16	-	40	-	-	-	27	-	91	
30.	DEAC	14	-	13	2	18	-	-	-	-	-	37	-	-	-	-	84 ⁵	
31.	Kecskemét SC	7	-	-	5	9	-	-	12	-	18	-	4	-	-	16 ⁵	81 ⁵	
32.	Videoton	13	-	11	-	12	-	-	-	-	7	-	5	-	25	5	78	
	Ózdi Kohász	21	-	-	-	-	-	-	11	-	-	-	11	-	29	-	78	
34.	Rába ETO	34	-	-	-	9	-	-	5	-	2	-	-	-	2 ⁵	4	73 ⁵	
35.	Bak.Vegy.	9	-	19	3	5	-	-	-	-	-	9	14	2	10	-	71	
36.	Gy.Dózsa	1	2	-	-	-	-	-	21	-	-	-	-	-	-	33	66	
37.	Keszth.Hal.	4	-	21	-	18	-	-	-	-	-	-	5	-	-	13	61	
38.	Dunaföldvár	-	-	-	-	-	-	-	32	-	1	-	-	4	9	6	52	
39.	Pápai Text.	13	-	-	-	-	-	-	-	-	11	-	-	-	-	27	51	

40.	Cegl.VSE	7	-	-	-	7	-	-	-	-	8	-	9	-	17	2	-	50
41.	Szeksz.Dózsa	-	-	3	-	4	-	-	-	-	2	-	1	-	4 ⁵	21	7	49 ⁵
42.	Ajk.Alumin.	3	-	12	-	-	-	-	-	-	4	-	-	12	-	17	-	48
	BVSC	-	-	9	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	21	-	48
44.	DASE	13	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	-	24	-	2	-	44
45.	Váci Hírad.	23	-	-	-	-	-	-	-	11	-	-	-	-	-	6	1	43
46.	Toldi SE	-	-	13	-	9	9	11	-	-	-	-	-	-	-	-	-	42
47.	Sopr.TC	-	1	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	6	30	41
	E.Dózsa	-	-	-	-	1	-	19	-	-	1	-	-	-	-	19	1	41
49.	Mohácsi TE	4	-	17	-	15	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	40
50.	Hatv.Kini.	11	-	11	-	11	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	38
51.	Olajbány.	3	6	5	-	5	-	-	-	-	-	-	-	16	-	1	1	37 ⁵
52.	Gyulai SE	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4 ⁵	16	32 ⁵
53.	Balssagy.	2	-	6	-	5	-	-	-	-	7	-	-	-	-	12	-	32
54.	Kincsesbány.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	-	24	-	30
	Kap.Dózsa	-	-	10	3	7	-	-	-	-	3	-	-	-	4	-	-	30
	Bajai SK	4	-	6	-	11	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	4	30
57.	Egri TK	-	-	14	-	15	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	29
58.	DVSC	-	-	-	-	-	-	28	-	-	-	-	-	-	-	-	-	28
	Gy.Energia	-	-	-	-	-	-	-	-	-	17	-	-	-	-	4	7	28
60.	Oroszlány	3	-	-	-	-	-	-	-	-	15	-	-	-	-	-	7	25
	Jászt.Lehel	9	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	-	11	-	25
62.	Szent.Vizmű	-	2	18	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	22
63.	Péti MTE	6	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	19
	K.márom AC	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	19	19
65.	Törekvés	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	16	-	18
66.	Kossuth KFSE	-	-	6	-	11	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	17
67.	Dorogi AC	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9	15
	Hódiköt	-	-	-	-	-	-	9	-	-	-	-	-	-	-	1	5	15
69.	Nyiregyh.TK	-	-	5	-	7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12 ⁵
70.	Törökszentm.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3 ⁵	11 ⁵
71.	Bonyhád	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10	8	10
	Bauxitbány.	-	-	4	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	10
	PVSK	-	-	3	-	7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10
74.	Debr.T.gim.	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7	9
75.	Nagybátony	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	7
	Ponyódi gimn.	7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7
77.	Móri SE	3	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	6
	Hajdú Vasas	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6
	Kőrösl.isk.	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6
	Orosháza	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	6
	T.V.Lobogó	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	6
	605.DSK	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	6
	Kistéri g.	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6
	Szarv.Spart.	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6
85.	ny.Medosz	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	-	5
	Várpalota	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	5
	Nyirbátor	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	5
88.	Szegedi TK	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
	Kom.Jókai g	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	1	4
	MVSC	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	4
91.	Túrkeve	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	3
	Nagyk.Ped.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	3
	Siófok	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	3
	Hevesi g.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	3
	Jászapáti	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	3
	Esztergom	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	3
	Bcs.MAV	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3
98.	Nagyecsed g	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
	SÚMSE	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
	Mezőt.AFC	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
	Fűzfő	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
	V.Izzó	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
	Kősz.Latex	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
104.	Zalka SE	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1

Dr. Istenes Vilmos

ATLÉTIKA a Magyar Atlétikai Szövetség hivatalos lapja. Megjelenik havonta. Szerkeszti a Szerkesztő Bizottság. Felelős és szakszerkesztő: Farkas Pál. Szerkesztőség: 1146 Budapest, Dózsa György ut 1-3. Telefon: 340-785. Kiadja: Sportpropaganda Vállalat 1143 Budapest, Dózsa György ut 1-3. Kiadásért felel: Béres 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., postacím: 1900 Budapest) közvetlenül vagy postautalványon, valamint átutalással a KHI 215-96162 pénzforgalmi jelzőszámára. Előfizetési díj egy évre: 48,- Ft. Egyes szám ára: 4,50 Ft. Számonként kapható még: Sportpropaganda, 1051 Budapest, Bajcsy-Zsilinszky ut 36-38.

Index szám: 26.035



SPORT KÖNYVEK

KAJAKOZÁS KENUZÁS (verseny- és játékszabályok)	4,50 Ft
SPORTOLÓK IGAZOLÁSI ÉS ÁTIGAZOLÁSI SZABÁLYZATA	6,80 Ft
SZABADTÉRI SPORTPÁLYÁK, JÁTSZÓTEREK	47,- Ft
<u>VIZISPORT TÉRKÉP</u>	
DUNA BUDAPEST - DUNAÚJVÁROSIG.....	25,- Ft
ESZTERGOMTÓL BUDAPESTIG.....	25,- Ft

AJÁNLOTT „EDZŐK ZSEBKÖNYVE” SOROZAT:

2. GUMIKÖTÉLGYAKORLATOK	6,- Ft
3. HOGYAN VÉGEZZÜK A FUTÓEDZÉST ALAPOZÁSNÁL	6,- Ft
4. SPORTOLÓK ERŐFEJLESZTÉSE	6,- Ft
5. A SPORTOLÓK RUGANYOSSÁGÁNAK FEJLESZTÉSE	6,- Ft
7. AZ EDZÉS TERVEZÉS MÓDSZERTANI ÉS GYAKORLATI KÉRDÉSEI	4,- Ft
8. SPECIÁLIS LABDAGYAKORLATOK	4,- Ft
9. TESTNEVELÉSI JÁTÉKOK A SPORTOLÓK EDZÉSÉBEN	10,- Ft



PSZICHOLÓGIA A GYAKORLATBAN	13,- Ft
KAJAK-KENU ÁBC	12,50 Ft
KAJAK-KENU JELVÉNY	6,- Ft



Kapható, illetve megrendelhető:

SPORTPROPAGANDA TERJESZTÉSI IRODA
Budapest, VI., Bajcsy-Zsilinszky ut 36.

MOST JELENT MEG!

MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG
ÉVKÖNYVE 1974.

12,50

(Ismerteti az 1974. év bajnokságainak eredményeit
és a legjobb felnőtt, utánpótlás, ifjúsági és
serdülő versenyzők rangsorát.)

JELENLEG KAPHATÓ SZAKKÖNYVEK!

ATLÉTIKAI PONTÉRTÉKTÁBLÁZAT
ATLÉTIKAI SZABÁLYKÖNYV

30,-

10,50

EDZŐK ZSEBKÖNYVE SOROZATBÓL:

Gumikötél gyakorlatok a sportolók erőfejlesztésében

6,-

Hogyan végezzük a futóedzést?

6,-

A sportolók erőfejlesztése

6,-

A sportolók ruganyosság fejlesztése

6,-

Hepp Ferenc: A mozgásérzékelés kísérleti vizsgálata
sportolókon. 1973-as kiadás

13,-

MASZ jelvény, MASZ jubileumi jelvény

10,-

Megjelent az

ATLÉTIKAI ZSEBKÖNYV

28,-

Megvásárolhatók vagy postai szállításra megrendelhetők:

SPORTPROPAGANDA VÁLLALAT

TERJESZTÉSI IRODA ÉS NYOMTATVÁNYBOLT

1054 Budapest, Bajcsy-Zsilinszky ut 36.