

ATLÉTIKA



OLVASÓTEREM

A TARTALOMBÓL:

A fogásmagasságról

Az olimpiára készül: LÉPOLD ENDRE

A középtávfutók edzésgyakorisága,
edzésterjedelme és edzéstartalma

Edzők arcképcsarnoka: KONSZTANTINOV

Az 1975. évi országos középiskolai
bajnokságok eredményei

A bajnoki pontverseny állása

ATLÉTIKA

XIX. ÉVFOLYAM

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS LAPJA

1975. 8. SZÁM

A fogásmagasságról

A rúdugró eredményt talán legjobban az határozza meg, hogy az ugró milyen magasan tudja fogni rúdját. /Ebből is látható, hogy a fogás magassága egyáltalán nem tetszőleges, ahogyan azt sokan hiszik, hanem döntő mértékben a képességek függvénye. Sokan úgy tartják, hogy ez az ugrás képességi oldala, az pedig, hogy valaki milyen magasan ugrik fogása felett, az a technikai oldal./

Ismeretes, hogy a hajlékony rudak forgalomba kerülésével éppen a fogás emelkedésével arányban javult immár 85 cm-t a világcsúcs. Vizsgálatok kimutatták, hogy a legmagasabb merev-rudas fogást /400 cm/ nem haladja meg a hajlékony rudaknál a húr hosszúsága. Mindenképpen a húr kell vizsgálni ilyenkor, ami a felső fogást a rúd szekrényben lévő végével összekötő képzeletbeli egyenes. Meg kell jegyezni, hogy a fémrudak, főként pedig a bambuszrudak nem tekinthetők teljesen merevnek, fényképek tanúsága szerint pl. a legendás Corny Warmerdam bambuszrúdja jó 50 cm kitérésről árulkodik fellendülés közben. A mai rudak éppen ezen ok miatt tesznek lehetővé jóval nagyobb eredményt, nem pedig, mint ahogy azt sokan hiszik - a kiegyenesedő rúd "lövése" miatt.

Meggyőződésem, hogy ebben a vonatkozásban a rudak tovább fognak javulni, Egyre nagyobb törésbiztonsággal gyártják a legújabbakat, ez pedig megengedi azt, hogy egyre nagyobb hajlást alkalmazzon az ugró. Míg az első nálunk ismert műanyag rudak: a barna Sky Pole-ok 90°-nál nagyobb hajlást alig bírtak ki, a mai /nálunk/ legmodernebb zöld Cata Pole-ok már 120°-ban is gyakran meghajlanak a törés veszélye nélkül. Tudtommal ilyen rúd még nem tört el Magyarországon. /Jó lenne tudni, hogy a legújabb "banánrudak" milyen tulajdonságokkal rendelkeznek?/

Mik azok a legfontosabb tényezők, amelyekről az függ, hogy az ugró milyen magasan foghatja meg rúdját?

- a testmagasság. /illetve ennek függvényében az érintőmagasság./ Nem nehéz belátni, hogy egy 250 cm-es érintőmagasságú ugró azonos sebesség és technikai végrehajtás mellett könnyebben beáll, mint pl. egy 230 cm-es. Ezt a tényt illusztrálja az is, hogy az eddig legmagasabb fogást a 206 cm magas Rick Wanamaker /7989 pontos tizpróbás/ érte el, akinek végtagjai is arányosan hosszúságúak voltak. Pedig ez 1971-ben volt, amikor a rudak még nem érték el a maiak törésbiztonságát.

- nekifutási sebesség. Nyilván nem a 100 m-es eredményről van szó, hanem arról, hogy rúddal a kézben milyen sebességgel tud az ugró ráakadni a rúdra. Minthogy a nekifutás végén technikai feladatokat is meg kell oldani, ez a rész nem kizárólag a képességeken múlik. De, hogy a gyorsaság mennyire elengedhetetlen követelménye a klasszissá válásnak, azt az mutatja, hogy a nem kifejezetten magas természetű élvonalbeliek mind jó 100 m-es eredményre is képesek voltak: Jan Johnson 180 cm magas, 550-es ugró, 480-on fogott, 10.4-es 100 m-es eredménye van. Vagy a svéd exvilágrekorder Kjell Isaksson 174 cm, 559-es eredménye van, 10.6-os 100-as.

- a használt rúd erőssége. A testsúlyhoz képest tulságosan puha rúd jobban hajlik, a nagyobb hajlás következtében kisebb húr miatt könnyebben be is áll. A határt itt nemcsak az szabja meg, hogy a rúd eltörhet, hanem az is, hogy az erősen hajló rúd már nem dob, csupán emel, az egész mozgás annyira lelassul, hogy a rajta végzendő mozgás nagyon bizonytalanná válik és a lelassult test nem képes magasan a fogásmagasság fölé emelkedni. Az igazán magas fogásra még nem tudott senki sem sokat "tornászni". Erre is akadnak példák. Ma sem sikerült felülmúlni az amerikai Moore 1955-ben elért "csúcsát", aki 343-as fémrudas fogásával 442-öt ugrott. A különbség 99 cm! Jellemző, hogy Bob Seagren 563-as világcsúcsánál 475-ön fogott, ez csak 88 cm-es tornát jelent. Mi az oka ennek a "visszaesésnek"? Az, hogy a magas fogásnál a felugrás helye is jóval messzebb került a réginiél és amíg a test befelé haladt ezen a hosszabb úton, az egyre jobban meghajló rúd mind jobban lelassítja és a beállásnak legtöbbször az az ára, hogy kis sebességű testtel kell kikerülni a lécet, amelynek ez komoly akadálya. Ennek a káros hatásnak csökkentésére a gyártó cégek mindig "fűrész" rudakat igyekeznek gyártani. A fűrész itt annyit jelent, hogy a befektetett energia visszatérülése észrevehetően gyorsabb. Aki nem ér időben a "katapult" helyzetbe, az lemarad a rúdról, vagyis aki nem foglalja el időben az energia visszanyeréséhez kedvező testhelyzetet /lefüggés/, annak a rúd emelő hatásából a kívánatosnál sokkal kevesebb fog maradni.

Ez történt az egész magyar élmezőnnyel is. Ugróink megszokták az 1968. óta forgalomban lévő fekete Cata Pole rúd tulajdonságait és nagy várakozással voltak az 1972-es olimpián megjelent /és nagy botrányt kiváltó/ zöld, "unfair advantage" /sportszerűtlen előny/ nevű rúd iránt. Nos, a sikertelenség teljes volt, senki sem tudott ezzel a rúddal javulni. Mindenki igyekezett a régi típusúhoz visszatérni. Megítélésem szerint, ez a rúd nem megfelelő használata miatt történt. Ezeket a rudakat - ahogy a gyakorlat is mutatja - jóval jobban kell annak hajlítani, aki eredményesen akarja használni. A rúd ugyanis a maximális hajlása körül sokkal lassabb, ez teszi lehetővé azt, hogy az ugró az energia

átadó szakaszából **történelmi** időben felkerülhessen katapult helyzetbe. Bonyolítja a helyzetet az is, hogy Magyarországra főként 16 1/2 lábás, 505 cm hosszú rudak érkeznek és a rudakat úgy gyártották, hogy a felső végétől számított 15-45 cm közötti tartományban fogva ideális a hajlása. Ilyen, 440-470-es fogásra nálunk kevesen képesek. Sokkal használhatóbb lenne a 15 1/2 lábás, 472 cm hosszú rúd, ennek a 407-437 cm-es fogástartománya sokkal elérhetőbb nekünk.

Megfigyelhető, hogy a mind magasabb fogás miatt a rúd - mint energiatároló - egyre nagyobb követelmények előtt áll, az ugrók egyre erősebb kategóriákat használnak, mint ahogy az a testsúlyuknak megfelelően. Pl. a szovjet Prohorenko, aki 535-ös ugró, 10.7-es 100-as, 78 kilójához, ami kb. 170 font, 195-ös rudat használ, vagy a már említett Isaksson 69 kilójával /150 font/ 180-185-ös rúddal ugrik. Igen, a nagy ugrók sok energiát képesek az ugrás szolgálatába állítani.

Itt merülnek fel azok a problémák, hogy miként kell elkezdni magasabb fogással ugrani. Az átállás nem könnyű és nem rövid, de okvetlen követelménye a továbblépésnek. Célszerű alapos kontrollal kezdeni, ki kell szűrni a technikából mindazokat az "energia-nyelő" hibákat, amelyek kisebb fogással tűrhetőek voltak /puha, ki nem lépett utolsó lépések, a felugrás alatt súlyedő súlypont, elugráskor a talajról elkapott láb, nem tökéletesen kinyújtott felülfogó kéz, stb./.

Jó, ha tisztában van az ugró a várható nehézségekkel a tekintetben is, hogy esetleg évek alatt besúlykolt határokat kell áttörni. Ha pl. az ugró ugyanolyan ugrik fel 15 cm-rel magasabb fogással, az jelentős alálépésnek számít, ami már magában is kétségbe vonja az ugrás sikerét. Ezen felül a fogásmagasság emelkedésével arányosan nő az ugrás időtartama, ezen belül az egyes részmozzanatok ideje is. Ha tehát a mozgássorba olyan elem kerül, amelynek ideje a régi fogásmagasságnak megfelelő, az egész ugrás ritmusában torzul. Ennek leggyakoribb jele a nem elégséges lábfelrántás. Bizony, a fogásmagasság növekedésével az ugrás veszélyessége is nő. A gyakorlatához és a versenyekhez már nem felelnek meg azok a jónak egyáltalán nem mondható pályák, amelyek Magyarországon vannak. Jellemző, hogy az egyetlen magyar rekortan pálya, a Népstadion ugróhelye az egyik legrosszabb rúdugró pálya az országban /sajnos, semmi jel sem mutat arra, hogy lesz jobb !/. Ha pedig az egyre újabb rudakat tulajdonságaiknak megfelelően akarjuk használni /tehát magas fogással/, akkor merényletet követünk el a rúdugrókkal szemben, ha a szabályok adta lehetőségeket is korlátozzuk. /Pl. rossz szélviszonyok között rendezünk versenyeket./ Világszerte olyan ugrópályák épülnek, ahol több irányba lehet nekifutni és közvetlenül a verseny előtt döntik el, hogy melyik pályán rendezik a versenyt /úgy gondolják, hogy a jó eredmény a legjobb hívőre/.

Törekedjünk arra, hogy ugróink a lehető legmagasabban fogják rúdjukat ugrás közben. Itt az ésszerűség szabjon határt. A világ élvonala is ezen az úton halad, néhány lépéssel előttünk és ha nem akarunk még jobban lemaradni, pótolni kell a lemaradást. Az, hogy nem tudtuk használni azokat a **zöld** rudakat, amelyekkel a világ élvonala ugrásszerűen fejlődött - önkritika volt. Kár lenne, ha ennél a felismerésénél megrekednénk !

Gagyai Endre
szakédzó

Az olimpiára készül: Lépol Endre

1. Adatai, legjobb eredményei, kontinentális versenyeken, magyar bajnokságon ?

- Lépol Endre, a PMSO versenyzője vagyok. 1955. október 21-én születtem. 1971-ben 10.3-at futottam az ukrán-magyar viadalon és 1973-ban 10.2-öt értem el.

2. Milyen számszerű eredményeket kíván elérni 1975-ben és 1976-ban ?

- 1975-ben stabilan szeretnék 10.2-öt futni, 1976-ban 10.1-et akarok teljesíteni és tovább kívánom javítani 200-as eredményemet is.

3. Mit tesz sikeres felkészülése érdekében, mennyiben változott felkészülése olimpiai kerettségű óta ?

- Edzésem az utóbbi hónapokban, mióta Solymosi Egon bácsival készülök, alaposan megváltozott. Elsősorban az egész felkészülés jellege lett más. Többet beszélgettek velem több szakmai kérdést beszéltünk meg, mint az előző egy-két évben összesen. Egészen más lett edzésmódszerem mennyiségben és minőségben is. Technikai vonatkozásban - érzem - sok a javítanivaló. Általában napi két edzésem van. Sajnos, Pécsen nincs fedettpálya, úgy télen nem tudunk mindent maradéktalanul elvégezni. Egyébként 1975-ben az állóképesség növelésére is nagy hangsúlyt fektetünk, mert 1976-ban ezt már nem lehet ennyire a középpontba állítani. Érzem is, hogy bizonyos munkák hiányoztak eddigi felkészülesemből, remélem, szervezetem át tud állni erre az emeltebb szintű munkára 1976. tavaszáig.

4. Milyen segítséget kér ezen felkészülés érdekében a szövetségtől és egyesületétől ?

- A Magyar Atlétikai Szövetség megadja a szükséges támogatást, Szeretnék jó néhány európai szintű sprintversenyen részt venni, mert nekünk is a keménységet, a félelemérzet megszűnését csak a komoly nemzetközi versenyek adhatják. Erre - úgy érzem - lehetőséget kapok. Egyesületem egzisztenciális problémáimat komoly segítőszándékkal oldotta és oldja meg. Nem is itt kérek segítséget. Az elváráshoz képest kevés a létesítmény, ezen a télen pl. szerencsénk volt, mert aránylag nem volt mostoha az időjárás, de nem volt tornaterem lehetőségünk. Néha a főiskola kis termében gimnasztikáztam, de vannak társaim, akik nem járnak az olimpiai kerettel táborba. Otthon néhány 60 m-es gyorsfutás, technikai iskola a melegben - télen csak álom. Pályánk egyébként most van felújítás alatt, szóval meglehetősen mostohák edzési lehetőségeink. De remélem, a pécsi összefogás segít ezeken a prob-

lémákon. Kérem az egyesület vezetését, hogy legalább a környező országokba néhány komoly versenyre küldjenek ki, ezek is hozzátartoznak a felkészüléshez.

5. A mai versenyzőgárdából kiket tart legnagyobb ellenfeleinek, illetve esélyesnek versenyszámában Montrealban ?

- Engedje meg, hogy kissé merésznék érezzem ezt a kérdést, mert a vágóban nagyon gyorsan változhat a helyzet, a pillanatnyi diszpozíció pedig alaposan felboríthat mindent. Mégis az elmúlt időszak két nagy egyénisége erősen dominálhat Montrealban is, Borzov és Leonard. Futásukat nézve, bennem az egyik a pontos precíz műszer, a másik a hallatlan tehetség és a gyorsfutásra született fenomen hatását kelti. Leonardot futni látni, több mint élmény! Lehet azonban, hogy Montreal más nagyságokat fog felvonultatni. Az NDK-s férfiak és az amerikai néger vágózók kimeríthetetlen tárháza is szolgálhat meglepetéssel, mint már annyiszor az olimpiákon.

6. Kérjük, mondja el röviden pszichikai felkészülését a nagy versenyekre /bajnokságok, kontinentális versenyek/.

- Sajnos, nem vagyok jó versenyzőtípus. Tudom viszont, hogy ezen lehet és kell is segíteni, ennek ma már szükségét érzem. Főleg az utóbbi két évben éppen néhány nem várt "teljesítményem" miatt mindig bizonyítani akarok, mégpedig nagyon és ez görcsös akarásba torkollik. Egon bácsival már kidolgoztuk a módszer körvonalait, hogyan fogunk ezen segíteni. A melegítéskor a magányosság megszüntetése, a jó értelemben vett figyelem összpontosítása, a szorongás feloldása szolgálja majd az idegi blokk megszüntetését. Eddig ezekre a pszichológiai vonatkozásokra nem sok segítséget kaptam, nem is tudtam a gátló tényezőkörüljárni, ami - ugye - egy sprinter eredményét végzetesen befolyásolja.

7. Munkája, hobbija, szórakozása ?

- A tavalyi évben érettségiztem, azóta dolgozom. Munkakörülményeim jók. A Dunaparton nőttem fel, a természet, a víz szeretete, sőt imádata belém ivódott. Így hobbijaim is a víz körül alakultak ki, szeretek úszni, evezni és horgászni. A horgászat, a víz lecsendesít, csillapít, pihentet és megnyugtató. Nagyon szeretek olvasni és sokat olvasok. Ha időm engedi, megnézek néhány filmet, de ennél üdítőbben hat rám a szórakoztató zene. Még egy kedves szenvedélyem van, vagy inkább volt: sok-sok érmet gyűjtöttem össze eddigi versenyeimben és ezeket ma is rendben tartom. Természetesen ma már nehezebb dobogóra kerülni, de ezeknek a ritkább érmeimnek - éppen ezért - nagyobb az ösztönző hatásuk.

8. Mi a legnagyobb problémája olimpiai szereplését illetően ?

- A nagy nemzetközi versenyeken szerepléshez bizalmat és lehetőséget kapni. Ezeket a versenyeket megállni helyemet, teljesíteni a kiküldetési szintet Montrealra. A fent említett hibákat kiküszöbölni, javítani futótechnikámat, az olimpián csúcsformában szerepelni.

Az edző: Solymosi Egon véleménye:

1. Kérjük, mondjon el néhány gondolatot versenyzője felkészüléséről.

1974. szeptemberétől vettem át Endre edzéseinek irányítását és idő kell megismerni egy versenyzőt, reagálását, pszichikai összetevőit, felkészültségét, fizikai, fiziológiai stb. vonatkozásait. Egyébként jó munkabírási, eredményeket elérni akaró, csendes természetű gyerek és ami nagyon lényeges, még mindig él benne a futás szeretete. A szakirodalommal is foglalkozik, ezt talán egy kicsit túlzásba is viszi, de remélem, ezen a területen is összehangolódnak. Endre szakmai munkájának irányításával komoly edzői feladatot kaptam, mert fiatal korában ért el korosztályában komoly eredményeket és most kell pótolnunk az elmaradt munkát, amit lehetősége az akkori eredményekhez nem tett szükségessé. Van pótolni valóknak technikai, mennyiségi-minőségi vonatkozásban és a versenyzést illetően is. Nem szeretném azonban a képet túl sötétre festeni. Remélem, megtaláljuk a közös utat - türelem, állhatatosság - a közös célhoz és ha ez sikerül, úgy érzem, az edző sikere is.

2. Milyen szereplést vár az olimpián tanítványától ?

- Éppen a riportban említett tényezők miatt kora jóslni. Szeretném, ha olimpiai kerettag maradna.

Mi a magyar atlétika nevében jó szereplést kívánunk az olimpián.

Feljegyezte: Dózsa György

A középtávutók edzésgyakorisága, edzésterjedelme és edzéstartama

I. Általános adatok a témához és összehasonlítások más atlétikai számokkal.

Az atléták között a közép- és hosszútávutók "nehéz fizikai munkásoknak" számítanak. A világ legjobbjaikról közzétett edzéstervek mutatják, hogy a közép- és hosszútávutók jóval gyakrabban edzenek, mint pl. a sprinterek, az ugrók, vagy dobók. A következő fejezetben szereplő elemzés rámutat, hogy az NSZK legjobb középtávutói is többet edzenek, mint a legjobb német sprinterek, vagy ugrók.

Értékelésüknél azokra az adatokra támaszkodunk, amelyeket átfogó kérdőíves tevékenységünk során szereztünk. Ezt összesen 50 atlétával, az 1971-es NSZK ranglista 800 és 1500 m-es futóival végeztük, közülük 24-től kaptunk választ, vagyis 44 %-tól.

Persze, a pontos kérdésfeltevések ellenére sem lehetett minden választ kifogástalanul értékelni, mivel azokat pontatlanul és részben hiányosan adták meg.

Középtávfutóink a sprinterekkel szemben az edzésgyakoriságot illetően nagyon jól dolgoznak, az irodalomban megjelölt számokat azonban mégsem érik el. Az edzésgyakoriság csúcstértéke a világ legjobbjaianál 17 edzés egységet tartalmaznak és ez azt jelenti, hogy legalább három napon végeznek háromszor edzést. A német atléták heti legmagasabb értéke 13 edzés egység, vagyis csak egy napon nem edzenek kétszer.

Hasonlóan magas adatok a sprinteredzésben ismeretlenek. Sehol sem bizonyítható, hogy a sprinterek naponta két edzést alkalmaznak teljesítményük növeléséhez. A közzétett edzéstervek ritkán mutatnak heti öt edzésnél többet.

A sprinterek erőedzéséről szóló tanulmányainkban /1/ megállapítottuk, hogy átlagosan a legjobb nyugatnémet sprinterek kettő és öt edzés között mozognak $X = 4.8/$, s a sprinternők adatai sem magasabbak. A sprinterek adataihoz képest más számokban jelentéktelenül emelkednek az értékek, sőt még az alatt is maradnak, mint pl. a gátfutók esetében $2/X = 3.75/$.

Általánosítva kimondhatjuk, hogy a sprinterek és a középtávfutók edzéseit összehasonlítva, a középtávfutók kétszer annyit edzenek. Ez a 2:1-es viszony nem elsősorban az edzésterjedelemre vonatkozik /edzésterjedelem = edzés egység, ill. edzésnap x edzéstartam/, mivel a sprinterek átlagban hosszabb ideig edzenek.

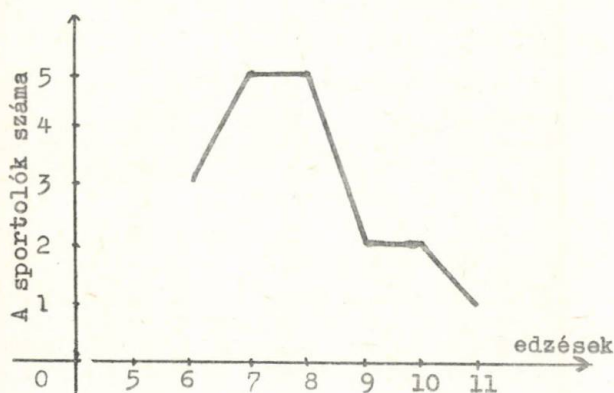
II. Az NSZK középtávfutóinak edzésgyakorisága

1. Edzésgyakoriság az év átlagában

A legtöbb edző a napi kétszeri edzést tartja a középtávfutásban szükségesnek, tehát összesen heti 14 edzést. Hogy a legjobb német futók hányszor edzenek, azt a következő ábra mutatja, amelyen az éves átlagértékek láthatók. Az átmeneti időszak edzéseinek számát nem vettük figyelembe.

1. ábra

Heti edzés egységek az év átlagában:



A többség tehát minden héten kétszer, vagy nyolcszor edzett, csupán öt futó edzett gyakrabban. A középérték $X/7.8$ egységnél áll, tehát jóval a megjelölt optimális érték alatt. Schmidt, a Német Szövetség edzője, lényegesen magasabb értéket jelöl meg, pl. az első felkészülési időszakban 10-11 edzés egységet /3/.

A többség tehát leginkább kétszer edz egy napon, talán két napon is, s rendszerint egy napot teljes pihenőre fordít.

Hogy megállapításunkat alátámaszthassuk, felidézünk a világ legjobbjaianak edzésadagjait: a csehszlovák Plachy - legálábbis átmenetileg - 13-16-szor /4/ edzett, de Keino hetente 17 edzést végzett /5/. Az utóbbi évtized legismertebb középtáv futója, P. Schnell részben 12 edzést jelölt meg /6/, miközben Igloi tanítványai néha még napi három /1/ edzést is végeznek /7/. Ezt a felsorolást tetszés szerint folytathatnánk, míg eljutnánk Ryanig, majd Elliottig, akinek edzője Cerutti kemény módszeréről és nagy terjedelmű edzéséről ismert.

ről és nagy terjedelmű edzéséről ismert.

A legjobb világklasszisokkal összehasonlítva, legjobb középtávfutóink nagy része nem edz eleget. Mégsem lehet elsiklani amellett, hogy a német középtáv futók a világ élvonalához tartoznak: Tümmler, Norpoth, Wellmann, Pemper, Adams, Vajon mi lehet az oka, hogy csekély edzéssel is ugyanolyan eredményeket érnek el?

Először korlátozva, de ki kell hangsúlyozni, hogy az említett német atléták összevetve más német középtáv futókkal, viszonylag sokat edzenek. Az edzésgyakoriságra vonatkoztatva a német középtáv futók többségétől az említett atlétákig nem olyan nagy a különbség, mint ugyancsak tőlük a többi világklasszisig.

Élvonalbeli atlétáink edzésgyakorisága átlagban még mindig legalább 25 %-kal marad a közép- és 50 %-kal a csúcstérték alatt. Következésképpen megállapítható, hogy az edzések növelése nélkül is lehetséges optimális teljesítmény.

Hogy az edzésgyakoriság hatását a sportteljesítményre meghatározhatjuk, az edzésgyakoriságról közölt adatokat össze kell kötni a megfelelő 800-as idővel. Az edzésgyakoriság és a legjobb 800 m-es idő összefüggésében r értéke: $r = -0.37/8/$. Ez azt jelenti, hogy a statisztikailag bizonyított függőség és az általunk feltételezett összefüggés nem áll fenn. $A = 0.37$ értékű függőség teljesen véletlen lehet.

A hiányos statisztikai bizonyítás ellenére úgy gondoljuk, hogy adott az ilyen függőség. Legalábbis bizonyos tendencia alátámasztotta, mikor a legjobb atléták edzésgyakoriságát összehasonlítottuk a megkérdezettek utolsó harmadával. Táblázatunk legjobb három embere rendszerint 9-10-szer edz, a legrosszabbak csak heti 3-6-szor. S hogy az általunk feltett függőség nem megalapozatlan, azt az edzésgyakoriságról kiszámított korrelációs koefficiens és a legjobb 1500 m-es teljesítmény bizonyítja, ugyanis a két ismertetőjegy között jelentős összefüggést találunk $r = -0.60/$. Tehát az edzésgyakoriság és az 1500 m-es teljesítmény összefüggése statisztikailag bizonyított és kimondhatjuk, hogy rendszerint a jó 1500 m-es futók többet edzenek, mint a rosszabbak. Vagy

fordítva: a gyakoribb edzés jobb teljesítményhez vezet.

Ezt a tényt egyéni példával is alátámaszthatjuk: Tümmeler, a legjobb német középtávú futó /800 és 1500 m-en egyaránt/ edz csaknem a legtöbbet. De ugyanúgy a ranglistánk első öt helyezettje is feltűnően többet edz a gyenge futóknál. Minden középtávú futó, akinek ideje 3:42.0 mp alatt van, hetente legalább 8-9-szer edz, míg a 3:48.0-as és annál rosszabb futók csak 6-7-szer. Azt már többször is hangsúlyoztuk, hogy a megkérdőjezt és az eddig nyilvánosságra hozott adatok nem versenyezhetnek egymással. A közölt összefüggés mindenesetre sejteti, hogy a német középtávú futók teljesítménynövekedésüket egyedül az edzésgyakoriság fokozásától várhatják, főképpen a megkérdőjezt atléták, akik alátámasztották eredményeinket. Mindenesetre érdekes, hogy az edzésgyakorisággal összefüggésben a legjobb teljesítmény a futás távjának növelésével emelkedik, sőt számítá-sainkban egészen különös mértékben. Ezt mutatja az $r/800\text{ m/} = -0.37$ szembeállítás az $r/1500\text{ m/} = -0.60$ -nal. Következésképpen megállapíthatjuk, hogy az edzésgyakoriság hatására a teljesítmény a táv növelésével erősen emelkedik. Más, már említett számokban, a rövidtávval kapcsolatban ez az érték még sokkal kisebb /a nők 100 m-es futásánál $-0.1/$. Hasonlóak az adatok a férfi sprintereknél, ahol a függési viszonyt nem adták meg. /Érdekes lenne a középtávú futók edzésviszonyának analizisével azt az irányzatot bizonyítani. Sajnos, nem áll rendelkezésünkre a szükséges anyag. Bizonyára úgy tűnik, hogy annak a középtávú futónak, aki át akar térni a hosszútávra, érthetően többet /gyakrabban/ kell edzenie, mint a rövidebb távon.

2. Edzésgyakoriság az egyes időszakokban

Vizsgálatunk az edzésév általában szokásos felosztását veszi alapul:

1. felkészülési időszak /október közepétől január végéig/;
2. felkészülési időszak /februártól áprilisig/;
- versenyidőszak /májustól szeptemberig/;
- átmeneti időszak.

Az átmeneti időszakot, mely a versenyszezont zárja le, itt nem tekintjük át, mivel ez az időszak a legrövidebb, s lényegében nem befolyásolja az edzés alakulását. A megadott adatok áttekintéséből kiviláglik, hogy a megkérdőjezt középtávú futók többsége az edzésfolyamatot hasonlóan tagolja, esetleg még továbbiakra osztja fel. Esetleg a fedett-pályás szezon miatt kétszoros periódizálást alkalmaznak. Az oktatás véleménye, hogy éppen a középtávú futásban kell az egyes szakaszokban különböző feladatokat megoldani. Durván általánosítva azt mondhatjuk, hogy az 1. felkészülési időszakban az aerob állóképesség fejlesztése majdnem teljesen háttérbe kerül. A 2. felkészülési időszakban az anaerob állóképesség edzése állandóan növekvő jelentőséget kap, s az időszak végére az állóképesség aerob és anaerob képzésének egyensúlya állapítható meg. A versenyidőszakban túlnyomóan anaerob állóképességi edzés folyik, s ehhez kapcsolódik a sprintmunka /9/.

A célkitűzésnek megfelelően különbözőképpen alkalmazzák az edzésszereket és módszereket.

A különböző erőfeszítések éppen az aerob és az anaerob futómunkánál érezhetőek, valamint a különböző edzésgyakoriság alkalmazásánál és a különböző edzésszeregek más célkitűzésű felosztásánál. Így sokan szembeszállnak az idevágó irodalomban az összterhelés napi kétszeri elosztásával, különösen a 2. felkészülési időszakban.

Az első edzőmunka, amelyet többnyire reggel végeznek, aerob állóképesség fejlesztését tartalmazza. A második, többnyire esti edzésen anaerob futóedzés, vagy gyorsasági képzés van műsoron.

Erre való tekintettel szükségesnek tűnik, hogy ne általánosságból induljunk ki akkor, amikor sok edzés egyformán tartalmazza a nagy terjedelmet is, s a nagy edzesterhelést is. Bizonyára kevésbé hatásos, ha rendszeresen ketté osztjuk az egy edzésre tervezett edzesterjedelmet. Mégis értelmesebb a két edzés naponta akkor, amikor az összterhelést, mint a terjedelem szorzatát és az intenzitást emeljük.

Hogy miképpen változtatják a legjobb középtávú futók a heti edzések számát a három említett periódusban, az kitűnik a következő táblázatból:

<u>1. táblázat:</u>									
időszak:	5	6	7	8	9	10	11	12	13
I. felkészítési időszak:	-	3	6	2	4	2	2	-	1
II. felkészítési időszak:	-	3	3	3	5	4	2	-	-
verseny időszak:	3	7	6	1	1	1	1	-	-

A sportolók száma

Az első felkészítési időszakban a megkérdőjezt atlétáknak majdnem fele legfeljebb naponta egyszer edz /9/. Edzőjüknek, Schmidtnek követelményét /10-11 edzés/ csak négy atléta követte, többek között Tümmeler, Krüger, Föhrenbach, tehát az élcsoporthoz középtávú futói. Ha Schmidt számadatait vesszük az élvonalbeli atléták edzésénél normának, akkor futóink többsége az I. felkészülési időszakban túl keveset edz.

Kísérletünkben az átlagérték 7.7. Az edzés el nem hanyagolása éppen a felkészítési időszakban különösen jelentős, mivel ekkor kellene az alapokat lefektetni, s nemcsak az optimális aerob állóképességhez, hanem a terhelés fokozása utáni gyors pihenéshez, s főként az intenzitáshoz. Aki már az év első edzésidőszakában sem dolgozik kielégítően, annál a következő időszakokban sem lehet megfelelően emelni az edzesterjedelmet és az edzés intenzitását.

Ezért kell a II. felkészülési időszakban is kényszerből elmaradni a megadott adatoktól.

A II. felkészülési időszakban középtávfutóink gyakrabban edzenek, mint azelőtt, az átlag 8.5 edzés. Tehát általában egy edzésegység jön még hozzá. A középtávfutóknak több, mint fele legalább két napon edz kétszer ebben az időben, egyharmada pedig majdnem minden második nap. Ahhoz a csoporthoz, amelyik hetente kilencszer, vagy még többször edz, tartozik többek között Tümmeler és Krüger, de Kemper és Hirsch 800 m-es specialisták is.

A versenyidőszakban az edzések száma újra erősen csökken, s a középérték majdnem 7 alá süllyed $X = 6.9$. Ez az 1. táblázaton is megmutatkozik, hiszen tíz futó legfeljebb 6 edzést említett. S itt ugyancsak érdekes, hogy legkevesebbet éppen a teljesítményben gyenge futók edzenek /5-ször/. Itt világosan kell látni, hogy átlagban a középtávfutóknak a sok versennyel /amely az edzéshez tartozik/ a 6, sőt az 5 edzés is túl kevés. Ha ebben az időszakban csak két futó orientálódik a Német Atlétikai Szövetség edzőjének felelősségteljes elképzeléséhez és legalább három napon kétszer edz, akkor Sumser véleményét, hogy "a német sprinterek nagyon lusták", a középtávfutókra is átvihetjük. Szeretnénk arra emlékeztetni, hogy Plachy és Keino ismertett adatai kifejezetten érvényesek a versenyidőszakra is. Ezzel összefüggésben szeretnénk egy további tévedést helyesbíteni, mely már nagyon széles körben elterjedt: nincs értelme az edzésegységeket és az edzésterjedelmet is növelni. Sokkal célszerűbb emelni az edzésegységek nagyobb számával az intenzitást ugyanazon terjedelem megtartásánál. A sportoló nagyobb pihenőidőket kap, legalábbis a két edzés közötti időben.

III. Az edzés terjedelme és a sportteljesítmény

A sportolók edzésterjedelmét összehasonlítva a különböző atlétikai számokban, sőt a különböző sportágakban, az edzésterjedelem ábrázolását csupán a heti szükséges edzésidőben mérve végezhetjük. Középtávfutásban megvan a lehetőség az edzésterjedelem km-ben történő kifejezésének, legalábbis egy bizonyos részterületen. De legyen szabad megjegyezni, hogy aki többet, illetve hosszabban edz, nem biztos, hogy egyúttal nagyobb terheléssel is. A terhelés a terjedelem és az intenzitás szorzata, ahol az ingersűrűség is szerepet játszik. Ezenkívül az edzésterjedelem és a teljesítmény minden összehasonlítása, mint a terhelés hasonlata, nagyon problémás. A kilométereket különböző tempóban, különböző szünetekkel és különböző terepeken futják le.

A középtávfutók edzéstervének összehasonlításánál nemcsak az aerob és az anaerob futómunka felosztása a probléma, vagy az aerob állóképesség és a gyorsasági-állóképesség képzése, vagy a kitartó futás és az intervall módszerének keverési arányának kérdése, különböző értelmezésben és alkalmazási lehetőségével. Közömbös, hogy melyik edzésszöveget alkalmazzuk és milyen célkitűzést valósítunk meg, a kérdés mindig a terjedelem intenzitásához való viszonya szerint vetődik fel. Ezt a kérdést az "Életten és edzés" kongresszusán is örökösen vitatják részben különböző szempontokból: Mellerovicz energikusan figyelmeztetett a további terjedelem növelése ellen. Főként az intenzitás /itt: a tempónövelés/ emelésében látja a középtávfutás teljesítmény optimalizálásához a lehetőséget.

"Ellenfelei", és ők vannak többen, utalnak a profi kerékpárosok edzésgyakorlatára és versenyviszonyára, akik hatnál is több órában edzenek. A kerékpárosokkal való összehasonlítás biztosan sérti, mivel náluk az in- és szalagrendszer kevésbé leterhelt, mint a futóknál. A futóknak minden lépésnél előre kell haladniuk, s plusz meg kell támasztaniuk a teljes egyensúlyt, ami valamennyi in- és szalagrendszer rendkívüli terhelését jelenti.

Természetesen mégsem indokolatlan a vita az edzésterjedelem kibővítésével kapcsolatban, s ez nevezetesen Zatopek óta az edzésterjedelem óriási növekedésével indokolható. Zatopek, látszólag már ekkor határt állított fel. De tíz évvel később elcsodálkozott az atléta világ, amikor megtudta, hány kilométert futott le edzésben Haldberg, Schnell, vagy Elliot. Ujból azon a véleményen voltak, hogy pl. Lydiard által megkövetelt heti 160 km a legfelsőbb határ, amelyet a sportoló még el tud végezni. S ha ezt az értéket összevetjük a 70-es évek világklasszisaiéval, akkor a 160 km éppen csak átlag adatnak felel meg. A több futás /feladat/ hatásának a teljesítményre a hosszútávfutóknál nagyobb kell lennie, mint a középtávfutóknál. Ezt meg kell említenünk, mert a terjedelem növelése problémáját a közép- és hosszútávfutóknál külön kell megvitatni. Ez azonban Lydiard követelményének felemelését jelenti, valamint azt, hogy a közép- és hosszútávfutók a versenyidőszak kezdetéig együtt edzhetnek. A differenciálás szükségességét Suslow /lo/ és Münchinger támasztja alá a különböző futótávokon aerob és anaerob energia-nyeréséről közzétett táblázaton. Tulajdonképpen nem fogadható el, hogy a 800 m-es futó, aki energiája túlnyomórészt anaerob nyeri /kb. 65:35-ös relációban/, ugyanannyit és ugyanúgy edzen a versenyidőszak kezdetén, mint a hosszútávfutó, aki energiáját főként aerob körülmények között nyeri /a reláció 90:10, illetve 95:5/.

Ebben az összefüggésben meg kellene fontolni, hogy a középtávfutó edzésének mennyiben kell különböznie a 800 és az 1500 m-es futásnál /P.T. - valóban ezt meg is teszik/.

Tekintettel az ilyen differenciálására, már az edzésgyakorlás a teljesítménynek alárendeltségi értéket adhat. De más kritériumokat /melyek teljesítmény meghatározóak/ is tanácsosnak tartanak a felosztáshoz, így pl. az alapgyorsaság fejlesztését, vagy a 400 m-es teljesítmény hatását a középtávfutásra /11/. Különböző értékek adódnak, melyek nem utoljára járulnak az intenzitás, vagy a terjedelem-növelés problémájához.

Ha feltételezzük, hogy a kilométer adatok átlagértékek, s ezzel az atléta bizonyos reagálást dokumentálja a terjedelem és az intenzitás kérdéséhez, akkor nézetünk közép-távfutóinkról igazán különböző: ők 90 és 180 kilométer között futnak. S ez befolyással van a teljesítményre?

Az általunk előterjesztett statisztikai korrelációs értékek igen különbözőek lehetnek. Sem a 800 m-es idő és edzésterjedelem /km-ben/, sem az 1500 m-es idő és edzésterjedelem között nincs statisztikailag kimutatható függés. A közölt értékekből $r_{800} = -0,16$ és $r_{1500} = -0,24$ nem következtethetünk a függésre. Ennek ellenére előfordulhat, de jelentéktelen. Az egyetlen nézet, amely e kérdésben statisztikai értékelés alapján lehetséges, - feltehetően csakély függőség - ha a 800 m-es futó előzőleg 1500 m-es teljesítményt ért el. Ez érthető, hiszen az 1500 m-es teljesítményben sokkal több része van az aerob állóképességnek, mint a 800 m-esben.

Hogy itt valószínű függőség áll fenn, azt a heti edzés km-ben és a 800 m-es legjobb idő szándékos összevetése is bizonyítja:

Kemper	95 km	1:44.9
Krüger	180 km	1:47.7
Jochem	170 km	1:55.0

Az összehasonlítást világossá teszi az az indoklás, mely szerint Krüger és Jochem jobban vonzódott az 1500 m-hez. Ezzel végkövetkeztetésünket nem kell még egyszer megcáfolni. Látható, hogy Tümmeler, az 1500-as specialista, sem futott 115 km-nél többet, a táblázaton mégis középhelyet foglal el. A heti kilométer felosztása a 2. táblázaton.

Áttekinthető, hogy a legtöbb középtávfutó hetente kb. 100-120 km-t futott, s ezzel a Lydiard által követelt táv mögött maradtak. A középtérték 117 km, vagyis amennyit Tümmelnél említettünk.

A nem igazolható függés csupán egy következtetést enged: az edzésterjedelem csak meghatározott mértékben teljesítmény meghatározó. Bizonyos színvonal elérésekor kevésbé effektív a terjedelem növelése. De semmilyen körülmények között nem szabad megtörténnie, hogy a terjedelem emelésével az intenzitást csökkentsük. 1969-ben Kariósk megvilágította, hogy az edzésterjedelemnek a 800 m-es teljesítményt tekintve, nics elsődleges teljesítmény kritériuma. Számokban kifejezve:

2. táblázat

A világ legjobb 800 m-es futóinak egy havi edzése:

Név	A legjobb 800 m-es idő:	A futás terjedelmének egy hónapi átlaga:
Kiprigut	1:45.2	150 km
Moens	1:45.7	300 km
Courtney	1:45.8	210 km !!
Kerr	1:45.8	150 km
Snell	1:44.3	500 km

A táblázatból világosan kitűnik, hogy világklasszis futók különböző edzésterjedellel megközelítőleg ugyanazt az eredményt érhetik el, amely azonban bizonyára különböző intenzitás-színvonalat feltételez. Ezt a véleményt az is világossá teszi, hogy nem minden 800 m-es futót lehet egyformán elbírálni. Eppen az alapján gyors középtáv-futók végeznek viszonylag kis terjedelmű, intenzív edzést. Viszont a jobb állóképességi tulajdonsággal rendelkezők többet, tehát hosszabban edzenek. Nettó már régen levonta a következtetést: "Az edzés súlypontját a természetes adottságok továbbfejlesztésének kell kitennie". /13/

2. ábra

Ha követjük Kerr, Courtney, vagy Harbig edzéstervét, megállapíthatjuk, hogy a gyorsaságot és a gyorsasági állóképességet előnyösen, a legintenzívebben fejlesztették. Az, aki rendszeresen olvassa a középtáv-futásról közzétett munkákat, egyáltalán nem fog adatainkon meglepődni.

Emlékezzünk Baranov sürgető elképzelésére, aki terjedelmes vizsgálattal a kezében bizonyította, hogy az edzésterjedelem - a lefutott heti, vagy évi kilométer - nem teljesítmény-meghatározó. Baranov /15/ kiemeli, hogy a szovjet középtáv-futók 1966 és 1968 között edzésük terjedelmét km-ben részben több, mint duplájára emelték anélkül, hogy a szovjet középtáv-futók teljesítmény-javulást értek volna el. Baranov, mint ahogy más szerzők is, az elhanyagolt intenzitásban látták a szovjet középtáv-futók akkor stagnálásának okát. Nagy zavarodás keletkezhet, ha pl. a teljesítmény fejlődését az edzésterjedelem bővítésével /km-ben/ tekintjük át, melyet a következő táblázat mutat be:

3. táblázat

A világ legjobb 1500 m-es futóinak egy hónapi terhelése 1956. óta

Név:	legjobb eredmény:	egy hónap átlagterjedelme km-ben:
Boysen	3:44.2	200-250 km
Schmidt	3:42.5	200-250 km
Delaney	3:41.2	200-250 km
Elliot	3:35.6	400-450 km
Valentin	3:38.7	400-450 km
Jungwirth	3:38.1	400-450 km
Snell	3:37.6	600-650 km

Ez a táblázat megvilágítja /16/, hogy összefüggésben az edzésterjedelem növelésével, a teljesítmény is emelkedik. S ez nem lehet és nem is kell, hogy számunkra kétséges legyen. Mégis hol van az örökös ellentmondás nézetünkben?

A válasz könnyű: meghatározott színvonalig a sportteljesítmény összekötődik az edzésterjedelemmel. Minél nagyobb a terjedelem, rendszerint annál jobb a 800 és 1500 m-es teljesítmény. Ez a folyamat azonban nem mehet a végletekig, valahol van egy határ, amelyet nem érdemes átlépni. Nagyobb teljesítmény, több kilométer nem hoz semmiféle pótnyereséget, s egyáltalán nem éri meg, ha ez a "több kilométer" az intenzitás kárára történik. A felső határ a heti 120-150 km körül van.

Van Aaken követelménye /néhány hónappal ezelőtti/, hogy a futás terjedelmét naponta 80 km-ig /1/ emeljék, megvalósíthatatlan. Egyáltalán meg kell győződni arról, hogy vajon a szervezet az ilyen hosszú tartós terhelést elbirja-e?

Ilyen időtartamú terhelés csak csekély intenzitással lehetséges. Mégis itt áll Van Aaken törekvése, ő egészen lassú pulzus-frekvencia alkalmazkodást akar megvalósítani, percenként 130 veressel /17/ Ezzel durva ellentétben áll Cerutti és azt hangsúlyozza, hogy nem sokat, de relatív magas tempóban kell futni /egészen a kimerültségig/. /18/

E fejezet végéig meg akarjuk előzni a további tévedést: követelményünk a német középtávfutók felé, hogy többet eddzenek, lehetőleg naponta kétszer, nem jelent ellentmondást, hiszen már megállapítottuk, hogy esetleg a km-ben túlméretezett edzésterjedelem nincs különösebb hatással az edzésre. Inkább az intenzitás emelését tartjuk döntőnek adataink értelmezésében és az irodalomból ismert adatok szükséges összehasonlítása alapján. De éppen az intenzitás emelése teszi szükségessé a sűrűbb edzésgyakoriságot. Mindenki tudja, hogy nagy tempóval csak rövid távot lehet futni. Mégsem akarják a terjedelmet csökkenteni, mely futóink többségénél bizonyára alkalmazhatatlan is lenne, s ezért csak az osztáv felosztása marad. Tehát rövidebb távot gyorsabb tempóban kell lefutniok. A következő edzésig megfelelő pihenést kell lehetővé tenni, s ugyanazt a mennyiséget az intenzitás /tempó/ vesztesége nélkül még egyszer le kell tudni győzni. Eppen így át lehet más edzésformákat is tekinteni és így az előkészítő fázisban visszatérhetünk a tiszta állóképességi módszerhez, hozzájárulva a teljesítmény optimalizálásához. Más edzésformák is feltételezhetik az edzésegységek felosztását.

IV. A középtávfutás edzéstartama

Edzéstartam alatt is azt az időt értjük, amelyet középtávfutóink teljesítmény javulásukhoz naponta felhasználnak. A jövőre vonatkozóan Van Aaken állított fel nézetet, az ezt "Az állóképességi edzés erdőben" c. cikkében világítja meg: naponta 80 km-t kell futni viszonylag lassú tempóban, 12 km/óra sebességű futásnál, tehát 5 perc alatt, 100 m-es tempónál ez 6-7 órás napi edzésidőt jelent. Ilyen kilátás azonban seholsem talál támaszra, még az "edzés-mohó" atlétáknál sem.

Az irodalomból ismert további adatok azonban alacsonyabbak, így az általunk közölt érték szerint a napi edzésadag Van Aaken megjósolt idejének kerekén 20 %-át teszi ki.

Utaltunk már arra a tendenciára, hogy a különböző sportágakban más a reláció az edzéstartam összehasonlításánál, megokolását a következő táblázaton és görbén láthatjuk. Természetesen ez kihat az összehasonlított edzésterjedelemeire is /percben kifejezve/. A középtávfutók napi edzéstartamának középértéke 82 perc, míg a sprintereknél 98 perc. Ennél hangsúlyozni kell, hogy az edzéstartam fogalma az egy napi edzéspercek összességéből tevődik ki, a kétszeri edzésnél is. A heti terjedelmet az edzésnapok számának beszorzása adja. Eszerint a középtávfutóknál az átlag 566 perc /6.9 edzésnap x 82 perc/, Sprintereknél ez 470 perc /4.8 edzésnap x 98 perc/. Vagyis egy 9.5 órás viszony keletkezik a 8 órához viszonyítva. Tehát az edzésegységhez megtalált 2:1-es reláció erősen csökken a heti összterjedelem összehasonlításakor /1.2:1/.

Az általunk közölt 82 perces átlagérték az egyes edzés periódusokban a következőképpen oszlik meg:

I.felkészülési időszak	- 84 perc
II.felkészülési időszak	- 86 perc
versenyidőszak	- 75 perc

Itt is látható, hogy az első felkészülési időszaktól a másodikig az átlagos edzéstartam emelkedése nem tart lépést az edzésegység emelésével. Többnyire az a nézet, hogy a második felkészülési szakaszban a növekvő összterhelést az intenzitás emelésével érjük el. Az egyes időszakokban a napi edzéstartam alakulását a 3. ábra mutatja.

Az I.felkészülési időszakban az értékek 45 perc /pl.Kemper/ és 120 perc között mozognak /pl.Tümmler/. Az ingadozás tehát 75 perc, mely a II.felkészülési szakaszban kisebb lesz és már csak 60 percet ér el. De az edzéstartam felőleli a 60 percet /Kemper Wessinghage/, s a 120 percet egyaránt /Tümmler, Himstadt, Weisert/.

/folytatás következik/

A cikk megjelent a Leichtathletik 1973. évi 10., 11. és 12. számában. Írták M. Letzelter és W. Steinmann. Fordította Zink Teréz./

KEDVES ELŐFIZETŐNK!

A nagy érdeklődésre való tekintettel, legközelebbi számunkban ismertetni fogjuk részleteiben a szovjét követelményrendszert Csutak István feljegyzései alapján. Áttanulmányozása igen érdekes következtetések levonására adhat alkalmat edzőknek, versenyzőknek és vezetőknek egyaránt. Szíves figyelmükbe ajánlhatjuk!

EDZŐK ARCKÉPCSARNOKA

Konsztantinov

Adrian Konsztantinov a neves edző, Lúzis, Gorcsakova edzője, hogy csak a nevesebbeket - a két világrekordert - említsem. Lúzis edzéseit 6 éven keresztül irányította, amikor sikert sikerre halmozott. Gorcsakovát most is, mert a férje. A gerelyhajítás legképzettebb szovjet edzőjének tartják. Jelenleg a Szovjet Atlétikai Szövetség utánpótlás válogatott szakfelügyelője, vezetőedzője.

Moszkvában való tartózkodásom alatt szerencsém volt, hogy az elfoglalt kiváló edzővel találkozhattam, sőt elég hosszan el is beszélgethettem vele. Az igen képzett, intelligens szakember sok érdekes és megfontolandó véleményét irtam le.

Az előzően megbeszélte találkozási alapon felkészültem. Előre kidolgoztam, összeírtam azokat a kérdéseket, amelyeket fel akartam tenni. Maga a kérdések összeállítása, csoportosítása is sok problémát okozott. Túlzottan sok kérdés jött össze! Mivel tudtam, hogy mennyi ideig ér rá, nagyon ésszerűen kellett "selejteznem". Persze, egy-egy kérdés kihúzása, majd egy fogam elvesztésével ért fel. Néhány szakterületet sorolok fel, hogy feltárjam nehézségeim:

- a szövetségi munkaköre, területe, módszerei, munkatársai;
- az ifjúsággal való foglalkozás a szovjet atlétikában;
- a tehetségek kiválasztása, foglalkoztatása;
- a sportiskolai rendszer jellege, felépítése, eredményei, hibái, problémái;
- a minősítési rendszer, korcsoportok;
- a klubokban folyó munka;
- az edzők kiválasztása, képzése, besorolása, kategorizálása;
- a fiatalok versenyeztetése;
- a téli fedettpályás és szabadtéri versenyekkel kapcsolatos véleménye;
- a hétközi versenyekkel kapcsolatos álláspontja;
- a gerelyhajítók felkészítésének elvei;
- a gerelyhajító-technika kialakításának szempontjai;
- a gerelyhajításoz szükséges erő, gyorsaság, ügyesség megszerzése, stb, stb.

Ezek mind érdeklődésre számotartó problémák. Tehát hiszem, hogy nehézségeimet átérvezve, a beszámoló végén lesznek majd szemrehányást egy-egy témakör esetleges kimaradásáért.

Szovjetunióban az atlétikában hivatalosan foglalkoztatott legfiatalabb korosztály a 13-14 éveseké. Az ifjúságiaknak két kétéves korcsoportja van: a 15-16 /nálunk serdülő "A"/ és a 17-18 /nálunk ifjúsági/ éveseké.

A juniorok is hasonlóképpen vannak, csak itt bizonyos átfedéseket találunk. Hogy a legjobb ifjúságiaknak megfelelő lehetőséget biztosítsanak a nagyobbak közötti versenyzésre: az egyik csoport 18-19-20, míg a másik a 19-20-21 éveseké.

Ez a bajnoki forma 1974-től van érvényben. Minden évben más köztársaság rendezi a bajnokságot /ifjúsági, junior és szenior/. Az alsóbb szinten köztársasági, illetve kerületi szinten bonyolítják le a versenyeket. Az össz-szövetségi bajnokságon 1-1 versenyző képviseli a területet.

A megfelelő kiválasztás lehetősége, a nagy ország, sok ember miatt igen nehéz, sok problémát felvető feladat. Például: sok esetben a szocialista országok ifjúsági versenyén nem a legjobb összeállításban vesznek részt, mert csak későn jut tudomásukra egy-egy tehetséges versenyző eredménye.

A kiválasztás a 13. életkorban történik a sportiskolák számára. Speciális esetekben pl. rúdugrás esetén, jóval korábban. A kiválasztás után általános képzést kapnak a gyerekek. Fő cél a sportág szeretetére való nevelés, sok játékon, versenyen keresztül.

A kisgyermekkel való foglalkozásnál döntő, hogy sokoldalúság, változatosság domináljon, tehát az, ami a legjobban leköti a gyerekeket. Az edzői munkának egyik legnehezebb, legtöbb türelmet, szeretetet, hozzáértést követelő területe. Az atlétika megszerettetése a testnevelő tanárok és a sportiskolai edzők feladata!

Az edzők és testnevelő tanárok képzését az ország több helyén lévő Testnevelési Főiskolák végzik. A tanárképzésnél a kiválasztás főbb szempontja a pedagógiai érzék, míg az edzőképző esetében a sportmúlt.

A tanárin általános, míg az edzőin speciális szakági képzést kapnak.

A dobók speciális kiválasztása - a Testnevelési Kutatóintézet által kidolgozott - tesztek alapján folyik. Dobóknál a testméretek a döntők, a gerelyhajításnál kevésbé. A felmérések egyébként kiterjednek alkati, anatómai, élettani és pszichológiai vizsgálatokra.

Minden évben szezon után /szeptember 15-október 15 között/ minden jó eredményt elért versenyzőt felmérnek. A tehetségeket specialista szakedzőkhöz irányítják. Egyébként minden szakágnak megvannak a speciális felmérési formái, mint ahogy az elvárásai, igényei is mások.

A speciális dobóedzés megkezdése előtt helyes, ha alapos előképzésben részesül a leendő versenyző. A gerelyhajítás előkészítését az atlétika minden számának üzésével, szertornával és akrobatikus tornával lehet megalapozni. Az atlétika számai közül kifejezetten nélkülözhetetlen a rövidtávfutás, távolugrás /mindkét lábról ugorva/, hármassugrás /helyből és nekifutással/, a gátfutás, stb.

A piramis alapja legyen minél szélesebb, mert csak akkor lehet igazán magasra jutni az eredmények csúcsán. Az eredmények növekedésével fokozatosan kell specializálódni. Az energiát nem célszerű elfecsérelni, hanem célra irányítottan kell alkalmazni.

Az igazán klasszis eredményre törő gerelyhajítót igen alaposan és sokoldalúan elő kell készíteni, meg kell alapozni. A gerelyhajítónak lazának kell lennie, mint egy balerinának és gyorsnak, mint egy sprinternek. A gyors lábba szükség van, de a sprintgyorsaság még nem meghatározó. A gerelyhajító ne legyen túlzottan erős, mert elveszti gyorsaságát!

Luzisz néha 60-70 kg-mal guggolva, guggolásból felugrova 1 m magasra tudott emelkedni. Gyorsasági és erőszintje akkor arányban állt egymással és a technikát szolgálta. Jelenleg /1974. augusztus 20-án/ - állítja Konsztantinov - 240 kg-mal tud guggolni, de technikáját elvesztette. Pedig az idén nagyon akart jól szerepelni és ezért a maga részéről mindent meg is tett. /"Bár ne látnám a jövőt ilyen jól!" - mondta a volt edző. Valóban, a közben lebonyolított Európa Bajnokság őt igazolta./

A speciális gerelyhajító edzés megkezdésekor a leendő versenyző fizikai képességeivel tisztában kell lenni és az adott tulajdonságok birtokában lehet csak az edzést felépíteni.

Fiatal, viszonylag kezdő esetében, a gyengébb és az erősebb képességeire egyformán kell támaszkodni és fejleszteni kell a jövő célkitűzéseit figyelembe véve. Nem helytálló az az elképzelés, hogy csak a kiemelkedő képességek fejlesztése is meghozza a nagy eredményt.

A nemzetközi klasszis eredmények eléréséhez minimálisan 5-6 éves folyamatos edzés szükséges. Az jó, ha valaki korán kezd, mert az edzés hatására a fiatalok fizikai, technikai képzése gyorsabb és jobban fejleszthető. A későbbi kezdés okozta elmaradást mindig be kell hozni. A 15 éves korban történő kezdés esetén a nők 20-25, a férfiak 22-28 éves kor között már klasszis eredményt produkálhatnak. A nőknél a 70 méter, míg férfiaknál a 100 méter elérhető! Jó gerely, ideális körülmények és kiváló gerelyhajító esetén!

A felkészítésnél a ciklusos terhelés hiva. 4-5 hetes ciklust alkalmaz, illetve tart helyesnek /mely 28-35 napot jelent!/. Érdekes, hogy milyen korán, már május elejére erőltetik a jó forma kialakítását. Például az 1976-os montreali olimpiai kiküldetés a május végi versenyekre épül és nem a júniusi bajnokságok a döntőek. "A sport az nem matematika" - mondja.

Hogyan folyik a konkrét olimpiai felkészülés? - tettem fel a közbeeső kérdést, ha már olimpiai példával élt.

"Megteremtjük a zavartalan munka feltételeit. Most a szakember problémára gondolok és nem a létesítményekre. Egy speciális szakedző, akinek keze alatt jelentősebb versenyző dolgozik, nem foglalkozhat több versenyzővel eredményesen, mint maximum 4-6 fő! /Ügyességi szám és a gát is ide tartozik!/. A napi 2-3-szori edzés nem teszi lehetővé, hogy az edző ne lássa tanítványait. Régi közmondás, de igaz, hogy "a gazda szeme hízalja a jószágot!"

Az edzőknek igen sokat kell együtt lenni a versenyzőkkel. De az edzői munka eredményessége, hasznossága is az idő függvénye. Egy edző - az igen alapos és körültekintő vizsgálatok alapján - maximum 6 órán keresztül képes eredményes és hasznos munkára. Ebből a 6 órából valóban alkotó munkára - technikai edzésre - csak az első két órában képes. A többi hatékonysága fokozatosan csökken.

A napi háromszori edzés elosztása a következő:

reggel 7-kor: könnyű futás, speciális, alapos gimnasztika,
dél előtt 11-kor: technikai edzés,
délután 17-kor: erőfejlesztés, kiegészítő munka.

Az ilyen edzés a ciklusok legerősebb időszakában van. Hosszútávon ilyen erős terhelést nem lehet kibírni. Az erős, nagy intenzitású edzések elviselését, a fáradtság gyors kipihenését fürdővel /szauna, gőz/, gyúrással és orvosi segítséggel érik el.

A téli időszakban a mozgékonyaság, az ügyesség, a gyorsaság és az erő fejlesztése a fő szempont. Az izületeket és izmokat elő kell készíteni a fokozott - a gerelyhajításhoz szükséges - igénybevételhez.

Az alapozás legerősebb időszaka az október-november-december hónapok. Ekkor rendszeres gimnasztika, akrobatikus és szertornázás folyik.

Az erősítés általános és speciális részből áll. Az általánost a klasszikus súlyemelő gyakorlatok alkotják: nyomás, szakítás, felvétel, guggolás. A speciálisokat a gerelyhajításban résztvevő izmok erősítése - kéz, kar, törzs, láb - valamint különböző súlyú füllessúlyzókkal végzett dobások, ugró és sprint gyakorlatok.

Az alapozás második részében - januártól - kicsit csökken a munka mennyisége és a speciális dobgyakorlatok kerülnek előtérbe: az egy és kétkeszés dobások és a különböző rávezető gyakorlatok.

A gumikötéssel és az azonos erő kifejtést biztosító eszközökkel végzett gyakorlatok - nem az erősítés miatt, hanem - a technika javítása miatt szükségesek.

A tél folyamán - januártól márciusig - rengeteg dobás, fokozatosan növekvő terheléssel, dobásszámmal és intenzitással:

nők: 2000 - 400 gr,
férfiak: 4000 - 600 gr

A különböző súlyú golyókkal való dobás kiegészül áprilistól férfiaknál 400 gr-os golyóval is. Ezek a golyók vas, ólom és gumigolyók, melyek 200 grammonként váltakozó súlyban, 3-4 db van egy-egy súlyból és úgy szériázva dobálnak.

Egy-egy alkalommal a nők 120-250 db-t dobhatnak, a férfiak 180-300-at. A dobást csak a dobókarral végezteti Adrian Konsztantinov, de a fenti számok csak a legjobbakra vonatkoznak.

A dobások nagy száma április végéig csökken, majd május végén teljesen befejeződik, átadva helyét a gerelynek, amely március végén - április elején kapcsolódik a munkába.

Nyáron csak gerelyhajítást végeznek a szezon végéig. A gerellyel folyó technikai munka közepes erővel csak a mozgás helyes végrehajtására ügyelve folyik. A nők dobásszáma eléri a 100-at, míg a férfiaké a 200-at.

Edzéseken csak a technikai végrehajtás a döntő, mert az eredmény a technikától függ.

Március végétől a dobások nekifutásának lendülete fokozatosan növekszik. Május végén már teljes a roham, néha - jó idő esetén - akkor már korábban is.

Április és május hónapban mindenben az eredmény növelése a döntő.

A formabahozás időszakában a Feketetenger partján készülnek. Ott igen sokat dobálnak kavicssal. Csak arra kell vigyázni, hogy a technika el ne romoljék, mert erre a sok kavicsos dobás lehetőséget ad!

Az ügyesség fejlesztése a fiataloknál döntő és nem elhanyagolható szempont. Az idősebbek esetében már nem olyan fontos, de nem hanyagolható el, mert a fejlődés lehetősége korábban lezárul, ha mozgékonyaságukat elvesztik. A mozgékonyág elvesztésével az izomzat hatékonysága, fáradtság-tűrő képessége is csökken.

A technika kialakításánál az egyéniség a döntő. Csak az egyéniségre épülő technikával lehet világrekordot elérni. A technika mindig alkalmazkodjék az egyén adottságaihoz. Ezért mindkettővel egyformán kell foglalkozni.

A gerelyhajító eredmények további növelése csak a fizikai képességek további fejlesztésével érhető el. Tapasztalata alapján a gerelyhajítók /a nők és a férfiak is/ fizikai képességének színvonala - az egész világon - néhány kivételtől eltekintve, igen alacsony és gyenge. Felsorolta a nők számára a 70 méteres dobás elérésére feltétlenül szükséges eredményeket. Ime:

- helyből távolugrás: 280-290 cm
- helyből hármasugrás: 820-840 cm
- 30 m térdelőrajttal: 4.1 - 4.2 mp
- súlydobás hátrafelé a két láb közül indítva a fej felett /4 kg/: 18 m.
- függésből húzódkodás: 10-12-szer
- partdobás /4 kg/: 16-18 m
- szaltó előre, hátra
- "zászló" a bordásfalon: 10 mp. /ezt a gyakorlatot Gorcsakova 25 mp-ig tudta tartani !/

Állítja, hogy ha valaki a fenti szinteket képes elérni, teljesíteni és emellett rendszeresen dob gerelyt is, alkalmas a 70 m elérésére.

Egyetlen adatot sem említett meg a súlyzós erősítés területéről. Kérdésekre azt válaszolta, hogy a gerelyhajítók súlyzós erősítése túlzottan elterjedt, pedig közel sem olyan eredményes, mint a kisebb súlyzókkal végzett speciális izmok mozgatása.

A fedettpályás versenyzés eszköz és nem cél - mint sokan hiszik - a nyári szereplés érdekében! Az atlétika nyári sportág és nem téli! A Szovjetunióban a téli versenydíszak szűken egy hónapból áll. Az itteni versenyzés lehetőséget adhat arra, hogy a hosszú téli felkészülés ideje megtörjék, változatosabbá tegyék azt. Gerelynél ez nem kell!

A gerelyhajítók részére fokozottabban szükséges az aktív pihenő, mint a többi dobónál, mert itt a nagyobb gyorsaság következtében több a sérülés, izületi, idegi kopás, elhasználódás. Ezért ajánlatos az átmeneti időszakot - ahogy szokták is - gyógyfürdőben tölteni. A sok más irányú mozgás /úszás, kirándulás, játék, terepfutás/ rendkívül jó hatású és elősegíti a fejlődést, a regenerálódást.

Az átmeneti időszak ideje nem több egy hónapnál /szeptember 15 - október 15/.

Jövőre a versenydísz az olimpiai kerettagok részére korán befejeződik /augusztus 15/, így az átmeneti időszak is előbb kezdődik és fejeződik be /szeptember 15/. A szovjet bajnokság is június közepén lesz!

A hétközi versenyek nem divatosak a Szovjetunióban. De talán a verseny színvonala határozza meg, hogy érdemes-e azon részt venni.

Egy versenynedény folyamán komoly, világklasszis szinten - 8-10 versenyévad után - 8-12 verseny elegendő. Fiatalabb korban a sok verseny nélkülözhetetlen és szükséges a versenyrutin és a tapasztalat megszerzése érdekében.

Magas szinten a versenyzés, az arra való rákészülés, sok időt elvesz a felkészülésből /+15 verseny = 3x15 nap minimálisan, az esetleges utazást nem is számolva/.

Kiegészítő versenyszámban való indulás - magas szinten lévőknel - nem indokolt, szükségtelen. A fiataloknál feltétlenül kell, sőt szükséges a jövő eredményei érdekében. Ajánlott: a tizpróba, távol-, magasugrás, rövidtáv és gátfutás.

A versenyzők étkezésével kapcsolatban csak annyit, hogy bármit lehet, de csak annyit, amennyi pótolja az elvesztett kalóriát. Szükséges, hogy a közönséges ember táplálkozásánál több és más legyen a versenyzőké. Több fehérje és vitaminok, ásványi sók. A fokozott fehérje-igényt koncentrált fehérjék adagolásával szükséges biztosítani. Így nincs az emésztőrendszer túlterhelése.

Táplálékokban és vitaminokban túlsúlyban a természetes anyagok legyenek!

Csutka István

Az 1975. évi országos középiskolai bajnokság eredményei

Nyíregyháza, 1975. június 21-22.

F i ú k :

I. korcsoport :

100 m síkfutás: I. előfutam: 1. Babály Debr. Bethlen g. 11.0, 2. Németh Győr Pattantyús szk. 11.2, 3. Takács Miskolc villamosip. szk. 11.3, 4. Bukor Baja Kertészeti szk. 11.4, 5. Pálincás Tolna Földvári gimn. 11.4, 6. Kerner Gyula Erkel gimn. 11.5, 7. Villányi Kivárda Besenyei gimn. 11.9. II. előfutam: 1. Kozma Szolnok Vegyip. szk. 11.2, 2. Téglás Székesfehérvár Ybl. 11.3, 3. Krammer Bpest Kilián gimn. 11.4, 4. Németh Sopron Vendéglátó szk. 11.4, 5. Szabó Hódmezővásárhely Vendéglátóip. szk. 11.4, 6. Konyár Ajka Bródy S. gimn. 11.5.

A döntőben bajnok:	Babály László	Debrecen Bethlen gimn.	10.8
	2. Kozma Béla	Szolnok Vegyip. szakk.	10.9
	3. Németh Vince	Győr Pattantyús szakk.	11.0
	4. Téglás László	Székesfehérvár Ybl. M. szakk.	11.2
	5. Bukor László	Baja Kertészeti szakk.	11.5
	6. Németh Jenő	Sopron Vendéglátó szakk.	11.6

200 m síkfutás:

bajnok:	Babály László	Debrecen Bethlen gimn.	22.4
	2. Kozma Béla	Szolnok Vegyip. szakk.	22.6
	3. Szedmak Attila	Szeged Bebrics szakk.	22.7
	4. Nagy Miklós	Debrecen Fazekas gimn.	23.1
	5. Pálincás János	Tolna Földvári gimn.	23.2
	6. Konyár Henrik	Ajka Bródy S. gimn.	23.4
	7. Téglás László	Székesfehérvár Ybl gimn.	23.6
	8. Árendás Menyhért	Nyíregyháza 107. sz. szakmunk.	23.8

400 m síkfutás: I. előfutam: 1. Ötvös Dunaföldvár gimn. 49.2, 2. Gulyás Jászberény Lehel g. 50.4, 3. Zöld Keszthely Mezőg. szakk. 51.2, 4. Horváth Esztergom szakk. 51.5, 5. Nagy Debrecen Fazekas gimn. 51.6, 6. Ágoston Kapuvári gimn. 52.0. II. előfutam: 1. Szedmak Szeged Bebrics gimn., 50.9, 2. Bercsényi Király téri g. Vác 51.2, 3. Takács Miskolc Villamosip. szakk. 51.4, 4. Császár Székesfehérvár 51.6, 5. Egerszegi Ajka 300 sz. szakm. int. 51.7, 6. Nyári Bpest Teleki gimn. 63.5.

A döntőben bajnok:	Ötvös Imre	Dunaföldvári gimn.	49.3
	2. Szedmak Attila	Szeged Bebrics szakk.	50.0
	3. Gulyás János	Jászberény Lehel gimn.	50.5
	4. Bercsényi Tibor	Vác Király téri gimn.	51.3
	5. Zöld László	Keszthely Mezőg. szakk.	51.3
	6. Horváth Csaba	Esztergom szakk.	51.4
	7. Császár György	Székesfehérvár Ybl M. gimn.	52.4

800 m síkfutás:

bajnok:	Ötvös Imre	Dunaföldvári gimn.	1:52.6
	2. Gulyás János	Jászberény Lehel gimn.	1:54.4
	3. Mezei József	Pécs Széchenyi gimn.	1:54.7
	4. Bercsényi Tibor	Vác Király téri gimn.	1:55.1
	5. Szecskó József	Eger Műszerip. szakk.	1:55.8
	6. Zöld László	Keszthely Mezőg. szakk.	1:56.2
	7. Szigeti József	Keszthely Mezőg. szakk.	1:57.3
	8. Ágoston Lajos	Kapuvári gimn.	1:59.3

9. Biró Budapest Landler gimn. 1:59.5, 10. Merkoszki Nyíregyháza ÉVISZ 2:00.7, 11. Ványi Debrecen Építőipari szakk. 2:01.4, 12. Tóth Budapest Vasútgép. szakk. 2:02.4.

1500 m síkfutás:

bajnok:	Vér László	Szeged Déri gépip.	3:56.8
	2. Drahos József	Debrecen Csokonai gimn.	3:59.8
	3. Biró Ferenc	Budapest Landler gimn.	4:04.8

4. Tóth Lajos	Budapest Vasútgép.szakk.	4:05.2
5. Isó László	Keszthely Mezőg.szakk.	4:05.8
6. Varga Miklós	Ózd József A.gimn.	4:06.2
7. Merkovszki András	Nyiregyháza ÉVISZ	4:07.8
8. Csáka János	Baja Tóth K.gimn.	4:08.4
9.Somorjai Mohács dr.Marek gimn.	4:09.2, 10.Kramarics Zalaegerszeg Zrínyi gimn.	4:09.3,
11.Virág Győr Pattantyús szakk.	4:09.5, 12.Stringens Bonyhád Petőfi gimn.	4:11.8, 13.Gyar-
mati Mátészalka Esze gimn.	4:12.0, 14.Bene Főti Gyermekváros	4:23.0

3000 m síkfutás:

<u>bajnok:</u> Vér László	Szeged Déry szakk.	8:37.4
2. Drahos József	Debrecen Csokonai gimn.	8:39.4
3. Isó László	Keszthely Mezőgazd.szakk.	8:49.8
4. Mátyás János	Tatabánya 311. Szakmunk.	8:58.0
5. Kiskirály Ernő	Komló 501. szakm.	8:58.2
6. Májer József	Nyiregyháza 110 sz.ITSK	8:58.6
7. Vörös Pál	Budapest 24.sz.szakmunkk.	9:00.4
8. Grósz Károly	Budapest Kossuth....	9:05.6
9.Somorjai Mohács dr.Marek gimn.	9:05.6, 10.Csihik Kazincbarcika 105.sz.szakm.	9:11.0,
11.Stringens Bonyhád Petőfi gimn.	9:17.6, 12.Virág Győr Pattantyús szakk.	9:18.0, 13.
Illés Szekszárd Garai gimn.	9:30.2.	

110 m gátfutás: I.előfutám: 1.Krakó Győr Révay gimn. 15.0, 2.Simonballa Dunaujváros 316. szakk. 15.2, 3.Kocsis Törökszentmiklós Mezőg.szakk. 15.8, 4.Árendás Nyiregyháza 107.sz. szakk. 16.2, 5.Czumpf Komárom Jókai gimn. 16.5. II.előfutám: 1.Bánffy Budapest I.László gimn. 15.4, 2.Nádai Budapest Petőfi gimn. 15.8, 3.Ádámik Kecskemét Katona J.gimn. 16.2, 4.Hoffer Kaposvári gimn. 16.8.

<u>A döntőben bajnok:</u> Kerekó Imre	Győr Révay gimn.	14.8
2. Simonballa István	Dunaujváros 316 sz. szakk.	15.0
3. Bánffy Jenő	Budapest I.László gimn.	15.1
4. Ádámik Zoltán	Kecskemét Katona gimn.	15.5
5. Nádai Péter	Budapest Petőfi gimn.	16.2
6. Árendás Menyhért	Nyiregyháza 107.sz.ITSK	16.3
7. Kocsis Gábor	Törökszentmiklós Mezőg.szakk.	16.4
8. Czumpf András	Komárom Jókai gimn.	16.5

Magasugrásban bajnok:

Józsa János	Győr Révay gimn.	200
2. Kiss József	Dunaujváros Bánki szakk.	196
3. Jámber József	Kisbér Táncsics	192
4. Tormási Ferenc	Kecskemét Katona J.gimn.	192
5. Szabó Gábor	Budapest Toldi gimn.	192
6. Veress László	Szekszárd Garay gimn.	188
7. Kerner István	Gyula Erkel gimn.	188
8. Kocsis Gábor	Törökszentmiklós Mezőg.szakk.	188
9.Hoffer Kapuvári gimn.	188, 10.Balogh Szeged 624 szakk.	188, 11.Takács Sopron Vendéglátó
szakk.	184.	

Rúdugrásban bajnok:

Ferenczy Iván	Vác Géza király gimn.	380
/tanára: Bodnár Ferenc/		
2. Fülöp László	Szombathely szakk.	380
3. Szerdahelyi János	Törökszentmiklós Mezőg.szakk.	340
4. Baksza Imre	Vác Sztáron gimn.	320
5. Magyar Mihály	Törökszentmiklós Mezőg.szakk.	320
6. Tóth Imre	Debrecen Gépip.szakk.	320
7. Kubovics Zoltán	Budapest Táncsics	300

Távolugrásban bajnok:

Skultéty László	Gyula Erkel gimn.	690
2. Németh Jenő	Sopron Vendéglátóip.	679
3. Balogh Lajos	Szeged 624.Szakm.Int.	666
4. Demeter Győző	Kaposvár Mórincz	660
5. Ramecz Attila	Dombovári gimn.	659
6. Ádámik Zoltán	Kecskemét Katona gimn.	656
7. Kozik András	Miskolc Villamosip.	656
8. Bakosi Béla	Nyiregyháza Kossuth	645
9.Demeter Sarkad Ady gimn.	6.38, 10.Szerdahelyi Törökszentmiklós Mezőg.szakk.	6.30, 11.
Pálinkás Tolna Földvári gimn.	6.23, 12.Kerner Gyula Erkel gimn.	6.09.

Hármasugrásban bajnok:

Bakosi Béla	Nyiregyháza Kossuth gimn.	15.01
2. Skultéty László	Gyula Erkel gimn.	14.78
3. Ádámik Zoltán	Kecskemét Katona gimn.	14.24
4. Tordai László	Szeged Radnóti gimn.	13.92
5. Nagy Péter	Budapest Kilián gimn.	13.78
6. Tóth János	Zalaegerszeg Császy közg.	13.71
7. Paál László	Budapest I.László g.	13.71
8. Mészáros János	Kisujszállási gimn.	13.50

Súlylökésben bajnok:

Sipos Jenő	Szombathely Latinka gimn.	15.67
/tanára: Simándi Gyula/		
2. Gyollai László	Budapest 2.sz.szakm.int.	14.85
3. Földvári Sándor	Pécs Vendéglátó szakk.	14.15
4. Kelemen László	Komárom Jókai gimn.	13.93
5. Fehér Tibor	Miskolc Földes gimn.	13.70
6. Mózes István	Nagykátai gimn.	13.49
7. Tajniczer Lajos	Gyula 613 sz. szakm.int.	13.43
8. Fontos Péter	Szeged Radnóti gimn.	13.21
9.Sándor Jászberény Lehel gimn. 12.94, 10.Lassú Gyöngyös Vak B.gimn. 12.79, 11.Nemes Debrecen Gépipari szakk. 11.28.		

Diszkoszvetésben bajnok:

Holló Csaba	Budapest 2.sz. Szakmunkás int.	53.58
2. Fontos Péter	Szeged Radnóti gimn.	48.58
3. Kapuvári Zoltán	Budapest Than szakközépi.	48.38
4. Egri Gyula	Karcag Mezőgazd.szakk.	48.08
5. Lőránt László	Kazincbarcika Vegyip.szakk.	47.80
6. Mózes István	Nagykátai Damjanics	45.26
7. Farnadi József	Vác Mezőgazd.szakisk.	44.00
8. Gyollai László	Budapest 2. sz. Szakmunk.	42.92
9.Géder Komárom Jókai gimn. 37.92.		

Gerelyhajításban bajnok:

Gulyás Béla	Miskolc 100.sz.Szakmunk.	65.62
2. Szücs Péter	Mohács dr.Marek gimn.	61.24
3. Guba János	Leninvárosi gimn.	57.80
4. Sipos Jenő	Szombathely Latinka Gépip.	55.88
5. Harmati Sándor	Budapest Veress Pálné gimn.	51.42
6. Gál László	Szekszárd Garai gimn.	51.12
7. Török Szilveszter	Monor József A.gimn.	49.02
8. Kovács Gábor	Oroszló Táncsics gimn.	48.04

Kalapácsvetésben bajnok:

Kapuvári Zoltán	Budapest Than techn.	60.28
/tanára: Bessenyei Gyula/		
2. Földvári Sándor	Pécs Vendéglátóip.szakk.	58.54
3. Hofmann Gábor	Pápa 304. szakk.	57.62
4. Mocsári Mihály	Szeged Rózsa gimn.	56.40
5. Erdei Imre	Békéscsaba Rózsa gimn.	50.08
6. Császár János	Budapest Vasutgép.szakk.	49.54
7. Fehér Tibor	Miskolc Földes gimn.	46.90

4x100 méteres váltóban bajnok:

Debr.Kossuth Tud.Egy.Gyak.gimn.	 ?
/Artner, Bodó, Szilágyi, Kunkli/	
2. Budapest 13.sz.Szakmunk.Int.	45.5
/Turucz, Csanálosi, Vörös, Pálházi/	
3. Eger Műszerip.Szakközépiszk.	45.7
/Forgó, Dósa, Seres, Tollner/	
4. Tataháza Árpád gimn.	45.8
/Piti, Angyal, Salamon, Magyar/	
5. Dunaujváros dr.Münnich gimn.	46.6
/Molnár, Zelenák, Ruzsonyi, Suha/	
6. Dunaujváros Bánki szakközép.	46.7
/Ivanics, Meixner, Bűde, Sipos/	
7. Bonyhád Petőfi gimn.	47.0
/Pék, Püzi, György, Gáspár/	
8. Hódmezővásárhely Kossuth gimn.	48.9
/Csatlós, Bugyi, Vincze, Dajka/	

4x400 méteres váltóban bajnok:

Békéscsaba Rózsa F.gimnázium	3:33.8
/Molnár, Tóth, Váradi, Gajdács/	
2. Debrecen Tóth A.gimn.	3:36.5
/Agoston, Léka, Tózsér, Buzai/	
3. Győr Révay gimn.	3:37.4
/Zubó, Jakab, Csiti, Freier/	
4. Győr Bercsényi szakközéisk.	3:38.8
/Tuller, Kiss, Takács, Nagy/	
5. Miskolc Gépip.szakközép.	3:39.0
/Tóth P., Tóth I., Lindák, Bajnóczki/	
6. Budapest Landler gimn.	3:39.1
/Komon, Jakó, Haufe, Sándor/	
7. Tataháza Árpád gimn.	3:39.7
/Piti, Salamon, Magyar, Török/	
8. Zalaegerszeg Zrínyi gimn.	3:39.8
/Frimmer, Hosszú, Tóth, Balázs/	

4x1500 méteres váltóban bajnok:

Győr Bercsényi Közg.szakközépiskola /Szántó, Tuller, Kiss, Bakó/	17:54.6
2. Dunaujváros 316.sz.Szaktmunk.Int. /Csuri, Sály, Hegyi, Molnár/	18:03.4
3. Kazincbarcika 105.sz.Szaktmunk.Int. /Fekete, Boza, Kalmár, Szajkó/	18:11.4
4. Pécs Komarov gimn. /Nyul, Sebők, Mesgán, Würth/	18:17.0
5. Debrecen 109.sz. Szaktmunk.Int. /Nagy, Deák, Adám I., Adám J./	18:18.4
6. Pápa Petőfi gimn. /Kiszlinger, Kerper, Major, Papp/	18:23.8
7. Törökszentmiklós Mezőg. Szakközép. /Siposs, Gál, Bladoneczky, Márton/	18:26.0

II. korcsoportMagasugró ötös csapatban bajnok:

Miskolc Földes gimnázium /Ivány, Paszternák, Vesselényi, Veleczki, Krajnyák, T.:Sipkó/	178.40
2. Sopron Széchenyi szakközép. /Szakács, Gál, Schrott, Henzséros, Babiczkai, T.:Kovacsics/	173.80
3. Győr Révay gimn. /Oros, Dreiszeger, Kamocsai, Jakab, Borsfai, t.:Csiti/	172.80
4. Gyula Erkel gimn. /Kubicza, Pribojcskai, Hóvári, Asztalos, Legeza, t.:Antal/	171.80
5. Dunaujváros dr.Münnich gimn. /Molnár, Szendrő, Kottán, Végh, Fábán/	168.00
6. Budapest Egressy szakközép. /Feszési, Almási, Szalai, Óri, Stollár, Tart: Pröbst/	167.80
7. Kecskemét Katona gimn. /Rádi, Nagy, Markó, Takács, Gál/	167.00
8. Kiskunfélegyháza Móra gimn. /Herczeg, Bense Z., Bense Gy., Horváth, Szabó, T.:Solymosi/	164.00
9. Pécs Nagy L.gimn. /Bánhegyi, Székely, Kondor, Richter, Kántor, T.: Budai/	162.00

Távolugró ötös csapatban bajnok:

Miskolc Földes gimnázium /Ivány, Paszternák, Veleczki, Csipkó, Vesselényi, T.:Nagy I./	5.894
2. Szeged Déry M.szakközép. /Nagy, Szűcs, Kertész, Vincze, Oláh, T.:Morvay/	5.816
3. Komárom Jókai gimn. /Kivács, Gózon, Baski, Fülöp, Zsebők, T.:Egri/	5.770
4. Békéscsaba Rózsa F.gimn. /Pelyva, Tóth, Gajdács, Várady, Demeter, T.:Molnár/	5.750
5. Dunaujváros dr.Münnich gimn. /Molnár, Szendrő, Nyuli, Suha, Fábán, T.:Végh/	5.740
6. Budapest Landler gimn. /Sarudi, Komon, Aradi, Sándor, Kászón, T.:Haufe/	5.736
7. Szolnok Vegyip. szakközép. /Katona, Császár Sipkó, Ács, Kiss/	5.608
8. Vác Sztáron gimn. /Tóth, Diósi, Varga, Farkas, Kovács, T.:Medgyesi/	5.454

Súlylökő ötös csapatban bajnok:

Szeged Erdészeti szakközépisk. /Tanár: Bakk István/ /Balázs, Patocskai, Csúrka, Tölgyesi Herédi, T.:Szégyén/	12.270
2. Szolnok 605.sz.lp.Szaktmunkák.Int. /Tarsoly, Ecseki, Cségh, Boros, Karsai, T.:Papp/	12.188
3. Szombathely Savaria szakközép. /Mészáros Takács, Németh,Nyul, Ekker, T.:Bors/	12.040

4. Turkeve Bányai gimn.	11.974
/Pál, Vasas, Tukarcs, Nagy, Kovács, T.:Szepesi/	
5. Nyirbátor Báthori gimn.	11.972
/Tölgyes, Lakatos, Rajtik, Nagy, Hájer, T.:Koleszár/	
6. Bonyhád Petőfi gimn.	11.782
/Pék, Csibi, Bajor, Brandt, Fűzi, T.:Farahó/	
7. Debrecen Gépip.Szakközép.	11.090
/Tamás, Virga, Dianicska, Mandzák, Kovács, T.:Papp/	
8. Budapest Than Szakközép.	10.222
/Kovács, Metzner, Fekete, Nemes, Tóth, T.:Bujdosó/	

Diszkoszvető ötös csapatban bajnok:

Nyirbátor Báthori gimn.	35.352
/tanár: Vass Andrásné/ /Tölgyes, Lakatos, Hájer, Rajtik, Koleszár, T.:Nagy M./	
2. Szombathely Savaria szakközépisk.	34.136
/Németh, Zsohár, Takács, Ekker, Bors, T.:Horváth/	
3. Turkeve Ványai gimn.	33.848
/Pál, Tukarcs, Nagy, Vasas, Szepesi, T.:Kovács/	
4. Szeged Erdészeti szakközép.	33.168
/Czégény, Balázs, Herédi, Patocskai, Tölgyesi, T.:Dankó/	
5. Pécs Nagy L.gimn.	32.232
/Garai, Kántor, Bánhegyi, Schrenn, Sántha, T.:Budai/	
6. Bonyhád Petőfi gimn.	32.032
/Pék, Major, Csiki, Kiroh, Brand, T.:Faragó/	
7. Budapest 31.sz.Ipari szakmunk.Int.	30.940
/Kovács, Fehér, Pisák, Reményi, Sebők, T.:Nagy/	
8. Miskolc Földes gimn.	30.428
/Ivány, Sárvári, Máté, Szabó, Csuri, T.:Szabó F./	

Gerelyhajító ötös csapatban bajnok:

Szeged Erdészeti szakközépiskola	44.220
/Tanár: Bakk István/ /Herédi, Mezei, Patocskai, Csurka, Czégény, T.:Koszó/	
2. Komárom Jókai gimn.	43.212
/Gózon, Belcsák, Baski, Egri, Kovács, T.:Mester/	
3. Bonyhád Petőfi gimn.	41.276
/Csibi, Fűzi, Bajor, Faragó, Pék, T.:Bótai/	
4. Vác Mezőg.szakközép.	40.868
/Klambauer, Balogh, Ács, Fokk, Bodonyi, T.:Sasvári/	
5. Miskolc Földes gimn.	38.684
/Ivány, Paszternák, Farkassy, Veleckei, Veselényi, T.:Csipkó/	
6. Szolnok 605.sz. Ipari Szakmunk.Int.	37.452
/Kovács, Karsai, Tarsoly, Nagy, Gyárfás, T.:Boros/	
7. Budapest Vasútgép.Szakközép.	35.30.4
/Simovics, Bajzáth, Füzessy, Pápai, Juhász/	

110 méteres gátfutás ötös csapatban bajnok:

Csorna Hunyadi gimnázium	17.24
/Szabó, Giczi, Papp, Lengyel, Papp J, T.:Pénzváltó/	
2. Miskolc Földes gimn.	17.36
/Ivány, Paszternák, Csipkó, Veselényi, Veleckei, T.:Lovass/	
3. Komárom Jókai gimn.	17.50
/Gózon, Fülöp, Sipos, Egri, Bicskei, T.:Göcző/	
4. Budapest Petőfi gimn.	17.56
/Nagy, Antal, Vaszil, Kovács, Pálos, T.:Bognár/	

5. Sopron Széchenyi gimn és szakközép. /Szakács, Becske, Kovacsics, Gál, Kiss, T.:Göschl/	17.76
6. Bonyhád Petőfi gimn. /Rúzi, György, Antfinger, Sümegi, Gáspár, T.:Bótai/	17.90
7. Dunaujváros dr.Münnich gimn. /Molnár, Szendrő, Fábán, Ruzsonyi, Nyuli, T.:Végh/	18.36
8. Vác Sztáron gimn. /Dióssi, Tóth, Szikora, Farkas, Varga/	18.40

3000 méteres csapatbajnok:

Győr Bercsényi szakközépiskola /Kiss 9:30.0, Szántó 9:33.0, Bakó 9:51.8, Tuller 9:53.0, Obrankovics 10:08.0/	38 pont
2. Dunaujváros 316 sz.Szakk.Int. /Sályi 9:34.6, Csuri 9:41.4, Molnár 9:44.2, Gagy 10:05.6, Barna .../	44 "
3. Orosháza Mezőgazd.Szakközép. /Balázs 9:45.4, Halász 9:50.8, Gulyás 9:54.6, Szabó 10:09.6, Lipták.../	60 "
4. Kazincbarcika 105.sz.Szakk.Int. /Fekete 9:17.2, Boza 10:00.6, Kalmár..., Szajkó..., Szőlősi.../	69 "

A pontverseny végeredménye:

1. Miskolc Földes Ferenc gimnázium	92 pont
2. Szeged Erdészeti Szakközépisk. és Győr Bercsényi szakközép.	65 "
4. Komárom Jókai gimn.	63 "
5. Győr Révay gimn.	54 "
6. Bonyhád Petőfi gimn.	51 "
7. Dunaujváros 316.ITSK	49 "
8. Szombathely Szavaria Szakközép.	46 "
9. Békéscsaba Rózsa F.gimnázium	44 "
10. Dunaujváros dr.Münnich gimn.	42 "
11. Szeged Déry szakközép.	39 "
12. Nyírbátor Báthory gimn.	37 "
13. Turkeve Bányai gimn, Sopron Széchenyi gimn Gyula Erkel gimn. és Kazincbarcika 105.ITSK	33 "
17. Szolnok 605.sz.ITSK	30 "
18. Csorna Hunyadi gimn. és Debrecen Kossuth gimn.	25 "
20. Budapest Landler gimn.	24 "

L á n y o k :

I. korcsoport:

100 m síkfutás: I.előfutam: 1.Baranyai Győr Kazinczi gimn 12.6, 2.Csontos Baja III.Béla gimn. 12.7, 3.Dobó Cegléd Kossuth gimn. 12.8, 4.Layer Heves ált.gimn. 13.0, 5.Varga Szolnok Közg.techn. 13.2, 6.Szokolai Dunaujváros dr.Münnich g. 13.3. II.előfutam: 1.Gyöngyi Szolnok Tiszaparti gimn. 12.5, 2.Csaba Budapest I.László gimn. 12.8, 3.Molnár Keszthely Vajda gimn. 12.9, 4.Németh Törökszentmiklós Mezőg. 13.2, 5.Vastagh Budapest Cipőip. 13.2.

<u>A döntőben bajnok:</u> Gyöngy Ibolya	Szolnok Tiszaparti gimn.	12.4
2. Baranyai Ildikó	Győr Kazinczi gimn.	12.6
3. Csontos Zsuzsanna	Baja III.Béla gimn.	12.6
4. Dobó Éva	Cegléd Kossuth gimn.	12.7
5. Csaba Ildikó	Budapest I.László gimn.	12.8
6. Layer Klára	Heves Ált.gimn.	12.8
7. Molnár Anna	Keszthely Vajda gimn.	13.0
8. Németh Mária	Törökszentmiklós Mezőg.szakközép.	13.1

200 m síkfutás: I.előfutam: 1.Baranyai Győr Kazinczi gimn. 26.1, 2.Gyöngy Szolnok Tiszaparti gimn. 26.6, 3.Csontos Baja III.Béla gimn. 26.8, 4.Layer Heves Ált.gimn. 26.8, 5.Mózer Székesfehérvár Vasvári gimn. 26.8, 6.Boldizsár Szombathely Enzbruder gimn. 27.3. II.előfutam: 1.Petrika Nyíregyháza Kölcsey gimn. 26.0, 2.Kruchió Dunaujváros dr.Münnich gimn. 26.5, 3.Dobó Cegléd Kossuth gimn. 26.7, 4.Szokolai Dunaujváros dr.Münnich gimn. 26.8, 5.Molnár Keszthely Vajda gimn. 27.1, 6.Csaba Budapest I.László gimn. 27.3.

<u>A döntőben bajnok:</u> Gyöngy Ibolya	Szolnok Tiszaparti gimn.	25.4
2. Petrika Ibolya	Nyíregyháza Kölcsey gimn.	25.6
3. Baranyai Ildikó	Győr Kazinczi gimn.	26.0
4. Csontos Zsuzsa	Baja III.Béla gimn.	26.0
5. Kruchió Gabriella	Dunaujváros dr.Münnich gimn.	26.0
6. Szokolai Valéria	Dunaujváros dr.Münnich gimn.	26.0
7. Layer Klára	Heves Ált.gimn.	26.2

400 méteres síkfutásban bajnok:

Petrika Ibolya	Nyiregyháza Kölcsey gimnázium	57.0
2. Kovács Mária	Debrecen Bethlen gimn.	58.1
3. Péley Bernadette	Pécs Nagy L. gimn.	58.9
4. Balázs Mária	Baja Türr L. közg.	60.9
5. Mózer Edit	Székesfehérvár Vasvári gimn.	61.0
6. Millei Eva	Csorna Hunyadi gimn.	61.7
7. Boldizsár Anna	Szombathely Enzbruder gimn.	62.8

800 méteres síkfutásban bajnok:

Péley Bernadette	Pécs Nagy L. gimnázium	2:16.1
2. Kovács Mária	Debrecen Bethlen gimn. szakk.	2:16.6
3. Monoki Éva	Budapest közg. szakközép.	2:19.7
4. Nyakó Katalin	Debrecen Csokonai gimn.	2:20.2
5. Kocsis Erzsébet	Ujfehértó gimnázium	2:20.4
6. Molnár Katalin	Gödöllő Török gimn.	2:21.5
7. Laposa Mária	Tatabánya Egészségügy. szakk.	2:23.5
8. Horváth Edit	Csorna Hunyadi gimn.	2:23.8

9. Millei Csorna Hunyadi gimn. 2:24.1., 10. Szalma Baja Tóth K. gimn. 2:24.6, 11. Tóth J-
Ózd József A gimn. 2:25.7.

1500 méteres síkfutásban bajnok:

Héring Katalin	Dunaujváros dr. Münnich gimn.	4:41.0
2. Kocsis Erzsébet	Ujfehértó gimnázium	4:43.6
3. Nyakó Katalin	Debrecen Csokonai gimn.	4:49.6
4. Kovács Márta	Debrecen Fazekas gimn.	4:54.4
5. Szalma Zsuzsanna	Baja Tóth K. gimn.	4:55.6
6. Tóth Erika	Békéscsaba Rózsa F. gimn.	4:55.7
7. Horváth Edit	Csorna Hunyadi gimn.	5:03.2
8. Óri Zsuzsanna	Komló Kun Béla gimn.	5:10.4

9. Kristóf Győr Bercsényi gimn. 5:12.0, 10. Sárdy Gödöllő Török gimn. 5:14.4, 11. Szabó Bu-
dapest Petőfi gimn. 5:27.3

100 méteres gátfutás: I. előfutam: 1. Vastag Budapest Cipőip. szakk. 15.6, 2. Kasza Nyiregy-
háza Kölcsey gimn. 16.2, 3. Zsámbóki Kecskemét Katona gimn. 16.5, 4. Gondos Sárvár Tinódi
gimn. 16.5, 5. Kocsinszki Komárom Jókai gimn. 18.1. **II. előfutam:** 1. Eger Győr Bercsényi g.
14.8, 2. Szabó Szombathely Rudas szakközép. 15.6, 3. Baráth Budapest Petőfi gimn. 15.7, 4.
Firsthall Erd Vörösmarty gimn. 16.8, 5. Butor Komárom Jókai gimn. 17.1

A döntőben bajnok:

Eger Zsuzsanna	Győr Bercsényi gimn.	14.7
2. Szabó Zsuzsanna	Szombathely Rudas gimn.	15.1
3. Vastagh Hedvig	Budapest Cipőip. szakk.	15.3
4. Baráth Anna	Budapest Petőfi gimn.	15.4
5. Firsthall Veronika	Erd Vörösmarty gimn.	15.9
6. Kasza Blanka	Nyiregyháza Kölcsey gimn.	16.0
7. Zsámbóki Anna	Kecskemét Katona gimn.	16.4
8. Gondos Ilona	Sárvár Tinódi gimn.	16.7

Magasugrásban bajnok:

Forgó Katalin	Csongrád Battyányi gimn.	174
2. Gubán Gabriella	Dunaujváros dr. Münnich gimn.	174
3. Vaszkó Judit	Szekszárd Garai gimn.	174
4. Lantos Ágnes	Pécs Leőwey gimn.	172
5. Eger Zsuzsanna	Győr Bercsényi gimn.	160
6. Nagy Zsuzsanna	Ózd 102.sz. ITSK	160
7. Pataki Erzsébet	Sopron Széchenyi gimn.	155
8. Magó Andrea	Kecskemét Bányai gimn.	155

9. Rácz Veszprém Lovassy gimn. 155, 10. Butor Komárom Jókai gimn. 150, 11. Ritter Sopron
Fáy gimn. 150.

Távolugrásban bajnok:

Szabó Zsuzsanna	Szombathely Rudas gimn.	560
2. Szokolai Valéria	Dunaujváros dr. Münnich gimn.	559
3. Lajer Klára	Heves Ált. gimn.	556
4. Baráth Anna	Budapest Petőfi gimn.	516
5. Nagy Zsuzsanna	Ózd 102.sz. ITSK	515
6. Vaszkó Judit	Szekszárd Garai gimn.	502
7. Győri Erzsébet	Debrecen Csokonai gimn.	483
8. Tóth Zsuzsanna	Fót Gyermekváros	481

9. Nagy M. Kecskemét Bányai gimn. 453, 10. Katona Szombathely Ensbrud gimn. 382

Súlylökésben bajnok:

Kitzák Mária	Dunaujváros dr. Münnich gimn.	12.64
2. Varga Zsuzsanna	Budapest Teleki gimn.	12.35
3. Juhász Jolán	Encs Váci M. gimn.	11.64
4. Hammer Mária	Szekszárd Garai gimn.	11.63
5. Szecsei Györgyi	Budapest Petőfi gimn.	11.55
6. Firsthall Veronika	Erd Vörösmarty gimn.	11.55
7. Dorogi Magdolna	Szolnok Mezőg. Szakk.	11.41
8. Eger Zsuzsanna	Győr Bercsényi gimn.	10.94

Diszkoszvetésben bajnok:

1. Tomasovszky Ágnes	Nyíregyháza Kölcsey gimn.	45.30
2. Fírsthall Veronika	Érd Vörösmarty gimn.	40.66
3. Dorogi Magdolna	Szolnok Közgazd.	39.74
4. Mélykúti Judit	Szeged Ráinóti gimn.	39.44
5. Hammer Mária	Szekszárd Arany J. gimn.	38.60
6. Török Edit	Budapest Zrínyi gimn.	37.00
7. Varga Zsuzsanna	Budapest Teleki gimn.	36.00
8. Szloboda Jolán	Dunaujváros dr. Münnich gimn.	35.90

Gerelyhajításban bajnok:

1. Kitzák Mária	Dunaujváros dr. Münnich gimn.	44.44
2. Varga Zsuzsanna	Budapest Teleki gimn.	44.00
3. Wéber Éva	Bonyhád Petőfi gimn.	40.10
4. Varga Erzsébet	Pápa Petőfi gimn.	38.06
5. Szabó Anikó	Csongrád Battyány gimn.	37.30
6. Dorogi Magdolna	Szolnok Közg. szakk.	36.90
7. Bakos Erzsébet	Zalaegerszeg közg.	34.68
8. Eger Katalin	Bácsalmási gimn.	34.32
9. Kiss E. Gyöngyös gimn.	33.98,	
10. Tölgyesi Győr Rábai gimn.	33.88,	
11. Barky Győr Rábai gimn.	33.30.	

II. korcsoportMagasugró ötös csapatban bajnok:

1. Gyulai Erkel gimnázium	158.00
/Béla, Musitz, Sebestyén, Klement, Felek, T.:Csüri/	új országos középiskolai csúcs!
2. Budapest Petőfi gimn.	152.00
/Tompai, Platz, Gulyás, Krisztián, Tóth, T.:Stefanik/	
3. Pécs Komarov gimnázium	149.00
/Hegedűs, Ábrahám, Májer, Varga Vantara, T.:Rózsa/	
4. Dunaujváros dr. Münnich gimn.	148.00
/Zelenkai, Halmos, Peitler, Kovács, Hegedűs/	
5. Sopron Széchenyi gimn.	145.00
/Horváth, Kükedi, Fűzi, Stubenwol, Koleszár, T.:Csapó/	
6. Komló Kun Béla gimn.	143.80
/Majos, Harman, Vanyek, Cser., Kuti/	
7. Encs Váci M. gimn.	143.00
/Cicer, Kozma, Nikola, Dudás, Varga, T.:Piliczki/	
8. Győr Révay gimn.	142.00
/Vajkai, Prisztoka, Marton, Barabás, Fácán, T.:Németh	
9. Szombathely Rudas L. szakk.	141.00
/Nagy, Vass, Csonka, Kazári, Balázs/	

Távolugró ötös csapatban bajnok:

1. Budapest Landler J. gimnázium	5.098
/Tanára: Sáskai Éva/	
/Kukucs, Forgács, Weiszmann, Schakler, Pólya/	
2. Gyula Erkel gimn.	4.914
/Csüri, Musitz, Klement, Béla, Felek, T.:Kertész/	
3. Pécs Komarov gimn.	4.902
/Cserpák, Májer, Kólep, Zámbo, Smellás, T.:Kerényi/	
4. Győr Berceányi gimn.	4.900
/Bedő, Bugovics, Mervo, Erdélyi, Bakos, T.:Kristóf/	
5. Szeghalom Péter A. gimn.	4.772
/Balázs, Tóth, Szűcs, Koczó, Nagy, T.:Gazsó/	
6. Szolnok Tiszaparti gimn.	4.766
/Fazekas, Molnár, Tajti, Deák, András, T.:Dávid/	
7. Miskolc Zrínyi I. gimn.	4.734
/Kisspál, Firigik, Romenda, Molnár, Hajzer, T.:Ördög/	

Súlylökő ötös csapatban bajnok:

1. Budapest Petőfi gimnázium	10.028
/Tanára: Péní Ferenc/	
/Takács, Krisztián, Tompai, Némés, Sárközi, T.:Kapossai/	

2. Pécs Komarov gimn.	9.382
/Hegedűs, Abrahám, Májer, Besenyei, Kirsner, T.:Máté/	
3. Nyíregyháza Kölcsey gimn.	9.312
/Antal, Mészáros, Bucskó, Tóth, Szentesi, T.:Hechmann/	
4. Gyula Erkel gimn.	9.224
/Csüri, Nagy, Szatmári, Musitz, Béla, T.:Marsi/	
5. Kecskemét Bányai J.gimn.	9.168
/Bielik, Pószér, Mohai, Szabadi, Farkas, T.:Karpesits/	
6. Komárom Jókai gimn.	9.110
/Kalóz, Farkas, Mészáros, Bartha, Pisuth, T.:Vajas/	
7. Vác Géza király gimn.	9.008
/Otoszi, Szalai, Kardi, Fábíán, Angyal, T.:Kummer/	
8. Battonya Mikes gimn.	8.602
/Drahos, Roszkos, Spák, Poszt, Böde, T.:Balázs/	

Diszkoszvető ötös csapatban bajnok:

Budapest Petőfi gimn.	30.576
/Nemes, Sárközi, Takács, Chrisztián, Lukács/	
2. Pécs Komarov gimnázium	27.712
/Hegedűs, Mustos, Czerpán, Zámbo, Abrahám/	
3. Kazincbarcika gimn és EÜ szakk.	27.456
/Tuskán, Sinka, Ökrös, Daoda, Rajszi/	
4. Gyöngyös Berze-Nagy gimn.	26.124
/Antal, Rédei, Kóczián, Váji, Zentai, T.:Hovanyecz/	
5. Székesfehérvár Vasvári gimn.	24.512
/Németh, Soós, Véger, Györffy, Varga, T.:Weiler/	
6. Kecskemét Bányai gimn.	23.880
/Bielik, Mohai, P.Kovács, Gergely, Szabadi, T.:Farkas/	
7. Nyíregyháza Kölcsey gimn.	23.620
/Antal, Krempér, Szentesi, Bucskó, Burgony, T.:Mészáros/	
8. Komárom Jókai gimn.	22.950
/Farkas, Vajas, Terény, Zsédely, Pisuth, T.:Fellegi/	

Gerelyhajító ötös csapatban bajnok:

Budapest Petőfi gimn.	40.28
/Sárközi, Lukács, Takács, Kaposi, Pázmány, T.:Nemes/	
2. Pécs Komarov gimn.	31.120
/Hegedűs, Abrahám, Kiskőrösi, Mayer, Mustos, T.:Máté/	
3. Törökszentmiklós Mezőg. szakk.	27.800
/Molnár, Sáros, Sulák, Kocsis, Petro/	
4. Székesfehérvár Vasvári gimn.	27.237
/Györffy, Varga, Véger, Czaffer, Németh, T.:Soós/	
5. Fót Gyermekváros	27.188
/Szentirmai, Gál, Mária, Gál Á., Kurucz, T.:Szentirmai E./	
6. Komárom Jókai gimn.	26.236
/Musicz, Mészáros, Fellegi, Zsédely, Kósa, T.:Terény/	
7. Gyula Erkel gimn.	26.136
/Béla, Klement, Musitz, Marsi, Sebestyén/	
8. Balassagyarmat Szántó Kovács szakk.	23.816
/Pátyó, Tóth, Kovács, Kusik, Mészáros, T.:Matykóka/	

4x100 méteres váltóban bajnok:

Budapest Landler gimnázium	50.0
/Kukucs, Forgács, Fischer, Weismann/	
2. Nyíregyháza Kölcsey gimn.	50.4
/Tóth, Fazekas, Demeter, Bakos/	
3. Dunaújváros dr.Münnich gimn.	50.7
/Zelenkai, Halmos, Kovács, Peitler/	

4. Szeghalom Péter A.gimn.	51.0
/Balázs, Szűcs, Berky, Tóth/	
5. Pécs Komarov gimn.	51.2
/Májer, Kolep, Czerpán, Brandt/	
6. Győr Bercsényi gimn.	51.8
/Bedő, Erdélyi, Mervó, Makos/	
7. Szombathely Rudas szakk.	51.9
/Vass, Balázs, Kiricsi, Szanyi/	
8. Szekszárd Garai gimn.	52.2
/Vida, Hirsch, Kelemen, Jónv/	

4x300 méteres váltóban bajnok:

Budapest Landler gimnázium	2:50.0
/Pólya, Fischer, Weiszman, Forgács/	
2. Győr Bercsényi szakközép.	2:55.2
/Bedő, Erdélyi, Szalai, Németh/	
3. Kiskunfélegyháza Közg.szakk.	2:55.2
/Pálinkás, Baksa, Juhász, Bálint/	
4. Dunaujváros dr.Münnich gimn.	2:55.2
/Halmos, Kovács, Peitler, Zelanka/	
5. Kecskemét Katona gimn.	2:55.3
/Papp, Csókás, Jóljárt, Takács/	
6. Székesfehérvár Vasvári gimn.	2:57.2
/Tiringer, Láng, Szabó, Fejes/	
7. Debrecen Tóth A.gimn.	2:58.3
/Zavacski, Pálfi, Bodoki, Ujhelyi/	
8. Szeghalom Péter A.gimn.	3:05.4
/Balázs, Szűcs, Koczó, Tóth/	

4x800 méteres váltóban bajnok:

Győr Bercsényi gimnázium	9:47.6
/Erdélyi, Németh, Nagy, Szalay/	
2. Debrecen Tóth A.gimn.	9:59.2
/Zavacski, Ujhelyi, Koncz, Szűcs/	
3. Budapest Jedlik gimn.	10:05.2
/Kőszegi, Ruff, Weinhardt, Zentai/	
4. Székesfehérvár Vasvári gimn.	10:15.2
/Tiringer, Szabó, Kratochwil, Papp/	
5. Szolnok Közg.Szakk.	10:21.2
/Kulcsár, Mohácsi, Plangár, Elekcs/	
6. Kiskunfélegyháza Közg.Szakk.	10:21.8
/Pálinkás, Tóth, Gera, Szikszai/	
7. Balatonboglár Kertészeti Szakk.	10:33.0
/Hartai, Igali, Sárosi, Székely/	
8. Sárvár Tinódi gimn.	10:51.4
/Halupa, Bese, Németh, Horváth/	

100 méteres gátfutás ötös csapatban bajnok:

Győr Bercsényi gimnázium /tanár: Tóth Béla/	16.60
/Mervó, Bedő, Erdélyi, Bakos, Bugovics, T.:Kristóf/	
2. Budapest Jedlik gimn.	16.84
/Dancsó, Csanálosi, Zsábó, Orbán, Kostyó, T.:Keszthelyi/	
3. Komárom Jókai gimn.	17.48
/Bartha, Vajdas, Magyar, Varga, Masicz, t.:Varga M./	
4. Szeghalom Péter A.gimn.	17.66
/Balázs, Szűcs, Tóth, Koczó, Gazsó, T.:Berki/	
5. Kecskemét Katona gimn.	17.74
/Papp, Tórh, Csókás, Adamik, Gengelicski, T.:Jóljárt/	
6. Pécs Komarov gimn.	17.76
/Májer, Hegedűs, Zámbo, Kolep, Kerényi, T.:Rózsahelyi/	
7. Szombathely Szikszói gimn.	
/Gulybán, Kubicskó, Simkó, Gyuricza, Kalocsai, T.:Pásztor/ és	
Szombathely Nagy L.gimn.	17.86
/Csonka, Haklits, Takó, Mészlinger, Bognár, T.:Siska/	

A pontverseny végeredménye:

1. Pécs Komarov gimnázium	120 pont
2. Budapest Petőfi gimnázium	110 "
3. Győr Bercsényi szakk.	109 "
4. Dunaujváros dr.Münnich gimn.	97 "

5. Budapest Landler gimnázium	75	"
6. Nyiregyháza Kölcsey gimnázium	73	"
7. Gyula Erkel gimnázium	67	"
8. Székesfehérvár Vasvári gimnázium	55	"
9. Szeghalom Péter A. gimnázium	45	"
10. Budapest Jedlik gimnázium, Komárom Jókai gimnázium	39	"
12. Debrecen Tóth A. gimnázium		
Kiskunfélegyháza Közgazd.		
Szolnok Tiszaparti gimnázium	27	"
15. Kecskemét Katona gimnázium	26	"
16. Szolnok Közgazd. Szakk.	23	"
17. Kecskemét Bányai gimnázium	22.5	"
18. Szombathely Rudas L. szakk.	22	"
19. Törökszentmiklós Mezőg. szakk.	19	"
20. Kazincbarcika EÜ. Szakk.	18	"
21. Szekszárd Garai gimnázium	17	"

/Szerkesztő megjegyzése: az eredeti jegyzőkönyvben talált hibákat nem volt módunkban kijavítani, úgy irtuk, ahogyan olvasható volt. Elnézésüket kérjük./

A bajnoki pontverseny állása

1975. július 15-én

Június hónapban két szombat-vasárnap bonyolították le a Népstadionban a bajnoki küzdelmeket. Ezek eredményei a felnőtt bajnoki pontversenybe számítanak bele. Részleteiben:

Férfi utánpótlás bajnokság:

Helyezés	Egyesület	100	200	400	800	1500	5000	10.000	110 gát	400 gát	3000 akadály	20 km gyal.	magasugrás	rúdugrás	távolugrás	hármassugrás	súlylökés	diszkoszv.	gerelyhajít.	kalapácsvet.	Össz-pont
1.	Bp. Honvéd	-	-	-	16	17	1	-	12	-	6	7	13	9	18	8	14	14	2	-	137
2.	PMSC	16	16	-	-	-	-	-	-	4	7	-	5	-	-	6	-	-	-	-	54
3.	Csepel	-	-	-	-	2	4	-	-	-	-	-	9	-	-	-	1	1	9	15	41
4.	U. Dózsa	-	4	-	-	-	7	13	3	1	-	-	-	7	-	-	-	-	-	5	40
5.	BEAC	1	-	-	-	-	2	-	7	9	-	-	-	-	4	10	-	-	-	-	33
6.	GEAC	4	5	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9	6	-	-	30
7.	SZÉOL	-	-	-	-	3	-	-	-	-	14	-	-	-	-	-	-	-	-	7	24
8.	MAFC	5	1	2	2	-	3	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	5	-	-	23
	Vasas	-	-	3	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	1	7	-	4	3	-	23
10.	Keszth. Haladás	-	-	9	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7	-	-	-	-	-	21
	Komlói Bányász	-	-	-	9	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	21
	MTK-VM	-	-	-	7	-	7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	1	21
13.	Bp. Spartacus	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	7	-	-	-	-	-	-	6	19
14.	BKV Előre	-	-	-	-	-	5	4	5	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	18
15.	SZVSE	-	-	-	-	-	5	-	-	-	1	10	-	-	-	-	-	-	-	-	16
16.	DMTE	-	-	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9	-	-	-	-	-	-	14
17.	Toldi SE	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7	-	-	-	-	6	-	-	-	13
18.	Ajkai Aluminium	6	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12
19.	Videoton	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7	-	-	-	11
	TFSE	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	2	-	-	-	-	-	-	7	-	11
	Hatvani Kinizsi	-	-	-	-	-	-	-	6	4	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	11
22.	Kaposv. Dózsa	-	3	7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	10
	ZTE	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10
24.	Tatab. Bányász	-	-	-	4	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9
	DEAC	-	-	-	-	-	-	-	4	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9
26.	Kazincb-Vegyész	-	-	-	-	1	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7
	Dunaújv. Kohász	-	-	-	-	-	-	-	-	7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7
	Szentesi Vízmu	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7	-	-	-	-	-	7
29.	Kossuth FSE	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	6
	NYVSC	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	6
	Balassagy. SE	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6
32.	Olajbányász	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	5
	Békéscs. Előre Sp.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	5
34.	Bauxitbányász	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	4
	BVSC	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	4
36.	Mohácsi TE	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3
	PVSK	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3
38.	Kőszegi Dater	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
	DVTK	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2
40.	Egri TK.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	1

Női utánpótlás bajnokság:

Helyezés	Egyesület	100	200	400	800	1500	100 gát	magasugr.	távolugr.	súlylök.	diszkosz	gerelyh.	Össz-pont
1.	Bp.Honvéd	2	7	5	-	-	5	5	9	15	7	-	55
2.	U.Dózsa	6	-	-	-	-	10	6	6	4	-	6	38
3.	NYVSC	12	9	-	-	-	9	-	-	1	5	-	36
	TFSE	-	-	-	-	-	3	1	11	-	3	18	36
5.	Csepel	4	8	9	2	2	-	4	-	-	-	-	29
6.	Vasas	-	-	-	-	-	7	-	3	7	9	-	26
7.	MAFC	-	-	-	-	-	-	16	-	-	-	7	23
	Haladás	-	-	-	9	9	-	-	-	5	-	-	23
9.	Bakony Vegyész	7	-	-	-	-	-	-	7	3	2	-	19
10.	Bp.Spartacus	-	-	-	7	7	-	3	-	-	-	-	17
11.	Mohácsi TE	-	-	6	4	4	-	-	-	-	-	-	14
	BEAC	-	-	-	3	6	-	-	-	-	-	5	14
13.	Egri Tanárképző	-	6	7	-	-	-	-	-	-	-	-	13
14.	Szentesi Vizmű	-	-	-	-	1	-	-	-	-	10	-	11
15.	DVTK	-	-	3	6	-	-	-	-	-	-	-	9
16.	Békéscs.Előre Sp.	-	-	-	1	5	2	-	-	-	-	-	8
17.	PMSC	-	1	4	-	-	-	2	-	-	-	-	7
18.	Bajai SK	-	-	1	5	-	-	-	-	-	-	-	6
19.	Nyíregyházi TK	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5
	BVSC	1	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5
21.	DEAC	-	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	4
22.	Ganz Mávag	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	3
	Szekszárdi Dózsa	-	-	-	-	-	-	-	-	2	1	-	3
24.	Bp.Építők	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1	-	2

Összetett bajnokság:

Hely.	Egyesület	F é r f i		Össz-pont	Hely.	Egyesület	N ő i		Össz-pont
		Felnőtt	Utánp.				Felnőtt	Utánp.	
1.	DVTK	18	-	18	1.	U.Dózsa	21	-	21
2.	BEAC	14	-	14	2.	TFSE	-	20	20
3.	TFSE	2	9	11	3.	NYVSC	11	4	15
4.	Csepel	9	-	9	4.	Csepel	9	-	9
	Bp.Honvéd	-	9	9	5.	Bp.Spartacus	-	7	7
6.	DMTE	-	7	7	6.	Bp.Honvéd	4	-	4
7.	GEAC	-	5	5	7.	Bakony Vegyész	3	-	3
8.	MAFC	4	-	4		Kaposv.Dózsa	-	3	3
	U.Dózsa	-	4	4	9.	Bp.Építők	-	2	2
10.	SZEOL	3	-	3		Vasas	2	-	2
11.	DEAC	-	2	2	11.	SZEOL	-	1	1
12.	ZTE	-	1	1					

A férfi felnőtt pontverseny állása:

Helyezés	Egyesület	Mezei bajn.	Egyeségségi CSB	Utánpótlás bajnokság	Összetett bajnokság	Össz-pont								
1.	Bp.Honvéd	33	65	137	9	244		Videoton	-	-	11	-	11	
2.	U.Dózsa	24	33	40	4	101		ZTE	-	-	10	1	11	
3.	Csepel	15	28	41	9	93		DEAC	-	-	9	2	11	
4.	BEAC	-	42	33	14	89		Hatvani Kinizsi	-	-	11	-	11	
5.	DVTK	19	21	2	18	60	27.	NYVSC	-	4	6	-	10	
6.	Vasas	-	36	23	-	59		Kaposv.Dózsa	-	-	10	-	10	
7.	PMSC	-	-	54	-	54	29.	FTC	6	3	-	-	9	
8.	MTK-VM	23	3	21	-	47		Tat.Bányász	-	-	9	-	9	
9.	GEAC	-	7	30	5	42	31.	Balassagy.SE	2	-	6	-	8	
10.	SZEOL	5	8	24	3	40	32.	Bp.Építők	-	7	-	-	7	
11.	TFSE	-	12	11	11	34		Dunaujv.Kohász	-	-	7	-	7	
12.	Komlói Bányász	11	-	21	-	32		Szentesi Vizmű	-	-	7	-	7	
13.	MAFC	-	4	23	4	31	35.	Kossuth FSE	-	-	6	-	6	
14.	DMTE	-	5	14	7	26	36.	Bcs.Előre Spart.	-	-	5	-	5	
15.	BKV Előre	6	-	18	-	24	37.	BVSC	-	-	4	-	4	
16.	Bp.Spartacus	-	3	19	-	22		Bauxitbányász	-	-	4	-	4	
17.	Kazincb.Vegy.	14	-	7	-	21		Szoln.MÁV	-	4	-	-	4	
	Keszth.Haladás	-	-	21	-	21	40.	Mohácsi TE	-	-	3	-	3	
19.	SZVSE	2	-	16	-	18		DASE	3	-	-	-	3	
20.	Toldi SE	-	-	13	-	13	43.	PVSK	-	-	3	-	3	
21.	Ajkai Alumin.	-	-	12	-	12		MVSC	2	-	-	-	2	
22.	Olajbányász	-	6	5	-	11		Kőszegi Latex	-	-	2	-	2	
							46.	Győri Dózsa	-	2	-	-	2	
								SKSE	-	1	-	-	1	
								KSI	-	1	-	-	1	
								Sopr.Textiles	-	1	-	-	1	
								Egri Tanárképző	-	-	1	-	1	
								Kecskemét SC	1	-	-	-	-	

A felnőtt női pontverseny állása:

Helyezés	Egyesület	Mezei bajnokság	Ügyességi CSB	Utánpótlás bajnokság	Összetett bajnokság	Össz-pont
1.	Bp.Honvéd	23	36	55	4	118
2.	TFSE	6	31	36	20	93
3.	U.Dózsa	-	25	38	21	84
4.	Csepel	10	18	29	9	66
5.	NYVSC	2	4	36	15	57
6.	Vasas	-	19	26	2	47
7.	Bp.Spartacus	5	10	17	7	39
8.	Haladás	7	-	23	-	30
	MAFC	-	7	23	-	30
10.	BEAC	6	2	14	-	22
	Bakony Vegyész	-	-	19	3	22
12.	Bp.Építők	7	7	2	2	18

14.	DEAC	14	-	4	-	18
	DVTK	5	3	9	-	17
15.	Mohácsi TE	-	-	14	-	14
16.	Egri TK	-	-	13	-	13
	FTC	-	13	-	-	13
	Szentesi Vizmű	-	2	11	-	13
19.	Bcs.Előre Spart.	3	-	8	-	11
20.	PMSC	-	2	7	-	9
21.	Bajai SK	-	-	6	-	6
22.	Nyiregyh.TK	-	-	5	-	5
	BVSC	-	-	5	-	5
	Dunaujv.Kohász	-	5	-	-	5
25.	DMTE	4	-	-	-	4
26.	Ganz Mávag	-	-	3	-	3
	Szeksz.Dózsa	-	-	3	-	3
	Kaposv.Dózsa	-	-	-	3	3
29.	SZEOL	-	-	-	1	1
	KSI	-	1	-	-	1

Az összetett pontverseny állása:

Helyezés	Egyesület	Mezei bajnokság	Ügyességi CSB	Utánpótlás bajnokság	Összetett bajnokság	Össz-pont
1.	Bp.Honvéd	77	101	192	13	383
2.	Csepel	62	46	70	18	196
3.	U.Dózsa	31	58	78	25	192
4.	DVTK	85	24	11	18	138
5.	TFSE	6	43	47	31	127
6.	PMSC	59	2	61	-	122
7.	BEAC	6	44	47	14	111
	Vasas	-	55	49	7	111
9.	Bp.Spartacus	34	13	36	7	90
10.	NYVSC	20	8	42	15	85
11.	DMTE	51	5	14	7	77
12.	GEAC	27	7	30	5	69
13.	SZVSE	45	-	16	-	61
	MAFC	-	11	46	4	61
15.	Kazincb.Vegy.	50	-	7	-	57
16.	Tat.Bányász	44	-	9	-	53
17.	BKV Előre	34	-	18	-	52
18.	Komlói Bány.	29	-	21	-	50
19.	MTK-VM	23	3	21	-	47
20.	SZEOL	10	8	24	4	46
21.	Bcs.Előre Sp.	31	-	13	-	44
22.	Bp.Építők	17	14	2	2	35
	Haladás	12	-	23	-	35
24.	Rába ETO	34	-	-	-	34
25.	Bak.Vegyész	9	-	19	3	31
26.	FTC	14	16	-	-	30
27.	DEAC	14	-	13	2	29
28.	Dunaujv.Koh.	16	5	7	-	28
29.	Videoton	13	-	11	-	24
	Keszth.Halad.	3	-	21	-	24
31.	Váci Híradás	23	-	-	-	23
32.	Hatv.Kinizsi	11	-	11	-	22
33.	Ózdi Kohász	21	-	-	-	21
	Mohácsi TE	4	-	17	-	21
35.	ZTE	9	-	10	1	20

37.	Szentesi Vizmű	-	2	18	-	20
	Ajkai Alumin.	3	-	12	-	15
38.	Egri TK	-	-	14	-	14
	Ólajbányász	3	6	5	-	14
40.	Ganz Mávag	10	-	3	-	13
	KSI	11	2	-	-	13
	Pápai Textil	13	-	-	-	13
	Kaposv.Dózsa	-	-	10	3	13
	Toldi SE	-	-	13	-	13
45.	Szoln.MAV	8	4	-	-	12
	Kecskemét SC	7	-	-	5	12
47.	Bajai SK	4	-	6	-	10
	DASE	10	-	-	-	10
49.	BVSC	-	-	9	-	9
	Jászab.Lehel	9	-	-	-	9
51.	SKSE	7	1	-	-	8
	Balassagy.SE	2	-	6	-	8
53.	Fonyódi gimn.	7	-	-	-	7
	Ceglédi VSE	7	-	-	-	7
55.	Kossuth FSE	-	-	6	-	6
	Péti MTE	6	-	-	-	6
	Hajdú Vasas	6	-	-	-	6
	Kőröslad.isk.	6	-	-	-	6
	Szarvasi Spart.	6	-	-	-	6
60.	Nyiregyházi TK	-	-	5	-	5
61.	Bauxitbányász	-	-	4	-	4
62.	PVSK	-	-	3	-	3
	Szekszárdi Dózsa	-	-	3	-	3
	Oroszl.Bányász	3	-	-	-	3
	Győri Dózsa	1	2	-	-	3
	Móri SE	3	-	-	-	3
	DASE	3	-	-	-	3
68.	MVSC	2	-	-	-	2
	Nagyecsed.gimn.	2	-	-	-	2
	SUMSE	2	-	-	-	2
	Mezőtúri AFC	2	-	-	-	2
	Fűzfő	2	-	-	-	2
	Debr.Tóth Á.gim.	2	-	-	-	2
	Kőszegi Latex	-	-	2	-	2
75.	Keszth.Agr.TE	1	-	-	-	1
	Soprt.Textil	-	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

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.