

ATLÉTIKA



OLVASÓTEREM

A TARTALOMBÓL:

A szovjet követelményrendszer

A középtávfutók edzésgyakorisága,
edzésterjedelme és edzéstartama
/befejezés/

Uj csúcstartóink: RUDOLF ERIKA,
LÁZÁR MAGDOLNA

A Csongrád megyei Atlétikai Szövetség
lapjából

DVTK felhívása

A budapesti ifjúsági atlétika helyzetéről
Néhány gondolat egy válogatott viadal után
Az országos vidéki ifjúsági bajnokság
eredményei

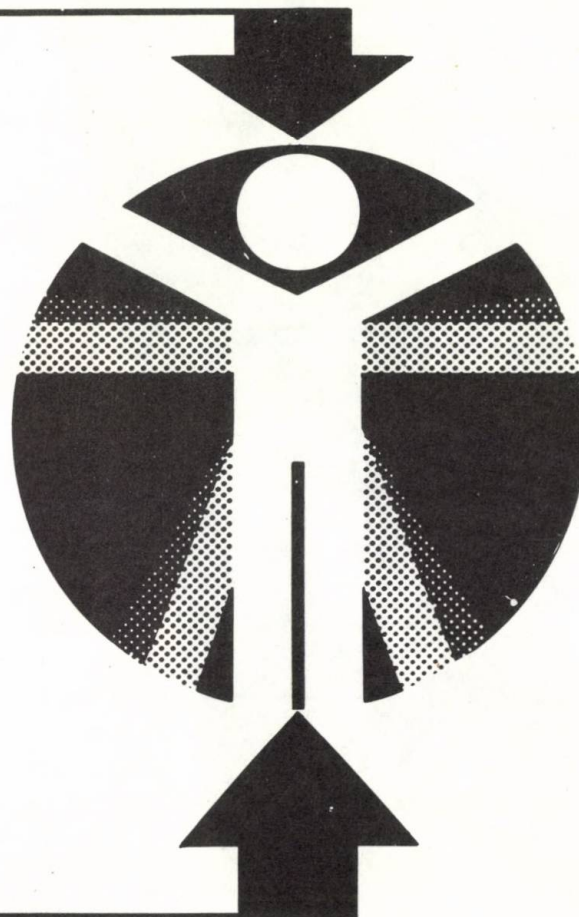
A bajnoki pontverseny állása

ÓVJA EGÉSZSÉGÉT! SPORTOLJON!

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



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



ATLÉTIKA

XIX. ÉVFOLYAM

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS LAPJA

1975. 9. SZÁM

A szovjet követelményrendszer

Nagyon sokan kérdezzetnek mostanában arról - amióta megjelent az ATLÉTIKA-ban a Szovjetunióban látottakról, tapasztalatokról írt cikksorozatom - hogy követelményrendszer, vagy hozzá hasonló van-e ott érvényben és ha igen, mondjak néhány számszerű adatot.

Nem vitás, hogy nem annyira a leirtak miatt történik ez az átlagon felüli érdeklődés, hanem inkább a hazai követelmények miatt. Biztosan többen szeretnék összehasonlítani az ottani elvárásokat az itteniekkel. Valóban "csemegézésre", tanulmányozásra, összehasonlításra, értékelésre ad módot és lehetőséget például a szovjet kerettagokkal szemben támasztott követelményeket és elvárásokat tartalmazó táblázat.

Kint jártamkor a lehetőségekhez képest összegyűjtöttem minden olyan anyagot, melyek esetében úgy éreztem, hogy a magyar atlétika hasznára lehetnek. A sok szakanyag feldolgozása, értékelése, lefordítása bizony munka- és időigényes. Így szíves elnézését kell kérnem azoknak a kedves Sporttársaknak, Vezetőknek, Edzőknek, Versenyzőknek, akiknek korábban és gyorsabban nem tudtam rendelkezésükre bocsájtani az ígért szakanyagot.

A sok beszéd helyett tehát ime a szovjet atléta válogatott /serdülő és ifjúsági/ keret alapvető mennyiségi és minőségi szintje a különböző versenyszámokban. Az 1975. évre érvényes szintek, követelmények ezek.

Meg kívánom jegyezni, hogy az itt feltüntetett adatok a minimális szintet jelentik, melyek elérése nélkül nem lehet valaki kerettag.

Alapvető mennyiségi és minőségi szintek a különböző számokban a serdülő és ifjúsági szovjet könnyűatlétika válogatott kerettagjai részére az 1975. évre:

100 és 200 m síkfutás

Gyakorlatok, feladatok, adatok	S e r d ü l ő		I f j ú s á g i	
	lány	fiú	nők	férfiak
Edzések száma	160-180	160-180	180-200	180-200
Versenyek száma	18-20	18-20	24-26	24-26
Indulások száma	40-45	40-45	45-50	45-50
Intenzív futás 100 m szakaszokig	25-30	25-30	35-40	35-40
Futás 100 m feletti szakaszoknál /km/	90	90	110	110
Edzés rajtok	600	700	700	800
Ugrógyakorlatok /ism.szám/	3200	3600	3500	4000
Gyorsasági és erőfejlesztés követelményei:				
Versenyeredmény	11.7-11.8	10.5-10.6	11.5-11.6	10.3-10.4
30 m futás /ráfutásból/	3.2	2.8	3.1	2.7
30 m futás rajtból	4.1-4.2	3.8	4.1	3.7
Helyből távolugrás	235	290	250	300
Helyből hármasugrás	750	880	770	920
Testmagasság és testsúly adatok:				
Testmagasság /cm/ 100 m	168 ⁺²	178 ⁺²	170 ⁺²	180 ⁺²
200 m	170 ⁺²	180 ⁺²	172 ⁺²	182 ⁺²
Testsúly /kg/	60 ⁺³	74 ⁺²	60 ⁺³	76 ⁺³

400 m síkfutás

Edzésnapok száma	160-180	160-180	180-200	180-200
Edzések száma	200-220	200-220	260-280	260-280
Versenyek száma	15-18	15-18	20-25	20-25
Indulások száma	20-25	20-25	26-35	25-35
100-400 m-ig váltófutások				
Maximális sebességu	90-110	90-110	120-130	120-130
Futások				
75 %-os erősségű futás /km/	100-120	100-120	120-150	120-150
50 %-os erősségű futás /km/	200-220	200-220	220-250	220-250
Bemelegítő futás /km/	200-220	200-220	220-250	220-250
Terepfutás /km/	200-220	200-220	220-250	220-250
Felkészülés követelményei:				
Versenyeredmény:	55.5-54.5	48.5-48.0	53.5-54.0	46.8-47.0
100 m futás /ráfutással/	11.5-11.3	10.8-10.2	11.2-11.0	10.0- 9.8
200 m futás rajtból	25.0-24.5	22.5	24.5-24.2	22.0-21.6

500 m futás rajtból	1:15.0	1:05.0	1:13.0	1:03.0
Helyből távolugrás	230	280	250	290
Helyből hármassugrás	730	880	750	920
Testmagasság-testsúly adatok:				
Testmagasság /cm/	168 ⁺³	177 ⁺³	170 ⁺²	180 ⁺²
Testsúly /kg/	53-2	72-2	55-2	74-2

800 és 1500 m síkfutás

Edzésnapok száma	220-240	220-240	240-260	260-280
Edzések száma	340	340	380	380
Versenyszek száma	15-20	15-20	20-25	20-25
Egész futásmennyiség				
800 m	2600	2800	3200	3400
1500 m	3000	3200	3600	3800
Anaerobikus módszer mennyiség %-ban kifejezve/az egész futásmennyiséghez viszonyítva:				
800 m	4-5	4-5	6-7	6-7
1500 m	4-5	4-5	5-6	5-6
Aerobikus módszer mennyiség %-ban az egész futás mennyiségéhez viszonyítva:				
800 m	25	25	30-35	30-35
1500 m	25	25	25-30	25-30
Felkészülés szintjei:				
Versenyeredmények:				
külön egyes versenytávokon				
800 m	2:06.0	1:49.0	2:04.0	1:47.5
1500 m	4:24.0	3:47.0	4:16.0	3:44.0
100 m futás	800 m	11.2-11.4	12.1-12.2	11.0-11.2
1500 m	12.3-12.5	11.4-11.6	12.5-13.0	11.2-11.4
400 m futás	800 m	56.0	54.5	48.0
1500 m	58.0	51.0	57.5	49.5
5000 m futás	20:00.0	-	18:00.0	-
20.000 futás	-	1:06:00.0	-	1:04:00.0

3000 m akadály és 5000 m síkfutás

Gyakorlatok, feladatok, adatok	S e r d ü l ő fiú	I f j ú s á g i férfi
Edzésnapok száma	300	320
Edzések száma	450	480
Versenyszek száma az adott távokon:		
3000 és 10.000 m	6-8	8-10
400, 800, 1000, 1500 és 2000 m távokon	8-10	10-12
A futás egész mennyisége /km/	4500	5500
Anaerobikus módszerű edzésmennyiség %-ban az egész futásmennyiséghez viszonyítva/	6-8	6-8
Anaerob-aerob módszerű edzésmennyiség %-ban kifejezve, gát és akadály is/	25	30-35
folytatólag és szakaszos	6-8	8-10
Versenyeredmények:		
2000 m akadályfutás	5:40.0-5:45.0	5:30.0-5:35.0
3000 m akadályfutás	8:50.0-8:53.0	8:40.0-8:45.0
5000 m síkfutás	14:30.0-14:35.0	14:05.0-14:10.0
Eredmények különböző távokon:		
400 m futás	53.0-54.0	51.5-52.5
1000 m futás	2:27.0-2:30.0	2:25.0-2:27.0
2000 m futás	5:25.0	5:15.0
3000 m futás	8:15.0-8:20.0	8:00.0-8:05.0
10.000 m futás	31:00.0	30:00.0
15.000 m futás	48:00.0-50:00.0	46:30.0

Súlylökés

Gyakorlatok, feladatok, adatok	S e r d ü l ő		I f j ú s á g i	
	lány	fiú	nők	férfiak
Edzésnapok száma	170-180	170-180	180-190	180-190
Edzések száma	200-210	200-210	270-280	270-280
Versenyszek száma	22-26	22-26	20-24	20-24
Dobások száma	5000	5000	7000	7000
Versenyszerrel	50 %	50 %	60 %	60 %
Könnnyített szerrel	50 %	50 %	40 %	40 %
Erőfejlesztés mennyisége /tonna/	400	650	650	850
Rávezető gyakorlatok expanderrel és súlyzókkal /szám/	3000	3000	3500	3500

<u>Gyorsasági és erőszint követelmények:</u>				
<u>Versenyeredmények:</u>				
Becsúszásból:	15.50-16.50	16.50-17.50	16.50-17.00	18.00-19.00
Helyből:	14.00-15.00	15.00-16.00	15.00-16.00	16.70-17.50
Szőkdelés /kg/	60-65	75-80	70-75	85-90
Fekvenyomás /kg/	60-70	100-120	80-85	150-170
Felvétel /kg/	70	100-120	80-85	150-160
Súlydobás kétkézzelel hátra fej felett /férfiak 7.25, nők 4 kg/	14.00-15.00	16.00-17.00	16.00-17.00	19.00-20.00
Helyből távolugrás	240	290	260	310
Helyből hármasugrás	750	900	780	950

Diszkoszvetés

Edzésnapok száma	180	180	190-200	190-200
Edzések száma	200-220	200-220	280-290	280-290
Versenyszer	20-25	20-25	20	20
Dobások száma	3500	3500	8000	8000
Versenyszer %-ban kifejezve/	60 %	60 %	70 %	70 %
Könnnyített szer %-ban kifejezve/	40 %	40 %	30 %	30 %
Erőfejlesztés mennyisége /tonnában/	350	600	600	800
Rávezető gyakorlatok expanderral és súlyzókkal /szám/	3000	3000	3500	3500
<u>Gyorsasági és erőszint követelmények:</u>				
<u>Versenyeredmények:</u>				
Pördületből	52	52	56	56
Helyből	46	46	49	49
Szőkdelés /kg/	60-65	75-80	65-70	80-85
Fekvenyomás /kg/	60-70	100-120	80	140
Felvétel /kg/	60-70	100-120	85	120-130
Súlydobás kétkézzelel hátra fej felett /ffi 7.25, nő 4 kg/	14-15	14.50-15-50	15.00-16.00	16.50-17.00
Helyből távolugrás	230	290	245	300
Helyből hármasugrás	740	900	780	950

Gerelyhajítás

Edzésnapok szám	160	170	170	180
Edzések száma	220	230	260	280
Versenyszer	20-25	20-25	30	30
Dobások száma versenyszerrel	4500	4000	5500	5000
Erőfejlesztés mennyisége /tonna/	250	300	300	350
<u>Gyorsaság és erőszint követelmény:</u>				
<u>Versenyeredmények:</u>				
20 m futás fűtőhelyzetből	54	72	56	78
Helyből távolugrás	3.3	3.0	3.1	2.9
Helyből hármasugrás	240	290	260	310
	740	860	780	940
<u>Erőszintek:</u>				
Guggolás súllyal a vállon /a test-súly %-ában kifejezve/	90	120	110	150
Felvétel /kg/	60	100	70	120
Szakítás /kg/	40	80	50	100
Súlydobás kétkézzelel hátra a fej felett /ffi 7.25, nő 3 kg/	16	14	18	16
Súlydobás kétkézzelel fej felett előre /3 kg/	15	20	18	23

Kalapácsvetés

Gyakorlatok, feladatok, adatok	Serdülő fiú	Ifjúsági férfi
Edzésnapok száma	120	180-200
Edzések száma	200-220	260-280
Versenyszer	25	20
Dobások száma	2000	3000
Versenyszer	70 %	70 %
Könnnyített szer	30 %	30 %
Erőfejlesztés mennyisége /tonna/	600	800
Forgás kalapáccsal /db/	4500	4500
<u>Gyorsasági és erőszint követelmények:</u>		
<u>Versenyeredmények /m/</u>	65.00	70.00
Szőkdelés /kg/	80	85
16 kg-os nehéz kalapács /m/	16.00	17.50
Szakítás /kg/	90-100	110-120
Felvétel /kg/	110-120	140-150
Súlydobás kétkézzelel hátra fej felett /7.25 kg/	17.50	19.50

Távolugrás

Gyakorlatok, feladatok, adatok	S e r d ü l ő		I f j ú s á g i	
	lány	fiú	nő	férfi
Edzések száma	180	190	200	200
Ugróversenyek száma /db/	12-15	12-15	15-18	15-18
100 m futó	3-5	3-5	3-5	3-5
Maximális sebességű futás /km/	16-18	16-18	18-20	20-22
Ugrások száma teljes nekifutással	200	200	250	300
Ugrások száma különböző nekifutással	450	500	550	650
Intenzív erőfejlesztés: súlyemelés tonnában	150	200	180	250
Gyorsasági és erőszint követelmény:				
30 m futás futóhelyzetből	4.2	3.9	4.1	3.8
50 m futás "	6.8	6.0	6.6	5.7
100 m futás térdelőrajtból	12.3	11.0	11.9	10.7
Távolugrás 10 futólépésből /cm/	570	680	590	715
Helyből hármasugrás /cm/	770	900	800	940
Hármasugrás 6 futólépésből:				
elugró lábon	11.70	13.50	12.10	14.00
lendítő lábon	11.50	13.30	11.90	13.70
Ötösugrás 4 futólépésből:				
elugró lábon	16.50	19.00	17.20	21.00
lendítő lábon	16.30	18.50	16.80	19.50
Guggolás ötször időre /a testsúlynak megfelelő súllyal/	5.9	5.6	5.5	5.2
Súlydobás kétkézessel hátra fej felett /ffi 7.25, nő 4 kg/	12.50	14.00	13.50	15.00
Súlydobás kétkézessel letről előre	11.00	11.00	12.00	12.00

Magasugrás

Edzések száma	180	200	200	220
Versenyek száma	18-20	20-22	20-24	20-24
Futó felkészülés /km/	18	18	22	24
Sprintfutás /km/	28-30	34-36	34-36	40-42
Magasugrás: teljes nekifutással	1600	1800	1800	2000
nem teljes nekifutással	600	800	800	1000
Ugrások lendítőláb eléréssel	400	500	500	600
Erőfejlesztés:				
Súlyemelés /tonna/	40	60	50	80
Terheléssel ugrások /tonna/	1200	1600	1400	2000
Rávezető és előkészítő gyak.szám	6000	8000	8000	10.000
Lökés utánzás /tonna/	800	1200	1200	1400
Gyorsasági és erőfejlesztés követelményei:				
Versenyeredmények:				
30 m futás futóhelyzetből	3.3-3.5	3.1-3.2	3.2-3.3	3.0-3.1
100 m futás rajthelyzetből	12.6	11.2	12.4	11.0
Erőfejlesztés: guggolás maximális súllyal	80 kg	140 kg	100 kg	150 kg
5-ször időre a testsúlynak megfelelő súllyal guggolás /mp/	5.8	5.4	5.6	5.0
Felvétel /tonna/	80	115	100	130
Felugrás félguggoló helyzetből súllyal /testsúlyúval/	125	180	130	200
Súlydobás kétkézessel hátra fej felett /7.25 kg/	-	14.00	-	15.00
Helyből hármasugrás /m/	760	900	800	960
Hármasugrás 10 futólépésből /m/	-	13.50	-	14.00

Hármasugrás

Gyakorlatok, feladatok, adatok	Serdülő fiú	Ifjúsági férfi
Edzések száma	180-200	220-240
Versenyek száma hármasugrásból	12-14	14-16
100 m futás és távolugrás	2-4	2-3
Futóedzések száma /km/	45	55-60
Maximális sebességű futás /km/	6-8	8-10
Teljes nekifutás /száma/	150-180	230-250
Hármasugrás különböző szakaszokról	250	400
Sorozatugrások, szökdelések száma /km/	18-20	25-30
Erőfejlesztés		
Gyorsasági és erőfejlesztés követelmények:		
Versenyeredmények:	16.00	16.50
30 m futás futóhelyzetből	2.9	2.8
50 m futás rajtból	5.8	5.7

100 m futás	11.0	10.8
150 m futás	16.6	16.2
Távolugrás teljes nekifutással	720	750
Távolugrás 10 futólépésből lendítőlábról	630	660
Távolugrás 10 futólépésből elugrólábról	670	700
Hármasugrás 10 futólépésből	15.20	15.60
Ötösuugrás 6-7 futólépésből lendítőlábtal	21.80	22.50
Ötösuugrás 6-7 futólépésből elugrólábtal	22.50	23.00
Erőfejlesztés:		
Guggolás súllyal /térdben derékszögig/	130 kg	160 kg
Guggolás a testsúlynak megfelelő súllyal 5-ször időre	5.6	5.2
Felvétel /kg/	105	117.5
7.25 kg-s súllyal dobás kétkézzel hátra fej felett	14.50	15.50
7.25-ös súllyal dobás kétkézzel alulról előre	12.50	14.00

Rúdugrás

Edzések száma	180-200	200-220
Versenyek száma: rúdugrásból	12-14	14-16
100 m futásból és távolugrásból	6-8	5-6
Futó felkészülés /beleértve 10 % futás időre és 15 % futás rúddal, km/	60	100
Ugrások száma rúddal nekifutásból	300	500
Ugrások száma rúddal különböző nekifutással	700	500
Erőfejlesztés: súlyemelés /tonna/	80	100
Szertorna és spec.gyakorlatok /óra/	60	70
Távolugrás különböző nekifutásból	500	600
Előfeltételek, követelmények:		
Versenyeredmény	500	520
Fogásmagasság	460	470
Túlteljesítés /cm/	60	70
30 m futás futóhelyzetből	2.9	2.8
50 m futás térdelőrajtból	6.0	5.9
100 m futás térdelőrajtból	11.3	11.0
Távolugrás	660	680
Súlyemelés: fekvenyomás /kg/	110	120
fej mögül húzás /kg/	45	50
szakítás /kg/	90	100
Szertorna: Nyújtón:támaszbalendülés, billenés, húzódkodás		
Gyűrűn: billenés, fellendülés		
Akrobatika: szaltó előre nekifutásból, szaltó hátra, kézenállás, kézenálláson át átfordulás hátra és előre, futólagos kézenállás.		

Csutka István

A középtávfutók edzésgyakorisága, edzésterjedelme és edzéstartama

/folytatás/

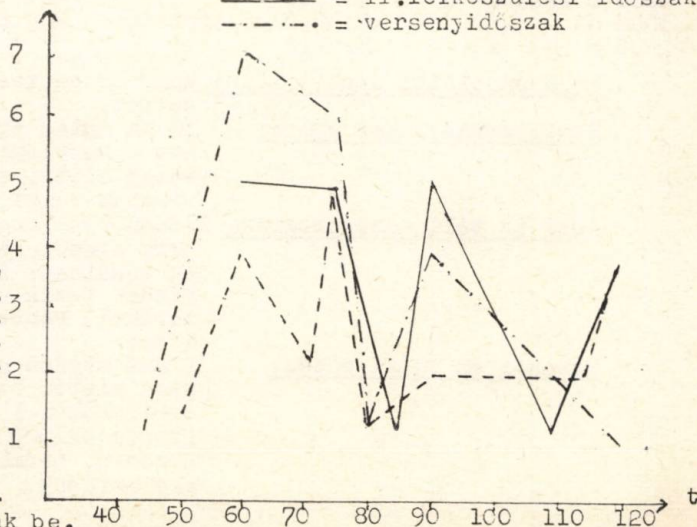
A versenyzidőszakban a legtöbb futó 70-80 percet edz. Itt is Tümmeler, eddigi legeredményesebb futónk /mindket távon !/ mutatta a legmagasabb értéket. Egyértelműen kiolvasható, hogy a versenyszezonban kevesebbet edzenek: az edzés ideje kerekén 15 %-kal csökken. Ez persze egyáltalán nem jelenti a terhelés csökkenését, hiszen gondoljunk csak arra, hogy a terjedelem csökkentése az intenzitás javára történik. Ez az elhatározás feltétlenül értelmes.

V. Utószó

A felsorolt nézetekkel megpróbáltunk tanácsokat adni a problémához, hogy vajon az edzésintenzitás, vagy az edzésterjedelem vezethet-e teljesítmény emelkedéshez. Utalásokat adtunk viták segítségével az edzésgyakoriságról, az edzés-tartamról és terjedelemlről.

A közölt értékek alapján, s ennek értelmezésével támogatjuk az edzéseség és ezzel az intenzitás növelését. Az edzésgyakoriságtól való függést különösen az 1500 m-es futásnál bizonyították be.

3. ábra
A három időszak edzéstartama
----- = I. felkészülési időszak
———— = II. felkészülési időszak
- - - - - = versenyzidőszak



A világlklasszis futókkal tett összehasonlítás mutatja, hogy a legtöbb német atléta gyakran nem edz eleget.

Az edzésterjedekemre /a lefutott kilométer/ kiszélesített vizsgálat semmilyen utalást nem ad az edzésterjedelem és a középtávfutó teljesítmény összefüggésére.

Eddig a középtávfutás teljesítményének fejlődésével az edzés-kilométer állandó emelkedése ingadozik, feltételezhetjük, hogy meghatározott terjedelemig alárendeltség áll fenn, s ennek a színvonalnak túllépése hatástalan, ha nem azonnali intenzitás /tempó/ emeléssel párhuzamosan folyik. A legszükségesebb terjedelem-színvonalat mindegyik megkérdezett futó teljesítette.

Az edzésterjedelem növelését /minden esetben a futó edzésidőtartamának növelése formájában/ az intenzitás javára kell - legalább a megkezdett körben - elutasítani. Az intenzitás és a terjedelem növelés iránti általános kérdéseket csak részben válaszolták meg: a terjedelem növelés intenzitás fokozás nélkül, véleményünk szerint, eredménytelen és gazdaságtalan.

4. táblázat: Minta az évi edzésterjedelemre az élsportban /Osolin és Markow 1972./ Középtértek, általános adatok, melyeket az egyéni konkrét esetekre egyeztetni kell.

100 és 400 m-es futó:	A futás összterjedelme 500-900 km, ebből 250-450 km intenzív futás;
középtávfutó:	A futás összterjedelme 3000-4000 km;
hosszútávutó:	A futás összterjedelme 6000-8000 km;
távol-,hármas- és rúdugrók:	120-150 km sprintmunka, a nekifutás 600-800 ismétlése;
megfelelő számok:	400-500 nagy intenzitású hármasugrás,
	700-750 nagy intenzitású távolugrás,
	1200-1500 nagy intenzitású rúdugrás,
	1500-1800 intenzív magasugrás;
dobások nagy intenzitással:	2000-2500 kalapácsvetés,
	3000-4000 súlylökés,
	5000-6000 díszkoszvetés,
	8000-10.000 gerelyhajítás.

5. táblázat: Az általános és speciális felkészülés, valamint a technikai képzés aránya.

atlétikai csoportok:	Ált. spec. techn. I.felkész.időszak	ált. spec. techn. versenyyidőszak	ált. spec. techn. átmeneti időszak
10-14 évesek	70 10 20	50 20 30	80 10 10
15-17 évesek	60 20 20	50 20 30	70 20 10
III.oszt.felnőttek	30 40 30	30 40 30	70 20 10
SPORTMESTEREK:			
a/.sprint, távol hármas	20 60 20	10 60 30	80 10 10
b/.hosszútáv, maratoni	10 85 5	5 90 5	45 50 5
c/.középtáv, gyaloglók	20 70 10	10 80 10	55 40 5
d/.gátfutók, magas-, rúdugrók, dobók	20 40 40	10 40 50	80 10 10

Ehhez a témához kapcsolódva, tekintsük át először Emiel Putteman /1947.okt.8-án született Belgiumban, 176 cm magas, 62 kg, foglalkozása kertész, 1972-ben a müncheni olimpiai játékokon ezüstérmet szerzett 10.000 m-en, 5-ik volt 5000 m-en/ edzésmunkáját, majd Frank Schorter edzését.

Putteman legjobb eredményei:

10.000 m	=	27:39.6	1 mérföld	=	4:01.1	
5.000 m	=	13:13.0	világcsúcs	1500 m	=	3:41.9
3 mérföld	=	12:47.8		1000 m	=	2:28.0
2 mérföld	=	8:13.2	/teremben/	800 m	=	1:54.9
3000 m akadály	=	8:27.8		400 m	=	53.6
3000 m	=	7:37.6	világcsúcs	200 m	=	24.4
2000 m	=	5:01.2				

Verseny előtti bemelegítés: kb 7 km tartós futás 25 perc alatt, utána 2x100 m sprint.

Bemelegítés edzés előtt: 10 km futás 35 perc alatt, befejezésül 2x100 m sprint. Ezt a bemelegítési programot részben pályán végzi edzés előtt, a fartleket, vagy utcai futást az első részben végzi kisebb sebességgel, mint a bemelegítésnél.

Őszi és téli edzésprogram: Minden hét 7 napján reggel 8 órakor fut 7 km-t kb.30 perc alatt. Délutáni edzés: 16.00 órakor: hétfő, kedd és vasárnap: 15 km fartlek, szerda: 10x400 m 65 mp-es. Minden futás után 200 m "ügetés". Csütörtök: 20 km fartlek. Péntek: 2x1000 m 2:40. mp-re, közben 200 m séta.

Tavaszi és nyári edzés: A hét minden napján reggel 8-kor 7 km tartós futás 30 perc alatt. Délutáni edzések 16.00 órakor. Hétfőn és csütörtökön 15 km fartlek, kedden 20 km fartlek, szerda 3x1600 m, péntek kb. 5:15-ös 2000 m időellenőrzésre, szombat 400 m maximális gyorsasággal, vasárnap verseny.

Minden edzést 15 perces levezető futás követ. Putteman utolsó étkezését 4 órával futása előtt fogyasztja el. A verseny előtt nem tart pihenőt és nem emel súlyt. Putteman edzője E. Vandeneynde. Putteman a nyári szezon végén az őszi edzések előtt 15 napos edzésszünetet tart. Evente 20 szabadtéri versenyen, 10 mezein /Cross-Country-futás/ és 2-5 fedettpályás versenyen vesz részt. Szívesen végzi versenyben a vezető munkát, s rendkívüli hajrája is. Szabadtéri versenyszezonja májustól októberig tart, mezei idénye novembertől márciusig. /Leichtathletik 1973.25.száma./

Frank Shorter /1947. október 31-én született Münchenben, 180 cm, 59 kg. Az 1972-es olimpiai játékokon Münchenben aranyérmet nyert, Joghallgató a floridai egyetemen, 1971-ben nősült, Gainesville-ben él. Egyetemi éve alatt Bob Giegengack-al edzett, jelenleg pedig egyedül./

Legjobb eredményei:

maratoni futás	=	2:12:19.8	2 mérföld	=	8:26.2
10000 m	=	27:51.4	3000 m	=	7:51.4
6 mérföld	=	27:21.4	1 mérföld	=	4:06.4
5000 m	=	13:35.0	440 yard	=	52 mp-en belül
3 mérföld	=	8:26.2			

Verseny előtti bemelegítése: kb 3 mérföld /4800 m/ lassú futás. Ha rövidebb távon versenyez, még kiegészíti rövid gyors futásokkal.

Bemelegítés edzés előtt: 1 mérföldet fut pályán, hosszútáv előtt az első felét különösen lassan.

Edzésprogram: Lényegében egész évi edzése ugyanaz. Minden reggel 10, vagy 11 órakor /kivéve 1972. szeptember 9-ét, amikor a maratoni futás aranyérmet nyerte/ rendszerint 7-10 métföldet fut terepen, vagy pedig úton időre, mérföldenként 6:30 - 7:00 percre. Nem volt versenye, minden héten négyszer este futott 15-20 mérföldet egyforma gyorsasággal, megszakítás nélkül. A terep- és útfutásoknál gyakran messzé elmarad a mérföldenkénti 6:00 perctől. Háromszor egy héten interval edzést végzett, gyors ismétléssel, a pihenés és futás közötti rövid szünetekkel. Legmegerőltetőbb interval edzésén 15x440 yardot futott, mindegyik után 50 yard lassú, ~~tanítás~~ futással. A 440 yardot általában 62-64 mp-re futotta. Egy alkalommal mind a 15-szor 61 mp-en belül futott, s végezetül az utolsónál 58 mp-et ért meg el !

Hetenként átlagosan 140-150 mérföldet futott, alkalmanként 170 mérföldet. Mint lelkes futó, sohasem pihent verseny előtt, sőt a maratoni előtt lazító futást végzett. 1969-ben az egyetem befejezése után könnyű súlyemeléssel kísérletezett.

Shorter csodálatosan érzéketlen a hőség ellen, a maratoni távon a legtehetségesebb atléta. /Leichtathletik 1973. 26.száma./

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

Új csúcstartóink: RUDOLF ERIKA, LÁZÁR MAGDOLNA

Az utóbbi években a magyar atlétika nem nagyon hoz sok örömet szurkolóinak. Mind ritkábbak lesznek nemzetközi sikerei, mind kevesebbet hallunk biztató eredményekről.

Az idei tavasz óta eltelt idő sem hozott sok nemzetközi sikert. Bár voltak atlétáink, akik eredményeikkel felhívták a figyelmet és akiktől már várható volt nemzetközi szintű eredmény is. Örülünk neki és bizunk további eredményeikben.

Ezek közül az eredményesebben szereplő versenyzők közül szeretnék két nő idei felkészüléséről, versenyeredményének fejlődéséről beszámolni részben edzőik, részben saját szavaik alapján. Ugy gondolom, mindaz amit e beszámolókból olvashatunk, hasznos tapasztalatokat nyújthat másoknak is további munkájuk folytatásához.

Rudolf Erika és Lázár Magdolna nem ismeretlen a magyar atléta-szurkolók között. Voltak már eddig is komolyabb eredményeik, de most - az EK versenyek után - rájuk esett választásom.

Rudolf Erikánál dr. Kismartoni Károlyhoz, Lázár Magdolnánál pedig Aradi Jánoshoz intéztem kérdéseimet, melyek nagy általánosságban ugyanazok. De a versenyzőkhöz intézett kérdéseim is hasonlóak.

Nézzük tehát a válaszokat:

Dr. Kismartoni Károlyhoz:

1. Hogyan készítette fel tanítványát az utolsó versenye óta ?

- Előljáróban el kell mondanom, hogy Erika a téli felkészülési időszakban - ma sem tisztázott derékfájdalmai miatt - két hónapig feküdt a Sportkórházban. Kijövetele után, felelősséget vállalva érte, márciustól végezhetett igen körültekintő, egészségi és kondicionális állapotához mért felkészülési munkáját.

Megnyugtatóan közlöm, Erika újból egészséges, gerincoszlopa sértetlen, de érthető fogyatékos felkészültsége miatt, formája erősen ingadozó még. Fontos tehát, hogy a Szövetség jó előre tájékoztasson engem is Erika külföldi versenyeinek időpontjairól.

Erika részt vett június 22-én a junior bajnokságon a csehszlovák-magyar viadal előtt - pontszerűs érdekében - minden különösebb rákészülés nélkül. Cél az volt, hogy bajnokságot nyerjen. /Mátay Andreával együtt kettős győzelmet arattak./ Így történt, hogy rá egy hétre első ízben kapott ki Sámuel Edittől. A hiányos felkészülés következménye a 14-20 napos formahullámzás periódusa, mert ez idő szerint, Erikánál minimálisan 14 nap szükséges a forma időzítéséhez.

2. Az utolsó két hét felkészülési programja mi volt ?

- Erikának a magyar-csehszlovák viadal után a rá két hétre Szófiában sorra kerülő bolgár-magyar utánpótlás versenyére kellett felkészülnie. Az első hét munkája a képesség fejlesztése jegyében zajlott. A mindennapos edzésein többek között nem maradt el a 4x100 m váltott lábbal végzett könnyű szökdelések gyepen, vagy 4x100 m a gyepen, minden negyedik ütemre flop-felugrásokkal, vagy 3 kg-os medicinlabdával 4x50 m-es, minden második ütemre végzett szökdelések /esetleg medicinlabda helyett 2x2.5 kg-s tárcsával/, továbbá mindennapos alapos gimnasztika, medicinlabdával /technikai edzésen medicinlabda nélkül/. Már újból végzi heti 2-3 alkalommal súlyos gyakorlatait /egyelőre 50-60 kg-mal/: lábujjjállítások, helyben szökdelések, térdhajlítások.

Az első hét végén, pénteken: 3 sétalépés + 3 futólépéssel technikai iskolázás következett /160-170-175 cm-en 4-4 ugrás/. A második technikai edzését az utolsó hét keddjén végezte, amikor rövid rohammal 160-170-180 cm-en 2-2 ugrás és azután teljes nekifutással 180-185 cm-en 2-2 ugrás következett, teljes sikerrel. Ilyen könnyedén, ekkora magasság felett Erika még sohasem ugrott edzésen! A csúcsforma nyilvánvaló volt!

Mivel Rudolf Erikától és Mátay Andreától is nagy eredményt vártam, kértem a MASZ-t, hogy a lányokkal együtt utazhassak Szófiába. Eredménytervezésemet ugyan erősen megingatta az a közlés, hogy vasúton kell utazni, sőt nagy kerülővel Bukaresten át - Erika 50 kg-os labilis kondíciójára gondolva. Rádásul az utazás 30 fokos hőségben 2-2 napot vett igénybe. Példás helytállásuk, magatartásuk igen megnyugtató. Főleg öröndetes javulást tapasztaltam Erikánál ellenállóerő, önállóság, rutin és küzdőképesség terén.

3. Mi volt az elérendő eredmény az edző szerint ?

- Szófiában a szombati napon a világcsúcstartó Ackermann 182 cm-es eredménye, valamint a csapat első napi rossz teljesítménye csak serkentette a lányokat a rekord teljesítésére. Tudtam az utolsó hazai edzés alapján, hogy Erika jól fog szerepelni, de konkrét magasságról nem alkottam véleményt magamban sem.

4. Milyen utasításokat kapott edzőjétől a versenyre ?

- A verseny színhelyén, valamint előző napon végzett néhány könnyű ugrás után a lányok is kiválóan találták a rekortan kemény talaját és azért elhatároztuk, hogy később kezdjenek nagyobb magasságon. Andrea 174-en kezdett, Erika 170-en, de a 174-et kihagyta, majd 178, 180, 184 és 187-re került a lécmagasság. Nagyszerű ritmusban, az ugrásba való sima átmenettel, pompás felugrásokkal, ugrótechnikájának eleganciáját csillogtatta meg a közönség nagy tetszésére.

A 187 cm kétszer nem sikerült, de ezúttal még össze tudta szedni minden erejét, hogy a harmadikra kifogástalanul leküzdje ezt a magasságot is. Tovább nem ugrott, ehhez már ereje sem lett volna. Minden ugrás előtt egy röpke figyelmeztetés, a lábbal és karal való lendítés teljes végrehajtására és a zárt mozgásra.

5. További tervei ebben az évben ?

- A MASZ nemzetközi versenyét július 26-án - valószínűleg - kihagyjuk, illetőleg a részvételt Erika erőnléte fogja meghatározni. A holland-brit-magyar, valamint az oroszágos bajnokságon - kedvező körülmények között - tovább kell javítani a magyar csúcsot, de legalább is magas szintű eredményt kell elérnie.

Rudolf Erika válaszai:

Július 16-án, szerdán délután fél 6 körül érkezik a MAFC pályára. Örömmel fogadja a szakosztály vezetőségének, edzőinek és versenyzőtársainak gratulációit. Majd azonnal a magasugróhely melletti padon helyezkedik el a sportolók között és figyeli azok ugrásait.

A felvetett kérdésekre szerényen, röviden válaszol. Hangjából kiérezhető, hogy bár boldog az új csúcsa miatt, de szeretné ezt felülmúlni, túlszárnyalni. Magasságot, centimétert nem mond!

1. Számított erre az eredményre a versenyt megelőzően, vagy milyen elképzelése volt előre ?

- Nem számítottam itthon erre a magasságra. Bár utolsó edzéseimen jól és könnyedén ugrottam, arra gondoltam, hogy a 180-184 cm közötti eredményt fogom elérni.

2. Hogyan folyt le a verseny, milyen magasságokat ugrott, hányadik kísérletre ?

- 170 centiméteren kezdtem. Elsőre ugrottam. A következő magasságot, a 174-et kihagytam. Azután 178 cm következett, melyet szintén elsőre sikerült ugranom. A következő, a 181-es magasságot szintén elsőre vittem át. Ugyancsak első kísérletem is sikerrel járt a 184 cm-es magasságon. A 187 cm-es csúcsmagasságon első két kísérletem sikertelen volt, de a harmadikra már sikerült. Megszületett tehát az új csúcseredményem.

Sajnos, a leérkezőhely szivacsa kicsi és nem volt megfelelő. Utolsó ugrásomnál meg is ütöttem a lábam, így a további versenyzést - edzőmmel való tárgyalás után - abbahagytam.

3. Miben látja további fejlődési lehetőségét, mit kell gyakorolnia, mik az edzés-feladatok az elkövetkezendő időben ?

- Ugy érzem, eddigi ugrógyakorlataim további folytatása elegendő lesz. De feltétlenül növelnem kell állóképességi munkám és az erősítést. Ezeket tartom további fejlődésem alapjainak.

4. Mik a további tervei, célkitűzései, elgondolásai ?

- Ebben az évben először a magyar bajnokság és a nemzetközi versenyek szerepelnek célként. Ezeket szeretnék jól szerepelni.

A jövő évi elképzeléseim: kijutni az olimpiára, melyhez a megkívánt szintet már teljesítettem is.

X X X X

Alig fejezzük be e rövid beszélgetést, máris rohan az öltözőbe, hogy minél hamarabb sportmezben kezdhesse meg a csúcs utáni első edzését.

További sikeres felkészülést, tervei szerinti eredményes versenyzést és a jövő évi vágyának teljesülését: az olimpiára való kijutást kívánjuk.

X X X X

Kérdések Aradi Jánoshoz:

1. Mikor volt utolsó versenye Lázár Magdolnának a csúcs előtt, milyen eredményt ért el ? Ebből milyen következtetéseket vont le az edző és hogyan folytatták a további felkészülést ?

- Lázár utolsó versenye az EK előtt a Csehszlovák-Magyarország válogatott viadal volt /június 25-26-án/. 1500 méteren taktikai versenyben győzött /4:34.8/, az utolsó kör ideje: 58.1 mp volt. Másnap egyenletes iramban futva 2:02.0-öt futott 800 méteren. Ez új csúcs. Az egész versenyen könnyedén, erőlködés nélkül futott. Levonhatjuk a következtetést: ennél legalább egy másodperccel jobbat tud. /Lázár eredményei ebben az évben a futás sorrendjében az EK-ig: 2:09.6, 2:05.9, 2:04.6, 2:02.6, 2:02.0, 2:00.5./

2. Mi volt az utolsó hét felkészülési programja, mely esetleg eltért az eddigi utolsó hét programjától ?

- Az első és második kérdés részben összefügg a két verseny közötti edzőmunkával kapcsolatosan.

A válogatott viadal után több, mint két hét volt az EK-ig. Ez alatt az időszak alatt mennyiségileg és minőségileg is igen erős edzőmunkát végeztünk. A napi edzésadag átlagosan 20 kilométer volt. Lázár kondíciójára jellemző, hogy 20 kilométer közben 4x2000 méter során, a harmadik és negyedik 2000 métert nem tudtam vele futni /!/ - ez nem fordult még elő. Ugyanezen a héten könnyű repülőrajtos 60 métereken 7.5 másodpercet futott többször egymásután. A verseny előtti utolsó négy nap a szabadsághegyi edzőtáborban voltunk. A reggeli edzéseket / 8 kilométer futás/ itt a hegyen, de lehetőleg vízszintes terpen végeztük. A verseny előtti napon Lázár a reggeli edzésen kívül mindössze egy könnyű 1000 métert futott /2:59.0/.

3. Milyen célt tűztek ki az EK versenyre, milyen eredményt akartak elérni ?

- Célunk volt az EK verseny megnyerése. A kitűnő Suman legyőzése nem sikerült, az időeredmény /2:00.5/ azonban jó.

4. Ennek érdekében milyen közvetlen utasítást adott a versenyzőnek a verseny alatti teljesítésre, figyelem összpontosítására, részidőre ?

- Az erős nemzetközi mezőny garancia volt a jó iramra. Ezért nem beszéltük meg előre konkrétan a részidőket. Célunk elérése érdekében fontosnak tartottuk a jó helyezkedést, mindig a második-harmadik helyen maradva, az utolsó 150 méteren kellett Lázárnak megpróbálni legyőzni ellenfeleit. A versenyen felmerülő problémákat a verseny előtti napokban többször megbeszéltük. Lázárnak meg kell tanulnia felelősséggel futni, azokon a nagy versenyeken teljesíteni a maximumot, ahol ez éppen a legfontosabb.

5. Hogyan hajtotta végre a versenyző a kapott utasításokat - az edző szemszögéből nézve /elégedett-e vele, volt-e valamilyen más megoldás, mely a versenyző belátása szerint végezhető lett volna, vagy éppen a versenyző helyes helyzetfelismerése alapján sikerült jól szerepelnie/ ?

- Lázár kitűnően betartotta a megbeszélt taktikát. Egyetlen hibát követett el. A kimért 300 méter végén váratlanul egy pillanatra az élre került /a megbeszélés értelmében a második-harmadik helyen kellett volna lennie/. A váratlan helyzetet Lázár túl rövid idő alatt - hirtelen lelassítva - korrigálta és csak miután megelőzték, vette fel ismét a megfelelő iramot. Helyesebb lett volna az első 300 méter lendületével tovább futni, az ellenfeleket küzdelemre kényszeríteni, csak a kanyarba előreengedni őket. Ez kevesebb energiavesztéssel járt volna Lázár számára, mint a hirtelen lassítás és gyorsítás. Ugyanakkor az ellenfeleknek nagyobb nehézséget okozott volna. Sajnos, a verseny előtti beszélgetéseink során erre a lehetőségre nem gondoltunk.

Nagy pozitívum volt Lázár utolsó 130 métere. Suman, bár teljes erőből hajrázott, a magyar lány közeledett hozzá. En a célegyenes előtti kanyarban elég rossz helyzetből láttam a versenyt, az előbbi megállapításomat azonban több, a célegyenesben lévő ismerős edző megerősítette. Lázár részidejei: 400 m = 60.2, 600 m = 1:30.8.

6. Mik a további tervek a felkészülésben /milyen hiányosságokat kell még pótolni, vagy mit kell még javítani a jobb eredmény elérése érdekében ? - továbbá:

7. Melyek lesznek még ebben az évben a legfontosabb versenyek, amelyeken a sikeres versenyzés további menetét biztosítani akarják ?

- A hatodik és hetedik kérdésre egyszerre válaszolok, ezek összefüggnek.

Az idén még a következő fontosabb versenyek lesznek, amelyeken Lázár részt vesz: Montrealban július 25-27-én, válogatott viadal Hollandiában augusztus 3-án, főiskolás világversenyt Rómában augusztus 18-20-án és a magyar bajnokság augusztus végén. A montreali és hollandiai verseny nem sok jót ígér a rövid akklimatizációs idő miatt. Lázár képes lehet az idén 2 percen belül futni néhány tizeddel, azonban nem valószínű, hogy erre alkalmas verseny adódik. Idei célunk a jelenlegi forma tartása augusztus végéig, megfelelő verseny esetén az 1500 méteres csúcs megdöntése és jó szereplés a bajnokságon. Szeptemberben könnyebb edzések következnek, esetleg néhány verseny kiegészítő távokon.

A jövő évvel kapcsolatban fő és egyetlen célunk az olimpián való jó szereplés: a döntőbe jutás. Nyilván ez nagyon nagy cél, az is lehet, hogy nem sikerül, de mindent megteszünk ennek érdekében.

Lázár eredményeinek további javulását az állóképesség fejlesztésétől várjuk elsősorban. Fejlődését segítheti még az egyetemi tanulmányok befejezése, a kellemes munkakörülmények, az olimpián való jó szereplés lehetősége.

Aradi János

Lázár Magdolna válaszai:

1. Milyen eredmény elérésére gondolt a verseny előtt ?

- Szerettem volna megnyerni a versenyt, de arra azért gondoltam, hogy Sumantól ki-
kapok. Az országos csúcsra gondoltam, ez be is jött.

2. Hogyan folyt le a verseny saját szempontjából ?

- A verseny nagyjából elképzelésemnek megfelelően zajlott le. Hiba volt: a kimért 300 méter után megvártam, hogy Suman előremenjen. Ezért ritmust váltottam. Nem kellett volna lassítanom, Suman ugyanis megelőzött volna. Azt hiszem, itt vesztett el a 2 perc !

3. A tervezett és elért részidők viszonya és különbségei hogyan alakultak ?

- Nem terveztünk részidőket. Az ellenfelektől függött az eredmény. Az első 400 méter 60.2 volt, erre futottam egy 60.3-at. Ez jó nekem !

4. Mire gondolt közvetlen az indulás előtt, a rajt után és verseny közben ?

- Az indulás előtt arra koncentráltam, hogy megfelelő legyen az első 300 méter, mivel a jobb ellenfelek a mögöttem lévő pályákon indultak.

A rajt után futni kell. Az iramot figyeltem: jó-e ?

500 méterig azt hittem, még nyerhetek. Az utolsó méterekig küzdöttem. Sajnos, nem nyertem, "csak az országos csúcs" vigasztalt.

A befutás után közvetlenül nagyon elkeseredtem, de azután az elért idő megnyugtatót.

5. Mik a további tervei ebben az évben és jövőre ?

- Ebben az évben még szeretnék 1:59.9-et futni. Jövőre 1:58.0 - 1:59.0 között és az olimpián döntőbe kerülni.

x x x x x x x

Szerkesztő megjegyzése:

A cikk végleges elkészítésekor Rudolf Erika ugrott már magasat a MASZ nemzetközi versenyén - kevés sikerrel. Igaza volt tehát edzőjének, hogy kondicionális állapota miatt neki hosszabb felkészülésre van szüksége, ki kellett volna hagynia ezt a versenyt. Lázár Magdolna montreali eredményéről még nem érkezett hír.

Az előbbiekben két ellentétes felépítésű női versenyzőről kaptunk tájékoztatást. Rudolf Erika törekény, könnyen fáradó típus Lázár Magdolna szívósságával szemben. Eppen ezért edzésük felépítése is különböző szempontok szerint történik. De mindkettő meggyezik abban, hogy az edzések utolsó periódusában már látható a kialakuló forma, a komolyabb eredmény elérésének lehetősége.

Aradi János a fiatalabb edzőgenerációhoz tartozik. Vidéki egyesületnél dolgozik, így a budapesti versenyekre való felutazás még növeli a megoldandó feladatok számát. De mindezeket eddig sikerrel oldotta meg.

Mint beszámolójából látható, komolyan és céltudatosan készíti fel tanítványát. Ennek érdekében részt vesz tanítványa edzésén - gyakorlatilag is, melyet - azt hiszem - nagyon kevés edző tesz meg Magyarországon. Ő az a típusú edző, aki fanatizmussal dolgozik, akit nem köt az edzői szerződésben megállapított edzésidő és aki - saját szavaival élve - "kedven" szórakozásának tartja ezen elfoglaltságot. Ma már nem elégséges a megszabott edzésidő alatt a pálya szélén ülve való vezénylés, ma már együtt kell "élni" a versenyzővel, ismerni kell minden problémáját, gondolatát, segíteni kell neki az élet más területein, mert csak így teheti az edző könnyebbé a versenyre való felkészülés nehéz munkáját. Az az edző, aki nem ismeri tanítványa lelkivilágát alaposan, hiába jó edző, soha nem fogja tudni sikerre vinni sportolóját.

A sportoktatás, az edzésvezetés nagy pedagógiai munka. Hehezebb - bizonyos területeken - mint a tanítás, vagy tanáré. Itt nem lehet megbüntetni: inteni-róni-buktatni. Itt a megfelelő kapcsolat kiépítése révén lehet közvetlenül ráhatni, csak így lehet a ma már igen nagy teljesítményt követelő edzésadag elvégzésére rábírni a tehetséges kiválasztottat.

Csak így lehet a fiatalt az edzőhöz való ragaszkodásra szoktatni, az edzői kíváncsalmak teljesítésére bírni és csakis így lehet komoly eredményeket elérni.

Lázár Magdolna ideai fejlődése örvendetes. Kívánjuk, hogy edzőjével való együttműködésük további sikerekhez vezessen, ériék el közösen kitűzött céljaikat, melyek révén a magyar atlétika régi hírneve ismét felragyoghat.

Szerkesztő

A Csongrád megyei Atlétikai Szövetség lapjából...

A lap 1975. májusi száma első oldalán "NYOLC HÓNAP MÉRLEGE" címmel cikket közöl dr. Monostori Tibor /-riti-/ tollából, mely a következőket tartalmazza:

"Nyolc hónap tel el azóta, hogy nyilvánosságra került az OTSH állásfoglalása az atlétika fejlesztésére. Ez alatt az idő alatt sok szó esett sportéletünkben ennek a fontos sportágnak népszerűsítéséről, az érdekelt szervek intézkedési terveket dolgoztak ki és lényegében megkezdődött az állásfoglalásban meghatározott teendők végrehajtása.

Nyolc hónap ugyan nem nagy idő egy ilyen méretű program megvalósításában, mégis szükségesnek látszik, hogy felmérjük, meddig jutottunk el, milyen a munka lendülete, mik a gondok, nehézségek? Indokolja a kisebb fajta merlegkészítést, hogy megkezdődött a nyári atlétikai idény, megszülettek az első nagy eredmények és a sportág megyebeli hívei kíváncsian várják, milyen változásokat hoz az OTSH állásfoglalásának végrehajtása a sportok királynőjének Csongrád megyei fejlődésében.

Annak idején szép számmal akadtak, akik némi kétkedéssel néztek a nagy feladatok végrehajtása elé és különösen azért aggodtak: megértik-e a helyi, a sportegyesületi vezetők, hogy az atlétika fejlesztése nem egyetlen sportág érdekeit szolgálja csupán, hanem döntő hatással lehet ifjúságunk testi nevelésének alakulására és kedvezően befolyásolhatja egész sportmozgalmunk haladását.

Ez az aggodalom túlzott volt, hisz az elmúlt hónapok tapasztalatai szerint az állásfoglalás végrehajtásában érdekelt szervek vezetői szinte kivétel nélkül egyértelműen kiálltak a sportág fejlesztése mellett. Első és legfontosabb feladatként tűzte ki az állásfoglalás, hogy nagyobb szerepet kell biztosítani az atlétikának a tanulóifjúság kötelező testnevelésében és tanórán kívüli sportolásában. A középfokú iskolák atlétikája minden időkben a sportág fejlesztésének központi kérdését képezte. Erős középiskolai atlétika nélkül a magyar utánpótlás el sem képzelhető és minden energiát ezen négy évfolyam /15-18 évesek/ megerősítésére kell fordítanunk.

De most nézzük a tényeket!

Az április 17-iki és április 29-iki középfokú iskolai futócsapatbajnokságon tapasztalt érdeklődés és az eredményesség szembeszökő volt. Feltűnt a Szegedi Erdészeti és Mezőgazdasági Szakközépiskola hozzáállása és sikere ebben a kérdésben és a Szegedi Közgazdasági Szakközépiskola lendülete is elismerést keltett. A DSK csapatbajnokság újabb tömegek számára nyújtott feltűnési lehetőségeket. A probléma azonban máris jelentkezik. Mi lesz ezekkel a gyerekekkel nyáron, az iskolai év végétével?

A MASZ bevezetett szakmai követelmény, irányítási és ellenőrzési rendszere a vezetők, aktívák, edzők és versenyzők helyét, szerepét, jogait és kötelességeit rendezte.

Az eddig tapasztaltak szerint, a rendszer bevezetése óta mind a szakmai, mind a szervezeti munka színvonalasabbá vált. Az eredmények a tavalyival szemben már előbbre vannak. Erről tanuskodik az idén június 10. napjáig elért élvonalbeli atlétáink eredménye.

A teljesség igénye nélkül csak pár teljesítményt emlitünk meg: /Itt felsorolnak 14 férfi és 5 női eredményt./

Tizennégy férfi és öt nő örömteljes eredménye.

Az idény elején kezdetnek nem rossz, de tévedés lenne azt hinni, hogy a sikeres indulással megyénk atlétikája már egyenesben van. Egyrészt, sokan adósak még a tettekkel, sem a sportág népszerűsítése, sem a szakmai munka általános színvonala nem éri el a kívánt mértéket és tehetségekben sem bővelünk.

Egy olyan fejlett sportágban, mint az atlétika, nyolc hónap röpke idő, de kitartó és szorgalmas munkával, az ifjúság sokkal nagyobb tömegének megnyerésével - és főleg megtartásával - az év végén már bizonyára többet tudunk mondani."

Eddig a bevezető cikk.

A lap további oldalain a következő címeket találjuk:

"Kalapácsvetőink és Török János sikerei",

"Erdészatléták az élen",

"Jó eredmények a megyei ifjúsági és serdülő "A" bajnokságon",

"Szép küzdelmek a középfokú iskolások megyei egyéni bajnokságán",

"Fiatal atlétáink jól vizsgáztak",

"Több tehetség a megyei gyermekbajnokságon" és

"Két napon, két helyen harminchat bajnokságot nyertünk", stb.

Nos, a külső szemlélő, a nem megyéhez tartozó olvasó, mindebből arra a következtetésre jut, hogy Csongrád megyében beindult az atlétika, fejlődnek az eredmények, az állásfoglalás szellemében mind nagyobb tért hódít sportágunk. De ha egy kicsit elgondolko-

zunk mindezekben, eszünkbe kell jutni, hogy a beindítást, a vezetést, a szervezés munkáját valakinek végeznie kell, valakinek figyelemmel kell kísérni a mindennapos atlétikai életet, összehasonlítási alappal kell rendelkeznie, hogy helyes véleményt alkothasson ki és azt nyilvánosan is közölhessen.

Ismerjük a Csongrád-megyei atlétikai vezetőséget. Jó szakembereket, jól dolgozó vezetőket találunk ott. De jól végzi munkáját a megyei szaklap is, amikor a jó eredmények mellett élénk figyelemmel kíséri az alacsonyabb évfolyamúak eredményeit, fejlődését, versenyeket. Mindez nélkülözhetetlen a jelenlegi helyzet jó felméréséhez.

Tudjuk, hogy vannak nehézségek, vannak akadályok, melyeket le kell győzni a további eredményes munka érdekében. Nyolc hónap nem hosszú idő, ez alatt komoly eredményt aligha várhatunk, de hosszúnak tűnik, ha a szervezésre, a tömegesítés beindítására, a tanintézetek bekapcsolásának munkájára gondolunk. Itt kell összefogni, ide kell koncentrálni az erőket, mert csak a tanintézetekben lévő fiatalsággal lehet komoly sikereket elérni.

Ugy látszik, Csongrád megyében - e téren - jó úton haladnak!

A középiskolások megyei pályabajnokságáról az alábbi bevezető és értékelő megjegyzést olvashatjuk:

"Május 14-én vonultak fel Szegeden a megye legjobb III. és IV. osztályos /17-18 éves/ középiskolák iskolás atlétái, hogy eldöntsék az elsőség kérdését. Szép küzdelmek és jó eredmények változtatták egymást... A korábbi csapat és a mostani egyéni bajnokság összesített pontversenyében fiúknál BAK ISTVÁN testnevelő tanár tanítványai, a Szegedi Erdészeti és Mezőgazdasági Szakközépiskola fiataljai, a kitűnően végzett nevelőmunka következtében nagy főlényvel, biztosan nyerték a pontversenyt. A lányoknál pedig FEJÉR FERENC diákjai, a Csongrádi Batsányi gimnázium vizsgázott kitűnőre és szintén nagy főlényvel nyerte meg a pontversenyt. Gratulálunk a fiataloknak és lelkes nevelőiknek, akik igen sokszor nehéz körülményeik ellenére is tartani tudják a tőlük már évek óta megszokott szintet".

Mint az idézetből is kitűnik, egyes iskolák eredményei szorosan összefüggnek a testnevelő tanár munkájával. Ott, ahol a tanár lelkesedése, szaktudása megtalálható, az ifjúság jól felkészül, sikerekkel szerepel és mindezek révén kellő propagandát fejt ki szélesebb tömegek bekapcsolására, rajtuk keresztül pedig a tehetséges versenyzők felkutatására.

Ezt az utat kell járnunk - Csongrád megyén kívül - az ország egész területén, mert csak így valósíthatjuk meg a bevezetőben említett "állásfoglalás" célkitűzéseit.

Farkas Pál

Javaslat

a Népstadionban rendezendő atlétikai versenyek nézőszámainak növelésére és a versenyek érdekesebbé tételére

Az atlétikában hosszú évek után ismét nagyobb érdeklődéssel számolhatunk a közönség részéről.

A budapesti versenyek rendezése az egyesületi sporttelepeken tapasztalható futópálya előkészítési és ügyességi pálya felszerelési hiányosságai miatt komoly problémákat jelent.

A BKV Előre sporttelepén is több ízben meg kellett változtatni például egyes Budapest bajnoki versenyek időpontját a sporttelep más irányú elfoglaltsága miatt. A változtatások rossz irányban hatottak a versenyek lebonyolítására is.

Véleményem szerint, továbbra is a Népstadion az egyedüli olyan intézmény, ahol a kívánalmaknak megfelelően lehet atlétikai versenyeket rendezni.

Eddig sokszor hangzott el olyan észrevétel, hogy a Népstadion túlságosan "nagy" az atlétikai versenyekre és a közönségtől távol vannak az egyes versenyszámok színhelyei.

A Népstadion ezen hátrányos helyzetén segíteni lehetne azzal, ha a 100 méteres cél-egyenest - a nagy versenyeket leszámítva - áthelyeznék a toronyépület felüli oldalra. Ez több előnnyel járna. Például:

- 1000 - 1500 főnyi közönség is "kitöltené" a nézőteret. Ugyanis az a tapasztalat, hogy a közönség túlnyomó része a célegyenes mellett foglal helyet.
- A távolugrást a közönség nagyobb figyelemmel tudná kísérni.
- A közönség és a versenyzők szívesebben látogatnák a versenyeket, mert az eső elől fedett lelátót találna a sajtóterassz alatt.
- A versenybírók kevesebb létszámmal is el tudná látni feladatát, mert kisebb területen kellene működnie. Így a versenyek anyagi terhei is csökkennének.
- A célegyenes áthelyezése még azzal az előnnyel is járna, hogy a futópálya igen drága műanyag borítása nem kopna állandóan egy helyen.
- A toronyépület előtti egyenesben rendezendő futószámokban a megengedettnél erősebb hátszél miatt figyelembe nem vehető eredmények száma is csökkenne, mert a hátszél azon az oldalon ritkábban fordul elő.
- Lényegesen csökkenne a Stadion labdarúgó pályáján sétálók száma, mert a verseny intézése ezt nem teszi szükségessé.
- A futópályán a mostani jelzések nem okoznának gondot. Az új rendezésnek megfelelő "gomb" jelzéseket a szegély külső oldalain lehet elhelyezni a jelenlegi jelzések zavarása nélkül. /Egyébként e sorok írója ebben a munkában a számításokkal együtt is, hajlandó társadalmi munkában közreműködni./

Zavarkó Géza

Felhívás!

A DVTK atlétikai szakosztálya kéri mindazon atlétákat, akik Diósgyőrött a DVTK bármelyik versenyén indultak, legyenek szivesek ezt a szakosztállyal közölni /DVTK Atlétikai Szakosztálya, 3510 Miskolc, III. Stadion sportiroda címén/.

Jó lenne, ha az alábbi kérdésekre tudnának válaszolni:

1. Név és egyesület, melynek színeiben indult.
2. Versenyszám, elért eredmény, helyezés.
3. A verseny időpontja, esetleg elnevezése.
4. Esetleg kiknek indulására emlékeznek ugyanakkor, milyen eredményt értek el ezek, hányadik helyen végeztek.

Valószínűnek tartom, hogy a DVTK atlétikai szakosztálya az adatgyűjtést azért tartja szükségesnek, mert meg akarja örökíteni a szakosztály működését. Ehhez pedig a fenti adatok nélkülözhetetlenek.

Segítsük munkájukat !

Szerkesztőség

A budapesti ifjúsági atlétika helyzetéről

/az országos ifjúsági bajnokság előtt/

A magyar atlétika utánpótlását keresők mindig élénk érdeklődéssel figyelték az ifjúsági korú versenyzők teljesítményeit, a bajnoki versenyeken mutatott formáikat és az egymás ellen vívott küzdelmek lefolyásait.

Az éves versenynaptár felépítése lehetővé teszi, hogy a fiatalok fokozatosan kapcsolódjanak be az országos bajnokság felé vezető versenysorozatokba. Módot ad arra is, hogy időközönként nem bajnoki versenyeken próbálgassák tudásukat, érvényesítsék felkészítésük során szerzett tapasztalataikat, verseny közben alkalmazzák az egyes technikai új elemeket, hozzászokjanak az erősebb ellenfelekkel való küzdelmekhez és mindezek révén elérhessék, hogy az év legfontosabbnak ítélt versenyén maximális tudással szerepeljenek.

Közeleg az országos ifjúsági bajnokság. Ez a verseny az, amelyen a magyar színekben nemzetközi versenyeken nem szereplőknek maximális tudásukról kellene számot adniuk. A közvetlen előtte lebonyolított országos vidéki és a budapesti ifjúsági bajnokság pedig utolsó főpróba volt a nagy és bajnoki pontokat is jelentő verseny előtt.

Érdeklődéssel vártuk és figyeltük a versenyek lefolyását, az ott elért eredményeket és a versenyzők küzdőképességét. Sajnos, nem lehetünk elégedettek sem az eredményekkel, sem a látottakkal.

A vidékiek Kecskeméten megrendezett bajnokságán - minden valószínűség szerint - csak kötött létszámban vehettek részt a meghívottak. /A verseny helyezetteinek eredményeit lapunkban ismertettük./ Így általában kielégítő létszámú résztvevőt találhattunk a jegyzőkönyvben. Az eredményekben azonban csalódhattunk, mert részben a helyezettek között, de a nem helyezettek legtöbbje is olyan eredménnyel szerepelt, mely nem való országos jellegű bajnokságokra.

A budapesti ifjúsági bajnokság pedig egyenesen lehangoló volt. Az ország legnagyobb városában nem volna szabad megtörténnie, hogy egyes versenyszámokban nincs induló, sőt a máskor népesebb részvételt mutató könnyebb számokban is csak egy-két versenyző versenyzett.

A jegyzőkönyvek áttanulmányozása után valahogyan az a vélemény alakul ki az emberben, hogy a magyar atlétika közvetlen utánpótlása nincs biztosítva, jelenleg is tart a már évek óta tapasztalható visszafejlődés és ha ezen rövid időn belül nem tudunk segíteni, élvonalunk kiöregedése esetén nem lesz nemzetközi szinten helytálló versenyzőnk.

Es ezen a vonalon elsősorban a budapesti szakosztályok szervezőképességének gyenge munkáját fedezhetjük fel. Itt nem kell utazni, ide nem kellett anyagi fedezetet biztosítani a 3-4 napos távollétre, legfeljebb felkészíteni a versenyzőt és a versenyeken való indulásukat biztosítani.

A versenyen tapasztalt szakmai felkészítés is erősen hiányosnak látszott. Több szakember - sajnos - sóhajtván jegyezte meg: "hát ez van !" Ebbe pedig nem szabad belenyugodni, tenni kell valamit, oda kell hatni, hogy a budapesti fiatalokkal foglalkozó szakosztályok lássanak már hozzá a szervezéshez, a komolyabb felkészítéshez, mert vidék már jóval előttünk jár: mennyiségben és minőségben egyaránt.

Gyors kimutatásokat készítettem a sok magyarázat helyett. Az első kimutatásban az indulók /illetve eredményt elérők/ számát tüntettem fel korosztályonként, versenyszámonként - vidék és Budapest viszonylatában. Erdemes áttanulmányozni az egyes korosztályok versenyszámait. Míg a vidéki bajnokságon kerek ezer versenyző vett részt /illetve ennyi volt a versenyszámokban való indulások száma/, addig Budapesten mindössze 412. Ha azt számoljuk, hogy egy-egy versenyző általában két számban indult, akkor a budapesti 206 versenyző nagyon kis számnak tűnik. Mi jut ebből egy-egy szakosztályra, főleg a nagyobbakra, mert a kisebbek is indítottak egy-két fiataalt. Általában egy-egy szakosztályra 10 főt lehet számítani. Ez pedig egy közepes ifjúsági vonallal rendelkező egyesületben is megvalósítható.

A második táblázat részletesen ismerteti azt, hogy a két verseny jegyzőkönyvének összehasonlítása révén milyen helyezéseket értek el a budapesti, illetve vidéki

versenyzők. Ehhez különösebb magyarázat sem kell - sajnos ! Budapest messze elmaradt a vidék mögött ! De miért ? Vidéken nincs nyár, a vidékieknél nincs iskolai szünet, a vidéki szülők nem mennek nyaralni, vagy pedig a vidéki szakvezetés mindezt nagyjából megoldotta ?

Azt hiszem, vidék itt jobban vizsgázott és bebizonyította, hogy a lelkes edzői és szervezői munka hozhat csak eredményt és sikert. Ebben Budapest erősen elmaradt !

I. táblázat
Az indulók létszáma
Férfiak:

1956.			1957.			1958.		
	Vidék	Bpest		Vidék	Bpest		Vidék	Bpest
100 m	17	7	100 m	11	11	100 m	18	6
200 m	15	4	200 m	13	7	200 m	18	9
400 m	17	2	400 m	16	7	400 m	18	8
800 m	18	5	800 m	14	6	800 m	14	9
1500 m	12	9	1500 m	17	8	1500 m	13	11
5000 m	10	2	3000 m	15	7	3000 m	17	3
110 m gát	7	4	110 m gát	7	6	110 m gát	18	9
400 m gát	5	3	300 gát	7	4	300 gát	20	7
3000 akad.	10	3	2000 akad.	10	1	2000 akad.	15	3
10 km gyal.egy.	2	8	10 km gyal.egy.	11	3	10 km gyal.egy.	8	1
" csapat	-	1	" csapat	2	-	" csapat	3	-
magas	9	2	magas	13	4	magas	14	5
rúd	2	-	rúd	5	-	rúd	4	1
távol	16	4	távol	20	11	távol	14	4
hármás	13	4	hármás	14	7	hármás	14	4
súly	10	4	súly	11	4	súly	14	4
diszkosz	10	4	diszkosz	16	5	diszkosz	14	4
gerely	8	8	gerely	12	6	gerely	14	2
kalapács	8	5	kalapács	8	3	kalapács	11	2
	189	79		222	100		261	92

Nők:

1957.			1958.		
	Vidék	Bpest		Vidék	Bpest
100 m	17	7	100 m	18	9
200 m	20	5	200 m	16	11
400 m	16	6	400 m	14	5
800 m	15	9	800 m	18	15
1500 m	9	6	1500 m	14	8
100 m gát	9	-	100 m gát	14	9
300 m gát	-	2	300 m gát	-	2
magas	16	1	magas	17	3
távol	19	2	távol	18	14
súly	12	4	súly	18	5
diszkosz	9	4	diszkosz	19	4
gerely	4	4	gerely	12	6
	146	50		178	91

Az indulók számát összesítve:

vidéki férfi: 676
vidéki nő: 324
összesen: 1000

bpesti férfi: 271
bpesti nő: 141
összesen: 412

2. táblázat

Helyezési kimutatás az eredmények alapján:

Férfiak:

1956.									1957.									1958.								
	1	2	3	4	5	6	7	8		1	2	3	4	5	6	7	8		1	2	3	4	5	6	7	8
100 m	V	V	V	V	B	V	V	V	100 m	V	V	B	V	V	V	B	V	100 m	V	V	B	V	V	B	V	B
200 m	V	V	V	V	B	B	B	V	200 m	V	B	V	B	B	V	B	V	200 m	B	B	V	B	V	B	B	B
400 m	V	V	V	V	V	V	V	V	400 m	V	V	V	V	V	V	V	V	400 m	V	B	V	V	B	V	B	B
800 m	V	V	V	V	V	V	V	B	800 m	V	V	V	V	V	V	V	V	800 m	V	V	V	V	B	B	B	V
1500 m	V	V	V	V	B	B	B	B	1500 m	V	V	V	V	V	V	V	V	1500 m	V	V	V	V	V	V	V	V
5000 m	V	V	V	B	B	V	B	V	5000 m	V	V	V	V	V	B	V	B	5000 m	V	V	V	B	V	V	V	V
110 gát	V	V	V	V	B	B	V	V	110 gát	V	B	B	B	V	V	B	V	110 gát	V	V	B	B	V	B	V	B
400 gát	V	B	V	V	B	V	B	V	400 gát	V	V	B	B	V	V	B	B	400 gát	V	B	V	B	V	B	V	V
2000 akad.	V	V	B	V	B	V	V	V	2000 akad.	V	V	V	V	V	B	V	V	2000 akad.	B	V	B	V	V	V	V	V
10 km gy. e.	B	V	B	B	B	V	B	B	10 km gy. e.	V	V	V	V	V	V	V	V	10 km gy. e.	V	V	B	V	V	V	V	V
" csapat	B	-	-	-	-	-	-	-	" csapat	V	V	-	-	-	-	-	-	" csapat	V	V	V	-	-	-	-	-
magas	B	V	V	V	V	V	V	V	magas	V	V	B	V	V	B	V	V	magas	B	V	V	B	B	V	V	B
rúd	V	V	-	-	-	-	-	-	rúd	V	V	V	V	-	-	-	-	rúd	B	V	V	V	-	-	-	-
távol	V	V	V	V	B	V	B	V	távol	V	V	V	V	V	V	V	V	távol	V	V	B	B	V	V	V	V
hármás	B	B	B	V	V	V	V	V	hármás	B	V	V	V	V	V	B	V	hármás	B	V	V	V	V	V	V	V
súly	B	B	B	V	V	V	V	B	súly	B	B	V	V	V	V	V	B	súly	B	V	V	V	V	V	V	V
diszkosz	B	B	B	V	B	V	V	V	diszkosz	B	V	B	B	V	V	V	V	diszkosz	B	V	V	V	V	V	B	B
gerely	V	B	B	B	V	V	V	V	gerely	B	V	V	V	V	V	B	V	gerely	B	V	B	V	V	V	V	V
kalapács	B	V	B	V	B	V	V	V	kalapács	V	B	B	V	V	B	V	V	kalapács	V	V	V	B	V	V	V	B

N ő k :

1957.									1958.								
	1	2	3	4	5	6	7	8		1	2	3	4	5	6	7	8
100 m	V	V	V	V	V	V	V	V	100 m	V	V	V	V	V	V	V	V
200 m	V	V	V	B	V	VB	V		200 m	V	V	V	B	V	V	V	B
400 m	V	V	V	V	B	B	B	V	400 m	V	VB	V	V	V	B	V	
800 m	V	V	B	B	VB	V	V		800 m	V	B	V	V	V	B	B	V
1500 m	V	B	V	V	B	V	B	V	1500 m	V	V	V	B	B	V	V	V
100 gát	V	V	V	V	V	V	V	V	100 gát	V	V	B	B	V	V	V	V
300 gát	B	B	-	-	-	-	-	-	300 gát	B	B	-	-	-	-	-	-
magas	V	V	V	VBV	V	V			magas	VVVVB	VBV						
távol	V	V	V	V	V	V	V		távol	V	V	B	V	V	V	V	V
súly	B	V	V	B	V	V	B		súly	B	V	B	B	V	V	B	
diszkosz	B	V	B	V	V	B	B	V	diszkosz	B	B	V	V	V	V	B	V
gerely	B	V	B	V	B	B	V	V	gerely	V	V	V	B	V	V	B	V

Jelmagyarázat:

Az oszlopok első sorában található 1 2 3, stb. a helyezést jelenti.

A "V" betű a vidékieket, a "B" pedig a budapestieket jelzi.

Az egymásmellé irt és bekariázott betűk ugyanazon eredményű helyezést jelentenek.

Az atlétika szabadtéri sportág. Edzésideje túlnyomórészt a tavasz, a nyár és az ősz. A tél a felkészülés. A rövid őszi átmeneti időt leszámítva tehát majdnem egész évben folyik a munka, mely egyformán vonatkozik edzőre és versenyzőre, vezetőre és szervezőre. Itt nem szabad megállni, kihagyni, kicsit "nyaralni", vagy a fiatalokat teljesen magukra hagyni.

Mint a budapesti szövetség szakfelügyelője, végiglátogattam a budapesti szövetséghez tartozó szakosztályokat /kettő kivétellel/. Sajnos, a fiatalok tömeges foglalkoztatását csak elvétve lehetett látni, tapasztalni. Mindez pedig szorosan kapcsolódik egy-egy edzőhöz, akinek tevékenysége közismert.

A budapesti szövetség 1975. augusztus 11-én tartott szövetségi napján, a szövetség elnöke: Koltai László, igen erősen hangsúlyozta az e téren mutatkozó hiányos munkát, bírálta a szakosztályokat, vezetőket, edzőket - és nem is jogtalanul. Itt az ideje, hogy a vezető szervek közbelépjenek, mert ezzel a munkával megelégedni nem szabad.

Mindez azonban szövetségi és sportvezetési ügy. Nem tartozik lapunkba - jelenleg még.

Végezetül a jegyzőkönyvekből a két versenyeredmény összehasonlítása révén elkészítettem az első nyolc helyezések megoszlását. Férfiaknál összevontan készítettem a három és ugyancsak összevontan a két női korosztályt. Az első oszlop az 1-től 8. helyet jelenti. A második azt mutatja, hogy vidék ebből a helyezésből mennyit vitt volna haza a multkorai vidéki ifjúsági bajnoki eredmények alapján. A harmadik ugyanezt budapesti viszonylatban tárja elénk. A negyedik oszlopban azok a helyezések szerepelnek, amelyekben egyforma eredményt értek el a vidékiek és a budapestiek is. Az utolsó oszlopban találjuk azt a számot, mely jelzi, hogy a két bajnokságon a megfelelő helyezésre - versenyző hiányában - hány alkalommal nem került sor.

Férfiak:

3. táblázat

Nők:

A helyezések megoszlása vidék és Budapest között

Helyezés	Vidék	Budapest	egyforma eredmény	nincs eredmény
1.	38	19	-	-
2.	44	10	2	1
3.	33	17	4	3
4.	37	12	6	2
5.	33	15	5	4
6.	38	9	4	6
7.	34	13	4	6
8.	33	12	6	6

Összesen: 290 107 31 28

Helyezés	Vidék	Budapest	egyforma eredmény	nincs eredmény
1.	16	7	1	-
2.	17	5	2	-
3.	15	5	2	2
4.	13	7	2	2
5.	15	4	3	2
6.	14	4	4	2
7.	13	7	2	2
8.	18	3	1	2

Összesen: 121 42 17 12

Összegezve a helyezéseket: vidék a 456 férfi helyezésből 290-et, Budapest pedig 107-et szerzett volna. További 31 hely lett volna megosztott és 28 helyen nem volt induló.

Nőknél vidék 121, Budapest 42 helyezést szerzett volna a 17 egyenlő eredményen kívül, míg további 12-re nem jutott versenyző.

Mindent összegezve, mélyponton vagyunk ! Reméljük, ebből csak felemelkedni lehet !

Farkas Pál

NÉHÁNY GONDOLAT EGY VÁLOGATOTT VIADAL UTÁN

A Magyar Atlétikai Szövetség a sportág népszerűsítése érdekében - a lehetőségek szerint - igyekszik válogatott, vagy egyéb jelentős viadalokat vidéken megrendezni. A "lehetőségek" szót ezért kell külön kihangsúlyozni, mert a feltételek adottak. Sajnos, a műanyagpálya hiánya nem teszi lehetővé válogatott viadal vidéki megrendezését. De ifjúsági versenyt lehet, amint azt a július 16-17-én Zalaegerszegen megrendezett Magyarország - Jugoszlávia férfi ifjúsági viadal is bizonyítja.

Az öt völgy találkozásánál felépült, dombokkal övezett város méltónak bizonyult az előlegezett bizalomra. Az ellenfél - könnyebb helyzetben volt, mint ha Budapestre kellett volna utaznia - és az elismerés hangjait hallatta a versenyt követő vacsorán és ez nemcsak a 11 pontos győzelemnek tudható be.

A város sportszerető aktivái, de mondhatjuk, valamennyi érdekelt, azon volt, hogy feledhetetlenné tegye a résztvevőknek a két napot.

Az "áprilisi" július alaposan megviselte a "virágos" zalai fővárost, de a természet is vereséget szenvedett az odaadó dolgozók kötelességtudásától. A megelőző hatalmas esőzések a város tanácselnökét is aktív munkára késztették és együtt ásta a lefolyó árkot fiatal és öreg. Mindenki szeretett volna a város nevében "jól" szerepelni. Még egy utolsó roham az eső részéről és 16-án délután ünnepélyes megnyitóval indult a verseny.

A mi szempontunkból jól indult, de rosszul folytatódott. Végül a vendégek 11 ponttal győztek, ami betudható az egy év korkülönbségnek is, de becsúszott egy-két, a vártnál gyengébb eredmény is. Varró Gábor a helyi lapban rutinos, reményt keltő nyilatkozatot adott, azután a versenyen ő sem hozta magát. Gyaloglóink ebéd után - nagy volt a meleg - esőt kértek délutánra. Sikerült "elintézni", erre kikaptak majdnem 4 perccel. Mindent összevetve, a rendezés és a külsőségek jobbakk voltak, mint a csapat.

Külön szeretném kiemelni BUKI LÁSZLÓ pályafelügyelő munkáját, akinek áldozatos tevékenysége nyomán a vártnál sokkal jobb pályán versenyezhettek a fiúk.

A megyei TSH és a Városi Tanács a különprogramok tekintetében remekelt. A Göcseji Falumúzeum a vendégeknek és a magyar fiataloknak egyaránt élményt nyújtott.

A jól sikerült záróvacsorán a jugoszláv fiatalok rövid show-műsorukkal még egyszer legyőzték a mieinket. Hiába biztatta edzője Turchányi Bélát, hogy legalább - ha már a kezdemegasságot nem sikerült ugrania - ebben állja a versenyt, de nem volt kapható rá. /A 19.5 pontos orvosgyetemi felvételihez azért gratulálunk./

Végül, mint nagyon kellemes meglepetést szeretném megemlíteni, a magyar csapat tagja-
inak szerény, csendes viselkedését. Ha az eredmények javulnak és a magánéletben nem romlanak el a fiúk, még sok örömet szerezhetnek az atlétika barátainak.

Hárshegyi János

Az országos vidéki ifjúsági bajnokság eredményei:

Kecskemét, 1975. július 29-30.

1956-os férfiak:

100 m: /17 induló/

1. Pintér József	DVTK	10.7
2. Németh László	ZTE	10.8
3. Novák István	DVTK	10.9
4. Szedmák Attila	SZVSE	10.9
5. Schmidt Jenő	SZÉOL	11.2
6. Balikó Csaba	Sopron	
7. Varga János	Hőgyész	11.2
9. Szeller György	E.Tim.	11.3

200 m: /15 induló/

1. Pintér József	DVTK	21.7
2. Szedmák Attila	SZVSE	22.1
3. Takács József	DVTK	22.3
4. Varga János	Hőgyész	22.6
5. Kun László	DEAC	23.1
6. Szeller György	E.Tim.	23.2
7. Tóth István	DVTK	23.3
8. Kósa János	DVSC	23.5

400 m: /17 induló/

1. Paróczai András	Szoln.MÁV	48.6
2. Szedmák Attila	SZVSE	49.7
3. Takács József	DVTK	50.1
4. Császár György	Videoton	50.3
5. Féklya Tibor	Kazincbarcika	51.4
6. Szőke Zoltán	Kaposvár	51.4
7. Schmidt Jenő	SZÉOL	52.4
8. Süle Károly	TBSC	52.5

800 m: /18 induló/

1. Paróczai András	Szoln.MÁV	1:51.7
2. Szénégető István	Kazincbarcika	1:56.0
3. Drahos József	DMTE	1:56.8
4. Mezei József	Koml.Bányász	1:57.6
5. Tassherer László	Vác	1:58.1
6. Horváth István	Bak.Vegyész	1:58.8

7. Kelemen Lajos	Szoln.MÁV	1:58.9
8. Kiss István	Sz.Kilián	1:59.3

1500 m: /12 induló/

1. Szénégető István	Kazincbarcika	3:56.4
2. Varga János	S.Kohász	3:57.2
3. Sári László	DMTE	4:02.3
4. Horváth István	Bak.Vegy.	4:02.5
5. Izsó László	Keszthely	4:11.5
6. H.Szabó László	Kecskem.SC	4:12.6
7. Borok József	DMTE	4:16.5
8. Tascherer László	Vác	4:20.7

5000 m: /10/

1. Lapos Ferenc	TBSC	15:09.6
2. Varga János	S.Kohász	15:29.6
3. Sári László	DMTE	15:40.2
4. Isó László	Keszthely	16:03.2
5. H.Szabó Sándor	Kecskem.SC	16:08.4
6. Fülöp Péter	Videoton	16:11.8
7. Balázs Imre	Komló	16:20.6
8. Mátyás János	TBSC	16:54.2

110 m gát: /7/

1. Dremák Albert	DMTE	15.8
2. Polgár Tibor	Sz.Haladás	15.9
3. Csetényi Tamás	DAC	15.9
4. Magyar István	SZVSE	16.0
5. Hoffer József	Sopron	16.9
6. Szőlősi László	Hatvan	17.2
7. Kajzer László	Kaposvár /17.1/	--

400 m gát: /5/

1. Dremák Albert	DMTE	56.8
2. Csetényi Tamás	DEAC	58.6
3. Kun László	DEAC	59.9
4. Kajzer János	Kaposvár	61.2
5. Szőlősi László	Hatvan	63.0

2000 m akadály: /10/

1. Szénégető István	Kazincbarcika	5:53.4
2. Drahosz József	DMTE	5:54.2
3. Papp Tamás	Egri Dózsa	6:16.8
4. Mózes Ferenc	Kazincbarcika	6:22.6
5. Filőp József	Videoton	6:23.4
6. Kelenen Lajos	Sz.Kilián	6:25.2
7. Balázs Imre	Komló	6:38.8
8. Kormos Dániel	SZVSE	6:45.4

10 km. gyaloglás: /2/

1. Kolonics László	Szh.Haladás	47:55.4
2. Arday László	B.Bányász	54:52.3

Magasugrás: /9/

1. Hoffer József	Sopron	196
2. Hédi Csaba	Leninváros	194
3. Kiss Zoltán	Gy.Dózsa	190
4. Tormási Ferenc	KSC	185
5. Veres László	Szekezsárd	185
6. Balogh Lajos	SZEOL	185
7. Soltész József	NYVSC	180
8. Balázs Zoltán	K.Jókai	180

Rúdugrás: /2/

1. Kovács Tibor	S.Kohász	380
2. Gere Károly	PVSK	360

Távolugrás: /16/

1. Németh Jenő	Sopron	687
2. Balogh Lajos	SZEOL	680
3. Pintér József	DVTK	677
4. Szárszó Attila	PMSC	662
5. Szaniszló Attila	Gy.Dózsa	654
6. Bándó Péter	Rába ETO	638
7. Kiss Sándor	NYVSC	631
8. Anga Béla	Kazincbarc.	628

Hármasugrás: /13/

1. Kristóf László	Sopron	13.67
2. Szárszó Attila	PMSC	13.46
3. Szikes Márton	Gyula	13.21
4. Maksa Tamás	SZEOL	13.21
5. Bende Péter	Rába ETO	13.10
6. Makó Miklós	DVSC	12.82
7. Gecsó Bálint	Kazincbarc.	12.59
8. Kajzer János	Kap.Dózsa	12.53

Súlylökés: /10/

1. Ördögh Attila	Kecsk. SC	13.88
2. Kovács Kálmán	Szentes	13.44
3. Gergely László	Kaposvár	13.00
4. Csorba Antal	Jászberény	12.82
5. Hoffer István	Szh.Halad.	12.39
6. Aschrehánor László	Dunaujv.KSE	12.22
7. Fehér Dénes	Ajka	11.83
8. Balázs Zoltán	KAC	10.40

Diszkoszvetés: /10/

1. Gergely László	Kaposvár	43.34
2. Ascheugrener Gábor	Dunaujv.KSE	40.68
3. Ördögh Attila	Kecskem.AC	40.36
4. Matók Béla	Szekezsárd	35.52
5. Fehér Dénes	Ajka	34.68
6. Jakab István	NYVSC	33.76
7. Osváth Ferenc	SÜMSE	31.42
8. Horváth László	Gyula	30.92

Gerelyhajítás: /8/

1. Gulyás Béla	DVTK	68.76
2. Guba János	Leninváros	58.26
3. Illovszki Árpád	SZEOL	56.34
4. Ostváth Ferenc	SÜMSE	56.18
5. Sós Gábor	Hatvan	53.54
6. Hoffer József	Sopron	52.22
7. Gaál László	Szekezs.Dózsa	50.18
8. Csiki Zoltán	Hódiköt	38.54

Kalapácsvetés: /8/

1. Rácz István	SZVSE	51.92
2. Kovács Kálmán	Szentes	50.94
3. Oláh Benjamin	Szoln.MÁV	42.14
4. Gergely László	Kaposvár	42.02
5. Kárpáthy István	Videoton	41.54
6. Kormos Imre	ZTE	41.50
7. Holovitz Róbert	PMSC	37.66
8. Matók Béla	Szekezsárd	36.36

1957-es férfiak:**100 m: /11/**

1. Babály László	DVSC	10.7
2. Kozma Béla	Szoln.MÁV	10.9
3. Bukor László	BSK	11.2
4. Szabó Gyula	Szekezs.Dózsa	11.3
5. Flaska Sándor	Kaposvár	11.4
6. Hajagos László	Szoln.MÁV	11.5
7. Fricz János	Dunakeszi	11.5

200 m: /13/

1. Babály László	DVSC	22.1
2. Kozma Béla	Szoln.MÁV	22.5
3. Bukor László	BSK	23.1
4. Cseresznyés László	Gy.Dózsa	23.1
5. Frinz János	Dunakeszi	23.4
6. Flaska Sándor	Kaposvár	23.4
7. Koós Csaba	GEAC	23.6
8. Szabó Gyula	Szekezs.Dózsa	23.7

400 m: /16/

1. Gulyás János	Jászberény	50.8
2. Egerszegi Zoltán	Ajka	51.0
3. Kónya Mihály	SZEOL	51.1
4. Cseresznyés László	Gy.Dózsa	51.8
5. Sándor Béla	Hatvan	51.9
6. Flaska Sándor	Kaposvár	52.3
7. Horváth János	IMTK	52.7
8. Matula János	SVMSE	52.8

800 m: /14/

1. Gulyás János	Jászberény	1:55.0
2. Sándor Béla	Hatvan	1:56.3
3. Orosz József	DVTK	1:56.9
4. Farkas József	SZVSE	1:57.2
5. Zöld László	Keszthely	1:57.3
6. Egerszegi István	Ajka	1:57.8
7. Vár László	SZVSE	1:58.2
8. Merhofszi András	MVSC	1:59.3

1500 m: /17/

1. Ötvös Imre	Dunaföldvár	3:57.7
2. Vár László	SZVSE	4:04.1
3. Orosz József	DVTK	4:05.3
4. Farkas László	OKSE	4:08.6
5. Gyarmati Mihály	NYVSC	4:09.5
6. Csóka János	BSK	4:09.8
7. Szabó Gábor	OMSC	4:10.3
8. Polgár Imre	Szh.Halad.	4:12.2

3000 m: /15/

1. Vár László	SZVSE	8:47.6
2. Majer József	NYVSC	8:55.4
3. Andó Ferenc	Kazincbarcika	8:58.8
4. Polgár Imre	Szh.Haladás	9:02.4
5. Szabó Gábor	PMSC	9:06.8
6. Vaszili István	Kazincbarcika	9:10.6
7. Zalatnai Tibor	ZTE	9:15.4
8. Csillik László	Kazincbarcika	9:19.8

110 m gát: /7/

1. Krecho Imre	Gy.Dózsa	15.4
2. Árendás Menyhért	NYVSC	15.7
3. Simon Ferenc	Egri Dózsa	16.0
4. Grohó György	Szoln.MÁV	16.1
5. Kiss József	Dunaujv.KSE	16.3
6. Háda Ferenc	Sárospatak	18.5
7. Gábor Károly	KAC	17.2

300 m gát: /7/

1. Adamik Zoltán	Kecskemét SC	40.2
2. Aréndás Menyhért	NYVSC	40.2
3. Dodinszki László	OKSE	41.3
4. Krokó Imre	Gy.Dózsa	41.5
5. Csábrák János	Bonyhád	42.5
6. Háda Ferenc	Sárospatak	43.7
7. Fodor László	Barcs	44.2

2000 m akadály: /10/

1. Markovszki András	NYVSC	6:09.6
2. Szelecki József	CVSE	6:12.2
3. Andó Ferenc	Kazincbarcika	6:13.4
4. Andó József	DVTK	6:23.2
5. Kovács László	Hatvan	6:26.2
6. Zalutnai Tibor	ZTE	6:28.8
7. Sári Gyula	SZVSE	6:42.2
8. Koncz Károly	Kőszeg	7:17.4

10 km gyaloglás: /11/

1. Buborék József	Hatvan	50:15.2
2. Járfás József	TBSC	51:13.0
3. Tari János	SZVSE	54:17.0
4. Srp Gyula	PMSC	54:29.6
5. Farkas Lajos	DMTE	54:31.6
6. Füredi László	Gy.Dózsa	54:54.6
7. Török Imre	SZVSE	55:01.8
8. Kovács László	Hatvan	55:23.9

10 km gyaloglás csapat: /2/

1. Hatvan /Buborék, Szécsi, Kovács/	2:50:45.2
2. SZVSE /Török, Tari, Herczeg/	2:51:46.8

Magasugrás: /13/

1. Jámor József	Kisbér	210
2. Józsa János	Gy.Dózsa	200
3. Adamik Zoltán	Kecskemét SC	190
4. Kiss József	Dunaujv.KSE	190
5. Kerner István	Gyula	185
6. Király László	Kaposvár	185
7. Nagy Sándor	Szh.Haladás	185
8. Jámor Péter	Kisbér	185

Rúdugrás: /5/

1. Fülöp László	Szh.Haladás	400
2. Papdi Gyula	DMTE	400
3. Király László	K.Dózsa	360
4. Kozik András	DVTK	320
5. Jámor Péter	Kisbér	300

Távolugrás: /20/

1. Skultéti László	Gyula	712
2. Szabó Gyula	Szeksz.Dózsa	698
3. Horváth Zolt	Szh.Haladás	698
4. Demeter Dezső	Kaposvár	693
5. Bakosi Béla	NYVSC	690
6. Tordai László	SZEOL	679
7. Kozik András	DVTK	665
8. Csáki László	CVSE	656

Hármasugrás: /14/

1. Bakosi Béla	NYVSC	13.96
2. Tordai László	SZEOL	13.82
3. Tóth János	ZTE	13.69
4. Csáki László	CVSE	13.62
5. Bozsó László	Szh.Haladás	13.56
6. Rózsa Sándor	DMTE	13.44
7. Kozik András	DVTK	13.05
8. Szentgyörgyi Péter	Leninváros	12.95

Súlylökés: /11/

1. Szűcs Péter	Mohács	13.71
2. Csomor Endre	Jászapáti	13.67
3. Mózes István	Nagykát	13.62
4. Hevesi Tibor	NYVSC	13.36
5. Kiss Pál	Videoton	13.15
6. Szűcs Zoltán	Bak.Vegyész	12.85
7. Gellért Lénárt	NYVSC	12.06
8. Balogh Béla	SZVSE	11.50

Diszkoszvetés: /16/

1. Kiss Pál	Videoton	50.54
2. Hevesi Tibor	NYVSC	48.46
3. Mózes István	Nagykát	47.06
4. Egri Gyula	Karcag	46.14
5. Szűcs Zoltán	Bak.Vegyész	44.48
6. Lénárt László	Kazincbarcika	44.04
7. Fornadi József	Vác	43.36
8. Vida János	KVSE	40.84

Gerelyhajítás: /12/

1. Szűcs Péter	Mohács	59.10
2. Adamik Zoltán	Kecskemét SC	57.78
3. Nagy József	Pápa	57.24
4. Barkóczi Ottó	GEAC	55.88
5. Csomor Andre	Jászapáti	53.62
6. Hevesi Tibor	NYVSC	52.92
7. Géber Károly	KAC	49.58
8. Sneider László	Mohács	49.24

Kalapácsvetés: /8/

1. Mocsári Mihály	SZEOL	60.34
2. Hevesi Tibor	NYVSC	52.04
3. Csontos Kálmán	Karcag	50.92
4. Hoffmann Gábor	Pápa	48.28
5. Balogh Béla	SZVSE	43.34
6. Nagy József	Pápa	40.88
7. Sós Csaba	KAC	35.80
8. Széles Csaba	OBSK	34.60

1958-as férfiak:100 m: /18/

1. Tolner László	Egri Dózsa	11.0
2. Fóris László	Hódiköt	11.0
3. Pálincás László	Tolna	11.1
4. Németh Vince	Gy.Dózsa	11.1
5. Dobos Péter	Dunakeszi	11.4
6. Téglás László	Videoton	11.5
7. Ártel Géza	DEAC	

200 m: /18/

1. Fóris László	Hódiköt	22.4
2. Pálincás János	Tolna	22.9
3. Ártner Géza	DEAC	22.9
4. Németh Vince	Gy.Dózsa	23.5
5. Konyár Henrik	Ajka	24.0
6. Geri Tibor	BSK	24.5
7. Téglás László	Videoton	
8. Brocsék Zoltán	Balassagyarmat	

400 m: /18/

1. Fóris László	Hódiköt	50.4
2. Botlik Béla	Vác	52.5
3. Konyár Henrik	Ajka	52.9
4. Csizmadia László	Rába ETO	53.4
5. Ember Sándor	DMTE	53.4
6. Kálmán Ferenc	ZTE	54.0
7. Bonyai László	Rába ETO	54.3
8. Nagy Árpád	Túrkeve	54.5

800 m: /14/

1. Ditzlik Béla	Vác	1:58.2
2. Gyulai Zoltán	TBSC	1:58.9
3. Szigeti József	Keszthely	2:01.9
4. Szulimán József	Kaposvár	2:04.1
5. Érchegyi Attila	Mór	2:04.2
6. Kiss János	Gy.Dózsa	2:05.3
7. Bajeczki Sándor	Dunaujv.KSE	2:06.1
8. Vámos Sándor	Szh.Haladás	2:07.8

1500 m: /13/

1. Kiskirály Ernő	Komló	4:07.2
2. Bodor Imre	SUMSE	4:09.4
3. Ványi Lajos	DMTE	4:09.7
4. Illés Antal	Szeksz.Dózsa	4:10.5
5. Somorjai Viktor	Mohács	4:11.1
6. Kovács István	Oroszlány	4:11.8
7. Takács Mihály	DVTK	4:13.9
8. Nagy Antal	Szh.Haladás	4:20.2

3000 m: /17/

1. Kiskirály Ernő	Komló	9:10.0
2. Somorjai Viktor	Mohács	9:11.2
3. Virág Imre	Gy.Dózsa	9:15.4
4. Gellai Jenő	PMSC	9:21.0
5. Szatyence Géza	TBSC	9:22.6
6. Strigensz Csaba	Bonyhád	9:24.8
7. Riba L.	Fonyód	9:27.4
8. Nagy Antal	Szh.Haladás	9:32.2

110 m gát: /18/

1. Simon B.István	Dunaujv.KSE	15.0
2. Takács Ferenc	Esztergom	15.1
3. Szabó Károly	Rába ETO	16.1
4. Bondor Zoltán	TBSC	16.2
5. Dobos Péter	Dunakeszi	16.6
6. Czumpf András	KAC	16.7
7. Batki László	Kazincbarcika	/16.6/
8. Sándor József	ZTE	/16.7/

300 m gát: /20/

1. Simon B.István	Dunaujv.KSE	39.4
2. Takács Ferenc	Esztergom	40.6
3. Dobos Péter	Dunakeszi	41.4
4. Csizmadia László	Győri ETO	41.4
5. Bonyai László	Rába ETO	42.4
6. Nagy János	Dunakeszi	42.7
7. Pálincás István	PMSC	42.7
8. Kálmán Ferenc	ZTE	43.1

2000 m akadály: /15/

1. Virág Imre	Gy.Dózsa	6:20.7
2. Strigonos Csaba	Bonyhád	6:23.2
3. Pekete Sándor	Kazincbarcika	6:25.3
4. Lovász Lajos	DMTE	6:30.5
5. László Lajos	ZTE	6:30.6
6. Soltész Rudolf	MVSC	6:30.6
7. Samu Imre	Szentes	6:31.6
8. Gyulai Zoltán	Tatabánya	6:36.4

10 km gyaloglás: /21/

1. Kéri Ferenc	SZVSE	48:03.2
2. Takács Mihály	DVTK	49:12.2
3. Ágoston István	SZVSE	53:04.0
4. Daru Mihály	OKSE	53:11.2
5. Hertelendi Zoltán	Dunaujv.KSE	53:19.2
6. Istók Zoltán	Bonyhád	54:19.0
7. Szűki Imre	GEAC	54:26.4
8. Pozsgai Zoltán	TBSC	54:48.2

10 km gyaloglás csapat:

1. SZVSE /Kéri, Ágoston, Szabó/	2:41:26.2
2. Bonyhád /Istók, Mátyóki, Gombás/	2:54:45.6
3. Tatab./Pozsgai, Nagy, Horváth/	2:57:41.5

Magasugrás: /14/

1. Simon István	Dunaujv.KSE	190
2. Takács József	Sopron	185
3. Gál Ferenc	Balassagyarmat	180
4. Ivádi Vilmos	DVTK	180
5. Nagy László	Sopron	180
6. Czumpf András	KAC	180
7. Batki László	Kazincbarcika	175
8. Lautzi Csaba	GEAC	175

Rúdugrás: /4/

1. Baksa Imre	Vác	300
2. Simler Ferenc	Salg.Kohász	300
3. Németh László	PMSC	300
4. Szabó Károly	Rába ETO	280

Távolugrás:

1. Pálincás János	Tolna	669
2. Rádi Ferenc	Kecskemét SC	653
3. Bokor István	NYVSC	627
4. Ivádi Vilmos	DVTK	626
5. Simon B.István	Dunaujv.KSE	622
6. Sulyok Sándor	SBTC	621
7. Kántor János	Kazincbarcika	605
8. Filep Ernő	DMTE	602

Hármasugrás: /14/

1. Kántor János	Kazincbarcika	13.50
2. Gábosi Árpád	DVSC	13.47
3. Bondor Zoltán	Tatabánya	13.34
4. Németh Zoltán	Ajka	13.19
5. Lengyel György	GTK	13.03
6. Szabó Gyula	OBSK	12.85
7. Liszcai Mihály	Szoln.MÁV	12.67
8. Nyári László	Pécs	12.67

Súlylökés: /14/

1. Tölgyesi István	NYVSC	14.28
2. Fábán Imre	SZEOL	14.16
3. Földvári Sándor	PMSC	14.15
4. Fehér Tibor	DVTK	14.15
5. Fontos Péter	SZEOL	13.79
6. Sándor István	Jászberény	13.55
7. Kelemen László	KAC	13.16
8. Töviskés Péter	Hajdúböszörm.	13.00

Diszkoszvetés: /14/

1. Tölgyesi István	NYVSC	50.98
2. Fontos Péter	SZEOL	49.58
3. Töviskés Péter	Hajdúböszörm.	44.72
4. Fehér Tibor	DVTK	44.46
5. Bene Péter	Karcag	44.20
6. Szórádi Lajos	Keszthely	40.62
7. Garai Gyula	PMSC	39.84
8. Pál Sándor	Túrkeve	37.66

Gerelyhajítás: /14/

1. Ivádi Vilmos	DVTK	58.72
2. Csodreki Béla	NYVSC	56.58
3. Kiss Tibor	Jászapáti	50.96
4. Gózon Gyula	KAC	48.96
5. Fábán Imre	SZEOL	48.66
6. Klambauer György	Vác	47.14
7. Derdák József	ZTE	46.20
8. Németh Zoltán	Salg.Koh.	45.94

Kalapácsvetés: /11/

1. Földvári Sándor	PMSC	58.72
2. Kittl Rezső	PMSC	54.28
3. Fehér Tibor	DVTK	51.90
4. Ereszl Alfréd	Bak.Vegység	45.94
5. Süvegi János	Vác	44.66
6. Erdei Imre	Bcs.Előre	44.40
7. Szűcs József	Széács	39.62
8. Garai Gyula	PMSC	37.38

1957-es nők:**100 m: /17/**

1. Gyöngy Ibolya	Szoln.MÁV	12.2
2. Csontos Zsuzsa	BKSE	12.3
3. Petrika Ibolya	NYVSC	12.4
4. Schmidt Karolina	SZVSE	12.5
5. Kruchio Gabriella	Dunaujv.KSE	12.7
6. Kerekes Klára	Hódiköt	12.9
7. Szokolai Valéria	Dunaujv.KSE	12.9
8. Molnár Rozália	Szoln.MÁV	12.9

200 m: /20/

1. Gyöngy Ibolya	Szoln.MÁV	25.3
2. Petrika Ibolya	NYVSC	25.6
3. Csontos Zsuzsa	BSK	25.7
4. Szokolai Valéria	Dunaujv.KSE	26.2
5. Schmidt Kornélia	SZVSE	26.6
6. Mózer Edit	Videoton	26.7
7. Kakuk Olga	Eger g.	26.7
8. Tóth Zsuzsa	ZTE	27.1

400 m: /16/

1. Petrika Ibolya	NYVSC	57.6
2. Kovács Mária	DMTE	59.3
3. Pélei Bernadett	PMSC	59.8
4. Kakuk Olga	Eger g.	60.2
5. Balázs Mária	BSK	62.5

6. Gergula Éva	Dunaujv.KSE	62.6
7. Mózer Edit	Videoton	62.9
8. Boldizsár Anna	Szh.Halad.	63.4

800 m: /15/

1. Pélei Bernadette	PMSC	2:13.1
2. Kovács Mária	DMTE	2:19.2
3. Hegyesi Éva	Bcs.Előre	2:24.4
4. Tóth Júlia	OKSE	2:25.6
5. Szabó Katalin	GEAC	2:26.4
6. Tóth Erika	Bcs.Előre	2:27.9
7. Kovács Márta	Szh.Haladás	2:31.4
8. Kotlár Katalin	Balassagyarm.	2:31.9

1500 m: /9/

1. Jankó Ilona	Bak.Vegyész	4:40.9
2. Kotlár Katalin	Balassagy.	5:03.2
3. Óri Zsuzsa	Komló	5:04.4
4. Hegyesi Éva	Bcs.Előre	5:09.8
5. Tóth Júlia	OKSE	5:13.2
6. Szabó Katalin	GEAC	5:18.0
7. Varga Györgyi	DMTE	5:18.2
8. Ludvig Ilona	Videoton	5:25.0

100 m gát: /9/

1. Éger Zsuzsa	Gy.Dózsa	15.3
2. Zsámbóki Anna	Kecskem.SC	16.2
3. Gondos Ilona	Szh.Halad.	16.4
4. Ritter Katalin	Sopron	16.8
5. Marföldi Gabriella	Egri Dózsa	17.2
6. Göbölly Ágnes	Egri Dózsa	17.2
7. Szirányi Veronika	SZEOL	17.3
8. Rinchoffer Aliz	Sopron	17.4

Magasugrás: /16/

1. Gubán Gabriella	Dunaujv.KSE	174
2. Vaszkó Judit	Szeke sz.Dózsa	170
3. Éger Zsuzsa	Gy.Dózsa	165
4. Varga Livia	Szh.Haladás	160
5. Nagy Zsuzsa	OKSE	160
6. Ritter Katalin	Sopron	155
7. Pataki Erzsébet	Sopron	155
8. Tánczos Piroska	Szoln.MÁV	150

Távolugrás: /19/

1. Szokolai Valéria	Dunaujv.KSE	571
2. Zsámbóki Anna	Kecskem.SC	547
3. Molnár Rozália	Szoln.MÁV	530
4. Pataki Erzsébet	Sopron	524
5. Nagy Zsuzsa	OKSE	523
6. Csontos Zsuzsa	BSK	519
7. Kerekes Klára	Hódiköt	518
8. Vaszkó Judit	Szeke sz.Dózsa	517

Súlylökés: /12/

1. Kitzák Mária	Dunaujv.KSE	12.52
2. Juhász Jolán	DVTK	11.56
3. Mészáros Elvira	Nagykátá	10.43
4. Éger Zsuzsa	Gy.Dózsa	10.40
5. Zsámbóki Anna	Kecskem.SC	10.30
6. Mélykúti Judit	SZEOL	9.95
7. Csordás Piroska	Szoln.MÁV	9.37
8. Pataki Erzsébet	Sopron	9.20

Diszkoszvetés: /9/

1. Tomasovszky Ágnes	NYVSC	46.26
2. Mélykúti Judit	SZEOL	41.30
3. Túza Erzsébet	Hatvan	40.40
4. Juhász Jolán	DVTK	35.92
5. Bielicki Mária	105.ITSK	32.12
6. Kasnyik Judit	Bcs.Előre	28.16
7. Gulyás Erzsébet	BSK	26.84
8. Kocsis Erzsébet	Nagykátá	25.88

Gerelyhajítás: /4/

1. Kitzák Mária	Dunaujv.KSE	42.90
2. Berki Eszter	Gy.Dózsa	34.14
3. Varga Erzsébet	Pápa	32.30
4. Csordás Piroska	Szoln.MÁV	29.84

1958-as nők:

100 m: /18/

1. Juhász Erzsébet	Szoln.MÁV	12.4
2. Dobó Éva	CVSE	12.4
3. Molnár Anna	Keszthely	12.5
4. Molnár Júlia	Szoln.MÁV	12.5
5. Baranyai Ildikó	Gy.Dózsa	12.7
6. Németh Mária	Töröksen tm.	12.9
7. Mihalovics Anna	BSK	/12.7/
8. Katona Gabriella	Szh.Halad.	/12.8/

200 m: /16/

1. Juhász Erzsébet	Szoln.MÁV	25.4
2. Dobó Éva	CVSE	25.8
3. Molnár Judit	Szoln.MÁV	25.8
4. Halmos Zsuzsa	DKSE	26.4
5. Mihalovics Anna	BSK	26.6
6. Molnár Anna	Keszthely	26.6
7. Katona Gabriella	Szh.Halad.	27.1
8. Fodor Gabriella	Leninváros	27.3

400 m: /14/

1. Molnár Judit	Szoln.MÁV	59.2
2. Erdélyi Judit	Rába ETO	59.8
3. Mihalovics Anna	BSK	60.9
4. Juhász Erzsébet	Szoln.MÁV	61.1
5. Dobó Éva	CVSE	61.2
6. Major Zsuzsa	Komló	62.5
7. Virág Zsylvia	Szh.Halad.	62.6
8. Millei Éva	Rába ETO	62.6

800 m: /18/

1. Erdélyi Judit	Rába ETO	2:15.5
2. Nyakó Katalin	DMTE	2:18.2
3. Major Zsuzsa	Komló	2:20.2
4. Kocsis Erzsébet	NYVSC	2:20.4
5. Timmer Erika	Bak.Vegyész	2:22.9
6. Pölöskei Elenonóra	Rába ETO	2:23.4
7. Kovács Márta	DMTE	2:23.6
8. Fábrián Emma	Sz.Dózsa	2:25.1

1500 m: /14/

1. Nyakó Katalin	DMTE	4:48.6
2. Kocsis Erzsébet	NYVSC	4:48.8
3. Molnár Katalin	GEAC	4:56.5
4. Kovács Márta	DMTE	4:59.7
5. Zatykó Katalin	NYVSC	5:05.1
6. Fábrián Emma	Szeke sz.Dózsa	5:06.6
7. Laposa Mária	TBSC	5:08.7
8. Pölöskei Elenonóra	Rába ETO	5:10.1

100 m gát: /14/

1. Szabó Zsuzsa	Szh.Haladás	14.9
2. Baranyai Ildikó	Gy.Dózsa	15.6
3. Barna Éva	Vác	16.5
4. Horváth Lilla	Sopron	16.8
5. Varga Judit	Sopron	17.1
6. Hartmann Rita	Sopron	17.2
7. Butor Klára	KAC	17.5
8. Kunstár Ibolya	Oroszlány	17.7

Magasugrás: /17/

1. Barna Éva	Vác	160
2. Tinusz Katalin	BSK	160
3. Lantos Ágnes	PMSC	160
4. Nagy Márta	Szh.Halad.	160
5. Pagonyi Zsuzsa	PMSC	155
6. Monostori Katalin	Balassagy.	155
7. Orosházi Ágnes	DMTE	155
8. Rácz Zsuzsa	BVTC	155

Távolugrás: /18/

1. Szabó Zsuzsa	Szh.Halad.	559
2. Halmos Zsuzsa	Dunaujv.KSE	550
3. Juhász Erzsébet	Szoln.MÁV	531
4. Lajer Klára	Heves g.	529
5. Butor Klára	KAC	525
6. Horváth Tünde	T.Bauxit	518
7. Molnár Judit	Szoln.MÁV	512
8. Horváth Lilla	Sopron	497

Súlylökés: /18/

1. Hammer Mária	Szeksz.Dózsa	12.35
2. Boda Júlia	DMTE	12.27
3. Dorogi Magdolna	CVSE	11.32
4. Molnár Erzsébet	Törökszentm.	10.98
5. Gallai Erzsébet	Dunaföldvár	10.46
6. Csuvárszki Ilona	Gyula	9.33
7. Németh Györgyi	Kőszeg	9.25
8. Tóth Ágota	Kazincbarcika	9.17

4. Csuvárszki Ilona	Gyula	37.04
5. Szappanos Rózsa	PMSC	35.66
6. Kocsis Zsuzsa	DMTE	33.86
7. Galambosi Beáta	Kazincbarcika	33.16
8. Ravasz Judit	GEAC	32.76

Gerelyhajítás: /12/**Diszkoszvetés: /19/**

1. Tuskán Zsuzsanna	Kazincbarc.	39.64
2. Dorogi Magdolna	CVSE	38.42
3. Hammer Mária	Szeksz.Dózsa	37.78

1. Boda Júlia	DMTE	47.48
2. Bohus Judit	Bcs Előre	44.00
3. Wéber Eva	Bonyhád	42.34
4. Farkas Mária	Szentcs	37.70
5. Molnár Erzsébet	Törökszentm.	36.28
6. Dorogi Magdolna	CVSE	34.86
7. Leitner Zsuzsa	Leninváros	33.86
8. Szabó Anikó	Csongrád	32.06

A bajnoki pontverseny állása

1975. augusztus 20-án

Júliusban a II.osztályú pályabajnokság /csökkentett pontozással/és a 20 km-es gyalogló bajnokság került sorra. Ezek pontversenye a következő:

II.o.bajnokság férfiak:

Sor-szám	Egyesület	100 m	200 m	400 m	800 m	1500 m	5000 m	10.000 m	110 gát	400 gát	3000 akad.	20 km gyal	magasugrás	távolugrás	rúdugrás	hármasugr.	súlylökés	diszkoszv.	gerelyhaj.	kalapácsv.	Össz-pont
1.	BEAC	6	9	-	3	3	-	-	12	7	-	9	-	5	-	17	9	5	-	-	85
2.	Bp.Honvéd	-	5	6	-	1	-	-	-	-	-	-	16.5	-	6	-	5	16	-	7	62.5
3.	FTC	-	-	-	6	6	7	6	-	-	7	-	-	9	-	11	-	-	5	57	
4.	U.Dózsa	-	9	-	-	9	-	2	2	9	-	-	-	-	16	-	-	7	-	-	54
5.	MTK-VM	10	9	5	-	5	4	9	-	-	-	-	-	-	-	-	6	1	-	-	49
6.	Vasas	-	-	4	-	-	5	-	-	-	2	1	3.5	-	-	-	-	2	6	4	27.5
7.	Ganz Mávag	4	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	6	-	5	-	-	-	-	20
	TFSE	-	-	3	-	-	1	-	-	2	-	-	6	-	3	-	-	-	5	-	20
	MAFC	-	-	-	9	-	-	-	-	-	6	-	-	-	5	-	-	-	-	-	20
10.	DVTK	7	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	7	-	-	-	18
	Keszth.Haladás	-	-	9	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	18
	Koml.Bányász	-	-	-	-	-	9	-	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	18
13.	Bp.Építők	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	9	15	
14.	Bp.Spartacus	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	9	-	-	-	-	-	-	1	13
	Péti MTE	-	-	-	-	-	6	7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	13
16.	Videoton	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7	-	-	4	-	-	-	12
	SZEOL	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	3	12
18.	Kossuth KFSE	9	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	11
	DMTE	-	4	7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	11
	Tat.Bányász	-	-	-	-	7	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	11
	Hatv.Kinizsi	-	-	-	-	-	-	-	-	6	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	11
22.	Csepel	-	-	-	1	2	3	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	10
	ZTE	-	-	-	-	-	-	-	4	3	1	-	-	-	-	-	-	-	2	-	10
24.	Rába ETO	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9	-	9
	Kecskemét SC	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9
	PMSC	-	-	-	-	-	-	4	-	-	3	-	2	-	-	-	-	-	-	-	9
	GEAC	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	6	-	-	9
	Toldi SE	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7	-	-	-	-	2	-	-	-	9
29.	PVSK	-	-	-	7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7
	NYVSC	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7	-	7
31.	Dorogi AC	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	6
	Haladás	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	6
33.	DEAC	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5
	DASE	-	-	-	-	-	-	-	-	1	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5
	Egri TK	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	5
	Olajbányász	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	5
	Balassagyarmat	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5
38.	Mohácsi TE	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
39.	Bauritbányász	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	3
	SZVSE	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3
	Békéscs.MÁV	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	3
	Kazincb.Vegyész	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	3
43.	Vasas Izzó	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	3
	BKV Előre	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2
	Nagybátony	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
46.	Zalka SE	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	1	1
	Egri Dózsa	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	1

II.o.bajnokság n ő k :

Sor- szám	Egyesület	100	200	400	800	1500	100g	magas	tá- vol	súly	disz- kosz	ge- rely	Össz- pont
1.	BEAC	6	3	3	6	7	2	9.5	6	-	-	-	42.5
2.	TFSE	-	-	-	-	-	5	7	20	-	3	2	37
3.	NYVSC	9	6	-	-	10	6	-	-	-	4	-	35
4.	Bp.Honvéd	1	7	6	-	-	-	-	-	16	-	-	30
5.	Haladás	-	9	9	-	-	-	-	-	6	-	-	24
6.	U.Dózsa	-	-	-	-	-	9	-	-	-	5	9	23
7.	Csepel	5	-	-	1	2	4	4	-	-	6	-	22
8.	Bp.Epitők	-	-	-	6	9	-	-	-	-	-	6	21
9.	FTC	-	-	-	-	-	-	-	-	3	16	-	19
10.	Vasas	4	5	7	-	-	-	-	-	-	-	-	16
	Bp.Spartacus	-	-	-	-	-	7	9	-	-	-	-	16
12.	DVTK	-	1	-	5	-	-	-	-	5	-	3	14
13.	DEAC	5	2	-	-	-	-	-	6	-	-	-	13
14.	Mohácsi TE	-	-	4	7	-	-	-	-	-	-	-	11
	Bajai SK	-	-	2	9	-	-	-	-	-	-	-	11
16.	Egri TK	-	4	6	-	-	-	-	-	-	-	-	10
17.	Szolnoki MÁV	-	-	-	3	5	-	-	-	-	-	-	8
18.	Nyiregyh.TK	7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7
	Kaposv.Dózsa	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	4	7
	Ceglédi VSE	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7	7
21.	Tat.Bányász	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	5
	MAFC	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	5
	Bakony Vegyész	-	-	-	-	-	-	-	-	4	1	-	5
	PMSC	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	5
25.	Szegedi TK	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	4
	Szeksz.Dózsa	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	4
27.	MTK-VM	-	-	-	-	-	-	2.5	-	-	-	-	2.5
28.	BKV Előre	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	1
	SZEOL	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1
	DMTE	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	1

20 km gyaloglóbajnokság

Sor- szám	Egyesület	egyéni	csapat	Össz- pont
1.	Bp.Honvéd	16	9	25
2.	BEAC	14	-	14
3.	Bp.Epitők	4	7	11
4.	Toldi SE	9	-	9
	SZVSE	9	-	9
6.	Ganz Mávag	-	6	6
7.	Bp.Spartacus	3	-	3

A férfi felnőtt pontverseny állása:

Sor- szám	Egyesület	mezei bajnokság	ügyességi CSB	utánpótl. bajnokság	összetett bajnokság	II.oszt. bajnoks.	20 km gyal. bajnokság	Össz- pont:
1.	Bp.Honvéd	33	65	137	9	62.5	25	331.5
2.	BEAC	-	42	33	14	85	14	188
3.	U.Dózsa	24	33	40	4	54	-	155
4.	Csepel	15	28	41	9	10	-	103
5.	MTK-VM	23	3	21	-	49	-	96
6.	Vasas	-	36	23	-	27.5	-	86.5
7.	DVTK	19	21	2	18	18	-	78
8.	FTC	6	3	-	-	57	-	66
9.	PMSC	-	-	54	-	9	-	63
10.	TFSE	-	12	11	11	20	-	54
11.	SZEOL	5	8	24	3	12	-	52
12.	MAFC	-	4	23	4	20	-	51
	GEAC	-	7	30	5	9	-	51
14.	Koml.Bányász	11	-	21	-	18	-	50
15.	Keszth.Halad.	-	-	21	-	18	-	39
16.	Bp.Spartacus	-	3	19	-	13	3	38
17.	DMTE	-	5	14	7	11	-	37
18.	Bp.Epitők	-	7	-	-	15	11	33
19.	Toldi SE	-	-	13	-	9	9	31
20.	SZVSE	2	-	16	-	3	9	30
21.	BKV Előre	6	-	18	-	2	-	26
	Ganz Mávag	-	-	-	-	20	6	26
23.	Kazincb.Vegy.	14	-	7	-	3	-	24
24.	Videoton	-	-	11	-	12	-	23
25.	Hatv.Kinizsi	-	-	11	-	11	-	22
26.	ZTE	-	-	10	1	10	-	21
27.	Tat.Bányász	-	-	9	-	11	-	20
28.	NYVSC	-	4	6	-	7	-	17
	Kossuth FSE	-	-	6	-	11	-	17

30.	Olajbányász DEAC	-	-	6	5	-	5	-	16
32.	Balassagyarm. Péti MTE	2	-	-	9	2	5	-	16
34.	Ajkai Alumin.	-	-	-	6	-	5	-	13
35.	Kecskeméti SC	-	-	-	-	-	13	-	13
	Kaposv.Dózsa	1	-	-	12	-	-	-	12
	PVSK	-	-	-	-	-	9	-	10
38.	Rába ETO	-	-	-	10	-	-	-	10
39.	DASE	-	-	-	3	-	7	-	10
40.	Bauxitbány. Dunaujv.Koh.	3	-	-	-	-	9	-	9
	Mohácsi TE	-	-	-	4	-	5	-	8
	Szent.Vizmű	-	-	-	7	-	3	-	7
44.	Egri TK	-	-	-	3	-	4	-	7
	Haladás	-	-	-	7	-	-	-	7
	Dorogi AC	-	-	-	1	-	5	-	6
47.	Bcs.Előre Sp.	-	-	-	-	-	6	-	6
48.	BVSC	-	-	-	5	-	-	-	5
	Szoln.MÁV	-	-	4	4	-	-	-	4
50.	Békéscs.MÁV	-	-	-	-	-	3	-	4
51.	Győri Dózsa	-	-	2	-	-	-	-	3
	MVSC	2	-	-	-	-	-	-	2
	Kősz.Latex	-	-	-	2	-	-	-	2
	Nagybátöny	-	-	-	-	-	2	-	2
	Vasas Izzó	-	-	-	-	-	2	-	2
56.	Zalka SE	-	-	-	-	-	1	-	1
	Egri Dózsa	-	-	-	-	-	1	-	1
	Sopr.Textil.	-	-	1	-	-	-	-	1
	KSI	-	-	1	-	-	-	-	1
	SKSE	-	-	1	-	-	-	-	1

Női felnőtt pontverseny állása:

Sor-szám	Egyesület	Mezei bajnokság	Ügyességi CSB	Utánpótlás bajnokság	Összetett bajnokság	II.oszt. bajnokság	Össz-pont								
1.	Bp.Honvéd	23	36	55	4	30	148	16.	Mohácsi TE	-	-	14	-	11	25
2.	TFSE	6	31	36	20	37	130	17.	Egri TK	-	-	13	-	10	23
3.	U.Dózsa	-	25	38	21	23	107	18.	Bajai SK	-	-	6	-	11	17
4.	NYVSC	2	4	36	15	35	92	19.	PMSC	-	2	7	-	5	14
5.	Csepel	10	18	29	9	22	88	20.	Szentesi Vizmű	-	2	11	-	-	13
6.	BEAC	6	2	14	-	42.5	64.5	21.	Nyiregyh.TK	-	-	5	-	7	12
7.	Vasas	-	19	26	2	16	63	22.	Bcs.Előre Sp.	3	-	8	-	-	11
8.	Bp.Spartacus	5	10	17	7	16	55	23.	Kap.Dózsa	-	-	-	3	7	10
9.	Haladás	7	-	23	-	24	54	24.	Szoln.MÁV	-	-	-	-	8	8
10.	Bp.Epitők	7	7	2	2	21	39	25.	Székesz.Dózsa	-	-	3	-	4	7
11.	MAFC	-	7	23	-	5	35		Ceglédi VSE	-	-	-	-	7	7
12.	FTC	-	13	-	-	19	32	27.	Tat.Bányász	-	-	-	-	5	5
13.	DEAC	14	-	4	-	13	31		BVSC	-	-	5	-	-	5
	DVTK	5	3	9	-	14	31		Dunaujv.Koh.	-	5	-	-	-	5
15.	Bak.Vegyész	-	-	19	3	5	27		DMTE	4	-	-	-	1	5
								31.	Szegedi TK	-	-	-	-	4	4
								32.	Ganz Mávag	-	-	3	-	-	3
								33.	MTK-VM	-	-	-	-	2.5	2.5
								34.	SZEOL	-	-	-	1	1	2
								35.	BKV Előre	-	-	-	-	1	1
									KSI	-	1	-	-	-	1

A korosztályok összevont bajnoki pontverseny állása:

Sor-szám	Egyesület	mezei bajnokság	ügyess. CSB	utánpótl. bajnoks.	feln.és u-tánpótlás összetett bajnokság	II.oszt. bajnokság	20 km gyal. bajnokság	Össz-pont:
1.	Bp.Honvéd	77	101	192	13	92.5	25	500.5
2.	U.Dózsa	31	58	78	25	77	-	269
3.	BEAC	6	44	47	14	127.5	14	252.5
4.	Csepel	62	46	70	18	32	-	228
5.	TFSE	6	43	47	31	57	-	184
6.	DVTK	85	24	11	18	32	-	170
7.	Vasas	-	55	49	7	43.5	-	154.5
8.	PMSC	59	2	61	-	14	-	136
9.	NYVSC	20	8	42	15	42	-	127
10.	Bp.Spartacus	34	13	36	7	29	3	122
11.	FTC	14	16	-	-	76	-	106
12.	MTK-VM	23	3	21	-	51.5	-	98.5
13.	DMTE	51	5	14	7	12	-	89
14.	MAFC	-	11	46	4	25	-	86
15.	Bp.Epitők	17	14	2	2	36	11	82
16.	GEAC	27	7	30	5	9	-	78
17.	SZVSE	45	-	16	-	3	9	73

18.	Tat.Bányász	44	-	9	-	16	-	69
19.	Koml.Bányász	29	-	21	-	18	-	68
20.	Haladás	12	-	23	-	30	-	65
21.	Kazincb.Vegy.	50	-	7	-	3	-	60
22.	SZEOL	10	8	24	4	13	-	59
23.	BKV Előre	34	-	18	-	3	-	55
24.	DEAC	14	-	13	2	18	-	47
25.	Bcs.Előre Sp.	31	-	13	-	-	-	44
26.	Rába ETO	34	-	-	-	9	-	43
27.	Keszth.Halad.	3	-	21	-	18	-	42
28.	Ganz Mávag	10	-	3	-	20	6	39
29.	Bak.Vegyész	9	-	19	3	5	-	36
	Videoton	13	-	11	-	12	-	36
	Mohácsi TE	4	-	17	-	15	-	36
32.	Hatv.Kinizsi	11	-	11	-	11	-	33
33.	Toldi SE	-	-	13	-	9	9	31
34.	ZTE	9	-	10	1	10	-	30
35.	Egri TK	-	-	14	-	15	-	29
36.	Dunaujv.Koh.	16	5	7	-	-	-	28
37.	Váci Híradás	23	-	-	-	-	-	23
38.	Ózdi Kohász	21	-	-	-	-	-	21
	Kecskeméti SC	7	-	-	5	9	-	21
	Bajai SK	4	-	6	-	11	-	21
41.	Szoln.MÁV	8	4	-	-	8	-	20
	Szent.Vizmű	-	2	18	-	-	-	20
	Kaposv.Dózsa	-	-	10	3	7	-	20
44.	Péti MTE	6	-	-	-	13	-	19
	Olajbányász	3	6	5	-	5	-	19
46.	DASE	13	-	-	-	5	-	18
47.	Kossuth FSE	-	-	6	-	11	-	17
48.	Ajkai Alumin.	3	-	12	-	-	-	15
49.	Cegl.VSE	7	-	-	-	7	-	14
50.	KSI	11	2	-	-	-	-	13
	Pápai Textil	13	-	-	-	-	-	13
	Balassagy.SE	2	-	6	-	5	-	13
53.	Nyiregyházi TK	-	-	5	-	7	-	12
54.	PVSK	-	-	3	-	7	-	10
55.	BVSC	-	-	9	-	-	-	9
	Jászber.Lehel	9	-	-	-	-	-	9
57.	SKSE	7	1	-	-	-	-	8
58.	Fonyódi gimn.	7	-	-	-	-	-	7
	Bauxitbányász	-	-	4	-	3	-	7
	Szeksz Dózsa	-	-	3	-	4	-	7
61.	Szarvasi Spart.	6	-	-	-	-	-	6
	Dorogi AC	-	-	-	-	6	-	6
	Kőröslad.isk.	6	-	-	-	-	-	6
	Hajdú Vasas	6	-	-	-	-	-	6
65.	Szegedi TK	-	-	-	-	4	-	4
66.	Oroszl.Bányász	3	-	-	-	-	-	3
	Békéscsab.MÁV	-	-	-	-	3	-	3
	Győri Dózsa	1	2	-	-	-	-	3
	Móri SE	3	-	-	-	-	-	3
70.	MVSC	2	-	-	-	-	-	2
	Nagyecsed gim	2	-	-	-	-	-	2
	SUMSE	2	-	-	-	-	-	2
	Mezőtúri AFC	2	-	-	-	-	-	2
	Füzfői AK	2	-	-	-	-	-	2
	Debr.Tóth Á.gi	2	-	-	-	-	-	2
	Vasas Izzó	-	-	-	-	2	-	2
	Nagybátony	-	-	-	-	2	-	2
	Kőszegi Latex	-	-	2	-	-	-	2
79.	Keszth.Agr.TE	1	-	-	-	-	-	1
	Zalka SE	-	-	-	-	1	-	1
	Sopr.Textiles	-	1	-	-	-	-	1
	Egri Dózsa	-	-	-	-	1	-	1

Dr. Istenes Vilmos

ATLÉTIKA a Magyar Atlétikai Szövetség hivatalos lapja. Megjelenik havonta. Szerkeszti a Szerkesztő Bizottság. Felnélős 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

A Sportpropaganda új kiadványai

A világbajnokság tiszteletére jelent meg a

Vívó világbajnokság '75

című minikönyv.

A könyv rövid visszapillantást ad a vívósport történetére - ezen belül magyarországi meghonosodására. Részletesen ismerteti az olimpiák, a világ- és Európa-bajnokságok magyar érmeseinek nevét és az elért helyezések számát. Megvásárolható a Kossuth Kiadó üzemi könyvterjesztőinél és a Sportpropaganda Vállalat V., Bajcsy-Zs.u.36.szám alatti üzletében.

*

Olimpiai rejtvénymagazin

címmel

idén három és 1976-ban szintén három önálló rejtvényfüzetet jelentet meg a Sportpropaganda Vállalat. A magazin a keresztrejtvények segítségével az olimpiák világába kalauzolja el az érdeklődőket és színes riportokban mutatja be az olimpiák hőseit.

A hagyományokhoz hiven füzetenként a pályázók között 50.000 Ft értékű nyeremény talál gazdára. Ezen felül azok a kedves megfejtők, akik az "Olimpiai rejtvénymagazin" első öt számában megjelenő sorozatrejtvényt megfejtik, résztvesznek a főnyeremény, az

**50.000 Ft értékű
családi utazási utalvány** sorsolásán.

*

Rejtvénymagazin

címmel

jelent meg a vállalat hagyományos nyári rejtvényfüzete, amely hosszú évek óta a nyári szabadságok idején kellemes szórakozást biztosít a rejtvényfejtők népes táborának. A helyes megfejtők között

**50.000 Ft
értékű nyereményt** sorsolnak ki.

*

A Ring óriásai

címmel

52 oldalas fényképekkel gazdagon illusztrált ökölvívó kiadvány jelent meg. A füzet bemutatja a legismertebb amatőr és hivatásos ökölvívókat, beszámol a nagy világvversenyekről, színes riportokat közöl az ökölvívás kulisszatitkairól. "A ring óriásait" Füzesy Zoltán, a nagysikerű "Gong" című könyv társszerzője írta és szerkesztette.

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.