

ATLÉTIKA

A TARTALOMBÓL:



Néhány gondolat a 15-16 éves középtávfutók
felkészítéséről

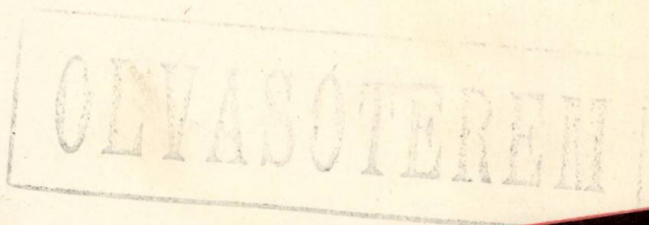
Magasugrónők teljesítményének fejlődése

Korosztály legjobb eredmények

A bajnoki pontverseny állása

Problémák az időmérő-versenybíró
utánpótlásban

Őrségváltás ?



ATLÉTIKA

XX. ÉVFOLYAM

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS LAPJA

1976. 10. SZÁM

Szerkesztette: Farkas Pál.

Kiadja a Sportpropaganda Vállalat. - Felelős kiadó: Béres Tibor igazgató. - Készült a Sportpropaganda Váll. Soksorozító Üzemében
Műszaki vezető: Mestyán János - Előállítás helye: 1143 Budapest, Dózsa György út 1-3. Ideje: 1976. Szept. Terjeszti a Magyar Posta

Néhány gondolat a 15-16 éves középtávfutók felkészítéséről

Ma a fiatal atléták nagy többsége sportiskolai jellegű felkészítésen esik keresztül, ahol általában évfolyamok szerint foglalkoznak velük.

14 éves korig főleg általános jellegű edzőmunkát végeznek. Sokoldalú képzésre törekednek ott, ahol lelkiismeretes munka folyik.

14 év után válik el nagy valószínűséggel, hogy mely versenyzőkből kerülnek ki a közép-hosszútávfutók, akadályfutók, gyaloglók.

Felkészülésük eddig elvileg a többi versenyzővel azonosan alakult. Esetleg nagyobb hangsúlyt kaptak már 14 éves korban is azok az aerob jellegű edzésanyagok, amelyek közelebb állnak a távfutás későbbi kívánalmaihoz.

Az eredményes közép-hosszútávfutó felkészítés érdekében szükséges, hogy a 15-16 éves - a sportiskola III. évfolyamában - erre a versenyágra szakosodó tanítványok az előző években olyan edzőmunkát végezzenek, hogy hatásukra megfeleljenek az alábbi követelményeknek:

- jó futómozgásuk legyen, tudjanak erőlködés nélkül lazán, sokat futni;
- ha repülőznek, akkor se erőlködjenek;
- alapfokon tudjanak gátazni, ritmusérzékük fejlődjön;
- testalkatukhoz viszonyítva, lehetőleg nyúlánkak legyenek;
- gimnasztikailag átdolgozottak, ügyes mozgásúak legyenek;
- tudjanak technikailag helyesen végrehajtva szökdelni, szkippelni, joggolni;
- szokjanak hozzá a rendszeres edzéshez.

E nélkül ismételt nehézségek jelentkeznek a további évek edzései során, amikor is a hiányosságok pótlása már csak az egyre szükségesebb futómunka rovására történhet.

Mivel a versenyszámra irányuló szakosodás még nem ezen évek feladata /kivéve talán a gyaloglást/, ezért nem indokolt még egyes versenyzők esetében kiemelten foglalkozni valamelyik képesség fejlesztésével.

A sokoldalú felkészítés változatlanul alapelv, mint ahogy szükséges az is, hogy a képességeket párhuzamosan fejlesszük.

Tehát egész évben szükséges az általános alapképzés ugyanúgy, mint a gyorsaságfejlesztés, vagy az általános állóképességet fejlesztő hosszú futások variációja is.

Az évfolyam edzőmunkájának fő célja, hogy meg kell teremteni egy minél magasabb színvonalú, széles alapokon nyugvó aerob állóképességet, amelyen a későbbi teljesítménynövekedés nyugszik. Itt jelentkezik először a közép-hosszútávfutás azon szabálya, hogy minél jobban megalapozott valaki általános /aerob/ állóképesség szempontjából, annál jobban lehet terhelni a további évek során speciális /anaerob/ állóképesség területén.

Az aerob állóképesség az a bázis, amelyre mind a tempóbirás, mind a gyorsasági munka épül.

Még a pillanatnyi eredmények érdekében sem szabad erről az útról letérni!

E korban a versenyzést is a további fejlődés érdekében kell állítani.

Célszerű sokoldalúan versenyezni. Ez a téli időszakokban rendszeres mezői /esetleg országúti/ versenyzést, néha fedettpályán való indulást is jelent, anélkül, hogy túlzottan erőltetnénk a jó eredményeket.

Fedettpályán és nyári idényben egyaránt szükséges kiegészítő számokban - elsősorban összetett versenyszámokban - indulni. Gondolni kell arra, hogy a nyári fő idényt leszámítva, a versenyek elsősorban a további felkészülést szolgálják, nem lehetnek öncélúak. Ennek az alapelvnek kell érvényesülnie mind az ilyen versenyeket megelőző, mind követő edzésekben is.

Az edzések tervezésénél gondolni kell arra, hogy a női szervezet fejlődése hamarabb következik be. Ezért a nők edzésénél előbb lehet nagyobb mértékben alkalmazni a speciális

edzésanyagokat. Általában egy-két év különbséggel lehet a férfi-női vonatkozásban számolni a nők javára.

Azonban egy dologról nem feledkezhetünk meg. A versenyzők felkészítését mindenképpen fokozatosan, edzésmunkájuk figyelembevételével, több évre szóló tervek alapján kell megoldani. Ez vonatkozik olyan esetekre is, amikor pl. egy kezdő 17 éves gyerek csatlakozik a csoporthoz. Dőreség lenne azonnal, a már több éve tervszerűen edző hasonló korúak edzéseihez hozzákapszolni. Ha rövidebb idő alatt is, de végig kell vinni a megfelelő előkészítéssel, hogy elkerüljük a későbbi stagnálást, vagy megalapozatlan túlterhelést.

Melyek azok az edzéseszközök, amelyek e korban a legalkalmasabbak a versenyzők előkészítésére?

I. Általános alapképzés

Az általános alapképzés a képességfejlesztés mellett más feladatokat is kap:

- egyre fontosabb lesz általános és speciális lazító és nyújtó gyakorlatok végzése, amelyek hivatottak az egyre növekvő mennyiségű futómunka káros, merevítő hatását kiküszöbölni. Legalkalmasabb változatlanul az edző által vezetett közös termi, vagy szabadtéri gimnasztika, de most már bővíthet a futóedzések után egyénileg végzett ilyen gyakorlatokkal is, amelyeket főleg a téli futóedzések után szükséges végezteni 10-15 percnyi időtartamban. Persze, az edző jelenléte ilyenkor is jó hatású.

A gimnasztikai edzések gyakorlatanyaga hasonló a rövidtávfutókéhoz, azzal a kiegészítéssel, hogy a "nyújtás" és "lazítás" kiemelt szerepet kap, főleg a futóedzések után.

Akadályfutásra alkalmasnak tűnő versenyzőknél célszerű egész évben a gátfutókéhoz hasonló rávezető és speciális gyakorlatok végzése, valamint a vízesárokvételek teremben történő gyakorlása is /ugrószelekre, szőnyegre leérkezéssel/.

- A futóiskolázás mindenfajta formája elengedhetetlenül szükséges az egész év folyamán. Nem korlátozódhat csak egy-egy időtartamra. Külön ki kell emelni a futóiskolázás során a ritmusváltások gyakorlásának szükségességét, amely jó előkészület a további évek hajrákészséget fejlesztő gyakorlataihoz.
- A technikailag helyesen végrehajtott szökdelések szintén fontos alkotóelemei az általános alapképzésnek. Szerepük több irányú lehet, mert az általános mozgáskészség fejlesztése mellett mind erősítő, mind gyorsaságfejlesztő jelleggel is alkalmazhatjuk.
- A közös téli-tavaszi gimnasztikai edzések során célszerű heti egy alkalommal a gyakorlatokat könnyű kézi súlyzóval végeztetni. Ez folyamatában elősegítheti a középtávfutók kissé elhanyagolt felsőtest erősítését.
- Az általános alapképzésnél fontos szempont a középtávfutók mozgatórendszere megfelelő állapotának előkészítése. Csak egy körültekintő és céltudatos munkával megerősített lábizomzat - különösen izmok, szalagok és ízületek - biztosítja megfelelő módon a következő évek tartós igénybevételének károsodásmentes elviselését. Minél alaposabban és sokoldalúbban készítettk elő egy versenyző izomzatát a közép-hosszútáv futás várható nehézségeire, annál kisebb mértékben jelentkeznek majd a különböző boltozat, boka érzékenységek és egyéb szalagbántalmak.

Mindenesetre, az általános alapképzésnek változatlanul önálló edzésegységként is kell szerepelnie.

II. Állóképesség fejlesztése

E képesség fejlesztése a legfontosabb faktor a 15-16 évesek edzésmunkájában.

Mivel ezen korosztály fiziológiai jellemzői elsősorban a sziv teljesítőképessége és a kapillarizáció fejlesztését teszik lehetővé, ezért az aerob jellegű terheléseket, azokból is a tartós futás különböző formáit, kell elsősorban alkalmazni.

A serdülő szervezet még kevésbé alkalmas a nagy oxigénadosságok elviselésére, ezért az ilyen speciális /anaerob/ jellegű terheléseket csak kis mértékben, már egy hosszantartó /aerob/ előkészületre támaszkodva, főleg csak pályaidényben, alkalmazzuk.

Az ilyen edzések mennyisége semmiképpen se haladja meg az évi futómunka 5-10 százalékát.

Ezek után szükséges meghatározni azokat az edzéseszközöket, amelyek e korosztály részére alkalmasak a két fajta állóképesség fejlesztésére.

Ismételten meg kell jegyezni, hogy valamennyi versenyző részére, függetlenül attól, hogy a későbbiekben közép, vagy hosszútáv futó, esetleg gyalogló lesz a versenyzőből.

1. Aerob állóképesség

a./ Tartós, hosszú futás. Az évfolyam legfontosabb edzéseszköze. Hosszú ideig tartó, egyenletes iramú futás lehetőség szerint pályán kívül. Végezhető parkokban, erdei, mezei utakon, de országúton, betonúton is. Gyakran ismétlődő kemény talaj esetén tanácsos vastagabb talpú melegítőcipő használata. A hullámos terep hosszúsága vitathatatlan.

A tartós futások két fajtája szerepelhet az edzéseken:

- csak kilométerben megadott tartós futás. A pulzusszám általában 130/mp alatt marad. A futás irama kb 4:50 - 5:20 perc/km között van. Az ilyen jellegű edzés csak a kapillarizációra és az energiaforgalom gazdaságosságára hat kedvezően.

Az edzésen belül a táv hossza bátran emelhető 10-18 km-es távolságig /lányok 8-15 km/, hiszen az ennél rövidebb távoknak semmilyen fejlesztő hatásuk nincs a bemelegítésen kívül.

- Az előző hatásokon túlmenően már a szív fejlesztését is elérjük, ha a tartós hosszú futásnál nemcsak a km számot, hanem azok iramát is meghatározzuk. Ez a pár km után végzett lendületes futás távja értelemszerűen valamivel rövidebb az előző edzésanyagánál.

Mennyisége 6-14 km között változhat /a lányokat is figyelembe véve/. Az iram erőssége 4:40 - 3:20 perc/km között mozoghat általában.

Itt a terhelés, a lendületes, egyenletesen futott hosszabb táv megtétele hosszú ideig is tart. Egyenletes futórítmust feltételezve, megállapíthatjuk, hogy ha a versenyző hullámos terepen az emelkedőkön is próbálja tartani a kiszemelt iramot, úgy az ilyen edzés nagyobb terhelést biztosít.

Mivel az e korú versenyzők iramérzéke még nem megbízható, tanácsos a tervezett kilométersebességet az edzőnek órával ellenőrizni.

Már most hozzá kell szoktatni a versenyzőket ahhoz, hogy későbbi fejlődésük attól függ, mennyire tudják fokozni évről-évre ezeknek a hosszú futásoknak iramát.

b./ Résztávok, tartós futás. Azonos hosszúságú hosszabb résztávok, amelyeket azonos iramban futunk. A pihenőidők is azonosak, gyaloglásból állnak. Kisebb terhelést biztosít, ezért csak a felkészülés elején, vagy hosszabb sérülés után ajánlható. Variációs lehetőségük igen tág /pl.: 5x1 km, 4x2 km, 2x4 km, 3x5 km/.

c./ Intervallumos edzés. Pályán, vagy belátható utakon, edzői ellenőrzés mellett végzendő. Mivel a sűrűlő szervezet monotónia tűrése nem túl nagy, ezért viszonylag ritkán alkalmazzuk.

Egy edzésen belül a résztávok hossza azonos, akárcsak a pihenőidő, melyet pontosan meg kell határozni. A futás irama végig azonos, az elsőtől az utolsó résztávig. Lendületes, de nem túl erős. A pihenőidő 40-90 mp között lehet és állhat sétából, esetleg joggólásból.

Ugy is mondhatjuk, hogy a pulzus ne emelkedjék az egyes résztávok után a nyugalmi pulzus háromszorosa fölé és a pihenőidő alatt ne essék a kétszeres alá.

A táv hosszának a 150-300 m látszik a legmegfelelőbbnek, az ismétlésszám 6-15 lehet.

d./ Iramjáték. /Fartlek edzés/ Terepen végzett futóedzés, "játék a tempóval", ahol a versenyző maga szabja meg részben a terephez alkalmazkodva a beleerősítések iramát egy könnyű alaprítmusból.

Ez az edzésanyag formája miatt már kialakult versenyzőt feltételez, ezért e korban csak módjával tanácsos alkalmazni. Szerencsés, ha az edző, vagy egy megbízható felnőtt versenyző a csoport előtt futva határozza meg az iramot.

Gondolni kell arra, hogy e korosztálynál az iramjáték csak könnyű, közepes és esetleg lendületes beleerősítésekből álljon.

A fartlek edzés ideje e korban 40-80 percig terjedhet és tulajdonképpen egy ismétlődő köredzés. A beleerősítések hosszát, sebességét lehetőleg az edzőnek kell meghatározni, attól függően, hogy milyen terhelést akar elérni.

Az iramjátékot legjobb bokros, erdős terepen végezni, de kerülni kell a nagy szintkülönbségeket.

2. Anaerob állóképesség

Az ilyen edzések célja, hogy hozzászoktassák a szervezetet az oxigénadósság elviseléséhez.

Ezeknél az edzéseknél a pulzusszám eléri a 180-at, kivételes esetben meg is haladhatja.

a./ Résztávok edzés /tempófutás/. A futás irama erős, versenyszerű. Értelemszerűen csak a pályaidőnyben, itt is ritkán kerül alkalmazásra. A táv /távok/ hossza 200-600-ig, illetve 800-2000-ig terjedhet. Az ismétlésszám kicsi, egyes esetekben csak egy táv szerepel. A megfelelő hosszú pihenőidőre gondolni kell, azt órával kell ellenőrizni. Egy résztávon belül törekedni kell az egyenletes iramra, a tempóérzék elsajátítására. A stopperórának járnia kell. Ha többen végeznek azonos munkát, gondolni kell arra, hogy edzettségi színvonaluk különböző. Ami az egyiknek erős iram, az a másiknak közepes, a harmadiknak túl erős. Tehát az edzés célkitűzéseit egyénenként kell megállapítani az edzőnek, még együttes futás esetében is.

b./ Szakaszos edzés. A résztávok hossza 200-1200 m között lehet. Az iram lendületes, de sohasem maximális. Az edzés hatása az ismétlések során jelentkezik. Ügyelni kell, hogy a résztávok egyenletesek legyenek. Megfelelő pihenőidőkre van szükség. Ezeknek azonosaknak és lehetőleg előre rögzítetteknek kell lenniük.

Az ilyen edzés egyfolytában, vagy kisebb - de azonos - egységekre bontva végezhető. /Pl.: 6x400m, vagy 2x3x400 m, vagy 3x3x300 m, stb./ Ilyenkor egy "sorozat" után valamivel hosszabb szünetet iktatunk be. Ez esetben is törekedni kell a résztávok azonos iramára.

c./ Ilyen jellegű edzésanyag az intervall sprint és a dombrafutás is.

Az intervall sprintek e korosztály részére még nem javasoltak és a dombrafutás is csak mint erősítés, nem pedig mint aerob jellegű edzés szerepel.

III. Gyorsaságfejlesztés

A gyorsaság fejlesztését az egyéni lehetőségekhez alkalmazva, továbbra is rendkívül fontos feladatnak kell tekinteni.

Fejlesztése csak viszonylag pihent állapotban, megfelelő bemelegítés után, önálló edzésanyagként lehetséges. Célszerű ilyen edzés után kapcsolódóan terepen tartós futást végeztetni, levezetésképpen.

Az eredményes gyorsaságot nagyban befolyásolja az adott versenyző mozgásának koordináltsága. Ez azzal jár, hogy a gyors futást lassúbból kiindulva kell megtanulni és fejleszteni.

A gyorsaság fejlesztésére a középtávfutásban is alkalmasak mindazon gyakorlatok, amelyek általában a rövidtávfutásban is használnak /különféle rajtok, indulások, váltások, stb./. Ezeket kívül ki kell emelni az alábbiakat:

1. Koordinációs futások.

A megfelelő gyors vágta mozgást csak úgy sajátíthatjuk el, ha mind az izületek, mind az izomzat a legnagyobb lazaság mellett "tanulja" meg a mozgást. Ezt edzői ellenőrzés mellett kell végezni, ismételten, nagy türelemmel. Csak így kerülhető el a görcsösödés - mindenfajta gyors futásnak az ellensége. A koordinációs futásokban még nem kell törekedni a maximális sebesség elérésére. Ebből adódik, hogy elsősorban a felkészülés időszakában végzendő.

2. Fokozó futások

Átmenet a koordinációs futásokból a vágtafutásba. A legjobb forma a gyors mozgás iskolázására, fejlesztésére. A legnagyobb sebességet csak addig kell tartani, amíg az erőlködés nélkül lehetséges. Ezután rögtön el kell kezdeni a kiengedést.

A fokozó futások hossza általában 100-150 m. Célszerű visszafelé sétával végeztetni. Az ismétlések száma 10-15 lehet.

3. Rövid vágta

30-60 m-es távokat használjunk. Az indulás történhet állásból, sétából, joggolásból vagy könnyű futásból. Minden esetben törekedni kell rögtön a teljes sebesség elérésére. Megfelelő sétatípienők beiktatásával lehet a pályán körben is végeztetni, vagy mint az előbb, vissza sétával.

4. Időre szökdelések

30-60 m-es, főleg váltottlábú szökdelések, amelyeknél a maximális előrehaladás biztosítása a cél.

5. Enyhe lejtőn lendületes fokozó futás

6. Lépcsőre felfutások

Sok pihenővel, de maximális sebességgel.

IV. Speciális erősítés

A távfutók erősítésénél abból kell kiindulni, hogy nem lehet cél az izmok túlzott megvastagodása.

Az erőgyakorlatoknak is bizonyos fokon állóképességi jellegűeknek kell lenni. Nem a nagy súlyoknak, a hirtelen nagy terhelésnek kell szerepet játszani, hanem az ismétlések nagyobb számának.

Külön ki kell hangsúlyozni a hasizom erősítésének fontosságát, melyet célszerű állóképességi futóedzések után is elvégezni.

Az erőfejlesztő gyakorlatok közül különösen hasznosak lehetnek:

- 1./ kis súlyokkal, nagy szériaszámmal végzett fekvenyomások;
- 2./ hasonló súlyozás terheléssel helyben szökdelés /meg kell jegyezni, hogy e gyakorlatfajtának különösen akkor van jelentősége, ha nincs lehetőség hegyi futások végzésére/;
- 3./ váltott lábú, vagy egy lábú szökdelések távolságra;
- 4./ nehéz terepen/hó, homok, stb/ végzett könnyű futások, hangsúlyozottan az ellépésre figyelve;
- 5./ dombrafutás, de nem törekedve erős iramra, csak a hangsúlyozott térdemelésre;
- 6./ hanyattfekvésből, ferde padról, felülések, nem nagy sebességgel, de nagy ismétlésszámmal;
- 7./ gátszökdelések.

V. Kiegészítő sportmozgások

Általában azonosak a többi versenyágával. Elsősorban azoknak a számoknak gyakorlása célszerű, amelyek a következő ötpróba versenyzés szempontjából számításba jöhetnek.

Ezen kívül a kiegészítő sportmozgások három fajtáját kell kiemelni, amelyek különösen hasznosak a távfutásban:

1./ Gátfutás

Szerepe a ritmusérzék fejlesztése, az ügyesség fokozása és a mozgáskoordináció javítása szempontjából nagyon fontos.

2./ Úszás

Kedvező hatása a fejlődő szervezetre közismert. Fokozott jelentősége van sérülés esetén, amikor futóedzések végzése nem lehetséges. Amennyiben ilyen esetben az úszás megengedett, úgy ennek rendszeres, edzésszerű üzésével megakadályozhatjuk az állóképességi szint nagy fokú visszaesését. Ki kell hangsúlyozni, hogy nem lehet az úszás ilyenkor fürdés jellegű. Folyamatosan, hosszú ideig kell olyan úszásnemben úsznia a versenyzőnek, amelyet legjobban elsajátított. Egy hosszabb táv után 1-2 perc pihenő beiktatása célszerű, mely után folytatódik az úszás.

3./ Sportjátékok

Közülük elsősorban a kézilabda az, amely legjobban megfelel a távfutók igényeinek.

Főleg az intenzívebb téli futóedzések után célszerű játszani, mintegy pszichikai és fizikai fellazításként. A szabályok szigorú betartása nem lényeges, csak annyira, hogy a sérüléseket elkerüljük. Fontos, hogy valamennyi résztvevő mozgásban legyen.

Külön kell még említést tenni az akadályfutásról és a gyaloglásról.

Az akadályfutás felkészítése később sem tér el a távfutókétól. Így a korosztálynál is csak azt kell kiemelni, hogy milyen többletmunkát végeztessünk azokkal, akikben érzéket fedezünk fel az akadályfutás iránt.

Elsősorban meg kell teremteni az akadályfutás technikai alapjait.

Ezért a gátfutókhoz hasonlóan, állandó feladatnak kell tekinteni a csípőizület lazítását. Általában azonos gimnasztikai, rávezető és iskolázó gyakorlatokra van szükség. Edzés-célnak kell kihozni a gátszerű, különösebb rákészülés nélkül végzett akadályvétel elsajátítását a 17 éves korig. Emellett el kell sajátítani a rálépéses akadályvételt is, mindkét lábbal. mint szükségmegoldást, ritmuszavar, vagy fáradtság esetén. Ennél törekedni kell a rövid rálépésre és a minél gyorsabb leérkezésre.

A vizesárok vételénél fő célként azt kell elsajátítani, hogy minél kisebb zökkenéssel fusson ki az árokból a versenyző - ritmusvesztés nélkül. Ezért a felsőtestnek a leérkező láb felett kell maradnia és nem kell törekedni a túl nagy ivű ugrásra.

Akadályokkal végzett résztávok futására edzéseken ebben a korban még nem nagyon kell törekedni.

A gyalogló versenyzők felkészülése elveiben teljesen azonos a futóversenyzőkével. Az állóképesség és gyorsaság fejlesztése ugyanazon edzésanyagokkal történik, akár futásról, akár gyaloglásról van szó.

Külön feladatként jelentkezik a gyaloglótechnika folyamatos csiszolása, valamint az olyan pluszként végzett lazító gimnasztika, amely a folyamatosan végzett gyaloglóedzések után segít feldolgozni az okozott nagy fokú merevséget.

A gyalogló eredmények javulása a folyamatos gazdaságos technika mellett attól függ, hogy milyen színvonalas futóedzések végzésére képes a versenyző, elsősorban aerob állóképességi vonalon.

A téli felkészülési időszakban a technikai jellegű munkán kívül az edzések csak futómunkából álljanak.

Márciustól kezdve folyamatosan egyre több gyaloglómunka kerül bevezetésre és arányuk a pályaidényben elérhetik az 50-50 %-ot.

Fel kell hívni a figyelmet, hogy a technikai jellegű gyaloglások mindig edző jelenlétében történjenek, akárcsak a résztávós pályán történő gyalogló edzések is. A technikai végrehajtást állandóan ellenőrizni kell!

A gyaloglók versenyének legalább 50 %-át tegyék ki a futó és összetett versenyek.

Befejezésül még egy dologra szeretném felhívni a figyelmet.

Alapvetően helytelen az a kiválasztási mód, hogy a 13-14 évesek közül azokat szánják közép-hosszútávfutóknak, akik a leglassúbbak és legügyetlenebbek. Ezek közül is a gyengébbeket irányítják gyaloglónak.

Holott a kiválasztásnak a természetes állóképességre, bizonyos mozgáskészségre és elengedhetetlenül egy minimális gyorsasági szintre kell támaszkodnia.

Perspektivikusan nem lehet jó középtávutó abból, aki vészesen lassú. Sajnos, még sok helyen belenyugszanak abba, hogy felnevelnek jó pár egészen közepes rövidtávutót, de nem veszik a fáradtságot, hogy rávegyék a fiatal versenyzőt, fejlődése érdekében próbálkozzék meg állóképességének határozott fejlesztésével. Pedig lehet, hogy hosszabb távon klasszis versenyző lehetne.

Ha a kísérlet nem válik be, még mindig eredményesen visszatérhet rövidebb versenytávjára.

Dr. Szabó Miklós

Magasugrónők teljesítményének fejlődése

A sportbeli felkészítés során mind az edzők, mind a versenyzők egyik legégetőbb problémája, hogy a teljesítmény növelése érdekében végzett munka következtében eredményeik optimálisan emelkednek-e.

Ma még nincs lehetőség arra, hogy a világ legjobbjainak felkészüléséről /edzőmunkájáról és versenyzésének dinamikájáról/ pontos, nemzetközileg egységesen definiált nomenklatura szerint rendszerezett adatokhoz jussunk. Az azonban elérhető, hogy a felkészültség integratív mutatóját, a magasugrók versenyteljesítményének alakulását néhány éven át regisztrálhassuk az élet- és megközelítőleg az edzőskorukkal együtt.

Ilyen adatok birtokában kísérlem meg azt, hogy a magasugrónőkkel foglalkozó edzők és magasugrónők részére az átlagteljesítmények változásait bemutassam.

Kérdésfeltevés

Arra keresem a választ, hogy különböző edzőmunka és eltérő technika alkalmazása esetén az 1960-as és 1970-es évek elejének magasugrónői:

- mely életkorban milyen teljesítményt nyújtottak,
- melyik életkorban érték el eddigi legjobb eredményeiket,
- mikor legerőteljesebb az eredmények fejlődése az élet- és edzőskor vonatkozásában,
- versenyeredménye az egymást követő évek alatt hogyan alakult az életkortól függetlenül és megközelítőleg hány év edzőmunkája után nyújtották a legjobb teljesítményt?

Irodalmi áttekintés

VERCHOSANSZKIJ J. /10/ erő és gyorsasági sportágak /versenyszámok/ esetében 7-8 éves átlagot talált a magas színvonalú versenyeredmények kialakulási idejét tekintve, függetlenül a versenyzés során nyújtott teljesítményektől és alkalmazott módszerektől.

STEMMLER R. és munkatársai /9/ iskolai tanulók magasugró eredményeinek életkoronkénti alakulását és fejlődését vizsgálta.

NÁDORI L. /7/ különböző sportágak és versenyszámot űző sportolók eredményfejlődési görbéit közzéve, ezek individuálisan eltérő alakulására hívja fel a figyelmet. Nem talált általánosan követendő eredményprofil.

HARRE D. és munkatársai /3/ nagyobb mintán 8-20 éves nők magasugróeredményének fokozatos javulását tapasztalták, de nem közölték az egyes években elért színvonalat számszerűen.

Módszer

A kérdések megválaszolása érdekében megvizsgáltam azoknál a német - közli Vogel -, osztrák és magyar élvonalbeli női magasugróknál az évenkénti legjobb versenyteljesítmény változást, akikről legalább 4 esztendő adatai rendelkezésemre álltak. Adataikat az életkoron kívül edzőskor szerint is csoportosítottam. Ez utóbbinál valamennyi versenyzőnél az első évhez, amelynek legjobb eredményéről adatom volt, még megelőzően 2 évet hozzávettem, hogy valószínűbb edzőskort kapjak.

Kiszámítottam az átlagot, a szórást és ± 0.5 S-sel normálövet alakítottam. Ezeket grafikusán ábrázoltam. A középértékeket összehasonlítottam az irodalom hasonló adataival és Vogel H. nyomán /11/ a német 800 m-es síkfutónőknél számított értékekkel. Kiemeltem a magyar és világcsúcstartó magasugrónő eredményeit.

A minta jellemzése

A vizsgált 35 magasugrónő az eddigi legjobb eredmény elérésekor 172 ± 1.22 cm-es átlageredményt nyújtott 7.25 cm-es szórás mellett. Ez 9.24 %-kal gyengébb, mint az 1971-es világgranglista első 20 helyezettjének 184.1 cm-es átlagteljesítménye. A minta átlagéletkora a legjobb eredmények elérésekor $21.5 \pm 0.0.3$ év volt 0.22 éves szórással. Ugyanekkor a megközelítőleg az edzőskor 9 évet tett ki.

Az eredmények értékelése

1./ Teljesítmény és életkor

A vizsgált minta és a világ- és magyar csúcstartó versenyeredményeinek életkorral párhuzamos változásai az 1. sz. ábrán láthatók. Megállapítható, hogy 14-19 éves korig évről-évre emelkedik a teljesítmény. Ez a 17 éveseknél ugrásszerű. A szórás vizsgálata szerint a minta a nemi éréss befejezése előtt, valószínűleg mozgástanulási problémáktól is befolyásoltan, jobban variálódik, mint később.

19-21 éves korban stagnálás mutatkozik, a szórás viszonylagos stabilizációja mellett. Feltehetően az okozza az itt tapasztalt barriert, ami a szociális helyzet változásával, a szexuális problémák végleges elrendezésével természetesen együttjár.

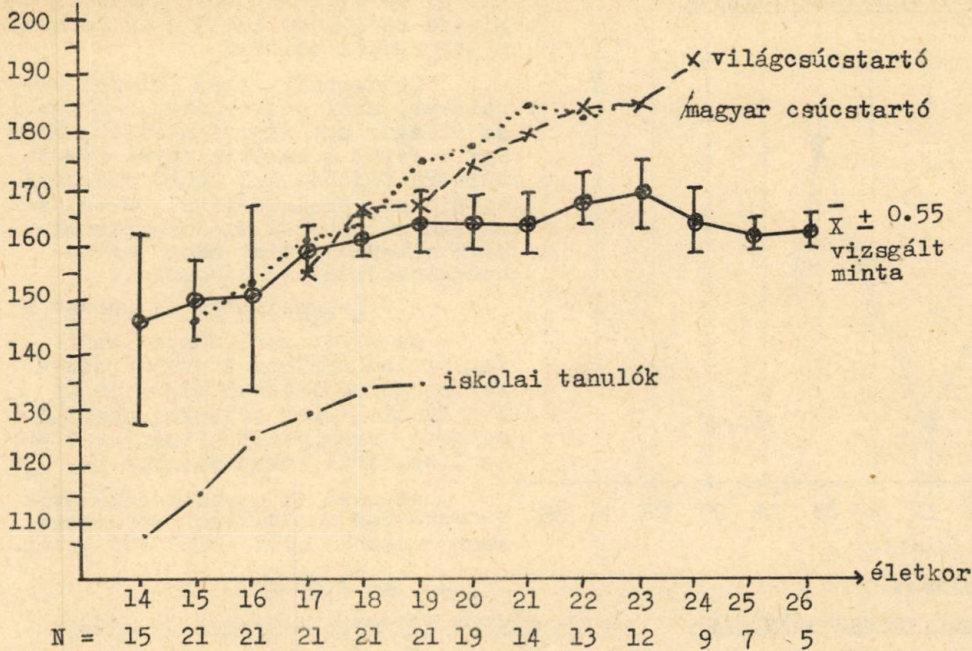
További két év után, 23 éves korban érték el a legjobb teljesítményt, utána már visszaesés következett be /1. sz. ábra/. E megállapítás -3.7 - 4 év közötti ingadozást mutatva, egybeesik több kutató adataival /2.sz. táblázat/ attól függően, hogy az adatfelvétel milyen körülmények között történt.

A 2. sz. ábrán az látható, hogy a vizsgált magasugrónők többsége 19 és 23 éves korban érte el legjobb eredményét. Iskolai tanulók adataival összehasonlítva, mintázat nem

1. sz. ábra

Magasugrónők versenyteljesítményének életkoronkénti változása

Magasugrás cm.



1. sz. táblázat

Magasugrónők versenyteljesítményeinek életkoronkénti változása

Életkor	N	$\bar{x} \pm S$	S	$\bar{x} \pm 0.5 S$	Tanulók / Stenmler !/	Világcsúcstartó	Magyar csúcstartó
14	15	145.--- $\pm$ 8.83	34.20	127.90 - 162.10	106.9	-	-
15	21	150.--- $\pm$ 3.11	14.25	142.88 - 157.12	115.3	-	145
16	21	150.20 $\pm$ 7.46	34.17	133.12 - 167.28	125.-	-	152
17	21	159.--- $\pm$ 1.69	17.78	155.11 - 162.89	129.-	155	160
18	21	161.30 $\pm$ 1.61	7.38	157.71 - 164.99	133.4	166	164
19	21	164.10 $\pm$ 8.49	11.43	158.40 - 169.80	135.-	168	175
20	19	163.80 $\pm$ 1.91	8.35	159.63 - 167.97	-	174	177
21	14	163.60 $\pm$ 1.96	10.36	158.42 - 168.78	-	180	184
22	13	168.30 $\pm$ 2.54	9.20	163.70 - 172.90	-	184	183
23	12	169.--- $\pm$ 3.52	12.22	162.89 - 175.11	-	185	185
24	9	164.70 $\pm$ 3.76	11.30	159.05 - 170.35	-	192	-
25	7	162.10 $\pm$ 1.78	4.72	159.74 - 164.46	-	-	-
26	5	163.20 $\pm$ 3.20	7.19	159.61 - 166.79	-	-	-

A 3.sz. táblázaton és a 3. sz. ábrán látható a német 800 m-es síkfutónők teljesítményének életkoronkénti alakulása. A versenyszámok eltérő jellegtől fakadó különbségeken kívül azonos tendenciát tapasztalunk a magasugrókéval. A 800 m-es világcsúcstartó görbéje azonban individuálisan meredek vonalú, de itt is található barrier.

Ha a magasugrónők eredményeinek csak egyik évről a másikra történő változásait vizsgáljuk /4.sz.táblázat és 4.sz.ábra/, akkor megállapítható, hogy:

- iskolai tanulónál 14-16 éves korig évről-évre nagyobb arányú a teljesítmény emelkedése, majd a következő három évben ez ellenkező előjellel ismétlődik,

- a vizsgált mintánál 17 éves korban legnagyobb /8.8 cm/ a fejlődés, majd 22 éves korban ismét relative nagy /4.7 cm/,

egyeznek a 14-19 évesek dinamikája. A rendszeres edzést nem végzőknél 16 éves korban, 1 évvel korábban találunk erőteljesebb teljesítménynövekedést, mint a sportolónál és természetesen színvonalban jelentős a különbség. Az iskolai tanulók még a $\bar{x} + 0.5 S$ -sel alkotott közepes normálövbe tartozóként kezdték pályafutásukat. 19, illetve 20 éves korukban emelkedtek a közepesek fölé. Mindkettőjük eredménye stagnált 2, illetve 3 éven át.

Az 1.sz.ábrán ábrázoltam a magyar és világcsúcstartó fejlődését is. Mindketten átlag alatti, de közepes normálövbe tartozóként kezdték pályafutásukat. 19, illetve 20 éves korukban emelkedtek a közepesek fölé. Mindkettőjük eredménye stagnált 2, illetve 3 éven át.

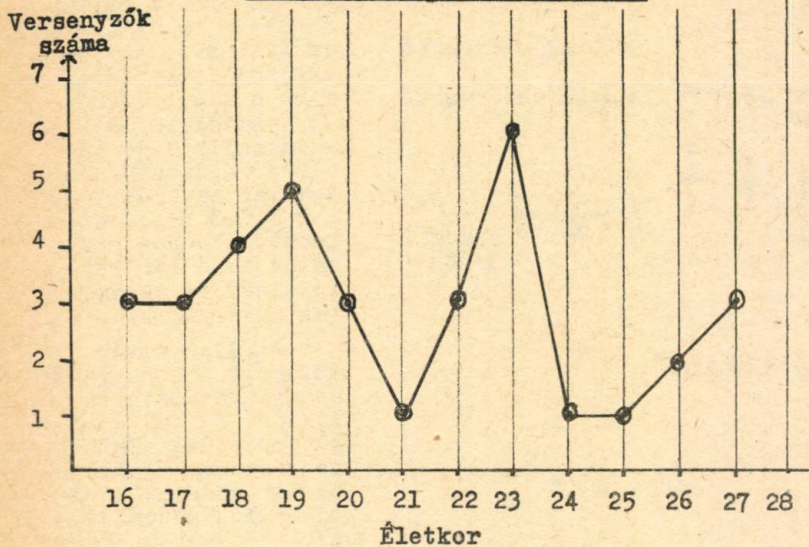
2. sz. táblázat

Élvonalbeli női magasugrók életkora

Szerzők	$\bar{x}$	Eltérés
Nabatnyikova 1959.	21.6	+ 0.1
Harsányi L. 1960.	21.4	- 0.1
Cavalier H. 1964.	25.1	+ 3.6
Fejes Z. 1966.	25.5	+ 4.-
Harsányi L. 1970.	18.8	- 3.7
Saját adat	21.5	-

2. sz. ábra

Magasugrónők megoszlása legjobb eredményük elérésekor életkoruk alapján



3. sz. táblázat

Német 800 m-es síkfutónők versenyteljesítményének életkoronkénti változása

Életkor	N	$\bar{X}$	Legjobb versenyző eredménye
18	4	2:10.2	2:11.3
19	17	2:16.1	2:08.9
20	17	2:13.5	2:11.9
21	14	2:13.6	2:02.8
22	12	2:15.6	2:00.4
23	14	2:13.4	1:58.6
24	13	2:13.1	1:58.6
25	14	2:11.9	
26	11	2:10.0	
27	10	2:11.2	
28	8	2:09.2	
29	9	2:09.9	
30	3	2:08.4	

tem már, ezt a két évet önkényesen tettem hozzá minden versenyző edzéskorához.

Az edzéskor 3-5. éveiben fokozatosan emelkedik az évi legjobb versenyeredmény /5.sz. ábra/. Ugyanakkor a minta jobban variálódik, mint később. A 6-7. évben stagnálás áll be, majd a következő 3 évben további fokozatos teljesítménynövekedés következik. A szórás kisebb mértékű, mint korábban.

5. sz. táblázat

Magasugrónők versenyteljesítményeinek edzéskor szerinti alakulása

Edzéskor	N	$\bar{X} \pm \bar{X}$	S	$\bar{X} \pm 0.5 S$	Világcsúcstartó	Magyar csúcstartó
3	35	145.8 $\pm$ 1.46	8.67	141.47 $\pm$ 150.13	155	145
4	32	151.9 $\pm$ 1.86	10.59	146.61 $\pm$ 157.10	166	152
5	34	158.7 $\pm$ 1.67	9.77	153.82 $\pm$ 163.58	168	160
6	35	162.5 $\pm$ 2.08	12.36	156.32 $\pm$ 168.68	174	164
7	28	163.8 $\pm$ 1.65	8.76	159.42 $\pm$ 168.18	180	175
8	24	167.8 $\pm$ 1.66	8.17	163.72 $\pm$ 171.88	184	177
9	13	169.6 $\pm$ 2.13	7.85	165.7 $\pm$ 173.5	185	184
10	8	173.2 $\pm$ 3.55	10.03	168.19 $\pm$ 178.21	192	183
11	-	-	-	-	-	185

- a magyar- és világcsúcstartó eredményeinek változása nem mutat hasonlóságot a vizsgált mintával és egymástól is eltérő, kivéve azt, hogy 18-19 éves korban a legnagyobb mértékű.

Összegezve, akár iskolai tanulókat, akár sportolókat nézünk, az átlagok azt reprezentálják, hogy egyik évről a másikra egyre kisebb mértékű fejlődéssel lehet számolni az életkor emelkedésével. Ettől azonban az egyének eredménydinamikája eltérhet, mint ahogy ezt a csúcstartóknál is láthatjuk.

2./ Teljesítmény és edzéskor

Az életkortól függetlenül /a legelső adathoz 2 évet hozzátéve/ csoportosítással kialakított megközelítőleg az edzéskor szerint változó versenyteljesítményeket az az 5.sz.táblázatban mutatom be.

Az első és második edzésévre vonatkozóan nem állnak rendelkezésre adatok, mert amint ezt jelez-

4. sz. táblázat

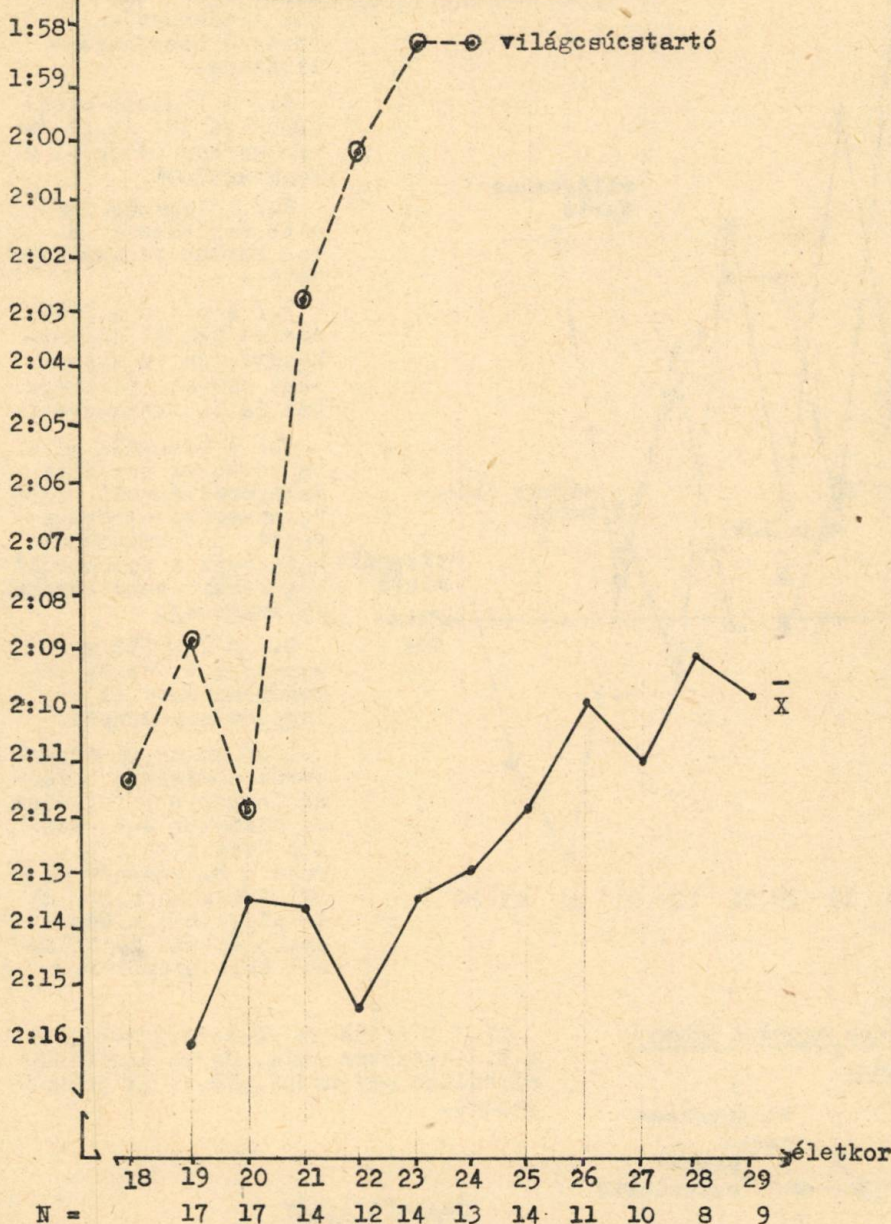
Magasugrónők versenyeredményeinek fejlődése az életkor változásaival

Életkor	Tamulók $\bar{X}$ /Stemmler/	Vizsgált minta $\bar{X}$	Magyar csúcstartó	Világcsúcstartó
14	+ 7.1	-	-	-
15	+ 8.4	+ 5.-	-	-
16	+ 9.7	+ 0.2	+ 7.-	-
17	+ 4.7	+ 8.8	+ 8.-	-
18	+ 3.7	+ 2.3	+ 4.-	+ 11.-
19	+ 1.6	+ 3.4	+ 9.-	+ 2.-
20	-	- 0.3	+ 2.-	+ 6.-
21	-	- 0.2	+ 7.-	+ 6.-
22	-	+ 4.7	- 1.-	+ 4.-
23	-	+ 0.7	+ 2.-	+ 1.-
24	-	- 4.3	-	+ 7.-
25	-	- 2.6	-	-
26	-	+ 1.1	-	-

Annak ellenére, hogy az edzéskor 10. évének átlaga a legmagasabb és a 6. évben stagnálás tapasztalható, a versenyzők leg többje eddigi legjobb eredményét arányosan a 6. és 9. évben érte el /6. sz. ábra/. E megállapítás részben megegyezik az élvonalbeli teljesítményeket nyújtó atléták edzéskorával, amelyet a 6.sz.táblázatban hasonlítottam össze saját adataimmal.

3. sz. ábra

Német 800 m-es síkfutónők átlagteljesítményének alakulása életkoruk szerint



6. sz. táblázat

Élvonalbeli teljesítményekhez szükséges edzéskor

Szerzők	$\bar{X}$	Eltérés
Nabatnyikova 1959. atléták	6.5	- 2.5
Fejes Z. 1966. ugrók	10.3	+ 1.3
Páder J. 1971 általában	10.-	+ 1.-
Saját adat magasugrónők	9.-	-

A legkiválóbbak magas edzés- és életkorban érik el legjobb teljesítményeiket.

2./ A tendenciájában fokozatos teljesítménynövekedés évekénti mértéke az edzés- és életkorral arányosan és a korábbi szakirodalommal megegyezően csökken.

3./ Nincs egységes eredményprofil, de a tendencia egy-egy versenyzőnél is kimutatható.

Ha a világ- és magyar csúcstartó adatait összehasonlítom a vizsgált mintával /5.sz. ábra/, akkor azt találjuk, hogy az előbbi jóval a közepes normálövön felülről, míg az utóbbi valamivel az átlagos képességek alatti szintről indult. Legjobb eredményüket rövid stagnálással, visszaeséssel tarkított tendenciájában emelkedő pályafutásuk 10., illetve 11. edzésévében érték el.

A német 800 m-es síkfutónők edzéskor szerinti fejlődését a 7. sz. táblázat és a 7. sz. ábra reprezentálja. Mind a vizsgált minta, mind a világcsúcstartó fejlődése sokkal dinamikusabb, mint a magasugróké. Ugyanakkor fejlődésükben élesebb törések és emelkedések tapasztalhatók.

Ha csak az egyik évről a másikra történő fejlődés mértékét vizsgáljuk, akkor megállapítható, hogy az edzéskor elején nagyobb arányú a változás. A 8. évben még egy ugrás tapasztalható és utána mindinkább szűkebb határok között mozognak adataink a vizsgált mintánál /8.sz. táblázat és 8.sz. ábra/. Ugyanez a világ- és magyar csúcstartónál az edzéskor elején megegyezik a mintával, de később individuálisan variálódik. Mindkettőnél a 7. és 10., illetve 9. edzésévében tapasztalhatunk ismét nagyobb mértékű eredménynövekedést.

Következtetések

1./ Az élet- és edzéskorral arányosan - bizonyos határokon belül, de a 23. életévig és a 10. edzésévig általában - növekszenek a magasugrók teljesítményei.

7. sz. táblázat

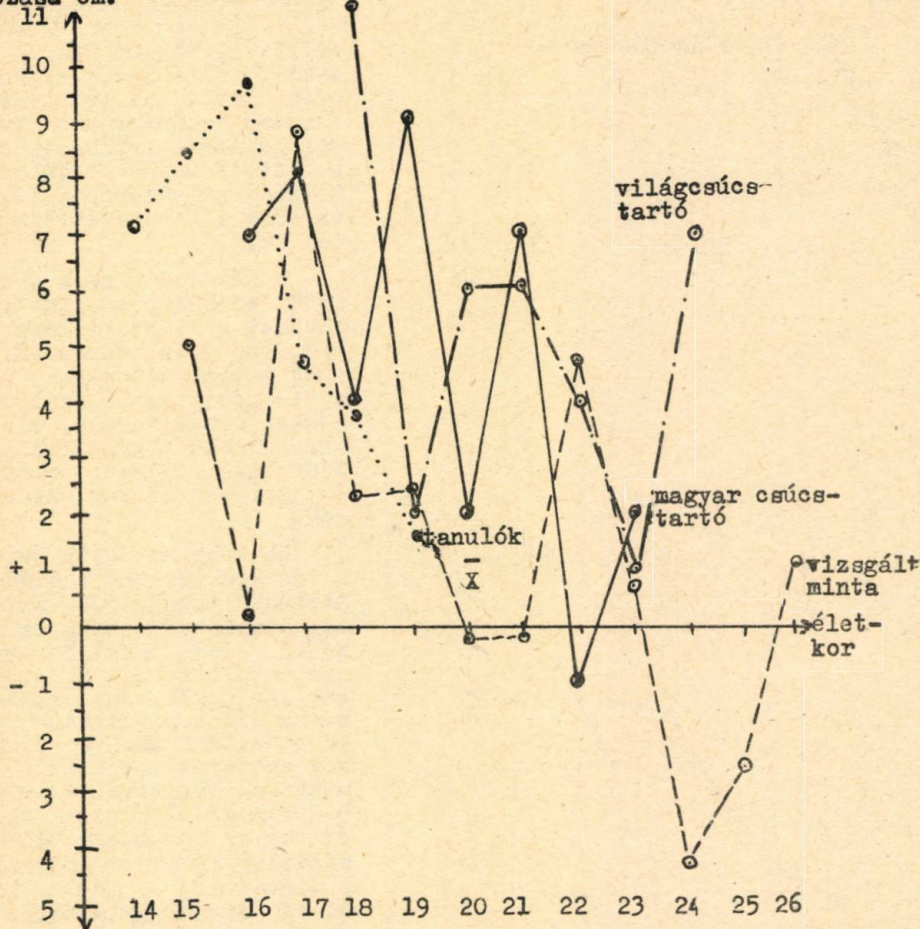
Német 800 m-es síkfutónők versenyteljesítményének edzéskor szerinti alakulása

Egymást követő évek	N	$\bar{X}$	Legjobb versenyző eredményei
3	27	2:16.6	2:11.3
4	24	2:12.9	2:08.9
5	20	2:12.7	2:11.9
6	16	2:12.3	2:02.8
7	16	2:11.6	2:00.4
8	12	2:12.8	1:58.6
9	13	2:11.8	1:58.6
10	8	2:08.7	
11	5	2:08.1	
12	4	2:07.2	

4. sz. ábra

Magasugrónők versenyeredményének évenkénti fejlődése életkoronként

magasugró eredmény
változása cm.



4./ A vizsgált minta életkoronkénti átlageredményeit /1.sz. ábra/ fel lehet használni egyes versenyzők eredményeivel történő összehasonlítására.

5./ A legjobb eredményeket 19. és 23 éves korban érték el a magasugrónők.

6./ A legerőteljesebb fejlődés 17 éves korban tapasztalható.

7./ A plátó a 19-21 életév között jelentkezett, de ez egyenként más-más életkorban is bekövetkezhet.

8./ A vizsgált minta edzéskor szerinti átlageredményeit saját versenyzőkével összevetve, információkat kaphatunk a felkészültség fokára vonatkozóan /5.sz. ábra/.

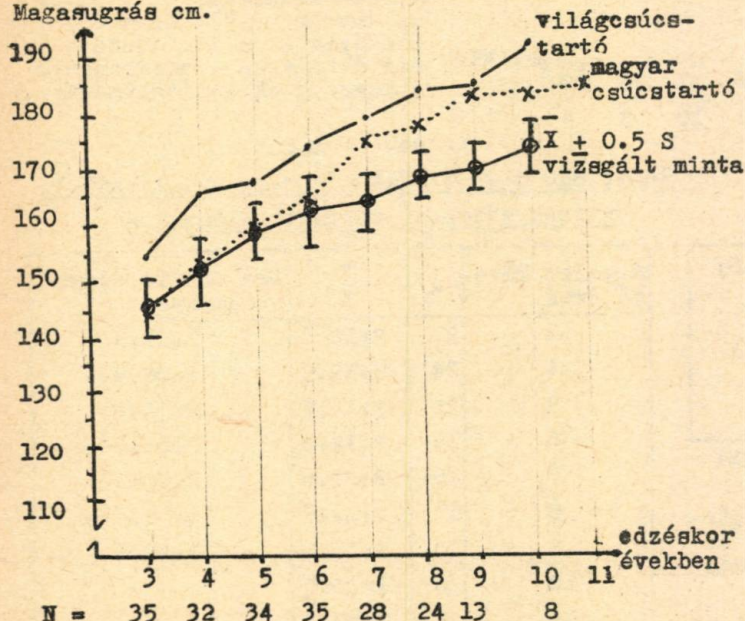
9./ A legtöbb versenyző a 6. és 8. edzésévben érte el a legjobb eredményét.

10./ Az egyik edzésévről a másikra történő legnagyobb fejlődés az edzéskor 4-5. évében következett be. Majd a 8. edzésév körül ismét nagyobb, de az előbbinél alacsonyabb értékű fejlődéssel kell számolni.

5. sz. ábra

Magasugrónők versenyeredményének egymást követő évenkénti alakulása

Magasugrás cm.



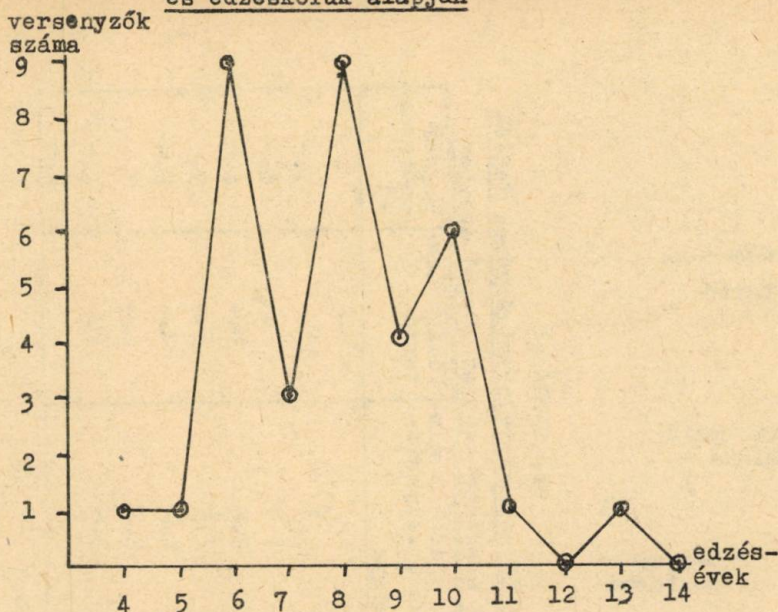
11./ A plátó az edzéskort tekintve a 7. edzésévre esik, de az individualizáltan egyenként másutt is jelentkezhet.

Összefoglalás

Összegezve, tájékoztató jelleggel megállapítható, hogy a magasugrónők évenkénti legjobb versenyteljesítményei az élet- és edzéskorral párhuzamosan növekvő tendenciát mutatnak egy bizonyos ideig. E tendenciájában emelkedő eredménynövekedést egyenként változó élet- és edzéskorban plátók, esetleg visszaesések szakítják meg. Ezekből még a legkiválóbbak sem mentesek.

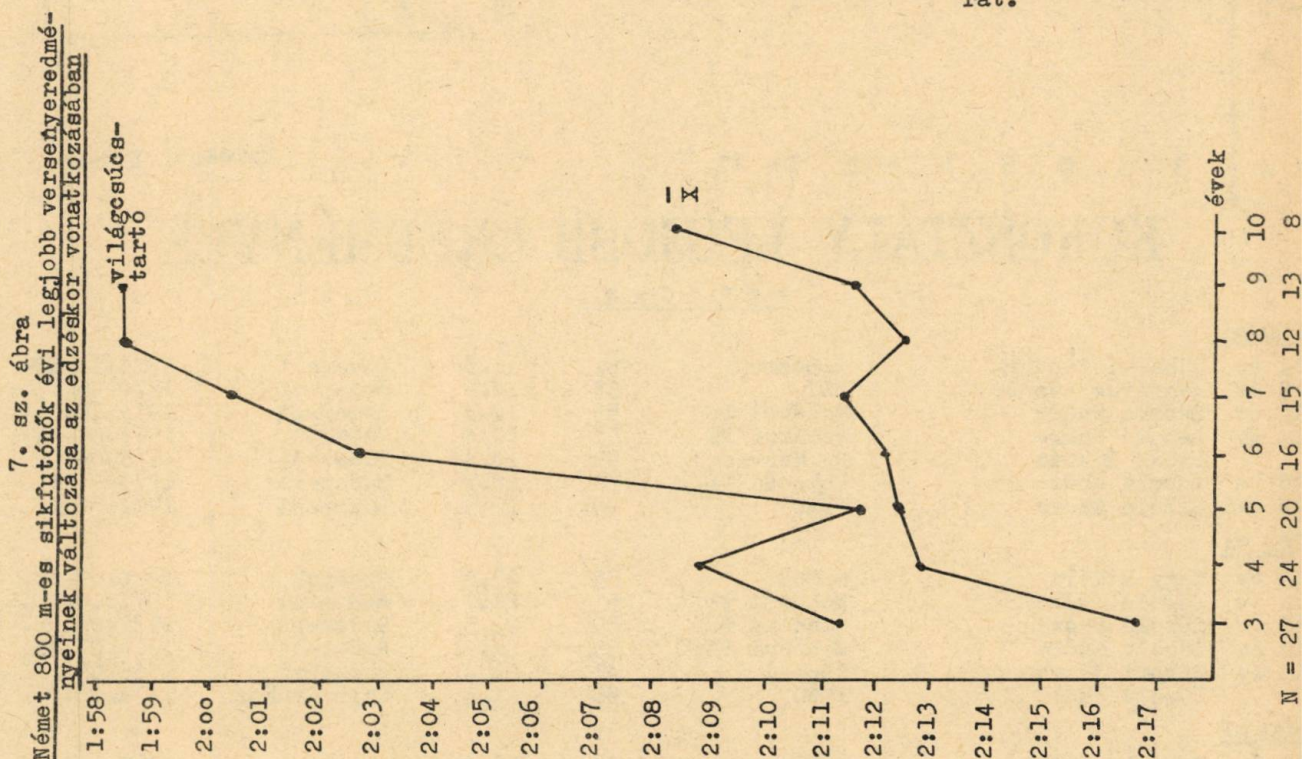
A kiváló eredmények eléréséhez relative magas élet- és edzéskor szükséges. Valószínűnek látszik, hogy ebben a Fosbury technika elterjedése némi csökkenést fog okozni az elkövetkező évek során.

6. sz. ábra
Magasugrónők megoszlása legjobb eredményük
és edzéskoruk alapján



Irodalom:

- 1./ VERCHOSANSZKY J.: Az élvonalbeli sporttehetségek fejlődési folyamatainak optimális mértékű irányítása. Sportszka Praksza, 1970. 9-10.sz.18.
- 2./ FEJES Z.: Az élvonalbeli versenyzők felkészítése a nagy világversenyekre. Módszertani tájékoztató MTS. OT. Budapest, 1969. 64.
- 3./ FARMOSI I.: Matematikai-statisztikai módszerek a testnevelés és sport gyakorlatában. Kézirat 72.
- 4./ HARRE D. és munkatársai: Edzéselmélet. Lipcse. DHFK. 1969. 349.
- 5./ HARSÁNYI L.: A magyar magasugrónők versenyeredményeinek fejlődése az utóbbi években és a Fosbury-technika. TF Tudományos Közlemények, 1971. 3.sz. 235-255.
- 6./ MASZ.: Magyar atlétikai ranglisták 1960.-1971. Kézirat.

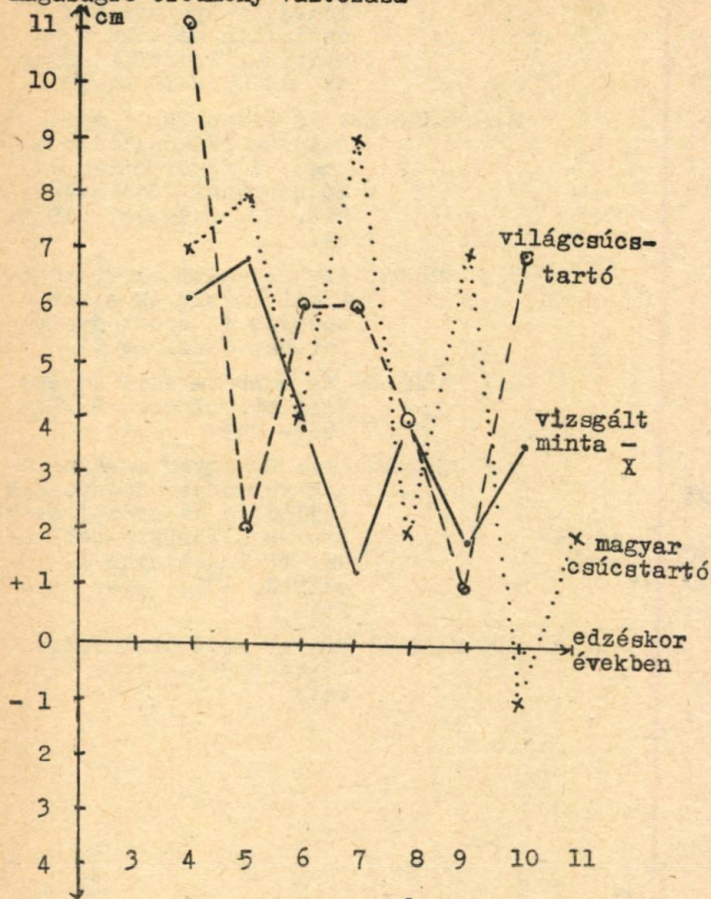


- 7./ NÁDORI L.: Az edzés elmélete és módszertana. Sport. Budapest 1972. 235.
- 8./ NÁDORI L.: Életkor és teljesítmény. TF Közleményei. Budapest, 1966. VI. 236.
- 9./ PÁDER J.: Előadás a hivatásos sportvezetők 1971. évi sportszakmai továbbképzésén. Kézirat.
- 10./ STEMLER R. és munkatársai: Statistische Methoden im Sport. Sportverlag. Berlin. 1965. 342.
- 11./ VOGEL H.: Die Leistungsentwicklung der besten deutschen 800 m. Läuferinnen. Leichtathletik. 1970. 42. sz. 1505.

8. sz. ábra

Magasugrónők évenkénti fejlődése edzéskor szerint

Magasugró eredmény változása



8. sz. táblázat

Magasugrónők versenyteljesítményének fejlődése az edzéskor egymást követő éveiben

Edzéskor-ta x teljesít- években	vizsgált min- ta x teljesít- ménye	Világcsúcs- tartó	Magyar csúcstartó
3	-	-	-
4	6.1	11.-	7.-
5	6.8	2.-	8.-
6	3.8	6.-	4.-
7	1.3	6.-	9.-
8	4.-	4.-	2.-
9	1.8	1.-	7.-
10	3.6	7.-	1.-
11	-	-	2.-

Harsányi László

KOROSZTÁLY LEGJOBB EREDMÉNYEK

FÉRFIAK:

100 m:

14 év	Ujhelyi Sándor	U.Dózsa	61	11.3	Budapest	1975.10.05.
15 év	Mészáros László	KSI	55	10.9	Budapest	1970.06.17.
16 év	Lépolc Endre	Mohácsi TE	55	10.3	Budapest	1971.10.16.
17 év	Lépolc Endre	Mohácsi TE	55	10.4	Poiana	1972.08.19.
	Tatár István	Bp.Honvéd	58	10.4	Budapest	1975.08.02.
18 év	Lépolc Endre	Mohácsi TE	55	10.2	Budapest	1973.06.16.
19 év	Lépolc Endre	PMSC	55	10.3	Budapest	1974.06.04.

200 m:

15 év	Nagy Mihály	SZEOL	59	23.0	Szolnok	1974.09.15.
16 év	Lépolc Endre	Mohácsi TE	55	21.7	Budapest	1971.10.10.
17 év	Lépolc Endre	Mohácsi TE	55	21.5	Budapest	1972.05.25.
18 év	Lépolc Endre	Mohácsi TE	55	21.2	Budapest	1974.07.22.
19 év	Bátori István	Csepel	47	21.4	Budapest	1966.05.15.
	Lépolc Endre	PMSC	55	21.4	Nyiregyháza	1974.06.21.

400 m:

14 év	Horváth László	U.Dózsa	46	55.4		1960.....
15 év	Sajdik Péter	Kecsk.Dózsa	54	51.8	Budapest	1969.06.19.
	Balla István	U.Dózsa	58	51.8	Budapest	1973.09.15.
16 év	Jakab Lajos	Győri Dózsa	59	49.4	Budapest	1975.06.13.
17 év	Sóstai Csaba	Debr.Építők	55	48.7	Budapest	1972.06.10.
18 év	Nagy Tibor	Debr.Építők	54	48.0	Budapest	1972.06.10.
19 év	Nagy Tibor	DMTE	54	47.2	Budapest	1973.09.29.

800 m:

14 év	Perlaky János	Bajai Vasas	57	2:03.3	Kecskemét	1971.10.28.
15 év	Szabó János	Bp.Honvéd	60	1:58.1	Budapest	1975.09.25.
16 év	Kovács Géza	Kaposy.gimn.	48	1:55.7	Budapest	1964.09.27.
17 év	Szilágyi Tamás	Debr.Építők	54	1:53.9	Gyula	1971.08.22.
18 év	Ötvös Imre	Dunaföldv.SZSE	57	1:50.0	B.Bystrica	1975.08.10.
19 év	Hrenek János	Bp.Póstás	54	1:48.9	Duisburg	1973.08.26.

1500 m:

13 év	Dancsa Bálint	Bajai SK	61	4:28.2		1974.
14 év	Dancsa Bálint	Bajai SK	61	4:07.4		1975.
15 év	Ványi Lajos	Debr.SI	58	4:13.3	Budapest	1973.09.15.
16 év	Sulyok Attila	Bp.Spartacus	59	4:00.0	Budapest	1975.10.15.
17 év	Kispál László	Koml.Bányász	53	3:55.3	Varsó	1970.07....
18 év	Deák Imre	SZVSE	55	3:48.8	Budapest	1973.10.06.
19 év	Deák Imre	SZVSE	55	3:46.8	Budapest	1974.10.02.

5000 m:

17 év	Ruzicska György	BKV Előre	57	15:23.2	Budapest	1974.10.26.
18 év	Szénégető István	Kazincb.Vegy.	56	14:58.4	Budapest	1974.10.02.
19 év	Horváth Béla	Bp.Honvéd	55	14:13.8	Budapest	1974.07.21.

110 m gát /106 cm/:

16 év	Dóczi Ferenc	Nagyk.Bány.	51	15.7	Budapest	1967.05.20.
17 év	Bartha Attila	Csepel	57	14.3	Budapest	1974.09.21.
18 év	Bartha Attila	Csepel	57	14.3	Budapest	1975.07.25.
19 év	Milassin Lóránd	Bp.Honvéd	48	14.5	Budapest	1967.04.29.

110 m gát /91.4 cm/:

16 év	Bodó Béla	Debr.SI	59	14.5	Budapest	1975.09.06.
-------	-----------	---------	----	------	----------	-------------

100 m gát /76.2 cm/:

15 év	Veres Zoltán	BVSC	60	13.8	Budapest	1975.09.06.
	Kácsor József	Szoln.SI	60	13.8	Budapest	1975.09.06.
16 év	Kovács Lajos	Szfv.Spartac.	53	13.8	Budapest	1969.09.21.

400 m gát:

17 év	Arendás József	BEAC	54	55.9	Budapest	1971.10.10.
18 év	Arendás József	BEAC	54	54.2	Budapest	1972.05.14.
19 év	Arendás József	BEAC	54	53.2	Duisburg	1973.08.24.

300 m gát /91.4 cm/:

16 év	Mester Miklós	Törekvés	59	40.2	Budapest	1975.07.28.
17 év	Simon Balla István	Dunaujv.SE	58	38.8	Budapest	1975.09.21.
18 év	Sóstai Csaba	DMTE	55	38.2	Budapest	1973.09.30.
19 év	Arendás József	BEAC	54	38.3	Budapest	1973.06.02.

300 m gát /76.2 cm/:

15 év	Veres Zoltán	BVSC	60	39.8	Budapest	1975.09.07.
16 év	Bartha Attila	Csepel	57	38.6	Budapest	1973.09.16.

3000 m akadály:

18 év	Mester János	Debr.Építő	52	9:09.6	Nyiregyháza	1970.07.04.
19 év	Sári Elek	DVSC	51	8:52.4	Debrecen	1970.10.10.

Magasugrás:

13 év	Pecsenyei Sándor	VM Egyetért.	58	170	Budapest	1971.08.08.
	Németh Ferenc	Haladás VSE	59	170	Tatabánya	1972.07.02.
14 év	Adamik Zoltán	Kecsk.Dózsa	57	183	Szolnok	1971.06.26.
	Németh Ferenc	Haladás VSE	59	183	Dunaujváros	1973.06.25.
15 év	Kovács Gyula	MVTK	59	194	Nyiregyháza	1974.09.08.
16 év	Györke László	XI.ker.SI	55	196	Budapest	1971.10.24.
	Adamik Zoltán	Kecsk.SC	57	196	Szolnok	1973.09.09.
	Várhalmi Attila	Bp.Honvéd	59	196	Tatabánya	1975.07.05.
17 év	Jámbor József	Kisbéri gimn.	57	205	Veszprém	1974.06.07.
18 év	Jámbor József	Kisbéri gimn.	57	210	Kecskemét	1975.07.29.
	Varró Gábor	Vasas	57	210	Budapest	1975.06.29.
19 év	Dóczi Ferenc	Nk.Olajb.	51	212	Budapest	1970.05.31.

Rúdugrás:

14 év	Sidó Szabolcs	Vasas	55	312	Budapest	1969.10.19.
15 év	Pfeifer László	U.Dózsa	56	380	Budapest	1971.10.17.
16 év	Pfeifer László	U.Dózsa	56	415	Budapest	1972.05.24.
17 év	Sidó Szabolcs	Vasas	55	440	Budapest	1972.10.19.
	Pfeifer László	U.Dózsa	56	440	Budapest	1973.08.18.
18 év	Frankle László	Bp.Honvéd	54	460	Budapest	1972.08.09.
19 év	Steinhacker Róbert	Bp.Spartacus	50	491	Budapest	1969.06.29.

Távolugrás:

14 év	Kántor György	Szekszárdi SI	60	641	Budapest	1974.08.17.
15 év	Müller György	U.Dózsa	45	685	Budapest	1960.07.06.
16 év	Horváth Zsolt	Szh.SE Dózsa	57	717	Budapest	1973.08.11.
17 év	Horváth Zsolt	Szh.SE Dózsa	57	722	Budapest	1974.07.19.
18 év	Szalma László	Vasas	57	750	Budapest	1975.09.20.
19 év	Katona Gábor	Bp.Honvéd	52	771	Budapest	1971.05.15.

Hármasugrás:

17 év	Katona Gábor	Bp.Honvéd	52	14.93	Budapest	1969.06.19.
18 év	Katona Gábor	Bp.Honvéd	52	15.48	Cimpulung	1970.08.09.
19 év	Katona Gábor	Bp.Honvéd	52	16.06	Budapest	1971.05.23.

Súlylökés /7.25 kg/:

17 év	Fejér Géza	Bp.Honvéd	45	16.03	Budapest	1962.10.13.
18 év	Fejér Géza	Bp.Honvéd	45	16.55	Budapest	1963.09.29.
19 év	Fejér Géza	Bp.Honvéd	45	17.49	Klagenfurt	1964.10.04.

Súlylökés /6 kg/:

17 év	Fejér Géza	Bp.Honvéd	45	17.75	Budapest	1962.10.27.
18 év	Fejér Géza	Bp.Honvéd	45	18.22	Budapest	1963.09.14.
19 év	Fejér Géza	Bp.Honvéd	45	19.00	Budapest	1964.09.12.

Súlylökés /5 kg/:

14 év	Kovács István	Bp.Honvéd	54	15.86	Budapest	1968.08.14.
15 év	Modla Ferenc	Szoln.MÁV	53	16.18	Cegléd	1969.10.29.
16 év	Fehér Lajos	Dunaujv.KSE	54	17.37	Budapest	1970.09.06.

Diszkoszvetés /2 kg./:

15 év	Saskői Alfonz	Csepel	58	48.50	Budapest	1973.05.19.
16 év	Saskői Alfonz	Csepel	58	49.44	Szentes	1974.10.13.
17 év	Saskői Alfonz	Csepel	58	53.82	Budapest	1975.08.15.
18 év	Tégla Ferenc	SZVSE	47	52.54	Budapest	1965.06.13.
19 év	Tégla Ferenc	SZVSE	47	56.34	Szeged	1966.10.23.

Diszkoszvetés /1.5 kg./:

15 év	Saskői Alfonz	Csepel	58	55.00	Budapest	1973.10.14.
16 év	Saskői Alfonz	Csepel	58	61.04	Budapest	1974.10.24.
17 év	Saskői Alfonz	Csepel	58	66.86	Szentes	1975.10.11.
18 év	Egri Gyula	Szoln.MÁV	57	61.66	Szolnok	1975.10.15.
19 év	Tégla Ferenc	SZVSE	47	64.86	Szeged	1966.10.31.

Diszkoszvetés /1 kg./:

13 év	Németh László	Sz.SE Dózsa	60	42.48	Szombathely	1973.10.31.
14 év	Saskői Alfonz	Csepel	58	54.16	Budapest	1972.10.05.

Gerelyhajítás /800 gr./:

15 év	Pajtas Dénes	Bp.Honvéd	54	59.34	Budapest	1969.10.04.
16 év	Pajtas Dénes	Bp.Honvéd	54	71.28	Budapest	1970.10.18.
17 év	Paragi Ferenc	Csepel	53	70.06	Budapest	1970.10.03.
18 év	Lukács László	KSI	54	77.00	Budapest	1972.08.12.
19 év	Paragi Ferenc	Kilián KFSE	53	80.06	Szolnok	1972.10.05.

Gerelyhajítás /600 gr./:

13 év	Szlovák Pál	Nagyk.Pedag.	61	47.24	Debrecen	1974.08.04.
14 év	Mihályi István	Nyiregyh.SI	55	57.90	Nyiregyháza	1969.10.23.

Kalapácsvetés: /7.25 kg/

15 év	Németh László	Haladás VSE	60	41.64	Szombathely	1975.10.15.
16 év	Nikolausz Csaba	Pécsi SI	59	47.54	Budapest	1975.07.13.
17 év	Földvári Sándor	PMSC	58	55.30	Pécs	1975.09.27.
18 év	Kumor Péter	Csepel	57	58.04	Budapest	1975.08.04.
19 év	Pavlovics László	SZEOL	54	63.56	Szeged	1973.08.20.

Kalapácsvetés: /6 kg/

15 év	Nikolausz Csaba	Pécsi SI	59	51.34	Barcs	1974.10.20.
16 év	Nikolausz Csaba	Pécsi SI	59	58.46	Pécs	1975.06.08.
17 év	Kumor Péter	Csepel	57	62.70	Budapest	1974.09.15.
18 év	Pavlovics László	SZEOL	54	65.56	Szeged	1972.10.31.
19 év	Almási László	Bp.Honvéd	54	67.66	Budapest	1973.04.22.

Kalapácsvetés: /5 kg/

15 év	Nikolausz Csaba	Pécsi SI	59	57.42	Pécs	1974.10.27.
16 év	Nikolausz Csaba	Pécsi SI	59	64.22	Komló	1975.06.08.

Szabó Gábor

Bajnoki pontverseny állása

1976. augusztus 31-én

Augusztus hónapban felnőtt és ifjúsági vonalon a bajnoki pontversenyt több bajnokság és az IBV erősen befolyásolta. Ezeknek pontversenyét az alábbiakban közöljük:

Felnőtt és utánpótlás összetett bajnokság

Férfiak:

Nők:

Sor-szám	Egyesület	felnőtt	utánp.	Össz-pont
1.	Csepel	7	9	16
2.	U.Dózsa	14	-	14
3.	MTK-VM	11	-	11
4.	TFSE	-	10	10
5.	Vasas	9	-	9
	Toldi SE	-	9	9

Sor-szám	Egyesület	felnőtt	utánp.	Össz-pont
1.	Csepel	14	7	21
2.	NYVSC	11	4	15
3.	TFSE	-	14	14
4.	Vasas	9	-	9
5.	Bp.Honvéd	7	-	7
6.	Szeksz.Dózsa	-	6	6

7.	SZEOL	5	-	5	7.	ZTE	5	-	5
	Hatv.Kimizsi	-	5	5	8.	FTC	4	-	4
9.	Bak.Vegyész	4	-	4	9.	BEAC	3	-	3
10.	DVTK	3	-	3		Ganz Mávag	-	3	3
	SZVSE	-	3	3	11.	Bp.Spartacus	2	-	2
12.	BEAC	2	-	2					
13.	Bp.Honvéd	-	1	1					

Férfi egyéni bajnokság

Sor- szám	Egyesület	100 m	200 m	400 m	800 m	1500 m	5000 m	10.000 m	110 gát	400 gát	3000 ak.	magas	távol	rúd	hármas	súly	diszkosz	gerely	kalapács	Össz- pont
1.	U.Dózsa	-	11	14	19	23	12	23	4	7	-	6	-	9	-	-	17	11	-	156
2.	Bp.Honvéd	-	-	9	4	4	2	12	14	-	-	15	3	23	33	-	9	-	4	125
3.	FTC	14	-	-	11	13	11	2	-	-	7	-	7	-	-	-	-	9	-	74
4.	Csepel	-	-	-	-	-	-	7	-	-	5	6	14	5	-	-	-	14	-	51
5.	DVTK	-	-	-	-	-	-	-	-	-	14	4	-	-	-	14	11	-	-	43
6.	VOSE	3	6	-	-	-	-	-	-	9	-	-	-	-	-	-	-	-	21	39
7.	Bp.Spartac.	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	18	-	-	7	-	-	34
8.	BEAC	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	15	7	-	7	-	29
	Bp.Építők	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9	4	16	29
10.	Koml.Bányász	-	-	-	-	7	14	-	7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	28
11.	BVSC	-	-	-	-	-	-	-	-	14	-	11	-	-	-	-	-	-	-	25
12.	SZEOL	-	-	-	-	-	9	-	11	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	24
13.	MTK-VM	-	-	-	-	-	-	11	-	-	-	-	-	-	-	11	-	-	-	22
14.	Ajka	7	14	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	21
15.	DASE	-	-	-	-	-	-	-	-	-	20	-	-	-	-	-	-	-	-	20
16.	Vasas	-	-	-	-	-	-	-	-	8	-	-	-	-	-	-	-	9	-	17
17.	Olajbány.	-	-	-	-	-	-	-	9	-	-	-	7	-	-	-	-	-	-	16
	Ózdi Kohász	-	-	-	-	-	-	-	5	11	-	-	-	-	-	-	-	-	-	16
19.	TFSE	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	3	5	-	-	-	14
	Ganz Mávag	-	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	4	-	-	-	14
	Keszth.Hal.	-	-	7	7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	14
22.	PMSC	-	-	11	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	13
23.	DEAC	5	7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12
	Szoln.MÁV	-	-	3	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12
25.	NYVSC	-	-	4	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	10
26.	Videoton	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9	-	-	-	9
	Bak.Vegyész	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9	-	-	-	-	-	-	9
28.	BKV Előre	-	-	-	-	5	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8
29.	Kazincb.Vegy.	-	-	-	-	3	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7
30.	Rába ETO	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	5
	GEAC	-	-	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5
32.	MAFC	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	4
33.	Kecsk.SC	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	3
	Haladás	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	3
35.	Mohácsi TE	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
	SZVSE	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	2

Női egyéni bajnokság

Sor- szám	Egyesület	100 m	200 m	400 m	800 m	1500 m	3000 m	100 gát	400 m gát	magas	távol	súly	diszkosz	gerely	Össz- pont
1.	Bp.Honvéd	21	19	23	-	-	9	3	14	-	9	34	11	12	155
2.	U.Dózsa	16	13	-	-	-	-	14	20	3.5	9	-	7	14	96.5
3.	Csepel	-	-	-	9	7	7	-	7	-	11	9	14	-	64
4.	Vasas	2	7	9	5	-	-	18	-	-	3	5	3	-	52
5.	Haladás	-	9	11	7	5	-	-	-	-	-	4	-	-	36
6.	DEAC	4	3	-	11	14	3	-	-	-	-	-	-	-	35
7.	FTC	-	-	-	-	11	14	4	-	-	-	-	2	-	31
8.	MAFC	-	-	-	-	-	-	-	-	25	-	-	-	4	29
9.	Bp.Építők	-	-	-	-	9	11	-	-	-	-	-	-	-	20
10.	Bp.Spartacus	-	-	-	-	-	5	-	-	7	2	-	4	-	18
11.	NYVSC	-	-	-	-	-	-	-	-	-	14	-	-	-	14
	DMTE	-	-	-	14	-	-	-	-	-	-	-	-	-	14
13.	DVTK	-	-	2	2	-	-	-	-	-	-	-	9	-	13
14.	Egri TK	-	4	7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	11
	BVSC	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	7	11
16.	Dunaujv.KSE	-	-	-	-	-	-	-	-	8	-	-	-	-	8
17.	Mohácsi TE	-	-	3	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7

18.	BEAC	-	-	-	-	2	4	-	-	-	-	-	-	-	6
19.	Bak.Vegyész	-	-	-	-	3	2	-	-	-	-	-	-	-	5
	ZTE	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	5
	SZEOL	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	5
22.	BKV Előre	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	3
	Szoln.MÁV	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3
24.	TFSE	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2

50 km-es gyaloglóbajnokság:

Sor-szám	Egyesület	egyéni	csapat	Összpont
1.	Bp.Honvéd	27	9	36
2.	Bp.Építők	17	7	24
3.	Ganz Mávag	4	6	10
4.	Bp.Spartac.	5	-	5
5.	SZVSE	2	-	2

Maratoni bajnokság:

Sor-szám	Egyesület	egyéni	csapat	Összpont
1.	Csepel	20	9	29
2.	Bp.Honvéd	14	3	17
3.	Ózdi Koh.	7	7	14
4.	NYVSC	7	6	13
5.	Koml.Bány.	5	-	5
	Kun B.SE	-	5	5
7.	VOSE	-	4	4
8.	Kiskunh.AC	2	-	2
	PVSK	-	2	2
10.	Olajbány.	-	1	1

A bajnokságok alapján a pontverseny állása 1976. augusztus 31-én:

Férfi felnőtt pontverseny:

helyezés	Egyesület	eddig pontok	összetett bajnokság	egyéni bajnokság	50 km gyal. bajnokság	maratoni bajnokság	Összpont
1.	Bp.Honvéd	201	1	125	36	17	380
2.	U.Dózsa	132	14	156	-	-	302
3.	Vasas	267	9	17	-	-	293
4.	Csepel	95	16	51	-	29	191
5.	FTC	116	-	74	-	-	190
6.	BEAC	98	2	29	-	-	129
7.	MTK-VM	67	11	22	-	-	100
8.	Bp.Spartacus	51	-	34	5	-	90
9.	TFSE	63.5	10	14	-	-	87.5
10.	SZEOL	58	5	24	-	-	87
11.	Ganz Mávag	61	-	14	10	-	85
12.	Bp.Építők	21	-	29	2	-	74
13.	MÁFC	63	-	4	-	-	67
	VOSE	24	-	39	-	4	67
15.	DVTK	5	3	43	-	-	51
16.	NYVSC	27	-	10	-	13	50
	Ajka	29	-	21	-	-	50
18.	Koml.Bányász	16	-	28	-	5	49
19.	PMSC	35	-	13	-	-	48
20.	SZVSE	37	3	2	2	-	44
21.	GEAC	35	-	5	-	-	40
	Szoln.MÁV	28	-	12	-	-	40
23.	Toldi SE	30	9	-	-	-	39
24.	Ózdi Kohász	6	-	16	-	14	36
	DASE	16	-	20	-	-	36

	Olajbányász	19	-	16	-	1	36
27.	DEAC	21	-	12	-	-	33
28.	Kaincb.Vegy.	24	-	7	-	-	31
29.	BVSC	2	-	25	-	-	27
30.	SKSE	26	-	-	-	-	26
	BKV Előre	18	-	8	-	-	26
32.	Kun Béla SE	20	-	-	-	5	25
	Haladás	22	-	3	-	-	25
34.	Keszth.Hal.	5	-	14	-	-	19
35.	Videoton	9	-	9	-	-	18
	Rába ETO	13	-	5	-	-	18
37.	Bak.Vegyész	1	4	9	-	-	14
38.	Mohácsi TE	11	-	2	-	-	13
39.	DMTE	12	-	-	-	-	12
40.	Hatv.Kinizsi	6	5	-	-	-	11
	ZTE	11.5	-	-	-	-	11
42.	Kecskem.SC	7.5	-	3	-	-	10.5
43.	PVSK	6	-	-	-	2	8
44.	DVSC	6	-	-	-	-	6
45.	Tat.Bányász	5	-	-	-	-	5
	Kilián KFSE	5	-	-	-	-	5
47.	Egri TK	4	-	-	-	-	4
	Dunaujv.KSE	4	-	-	-	-	4
49.	Soproni TC	3	-	-	-	-	3
	Zalka KFSE	3	-	-	-	-	3
	MEAFK	3	-	-	-	-	3
	Bajai SK	3	-	-	-	-	3
	Balassagy.SE	3	-	-	-	-	3
54.	Kiskhal.AC	-	-	-	-	2	2
	VM.Közért	2	-	-	-	-	2
56.	Leninváros	1	-	-	-	-	1
	Gy.Dózsa	1	-	-	-	-	1
	Pápa.Textil	1	-	-	-	-	1

ORSZÁGOS IFJÚ-

FÉR-

Sor- szám	Egyesület	17 é v e s e k																	pon- tok	18 é s e k							
		a	b	c	d	e	f	g	h	i	j	k	l	m	n	o	p	r		s	t	a	b	c	d	e	f
1.	Bp.Honvéd	7	7	10	-	-	-	-	-	6	2	-	-	-	7	7	1	-	9	3	59	9	9	-	-	-	-
2.	SZEOL	5	5	-	-	4	-	6	-	-	-	-	-	-	7	-	4	7	-	38	7	8	9	6	-	-	-
3.	Vasas	0.5	2	-	-	-	-	-	3	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7.5	-	-	4	-	-	-	-
4.	Bp.Spartacus	-	-	-	9	9	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	27	-	-	-	6	7	7	9
5.	Dunaujv.Koh.	-	-	-	-	7	7	3	-	1	-	3	-	9	9	-	-	-	-	39	-	-	-	-	-	-	-
6.	PMSC	-	-	-	4	1	3	-	7	-	-	0.5	-	-	-	6	9	-	9	39.5	-	-	1	-	2	-	-
7.	DVTK	-	-	-	-	-	-	4	-	-	5	-	13	7	8	-	-	-	-	37	-	-	-	-	-	-	-
8.	Győri Dózsa	-	6	9	11	5	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	35	-	-	-	5	-	-	-
9.	NYVSC	2.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2.5	-	-	-	-	-	-	-
10.	Szolnoki MÁV	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9	4	-	-	9	-	4	5	31	-	-	-	-	-	-	-
11.	U.Dózsa	-	-	3	-	-	-	-	6	16	-	-	-	-	-	-	-	-	-	25	-	-	-	-	-	-	-
12.	BVSC	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	3	-	5	-	-	-	-	-	-	-
13.	Kazincb.Vegy.	-	-	-	-	-	5	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	-	4	3	-

Női felnőtt pontverseny:

helyezés	Egyesület	eddig pontok	összetett bajnokság	egyén bajnokság	Össz-pont
1.	Bp.Honvéd	66.5	7	155	228.5
2.	Csepel	118	21	64	203
3.	NYVSC	154	15	14	183
4.	U.Dózsa	66	-	96.5	162.5
5.	Vasas	50	9	52	111
6.	FTC	46	4	31	81
7.	Haladás	35	-	36	71
8.	TFSE	49	14	2	65
9.	DEAC	28	-	35	63
10.	Bp.Spartacus	30	2	18	50
11.	BVSC	38	-	11	49
12.	DMTE	30	-	14	44

13.	DVTK	28	-	13	41
14.	Bak.Vegyész	35	-	5	40
15.	MAFC	9	-	29	38
16.	Bp.Építők	15	-	20	35
17.	Szeksz.Dózsa	28.5	6	-	34
18.	Dunaujv.KSE	23	-	8	31
19.	Szoln.MÁV	27	-	3	30
20.	PMSC	26	-	-	26
21.	Egri TK	14	-	11	25
22.	SZEOL	18.5	-	5	23.5
23.	BEAC	11	3	6	20
24.	Mohácsi TE	12	-	7	19
25.	BKV Előre	15	-	3	18
	Szent.Vizmű	18	-	-	18
27.	MTK-VM	10	-	-	10
	ZTE	-	5	5	10
29.	Ganz Mávag	-	3	-	3
30.	Bcs.Előre	2	-	-	2
31.	Videoton	1.5	-	-	1.5

Ifjúságiak:

IBV augusztus 6-8.

férfiak:

Hely	Egyesület	Pont
1.	Bp.Honvéd	42
2.	Csepel	42
3.	PMSC	27
4.	Komlói Bányász	21
5.	Vasas	12
6.	SZEOL	11
	Hevesi gimn.	11
8.	Bp.Spartacus	6
9.	Videoton	5
	Győri Dózsa	5
	ZTE	5

nők:

Hely	Egyesület	Pont
1.	SKSE	37
2.	Bp.Honvéd	33
3.	Szoln.MÁV	15
4.	Ozdi Kohász	12
	Haladás	12
6.	Váci Híradás	6
7.	Egri Dózsa	4

MEGJEJEGYZÉS: Váltóhelyezéseknél a 2. helyért 8, a 4. helyért 5, az 5. helyért 4 pont járt.

fiúk:

Serdülők:

lányok:

1.	Komlói Bányász	-
2.	FTC	-
	Csepel	-
4.	DVTK	-

	9
	8
	8
	6

Az országos bajnokságon szerzett pontok:

férfiak:

Hely	Egyesület	Pont
1.	Vasas	16
2.	Bp.Honvéd	11
3.	Hevesi gimn.	9
	TFSE	9
6.	NYVSC	9
	BEAC	6
7.	Dunaföldvár	5
8.	Csepel	4
9.	Ceglédi VSE	2

nők:

Hely	Egyesület	Pont
1.	SKSE	18
2.	Bajai SK	11
3.	Dunaujvárosi KSE	8
	FTC	8
5.	Szolnoki MÁV	7
6.	Békéscs.Előre	5
7.	ÓKSE	4
8.	Bp.Honvéd	3
9.	Szekszárdi Dózsa	1
	U.Dózsa	1

SÁGI BAJNOKSÁG:

FIAK:

v e s e k											pon-	19 é v e s e k											pon-	Össz-												
h	i	j	k	l	m	n	o	p	r	s	t	tok	a	b	c	d	e	f	g	h	i	j	k	l	m	n	o	p	r	s	t	tok	u	v	pont	
-	-	-	-	2	-	-	-	-	7	3	-	30	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	7	9	7	-	-	25	9	-	123	
-	-	-	-	-	-	-	12	-	7	6	7	62	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7	9	-	-	-	7	9	116	
3	2	-	-	10	-	6	-	-	-	-	-	25	11	6	-	-	-	-	-	16	9	-	7	14	9	4	-	-	-	-	-	76	-	5	113.5	
-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	32	-	-	-	3	7	3	-	-	-	-	-	-	6	-	-	6	4	-	-	-	29	-	-	88
9	9	4	7	7	2	5	-	-	-	-	-	43	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1	2	-	85	
-	1	-	-	-	4	-	-	4	4	-	9	25	-	-	-	-	4	-	-	-	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	13	-	-	77.5	
-	-	9	-	-	-	-	-	-	-	2	1	12	-	1	-	6	-	5	-	-	5	-	-	3	-	6	-	-	-	-	-	23	3	-	75	
-	-	-	-	-	-	3	-	5	6	9	-	5	-	-	6	-	-	-	5	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	5	23	-	6	69	
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	23	-	-	4	-	-	2	-	-	6	-	-	-	-	7	9	-	-	7	-	35	4	4	68.5	
-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	3	4	3	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	5	9	-	4	27	-	-	61	
-	-	-	-	-	9	-	1	-	-	-	-	10	3	6	-	-	-	-	6	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	19	-	1	55
-	-	-	-	-	7	1	-	-	-	-	-	18	6	7	2	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	18	6	7	54
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7	-	-	-	-	16	7	1	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	6	-	34	-	-	51	

N Ồ K :

19

9.	Salg.KSE	9	9	-	-	9	-	7	-	-	34	-	-	-	-	-	1	-	1	-	35
10.	FTC	-	-	-	-	-	-	-	-	-	33	-	-	-	-	-	7	9	34	-	34
11.	Ózdi Kohász	-	-	-	9	9	-	-	6	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	33
12.	PMSC	-	-	-	-	3	-	4	1	2	13	23	-	-	-	-	7	-	7	-	30
13.	Rába ETO	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	9	7	2	-	18	-	27
14.	NYVSC	-	-	-	-	-	-	-	5	7	-	12	-	-	-	-	-	-	2	14	26
15.	Videoton	-	-	4	9	4	-	-	-	-	-	17	-	-	5	7	-	-	-	5	22
16.	Hatv.Kin.	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1	7	7	-	-	-	4	-	18	19
17.	Bajai SK	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	6	9	18	18
	Bp.Epítő	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	4	9	18	18
19.	BEAC	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	9	-	-	2	-	3	17	17
20.	Gyulai SE	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9	3	-	14	14
21.	TFSE	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	2	5	13	13
	Lehel SC	-	-	-	4	6	-	-	-	-	-	31	-	-	-	-	-	-	-	-	13
	Váci Hírad.	-	-	-	1	-	-	-	9	-	-	10	-	-	-	-	1	2	-	3	13
	Vasas	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7	7	-	-	-	-	-	6	6	13
25.	Cegl.VSE	-	-	-	7	5	-	-	-	-	-	12	-	-	-	-	-	-	-	-	12
	DASE	-	-	-	5	7	-	-	-	-	-	12	-	-	-	-	-	-	-	-	12
	Bp.Spartac.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7	-	5	12	12
28.	DVTK	-	-	-	2	2	-	4.5	-	-	-	8.5	-	-	-	-	2	-	-	2	10.5
29.	Tat.Bány.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	6	-	-	10	10
30.	Gy.Dózsa	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	7	-	-	9	9
	DMTE	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	2	-	-	-	3	4	-	-	7	7
32.	Bcs.Előre	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7	7	7
	Kazincb.V.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7	7	7
34.	Csongrád SC	-	-	-	-	-	-	6.5	-	-	-	6.5	-	-	-	-	-	-	-	-	6.5
35.	Soproni TC	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	2	1	-	6	6
	Bak.Vegyszer	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	6	-	-	-	-	-	-	-	-	6
37.	BKV Előre	-	-	-	-	-	-	-	4	1	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5
	Szent.Vizmű	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	5	5
	Olajbányász	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	-	-	5
40.	Hajdúbösz.	-	-	-	-	-	-	4.5	-	-	-	4.5	-	-	-	-	-	-	-	-	4.5
41.	NIKE Püzfő	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	3
	Mohácsi TE	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	2	3	-	-	-	-	-	-	-	3
	Dunaföldv.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	3
44.	SZVSE	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	2
	Komáromi AC	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2
46.	GEAC	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1
	Fonyód	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1

MEGJEGYZÉS: a függőleges oszlopok jelzései: a=100, b=200, c=400, d=800, e=1500 m, f=100 gát, g=magas, h=távolság, i=súly, j=diszkosz, k=gerely, l=4x100, m=4x400 váltó.

Férfi ifjúsági pontverseny

Sor- szám	Egyesület	Mezei bajnokság	I B V	Orsz.bajn. szerzett pontok	Egyéni bajnokság	Össz- pont
1.	Bp.Honvéd	-	42	11	123	176
2.	Bp.Spartac.	58	6	-	88	152
3.	Vasas	-	12	16	113.5	141.5
4.	SZEOL	5	11	-	116	132
5.	PMSC	25	27	-	77.5	129.5
6.	D.Kohász	13	-	-	85	98
7.	DVTK	17	-	-	75	92
8.	NYVSC	12	-	9	68.5	89.5
9.	Csepel	-	42	4	43	89
10.	Gy.Dózsa	-	5	-	69	74
11.	Szoln.MAV	-	-	-	61	61
12.	TFSE	-	-	9	51	60
13.	Kazincb.Vegy	7	-	-	51	58
14.	Ganz Mávag	14	-	-	43	57
15.	Tat.Bányász	10	-	-	46	56
16.	U.Dózsa	-	-	-	55	55
17.	BVSC	-	-	-	54	54
18.	BEAC	-	-	6	47	53
19.	K.Bányász	9	21	-	20	50
20.	SZVSE	3	-	-	45	48
21.	DMTE	5	-	-	40	45
	ZTE	-	5	-	40	45
23.	Ózdi Kohász	5	-	-	38	43
24.	Rába ETO	5	-	-	34	39
	MTK-VM	-	-	-	39	39

26.	Cegl.VSE	11	-	2	25	38
	Hevesi SE	-	11	9	18	38
28.	Váci Hírad.	6	-	-	30	36
29.	Keszth.Hal.	5	-	-	26	31
30.	Dunaföldvár	-	-	5	23	28
31.	Hatv.Kinizsi	-	-	-	21	21
	Dunakeszi	-	-	-	21	21
	Toln.V.L.	-	-	-	21	21
34.	FTC	2	-	-	18.5	20.5
35.	Sz.Dózsa	1	-	-	19	20
	Kun Béla SE	4	-	-	16	20
	Széács SE	-	-	-	20	20
38.	Videoton	-	5	-	12	17
39.	Mohácsi TE	-	-	-	16	16
40.	Haladás VSE	-	-	-	15.5	15.5
41.	Gyöngy.SE	-	-	-	15	15
42.	Soproni TC	-	-	-	13	13
43.	SZIM Vasas	-	-	-	12.5	12.5
44.	Páp.Textil	-	-	-	12	12
45.	Törekvés	-	-	-	10	10
	Balassagy.	-	-	-	10	10
47.	Bajai SK	-	-	-	9	9
48.	Kecsk.SC	-	-	-	8	8
	Misk.VSC	-	-	-	8	8
	Olajbányász	-	-	-	8	8
51.	BKV Előre	3	-	-	4.5	7.5
52.	MAFC	-	-	-	7	7
	SKSE	-	-	-	7	7
54.	Gyulai SE	-	-	-	6.5	6.5
55.	Mór	-	-	-	6	6
	GEAC	-	-	-	6	6
	Hajdúbösz.	-	-	-	6	6
	Bp.Póstás	-	-	-	6	6
	Lehel SC	-	-	-	6	6
60.	Bcs.Előre	-	-	-	5	5

	Egri Dózsa	-	-	-	5	5		V. Izzó	-	-	-	3	3
	Hódmezőhely	-	-	-	5	5		Kincsesb.	-	-	-	3	3
	DVSC	-	-	-	5	5		Zalaeg. Ép.	-	-	-	3	3
	Bonyhád	-	-	-	5	5		VOSE	-	-	-	3	3
	Mereszjev	-	-	-	5	5		SÜMSE	-	-	-	3	3
66.	MEAFK	-	-	-	4	4	76.	III. k. TTVE	2	-	-	2	2
	Dombóvár	-	-	-	4	4		Barcs	-	-	-	2	2
	Ajk. Alum.	-	-	-	4	4		Bp. Építő	-	-	-	2	2
69.	Orosháza	-	-	-	3	3	79.	Komárom	-	-	-	1	1
	Sárospatak	-	-	-	3	3		Oroszl. Bány.	-	-	-	1	1

Női ifjúsági pontverseny

1.	Bp. Honvéd	7	33	3	56	99	25.	Tat. Bány.	5	-	-	10	15
2.	SKSE	-	37	18	35	90	26.	Gyulai SE	-	-	-	14	14
3.	Szoln. MÁB	-	15	7	54	76	27.	TFSE	-	-	-	13	13
4.	Rába ETO	33	-	-	27	60		DMTE	4	-	-	9	13
	Haladás	-	12	-	48	60		Vasas	-	-	-	13	13
6.	Ózdi Koh.	7	12	4	33	56	30.	Bcs. Előre	-	-	5	7	12
7.	D. Kohász	6	-	8	40.5	54.5		Bp. Spartac.	-	-	-	12	12
8.	FTC	11	-	8	34	53	32.	Gy. Dózsa	-	-	-	9	9
9.	Ganz Mávag	7	-	-	39	46	33.	Kazincb. V.	-	-	-	7	7
10.	U. Dózsa	-	-	1	40	41		NIKE Füzfő	4	-	-	3	7
11.	Sz. Dózsa	-	-	1	39	40	35.	Csongrád SC	-	-	-	6.5	6.5
12.	Hevesi SE	-	-	-	37	37	36.	Bak. Vegyész	-	-	-	6	6
13.	NYVSC	7	-	-	26	33		Sopr. TC	-	-	-	6	6
14.	DASE	19	-	-	12	31	38.	Olajbány.	-	-	-	5	5
15.	PMSC	-	-	-	30	30		BKV Előre	-	-	-	5	5
16.	Bajai SK	-	-	11	18	29		Szent. Vizmű	-	-	-	5	5
17.	Videoton	5	-	-	22	27		SZVSE	3	-	-	2	5
18.	Lehel SC	9	-	-	13	22	42.	Hajdúbösz.	-	-	-	4.5	4.5
19.	Bp. Építő	3	-	-	18	21	43.	Egri Dózsa	-	4	-	4	4
20.	DVTK	9	-	-	10.5	19.5	44.	Dunaföldvár	-	-	-	3	3
21.	Váci Hirad.	-	6	-	13	19		Mohácsi TE	-	-	-	3	3
	Hatv. Kin.	-	-	-	19	19		GEAC	2	-	-	1	3
23.	Cegl. VSE	6	-	-	12	18	47.	Komáromi AC	-	-	-	2	2
24.	BEAC	-	-	-	17	17	48.	Fonyód	-	-	-	1	1
								Pécsi SI	1	-	-	-	1

A serdülő pontverseny az ATLETIKA 5. számában közölt álláshoz képest csak a lányoknál változott kis mértékben. Az azóta szerzett pontok:

IBV lányok: 1. Komló Bányász 9, 2. FTC és Csepel 8-8. 4. DVTK 6 pont.

Országos bajnokság: lányok: 1. Dunaföldvár 3.5, Kazincbarcikai Bányász 2 pont. A fiúk a mezői bajnokság óta nem szereztek pontot.

Az 1976. évi korosztályok szerint összevont pontverseny állása 1976. augusztus 31-én:

Sor-szám	Egyesület	Eddigi pontok	I B V	Összetett bajnokság	Férfi bajnokság	Női bajnokság	Fiatalok bajnoki pontjai	50 km gyalg. bajnokság	Maratoni bajnokság	Férfi ifjúsági bajnokság	Női ifjúsági bajnokság	Össz-pont
1.	Bp. Honvéd	304.5	75	8	125	155	14	36	17	123	56	913.5
2.	Vasas	322	12	18	17	52	16	-	-	113.5	13	563.5
3.	U. Dózsa	198	-	14	156	96.5	1	-	-	85	40.5	560.5
4.	Csepel	247	50	37	51	64	4	-	29	43	-	525
5.	NYVSC	214	-	15	10	14	9	-	13	68.5	26	369.5
6.	FTC	175	8	4	74	31	8	-	-	18.5	34	352.5
7.	Bp. Spartacus	139	6	2	34	18	-	5	-	88	12	304
8.	PMSC	133	27	-	13	-	-	-	-	77.5	30	280.5
9.	SZEOL	81.5	11	5	24	5	-	-	-	116	-	242.5
10.	DVTK	84	6	3	43	13	-	-	-	75	10.5	234.5
11.	TFSE	112.5	-	24	14	2	9	-	-	51	13	225.5
12.	BEAC	109	-	5	29	6	6	-	-	47	17	219
13.	Szoln. MÁV	55	15	-	12	3	7	-	-	61	54	207
14.	D. Kohász	60	-	-	-	8	8	-	-	85	40.5	201.5
15.	Ganz Mávag	82	-	3	14	-	-	10	-	43	39	191
16.	Haladás	57	12	-	3	36	-	-	-	15.5	48	171.5
17.	MTK-VM	81	-	11	22	-	-	-	-	39	-	153
18.	Ózdi Kohász	23	12	-	16	-	4	-	14	38	33	140
19.	Rába ETO	69	-	-	5	-	-	-	-	34	27	135
20.	Tat. Bányász	78	-	-	-	-	-	-	-	46	10	134
21.	Bp. Építő	40	-	-	29	20	-	24	-	2	18	133
22.	BVSC	40	-	-	25	11	-	-	-	54	-	130
23.	SKSE	29	37	-	-	-	18	-	-	7	35	126
24.	DMTE	55	-	-	-	14	-	-	-	40	9	118
25.	Koml. Bányász	30	30	-	28	-	2	-	5	20	-	115
26.	MAFC	72	-	-	4	29	-	-	-	7	-	112
27.	Kazincb. Vegy.	45	-	-	7	-	-	-	-	51	7	110

28.	SZVSE	52	-	3	2	-	-	2	-	45	2	106
29.	Szeksz.Dózsa	34.5	-	6	-	-	1	-	-	19	39	99.5
30.	DEAC	49	-	-	12	35	-	-	-	-	-	96
31.	Győri Dózsa	1	5	-	-	-	-	-	-	69	9	84
32.	Videoton	30.5	5	-	9	-	-	-	-	12	22	78.5
33.	Hevesi SE	-	11	-	-	-	9	-	-	18	37	75
34.	VOSE	27	-	-	39	-	-	-	4	3	-	73
35.	Mohácsi TE	39	-	-	2	7	-	-	-	16	3	67
	DASE	35	-	-	20	-	-	-	-	-	12	67
	ZTE	12	5	5	-	5	-	-	-	-	-	67
	Váci Híradás	18	6	-	-	-	-	-	-	30	13	67
39.	Bakony Vegyész	36	-	4	9	5	-	-	-	-	6	60
40.	Ceglédi VSE	19	-	-	-	-	2	-	-	25	12	58
41.	Ajkai Alumin.	32	-	-	21	-	-	-	-	4	-	57
	Hatv.Kinizsi	12	-	5	-	-	-	-	-	21	19	57
43.	BKV Előre	36	-	-	8	3	-	-	-	4.5	5	56.5
44.	GEAC	40	-	-	5	-	-	-	-	6	1	52
45.	Keszth.Haladás	10	-	-	14	-	-	-	-	26	-	50
46.	Olajbányász	19	-	-	16	-	-	-	1	8	5	49
47.	Kun Béla SE	24	-	-	-	-	-	-	5	16	-	45
48.	Bajai SK	3	-	-	-	-	11	-	-	9	18	41
49.	Toldi SE	30	-	9	-	-	-	-	-	-	-	39
50.	Dunaföldvár	-	-	-	-	-	8.5	-	-	23	3	34.5
51.	Bcs.Előre	15	-	-	-	-	5	-	-	5	7	32
52.	Egri TK	18	-	-	-	11	-	-	-	-	-	29
53.	Lehel SC	9	-	-	-	-	-	-	-	6	13	28
54.	Székács SE	3	-	-	-	-	-	-	-	20	-	23
	Szent.Vizmű	18	-	-	-	-	-	-	-	-	5	23
56.	Soproni TC	3	-	-	-	-	-	-	-	13	6	22
57.	Dunakeszi	-	-	-	-	-	-	-	-	21	-	21
	Tolnai VL	-	-	-	-	-	-	-	-	21	-	21
59.	Gyulai SE	-	-	-	-	-	-	-	-	6.5	14	20.5
60.	Balassagy.SE	9	-	-	-	-	-	-	-	10	-	19
61.	Kecskem.SC	7.5	-	-	3	-	-	-	-	8	-	18.5
62.	Gyöngyösi SE	-	-	-	-	-	-	-	-	15	-	15
	Pápai Textil	3	-	-	-	-	-	-	-	12	-	15
64.	NIKE Fúzfő	11	-	-	-	-	-	-	-	-	3	14
65.	SZIM Vasas	-	-	-	-	-	-	-	-	12.5	-	12.5
66.	DVSC	6	-	-	-	-	-	-	-	5	-	11
67.	Hajdúböszörm.	-	-	-	-	-	-	-	-	6	4.5	10.5
68.	Tőrekvés	-	-	-	-	-	-	-	-	10	-	10
69.	Egri Dózsa	-	4	-	-	-	-	-	-	5	-	9
	Bajai SC	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9
71.	Miskolci VSC	-	-	-	-	-	-	-	-	8	-	8
	PVSK	6	-	-	-	-	-	-	2	-	-	8
73.	Módi SE	1	-	-	-	-	-	-	-	6	-	7
	MEAFK	3	-	-	-	-	-	-	-	4	-	7
75.	Csongrádi SC	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6.5	6.5
76.	Bp.Postás	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	6
	Hajdú Vasas	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6
78.	Bolyi MEDOSZ	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5
	Csepel Autó	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5
	Orosh.MTK	2	-	-	-	-	-	-	-	3	-	5
	Bonyhád	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	5
	Mereszjev SE	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	5
	Hódmezővshely	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	5
	Kilián FSE	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5
85.	Szarvasi SI	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
	Tótkoml. gimn.	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
	Dombóvár	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	4
88.	Sárospatak	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	3
	Vasas Izzó	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	3
	Kincsesbánya	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	3
	Komárom	-	-	-	-	-	-	-	-	1	2	3
	SÚMSE	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	3
	Zalka FSE	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3
	Szigeti SE	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3
	Zalaeg.Építők	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3
96.	Kiskunhal.AC	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	2
	III.ker.TTVE	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
	604.sz.DSK	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
	Barcs	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	2
	VM Közért	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
101.	Hajdúszob.isk.	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
	Bcs.MÁV	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
	Leninváros	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
	Oroszl.Bányász	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1
	Fonyód	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1

Dr.Istenes Vilmos

Problémák az időmérő-versenybíró utánpótlásban

Az atlétikára hozott határozat óta eltelt majdnem két esztendő alatt fokozatosan növekszik az atlétikai versenyek száma, nagyobb tömegek kapcsolódtak be, mindezeket keresztül megnőtt a versenyek lebonyolításában közreműködő versenybírók szerepköre is.

Ma már egy heti budapesti versenyműsorban igen sok hétközi verseny szerepel a szombatvasárnapi bajnoki jellegű versenyek mellett. Ez pedig azt jelenti, hogy mind nagyobb elfoglaltságot jelent azoknak a versenybíróknak, akik addigi munkájuk során egy bizonyos és speciális feladattal voltak megbízva.

Ezek közé tartoznak - természetesen többek között - az időmérők, akiknek közreműködésétől függ a futók eredményeinek helyes megállapítása. Ez pedig nagy gyakorlatot, tapasztalatot, nyugodtságot és állandó éberséget követel.

De ha elnézzük a versenyeken közreműködő időmérőket, meg kell állapítanunk, hogy általában a nyugdíjkorhatár közelében járnak, vagy talán túl is vannak azon. Ez pedig nem teljesen megnyugtató.

Erről a kérdésről beszélgettem egyik legrégebben működő időmérő versenybíróval: Sugár Istvánnal, aki a következőket mondta:

"Jelenleg a leggyakrabban működő 12 időmérő korátalaga 58 év ! Tehát ebben a versenybíró szakágban halaszthatatlan teendő az utánpótlás szervezése és képzése. Már csak azért is, mert legalább 2-3 év szükséges - amennyiben valaki ez alatt jól működik - hogy rendszeresen meghívott időmérő legyen, illetve működésével bizalmat szerezzen. Ebben az ügyben tettem már javaslatokat az illetékesek felé, de idáig nem történt intézkedés".

Közben irattáskájában keresgélve, előveszi feljegyzésének másodpéldányát, melyen az alábbi pontok találhatók:

A./ Kiválasztás bonyolítása

1./ Bármelyik nemből való, ezen feladatra szívesen vállalkozókat havonta két alkalommal meghatározott egyesületi versenyen, mint időmérőt kipróbálni, hogy milyen adottságokkal rendelkezik.

2./ Versenyenként, nem hivatalos időmérőként legfeljebb 4 személyt ésszerű kipróbálni, akik minden alkalommal más-más befutót mérnek.

3./ A kipróbálás április-május-júniusi időszakban legyen.

4./ Az évad további versenyekre - ugyancsak havonta két, esetleg három alkalomra - már csak azokat hívják meg, akik az előző három havi próbán megfelelték.

5. A kipróbáltak közül az alkalmasakat egy három tagú brigád válassza ki. Tagjai legyenek: a két leggyakrabban működő időmérővezető és egy olyan, aki szintén rendszeresen működik.

B./ A kipróbálás módszerei

1./ Minden jelölt a kapott beosztása szerint más-más befutót mér és az időmérővezető kérdésére előbb közli az általa mért időt, mint a hivatalos időmérő.

2./ Vagy a jelölt a befutás után azonnal felírja a mért időt és átadja az időmérők vezetőjének, aki csak ez után kérdezi a többieket.

3./ Vagy a jelöltek a célbírók között ülnek, befutás után azonnal felírják az időt és átadják az időmérővezetőnek.

4./ A verseny befejezése után az összes cédulát, valamint az időmérők által mért időket tartalmazó feljegyzéseket átadják a Szövetség által erre megbízott vezetőnek.

5./ A megbízott vezető pontozással kiértékeli a jelöltek működését.

/A 6. és 7. pontban javaslatot készített a pontozásos értékelésre és elbírálásra./

C./ Az eredményes végrehajtáshoz szükséges feltételek

1./ Az utánpótlás-képzés rendszeres irányításával megbizni valakit, aki előreláthatólag nemcsak vállalja, hanem el is végzi azt.

2./ Négy darab jó szövetségi tizedes óra, melyet a kijelölt versenyekre mindenkor a verseny technikai vezetője visz ki, kiad és a verseny után visszavesz.

3./ A jelöltek részére működésükkor vagy gyakorló, vagy III.osztályú versenybírói díj biztosítása.

/Végezetül felhívja a figyelmet, hogy az időmérőképzés eltolódása miatt esetleg nehézségek fognak mutatkozni ezen versenybírói munkában./

Érdemes lenne a szövetségeknek komolyabban foglalkozni a kérdéssel, megbizni valakit a továbbképzés megszervezésével, lebonyolításával, hogy minél előbb bekapcsolódhassanak a legfiatalabb időmérők is a munkába, kellő gyakorlatot szerezhessenek az idők mellett és szükség esetén jól pótolhassák is őket.

Szerkesztő

Örségváltás?

/Néhány gondolat a bajnokság nézőteréről./

Az 1976. évi atlétikai pályabajnokságot nézve - gondolom - mindnyájunkban felmerült a címet adó gondolatkör, hiszen óhatatlanul azt éreztük a hazai élgárda hely- és szerepcseréinek láttán. Atlétikánk most érkezett egy éppen aktuális személyi cserélődéshez, természetesen a versenyzői állomány változásában adódnak felgyorsult időszakok is. De boncolgassuk egy kicsit jobban a tényeket.

A férfiaknál 100 és 200 m-en Tatár /Bp.Honvéd/, Pintér /DEAC/, Heinrich /BEAC/ és Nagy I. /Heves/ tudott az első hat közé kerülni. 400 m-es Hornyacsék /U.Dózsa/ lett az új bajnok és az élbolyba került a volt távolugró Deák /NYVSC/ is. 800 és 1500 m-en a bajnokok mögött Hrenék /FTC/, Kispál /Komló/, Golács /BKV Előre/, a tavaly feltűnt szolnoki Paróczai és Ötvös /Dunaföldvár/ jelenti a feltörekvő generációt. 5000 és 10.000 m-en az örségváltás emberei a bajnok Kispál /Komló/, Páncsali /U.Dózsa/, de jól szerepeltek még Kerékgyártó /U.Dózsa/, Horváth B. /FTC/ és Sinkó /Bp.Honvéd/ is. 110 gáton tehetségesnek számít Bodó /DMTE/, bár nem került a hat közé, a hosszabb gáton, mint bajnok új név Aradi /BVSC/ és a két Vasas fiatal: Takács és Paulinyi. A 3000 m-es akadályfutásban Kocsis /DVTK/ és Mester /DASE/ tavaly óta helyet cseréltek.

Súlylökésben biztató volt Szabó /Videoton/, Gajdán /Ganz Mávag/ és Varga /TFSE/. Diszkoszvetésben a két nagy vetélytárs mögött Horváth-ot és Szauert /mindkettő Bp.Honvéd/ láthattuk. Kalapácsvetésben a győztes mögött csak a 6. helyen találtunk "új" nevet Ricz /Csepel/ személyében. Magasugrásban Jámor J. /TFSE/ bebizonyította élvonalba történt ugrását. Távolban a győztes Kövesi /Csepel/ és a rendkívül tehetséges Szalma /Vasas/ jelenthetik a változást. Rúdugrásban Veisz /Bp.Honvéd/ az új bajnok, Franke /Bp.Honvéd/ és Pfeifer követelnek maguknak helyet az élen. Hármassugrásban Uri /BEAC/ és Bakosi /NYVSC/ jó eredménnyel léphettek fel a dobogóra. Ide sorolhatjuk a tízpróba bajnokát, Kiss-t /U.Dózsa/ és a 20 km-es gyaloglóbajnok, Stankovits-ot /BEAC/ is.

A női versenyszámokban is többen felzárkóztak az élhez, akik nevével a jövőben sürribben találkozunk majd. Ilyenek lehetnek 100 és 200 m-en Bartha /SKSE/, Baumann /U.Dózsa/ és Boross /DEAC/. 400 m-en jól szerepeltek Pál /Egri TK/ és Mohácsi /Bp.Honvéd/. 800 és 1500 m-en Váczi /Csepel/, Hoffmann /Mohácsi TE/, Jadán /OKSE/ erőteljesen zárkóztak fel az élhez. 3000 m-en Sipka /BEAC/ lett a hatodik. 100 m-es gáton Bartha, Siska /Vasas/ és Klenoczky /Vasas/ szoríthatják meg Bruzsenyákot és társait. 400 m gáton, az új versenyszámban, a bajnok Mohácsi és Baumann is fiatal versenyzők. Távolban a szolnoki Fazekas és Kósa /U.Dózsa/ is jó eredményt ért el. Magasugrásban a két dunaujvárosi lány: Szűcs és Gubán, valamint a dunaföldvári Ötvös előkelő helyeken végeztek. Súlylökésben Mennyhárt /Bp.Honvéd/ és Horváth V. /Haladás VSE/ az "új" nevek. Diszkoszban a győztes Herczeg /Csepel/ és Papp /FTC/ okoztak kellemes meglepetést. Gerelyhajításban a bajnok Fekete /U.Dózsa/ és Janák /Bajai SK/ a holnap versenyzői.

Egy bizonyos: ez a gárda nem túl nagy létszámú !

A felsorolás minden bizonnyal szubjektív, lehet, hogy a fiatal feltörekvő mezőny itt név szerint nem említett tagjai több örömet okoznak majd az örségváltáskor, mint a felsoroltak egy része. Többen hiányoztak közülük betegség, sérülés, katonaság, vagy az élet egyéb problémái miatt. A felsoroltak azonban csak az új bajnokok, vagy a trónkövetelők. Nem említettem név szerint Papp Margitokat, Könye Irmákat, Irányi Margitokat, vagy Németh Miklósokat, - akiknek külön is gratulálunk - Zemen Jánosokat és Major Istvánokat, akik természetesen eredményeik javítása mellett, tartani szeretnék hazai és nemzetközi helyüket. Köztük is voltak sérültek, gyengébb formában szerepeltek és egyéb távolmaradók, akik ugyancsak bizonyítani szeretnének.

Kivánjuk, hogy a vetélkedés továbbra is nemes és sportszerű legyen. Mindnyájuknak nagy a felelőssége atlétikánk közeli jövőjét illetően, mert a felemelkedés - minden bizonnyal - nehéz és több időt igénylő útján nincsenek öregek és fiatalok, csak versenyzők, edzők, vezetőik, segítők összefogása lehetséges egy jobb magyar atlétikáért.

Reméljük, így lesz és az "Örségváltás"-ból atlétikánk kerül ki győztesen.

Dózsa György

Havonta jelenik meg az ATLETIKA. Szerkesztőség: 1143 Budapest, Dózsa György u 1-3.

Előfizethető bármely postahivatalnál, a Posta hírlapüzleteiben, a Posta Központi Hírlap Irodánál (KHI Bp. V., József nádor tér 1. postacím: 1900 Budapest) közvetlenül v. postautalványon, valamint átutalással a KHI 215-96162 pénzforgalmi jelzőszámára. Egyes szám ára: 4,50 Ft. Előfizetési ára egy évre: 48,- Ft. Számonként kapható: Sportpropaganda V. Terjesztési Oszt. 1061 Budapest. VI., Népköztársaság útja 6.

76666

Index sz.: 26035

PÁLYÁZATI FELHÍVÁS

ifjúsági és tömegsport témájú filmek
forgatókönyvére.

Az OTSH pályázatot hirdet ifjúsági és tömegsport tárgyú filmek forgatókönyvének írására. A pályázat célja e két témakört népszerűsítő filmek gyártásának elősegítése.

A pályázaton bárki résztvehet. A forgatókönyv terjedelme: 3-5 gépelt oldal. Beküldési határidő: 1976. december 31.

A pályaműveket jelíggel ellátott zárt borítékban kell eljuttatni az OTSH sajtó- és tájékoztatási csoportjához. /1054. Budapest, Rosenberg hp. u 1./ Belső lezárt borítékban kell feltüntetni a pályázó nevét és címét.

A pályázaton résztvevő alkotásokat e célra felkért zsüri bírálja el.

A pályadíjak a következők:

- I. díj: 5000.- Ft
- II. díj: 3000.- Ft
- III. díj: 2000.- Ft

A bíráló bizottság a pályadíjakat 1977. február 15-ig kategória megjelölés nélkül, az ifjúsági, illetve a tömegsport témában beérkező abszolút legjobb alkotásoknak ítéli oda.

Az OTSH gondoskodik a legjobbnak ítélt forgatókönyvnek megfilmesítéséről.

Budapest, 1976. szeptember 1.

OTSH igazgatási és tájékoztatási
főosztálya

FELHÍVÁS

SPORTSZERŰSÉGI DÍJ ADOMÁNYOZÁSÁHOZ

JAVASLATOK MEGTÉTELÉRE

Az MTS Országos Tanácsa és a Magyar Ujságírók Országos Szövetsége által 1967. évben alapított Sportszerűségi Díjat a kiemelkedően sportszerű magatartást tanúsító sportemberek (versenyzők, diáksportolók, sportvezetők, edzők, testnevelőtanárok, játékvezetők, társadalmi aktívák stb.) vagy sportkollektívák (sportegyesületek, diáksportkörök, szakosztályok, csapatok, együttesek stb.) erre irányuló javaslat alapján ez évben is elnyerhetik.

A testnevelési és sportszervezetek a területileg illetékes testnevelési és sporthivatalok, a magánszemélyek pedig közvetlenül vagy a sportsajtó útján tehetnek írásban indokolt javaslatot, amelyet az OTSH sajtó és tájékoztatási önálló csoportjához (1054 Budapest, Rosenberg hp. u. 1. sz.) kell beküldeni.

1975. évtől kezdődően az Oktatási Minisztérium is bekapcsolódik a sportszerű magatartás ösztönzésébe. Az oktatási intézmények megindokolt javaslataikat a területileg illetékes művelődésügyi szakigazgatási szervhez küldhetik, amely azokat az Oktatási Minisztérium testnevelési és sport önálló osztályához (1055 Budapest, Szalay u. 10-14. sz.) továbbítja.

A beérkezett javaslatokat társadalmi bizottság bírálja el, amely egyuttal dönt az adományozható díjak, plakettek és jutalmak számáról is.

Az 1975. évi Sportszerűségi Díjra a javaslatoknak legkésőbb 1976. január 15-ig kell beérkezniük a fenti címekre.

az OTSH
igazgatási és tájékoztatási főosztálya

az OM
testnevelési és sport önálló
osztálya

a Magyar Ujságírók Országos
Szövetségének elnöksége