

ATLÉTIKA



OLYMPIAI

A TARTALOMBÓL:

A középfokú iskolák atlétikai helyzete
Budapesten az 1974-75. és az
1975-76. tanévben

Kettős lengyel siker a szegedi
nemzetközi maratonin

A Csongrád megyei atlétika
Középtávfutók éves felkészítésének
rendszere /I.rész/

A serdülő összetett versenyek
jelvénytízint átlagai

A "C" kategóriás atlétikai szakosztályok
felnőtt korcsoportbeli sportolóinak
versenyzési problémái

A bajnoki pontverseny állása

A magyar közép- és hosszútávfutók szereplése
az 1976. évi Ifjúsági Barátság
Versenyen

ATLÉTIKA

XX. ÉVFOLYAM

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS LAPJA

1976. 11. SZÁM

Szerkesztette: Farkas Pál.

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

A középfokú iskolák atlétikai helyzete Budapesten az 1974-75. és az 1975-76. tanévben

Az Országos Testnevelési és Sporthivatal 1974-ben foglalt állást az atlétika továbbfejlesztésére. A Honvédelmi Minisztérium, a Művelődésügyi Minisztérium, a KISZ Központi Bizottságával és a Magyar Uttörő Szövetséggel egyetértésben társadalompolitikai kérdésnek tekintette és tekinti a magyar atlétika fejlődését. A felsorolt állami szervek segítségével máris határozott intézkedéseket hoztak, amelyeknek célja: az eddigi szemlélet megváltoztatásával elterjeszteni, népszerűsíteni, magasabb szintre emelni az atlétikát. E sportág fejlesztésének fő iránya: a tanuló ifjúság egészséges nevelése és a különböző sportágak alapjainak szélesítése és erősítése. Ezért nagyobb szerepet kell biztosítani az atlétikának a tanuló ifjúság kötelező testnevelésében és tanórán kívüli sportfoglalkozásában, hozzájárulva ezzel is a felnövekvő nemzedék fizikai képzettségének javításához, a fiatalok rendszeres testedzési igényeinek felkeltéséhez.

Mindezekben elengedhetetlenül fontos a különböző társadalmi szervek és a tömegszervezetek segítése.

A középfokú iskolai atlétikának nagy szüksége volt az új intézkedésre. Hiszen éppen a segítség hiánya, az elzárkózás és a nemtörődomség eredményezte azt, hogy 1973-ban már nem tudtunk körzeti versenyeket rendezni az iskoláknak.

Pályákat csak déli, vagy a kora délutáni órákban kaptunk az egyesületi edzések és mérkőzések miatt, és ezt is a legfontosabb felszerelések nélkül.

A szűkös anyagi keret miatt csak egy-két pályamunkást és csak néhány szövetségi versenyt bírtunk foglalkoztathatunk. Az egyre növekvő pályamunkás hiány is folyton növelte súlyosbodó és sokasodó gondjainkat. A pályákat előkészítés nélkül, kiméretlenül, porosan kaptuk meg a versenyekre. Öltöző és fürdő is lehetőség alig, vagy egyáltalán nem volt. Sokszor nem kaptunk magasugró dombot, dobó és egyéb szereket. Sok esetben vittünk ki magasugrólécet, súlyt, diszkoszt, gerelyt, mérőszalagot a Toldy Ferenc gimnáziumból a lányok és a fiúk részére is. Így tehát keserves körülmények között bonyolítottuk le a versenyeket, ahol csak néhány lelkes testnevelő tanár és diák vállalkozott a bírói és egyéb pályamunkára a késő estig elhúzódó versenyeken.

A különböző és mindig rosszabbodó körülmények egyre irreálisabbá tették az iskolák közötti bajnokságokat és a pontversenyt.

A túl korai kezdések is sok kellemetlenséget és idegességet okoztak az iskolában, ahol az igazgatók és a tanárok jogosan bosszankodtak az elkésésekből adódó sok hiányzás miatt.

A Budapesti KISZ Bizottság által patronált és hagyományos "Barátság Kupa" versenyek is megszűntek, mivel elmaradtak a nemzetközi "Barátság Kupa" viadalok.

Az OTSH állásfoglalása nyomán megjelent intézkedés egyre jobb körülményeket és új lendületet biztosított. Pl.: nagy előrelépés és újdonság volt, hogy megkaptuk az Olimpiai Csarnokot, amelynek óriási vonzereje következtében még népesebbé váltak az addig is kedvelt fedettpályás versenyek. A négyes csapatokban nagy tömegek indultak /hármás átlagokkal/ az ügyességi számokban. A torlódás elkerülésére itt már új rendszert dolgozhattunk ki, ahol az iskolák csapatai minden versenyszámban, korosztályonként és nemenként, külön előre meghatározott időben /órában és percben/ versenyezhettek.

A remek feltételek, a Budapesti Atlétikai Szövetség egyre komolyabb hozzáállása, bírógárdájának lelkes munkája nyomán sok kitűnő csapat és egyéni eredmény született. Így az 1975-76. tanévben már 2 forduló fedettpályás csapatbajnokságot rendeztünk 12 versenynapon. 60 m-es csapatbajnoksággal is bővítettük a műsort. Egyéni bajnokságot nem rendeztünk, mivel kizártuk az egyesületi versenyzőket.

1974-75-ben 2401 diák versenyzett, 1975-76-ban 3900 tanuló vett részt a versenyeken /2157 fő az első és 1743 fő a második fordulóban/.

A másik népszerű budapesti verseny a Tanácsköztársaságot köszöntő tavaszi mezei egyéni és csapatbajnokság. Minden évfolyamnak megrendezett versenyen a fiúk 5-ös, a lányok 3-as csapatokban indultak az Új-Lóversenytéren. Az évről-évre növekvő induló sereg bizonyítja, hogy ez a versenyforma is bevált, bár megszervezése, lebonyolítása, kiértékelése komoly és

nehéz munka, nagy erőpróba minden évben. Hűen idézi ezt a Népsport egyik cikke: "Iskolai futóparádé másfélezer szereplővel! A középiskolák futamaiban hatalmas mezőnyök indultak. Egyes osztályoknál a rajthoz állók száma megközelítette a 200-at. Csak a szakmunkástanuló lányok száma maradt el a várakozástól. A több, mint másfélezer résztvevőt sorompóba állító futóparádé a testnevelő tanárok jó szervező munkáját dicséri".

Az 1975-76. tanév újdonsága, hogy a mezei futóbajnokságról is kizártuk az egyesületi versenyzőket, akiknek bő indulási lehetőségük adódik az egyéb szövetségi versenyeken.

Régi hagyományos verseny a Budapest csapat és egyéni bajnokság. A sok számból álló és a nagy tömegeket foglalkoztató versenysorozat is több napon keresztül bonyolódott le. Az 1974-75. tanévtől a csapatversenyeken csak a serdülő, az egyéni számokban pedig csak ifjúsági korú tanulók indulhattak.

	1974-75. tanévben	1975-76. tanévben
fiúk:	142 csapat	179 csapat
lányok:	109 csapat	144 csapat

ban és az ügyességi /ötös átlag/ számokban.

Tavaly közel száz, az idei tanévben 173 tanuló indulhatott a Budapest Bajnokságon elért eredménye alapján az országos középfokú iskolai atlétikai bajnokságon.

Az 1974-75. tanévben bevezetett futócsapatbajnokságra és a DSK csapatbajnokságra való felkészülés erősen megnövelte az atlétikával foglalkozó testnevelő tanárok munkáját, ahol a DSK ügyességi és 3000 m-es csapatversenyek és a futó CSB sok egyéni futószáma mellett még három, illetve két váltót is ki kellett állítani iskolánként és nemenként.

Mindkét versenyt körzeti szinten bonyolítottuk le az iskolához igazolt tanulók részére 2-2 versenynapon. Az öt körzet legjobb 3-3 fiú és lány iskolája került a budapesti döntőbe.

A felsorolt budapesti középfokú iskolai versenyek közül a DSK, a futó CSB és a budapesti CSB túlsúfolt. Így a sokszor sötétedésig elhúzódó és ezért kapkodásba, idegességbe fajuló versenyek sok balesetet is eredményeztek. Ezeket kihasználva, több iskola versenyzett szabálytalanul, ami felháborodást, elégedetlenséget okozott a becsületesen dolgozó tanárok között.

A már említett és sokszor ma is fennálló pálya és versenybíró hiány, a korai kezdések, a nagy tömegek miatt sokszor estig húzódó versenynapok, nagyon igénybeveszik a tanulókat és tanárokat. Ez pedig nem szolgálja az atlétika népszerűsítését. Talán ez is oka annak, hogy egyre több iskolában foglalkoznak szívesebben a szórakoztatóbb, kevesebb kellemetlenséggel, idővel és munkával járó labdajátékokkal.

Bolemányi Irén

X X X X X X X X

Mint a cikkből látható, a felsőbb hatóságok megfelelő intézkedéseket hoztak az atlétika szélesebb alapokra való helyezésére, mely nemcsak azt a cél szolgálja, hogy ennek a sportágnak meglegyen az utánpótlás biztosítása, hanem általános fizikai alapképzést adjon a legfiatalabbaknak, készítse fel őket más sportágakra is és mindezen keresztül olyan előképzettségben részesítse a felnövekvő ifjúságot, mellyel munkabíróvá, ellenállóvá, ügyessé, egészségesé teszi őket a tanulóéveken túl következő élethívataluk végzésére is.

Ez tehát nemcsak sportérdek, hanem állami, népgazdasági érdek is!

De mint minden kezdetnek, ennek is megtalálható nehézségei vannak. Mindezeket pedig csak úgy tudjuk leküzdeni, ha az összes érdekelt szerv egy, a határozat által kijelölt úton halad, a feladatokat megoldók teljesítik kötelességeiket, a szakvezetés éberén őrködik a problémák megoldásán és szükség esetén a legfelsőbb szervek intézkedéseket hoznak a mutatkozó akadályok elhárítására.

Mert ezen utóbbiból bőven akadt a majdnem kétéves munka közben.

A beszámoló legelőször is a pályakérdésre tér ki. Igen, itt vannak a nehézségek. Az egyesületi pályákon minőségi sport igényének kielégítése és biztosítása miatt igénybevételi akadályok jelentkeznek: megfelelő idő, pálya, szerek, öltözők és fürdők biztosítása. Több olyan pályára lenne szükség, amelyen az iskolák mindezeket megkaphatnák - bizonyos tervezés és beosztás szerint. De gondot okoz a pályák helyzete is. A főváros belső kerületei iskolásainak bizony messzire kell utazniuk, sokszor többszöri átszállással, ugyanakkor vannak külső kerületi atlétikai pályák, melyek nagyobb tömegek befogadására is alkalmasak.

Ebben a kérdésben egy alapos felmérés szükséges, melyet követne a felsőbb hatóságok közös intézkedése: az iskolák megfelelő elosztása a pályákhoz, az egyesületi érdekeltségek megállapítása a környező iskolákkal és lényegében e két szerv viszonyának rendezése minden területen.

Ugy látom, itt az ideje, hogy hazánkban már alkalmazott, de közben megszűnt p a t - r o n á l á s-t visszaállítsuk. rendezzük és érdekeltté tegyük az iskolát is és az egyesületet is a viszonyok kialakítására.

Csak így látom megoldhatónak a tehetséges fiatalság sportba való rendszeres bekapcsolását, a tehetségek felkutatását, az iskolai minőségi sport továbbfejlesztését, az egyesületi utánpótlás-bázis szükséges kiépítését.

Örvendek Bolemányi Irén beszámolójában a versenyeken résztvevő tanulók számának növekedése. Remélhető, hogy ez a továbbiakban is fejlődni fog és mind nagyobb tömegek vesznek majd részt azokon.

De ha komolyabban megnézzük a kérdést, nem lehetünk elégedettek. Nézzük a durva számokat. Budapesten /a telefonkönyvben végzett gyors számlálás alapján/ 190 középiskola van. Tudomásom szerint, ezekből 64-ben van DSK atlétikai szakkör, de az évi versenyeken ezeknek csak fele szerepelt /lényegében kb 30 középiskola/. Mit csinálnak a többiek? Ezekben az iskolákban nincs olyan diák, aki alkalmas lehetne az atlétikára? Nem hiszem! Ezekben nem foglalkoznak atlétikus képzéssel, a tanárok nem veszik figyelembe a hozott határozatokat, nem úgy dolgoznak, Ennek következtében valószínűleg sok, az atlétikában tehetséges fiatal marad az ismeretlenség homályában!

Itt is csak a felsőbb szervek: az oktatási és sportszervek együttműködése, felülvizsgálata, ellenőrzése hozhat komolyabb eredményeket. Így láttam és tapasztaltam ezt a tavaszi bulgáriai tanulmányutamon, melyről be is számoltam lapunkon keresztül. Ott a hozott rendelkezéseket kötelező végrehajtani, megtörténik az ellenőrzés és a felelősségrevonás is. Ebbe a munkába bekapcsolódik a területileg illetékes pártszervezet képviselője s így a három szerv együttesen végzi az ellenőrző és bíráló munkát. Az eredmény: munkájuk gyümölcse már érik, melynek első jeleit láthattuk az olimpiai eredményekben is.

És ha megindul a tömegesítés, feltétlenül meg kell vizsgálni az iskolai versenyrendszert, úgy kell átalakítani, hogy azok versenyei könnyen lebonyolíthatók legyenek, ne vegyen részt rajta egyszerre nagyobb tömeg és csak a legjobbak juthassanak mindig feljebb - az utolsó döntőig.

Természetesen van még probléma bőven /felszerelés, szakképzés, iskolai edzés, stb./. De itt csak akkor lesz komoly előrehaladás, ha mindannyian összefogunk, segítjük egymást és maradéktalanul végrehajtjuk a rendelkezéseket.

Farkas Pál

Kettős lengyel siker a szegedi nemzetközi maratonin

"Jól gazdálkodott szépségeivel, meg emlékeivel a történelem, amikor a magyar városoknak osztotta. Az egyiknek romantikus hegyeket, a másiknak századok patinájával ékes falakat, a harmadiknak kanyargó vizeket mért. Szegedet az Alföldhöz simította: vizek találkozáshoz, puszták pereméhez, szikések lápvilágához. Ahány város, annyi szín, annyi sajátosság, annyi hangulat. Más arcú a táj, más tempójú az ember, másfajta a hagyomány. Vannak ugyan megkövesedett jellemzők, Szegedre is mondanak féltucatnyit: a szobrok városa, iskolaváros, a napfény városa, fesztivál város... és gyárthatnánk másik ugyanannyit. Egyik sem lenne pontos és karaktermeghatározó, mert együttesen is keveset mondanak. Csak annyit, mint emberek között az első bemutatkozás.

Szeged sem a Tisza, vagy a Dóm tér, nem is a körutak és a sugárutak mértani rendje; s nem öreg, napsugárdiszes alsóvárosi házak csöndje, ahogyan turistacsábító leporrelőkban olvassuk. Különösen egyedülálló hangulat, atmoszféra inkább. Végig kell járni utcáit, tereit, szorult kis kinyúló házsortait, parkjait és kertjeit; meg kell lesni harmat fényében, őszi borulásban, tavasz bomló zöldjében és tél patyolatában.

Hányszor ráncolja homlokát a született vagy elszármazott szegedi is, ha rákérdeznek városára: "Szeged... hát igen... a legszebb..." Egyikünk a méltóságteljes platánsoroktól indul képzeletbeli sétájára, másikunk a városba érő kócos fűzesektől. Fekete hasú, felfordított halászladikok, nehéz illatú, virágba borult kertek, szemet vezető, horizontig érő, meg-hitt zugok, tágas terek, két torony az alkonyatban, kövekkel beszélgető szőke víz, sikitó motorcsónakok, sok új a régivel összesimulva vagy feleselve, sok régi az idő nehéz súlya alatt.

A hangulatban a jövő is ott vibrál. Már látjuk a körtöltésen túl a legnagyobb "ipart", a teljes üzemmel működő olajmezőt; a nagykörút végéhez álmodjuk a hamarosan rajzasztalra kerülő új hidat; a körutak és sugárutak expónált pontjaira magas házakat ültetünk... Képzeletünkben ott ragyognak egy 200-250 ezres város fényei.

Ilyesféle ez a város... Felvillan Tömörkény, Móra világa, a Dóm téri árkádok alól csodálatosan zuhog a muzsika" - vallja Sz. Simon István.

És mi még hozzáadjuk a sportot, a két évtizedes önálló patinát biztosító nemzetközi maraton futóversenyeinket is, mely az idén újból az ünnepi játékok premierjével egyidőben került megrendezésre. Egyazon esteben futottak be a Széchenyi térre a maraton viadal résztvevői és szólaltak meg a fanfárok a Dóm tér hatalmas színpadán Madách Imre hallhatatlan remekművének, az Ember Tragédiájának bemutatója előtt, hirdelve az ünneplőbe öltözött vendégsegregnek, hogy ismét megkezdődtek a Szegedi Ünnepi Hetek keretein belül a Szabadtéri Játékok.

És ilyenkor minden évben el kell mondanunk a szegedi maraton versenyek varázslatát azoknak, akik még nem fordultak meg Szegeden, vagy nem ismerik azt.

Azt, hogy a Szegedi Spartacus volt a kezdeményező az 1957. év telén. A pár lelkes sportbarát - élükön az 1973. évben 89 éves korában elhunyt Goldmann Ignáccal - Szegednek hirnevet akart szerezni nemzetközi maraton futóversenyek évenkénti megrendezésével, kassai mintára. Goldmann Ignác emlékét tisztelettel és kegyelettel fogjuk megőrizni.

Az elhatározást tettek követték, melynek eredménye lett, hogy 1957. június 16-án lefutották az első szegedi nemzetközi versenyt. Később a szervező bizottság a megyei és a városi vezető sportszervek támogatása mellett a rendezés munkájába egyre több sportember kapcsolódott be önzetlen segítséggel. A hivatalos város, a különböző hatóságok, a Szabadtéri Játékok Igazgatósága mindenkor a város ügyének tekintette versenyünket, karolta fel annak sorsát. A Kisipari Szövetkezetek az első évtől kezdve biztosítják a verseny bázisának egyik igen fontos pillérét, a különböző vállalatok, üzemek, társadalmi szervek, a Szeged környéki tanácsok

pedig tiszteletdíjak felajánlásával évről-évre nagyobb megértéssel viseltetnek futóversenyünk irányában. Nélkülük bizony nem jutottunk volna el az idei XX. viadalig.

A két évtized árnyékában érdemes a statisztikához fordulni. Elindult 1057 atléta közül 386 külföldi, akik mind az öt világrészből kerültek ki. Itt láttuk eddig az ausztrál, belga, brit, bolgár, csehszlovák, dán, finn, hawai, holland, jugoszláv, lengyel, marokkói, NDK, NSZK, osztrák, román, spanyol, svájci, szovjet, török és tuniszi, számszerint 21 náció reprezentánsait, akik közül többen jelentős sikerrel szerepeltek. A magyar maratoni futósport nyíljára jellemző, hogy az eddigi találkozókon 10 magyar, 3 jugoszláv, 3 lengyel, 2 brit, 1 osztrák, továbbá 1 NDK-beli győzelem született. A magyar győzelmek közül egyedülálló az ózdi Tóth Gyulának hétszeres elsőse, akit Szeged város sportszerető közönsége a szívébe zárt.

Kezdetől fogva az volt a célunk, hogy a népek közötti sportbarátság szellemében évenként hagyományosan, visszatérő nemzetközi versenyünket a világbéke ügyének is szenteljük. Ismertük a francia Pierre Coubertin bárónak, az újkori olimpiai játékok életrehívójának ódájában foglalt egyik klasszikus mondatát: "A BEKE VAGY TE SPORT! A népeket egymáshoz fűző szál szalag". Sokat tettünk ennek érdekében, melyet az évenként rajthoz álló tekintélyes számú külföldi atléta is igazolt.

Nemzetközi viadalunk lassan ismertté vált az egész világon. Mind Szeged városában, mind pedig az útvonalon fekvő községekben több tízezer főnyi közönség biztatta a futókat. E feltehetően nehéz atlétikai versenyág nagyszerű reprezentánsai belopták magukat az alföldi közönség szívébe. Meglepetés volt az utóbbi évek esti versenyei alkalmával az a hatalmas érdeklődés, mely a befutás során a közönség részéről megnyilvánult. Felejthetetlenül nagyszerű pillanatok voltak ezek a reflektorfényben tündöklő hatalmas Széchenyi téren. A versenysorozat mérlege mind sportpolitikai, mind sportetikai szempontból igen kedvező, jövője pedig biztató. Szeged neve máris odakerült a nagy nemzetközi maratoni futóversenyeket rendező városok: New-York, Boston, Fukuoka, Enschede, Kassa, Karl-Marx-Stadt, stb. neve mellé.

Több évi vajúddás után az útvonal megváltoztatására is kényszerítve voltunk. Az 1960. évtől kezdve versenyünket a makói országúton rendeztük és ott az évről-évre növekvő nagy nemzetközi forgalom az útvonal lezárását nem tette lehetővé, különösen befelé jövet zavarok keletkeztek, mely az atléták számára csak hátrányos volt. Alternatíváink során az algyői olajmező útvonalát választottuk, ahol jóval kisebb a forgalom, a rendőrség által szakaszosan lezárható és az egészségügyi követelményeknek is jobban megfelelő, mert a benzin és motorbűzt ki tudja iktatni és a kevesebb emelkedő miatt könnyebb az előbbinél, minőségileg azonban valamivel nehezebb, mert a makói útvonal simább az algyőinél. Az indításnak egy órával való előbbrehozatala délután 5 órára, szintén köztekineteket szolgál, mert így nemcsak az élmezőny, hanem még a középmezőny is világos időben tud beérkezni a célba és a futók 5 óra után már nem szenvedtek a gyötrelmes szegedi hőségtől.

Az útvonal a Széchenyi téren lévő rajttól a Károlyi u., Lenin krt., Petőfi sgt., Bécsi krt., Április 4.u., Dóm tér, Oskola u., Tanácsköztársaság u., Dózsa György u., Lenin krt., József A.sugárút, majd a Tarjánban Budapesti krt., Lugos u., a Petőfi telepen Gábor Aron u., Csap u., Tápén Irinyi János u., Dózsa György u., Tolbuchin u., majd az olajmezői utak után Algyón a Kastélykert u., és Géza u. sarkán lévő 26.309 m távolságra kijelölt fordulóig vezet és innét futnak vissza Szegedre az olajmezői utakon, Tápén érintik a Tolbuchin u., Dózsa Gy. u., Irinyi János u., majd a SZEOL stadion, hajóállomás, Radnóti gimn., Tanácsköztársaság u., Színház, Vörösmarty utakon érik el a Széchenyi teret és itt a Takaréktár u.sarok, Vörös Csillag mozi érintésével futnak be a városi tanácsház előtti célba.

Július 24-én délután, szemerkélő esőben gyülekeztek az atléták huszadik nemzetközi versenyükre, a hőmérséklet 26 fok, a levegő erősen páratelt volt. Szabó Lászlónak, a versenybírósgal elnökének vezetésével vonultak fel az atléták a Széchenyi térre, Vas József, veterán maratoni immár harmadszor gyújtotta meg a maratoni lángot, megszólaltak a fanfárok, majd Prágai Tibor tanácselnökhelyettes megnyitó szavai után 2 bulgár, 2 csehszlovák, 1 dán, 2 jugoszláv, 6 lengyel, 6 NDK-beli, 11 NSZK-beli, 2 török, nyolc országból összesen 32 külföldi és 36 magyar, mindösszesen pedig 68 atléta sorakozott fel a rajtnál. Sajnos, a magyar élvonalbeli maratoni futók közül az idén is hiányoztak, mert a magyar bajnoki pontverseny rendszere visszatartja őket a részvételtől, hisz ebben az időpontban és azon túl egy hónapon belül fontos bajnoki viadalok kell indulniuk a hosszútávfutóknak és így nem vehetnek részt ezen a megerőltető erőpróban. Ismét eljött azonban a szegedi versenyek hétszeres győztese, "Great old Man"-ja, a negyvenedik évében járó Tóth Gyula, aki gyengébb felkészülése ellenére is tartotta adott szavát és a tizenkettedik alkalommal is megjelent Ózdról, hogy megmérkőzzön ellenfeleivel.

Délután 5 órakor az indító zászlajának lecsapása után már az új útvonalon indult el a 68 főnyi mezőny, köztük az egyetlen NSZK-beli női futóval, Inge Habellel.

A verseny elején a József Attila sgt-on a Budapesti körúthoz közeli 5 km-nél /16:07/ Homoki Vince, Chechowszki és Chudeczki, a két lengyel vezették a mezőnyt, egymástól 10-10 m távolságra. Mögöttük 15 m-re a török Karagöz, az NSZK-beli Gorbunov és Tóth Gyula következtek egy hármas bolyban. Az eső ismét szemerkélni kezdett.

Tápén a Dózsa Gy.u.14 sz.ház előtt lévő 10 km-nél /32:15/ a helyzet annyiban változott, hogy a török futó felzárkózott, a többiek azonban kezdtek szétszakadozni. Itt igen sok nézője volt a versenynek és a futók hatalmas tapsot kaptak. Az eső ellenére is végigállják a nézők az útvonalat, a Tiszatáj TSZ pedig virágokkal feldiszitett kapuval és zászlókkal várta az atlétákat.

Tápén kívül az olajmezői úton lévő lakatlan területen, a 15 km-nél /50:02/ a két lengyel, Homoki és a török már 400 m-rel vezetnek a második boly előtt, melyben Tóth Gyula is fut. Az eső itt elállt, az út gyorsan felszáradt és némely szakaszon hátszél segítette a futókat. Az égő olajfáklyák asszisztálása ünnepélyes szint kölcsönzött a viadalnak.

Ismét az olajmezei lakatlan úton a 20 km-nél /1:08:35/ négyen futnak egy bolyban: Chechowszki, Homoki, Karagöz és Chudeczki. Itt feljött hozzájuk az NSZK-s Hans Gulyas és Mocsári Endre is kezd felnyomulni.

Algyőn a községben a Kastélykert u 105. sz. ház előtt lévő 25 km-nél /1:25:32/ a közönség lelkesen tapsol és virágot szór a futók útjára. A török és a két lengyel futnak az élen, Homoki és Tóth végleg leszakad, Mocsári azonban tartja magát.

Algyőn a Kastélykert u. és a Géza u.sarkán lévő 26.308 m-es fordulónál /1:29:45/ az élen nem változik a helyzet. Homoki 250 m-rel lemaradva fut. Tápéi citerazenekar közszónti a futókat. Virágkoszorúk, ünnepi hangulat mindenfelé és főleg nagy érdeklődő tömeg.

Az olajmezei úton az Olajfinomítóhoz vezető bekötő u. sarkán lévő 30 km-nél /1:45:30/ a két lengyel növeli előnyét az újból szemerkélni kezdő esőben. Karagöz itt visszaesik, az NSZK-s Gulyas és Mocsári azonban kezdenek újból felzárkózni az élenlévőkhöz.

Az olajmezei úton Tápé határában a Tsz istálló és a siló előtt lévő 35 km-nél a lengyel Chudeczki /1:57:45/ 200 m-rel vezet honfitársa előtt, Karagöz lemarad, de harmadik helyét biztosan tartja, nagy meglepetésre azonban Mocsári Endre egyre jobban nyomul felfelé. A futók lassan búcsút intenek az olajfáklyáknak és közelednek a város felé. Ismét szél kerekedik.

A Felső-Tisza partján a SZEOL pálya után, közel a Molnár utca sarkához az eső ismét megered. Az itt lévő 40 km-nél /2:15:15/ Chudeczki biztosan vezet honfitársa, Chechowszki előtt, Karagöz lemarad, Mocsári pedig tovább nyomult lendületesen a harmadik helyre.

A Széchenyi téri célban hatalmas tapsorkán közepette első és másodikként - jól megérdemelten, magukat ki nem futva - a két lengyel érkezett be, egymástól 130 m távolságra, harmadik pedig - nagy meglepetésre - Mocsári Endre, 250 m-rel alaposan megelőzve NSZK-s ellenfelét és a török Karagőzt.

A XX. nemzetközi maratoni futóversenyen: 1.Chudeczki /Lengyelország/ 2:23:06.2, 2. Chechowszki /Lengyelország/ 2:23:31.4, 3.Mocsári /Csepel/ 2:24:00.8, 4.Gulyas /NSZK/ 2:26:50.4, 5.Karagöz /Törökország/ 2:27:02.8, 6.Mózes/Tat.Bányász/ 2:27:51.6, 7.Bán /Ózdi Kohász/ 2:30:18.6, 8.Karl Heinz Leis /NSZK/ 2:31:33.2, 9.Póczos /Ózdi Kohász/ 2:31:53.4, 10.Blasel /NSZK/ 2:32:07.8, 11.Gorbunov /NSZK/ 2:32:19.0/, 12.Homoki /koml.Bányász/ 2:32:19.4, 13.Szewczik /Lengyelország/ 2:32:56.8, 14.Sponsel /NSZK/ 2:33:31.4, 15.Tóth /Ózdi Kohász/ 2:33:40.8, 16.Rónaszéki /VOSE/, 17.Jovanovics /Jugoszl./, 18.Rácz /Kun B.S.E./, 19.Reiner /NSZK/, 20.Tabajdi/Kiskunhal.AC./, 21.Kovács /Bcs.Előre/, 22.Fitos /Törökország/, 23.Molnár /Bp.Pósta/, 24.Scheiber /Csehszl./, 25.Zimmermann /NSZK/, 26.Romanov /Bulgária/, 27.Surim /Kun B.S.E./, 28.Stanislaw /Lengyelo./, 29.Klaus Dieter és Lierow /NDK/, 31.Leszek /Lengyelo./, 32.Velez/PVSK/, 33.Baráth/Keszth.Hal./, 34.Georgov /Bulg./ és Kosta /Jugoszl./, 36.Pigniczki /Vasas/, 37.Ring /Dánia/ és Ziel /NDK/, 39.Demeter /PVSK/, 40.Witold /Lengyelo./ és Göncze /VOSE/, 42.Bethge /NDK/, 43.Korik /Bp.Medosz/, 44.Misi /Bp.Honvéd/, 45.Kempelen /Bp.Medosz/, 46.Rutsch /NSZK/, 47.Lovas /Csepel/, 48.Szabó /MEDOSZ/, 49.Zombori /Hódmvh.VSE/ 56.Steinke /NDK/, 51.Berán/VOSE/, 52.dr.Schwech /Csehszl./, 53.Balla /Medosz/, 54.Baranyi /Hódmvh.VSE/, 55.Inge Habel /NSZK/ 4:06:25.4.

A csapatversenyben: 1.Ózdi Kohász /Bán, Póczos/ 5:02:12.0, 2.Kun B.SE /Rácz, Surim/ 5:21:13.4, 3.Csepel /Mocsári, Levas/ 5:30:18.8.

A versenyt feladták: Farkas /Misk.EAC/, Baumann /NDK/, Sinkó /Bp.Honvéd/, Gentner /NSZK/, Freytag /NSZK/, Kávási /Vasas/, Hers /Tat.Bány./, Berkó /SZVSE/, Vincze /DVTK/, Klekner /VOSE/, Gáspár /VOSE/, Kisterenyei /Hatv.Kinizsi/, dr.Borsos /VM.Közért/.

Az új útvonalon, szemben a tavalyival /4, 30, 22/ - némileg kevesebb - 3 elsőosztályú, 29 másod és 17 harmadosztályú eredmény született. A versenyt 55 atléta futotta végig és 13 adta fel. Megyebeli atlétáink a tavalyihoz viszonyítva, gyengébben szerepeltek. Mindössze két versenyzőnk futott be /Zombori és Baranyi/ és teljesítményeik is gyengébbek voltak. Az egyetlen női versenyző, az NSZK-beli Inge Habel utolsónak érkezett be.

Amit a versenyzők elmondtak:

Chudeczki: Örültem, hogy Szegeden már másodszer győztem. Az új útvonal nem volt anti-patikus. Tavalyi időm 2:23:51.6, az idei 2:23:06.2. A debői versenyen otthon 2:17-et futottam és bíztam magamban. Tóth Gyulától szép volt, hogy eljött az adott körülmények között. A szegediek kedves emberek és érdekli őket a maraton. Ha meghívna és tehetem, jövőre is eljövök.

Chechowszki: Jó verseny volt. Tavaly harmadik voltam 2:24:51.6-tal, az idén második 2:23:31.4-gyel. Az útvonal valamivel könnyebb a tavalyinál, de jól is éreztem magam futás közben, mert nem volt forróság és esett az eső. Szeretek Szegeden futni, mert itt nagyon megbecsülnek bennünket és látszik, hogy a városnak már van maratoni futókultúrája.

Mocsári:Többször futottam már Szegeden, de ilyen előkelő helyre még nem érkeztem be, egyéni csúcsot értem el és ezzel I.osztályú atléta lettem. Mit mondjak? Nagyon boldog vagyok!

Karagöz: Nagyon belehajtottam az elején, mely a végén megbosszulta magát. Örülök, hogy én voltam a jobbik török, de Ahmed barátom most nincs formában. A magyarok szíves emberek és elfelejtették, hogy mi egy pár évszázaddal ezelőtt mit csináltunk náluk.

Tóth Gyula: Igéretem teljesítettem. Eljöttem tizenkettedik alkalommal is. Pedig sérülésem miatt három hónapom kimaradt és csak az utolsó négy héten tudtam úgy-ahogy felkészülni. A tizenkét szegedi rajt során 7 első, 1 második, 2 harmadik, 1 negyedik és most 1 tizenötödik hely jutott nekem. Ezen a versenyen tanulmányozhattam a középmezőny légkörét, mely sok érdekeset vetett fel. Szegedi barátaim körében nagyon jól érzem magam és ha jövőre rendszeren tudok edzeni és ennek következtében esetleg "dobogóközbe" kerülhetek, ígérem, hogy ismét eljövök. Ha már nem megy a futás, akkor mint edző jövök el, hisz a hetedik ózdi Bán

György és a kilencedik Póczos Gyula, akik a nemzeti csapatversenyt nyerték meg, az én tanítványaim. Meglepetés volt számomra Mocsári Endre jó futása és helyezése.

Rác Dezső: Az SZVSE atlétája vagyok és most, mint katona, a Kun B. SE színeiben indultam. Tízennyolcadik helyem és 2:34:41.8 mp-es időm nagy örömmel töltötték el. Ez Csongrád megyei csúcs lenne, de sebjaj, majd ha leszerellek, fogok én még 2:30-on belül is futni és nem is olyan sokára.

Inge Habel: Tudom, hogy Szegeden először induló nő voltam maratoni viadalon és az ért-
hető szennéziót keltett a városban. Huszonkilenc éves, egy fiúgyermekes anya, vagyok, aki az NSZK-beli Karlsruhe-ban a vasúti igazgatóság tisztviselőjeként dolgozom és most férjem el-
sért ezen vállalkozásomra. Legjobb eredményeim 800 méteren: 2:20, 3000 méteren: 11 perc. Ed-
zésen futottam már egyhuzamban 35 km-t is és akkor jól esett a futás. Elhatároztam, hogy itt
Szegeden megkísérlem végigfutni a maratoni távot. Jól beosztottam erőmet és ha nagyon lassan
is, de sikerült. A versenyt soha nem felejttem el, hisz mind bent a városban, mind a külterü-
leten nagyon szívesen, virágokkal, citerazenével fogadtak bennünket, katonák, rendőrök álltak
sorfalat és segítettek a végén, - amikor már egyedül maradtam az útvonalon - hogy el ne téved-
jek, mely nagy önbizalmat adott. A magyarok vendéglátása egyenesen lenyűgöző volt.

dr. Monostori Tibor

A Csongrád megyei atlétika

1./ Az idei év sikerei, hiányosságai Csongrád megyében

Pedettpályás versenyek. Az Olimpiai csarnokban tavaly egy, az idén négy országos baj-
nokságot nyertünk. A megyebeli tornatermi atlétikai versenyek megfelelő szervezés - és így
érdektelenség miatt - a sorvadás jeleit tükrözik. A jobbak az Olimpiai Csarnokban versenyez-
nek, a második és harmadik vonal azonban nem használja ki a tét nélküli tornatermi lehetősé-
geket.

Mezei versenyek. A mérleg itt aktív. Sokkal többen indultak, mint tavaly. Szeged vá-
ros Tanácsának Művelődési Osztálya rendezésében a szegedi általános iskolák III-VIII. osz-
tályos tanulói közül nagy felmérő verseny keretében 1580 gyermek indult el. Az országos
bajnokságon tavaly egy, az idén két aranyérmet nyertünk.

Országos középiskolai iskolai bajnokság. Némi visszaesés volt. Fiatalságunk nem szereti
a nagy befektetést igénylő atlétikát. Az atlétika nehéz, munkaigényes sportág. A labdajáté-
kok könnyebbek és szórakoztatóbbak, különösen, ha a testnevelő is ilyen irányban mozgósítja
a fiatalokat. Összehasonlítás a tavalyival az országos bajnokság vonatkozásában: I. hely
tavaly 5, az idén 2, II. hely 3 - 4, III. hely 2 - 2, IV. hely 4 - 2, V. hely 1 - 3, VI.
hely 0 - 1, VII. hely 0 - 3, VIII. hely 2 - 1.

Országos bajnoki teljesítmények. A helyezések és a szerzett pontszámok vonatkozásában
javulás tapasztalható. Főleg az ifjúsági vonal mutatott fejlődést.

Egyéb vonatkozások: Bár még másfél hónap van hátra az atlétikai versenyidényből, a
listavezetők, továbbá az ötös és tízes átlagok némi fejlődést mutatnak a tavalyihoz képest.
Kiváló és érdemes sportolónk nincs. Tavaly egy, az idén két elsőosztályú atlétánk jegyez-
hető /Török, Bognár/. Tavaly 26 aranyjelvényesünk volt, az idén eddig 20. Nagyválogatott
versenyzőnk mind tavaly, mind az idén 2-2 volt /az idén Török és Bognár/. Országos csúcsot
nem értünk el, megyei csúcs tavaly 33 volt, az idén 37 van. Nagyobb fejlődés mutatkozik
férfiaknál a rövid és középtávokon, magasugrásban és gerelyhajításban, nőknél rövid és kö-
zéptávokon, továbbá magas és távolugrásban. Bajnoki pontok tekintetében a SZEOL sportisko-
lája révén is a tavalyihoz képest jelentősen fejlődött, az SZVSE a nagy veszteségek követ-
keztében visszaesett. A női atlétika gyenge.

2./ A legfiatalabb korosztályok foglalkoztatása. Ez a sportiskolák keretein belül
kerül megoldásra. Szegeden a SZEOL minden évben szűrést tart az általános és középiskolák-
ban. Az idén, most ősszel a két fővel megnövekedett edzői gárda képesnek látszik arra, hogy
további fejlődés következzék be. Nagy nehézség a feltűnt tehetségek megtartása, mert a lab-
dajátékok vonzereje felette nagy. Akadály a rendszeres edzésben az iskolai túlterheltség,
a különböző szakkörök, gyűlések, kirándulások, értekezletek, melyek kötelezőek a diákok
számára, felmentés pedig alig van. Ha igen, akkor ezt később felróják az iskolában az atlé-
ta-palánta terhére. Ezek az akadályok a jelenlegi helyzetben szinte leküzdhetetlenek.

3./ Az oktatási vonal hozzáállása némelykor dicséretet érdemel, némelykor azonban a
túlméretezett feladatok megoldása során teljesen negatív. A megye és a városok művelődési
osztályainak sportelőadói igyekeznek az atlétikai állásfoglalásban említettek megvalósí-
tani, de ennek végrehajtása az iskolákon múlik, melyek nem egységes szemlélettel állnak a
diakatlétika kérdéseinek megoldásához. A tavaszi és korányári versenyek sikere érdekében
a szegedi középiskolák nagyjából példásan oldották meg a feladatokat, de a feltűnt te-
hetségek jelentős része labdás érdekltségű és az atlétikai versenyek befejezése után nem
tudunk belőlük profitálni, mert visszatérnek a labdához, a nehezebb atlétikai edzéseket
nem vállalják és tanáraik-edzőik is sietve jelentik ki, hogy: "AZ ATLÉTIKÁNAK PEDIG EZUTÁN
N U K U !"

Ahol azonban a testnevelő tamár atlétikai beállítottságú és az iskola igazgatója és
tanári kara is pozitívan áll a kérdéshez, ott sikert sikerre halmoznak. Követendő példaként
említem a Szegedi Erdészeti és Mezőgazdasági Szakközépiskolát, ahol Bánk István a testneve-
lő tanár, Obermayer György az iskola igazgatója, a fiúk halomra nyerik a diák bajnokságokat
és már második éve a második helyen végeztek az országos középiskolai iskolai bajnokság pont-
versenyében.

Az iskola legjobbjából a SZEOL profitál és a fiatalok közül serdülő és ifjúsági szinten országos bajnokságot nyernek.

4./ Atlétika az iskolákban. Az iskolarendszer.

Sajnos, erről nem sok jót tudunk mondani. Az iskolák nem barátjai az atlétikának. Az állásfoglalásban körvonalazott új rendszerű és az atlétika számára nélkülözhetetlen iskola-politika megvalósításának még csak a nyomait sem látjuk. Ami előnyöket tudunk egyes iskoláknál elérni, azok a haladó szellemű igazgatók és testnevelők javára irandók. Ilyen azonban igen kevés van.

Az illetékeseknek végre tudomásul kellene venniük, hogy az atlétika minden sportág alapja és az iskolában kötelezően oktatni kell. Sőt, ez a sportág ezen felül is minden támogatást megérdemel. A jó példa előttünk van. Az NDK és Románia példája. Most nyáron a nem hivatalos olimpiai pontversenyben mind a két állam előttünk járt. Vajon miért? Mert ők tudomásul vették, hogy a sport kultúrmissziót képvisel, a művelődéspolitikai szerves része és ezt elhanyagolni nem lehet. Fekete-Afrika például e téren szinte bámulni valóan mérőföldes csizmákkal igyekszik behozni évszázados lemaradását. Gondoljunk itt csak az afrikai közép- és hosszútávfutókra, a gát és akadályfutókra.

J A V A S L A T: Sürgősen meg kellene oldani az országos szintű felmérést az iskolai év elején. A legtehetségesebbek kiválasztása után őket az országban 4-5 gócban olyan atlétikai iskolában tömöríteni - kollégiumi elhelyezés mellett - ahol az általános és középfokú iskolai tananyag teljes elsajátításával párhuzamosan rendszeres atlétikai képzést kapnának napi egy-kétszeri edzés mellett. Ezt a befektetést a sportok királynője, az atlétika - román mintára - nálunk már csak annál is inkább megérdemelné, mert világszinten bizony erősen közepesen van jegyezve a Nemzetközi Atlétikai Szövetség erőlistáján és fejlesztése mind egészségügyi, mind testnevelési és kultúrpolitikai szempontból mulhatatlanul szükséges lenne.

Dr. Monostori Tibor

Az atlétika népszerűsítése Gödöllőn

Az ATLÉTIKA augusztusi számában megjelent cikk adta az indítékot e levelem megírására.

A Gödöllő városi Uttörő Elnökség és a városi ÁISB közösen 4 forduló futóversenyt írt ki, melynek célja a 10-14 éves tanulók körében népszerűsíteni az atlétikát, valamint az atlétika fejlesztésével kapcsolatosan megjelent állásfoglalás szellemében tömegesíteni ezt a sportágat. A verseny 1975. november 7. és 1976. május 1. között került lebonyolításra.

Az egyes fordulókat ünnepünk alkalmával rendeztük meg: november 7, december 11 /Gödöllő várossá alakulásának 10. évfordulója/, április 4 és május 1.

Az egyes fordulókat alkalmával az indulók más-más versenytávon mérték össze erejüket 5 korcsoportban /1965-64-63-62-61-ben születettek/. Iskolánként, nemenként és korcsoportonként - a házi bajnokságok eredményei alapján - 5 főből álló csapatok indulhattak /25 fiú és 25 leány/. Az eredményeket egyéni és csapatverseny formájában értékeltük.

Egyéni versenyben az győzött, aki az előírt távokat a legrövidebb idő alatt tette meg /az egyes fordulókat időeredményeit egyénenként összeadtuk/, csapatban hasonlóképpen /itt a csapattagok időeredményei kerültek összeadásra/.

Egyes korosztályok számára különböző versenytávokat határoztunk meg. Pl.: 1961-ben születettek:

	<u>I.forduló:</u>	<u>II.forduló:</u>	<u>III.forduló:</u>	<u>IV.forduló:</u>
Fiúk:	200 m	1000 m	1500 m	200 m
Lányok:	200 m	600 m	600 m	200 m

A fiatalabbak részére kiírt távok rövidebbek voltak.

Tapasztalatunk alapján, ez a versenyforma buzdító hatással volt a résztvevőkre, mert az egyéni versenyben csak az győzhetett /érhetett el helyezést/, aki minden fordulóban elindult és nem csak a győzelemre, hanem a minél jobb időeredmény elérésére törekedett.

Csapatversenyben nem határoztunk meg állandó csapatokat. Az egyes fordulóban az iskolák az arra legrátermettebb tanulóikat indították el. A verseny színvonalát emelte, hogy a városi Uttörő Elnökség értékes díjakat ajánlott fel a győztesek jutalmazására.

Egyéni versenyben korcsoportonként az első 3 helyezett érdemijazásban részesült /nemenként/.

Csapatversenyben korcsoportonként a győztes csapat minden tagja érdemijazásban részesült /nemenként/.

A felajánlott vándorserleget az az iskola nyerte el, amelyik az 5 korcsoport fiú és leány csapatversenye alapján a legjobbnak bizonyult /legkevesebb időeredménye volt/.

A versenysorozat értékét ünnepélyes díjkiosztással emeltük.

Gödöllőn évek óta szokássá vált, hogy az uttörő olimpia városi döntője napján tanítási szünet van, a nem versenyző tanulók nevelőik vezetése mellett buzdítják a versenyben részt vevő társaikat. A fenti versenysorozat eredményhirdetését és a díjkiosztást az uttörő olimpia városi döntője előtt rendeztük meg a város összes általános iskolai tanulója és nevelője jelenlétében.

Egyéni győztesek:

1965 Pálya Antal
 1964 Lőkös László
 1963 Héja János
 1962 Pataki József
 1961 Kecskés István

f i ú k :

Imre úti iskola
 Légszesz iskola
 Imre úti iskola
 Imre úti iskola
 Petőfi iskola

3:15.4 /80, 300, 600, 60/
 4:23.4 /100, 400, 800, 60/
 5:30.0 /150, 600, 1000, 100/
 7:43.3 /200, 800, 1200, 100/
 9:33.5 /200, 1000, 1500, 200/

l á n y o k :

1965 Urbán Andrea
 1964 Gippert Beáta
 1964 Szebeni Ágnes
 1963 Antal Anna
 1961 Pálya Zsuzsa

Imre úti iskola
 Légszesz iskola
 Petőfi iskola
 Petőfi iskola
 Imre úti iskola

1:34.2 /80, 200, 200, 60/
 2:32.2 /100, 300, 400, 60/
 3:28.7 /150, 400, 500, 100/
 4:21.3 /200, 500, 600, 100/
 6:09.9 /200, 600, 800, 200/

A csapatversenyek alapján a vándorserleget a Petőfi általános iskola csapata nyerte el 2 óra 28:31.4 p-es időeredménnyel.

A fent leírt versenysorozatot jónak találtuk és a jövőben is folytatni kívánjuk, hagyományossá téve ezt városunk sportéletében.

További hagyományos versenyek:

1. A fennálló 10.000 m-es világcsúcs megdöntésére /elérésére/ váltófutóverseny, iskolánként 68 fővel /különböző résztávok, fiúk, lányok/. A legutóbbi alkalommal a győztes iskola részére a vándorserleget Garay Sándor, a MASZ elnöke adta át. A verseny minden résztvevője emléklapot kapott.

2. Futó csapatbajnokság az alsótagozatosok részére /6-10 év/.

Az elmúlt évek munkája során bebizonyosodott, hogy a különféle versenyek rendezésével nagy tömegeket tudtunk megmozgatni az általános iskolás korosztályban /6-14 év/. Sajnos, azonban azt is el kell mondanunk, hogy erőfeszítéseink ellenére az ebből a korosztályból kinőtt fiatalokban már nem sikerült ilyen mértékben ébren tartani az atlétika iránti szeretetet és ez meg is látszik a városunkban működő sportiskola versenyzőinek létszámalakulásában.

Kirchhofer József
 testnev.tanár

A középtávfutók éves felkészítésének rendszere

Középtávfutóink hosszú ideje nem értek el kiemelkedő sikereket és átlagteljesítményeik fejlődése sem volt a kívánt mértékű.

Ezért szakosztályunkon belül kísérletet tettem arra, hogy a hagyományos elveken, módokon változtatva, a határ- és társadalomtudományok eredményeire támaszkodva - előkísérletként - 1975-ben eredményesebb eljárás keresésébe kezdjek.

K é r d é s f e l t e v é s

Előkísérletem során arra kerestem választ, hogy az egy felkészülési éven belül, egész éven át, valamennyi szervrendszerre ható inger-batéria meghatározott ritmusú alkalmazása, milyen eredményt hoz ?

Irodalmi áttekintés

APOR /1/ 1975-ben többek között taglalja az aerob kapacitás elengedhetetlen feltételeit, valamint az anaerob igénybevétellel végzett intenzív izomerőkifejtést, melynek következménye, hogy ugyanolyan tejsavszinttel egy edzett sportoló nagyobb intenzitású munkavégzés elvégzésére lesz képes.

MÁCSÁR /2/ 1971-ben összegezi a közép-hosszútávfutással kapcsolatos eddigi kutatásokat, méréseket. Elemzi az egyes edzésszerek kedvező élettani hatásait /szív perctérfogat növelése és az intervall edzés kapcsolata/.

ROSANDICH /3/ 1969-ben az "amerikai módszer"-t, mint felkészülési elvet ismerteti. Lényege: az egyes domináns edzésszerek az évszakban egymást követően jelentkeznek /maraton, fartlek - intervall - ismétléses - vágta/.

A versenyzők általános jellemzése

A kísérletet egyelőre egy férfi és egy női versenyző 1975. évi felkészülésében alkalmaztam.

Megnevezés	Szigeti László	Péley Bernadette
Testsúly /kg/	63	50
Testmagasság /cm/	177	164
Életkor /év/	19	17
Edzéskor /év/	4	4
Teljesítmény:		
1972: 1500 m	4:11.2	-
1973: 2000 m ak.	6:02.4	600 m: 1:40.0
1974: 3000 m ak.	9:44.0	800 m: 2:19.6

Fogalmak használata

A felkészüléssel kapcsolatos fogalmak nem egyértelműek. Az alábbiakban H A R R E /2/ féle terminológiát alkalmazom.

F e l t é t e l e z é s

Feltételezem, hogy az eddig ismert edzésmódszerek /amerikai 5 lépéses /1.sz.ábra/ a Lydiard-féle maraton módszer, stb./ alkalmazása helyett, kedvezőbb élettani hatást érhetnek el, ha az egyes edzésszükségeket nem időben egymás után, hanem azokat együttesen egész éven át, egymást kiegészítve alkalmazom.

M ó d s z e r

Feltételezéseimet az alábbi módszereken keresztül kívántam bizonyítani:

a./ Szív perctérfogat növelése /elsősorban rövid idejű szünetes módszerrel - 0.15 - 2 percig/.

b./ Aerob kapacitás növelése elsősorban tartós és szünetes módszerrel.

c./ Anaerob munkavégzés - savanyú vérközeggel nagy intenzitású munkavégzés, elsősorban rövid és középtávú szünetes módszerrel.

A fentiek alapján a versenyzőkkel éves viszonylatban ciklusonként az aerob és anaerob munkavégzés mennyiségi aránya állandó volt /versenyek, célversenyek előtt természetesen változó/, viszont intenzitásában változó.

Heti vonatkozásban - s ez, az egyes ciklusokra is jellemző volt - a 2. sz. ábra és az 1. sz. táblázat alapján alkalmaztam az egyes edzésszükségeket a feltüntetett %-os intenzitású energiabefektetés mellett.

E r e d m é n y e k

PÉLEY BERNADETTE

I. Ciklus: /1974. XI.4 - XII.8./ - 4 hét

A. Tartós módszer:

1. Folyamatos futás: /4:50.0 - 5:00.0 p/km./

101 km

2. Regenerációs futás /5:00.0 - 5:10.0 p/km./

17 km

B. Szünetes módszer:

1. Szünetes rövid idejű terhelések

37 km

/0:15 mp - 2:00.0 percig tartó terhelések/

a./ 100 m-ek ism.szám egy edzésen belül 10 - 30x /18.0-19.0 mp/

b./ 300 m-ek ism.szám egy edzésen belül 10x /60.0 - 62.0 mp/

c./ 400 m-ek ism.szám egy edzésen belül 8-10x /80.0 - 85.0 mp/

C. Kontroll versenymódszer:

1. 5000 m cikluson belül 1x /20:40.0/

9 km

II. Ciklus: /XII.9.-75.I.12./ - 4 hét

A. Tartós módszer:

1. Folyamatos futás /4:40.0 - 4:50.0 p/km./

104 km

2. Regenerációs futás /5:00.0 - 5:10.0 p/km./, össz.:

30 km

B. Szünetes módszer:

Szünetes rövid idejű terhelések összesen

81 km

a./ 100 m-ek ism.szám egy edzésen belül 10-30x /18.0 mp/

b./ 300 m-ek ism.szám egy edzésen belül 10x /55.0 - 60.0 mp/

c./ 400 m-ek ism.szám egy edzésen belül 10x /75.0 - 80.0 mp/

Szünetes közepes idejű terhelések /2:00.0 - 8:00.0 percig tartó terhelések/

48 km

a./ 1000 m ism.szám egy edzésen belül 5-8x /3:40.0 - 3:50.0 perc/

C. Verseny kontroll módszer:

1. 5000 m cikluson belül 1x /21:15.0 p/

9 km

III. Ciklus: /I.13 - III.9./ - 8 hét

A. Tartós módszer:

1. Folyamatos futás /4:20.0 - 4:40.0 p/km./

70 km

2. Fartlek /egyéni ritmus/

75 km

3. Regenerációs futás /egyéni ritmus/

62 km

B. Szünetes módszer:

1. Szünetes rövid idejű terhelések

111 km

a./ 100 m-ek ism.szám egy edzésen belül 10x30x /16-17 mp/

b./ 200 m-ek ism.szám egy edzésen belül 10 - 20x /38-40 mp/

c./ 300 m-ek ism.szám egy edzésen belül 10x /55 - 60 mp/

d./ 400 m-ek ism.szám egy edzésen belül 10x /75-80 mp/

e./ 500 m-ek ism.szám egy edzésen belül 10x /1:35.0 - 1:40.0/

2. Szünetes közepes idejű terhelések /2:00.0 - 8:00.0 percig tartó terhelések/

83 km

a./ 600 m-ek ism.szám egy edzésen belül 10x /2:00.0 - 2:10.0 mp/

C. Verseny kontroll módszer:

1. 5000 m cikluson belül 1x /21:11.0/

9 km

IV. Ciklus: /III.10. - IV. 27./ - 7 hét

A. Tartós módszer:

1. folyamatos futás /4:20.0 - 4:30.0 p/km/

135 km

2. Fartlek /egyéni ritmus/

26 km

3. Regenerációs futás /5:00.0 - 5:10.0 p/km/

61 km

- B. Szünetes módszer:
1. Szünetes rövid idejű terhelések 180 km
 - a./ 200 m-ek ism.szám egy edzésen belül 10-24x /31 - 36 mp/
 - b./ 300 m-ek ism.szám egy edzésen belül 6-8x /45 - 52 mp/
 - c./ 500 m-ek ism.szám egy edzésen belül 3-4x /1:29.0 - 1:33.0 mp/
 - d./ 600 m-ek ism.szám egy edzésen belül 3x /1:48.0 - 1:51.0 mp/
- C. Verseny kontroll módszer: 13 km
1. 400 m cikluson belül 2x /69.5 - 63.0 mp/
 2. 800 m cikluson belül 1x /2:18.3 p/
- V. Ciklus: /IV. 23. - V. 28./ - 4 hét
- A. Tartós módszer:
1. Folyamatos futás /4:20.0 - 4:30.0 p/km/ 28 km
 2. Fartlek /egyéni ritmus/ 29 km
 3. Regenerációs futás /5:00.0 p/km/ 28 km
- B. Szünetes módszer:
1. Szünetes rövid idejű terhelések 76 km
 - a./ 200 m-ek ism.szám egy edzésen belül 6-20x /30.0 - 33.0 mp/
 - b./ 300 m-ek ism.szám egy edzésen belül 4-8x /47-50.0 mp/
 - c./ 600 m-ek ism.szám egy edzésen belül 1-2x /1:30.0 - 1:40.0 mp/
- C. Verseny kontroll módszer: 16 km
1. 600 m cikluson belül 1x /1:38.5/
 2. 800 m cikluson belül 3x /2:19.7 - 2:13.9 - 2:18.1 p/
- VI. Ciklus: /V. 29. - VI. 29./ - 4 hét
- A. Tartós módszer:
1. Folyamatos futás /4:10.0 - 4:20.0 p/km/ 42 km
 2. Fartlek /egyéni ritmus/ 24 km
 3. Regenerációs futás /5:00.0 p/km/ 20 km
- B. Szünetes módszer:
1. Szünetes rövid idejű terhelések 57 km
 - a./ 200 m-ek ism.szám egy edzésen belül 6-20x /30.0-33.0 mp/
 - b./ 300 m-ek ism.szám egy edzésen belül 2-3x /43.0 - 47.0 mp/
- C. Verseny kontroll módszer: 24 km
1. 400 m cikluson belül 3x /59.0 - 59.7 mp/
 2. 600 m cikluson belül 1x /1:40.0 p/
 3. 800 m cikluson belül 3x /2:13.6 - 2:16.1 p/
- VII. Ciklus: /VI. 30. - VIII. 3./ - 5 hét
- A. Tartós módszer:
1. Folyamatos futás /4:00.0 - 4:20.0 p/km/ 123 km
 2. Fartlek /egyéni ritmus/ 16 km
 3. Regenerációs futás /4:50.0 - 5:00.0 p/km/ 30 km
- B. Szünetes módszer:
1. Szünetes rövid idejű terhelések 108 km
 - a./ 200 m-ek ism.szám egy edzésen belül 10-20x /28.5-33.0 mp/
 - b./ 300 m-ek ism.szám egy edzésen belül 2-4x /44.9 - 48.0 mp/
 - c./ 600 m-ek ism.szám egy edzésen belül 2-4x /1:39.0 - 1:43.5 p/
- C. Verseny kontroll módszer: 38 km
1. 600 m cikluson belül 1x /1:34.7 p/
 2. 400 m cikluson belül 3x /58.8 - 59.8 mp/
 3. 800 m cikluson belül 3x /2:13.0 - 2:14.0 p/
 4. 5000 m cikluson belül 1x /18:41.2/
- VIII. Ciklus: /VIII. 4. - VIII. 31./ - 4 hét
- A. Tartós módszer:
1. Folyamatos futás /4:00.0 - 4:10.0 p/km/ 36 km
 2. Fartlek /egyéni ritmus/ 38 km
 3. Regenerációs futás /4:50.0 p/km/ 14 km
- B. Szünetes módszer:
1. Szünetes rövid idejű terhelések 38 km
 - a./ 200 m-ek ism.szám egy edzésen belül 5-10x /28.0 - 30.0 mp/
 - b./ 400 m-ek, ism.szám egy edzésen belül 2-4x /63.0 - 64.0 mp/
- C. Verseny kontroll módszer: 35 km
1. 400 m cikluson belül 4x /58.4 - 61.6 mp/
 - 800 m cikluson belül 4x /2:11.0 - 2:15.9/
 - 1000 m cikluson belül 1x /2:59.6/
 - 500 m cikluson belül 1x /1:15.2 p/
- IX. Ciklus: /IX. 1. - X. 12./ - 6 hét
- A. Tartós módszer:
1. Folyamatos futás /4:00.0 - 4:20.0 p/km/ 51 km
 2. Fartlek /egyéni ritmusban/ 15 km
 3. Regenerációs futás /4:40.0 - 4:50.0 p/km/ 21 km

B. Szünetes módszer:

1. Szünetes rövid idejű terhelések

- a./ 200 m-ek ism.szám egy edzésen belül 4-10x /28.2 - 29.6 mp/
b./ 400 m-ek ism.szám egy edzésen belül 4x /62 - 64 mp/
c./ 500 m-ek ism.szám egy edzésen belül 2-5x /1:31.0 - 1:26.0 p/

83 km

C. Verseny kontroll módszer:

1. 400 m cikluson belül 4x /57.7 - 59.0 mp/
800 m cikluson belül 5x /2:10.0 - 2:17.0
1000 m cikluson belül 1x /2:56.4 p/

30 km

SZIGETI LÁSZLÓ

I. Ciklus: /1974.XI.4. - XII.8./ - 4 hét

A. Tartós módszer:

1. Folyamatos futás /4:10.0 - 4:20.0 p/km/
2. Fartlek /egyéni ritmus/
3. Regenerációs futás

180 km

100 km

25 km

B. Szünetes módszer:

1. Szünetes rövid idejű terhelések /0.15 mp - 2:00.0 percig tartó terhelés/

60 km

- a./ 200 m-ek ism.szám egy edzésen belül 20-40x /36-40 mp/
b./ 500 m-ek ism.szám egy edzésen belül 5-8x /2:00.0 p/

C. Verseny kontroll módszer:

1. 10.000 m cikluson belül 2x /37:08.0 - 36:45.0 p/
2. 18.5 km cikluson belül 1x /1:16:00.0 óra/

50 km

II. Ciklus: /XII.9. - 1975.I.12./ - 5 hét

A. Tartós módszer:

1. Folyamatos futás /4:00.0 - 4:10.0 p/km/
2. Fartlek /egyéni ritmus/
3. Regenerációs futás

83 km

20 km

46 km

B. Szünetes módszer:

1. Szünetes rövid idejű terhelések

75 km

- a./ 100 m-ek ism.szám egy edzésen belül 50-60x /15-16 mp/
b./ 200 m-ek ism.szám egy edzésen belül 20x /35-37 mp/
c./ 400 m-ek ism.szám egy edzésen belül 15-20x /71-80 mp/

2. Szünetes közepes idejű terhelések

65 km

- a./ 550 m-ek ism.szám egy edzésen belül 6-8x /2:05.0 - 2:10.0 p/
b./ 1000 m-ek ism.szám egy edzésen belül 5x /3:07.0 - 3:12.0 p/

C. Verseny kontroll módszer:

1. 20 km cikluson belül 1x /1:38:00.0/
2. 22 km cikluson belül 1x /1:35:00.0/

42 km

III. Ciklus: /75.I.13. - III.9./ - 8 hét

A. Tartós módszer:

1. Folyamatos futás /4:00.0 - 4:10.0 p/km/
2. Fartlek /egyéni ritmus/
3. Regenerációs futás

196 km

50 km

61 km

/folyt. köv./

Fogarasi Sándor

A serdülő összetett versenyek jelvénytízint átlagai

Az OTSH-nak az atlétikával kapcsolatos állásfoglalását követően, a közelmúltban több egyesület alakította meg atlétikai szakosztályát. Öröndetes, hogy több iskola is jelentkezik DSK szakosztályával a különböző versenyeken.

Ezek a szakosztályok általában gyermek és serdülő korú versenyzőkkel foglalkoznak, így a sportolók felkészítésénél a sokoldalúságra való törekvésnek kell meghatározónak lenni. Ennek megfelelően a versenyeken is a 4-5 próba összetett számaiban szerezhetnek minősítést.

Egyik verseny előtt fültanuja voltam egy fiatal edző és tanítványai között zajló élénk vitának, melyik számban milyen eredményt kell elérnie a minősítési szint teljesítéséhez.

Bizonyára sokan vannak hasonló helyzetben, hiszen magamról tudom, milyen fejtörést jelentett nem is olyan régen a különböző eredmények és az értük kapott pontok viszonya.

Nos, ebben szeretnék segíteni egy átlageredményeket tartalmazó táblázat közreadásával, mely talán segítséget ad a most pályát kezdő edzőknek és maguknak a sportolóknak is.

Az eredményeken és a kapott pontokon természetesen lehet vitatkozni. Van, aki jobb futó, van, aki jobb eredményt ér el súlylökésben. Nem is az a cél, hogy pl. két számban kimagasló eredményt elért versenyző a többi számok teljesítésével milyen módon érhet el eredményt, hanem átlageredményeket teljesítő versenyzőknek pl. milyen eredmények teljesítése mellett történhet a minősítési szint elérése.

Serdülő fiú "B" négypróba

"A" változat

arany jelvény: 1900 pont
ezüst " 1400 "
bronz " 1100 "

100 m	12.5	482	12.6	444	12.9	408
1000 m	3:00.0	379	3:10.0	310	3:20.0	240
súly	12.50	500	10.10	310	8.75	175
magas	165	540	145	344	140	263
		<u>1901</u>		<u>1408</u>		<u>1116</u>

"B" változat

arany jelvény: 2200 pont
ezüst " 1700 "
bronz " 1400 "

80 m gát	12.5	654	14.6	486	16.0	394
300 m	41.0	484	43.5	380	44.0	360
súly	12.50	500	10.00	300	8.60	160
távols	585	571	570	537	550	491
		<u>2209</u>		<u>1703</u>		<u>1405</u>

"C" változat

arany jelvény: 2100 pont
ezüst " 1600 "
bronz " 1300 "

80 m gát	12.5	654	14.6	486	16.0	394
1000 m	3:00.0	379	3:10.0	310	3:20.0	240
súly	12.50	500	10.00	300	8.75	175
távols	585	571	560	514	550	491
		<u>2104</u>		<u>1610</u>		<u>1300</u>

Serdülő lány "B" négypróba

"A" változat

arany jelvény: 2600 pont
ezüst " 2100 "
bronz " 1500 "

100 m	12.5	833	13.2	703	14.5	488
600 m	1:50.0	632	2:00.0	491	2:10.0	400
súly	7.50	443	6.85	378	5.30	223
magas	138	697	125	532	115	390
		<u>2610</u>		<u>2104</u>		<u>1501</u>

"B" változat

80 m gát	13.1	747	14.5	600	16.8	405
300 m	43.5	720	49.0	472	51.0	388
súly	7.50	443	6.85	378	5.30	223
távols	480	701	460	651	400	490
		<u>2611</u>		<u>2101</u>		<u>1506</u>

"C" változat

80 m gát	13.1	747	14.5	600	16.8	405
600 m	1:45.0	710	2:00.0	491	2:10.0	400
súly	7.50	443	6.85	378	5.30	223
távols	480	701	460	651	400	490
		<u>2601</u>		<u>2120</u>		<u>1518</u>

Serdülő leány "A" ötpróba

"A" változat

arany jelvény: 3750 pont
ezüst " 3200 "
bronz " 2600 "

+80 m gát	13.1	747	14.0	647	15.7	490
100 m gát	16.0	745	17.2	644	19.5	488
300 m	43.0	745	45.0	645	47.5	534
súly	9.15	648	7.22	490	5.00	278
magas	150	836	140	721	135	660
távols	510	776	480	701	460	651
		<u>3750</u>		<u>3201</u>		<u>2611</u>

"B" változat

+80 m gát	13.1	747	14.0	647	15.7	490
100 m gát	16.0	745	17.2	644	19.5	488
600 m	1:42.0	760	1:49.0	648	1:57.0	530
súly	9.15	648	7.22	490	5.00	278
magas	150	836	140	721	135	660
távols	510	776	480	701	460	651
		<u>3765</u>		<u>3204</u>		<u>2607</u>

+ = 15 éveseknek 80 m gát

Serdülő fiú "A" ötpróba

arany jelvény: 2900 pont
ezüst " 2400 "
bronz " 1800 "

"A" változat

+100 m gát	16.1	591	18.2	469	18.6	440
110 m gát	17.0	597	19.0	467	19.5	442
300 m	40.0	520	42.0	440	45.0	324
súly	12.00	524	11.00	474	9.00	277
távol	600	604	550	491	500	371
magas	178	662	165	540	150	394
		2907		2412		1808

"B" változat

arany jelvény: 2750 pont
ezüst " 2300 "
bronz " 1700 "

+100 m gát	16.5	563	18.2	459	18.8	431
110 m gát	17.5	562	19.0	467	19.5	442
1000 m	2:50.0	465	3:00.0	380	3:15.0	270
súly	11.50	499	10.50	427	8.60	237
távol	600	604	550	491	500	371
magas	175	634	165	540	150	394
		2764		2315		1714

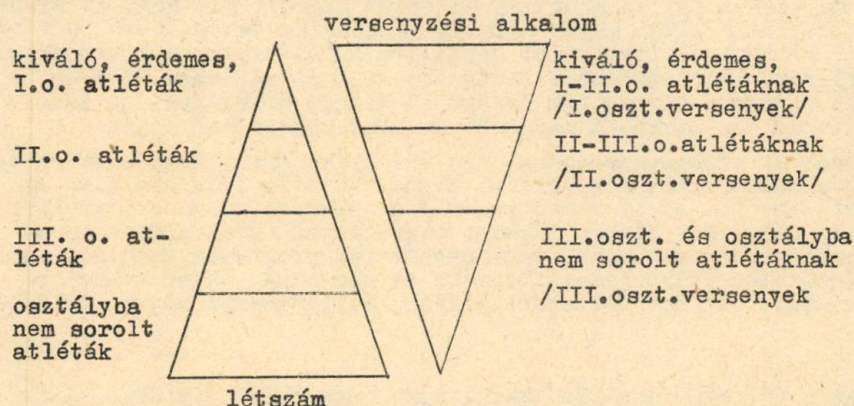
+ = 15 éveseknek 100 m gát.

Janek Zoltán

A „C” kategóriás atlétikai szakosztályok felnőtt korcsoportbeli sportolóinak versenyzési problémái

Cikkemmel - amelynek megírására a felbontott budapesti versenynaptár véleményem szerinti ellentmondásossága késztet - azt szeretném elérni, hogy egyetértés esetén az arra illetékesek a jövőbeni versenynaptárak összeállításánál kiküszöböljék azokat a megítélésem szerinti ellentmondásokat, amelyekről a következőkben szólni fogok.

Mielőtt részletekbe bocsátkoznék, sietek előre megmondani, hogy nem az ifjúsági, serdülő és gyermek korcsoportbeliek felbontott versenynaptárát ítélem ellentmondásosnak, hanem a felnőttét. Az ellentmondást abban vélem felismerni, hogy a felnőtt korcsoportbeli atléták minősítési osztályonkénti megoszlása nincs összhangban az egyes minősítési osztályokba tartozó atléták versenyzési lehetőségével. Grafikusan ábrázolva, két fordított alakú piramissal szemléltethetem az ellentmondást.



Ha a szakosztályokban foglalkoztatott felnőtt korcsoportbeli atlétákat osztálybasorolásuk alapján csoportosítjuk, akkor létszám megoszlásuk egy piramist mutat. Ennek alapján helyezkednek el nagyobb számban az osztályba nem soroltak, s amint közeledünk a piramis csúcsa felé, úgy kevesedik a magasabb osztályokba sorolt sportolók száma.

A "C" kategóriás szakosztályoknál legalábbis így van. De valamennyi kategória esetében

Ha a szakosztályokban foglalkoztatott felnőtt korcsoportbeli atlétákat osztálybasorolásuk alapján csoportosítjuk, akkor létszám megoszlásuk egy piramist mutat. Ennek alapján helyezkednek el nagyobb számban az osztályba nem soroltak, s amint közeledünk a piramis csúcsa felé, úgy kevesedik a magasabb osztályokba sorolt sportolók száma.

A "C" kategóriás szakosztályoknál legalábbis így van. De valamennyi kategória esetében a csúcson már csak kevés számú kiváló, érdemes és I. osztályú sportoló foglal helyet. Ha viszont a versenyzési lehetőségeket vesszük szemügyre, akkor egy fordított piramist látunk: a csúcson a kevesebb számú kiváló, érdemes és I-II. osztályú sportolónak több versenyzési lehetőséget biztosítottak, mint a piramis alján helyet foglaló nagyobb számú III. osztályú és osztályba nem sorolt sportolónak.

Ezt egészségtelen állapotnak tartom, mert ellene mond a sport, jelen esetben az atlétika tömegesítésének, másrészt köztudott, hogy minőségi ugrás mennyiségi felhalmozás nélkül nem következhet be, vagyis tömegsport nélkül nincs minőségi sport sem. Talán ebben is keresendő atlétikánk utóbbi években tapasztalható visszaesése.

A III. osztályú és minősítetlen atléták száma nem lebecsülendő, elsősorban a "C" kategóriás szakosztályoknál. A 18-ik, illetve a 19-ik évület betöltők, ifjúsági korcsoportból felnőtt korcsoportba felkerült nők és férfiak, akik ifjúsági korukban csak "bronzjelvényes" szintet értek el, továbbá a katonsaságtól leszerelt fiatalok, akik katonai szolgálattaljesítés miatt nem versenyezhettek, s így minősítést sem szerezhettek, de versenyezni szerettek volna, ebben és a múlt évben alig találták lehetőséget erre. Ha akadt is III. osztályú verseny, - akkor is pl a hosszútávfutók részére nem akadt a programban olyan versenyszám, amelyben minősítési szintet érhetek volna el. Legfeljebb kiegészítő versenyszámok, mint 600, 1000, 2000 és 3000 m síkfutások, vagy 1 órás futás, 15, 25 km futások voltak a programban.

Már a múlt évben is kevés volt a III. osztályúak részére kiírt verseny, mert csupán a Csepel, a V.Izzó és a MAFC rendezett 1975-ben II-III. osztályú versenyt. Ebben az évben egy-
gyel bővült az egyesületi rendezvények száma, amennyiben a V.Izzón és a MAFC-on kívül a Pósta-
s és az FTC is rendezett II-III. osztályú atlétikai versenyt. Ezekon felül már csak a Bu-
dapest Kupa I. és II. fordulóján nyílt lehetőség minősítési szint teljesítésére a szóbanfor-
gó felnőtt atléták számára. Ez lényegében 6 versenyzési lehetőséget jelentett májustól októ-
berig bezárólag, havonta egy-egy alkalommal. A semminél ez is több, s az ütemezés is megfe-
lelő volt, de a magasabb minősítésű atléták versenyzési lehetőségéhez képest kevés.

A fő problémát abban látom, hogy a bajnokságokat megelőzően alig volt alkalom a neve-
zéshez szükséges minősítési szintek elérésére. A Budapest felnőtt bajnokság nevezési hatá-
rideje május 24. volt, előtte azonban semmiféle verseny nem volt a III. osztályú és minősíté-
len atléták részére, ha eltekintünk a körzeti bajnokság foghíjas programjától. Az országos
utánpótlási bajnokságra június 15-ig, a Budapest II. osztályú bajnokságra pedig június 21-
ig kellett nevezni, előttük azonban csupán a Budapest Kupa I. fordulójában érthettek el neve-
zési szintű eredményt a benevezett sportolók. Egy versenyt viszont nem tartok elegendőnek a
feltételek teljesítéséhez. Több alkalom szükséges ahhoz, hogy közvetlenül a formábahozó ed-
zés-időszakot követően a szóbanforgó minősítési kategóriájú versenyzők megkisérlelhessék az
előírt szintek teljesítését.

Fel lehetne hozni ugyan, hogy az április végi körzeti bajnokságokon is teljesíthették
volna a követelményeket. Ezeket azonban vagy nem rendezték meg, ha pedig igen, akkor a közép-
és hosszútávfutók részére nem a bajnoki versenyszámok szerepeltek a programban, hanem a nők-
nél 600 és 1000, a férfiaknál pedig 1000 és 3000 m síkfutás, vagyis az u.n. kiegészítő ver-
senyszámok, a 800, 1500 és 3000, illetve 1500, 5000 és 10.000 m síkfutó bajnoki versenyszá-
mok helyett.

Ez volt egyébként fő hiányossága a négy egyesületi /Póstás, MAFC, V.Izzó és FTC/ ver-
senyeknek is, mivel közülük csupán a V.Izzónak írták elő a női 3000 m síkfutás megrendezését,
és kérésünkre - miután erre lehetőség volt - programba iktatták még a férfi 5000 m síkfutást
is. A többi versenyeken viszont csak kiegészítő versenyszámok szerepeltek, a férfiaknál 1000
és 3000 m, illetve 15 - 25 km és 1 óras futás, a nőknél pedig 600 és 1000 m síkfutás, amelyek-
ben minősítési szintet nem lehet elérni, még csúcseredmények esetén sem. Ez meglehetősen
rossz hatással van a III. osztályú és még minősítetlen közép- és hosszútávfutó atlétákra.
- "Minek edzünk, minek versenyezzünk, ha úgy sincs olyan versenyszám, amelyben minősítési
szintű eredményt érhetnénk el" - mondogatják.

Még mostohabban bánt a versenynaptár a férfi diszkoszvetőkkel, akik számára az emli-
tett 4 egyesületi versenyen egyáltalán nem rendeztek diszkoszvetést.

Az érintett sportolókban, de bennem is, valahogy az az érzés alakult ki, hogy az atlé-
tikát irányító felső sportszerveknek csak olyan magas szintű, viszonylag kevés számú sportoló
fejlődésére van gondjuk, a tömegeket képező alacsonyabb osztályba sorolt sportolók versenyez-
tetésével kevésbé s nem elég körültekintően törődnek. Pedig egy 19 éves nő, vagy 20 éves
férfi még nem olyan öreg, hogy ha ifjúsági korban nem is ért el kiugró eredményt, ne lenne
kilátása, hogy felnőtt korában szorgalmas munkával magasabb szintre küzdje fel magát.

Javasolom ezért, hogy a jövőbeni versenynaptárakat úgy állítsák össze, hogy a budape-
sti bajnokságokat megelőzően több alkalom nyíljon a felnőtt korosztálybeli III. osztályú és
minősítetlen atléták versenyeztetésére is, amely versenyeket - a csökkenő számú versenybíró
gárda arányos foglalkoztatása céljából - hét közben lehetne megrendezni, s általában az a-
lacsonyabb /II-III. osztályú/ versenyeken csak olyan versenyszámokat programba iktatni, ame-
lyekben elért eredményekkel minősítéshez lehet jutni. Vagy ha ez nem megy, akkor minden o-
lyan versenyszámban, amelyben országos csúcsot tartanak nyilván, állapítsanak meg minősítési
szinteket.

Erről jut eszembe !

Miért bánnak olyan mostohán a női 3000 m síkfutókkal, hogy csak I-II. osztályú minősí-
tést lehet szerezni, III. osztályút pedig nem ? Ennek az lehet a következménye, hogy akik
megpróbálkoznak ezzel a versenyszámmal, s mindjárt nem érnek el minősítési szintű eredményt,
felhagynak azzal, hogy tovább kísérletezzenek, pláne, miután nem is nyílik rá versenyzési
lehetőségük. Pedig az 1980-as moszkvai olimpián előreláthatólag már ez a versenyszám is pro-
gramban fog szerepelni. Itt van például a Szentesi Vizmű Farsang nevű nőversenyzője, aki a
Balaton bajnokságon 11:20.4-es idővel nyerte a 3000 m-t. Eredményével még sem lehet III.
osztályú sportoló, mert ilyent nem ismer a minősítési szabályzat. Megfontolásra ajánlom,
hogy ebben a versenyszámban is állapítsanak meg III. osztályú minősítési követelményeket.

A minősítésekkel kapcsolatban fel kell vetnem, hogy véleményem szerint, a II. és III.,
illetve az ezüst és bronz minősítési követelmények magasan vannak megállapítva. A túlzott kö-
vetelmények megfosztják a sportolókat a sikerélménytől, elmegy a kedvük az atlétikától, más
sportágakhoz pártolnak át. Legalábbis erre kell gondolnom, hogy míg alacsonyabbak voltak a
minősítési követelmények, addig jobban helytálltunk a nemzetközi porondon. Mióta viszont
- Minchent követően - eltörölték a IV. osztályú minősítést /amely más sportágakban megmaradt/
és ugrásszerűen megnövelték az említett minősítési kategóriák követelményeit, kevésbé sike-
resen szerepelünk a világsszínpadon. Ezzel persze nem akarom azt mondani, hogy az I. osztályú
szintek megemlése nem indokolt. Sőt, egyes számokban /pl., hogy a női 3000 m síkfutásnál
maradjak/ még emelni is lehetne a szintet, hogy csökkentsük a világszínpadon nagy távolságra
került, csaknem egy perces időkülönbségű jelenlegi követelményünket. Így pl. elképzelhető-
nek tartom, hogy ezen a távon az I. osztály esetében 9:10.0, a II. osztálynál 10:10.0 és a
III. osztálynál 11:40.0 perc legyen a minősítési szint.

Dr.Szederkényi Henrik
a Bp.Medosz-Erdért atl.
sz.o. vezetője

Bajnoki pontverseny állása

1976. szeptember 30-án

Szeptemberben minden hét végére jutott fiatalabb korosztályú bajnokság. Ezeknek pontversenyét az alábbi táblák mutatják.

Serdülő "A" összetett bajnokság

Fiúk:

Lányok:

Sor-szám	Egyesület	15 évesek		16 évesek		Össz-pont:	15 évesek		16 évesek		Össz-pont:	Összesen:
		egy.	csap.	egy.	csap.		egy.	csap.	egy.	csap.		
1.	Pécsi SI	4	3	5	6	18	5	8	-	-	13	31
2.	U.Dózsa	-	5	-	7	12	7	9	-	-	16	28
	Szolnoki SI	14	9	-	-	23	-	5	-	-	5	28
4.	DVTK	6	6	-	5	17	-	-	7	-	7	24
5.	Tat.Bányász	-	2	6	-	8	9	6	-	-	15	23
6.	Nyiregyázi SI	-	-	4	3	7	-	-	5	5	10	17
	Bp.Honvéd	-	-	-	-	-	-	4	4	9	17	17
8.	Debreceni SI	-	1	-	-	1	-	-	6	7	13	14
	DKSE	-	-	-	4	4	4	-	-	6	10	14
10.	Komlói Bányász	-	-	-	-	-	-	-	9	2	11	11
11.	ZTE	-	-	9	-	9	-	-	-	1	1	10
12.	Kecskeméti SI	-	4	-	-	4	3	2	-	-	5	9
13.	Vasas	-	7	-	-	7	-	-	-	-	-	7
	Csepel	7	-	-	-	7	-	-	-	-	-	7
15.	MVSC	-	-	-	-	-	-	-	-	4	4	4
16.	Ganz Mátyás	-	-	-	-	-	-	3	-	-	3	3
	Székesfehérvári SI	-	-	-	-	-	-	-	-	3	3	3
	Dunaföldvár	-	-	-	-	-	-	-	3	-	3	3
	Balassagyarm. SE	3	-	-	-	3	-	-	-	-	-	3
20.	Győri Dózsa	-	-	2	-	2	-	-	-	-	-	2
	SKSE	2	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2
	Bp.Spartacus	-	-	-	-	-	-	-	2	-	2	2
23.	Békéscsabai Előre	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1	1
	Oroszl.Bányász	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1
	SZEOL	-	-	1	-	1	-	-	-	-	-	1

Serdülő "B" összetett bajnokság

Fiúk:

Lányok:

Sor-szám	Egyesület	13 évesek				14 évesek				Össz-szesen	13 évesek				Össz-szesen	Összesen:
		A.vált. egy.	B.vált. cs.	A.vált. egy.	B.vált. cs.	A.vált. egy.	B.vált. cs.	A.vált. egy.	B.vált. cs.		A.vált. egy.	B.vált. cs.	A.vált. egy.	B.vált. cs.		
1.	Szolnoki SI	2	5	-	-	5	-	-	-	12	5	4	-	-	9	41
2.	Tat.Bányász	-	2	-	-	12	9	-	-	23	10	6	-	-	16	44
3.	Pécsi SI	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	5	-	-	8	43
4.	SKSE	-	-	8	7	-	-	11	9	35	-	-	3	-	4	42
5.	KNSE	-	-	14	9	-	3	-	-	26	7	7	-	-	14	40
6.	Vasas	6	7	-	1	2	4	-	-	20	-	-	7	4	1	39
7.	DVTK	-	-	-	6	7	7	-	2	22	-	-	-	-	2	30
8.	Csepel	-	-	-	-	-	-	7	6	13	-	-	6	9	-	28
9.	Haladás	7	4	-	6	-	-	-	-	17	-	-	-	5	-	22
10.	SZEOL	-	-	7	-	5	-	-	-	12	-	-	-	-	9	21
11.	Bp.Honvéd	-	-	-	-	2	-	-	-	2	2	3	2	-	3	19
12.	Koml.Bány.	4	1	-	-	-	-	-	-	5	-	-	3	6	-	15
13.	Debr.SI	-	-	-	-	-	-	3	7	10	1	-	-	-	-	14
	ZTE	-	-	-	-	-	-	4	3	7	-	-	-	7	-	14
	Nyiregyh.SI	-	-	-	-	6	-	-	-	6	-	-	-	2	6	14
16.	U.Dózsa	-	-	-	4	-	-	5	4	13	-	-	-	-	-	13
17.	Egri Dózsa	6	6	-	-	-	-	-	-	12	-	-	-	-	-	12
	FTC	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	12
	Ajka	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7	5	12
20.	Rába ETO	-	-	3	5	-	1	-	-	9	-	1	-	-	-	10
21.	Szfvári SI	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9	-	-	9
22.	Lehel SC	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	6
	BVSC	3	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6
	MTK-VM	-	-	-	-	-	1	5	6	6	-	-	-	-	-	6
	Bak.Vegy.	-	-	-	-	6	-	-	6	6	-	-	-	-	-	6
26.	Jászapáti	-	-	-	-	4	-	-	-	4	-	-	-	-	-	4
	Dunakeszi	-	-	4	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	4
	Mosonmv.SI	-	-	1	3	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	4
29.	DKSE	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	3
30.	Gyulai SE	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	2
31.	Mór	-	-	-	1	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1

Serdülő futó CSB: 1. Pécsi SI 9, 2.ZTE 7, 3.Tat.Bányász 6, 4.DKSE 5, 5.DVTK 4, 6.SZVSE 3, 7.Szekszárdi SI 2, 8.Hatv.Kinizsi 1 pont.

Sor- szám	Egyesül.	15 é v e s e k																		16 é v e s e k																össz- pont		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34		35	36
1.	Tat.Bány.	-	-	5	7	15	-	-	11	5	9	1	5	-	-	-	-	58	9	3	-	-	-	2	-	6.5	2	13	9	2	-	-	-	-	-	-	44.5	102.5
2.	DVTK	-	-	1	4	6	3	-	-	6	-	-	-	1	-	-	14	35	1	-	6	-	2	-	6	6	6	4	-	2	20	-	-	-	7	60	95	
3.	Pécsi SI	6	-	-	-	4	-	-	3	-	-	-	14	-	3	6	-	45	-	-	-	7	11	5	-	-	-	-	-	-	4	7	-	-	2	36	81	
4.	Debr.SI	-	-	7	-	-	1	5.5	14	-	-	-	7	-	-	-	-	34.5	-	7	7	9	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	18	52.5		
5.	Bp.Honvéd	-	3	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7	-	-	-	9	9	-	-	9	-	-	-	-	-	-	9	-	45	52		
6.	Szoln.SI	-	4	-	-	-	9	7	-	5	-	-	2	-	-	7	-	34	6	-	-	1	6	-	1	-	-	-	-	4	-	-	1	-	12	46		
7.	Nyiregy.SI	-	5	-	-	-	-	4	-	9	7	-	-	-	-	-	-	25	-	6	-	-	1	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	14	39		
8.	U.Dózsa	7	9	-	-	-	-	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	26	-	-	-	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	13	39		
9.	Csepel	-	-	-	-	-	-	5.5	-	-	-	2	6	3	-	-	-	16.5	7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	9	-	-	-	-	21	37.5		
10.	ZTE	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	9	-	-	-	-	9	9	7	-	-	-	-	-	-	-	34	37		
11.	Hal.VSE	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9	-	-	-	-	11	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	7	9	-	5	26	37	
12.	Vasas	2	-	-	-	-	7	-	-	-	-	-	-	-	10	5	2	26	-	-	5	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	2	28		
13.	SZEOL	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9	7	-	-	28		
14.	DKSE	-	-	6	7	-	-	-	-	-	-	-	-	7	-	-	-	20	-	-	-	-	-	-	-	7	3	-	-	-	-	-	-	3	23			
15.	Bcs.Előre	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8	-	8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	22	22		
16.	Kaz.Vegy.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	9	7	-	-	-	-	-	-	16	20		
17.	Bajai SK	-	-	9	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	18	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	18	
18.	MTK-VM	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9	-	-	-	-	-	9	17		
19.	Rába ETO	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	7	-	-	-	-	-	5	4.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9.5	16.5	
20.	Bp.Épit.	1	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	7	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	-	12	16		
21.	Szeksz.SI	-	-	-	-	-	5	-	-	-	7	-	-	-	-	-	-	12	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	16		
22.	FTC	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	4	-	3	11	16		
23.	Kecsk.SI	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8	-	8	4	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7	15		
24.	Balassagy.	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	-	15	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	15	
25.	Szigetv.	-	-	6	7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	13	
26.	Bak.Vegy.	-	7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7	-	-	-	-	-	2	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	11	
27.	SKSE	-	-	-	-	-	6	3	-	-	-	-	-	-	2	-	-	11	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	11	
28.	Ózdi Koh.	-	-	-	-	-	-	-	9	-	-	-	-	-	-	-	-	9	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	11		
29.	Zalaeg.Ép.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	7	-	11	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	11	11	
30.	SZVSE	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	11	11
31.	Nagykörös	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	9	-	10	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10	
32.	Törökvés	6	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	6	-	-	-	-	8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	10			
33.	Bp.Spart.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	9			
34.	Ganz Máv.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9	-	-	-	-	-	-	9	9			
35.	Oroszlány	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8	-	-	-	-	-	-	8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8	8		
36.	MAFC	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	6	7		
37.	Koml.Bány.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7	7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7	
38.	Hajd.Vas.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	1	-	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	
39.	Szekács	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	
40.	Hajdúbösz.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	
41.	Gy.Dózsa	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	
42.	Gyulai SE	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	3	-	-	-	6	6	
43.	Hódiköt	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	
44.	Egri Dózsa	-	-	-	-	2	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	
45.	Oroszháza	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	
46.	BEAC	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	6	
47.	Váci Hir.	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	5	
48.	Hatv.Kin.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	5	
49.	Nyírbátor	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	5	
50.	605.DSK	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	5
51.	Somogyi SI	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	5

Szfv.SI	-	-	-	-	2	2	73. Gyöngy.E.	-	-	-	-	1	1
DVSC	-	-	-	-	2	2	Mór	-	-	1	-	-	1
Ajk.Alumin.	-	-	-	-	2	2	Bcs.MÁV	1	-	-	-	-	1

Leány serdülő "A" bajnokság

Sor- szám	Egyesület	15 é v e s e k										16 é v e s e k										Össz- pont			
		100	300	800	1500	80 gát	magas	távol	súly	diszkosz	gerely	Pontszám	100	300	800	1500	100 gát	magas	távol	súly	diszkosz		gerely	Pontszám	
1.	Bp.Honvéd	3	6	2	-	-	-	-	-	-	1329	9	7	-	-	-	4	2	-	-	-	9	31	60	
2.	Szfvári SI	-	-	8	17	-	-	-	-	-	25	-	-	-	-	-	-	-	2	5	12	3	22	47	
3.	Pécsi SI	-	-	-	-	5	7	6	6	6	30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12	42	
4.	Csepel	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	11	16	9	-	-	-	-	-	-	-	40	40	
5.	Nyiregyh.SI	6	6	-	-	-	-	-	-	-	12	8	9	-	-	-	-	-	6	-	-	-	23	35	
6.	Bak.Vegyész	-	-	-	-	6	-	-	-	-	9	-	-	-	-	-	-	-	9	9	-	-	18	27	
7.	U.Dózsa	-	-	-	-	7	3.5	-	2	-	16.5	-	3	4	-	-	-	-	-	-	-	-	7	23.5	
	Vasas	-	-	-	-	-	3.5	-	-	-	12.5	3	4	-	-	-	-	-	4	-	-	-	11	23.5	
9.	Dunaujváros	7	-	-	-	2	-	8	-	-	17	-	2	1	-	3	-	-	-	-	-	-	6	23	
10.	Tat.Bányász	-	-	6	-	-	12.5	3	-	-	21.5	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	1	22.5	
11.	Kécskem.SI	4	7	9	-	-	-	-	-	-	20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	20	
12.	Bcs.Előre	-	-	5	4	-	-	-	-	-	12	-	-	-	2	5	-	-	-	-	-	-	7	19	
13.	DVTK	-	3	-	1	-	-	-	1	-	5	-	-	-	-	6	6	1	-	-	-	-	13	18	
14.	Koml.Bányász	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9	4.5	4	-	-	-	-	17.5	17.5	
	MVSC	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4.5	-	7	-	6	-	17.5	17.5	
16.	Kazincb.Vegy.	-	4	-	-	-	-	-	-	5	9	-	-	-	-	-	-	-	2	6	-	8	17		
	Szeksz.SI	-	-	6	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	4	-	-	-	-	-	7	11	17		
18.	Szolnoki SI	9	-	-	-	-	1	4	-	-	10.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	16		
19.	Ózdi Kohász	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	6	6	-	-	-	-	-	-	12	13		
20.	BVSC	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	9	-	1	-	10	12	
	FTC	-	9	-	-	-	-	-	-	-	9	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	3	12	
	Bp.Spartac.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	7	3	-	-	-	12	12		
23.	SZEOL	-	-	-	-	4	-	5	-	-	21	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	11	
	V.Izzó	-	-	-	-	-	-	-	9	2	11	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	11	
	Soproni SI	-	4	7	-	-	-	-	-	-	11	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	11	
26.	Bp.Építők	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	5	10	10	
	Debr.SI	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	3	5	-	-	-	-	-	10	10	
28.	Gyulai SE	-	-	-	-	-	9.5	-	-	-	9.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9.5	
29.	Lehel SC	-	-	-	-	-	-	-	4	-	5	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9	
	Szent.Vizmi	-	-	-	-	-	-	-	-	9	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9	
	Dunaföldv.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9	-	-	-	-	-	9	9		
	SZVSE	-	-	2	-	-	-	-	-	7	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9	
33.	Ganz Mávag	5	2	-	-	-	-	-	-	1	8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8	
	ZTE	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	7	-	-	-	-	-	-	8	8	
35.	Hódiköt	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7	7	
	Váci Hirad.	-	-	-	-	-	-	2	-	-	2	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	7	
	Hevesi gimn.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7	-	-	-	7	7	
38.	Bauxitbány.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	6	6	
39.	Székács	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	-	5	5	
40.	Bonyhád	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	4	4	
	Nagybátony	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	4	4	4	
	Halad.VSE	-	-	-	-	-	-	-	-	4	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	4
43.	Zalaeg.Ep.	-	-	-	-	-	-	-	-	3	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	3
	Gödöllői SI	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	3	3	
	Rába ETO	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	3	3	
	DASE	-	-	3	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	3
47.	MTK-VM	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	-	2	2	
48.	Gy.Dózsa	-	-	-	-	1	0.5	-	-	-	1.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1.5	

Leány serdülő pontverseny

Sorszám	Egyesület	mezei bajn.	I B V	orsz.b.pont	A kcs.összet	B kcs.összet	A korcsoport egy.bajnoks.	összpont
1.	Pécsi SI	25	-	-	13	43	42	123
2.	Bp.Honvéd SI	6	-	-	17	17	60	100
3.	Csepel SI	25	8	-	-	15	40	88
4.	Tat.Bány.SI	21	-	-	15	21	22.5	79.5
5.	Szfvári SI	15	-	-	3	9	47	74
6.	Szolnoki SI	-	-	-	5	41	16	62
7.	Nyiregyh.SI	4	-	-	10	8	35	57
8.	DVTK SI	11	6	-	7	8	18	50

9.	K.Bányász	-	9	2	11	10	17.5	49.5
10.	Vasas SI	5	-	-	-	19	23.5	47.5
11.	D.Koh.SI	6	-	-	10	3	23	42
12.	U.Dózsa	-	-	-	16	-	23.5	39.5
13.	Kaz.Vegy.	7	-	-	-	14	17	38
14.	FTC	-	8	-	-	12	12	32
15.	Bcs.El.SI	8	-	-	1	-	19	28
16.	Debr.SI	-	-	-	13	4	10	27
	Bak.Vegy.	-	-	-	-	-	27	27
18.	Kécskem.SI	-	-	-	5	-	20	25
19.	Rába ETO	18	-	-	-	1	3	22
20.	MVSC	-	-	-	4	-	17.5	21.5
21.	SZEOL	-	-	-	-	9	11	20
	Szeksz.SI	3	-	-	-	-	17	20
23.	Váci Hirad.	12	-	-	-	-	7	19
24.	Ózdi Koh.	5	-	-	-	-	13	18
25.	ZTE	-	-	-	1	7	8	16
26.	Dunaföldvár	-	-	3.5	3	-	9	15.5

27.	Aluminium	3	-	-	-	12	-	15	NIKE FAK	7	-	-	-	-	7
	Lehel SC	-	-	-	-	6	9	15	44. Bauxitb.	-	-	-	-	6	6
29.	Bp.Spartac.	-	-	-	2	-	12	14	GEAC SI	3	-	-	-	3	6
30.	BVSC	-	-	-	-	-	12	12	MTK-VM SI	4	-	-	-	2	6
31.	Gyulai SE	-	-	-	-	2	9.5	11.5	47. Bonyhád	-	-	-	-	4	4
32.	Ganz Mávag	-	-	-	3	-	8	11	Nagybátony	-	-	-	-	4	4
	Soproni SI	-	-	-	-	-	11	11	Tótkoml.g.	4	-	-	-	-	4
	V. Izsó	-	-	-	-	-	11	11	Szarvasi SI	4	-	-	-	-	4
35.	Bp.Epitők	-	-	-	-	-	10	10	51. Zalaeg.Ép.	-	-	-	-	3	3
36.	SZVSE	-	-	-	-	-	9	9	DASE	-	-	-	-	3	3
	Haladás	-	-	-	-	5	4	9	VOSE	3	-	-	-	-	3
	Szent.Vizmi	-	-	-	-	-	9	9	54. Páp.Textil	2	-	-	-	-	2
39.	Székács SE	3	-	-	-	-	5	8	55. Gy.Dózsa	-	-	-	-	1.5	1.5
40.	SKSE	-	-	-	-	7	-	7	56. Móri SE	1	-	-	-	-	1
	Hevesi g.	-	-	-	-	-	7	7	Hajdúszob.	1	-	-	-	-	1
	Hódiköt	-	-	-	-	-	7	7							

Ifjússági összetett bajnokság

Sor- szám	Egyesület	F é r f i a k :					N ö k :					Össz- pont
		19 éves egyéni	18 éves egyéni	17 éves egyéni	összevont csapat	férfiak összesen	18 éves egyéni	17 éves egyéni	összevont csapat	nők összesen		
1.	TFSE	14	-	-	9	23	15	-	7	22	45	
2.	Dunaujv.Koh.	-	9	6	-	15	5	11	9	25	40	
3.	U.Dózsa	-	-	-	-	-	6	7	10	23	23	
4.	DVTK	7	-	8	6	21	-	-	-	-	21	
	Rába ETO	-	15	-	5	20	-	1	-	1	21	
6.	Kun Béla SE	9	2	-	7	18	-	-	-	-	18	
7.	Szoln.MAV	4	-	-	-	4	-	7	3	10	14	
8.	Gyöngyösi En.	-	-	9	3	12	-	-	-	-	12	
9.	SKSE	-	-	-	-	-	-	9	-	-	9	
10.	Székhács	-	4	-	4	8	-	-	-	-	8	
11.	Bp.Építők	-	-	-	-	-	7	-	-	7	7	
	Videoton	-	-	-	-	-	-	2	5	7	7	
13.	BEAC	-	6	-	-	6	-	-	-	-	6	
14.	Kazincb.Vegy.	3	-	-	2	5	-	-	-	-	5	
	Egri Dózsa	-	-	5	-	5	-	-	-	-	5	
	PMSC	-	-	4	-	4	-	-	1	1	5	
17.	MTK-VM	-	-	3	-	3	-	-	-	-	3	
18.	Koml.Bányász	-	-	2	-	2	-	-	-	-	2	
	Soproni TC	-	-	-	1	1	1	-	-	1	2	
	DMTE	-	-	-	-	-	-	2	-	2	2	
21.	SZIM Vasas	-	1	-	-	1	-	-	-	-	1	

Ifjúsági futó CSB

1.Bp.Spartacus 9, 2.PMSC 7, 3.DVTK 6, 4.Ózdi Kohász 5, 5.DMTE 4, 6.SZVSE 3, 7.DKSE 2,
8.Tat.Bányász 1 pont

Férfi ifjúsági pontverseny:

Sorszám	Egyesület	mezél bajnokság	EBV	ország. pontjai	1.fj. egy. bajnokság	összesített bajnokság	futó CSB	Össz- pont
1.	Bp. Honvéd	-	42	11	123	-	-	176
2.	Bp. Spartacus	58	6	-	88	-	9	161
3.	Vasas	-	12	16	113.5	-	-	141.5
4.	PMSC	25	27	-	77.5	4	7	140.5
5.	SZEOL	5	11	-	116	-	-	132
6.	DVTK	17	-	-	75	21	6	119
7.	D. Kohász	13	-	-	85	15	2	115
8.	NYVSC	12	-	9	68.5	-	-	89.5
9.	Csepel	-	42	4	43	-	-	89
10.	TFSE	-	-	9	51	23	-	83
11.	Gy. Dózsa	-	5	-	69	-	-	74
12.	Szoln. MÁV	-	-	-	61	4	-	65
13.	Kazinc. V.	7	-	-	51	5	-	63
14.	Rába ETO	5	-	-	34	20	-	59
	BEAC	-	-	6	47	6	-	59
16.	Ganz Mávagy	14	-	-	43	-	-	57
	Tat. Bány.	10	-	-	46	-	1	57
18.	U. Dózsa	-	-	-	55	-	-	55
19.	BVSC	-	-	-	54	-	-	54
20.	K. Bányász	9	21	-	20	2	-	52
21.	SZVSE	3	-	-	45	-	3	51
22.	DMTE	5	-	-	-	-	-	40
23.	Ózdi Koh.	5	-	-	-	-	-	38
24.	ZTE	-	5	-	-	-	-	40
25.	MTK-VM	-	-	-	-	-	-	39
26.	Hevesi SE	-	11	-	-	-	-	18
	CVSE	11	-	-	-	-	-	25
	Kun B. SE	4	-	-	-	-	-	16
29.	Váci Hirad.	6	-	-	-	-	18	30
30.	Keszth. Hal.	5	-	-	-	-	-	26
31.	Dunafl. dv.	-	-	5	-	-	-	23
	Székhács SE	-	-	-	-	-	8	20
33.	Gyöngy. SE	-	-	-	-	-	12	15
34.	Hatv. Kin.	-	-	-	-	-	-	21
	Dunakeszi	-	-	-	-	-	-	21
	Tolnai VL	-	-	-	-	-	-	21
37.	FTC	2	-	-	-	-	-	18.5
38.	Sz. Dózsa	1	-	-	-	-	-	19
39.	Videoton	-	5	-	-	-	-	12
40.	Mohácsi TE	-	-	-	-	-	-	16
41.	Halad. VSE	-	-	-	-	-	-	15.5
42.	Sopr. TC	-	-	-	-	-	1	13
43.	SZIM Vasas	-	-	-	-	-	1	12.5
44.	Páp. Text.	-	-	-	-	-	-	12
45.	Törekvés	-	-	-	-	-	-	10
	Balassagy.	-	-	-	-	-	-	10
	Egri Dózsa	-	-	-	-	-	5	5
48.	Bajai SK	-	-	-	-	-	-	9

49.	Misk.VSC	-	-	-	8	-	-	8
	Olajbány.	-	-	-	8	-	-	8
	Kecskm.SC	-	-	-	8	-	-	8
52.	BKV Előre	3	-	-	4.5	-	-	7.5
53.	MAFC	-	-	-	7	-	-	7
	SKSE	-	-	-	7	-	-	7
55.	Gyulai SE	-	-	-	6.5	-	-	6.5
56.	Mór	-	-	-	6	-	-	6
	Lehel SC	-	-	-	6	-	-	6
	GEAC	-	-	-	6	-	-	6
	Hajdúbösz.	-	-	-	6	-	-	6
	Bp.Póstás	-	-	-	6	-	-	6
61.	DVSC	-	-	-	5	-	-	5
	Bonyhád	-	-	-	5	-	-	5
	Bcs.Előre	-	-	-	5	-	-	5
	Merenszjev	-	-	-	5	-	-	5

	Hmvely	-	-	-	5	-	-	5
66.	MEAF	-	-	-	4	-	-	4
	Dombóvár	-	-	-	4	-	-	4
	Ajk.Alum.	-	-	-	4	-	-	4
69.	Orosháza	-	-	-	3	-	-	3
	Sárospatak	-	-	-	3	-	-	3
	V.Izzó	-	-	-	3	-	-	3
	Kincsesb.	-	-	-	3	-	-	3
	SUMSE	-	-	-	3	-	-	3
	Zalaeg.Ép.	-	-	-	3	-	-	3
	VOSE	-	-	-	3	-	-	3
76.	Barcs	-	-	-	2	-	-	2
	Bp.Építő	-	-	-	2	-	-	2
	III.TTVE	2	-	-	2	-	-	2
79.	Oroszl.B.	-	-	-	1	-	-	1
	Komárom	-	-	-	1	-	-	1

Női ifjúsági pontverseny:

Sorszám	Egyesület	mezői bajnokság	IBV	ország. bajn. pontjai	egyéni bajnokság	összetett bajnokság	Össz-pont
1.	Bp.Honvéd	7	33	3	56	-	99
	SKSE	-	37	18	35	9	99
3.	Szoln.MÁV	-	15	7	54	10	86
4.	D.Kohász	6	-	8	40.5	25	79.5
5.	U.Dózsa	-	-	1	40	23	64
6.	Rába ETO	33	-	-	27	1	61
7.	Haladás	-	12	-	48	-	60
8.	Ózdi Koh.	7	12	4	33	-	56
9.	FTC	11	-	8	34	-	53
10.	Ganz Mávag	7	-	-	39	-	46
11.	Sz.Dózsa	-	-	1	39	-	40
12.	Hevesi SE	-	-	-	37	-	37
13.	TFSE	-	-	-	13	22	35
14.	Videoton	5	-	-	22	7	34
15.	NYVSC	7	-	-	26	-	33
16.	DASE	19	-	-	12	-	31
	PMSC	-	-	-	30	1	31
18.	Bajai SK	-	-	11	18	-	29
19.	Bp.Építő	3	-	-	18	7	28
20.	Lehel SC	9	-	-	13	-	22
21.	DVTK	9	-	-	10.5	-	19.5

22.	Hatv.Kin.	-	-	-	19	-	19
	Váci Hírad.	-	6	-	13	-	19
24.	Cegl.VSE	6	-	-	12	-	18
25.	BEAC	-	-	-	17	-	17
26.	Tat.Bány.	5	-	-	10	-	15
	DMTE	4	-	-	9	2	15
28.	Gyulai SE	-	-	-	14	-	14
29.	Vasas	-	-	-	13	-	13
30.	Bcs.Előre	-	-	5	7	-	12
	Bp.Spartac.	-	-	-	12	-	12
32.	Gy.Dózsa	-	-	-	9	-	9
33.	Kazincb.V.	-	-	-	7	-	7
	Sopr.TC	-	-	-	6	1	7
	Nike FÜZFŐ	4	-	-	3	-	7
36.	Csongrád SC	-	-	-	6.5	-	6.5
37.	Bak.Vegy.	-	-	-	6	-	6
38.	BKV Előre	-	-	-	5	-	5
	Olajbány.	-	-	-	5	-	5
	Szent.Vizm.	-	-	-	5	-	5
	SZVSE	3	-	-	2	-	5
42.	Hajdúbösz.	-	-	-	4.5	-	4.5
43.	Egri Dózsa	-	4	-	-	-	4
44.	Dunaföldv.	-	-	-	3	-	3
	GEAC	2	-	-	1	-	3
	Mohácsi TE	-	-	-	3	-	3
47.	Komáromi AC	-	-	-	2	-	2
48.	Fonyód	-	-	-	1	-	1
	Pécsi SI	1	-	-	-	-	1

A felnőtteknél szeptemberben nem rendeztek bajnokságot.

A korosztályok szerint összevont pontverseny állása 1976. szeptember 30-án:

Sorszám	Egyesület	eddig pontok	ifj.összetett	ifj.futó CSB	serd."A" összet.	serd."B" összet.	serd.futó CSB	serd."A" lány egy.	serd."A" fiú egy.	Összpont
1.	Bp.Honvéd	913.5	-	-	17	19	-	60	52	1061.5
2.	U.Dózsa	560.5	23	-	28	13	-	23.5	39	687
3.	Vasas	563.5	-	-	7	39	-	23.5	28	661
4.	Csepel	525	-	-	7	28	-	40	37.5	637.5
5.	PMSC	280.5	5	7	31	43	9	42	81	498.5
6.	NYVSC	369.5	-	-	17	14	-	35	39	474.5
7.	DVTK	234.5	21	6	24	30	4	18	95	432.5
8.	FTC	352.5	-	-	-	12	-	12	16	392.5
9.	Szoln.MÁV	207	14	-	28	53	-	16	46	364
10.	Bp.Spartac	304	-	9	2	-	-	12	9	336
11.	Tat.Bány.	134	-	1	23	44	6	22.5	102.5	333
12.	D.Kohász	201.5	40	2	14	3	5	23	23	311.5
13.	SZEOL	242.5	-	-	1	21	-	11	28	303.5
14.	TFSE	225.5	45	-	-	-	-	-	-	270.5
15.	Haladás	171.5	-	-	-	22	-	4	37	234.5
16.	BEAC	219	6	-	-	-	-	-	6	231
17.	DMTE	118	2	4	14	14	-	10	52.5	214.5
18.	Ganz Mávag	191	-	-	3	-	-	8	9	211
19.	Kazincb.V.	110	5	-	-	40	-	17	20	192
20.	SKSE	126	9	-	2	42	-	-	11	190
21.	Rába ETO	135	21	-	-	10	-	3	16.5	185.5
22.	MTK-VM	153	3	-	-	6	-	2	17	181
23.	Ózdi Koh.	140	-	5	-	-	-	13	11	169
24.	Koml.Bány.	115	2	-	11	15	-	17.5	7	167.5
25.	Bp.Építő	133	7	-	-	-	-	10	16	166
26.	BVSC	130	-	-	-	6	-	12	1	149
27.	Videoton	78.5	7	-	3	9	-	47	2	146.5

28.	ZTE	67	-	-	10	14	7	8	37	143
29.	Szeksz. Dó.	99.5	-	-	-	-	2	17	16	134.5
30.	SZVSE	106	-	3	-	-	3	9	11	132
31.	MAFC	112	-	-	-	-	-	-	7	119
32.	Bak. Vegy.	60	-	-	-	6	-	27	12	105
33.	DEAC	96	-	-	-	-	-	-	-	96
34.	Gy. Dózsa	84	-	-	2	-	-	1.5	6	93.5
35.	Váci Hírad.	67	-	-	-	-	-	7	5	79
36.	VOSE	73	-	-	-	-	-	-	2	75
37.	Hevesi A.	75	-	-	-	-	-	-	-	75
38.	Bcs. Előre	32	-	-	1	-	-	19	22	74
39.	DASE	67	-	-	-	-	-	3	3	73
40.	Ajk. Alumin.	57	-	-	-	12	-	-	2	71
41.	Mohácsi TE	67	-	-	-	-	-	-	-	67
42.	Kun B. SE	45	18	-	-	-	-	-	-	63
	Hatv. Kin.	57	-	-	-	-	1	-	5	63
44.	Kecsk. SC	18.5	-	-	9	-	-	20	15	62.5
45.	GEAC	52	-	-	-	-	-	3	3	58
	Cegl. VSE	58	-	-	-	-	-	-	-	58
47.	BKV Előre	56.5	-	-	-	-	-	-	-	56.5
48.	Keszt. Hal.	50	-	-	-	-	-	-	-	50
49.	Olajbány.	49	-	-	-	-	-	-	-	49
	Dunaflóvár	34.5	-	-	3	-	-	9	3	49
51.	Lehel SC	28	-	-	-	6	-	9	-	43
52.	Székács SE	23	8	-	-	-	-	5	6	42
53.	Bajai SK	41	-	-	-	-	-	-	-	41
54.	Toldi SE	39	-	-	-	-	-	-	-	39
55.	Gyulai SE	20.5	-	-	-	2	-	9.5	6	38
56.	Balassagy.	19	-	-	3	-	-	-	15	37
57.	Sopr. TC	22	2	-	-	-	-	11	-	35
58.	Egri Dózsa	9	5	-	-	12	-	-	6	32
	Szent. Vizmi	23	-	-	-	-	-	9	-	32
60.	Misk. VSC	8	-	-	4	-	-	17.5	-	29.5
61.	Egri TK	29	-	-	-	-	-	-	-	29
62.	Gyöngy. SE	15	12	-	-	-	-	-	1	28
63.	Bajai SI	9	-	-	-	-	-	-	18	27
	Dunakeszi	21	-	-	-	4	-	-	2	27
65.	Tolnai VL	21	-	-	-	-	-	-	-	21
66.	Törekvés	10	-	-	-	-	-	-	10	20
67.	Hódmezőhely	5	-	-	-	-	-	7	6	18
68.	Zalaeg. Ep.	3	-	-	-	-	-	3	11	17
69.	Hajdúbösz.	10.5	-	-	-	-	-	-	6	16.5
70.	Szigetv. SE	3	-	-	-	-	-	-	13	16
71.	Páp. Text.	15	-	-	-	-	-	-	-	15
72.	NIKE Füzfő	14	-	-	-	-	-	-	-	14
	V. Izzó	3	-	-	-	-	-	11	-	14
74.	SZIM Vasas	12.5	1	-	-	-	-	-	-	13.5
75.	DVSC	11	-	-	-	-	-	-	2	13
76.	Hajd. Vasas	6	-	-	-	-	-	-	6	12
77.	Orosz. MTK	5	-	-	-	-	-	-	6	11
78.	Oroszl. Bány.	1	-	-	1	-	-	-	8	10
	Nagykőrös	-	-	-	-	-	-	-	10	10
80.	Bonyhád	5	-	-	-	-	-	4	-	9
81.	Jászapáti	-	-	-	-	4	-	-	4	8
	Móri SE	7	-	-	-	1	-	-	-	8
	PVSK	8	-	-	-	-	-	-	-	8
84.	Hevesi gimn.	-	-	-	-	-	-	7	-	7
	MEAFK	7	-	-	-	-	-	-	-	7
86.	Csongrádi SC	6.5	-	-	-	-	-	-	-	6.5
87.	Bp. Póztás	6	-	-	-	-	-	-	-	6
	Bauxitbány.	-	-	-	-	-	-	6	-	6
89.	Mereszjev	5	-	-	-	-	-	-	-	5
	Bolyi Med.	5	-	-	-	-	-	-	-	5
	Csappel Autó	5	-	-	-	-	-	-	-	5
	Somogyi SI	-	-	-	-	-	-	-	5	5
	605. DSK	-	-	-	-	-	-	-	5	-
	Kilián	5	-	-	-	-	-	-	-	5
	Kincsesb.	3	-	-	-	-	-	-	2	5
	Nyírbátor	-	-	-	-	-	-	-	5	5
97.	VM-Szécsény	-	-	-	-	-	-	-	4	4
	Dombóvár	4	-	-	-	-	-	-	-	4
	Fonyód	1	-	-	-	-	-	-	3	4
	Mosonmöv. SI	-	-	-	-	4	-	-	-	4
	Nagybátony	-	-	-	-	-	-	4	-	4
	Szarvasi SI	4	-	-	-	-	-	-	-	4
	Tótkoml. gimn.	4	-	-	-	-	-	-	-	4
104.	Sopr. Széch. g	-	-	-	-	-	-	-	3	3
	Turkeve	-	-	-	-	-	-	-	3	3
	Komárom	3	-	-	-	-	-	-	-	3

	Sárospatak	3	-	-	-	-	-	-	-	3
	Zalka	3	-	-	-	-	-	-	-	3
	SÜMSE	3	-	-	-	-	-	-	-	3
110.	Kkhalasi AC	2	-	-	-	-	-	-	-	2
	III.TTVE	2	-	-	-	-	-	-	-	2
	604.DSK	2	-	-	-	-	-	-	-	2
	Barcs	2	-	-	-	-	-	-	-	2
	VM Közért	2	-	-	-	-	-	-	-	2
115.	Bcs.MAV	1	-	-	-	-	-	-	-	1
	Leninváros	1	-	-	-	-	-	-	-	1
	Hajdúsz.isk.	1	-	-	-	-	-	-	-	1

Dr.Istenes Vilmos

A magyar közép- és hosszútávfutók szereplése az 1976. évi Ifjúsági Barátság Versenyen

Az 1976-ban Zielona Gorában rendezett Ifjúsági Barátság Verseny a középtávfutásban nagyon jó eredményeket hozott. Sok számban a győztesek a tavalyinál jobb eredményt értek el, az átlagok pedig sokkal jobbak voltak. Rövid összevetés a tavalyi versenyekkel:

	1975.				1976.			
	I.	III.	VI.	VIII.	I.	III.	VI.	VIII.
800	1:49.7	1:50.7	1:52.0	1:52.3	1:48.9	1:50.0	1:50.7	1:51.6
1500	3:47.8	3:49.5	3:52.0	3:54.2	3:44.4	3:46.9	3:50.4	3:56.6
3000	8:18.4	8:20.8	8:23.4	8:24.8	8:04.4	8:07.9	8:15.4	8:21.8
5000	14:20.2	14:32.0	15:03.0	15:09.4	14:28.2	14:29.2	14:41.2	15:13.9
gyaloglás	44:18.2	45:20.4	48:18.2	49:19.8	42:43.0	44:19.6	45:35.2	46:46.6
2000 ak.	5:39.2	5:44.2	5:57.2	6:02.3	5:45.4	5:48.2	5:50.2	5:51.6
	n ő k :							
800	2:03.6	2:06.1	2:11.6	2:15.9	2:04.8	2:05.8	2:10.4	2:14.4
1500	4:19.0	4:24.6	4:26.8	4:34.8	4:28.1	4:29.6	4:33.9	4:35.1

A felsorolt eredmények egyértelműen mutatják a színvonalemelkedést.

A versenyeken a középtávfutás szinte teljes taktikai tárháza bemutatkozott. Azonban a bátor irammenés volt az uralkodó. Ez alól csak a női 1500, a férfi 5000 első 2000 métere jelentett kivételt. Ide sorolhatjuk a 2000 m akadályt is, azonban ez a szám felhőszakadás közepette zajlott le.

A versenyen a fő szerepet az NDK és a szovjet versenyzők játszották. A megszerezhető 24 éremből az NDK versenyzői 13-at, a szovjetek 8-at nyertek.

A verseny legnagyobb egyénisége az 1959-es születésű Hans Jorge Kunze volt, az 1500 és a 3000-es verseny győztese, aki tavaly 14:20.2-vel nyerte az 5000 m-t és aki ez évben már 7:56.6-ot futott 3000 m-en. Az erőviszonyokat hiven tükrözi az olimpiai számítás szerinti pontverseny:

1. NDK	78 pont	6. Magyarország	4 pont
2. Szovjetunió	55 "	7. Románia	3 "
3. Csehszlovákia	17 "	8. Kuba	0 "
4. Lengyelország	14 "	9. Mongólia	0 "
5. Bulgária	5		

A magyar versenyzők szereplése

Az IBV-n eredeti terv szerint 8 versenyző vett volna részt. Takács Mihály /DVTK/ betegsége miatt itthon maradt, Indult viszont 800 m-en Balázs István /ZTE/, aki eredetileg 4x400 m váltó tagjaként került a csapatba.

A résztvevő versenyzők az alábbi egyéni csúcsok birtokában utaztak ki a versenyre:

Kiskirály Ernő	/1958/	3000 m	8:32.0	5000 m	14:51.8
Riba Lajos	/1958/	5000 m	15:06.4		
Sulyok Attila	/1959/	800 m	1:55.8	1500 m	3:57.2
Balázs István	/1959/	800 m	1:56.1		
Plangár Ágnes	/1959/	800 m	2:13.2		
Ujhelyi Mária	/1959/	800 m	2:15.4	1500 m	4:35.6
Jadán Ilona	/1959/	800 m	2:14.2	1500 m	4:35.2
Mizsei Ilona	/1959/	1500 m	4:33.2		

A versenyzők az IBV-t megelőzően 20 napos edzőtáborozáson vettek részt Mátraházán, ahol jó körülmények között, önmagukhoz viszonyítva, nagyon kemény munkát végeztek. A táborban nagy mértékben nőtt munkabírájuk, és remény volt arra, hogy az IBV-n jól szerepelnek. A táborozás után három nappal Kazincbarcikán a cseh-magyar versenyen még nagyon mérsékelten szerepeltek. Egyedül Kiskirály 1500-as eredménye volt biztató 5000 méterre. Ennek ellenére bizakodással vártuk a nagy versenyt.

A pontverseny alapján szereplésünk meglehetősen gyengének mutatkozik. A versenyzők közül összesen ketten tudtak pontot szerezni.

Ha a szereplést abból a szempontból nézzük, hogy a versenyzők egyéni csúcsokat, illetve ideiglegesen legjobb eredményeket értek el, akkor azonnal nem tűnik olyan rossznak ez a szereplés. Ennek alapján már állja a versenyt más szakágakkal szemben még akkor is, ha azok több helyezést értek el. Így körülményeinket és előzetes várakozásunkat figyelembe véve - elfogadható a szereplés.

1975-ben a 7 versenyzőből csak ketten /Ötvös és Ruzicska/ tudtak egyéni csúcsot javítani. Ez évben 4 versenyző ott ért el egyéni legjobb eredményt. Ez a szám még magasabb, ha női 1500 m-en rendes iramú a verseny. Véleményem szerint, az ilyen fiataloknál, akik ezen a nagy versenyen tudnak egyéni csúcsot javítani - függetlenül attól, hogy hányadik helyen végeztek, már nem szerepeltek rosszul.

A versenyzőkre az volt a jellemző, hogy bátran vállalkoztak iramfutásra /a mezőnyrel együtt/. Ez eredményezte legjobb eredményeik megjavítását.

Az egyes versenyszámok rövid értékelése

800 méteren fiúknál és lányoknál egyaránt, már az előfutamok is komoly versenyeket hoztak. Nem volt különösebb taktikázás, a fiatal versenyzők bátor iramot futottak. A következő eredménnyel nyerték az egyes előfutamokat:

fiúk:	1:51.4	1:48.8	1:50.8
lányok:	2:10.3	2:08.9	2:09.0

A nyolcadikként döntőbe került versenyző eredménye: 1:52.5, illetve 2:11.8 volt.

Azért foglalkozom kissé részletesebben ezekkel a számokkal, mert itt valóban nagyon nagy a lemaradás. Ebben a mezőnyben Ujhelyi, Jadán egyéni csúcsot értek el, mégis hátul végeztek. A magyar csapatban több olyan versenyző vett részt 400-aszként, akiknek az átállítása oldaná meg ezt a kérdést. Itt elsősorban Fóris, Jakab, Forgács, továbbá Zentai és Balázs jöhetne szóba.

Fiú 1500 és 2000 m. Ezt a versenyt Kunze szereplése határozta meg. Mindkét távon a rajt után elfutott a metőnytől és nagyon erős iramot diktált /pl. 1500-on: 60.0, 2:00.0, 3:00.0/. A többiek is őt követve, jó iramot futottak, ennek köszönhető a jó átlag mindkét távon.

5000 m-en lassú kezdés után a felnőtteknek is dicséretreméltó iramot futottak. Gyorsabb kezdéssel az egész mezőny jobb időt futathatott volna.

2000 m akadály végig szakadó esőben zajlott le. A győztes csehszlovák versenyző 1600 m után bátran megugrott és a többiek már nem tudták utolérni.

10.000 m gyaloglás. Részben a rendkívül erős iram /5000 m: 21.06.0/, részben a fiatalok kiforrott technikája jellemezte ezt a versenyt. Főleg az NDK-s versenyzők technikája volt kifogástalan. A versenyen nyomát sem lehetett látni az olyan technikának, mint ami miatt nálunk lépten-nyomon nagyon sok vita van.

Női 1500 m. Egészen lassú első 1000 m /3:08.0/ után hirtelen meglódult a mezőny. Aki jól reagált erre a gyors iramváltozásra, az jól szerepelt. Sok versenyző későn kacsolt.

A magyar versenyzők egyénileg

Kiskirály Ernő /Komló/ szerepelt a legeredményesebben. 5000 m-en szerzett IV. helye és 16 mp-es egyéni csúcsjavítása minden dicséretet megérdemel. 6.04-es 2000 m után 8.31-es /eddig egyéni csúcsánál jobb/ 3000 m-t futott. Eredménye: 14:35.2. 3000 m-en fáradtan versenyzett, de így is 8:29.6-os egyéni legjobbját érte el.

Sulyok Attila /Spartacus/. 1500 m-en VIII. 3:56.6 /egyéni csúcs/, 800-on II.e.f. VI. 1:56.3. Bátran versenyzett, Nagy hajrában szerezte meg a VIII. helyet. Még jövőre is IBV-s korú. Ha megfelelően hasznosítja a tapasztalatokat, jövőre jól szerepelhet.

Riba Lajos /PMSC/. 5000 m-en VIII. 15:13.8. A versenyen az első hat messze elfutott. Becsületese edzőmunkája alapján került ki, Szereplése nem volt jó, de nem okozott csalódást.

Jadán Ilona /Ózd/. 1500 m-en szerzett VI. helye 4:33.9, dicséretre méltó. Sajnos, a "kocogó" iram miatt egy jó egyéni csúcstól esett el. 800 m-en 2:13.8-cal ideiglegesen legjobbját érte el.

Ujhelyi Mária /DASE/. 1500 m-en XI. 4:38.8. Áldozata lett a kocogásnak. Amikor a mezőny meglódult, nem vette át az iramot, későn kezdett erősíteni. Ha bátrabban fut, Jadánhoz hasonló helyezést érhetett volna el. Jó formáját bizonyítja, hogy 800 m-en 1.7 mp-cel javított egyéni csúcsán!

Mizsei Ilona /Jászberény/. 1500 m-en IX. 4:37.4. Az IBV előtt jó formában volt. Bátrabb versenyzéssel előbb végezhetett volna. Ha tanulságként ezt a versenyt jól használja fel, elősegítheti további fejlődését.

Plangár Ágnes /CVSE/ szereplése okozta a legnagyobb negatív meglepetést. Csodát nem vártunk tőle, de azt feltétlenül, hogy az otthoni formájának megfelelően fog szerepelni. Sajnos, nem tudta idegességét leküzdeni, bátortalan volt, a végén pedig teljesen kiábrándítóan futott. 600 m-nél /1:36.2/ úgy látszott, hogy nagyon jó egyéni rekordot fog futni, de a végén teljesen elhagyta magát és 2:15.4-et futott. Szereplése gondos elemzést kíván, mert korosztályában a legtöbbre hivatott 800-as. Kár lenne, ha ez a sikertelen szereplés kedvét szegné.

A jövő évi kijevi ifjúsági atlétikai EB előtt ez az IBV nem hozott sok biztatót, még az egyéni csúcsok ellenére sem. A most szerepelt évjárat - sajnos - elmarad az előzőktől képességek terén. Évek óta közismert, hogy gyengébb, mint a megelőző 55-56-57-es korosztály. A meglévő néhány tehetséges versenyzőt sokkal gondosabban kell felkészíteni. Alapos összefogásra lenne szükség, a hiányosságok összeállítására és kielemezésére. Tudomásul kell ven-

nünk, hogy nincs mit takargatnunk egymás előtt. Amit tudunk, össze kell rakjuk, hogy előre-lépjünk.

Az edzésmunkában gyökeres változtatásokra van szükség. A versenyzőkkel a korszerű el-vek alapján kell foglalkozni. Nem dolgoznak eleget, főleg a mennyiségi munkában van nagy le-maradásuk. A korszerű elvek megkövetelik, hogy sokkal többet dolgozzanak a versenyzők. Az IBV-n szerepeltek esetében is a mennyiségi munka volt a kevés - egy-két kivételtől eltekint-ve. Legtöbb gyerekek az év folyamán nem végeztek egyformán és végig nagy volumenű munkát. Nagyon elterjedt és veszedelmesen továbbterjed a "keveset, de minőséget" edzésfelfogás. Orvo-silag bebizonyított, hogy a lehető leghelytelenebb eljárás.

A versenyzőket egységes alapelvek szerint kell felkészítenünk. Nyilvánvaló, hogy nem valamiféle "központi sugalmazásra" gondolok, hanem arra, hogy egy bizonyos fajta és mennyi-ségi edzésadag elvégzését minden versenyzőnél el kell érni. A sikeres sportágaknál ez a gya-korlat /pl. férfi torna, kajak-kenu/. Ez semmiféle előírt sémát nem jelent. A közös alapról kiindulva mindenki elképzelése és versenyzőjének egyénisége szerint adagolhatja az edzést.

Ezt a gyakorlatot követik minden olyan országban, amelyek a pontversenyben előttünk vé-geztek. Ezt tudomásul kellene venni mindenkinek és a munkáját így megszervezni. Hivatkozom a húsz évvel ezelőtti fénykorunkra, ahol szintén egységes alapelvek szerint dolgoztak, de min-den edző saját elképzelését és egyéniségét vitte bele a munkába. Így alakultak ki erős futó-centrumok, amelyeknek az egymással való versengése világszínvonalat eredményezett. Sürgősen ki kell dolgozni közösen ezeket az alapokat, el kell fogadtatni mindenkivel, mert csak így fogunk előrelépni.

Kovács Sándor

Szerkesztőségi postánkból

Az alábbi levél érkezett szerkesztőségünkbe:

"Nagy-Kardos József Sporttársnak !

Nagy érdeklődéssel olvastam az ATLÉTIKA c.folyóirat 1976/8. számában megjelent cikkét, mely a női 400 m-es gátfutás problémáival foglalkozik.

...Én ez év július 28-án az MTK-VM nemzetközi felnőtt versenyén indultam először 400 m gáton. Nagyon félttem tőle, de csak addig, amíg le nem futottam. Eléggyé elfáradtam és 69.4 mp-cel értem célba. Ez akkor a VI. helyhez volt elég. Ezután a budapesti egyéni ifjúsági bajnokságon 300 m gáton 47.7 mp-cel I. helyezést értem el. A második helyezett ideje 48.6 mp volt.

Érdekeséggé tegyem, hogy a 18 évesek korosztályában ezt a versenyszámot 50.7 mp-cel nyerték. Ez tehát 3.0 mp-cel rosszabb az én időmnél. Lehetetlen, hogy nálam egy évvel idősebb lányok ne tudnának kellő felkészüléssel jobb időt futni. Ebből is látszik, hogy ezt a számot mennyire idegenül fogadják, mennyire nem veszik figyelembe. /A budapesti bajnoksá-gon is először rendezték meg./

Most, augusztus 22-én a Népstadionban az országos felnőtt bajnokság keretében első ízben irták ki a női 400 m-es gátfutást. Ezen én is elindultam és 65.7 mp-cel VIII. lettem. Másodszor futottam tehát és 3.7 mp-et javultam.

Arról szeretnék írni, amiért tulajdonképpen tollat fogtam. Ez pedig a következő:

Mint irtam, ez év, tehát 1976. augusztus 9-én a BKV Előre pályán rendezték meg a bu-dapesti ifjúsági bajnokságot. Ennek keretében pedig a női 300 m-es gátfutást. /Erről a baj-nokságról az ifjúsági versenyzőknél az első három helyezett jut az országos ifjúsági bajnok-ság versenyszámainak előfutamaiba, majd onnan a döntőbe./

Érthetően örültem, amikor megnyertem a 300 m gátat. Ám a bökkenő most következett. Az országos bajnokságból kihagyták a női 300 m-es gátfutást. Pedig lettek volna jelentkezők Budapestről és vidékről egyaránt.

Elkeserítőnek tartom, hogy ebben a versenyszámban országos csúcsot nyilvántartanak, versenyeket rendeznek belőle, viszont a bajnokságon nem szerepel és még az aranyjelvényes szintet sem állapították meg...

Remélem, jövőre már a 300 m-es gátfutásban is rendeznek bajnokságot a 17-18 éves lá-nyoknak és minél többen megszeretik ezt a számot...

Remélem azt is, hogy - mint írja - egy versenyszámnak "most kezdődik az élete, amely komoly fejlődési távlatokat rejt magában".

Tisztelettel:

Anka Éva"

/A szerkesztőség az eredeti levelet elküldte a címzett Nagy-Kardos sporttársnak, aki megfelelő válaszait közvetlen juttatja el Anka Évának./

Havonta jelenik meg az ATLÉTIKA. 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.

76720

VI., Népköztársaság utja 6.

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 jelígével 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 zsűri 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