

ATLÉTIKA

OLVASÓTEREM



A TARTALOMBÓL

Javaslat a MASZ nevelési programjára

Az országos vidéki felnőtt bajnokságokért

Gondolatok a magyar rudugrásról

Miért gyengék az ifjúsági 400 gátasok?

A megyei szövetségek életéből

Olimpiára készül: PARAGI FERENC

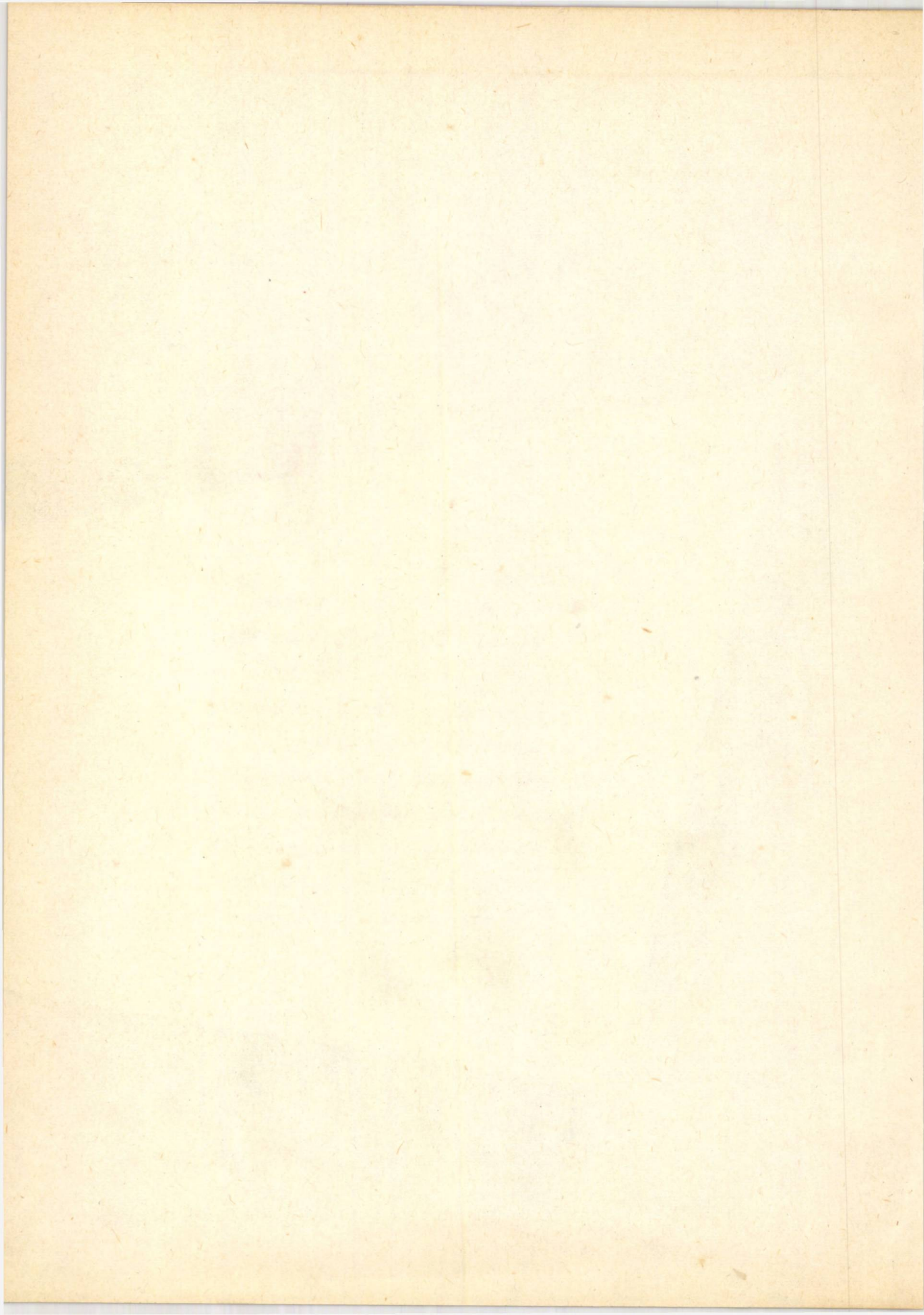
Az 1976. évi legjobb fedettpályás eredmények

Országos fedettpályás csúcseredmények

A budapesti középiskolás fedettpályás

versenyek eredményei (folyt.)

1976/4



ATLÉTIKA

XX. ÉVFOLYAM

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSEG HIVATALOS LAPJA

1976. 4. SZÁM

Szerkesztette: Farkas Pál. Kiadja: a Sportpropaganda Vállalat. Felelős kiadó: Béres Tibor igazgató.

Készült: a Sportpropaganda Sokszorosító Üzemében. Műszaki vezető: Mestvén János.

Előállítás helye: 1143 Budapest, Dózsa György ut 1-3. Előállítás ideje: 1976. március. Terjeszti: a Magyar Posta.

MASZ nevelési programja

I.

1. Az OTSH 1423/1974. sz. állásfoglalása bevezetőjében leszögezi: "Az atlétika fejlesztését kiemelkedő értékei, az ifjúság testi nevelésében, a sportágak utánpótlás nevelésének biztosításában és a magyar sport nemzetközi tekintélyének növelésében betöltendő szerepe miatt ifjúsági és társadalompolitikai kérdésnek kell tekinteni."

Az állásfoglalás többi része a fejlesztés főirányával, szakmai, szervezeti kérdéseivel foglalkozik. A nevelés kérdését csak általánosságban érinti, a konkrét feladatokat nem határozza meg. A sportegyesületekben több ezer atlétával foglalkoznak, a velük való foglalkozást a szakmai feladatokon túlmenően, társadalom-politikai kérdésnek kell tekinteni, a nevelési problémákat nem kerülhetjük meg, mert az élet nap mint nap felveti.

2. Az ifjúság nevelésének fontosságát a XI. Kongresszus határozataiban, téziseiben, a Politikai Bizottság 1967-1971-1973. évi és az 1975. XII. 16-iki határozatai, kötelező feladatként állítják az ifjúsággal foglalkozó vezetők, edzők, nevelők elé a nevelési feladatokat.

3. Az OTSH Testnevelési és Sport főosztálya összeállította és kiadta a nevelési irányelveket, amely elveiben határozza meg a tennivalókat.

II.

1. A sportegyesületi nevelés fogalmát, úgy érezzük, tisztázni kell. A jelentések, javaslatok, tájékoztatók, szakcikkek, értékelések - amikor a nevelés tartalmát taglalják, akkor - főleg a szervezés, a kiválasztás fejlesztés, a versenyrendszer, a minősítés, a felkészítés, személyes tárgyi problémáival foglalkozik. Ez a nevelés egyik része. Ezt a felkészítés - versenyzés - minősítés centrikusság jellemzi.

2. Sokkal kevesebb szó esik magáról az emberről /versenyzőről/, annak személyiségformálásáról, magatartásáról, hozzáállásáról, a pozitív és negatív személyiségjegyeiről, a vezetők, az edzők és a versenyzők személyiség-kapcsolat rendszeréről, a nevelés hatékonyságáról.

3. A sportegyesületi, szakosztályi nevelés célja a hatékony személyiség formálás kell hogy legyen, amely mindig céltudatos és szervezett /személyiség centrikus/:

- ki kell alakítani a tudatos magatartás, viselkedés-formákat;
- sportegyesületi nevelés lehetőségeivel élni kell;
- az életkorok sajátosságait figyelembe kell venni;
- a társadalmilag hasznos életvitel kialakítását kell segíteni;
- a klubszeretetet hatékony legyen, a közösségi légkör kialakításával;
- a szocialista erkölcs fejlesztésére gondot kell fordítani /fegyelmezett, küzdeni tudó, bátor, határozott, céltudatos, közösségi, nyílt, szorgalmas, művelt sportolók legyenek/;
- a közösségi élet kialakítására /ahol erre lehetőség van/ meg kell alakítani a KISZ szervezetet.

III.

A MASZ nevelési feladatai

1. Evente legalább 2 alkalommal foglalkozzon az Intéző Bizottság a nevelés kérdésével. Egyszer átfogóan, egyszer konkrétan /pl. válogatott keret, vagy valamely klub szintjén/.

2. Az Ifjúsági Bizottság és az Edző Bizottság vegye munkatervébe a nevelési munka feladatait, legyen értékelése a nevelőmunkának.

3. Az Atlétika c. szaklap egy-egy alkalommal közöljön rövid pedagógiai tárgyú cikket /Propaganda Bizottság/.

4. A beérkező egyesületi, szakosztályi, edzőtáborozási, utazási jelentések egy-egy pontban konkrétan foglalkozzanak a felmerült pozitív és negatív magatartási, viselkedési, hozzáállási problémákkal.

5. Az olimpiai és válogatott keret tagjainál figyelembe kell venni felnőtt életkorukat. A személyiségformálás és magatartás egyéni alkalmazását és elbírálását kell szem előtt tartani.

A szakfelügyelők és vezetőedzők feladatává kell tenni, hogy jobban odafigyeljenek az élsportolókra, akiket a fiatalok példaképnek tekintenek.

6. A MASZ küldje meg programjának alábbi célkitűzéseit, feladatait, elvárásait az egyesületek és szakosztályok részére.

Javasolja, hogy a nevelés kérdésével rendszeresen foglalkozzanak.

IV.

A sportegyesületi, szakosztályi vezetés nevelési feladatai

1. A vezetőség minden tagja egységesen tegye magáévá a nevelés fontosságát, felelősségét. Lehetőleg egyik tagját bizza meg a konkrét nevelési feladatok intézésével.
 2. Tervszerűen és következetesen irányítsa a szakosztályban folyó nevelési tevékenységeket és feladatokat. A szakosztály vezetés határozza meg, hogy az edzőknek a szakmai feladatok mellett milyen konkrét nevelési kötelezettségei vannak.
 3. Ahol erre lehetőség van, szervezze meg a klubélet tartalmi és működési feltételeit.
 4. Dolgozza ki az ellenőrző és értékelő rendszerét, határozza meg a nevelés sajátos módszerét.
- Az értékelés foglalkozzon az edzők és versenyzők pozitív és negatív emberi tulajdonságaival, az edzésfegyelmével, a munkához és tanuláshoz való hozzáállással, annak hatékonyságával, az elvárások teljesítésével, a szakmai elvárás erkölcsi oldalával.
5. Éljen a jutalmazás és megvonás eszközével még akkor is, ha az nem a sporteredményekben, hanem a magatartás, a jellem-tulajdonságok pozitív vagy negatív formáiban tükröződnek.
 6. Évente legalább 2 alkalommal a vezetés tűzze napirendre a szakosztályban folyó nevelőmunka megvitatását, értékelje összességében és egyénileg, és hozzon megfelelő határozatokat.

V.

Az edzők nevelési feladatai

Az edzők alapvető feladata a nevelés /mint az orvosnak a gyógyítás/. Néhány edzőnk pedagógiai szemlélete eltávolodott a mindenáron való eredményesség elérése felé. Több helyen tapasztalhattuk, hogy edzőink vesztettek tekintélyükből elvtelen magatartásuk miatt.

Az is tapasztalható volt - néhány helyen - hogy magát „menőnek” tartó versenyző kezdte megszabni a munka mennyiségét, tartalmát.

1. Az edzőnek szakmai, világnézeti önképzése állandó legyen. Műveltségi szintjét folyamatosan emelje, pedagógiai, pszichológiai, szociológiai ismereteit bővítse.
2. Alakítsa ki olyan „légkört”, ahol mindenkinek jó a közérzete, ahová mindenki szívesen jár edzésre és a legnehezebb edzésterheléseket is szívesen elvégzi.
3. Magatartása, életvitele, edzésvezetése erősítse meg tekintélyét. Legyen elsőszámú példakép, nevelő egyéniség.
4. A közösségi élet, a közös edzések irányítója legyen, tudjon pozitív érzelmeket kelteni.
5. A szakmai vezetés mellett legyen tanácsadója versenyzőinek életvitele alakításában.
6. Jelentéseiben, beszámolóiban, szakosztályi értekezleteken a szakmai értékelések mellett személyekre bontott nevelési problémákkal is foglalkozzon.
7. A szakmai követelmény ellenőrzés és irányítási rendszer keretén belül hatékonyabban foglalkozzon a személyiségformálás lehetőségeivel.

Garay Sándor

Az országos vidéki felnőtt bajnokságokért...

Vertich József cikke megérlelte bennem azt a problémát, amiről már oly régen beszélgetünk, vitatkozunk edzők, versenyzők egyaránt: a vidéki bajnokság sorsát. A fent említett írás a fiatalokú atléták bajnokságával foglalkozik igen behatóan, de a felnőtt vidéki bajnokságról csak másfél sorban tesz említést. Ez a másfél sor adta kezembe a tollat. Kár lenne ugyanis kiaknázatlanul hagyni az „...országos vidéki felnőtt bajnoka...” cím érzelmi és akarati részre ható doppingoló hatását. Ezen a versenyen lehetséges olyan sportolónak is „országos bajnoknak” lenni, akik a magyar bajnokságon talán soha nem tudnának a dobogó legmagasabb fokára állni. Ez igen nagy hajtóerő!

Mint tudjuk, nem csak a serdülő és ifjúsági, hanem a felnőtt vonalon is áll a vidéki bajnokságok rendezésétől való húzódozás. Ennek eredményeképpen rengeteget vesztett szépségéből, vonzerejéből és természetes színvonalából is a bajnokság. A legutóbbi, amelyet Szegeden kellett volna megrendezni, a felhőszakadás miatt elmaradt, de a pálya használhatatlansága miatt e nélkül is veszély fenyegette a versenyt. A rendezés nehézségei és a megfelelő körülmények hiánya miatt eltűntek azok a nagyszerű hangulatú versenyek, amelyeken a részvétel is /nemcsak a győzelem/ maradandó emléket hagyott. De nem csak az országos bajnokság sikrádt el vidéken. Szinte teljes érdektelenség és alacsony színvonal jellemzi a megyei bajnokságokat is.

Vertich József cikke nyomán javaslom a felnőtt vonalon is a feljutásos rendszer bevezetését. Elgondolásom szerint, a megyei bajnokságok első 3-4 helyezettje kerülne a körzeti bajnokságra. Ezt a MASZ által tervezett két körzetben rendeznék, ahonnan 4-5 versenyző ke-

rülne az országos vidéki bajnokságra. Ezt a versenyt azonban nem vidéken, hanem a Népstadion műanyag pályáján kellene megrendezni. Így nemcsak az utazási költség oszlik majd meg, hanem megfelelő feltételek teremthetők a különben is jó eredményeket kívánó felnőtt minősítési szintek eléréséhez. Szerintem, már régen be kellett volna vinni ezt a versenyt a Népstadionba. Nem titok senki előtt, hogy a versenyzők húzódozásának a fő oka a rossz versenykörülmények, ahol nem hogy minősítést, de jó eredményt elérni is nehéz. Miért legyen nehezebb minősítést szerezni egy vidéki atlétának, aki elindul a vidéki bajnokságon, mint esetleg a Budapest bajnokságon induló fővárosi atlétának.

Természetesen a MASZ külön engedélyével meg lehetne kerülni a rendszer egy-egy versenyt, sőt a válogatottaknak megfelelő indokolással a hátrából egy versenyen nem lenne kötelező az indulás, de azt hiszem, ez mégis előrelépést jelentene a vidéki atlétika életében. A jobb körülmények, a rövidebb utazások, a kisebb létszámok nemcsak a rendezés terén, hanem a versenyek számszerű eredményeiben is pozitív változást okozna.

Remélem, ez az írásom jelent valami adalékot a vidéki felnőtt bajnokság újraélesztéséhez, színvonalának emeléséhez és ezzel nemcsak a vidéki, de az országos atlétika ügyét is szolgáltam.

Farkas Ferenc

Gondolatok a magyar rúdugrásról

/Válasz Gagyi Endre cikkére/

A Magyar Testnevelési Főiskola negyedéves hallgatója vagyok. Szerencsésen összetaláltam a problémámat, t. i. szakdolgozatomat ebből a témakörből írom. Mintegy két éves kutatás eredményét összegezem, amelyet különböző módszerek segítségével, az eredmények analizálásával végeztünk.

A rúdugrás hazánkban mindig mostoha körülmények között volt. Soha nem volt kiemelkedő versenyzőnk, a nemzetközi élmény eredményét soha nem tudtuk megközelíteni, illetve elérni. 1971-ben Steinhacker Róbert szereplésében csillant fel a klasszis, de ő is csak rövid ideig tartotta ezt az eredményt.

A táblázaton 10 év legjobb hazai és nemzetközi eredményét láthatjuk:

	magyar csúcs:		világcsúcs:		különbség:
1965.	Schulek Ágoston	4.65 m	Fred Hansen	5.28 m	0.63 m
	Miskei János	4.65 m	Bob Seagren	5.32 m	0.67 m
1967.	Schulek Ágoston	4.80 m	Paul Wilson	5.38 m	0.58 m
1969.	Steinhacker Róbert	4.91 m	John Pennel	5.44 m	0.53 m
1970.	Gagyi Endre	4.94 m	Ch. Papanicolau	5.49 m	0.55 m
1971.	Steinhacker Róbert	5.15 m	Ch. Papanicolau	5.49 m	0.34 m
1975.	- - -	-	D. Roberts	5.65 m	0.50 m

Olvastam mind a két cikket, amelyben segítségre hívd mindazokat, akik szeretnének változtatni a rúdugrás jelenlegi hazai helyzetén.

Probléma felvetésed jó, időszerű, de nem elég. Általánosan mutatsz rá a problémára és nyitva hagyod a kérdést. A megoldáshoz vezető út első lépése a probléma felvetése valóban, de ha egyszer elkezded, vidd végig ezt a fonalat és mutass rá minden problémára - ne csak általánosságban. A dolog másik oldala a válasz, vagyis a feltárt problémákra próbáljunk meg válaszolni. Cikkedben semmilyen kiutat nem mutatsz, így valóban fennáll a veszélye annak, ahogy írtad: "Lehet, hogy legközelebbi cikkemet a rúdugrás temetéséről kell majd írnom."

Cikkedet olvasva, önkéntelenül arra gondolok, hogy nálad a központi kérdés a fogásmagasság problémája. "Okfejtésem szükségszerűen ismét ide torkollik: mi a helyes fogás?"

Vagy gondolok itt előző cikkedre, amely "Fogásmagasság" címmel jelent meg. Véleményem szerint, a fogásmagasság csak bizonyos része a jó ugrásnak. Lényeges rész, de nem a legfontosabb.

"A magyar rúdugrás betegágyánál" című írásodban felveted: "Hiányzik a megfelelő kockázatvállalás"... "A nagy ugrás előfeltétele a minél magasabb fogás."

Cikked második felében azt ismerteted, hogy Franke László /aki köztudottan magasan fog/ nem egyszer köszönheti szerencséjének, hogy nem sérült meg komolyabban.

A rúdugrásban is, mint minden más dolog tanulásában, nem lehet kihagyni az alapvető dolgok megtanulását. Fel kell kapaszkodni egy lépcsőn, ami a tudáshoz vezet. Fokot kihagyni nem lehet, mert súlyos következménye lehet. A rúdugrás szépsége mellett sok veszélyt is rejt magában azok számára, akik kettessel akarnak ezen a lépcsősoron feljutni.

Mint írod, a zöld "cata-pole" rudak bebizonyították azt, hogy rúdugróink alapjaiban rossz képzést kaptak, így nem tudtak mit kezdeni azokkal a rudakkal, amelyek lényegében a fejlődést jelentenék számukra. Ez konkrét dolog. Itt valóban nagyon jól kijön az alapképzés hiányossága. De ez a tény is világosan megmutatja azt, hogy amilyen arányban eredményeink elmaradnak a világ élményétől, olyan mértékben technikailag is el vagyunk maradva.

A probléma felkutatásában oda nyúlnék vissza, ami talán minden sportunkat érint, a testnevelés problémájához. Ahhoz, hogy valakiből jó rúdugró legyen, nagyon sok irányú alapképzést kell kapnia. Talán "szemellenzőség" nélkül mondhatom, hogy az atlétika egyéni számai közül a legösszetettebb, a legokoldalúbb embert kíván a rúdugrás. Az urbanizáció, a modern technika alkalmazása, az emberek nagyarányú elkényelmesedéséhez vezet. Figyelmen

kívül hagyják azt az alapvető szempontot, hogy a szellemi fejlődés alapvetően függvénye a testi fejlettségnek. Ez világjelenség. Azonban nálunk súlyosabban jelentkezik ez a probléma. Sajnos, már ott tartunk, hogy szégyenlik az emberek, ha tréningruhában látják őket. Kocogni sokan azért nem mentek, mert az emberek gúnyos megjegyzéseket tesznek rájuk. A rúdugrás is az emberek tudatában valahogy közelebb áll a mutatványhoz, mint a sporthoz. Mintha az emberek szemlélete változott volna a sporttal kapcsolatban negatív irányba. Vidéken ilyen szempontból jobb az arány. Több lehetőség van az egészségesebb életre, a több mozgásra. Viszont roppant kevés a szakember. /Érdemes megnézni, hogy pl. a rúdugrás élményében hány vidéki van./

A TF-ről kikerülő szakemberek olyan kevesen vannak, hogy a kiöregedett generáció pótlására sem elegendők. Sokan nem is maradnak meg ezen a pályán. A rúdugrásnak hazánkban igen kevés a hozzáértője. Véleményem szerint, nagyon sok tehetség elvész. Pedig csak körül kellene nézni jó példáért. Akad bőven a szomszédos országokban. Lengyelország, NDK, Szovjetunió sportéletéből sokat tanulhatnánk. Schulek Agoston az 1971. 1-2. Atlétikában megjelent "A hazai rúdugrás jelenlegi helyzete"-ről című cikkében egy figyelemre méltó dolgot írt le. 1965-ben milyen nagy segítséget jelentett Zbych Pryhoda világhírű csehszlovák rúdugró szakember egyhetes ittartózkodása, tanácsai. Schulek megállapítása idevágó: "Ne kísérletezzünk olyan dolgokkal, amelyeket már mások kitaláltak". Ha arra nincs lehetőség, hogy világhírű szakembereket hívjunk meg, arra azonban biztos nyílik mód, hogy a környező szocialista országokba /ahol magasabb szintű és jobb szervezetségű a sportélet, mint nálunk/ egy-egy szakembert, úgynevezett "továbbképzésre" küljünk ki.

Egy jó rúdugró kiképzéséhez megfelelő külső feltételekre is szükség van. Ez újból egy hatalmas probléma nálunk. Elkezdve a rúd szállítása okozta nehézségektől /ami sok egyesület gondja/, a pályák túrhetetlen állapotáig, valamint a rúdállomány hiányos voltaig. Ezek mind olyan problémák, amelyek nem megoldottak és valójában hozzájárulnak a sikertelenséghez. Ma már - szerencsére - nem ott tartunk, mint 1970-ben, amikor 4 válogatott versenyző egy rudat tudott csak használni. Néhány egyesületünk már rendelkezik megfelelő rúdállománnyal - de sok esetben csak az élversenyzők számára. Hogyan biztosítsuk a megfelelő utánpótlást, ha kezdőink kezébe nem tudunk megfelelő rudakat adni?

Szakedolgozatomban öt magyar rúdugró vizsgálok: Novobaczkai József BEAC, Franke László Bp.Honvéd, Weis János Bp.Honvéd, Viskovics Károly U.Dózsa és Steinhacker Róbert Bp.Spartacus.

Abból az alapvető tényből indultam ki, hogy a légmunka az elugrás függvénye. Vagyis, ha az ugró a talajon nem végzi el tökéletesen feladatát, a talaj elhagyása után már csak javítani tud, de az ugrást helyrehozni nem bírja. Kutatásaim ezért csak a nekifutásra, annak is csak az utolsó 15 m-es szakaszára, a rúd felkészítésére és az elugrásra irányulnak.

Kezdjük a nekifutással.

Több versenyen mértük fotocella segítségével az elugrás előtti 15 m-es sebességet. Az 1975. II. 23-iki fedettpályás magyar bajnokság eredményeit Schulek Agoston már publikálta. En most az általam vizsgált öt ugró eredményét közlöm /átlageredmény/. Az adatok m/sec-ban vannak, amelyek az elugrás előtti 15 m /háromszor 5 m-re bontva/ eredményei:

név	1/5	2/5	3/5	Egy 5.20 m-es eredmény eléréséhez az elugrás pillanatában 8.7 m/sec-os sebességgel kell rendelkeznie a versenyzőnek. Ehhez azonban szükséges az utolsó 10 m-en 9.1 - 9.3 m/sec. Mint látjuk, ugróink nem hogy a 9.1 m/sec-os sebességet, de a 8.7 m/sec-os sebességet sem érik el. Nézzük meg, miért nem? Az adatok azt mutatják, hogy minden ugrónk nagyon lassú. Ha megnézzük 100 m-es eredményeiket, 11 mp-en belül futó versenyzőt nem találunk. Pedig a nemzetközi élmény ugrói jóval beljebb futnak 11 mp-en. No igen! De a rúdugrás nekifutása nem 100 m. Valóban! Es itt érdemes odafigyelni. Talán meglepetést okoz, amikor kimondom, hogy néhány versenyzőnk 30 m-es kiváló teljesítményt tud nyújtani - nemzetközileg is jó szinten. Hol akkor a hiba? A technikai munkánál!
Steinhacker Róbert	8.19	7.93	8.47	
Franke László	8.06	8.33	8.47	
Viskovics Károly	7.69	8.47	8.19	
Novobaczkai József	7.35	7.81	8.47	
Weis János	7.14	7.57	7.57	

sú. Ha megnézzük 100 m-es eredményeiket, 11 mp-en belül futó versenyzőt nem találunk. Pedig a nemzetközi élmény ugrói jóval beljebb futnak 11 mp-en. No igen! De a rúdugrás nekifutása nem 100 m. Valóban! Es itt érdemes odafigyelni. Talán meglepetést okoz, amikor kimondom, hogy néhány versenyzőnk 30 m-es kiváló teljesítményt tud nyújtani - nemzetközileg is jó szinten. Hol akkor a hiba? A technikai munkánál!

Hozok példákat. Köztudott dolog, hogy a Bp.Spartacus Lengyelországban edzőtáborozik telente. Alkalmuk nyílik itt a nemzetközi élménybe tartozó konzultációkra. A lengyelek meglepőde látták, hogy a magyar ugrók fizikai állapota ugyanolyan jó, mint az övéké. Akkor miért tartotok itt? - kérdezték /joggal/.

Weis János a szabadtéri szezontól heti 2 ugróedzéssel készült. Az első 1976-os fedettpályás versenyen már olyan jól szerepelt, amilyent évek óta vártunk tőle és felcsillantotta a "nagy eredmény" elérését is.

Külön kiemelem Viskovics Károlyt /kicsit kedvencem is, így tübbet foglalkoztam vele/. Véleményem szerint, kimondottan klasszis fizikai adottságokkal rendelkezik. Fotocellás időméréssel mértük 30 m-es eredményét. Allórajtból síkon 3.90 mp, ugyanezen távon rúddal 3.99. Egy másik alkalommal 30 m sík 3.81 mp, rúddal 4.00 mp. Ö tehát képes lenne a 8.7 m/sec-os elugrási sebességre, csak hogy ha ilyen gyorsan fut, akkor elmarad a rúd felkészítése. /Sokszor láttunk nála hajlított karú elugrásokat./ Hogy a rúd felkészítése időben megtörténjék, inkább a sebességet fogja le, ékes bizonyossága ennek az előbb ismertetett táblázati adatok utolsó 5 m-es rúdfelkészítési szakasza.

Leszögezve, a fotocellás mérések eredményei megmutatták, hogy fizikailag sokkal jobban állunk versenyzőink szempontjából, mint azt az eredmények mutatják, de ez versenyen nem jön ki - ugrás közben - mivel a technikai oldalon roppant nagy hiányosságok mutatkoznak.

Az 1975. június 3-án megrendezett Budapest bajnokságon rögzített kamerával felvételeket készítettünk. E film analízálása során a következő eredményeket kaptam: mértem az el-

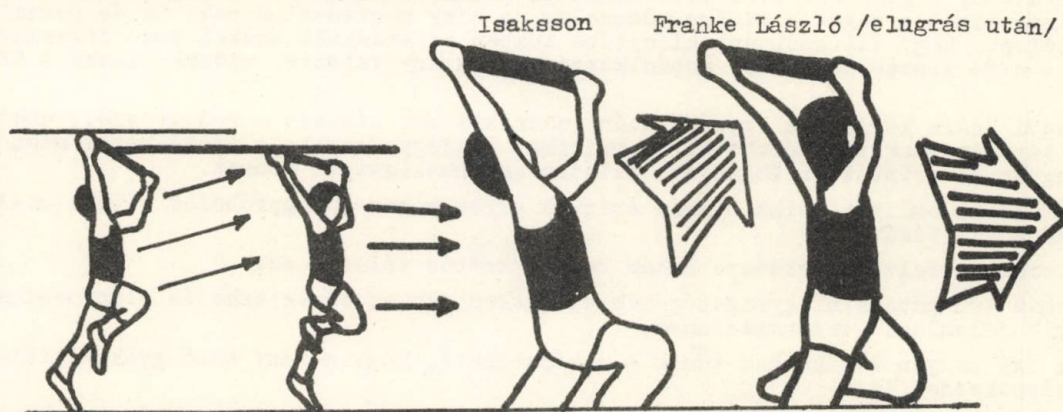
ugrási és betűzési szöveget. A betűzési szög mellett közlöm a versenyzők magassági adatait és fogásmagasságukat is - viszonyítás szempontjából.

név	elugrási szög	betűzési szög	testmagasság	fogásmagasság
Steinhacker Róbert	17°	32°	178 cm	4.30 m
Franke László	14°	31°	183 cm	4.30 m
Viskovics Károly	17°	32°	175 cm	4.20 m
Novobaczki József	18°	32°	183 cm	4.30 m
Weis János	15°	34°	185 cm	4.30 m

Megemlítem, hogy Toni Nett, a világhírű szakíró, az optimális elugrási szöveget 17-21°-ban állapította meg. Amint látjuk, itt is nagy a hiba. A legalacsonyabb értéket Franke László és Weis János adatai mutatják. Köztudott, hogy "erős" rúdhajlítók mindketten.

Kivetítettem, illetve kirajzoltam az elugrás három fázisát /felugrási helyzetbe való érkezés, az elugrás és az elugrás utáni helyzetet/. A rajzok nagyon jól kimutatják azt, hogy miért ilyen alacsony értékek ezek a szögek. Üvegrúd esetében a lendítés előre felfelé irányul. Itt minden esetben /kivéve Novobaczkít/ rossz irányú a lendítés. Ugróink nagy részénél a lendítés iránya inkább a "szekrénybe" irányul, mint a helyes irányba. A rajzokon jól lehet követni, hogy a szögek miért ilyen alacsonyak. A fej tartása, a térd útja, illetve a test állása megmutatja a helytelen irányba való lendítést.

Végezzünk el egy egyszerű gyakorlatot. Emeljük egyik karunkat magastartásba. Térdünket lendítsük előre vízszintesen. Karunk nem fog feljebb emelkedni. Ha, azonban térdünket kissé felfelé is lendítjük, már magasabbra nyúlik karunk. Vagyis a betűzési szög növelésének elengedhetetlen feltétele a helyes irányú lendítés.



A kellő előfeszülés az izmokban nem a megfelelő időben jön létre, vagyis nem az elugrás pillanatában, mivel a rúd felkészítésében nagyfokú hiányosságok vannak. Az az ívhelyzet, amit a felülfogó kéz, a csipő és az elrugaskodó láb ad, szinte később jelentkezik, az ív iránya pedig a rossz elugrási szög miatt nem helyes. A dolog azon oldala már evidens, hogy a rossz irányba kifejtett erő /és itt jön a zöld "cata-pole" rudak problémája/ legnagyobb része elvesz és nem olyan arányban kapjuk azt vissza, amilyent befektettünk. A múlt cikkemben felvetted, hogy az újabb rudaknál már arra törekednek, hogy a rúd valamivel nagyobb energiát adjon vissza, mint amilyet a régi rudak. De ezek a rudak csak a megfelelő terhelésre és csak a megfelelő irányból kapott energiát adják vissza jól.

Filmanalizist végeztem a felül fogó kéz, a súlypont, a lendítő láb térdének útjáról. Ezt egy négyzet rácson táblázatra vetítettem. Ugróink nem érik el időben azt a helyzetet, ami egy jobb ugrás eredményének feltétele /légmunka/. Ez természetes következménye azoknak a problémáknak, amit már ismertettem. Újból ahhoz a megállapításhoz jutok, amit cikkemben egyszer már említettem: a légmunka az elugrás függvénye. A súlypont süllyedése is nagyobb mértékű az elugrás előtti szakaszban több ugrónál. Az elugrás után a súlypont emelkedése lassú ütemű, ami szintén az elugrasi szög problémájához tartozik.

Rangsort készítettem azokról az eredményekről, amelyek az 1974. december, 1975. január, 1975. áprilisi válogatott felmérés során születtek. Az adatok az elért legjobb teljesítmények.

1. Fotocellás időeredmények 30 m-en:

név	30 m sík	30 m rúddal
Viskovics	3.81 mp	3.99 mp
Kalmár	3.86 mp	3.98 mp
Franke	3.92 mp	4.11 mp
Steinhacker	4.11 mp	4.17 mp

2. Függesszkedés 5 m-es kötélén:

ülésből	fejjel lefelé	10 kg-mal állásból
3.9 mp	5.15 mp	3.2 mp
4.0 mp	5.2 mp	3.2 mp
5.8 mp	5.7 mp	5.6 mp
4.2 mp	6.5 mp	4.4 mp

3. Has-hátizom erejének felmérése:

név	has: felülések 10x7.5 kg súly a mell előtt
Kalmár	11.2 mp
Viskovics	13.3 mp
Franke	13.2 mp
Steinhacker	15.8 mp

hát: combtámasz a lovon lábba akasztás a bordásfalba 10x10 kg

hát: combtámasz a lovon lábba akasztás a bordásfalba 10x10 kg
10.2 mp
11.0 mp
11.6 mp
10.1 mp

4. Fekvenyomás, szakítás

fekvenyomás 5x60 kg	szakítás
3.8 mp	85 kg
3.4 mp	85 kg
5.2 mp	65 kg
4.55 mp	-

A négy versenyző közül Steinhacker és Franke kevesebbszer vettek részt a felmérésen, mint a másik két versenyző.

Röviden ennyit. Nem írtam le mindent, nem közöltem minden adatot. Számtalan apróbb hiba is van, amit most nem ismertettem. Feltételezéseimet a kapott eredmények igazolják.

Véleményem szerint, nem azon kell bosszankodni, hogy ugróink sokat készülődnek, "pecselsenek" egy-egy kísérlet előtt. Ezek részletdolgok, amelyeknek okai vannak. Írásomból idézve: "Nincs nagy harc az első helyért a válogatottban", "Távolt ugranak rúdugróink puha rudakkal", "Rúdugróink mozgása hemzseg a hibáktól", "A hibákat sokan már erőnyeknek tartják, így azokat nem javítani, hanem fejleszteni igyekeznek", "Steinhacker miért is ugorjon nagyobb, mint 5 m. Így is óriási fölényrel van a többi rúdugró fölött".

A hiba sok - valóban. A beteget, a rászorultakat gyógyítani, segíteni kell. És mivel most a rúdugrás "betegágyánál" állunk, arrafelé irányuljon segítő kezünk. Ha mindenki csak egy csepp orvossággal járul hozzá a "beteg" gyógyításához, fel fog épülni. De ehhez tettek-re van szükség. Ne maradjunk a siránkozásnál, a személyeskedésnél, hanem tegyünk és adjunk többet. Csak így érhetünk el eredményt.

Örülök, ha ezek a vizsgálatok is hozzájárulnának az eredmény javulásához. Mint említettem, vizsgálataimnak csak egy kis részét írtam le. Adataimat bárki rendelkezésére bocsátom, hisz több szakértő szemmel több felfedezést tudunk tenni.

Varga István
TF hallgató

Miért gyengék az ifjúsági 400 gátasok?

Bevallom, nagyon szeretek vitatkozni és Bábán Ferenc edző kollégám tollából megjelent cikk szinte kínálja magát a vitára. Gondolom, a cikk megírásában neki is és nekem is az volt a célunk, hogy álláspontunk kifejtése közben az érdekelt szakemberek figyelmét felkeltsük s arra készítsük őket: gondolkozzanak, ha úgy tetszik: vitatkozzanak a "feldobott" témán.

Gagyí Endre kollégánk egymás után jelenteti meg cikkeit a rúdugrásról, amelyek bőségesen tartalmaznak félreérthetetlen kritikai megjegyzéseket, s csodálkozom azon a türelmen, ahogyan az érintettek fogadják, illetve agyonhallgatják azokat.

A fentebb említett cikk nyomán érintve érzem magam s megpróbálok vitába szállni a cikk néhány állításával.

A cikkben felvett kérdésre Bábán Ferenc kettős választ ad.

Tehát 400 gátasaink gyengeségének közvetlen oka az edzésterhelés hiányossága, közvetve pedig a jelenlegi versenyrendszer.

Ez így nagyon logikusnak tűnik s elképzelhető, hogy néhány edző gyakorlatában ezek a hibák jelentkeznek is.

Csak hogy ez nem törvényszerű, vagyis a jelenlegi versenyrendszerből nem következik az edzésterhelés hiányossága. Anélkül, hogy mélyebben bonyolódna a felkészítéssel kapcsolatos vitába, le kell szögezmem:

Ma már minden egyesületnél, szakosztálynál vallják /legalábbis remélem/ azt a nézetet, hogy t.i. az eredmények mércéje a nemzetközi szint. Ennek megfelelően, ha egy tehetséges 17-18 éves gátfutó jelölt edzője az éves terv elkészítésénél számbaveszi a lehetőségeket, célokat, nem hagyhatja és nem is hagyja figyelmen kívül az IBV-t. Ha pedig egyszer úgy döntött, vagy döntöttek, hogy az év fő célkitűzése az IBV, akkor az országos ifjúsági bajnokság 300 méteres gátfutása csak egy másodrangú versennyé degradálódik és ezzel egyet kell, hogy értsen minden érintett versenyző is.

Az ilyen típusú versenyzők pedig bőven kaphatnak lehetőséget a 400 gáton való indulásra, méghozzá tétre menő versenyeken is. Az országok közötti most már egyre nagyobb számú ifi viadalon is mindig 400 gát szerepel. E gondolatsort követve, értelmetlenség lenne, ha egy IBV kiküldetésre esélyes versenyző a 300 m-es gátfutás "kimélő edzésadagját" végezné.

Jogosnak tűnik a kérdés, ha a legjobbak /17-18 évesek/ úgyis 400 gátra készülnek, akkor egyáltalán minek a 300 m gát. Nos, szerintem, szükség van rá több okból is. A legjobbak, vagy talán pontosabban fogalmazva, a legérettebbek számára nagyszerű lehetőség kíséreltetni a 300 gáton. A nagyobb választék elősegíti a fejlődést. Ezen a rövidebb távon olyan ritmust és lépésbeosztást is meg lehet próbálni, amit 400 gáton ma még nem, de jövőre, vagy azután elbírnak a versenyzők. És ugye a végső cél mégiscsak nem az ifi korban van, hanem különösen 400 gáton, jóval később.

Állítom, hogy átlagosan érett fiataljaink számára igenis túl kemény szám még a 400 gát, s botor dolog lenne egy 18 évesnél ezen a távon mindenáron törekedni a lehető legjobb időre. Ennél sokkal fontosabb, távlati célokat támogató feladatok is vannak. Kevésbé érett, kiforratlan versenyzők a 300 gáton nem részesülnek olyan kellemetlen élményben, mint esetleg 400 gáton.

Félreértés ne essék, én a versenyrendszert védem, de azt igenis elismerem, hogy 400 gátasaink ifi szinten tényleg gyengék.

Az 1973-as duisburgi ifi EB-n Árendás 53.20-szal került a döntőbe, ma is ez az ifi csúcs. 1975-ben Besztercebányán az IBV 400 gátas mezőnyét volt szerencsém megtekinteni és a győztes 51.7-es ideje önmaga helyett beszél, az első 5 helyezett 54-en belül futott /5-ik helyezett 53.4-es/. Az is tény, hogy a mezőny első felében végzettké meglehetősen kiforrottan tűnő ritmusban és lépésbeosztással futottak, s kimondottan erős masszív benyomást keltek. Látszott rajtuk a több évi edzés munkája.

Az egyetlen magyar résztvevő Paulinyi igaz, hogy nem volt egészséges, símán búcsúzott az előfutamból. A 75-ös évi legjobbja is csak a 8-ik helyre lett volna elegendő.

Feltettem magamban is a kérdést: hibás koncepció alapján készültünk a versenyre? Így utólag is azt mondhatom: nem! Már az előző évben indult 400 gáton /1973: 57.3, s 1974-ben az IBV előtt hét alkalommal versenyzett ezen a távon s közben háromszor tétremonó ifjúsági versenyen. Ennek megfelelően, edzésmunkájának központi részét alkotta a 400 gát futóritmusának kialakítása. A 300 gátat az ifi OB előtt 10 nappal próbálta meg, s kimondottan feldobta, hogy "csak" 7 gátat kell futnia. Az a mezőny, ott Besztercebányán, jóval érettebb volt nála és ha még mindenben is szerencséje lett volna /a verseny előtt 6 nappal belázódott/, akkor sem tudott volna labdára rúgni.

Es ami a lényeges, bizonyos versenyszámokban - s ezek közé tartozik a 400 gát is - csak biológiailag érettebb, akceleráltabb fiatalok érhetnek el sikert. Ha majd mi is olyan széles mezőnyökből válogathatunk, mint a szovjetek, vagy a németek, mi is megengedhetjük magunknak azt a luxust, amit az NDK-sok félig bevallva tesznek, hogy t.i. a korábban erő fejlettebb versenyzőket kimondottan az ifjúsági versenyekre készítik fel. Mőgöttük, az ő árnyékukban nőnek fel az igazi tehetségek, akik majd csak később lépnek színre. Hát persze, nem ilyen mechanikusan valósul ez meg, de mint tendencia, valószínű, hogy érvényesül.

Az eredeti kérdésre a választ a kiválasztásban kell keresni. Nagyon kevés a fiatal, aki erre a számra készül, s ezek közül is nagy részük alkalmatlan rá. Más versenyágakban már alkalmatlan volt, ezért próbálkozik ott, ahol kisebb a konkurrencia. Becsülendő ez a kitartás, de sokat nem érünk vele. A serdülő és ifi 300 gátas mezőnyöket figyelve, csak elvétve találkozunk az ember alkatilag megfelelő típussal. Ha néha van is ilyen, kiderül, hogy csak beugró, fő száma nem ez /BVSC-s Páll, dunaujvárosi Simon Balla, csepeli Bartha/. A másik ténylegesen fennálló ok, amiben a cikk írójának igaza van: az egzisztenciális problémák.

Sztipics László

A MEGYEI SZÖVETSÉGEK ÉLETÉBŐL

Az új esztendő kezdetén örömmel tapasztalom, hogy a vidéki szövetségek a területük szakosztályai részére készített lapjukat megküldik szerkesztőségünknek, melyek áttanulmányozása érdekes bepillantást enged a megye atlétikai életébe, annak vezetésébe, a vezetők munkájába. A dicséret hangján túl, igen tárgyilagosan emlékeznek meg a fellelhető hibákról, mondanak nyílt és segítséget nyújtó javaslatokat.

Úgy érzem, közérdek, hogy ezen lapok egyes részeit ismertessük a nagy nyilvánossággal, hiszen az atlétika helyzetének fokozatos javítása közérdeünk. A "több szem többet lát" mondás felfedhet eddig észre nem vett hibákat, a nyílt és őszinte bírálat megerősítheti a jó útra térés szándékát és a bevált tapasztalatok tüzetes áttanulmányozása, munkánk területén való alkalmazása pedig nagy segítséget nyújthat a további munka vitelében.

Csongrád megye lapját állandóan megkapom. Sokszor idéztem már belőle részleteket. Most kaptam kézhez Nógrád megye "HIRADO"-ját és Borsod megye füzetét. Ezekből szeretnék ismertetni részleteket. Mielőtt azonban hozzákezek, köszönetem fejezem ki mindhárom szövetségnek: - hogy gondoltak az ATLÉTIKA-ra, elküldték a lapokat.

A Nógrád megyei Atlétikai Szövetség Híradója

12. száma beszámol az Iskolai Diák Sporttanács /DST/ megalakulásáról. "Időszertű volt a megalakulás, hiszen megyénk iskolásainak sportolása nagy figyelmet érdemel és nem közömbös az, hogyan fejlődik és szolgálja a megye és ezen keresztül az egyetemes magyar sportot"- írja a beszámoló első bekezdése.

Közvetlen utána ismerteti a Diák Sporttanács által elfogadott feladatokat, melyek a következők:

1. Véleményt nyilvánít a diáksport olyan kérdéseiben, melyek végrehajtásában több szakigazgatási és társadalmi szerv érdekelt.
2. A diáksport elvi, politikai, pedagógiai, módszertani és szakmai összehangolásával elősegíti a vonatkozó rendelkezések, irányelvek és versenykiírások végrehajtásának egyöntetűségét.
3. A helyi sajátosságok, tapasztalatok, célkitűzések alapján javaslatokat dolgoz ki az érdekelt szervek számára a diáksport fejlesztését érintő kérdésekben.
4. Kidolgozza az országos versenykiírás alapján a megyei versenyrendszert, elkészíti az éves versenykiírást és versenynaptárt.
5. Munkabizottságokat működtet, melyek egyúttal a versenyrendezéssel kapcsolatos operatív feladatokat is ellátják.
6. Javaslatot tesz az iskolai sportkörök tömegsport és szakosztályi munkájával kapcsolatos eredményességi támogatás rendszerének kialakítására. Közreműködik az iskolai sportkörök működésének, tevékenységének értékelésében, a központi irányelvek alapján elkészíti a megyei értékelési rendszert.
7. A DST a megyei Művelődési Osztály vezetője által jóváhagyott munkaterv szerint végzi tevékenységét. A Tanács belső működési rendjét ügyrendjében határozza meg, melyet a Művelődési Osztály vezetője hagy jóvá.

Továbbiakban ismerteti a DST megválasztott tisztségviselőit, a megalakult 4 bizottságot /középiskolai, általános iskolai, technikai, utánpótlás nevelési bizottságok/ és azok vezetőit.

Név szerint ismerteti a válogatott keretbe került versenyzőket, majd felsorolja a megye területén a II. oszt., továbbá az érdemes ifjúsági, aranyjelvényes és ezüstjelvényes versenyzők neveit. Végül közli Ozolin cikkét "A regenerálódás"-ról.

Az 1976. évi első szám a versenynaptárt közli. Utána "Visszapillantás" címmel értékeli a megye elmúlt évi atlétikai munkáját. Ebből közöljük az alábbi részleteket:

"Számvetésünk alapja az 1974. évi "Az Országos Testnevelési és Sporthivatal állásfoglalása az atlétikai sportág fejlesztésére" című központi dokumentum. Nyilván az elmúlt év talán elég széles alapot nyújtott ahhoz, hogy mérni is tudjunk, a tett első lépések elégséges, vagy elégtelen voltát lássuk, meg tudjuk fontolni, mi az, ami megyei vonatkozásban járható és megoldható, de azt is láthatjuk, hogy mi az, ami gondokat jelent és ha fejlesztésről akarunk beszélni, akkor mi a szükséges tennivaló".

"Alapvetőnek tartjuk, hogy bármilyen jó irányítás mellett sem lehet az alapműhelyek, az egyesületi szakosztályok munkája nélkül eredményeket elérni. Az egyesületek nem tudnak szakosztályaikban sikerekről számot adni, ha nincsenek lelkes, mondhatni fanatikus edzők, versenyzők..."

"...megyénk szakosztályai alapvetően nevelő szerepet töltenek be és ezzel még jobban növekszik az emberközelség szükségessége a nevelő és nevelt között. A légkör, a munkakapcsolat, a személyes összetartozás eredményezheti azt, hogy fiataljaink vállalják a nehéz felkészülési munkát, el tudják viselni a fáradalmakat, meg tudják hozni a későbbi örömeik reményében az áldozatot, össze tudjanak forrni egy közösséggel, mely testileg-lelkileg erősebb emberré formálja őket..."

A szövetség megvizsgálta és megtárgyalta az egyesületi elnökökkel, városi és járási felügyelőkkel a szakosztályokban folyó munkát. Ennek alapján az alábbiakat szögezi le a beszámoló:

"Az eredményes munka megfelelő szervezettséget kíván. Úgy értékeljük, hogy jelentősen léptünk előre. Új szakosztályvezetők, szervező munkatársak léptek be, akik könnyítik a szakemberek munkáját. Mégis azt kell mondanunk, hogy ez a leggyöngyösebb oldala egyesületeinknek. Egyetlen szakosztálynál sem találtunk ebben a tekintetben rendet..."

Balassagyarmaton és Salgótarjánban két főállású vezetőedző irányítja a nevelést. Bővül a mellékfoglalkozásúak száma is. Munkájuk eredménye a 4 aranyjelvényes /köztük egy érdemes/ fiatal, a 37 olimpiai pont, a 11 országos bajnokság és a helyezések. Céltudatosabbá vált a nevelőmunka, a felkészülés, a versenyeztetés. De ugyanakkor hibaként említi a beszámoló a megfelelő összhang és együttműködést hiányát.

A felfelé áramlás kérdésében előbbreléptek, de a megoldás több nehézség miatt nem könnyű. Nincs meg a megfelelő kapcsolat, a fiatal maradni akar. Mindebből pedig bizonyos ellentétek alakultak ki.

Szól a beszámoló a toborzás, a kiválogatás kérdéséről is. Kifejti, hogy ehhez azonban megfelelő személyek kellenek az egyesületek részéről.

Végezetül az alábbi alapvető feladatok megoldását látják fontosnak:

"- Erősíteni a szakosztályvezetést és ennek nyomán a szakemberek munkaidejét a tartalmi nevelésre koncentrálni.

- Biztosítani az edzők szoros nevelési együttműködését, jó nevelői kollektíva kialakítását.

- Gondoskodni az edzők szakmai továbbképzéséről és munkájukban az igényességről.

- Társadalmi együttműködést biztosítani az utánpótlás felkutatása, tehetségek kiválasztása érdekében.

- Céltudatos felkészülési rendszert kialakítani, melyben az olimpiai pontszerzés szempontjából számításba jövő versenyek kerüljenek középpontba.

- Megszervezni a tömegek aktív részvételét a versenyeken, akciókon az egészséges ember nevelése érdekében.

- Biztosítani a fiatalok sokoldalú nevelésének megvalósulását mind a közösségi foglalkozásokon, mind az egyéni életben".

Kmetty László elnök cikke után táblázatos kimutatások következnek, melyekből kiolvasható a minősítések alakulása az utolsó 5 évben, a foglalkoztatott edzők száma, az általuk nevelt fiatal versenyzők száma és minősítése, a megyei bajnokságokon indulók száma, a MASZ bajnoki pontversenyében elért helyezések és eredmények.

A szakmai szempontból igen tartalmas 20 oldalas HIRADÓ 17. oldalán az igazolásoknál és az eredmények feldolgozásánál tapasztalható hiányosságokról tesz említést. Végezetül pedig ismét egy szakcikkkel zárja a lapot: Jefimov: "Tehetséges gyerekek kiválasztása a sportra" címmel.

Úgy látszik, a Nógrád megyei Atlétikai Szövetség vezetői jól látják, hogy mit kell tenni, milyen területen kell javítani, hogy a betervezett fejlődés mihamarabb megvalósulhasson. Ehhez kíván az ATLETIKA szerkesztősége jó segítő társakat, tehetséges fiatalokat és jó eredményeket.

Borsod megye atlétikája 1975.

A 46 oldalas tartalmazó kötött füzetből az olvasó megtudhatja, hogy hogyan áll a megye atlétikai élete.

Miskolcon, 1976. január 25-én megtartott évzáró értekezleten a MASZ-t Garay Sándor elnök képviselte. Itt hangzott el az elnöki beszámoló, mely - többek között - az alábbiakat tartalmazza:

"Ezelőtt egy évvel azt mondtam itt, hogy 1974-ben nagy fejlődésről nem számolhatunk be, de némi javulásról igen. Most pedig az elnökség azt közölheti Önökkel, hogy 1975-ben ismét jelentősen léptünk előre".

A megyében 13 egyesületi - ebből 6 új - és 24 DSK szakosztály működik.

A továbbiakban 15 pontban rögzítették az évben végzett munkájukat, melyek közül még meg kell említeni, hogy az edzők részére két továbbképzést, egy vezetőedzői megbeszélést, a versenybíráknak egy továbbképzést, az alsóbb szinten működők részére minősítő vizsgákat tartottak. 63 fős utánpótlás táborot rendeztek. Az elnökség tagjai egy-egy szakosztály mellé kerültek a szervező és szakmai munka segítésére. Foglalkoztak a neveléssel, a rend és fegyelem megszilárdításával és betartatásával. 71 minősítő és 279 tömegversenyt rendeztek, elkészítették az állásfoglalás végrehajtásáról szóló jelentésüket, mely az OTSH elnöki értekezlete elé került.

A megye eredményes munkájáról szóló jelentés fontosabb adatai:

1. Megyei férfi ifjúsági válogatottjuk az NB I-ben bajnok lett, míg a női az NB I.B-ben harmadik. 733 minősített versenyzőjük van. 31 a magyar válogatott kerettagok száma. Javultak az átlageredmények, megindult a tömegesítési mozgalmuk, 120 megyei csúcsot javítottak, vagy állítottak be. Több pontot szereztek a MASZ bajnoki pontversenyében, a megyék közöttiben elsősként lettek és a magyar bajnokságon is több helyezést értek el, mint a múltban.

2. A táblázatos kimutatások után a szakmai munkát értékeli a jelentés.

3. A 13 egyesületi szakosztályban 63 edző, a 24 DSK-ban 25 edző dolgozik 2087 igazolt versenyzővel. Nem tartják azonban kielégítőnek az edzők munkafegyelmét, a versenyzők sokoldalú felkészítését.

4. A szövetségi szervezési munkáját jónak, a szakmai irányító, ellenőrző és segítő munkáját gyengének találják.

5. A megye területén 3 nemzetközi, 17 országos, 7 területi, 34 megyei és 10 körzeti versenyt rendeztek /71/. A tömegversenyeken indulók összlétszáma 83.505 fő volt !

6. A 295 versenybíróból országos 19, I. osztályú 50, II. osztályú 48, III. osztályú 146 és gyakorló 32 fő. Az év folyamán rendezett alapfokú versenybírói tanfolyamokon 88 fő tett sikeres vizsgát !

A megye területén működő szakosztályok közül csak 5 egyesületnél találtak jó vezetést, a többiben ezt a fontos munkát az edzők végzik. Hibákat fedeztek fel a nyilvántartásokban is.

A jelentés megemlékezik arról, hogy

1. a Sajószentpéteren tartott megyei szövetségi vezetők értekezletén a megyei TSH kiemelte a megyei atlétikai szövetség munkáját,

2. az OTSH 1975. november 21-iki elnöki értekezletén pozitívan értékelte a szövetségi intézkedéseket és a megyei atlétika eredményeit,

3. a MASZ 1975. december 7-iki értekezletén elismerően nyilatkozott a megyei szövetség munkájáról,

4. a miskolci Nehézipari Műszaki Egyetem rektora köszönetét fejezte ki a főiskolások országos atlétikai bajnoksága megrendezésében való közreműködésért, végül:

5. a megye elnyerte a legjobb megyei címet és vándorserleget.

A jelentés ezek után röviden összefoglalja a továbbiakban elvégzendő főbb feladatokat, célokat tűz ki a hozzájuk tartozó járási és városi szövetségek részére. Végezetül közli a legjobb 10 eredményeket, a megyei csúcsokat és az 1976. évi versenynaptárt.

A már említett évzáró értekezleten megjutalmazták a legeredményesebben működő 5 edzőt /Fazekas Miklós DVTK, Laczkó Imre KVSE, Szentgyörgyi János LMTK, Tóth Gyula OKSE, Joó András Edelenyi Bányász/, 8 versenyzőt /Faragó János DVTK, Siető Dániel KVSE, Szénégető István KVSE, Pintér József DVTK, Ferenczi Mária OKSE, Kispál Mariann DVTK, Csörsz Magdolna DVTK és Jadán Ilona OKSE/ és 11 versenybíró /dr. Cséhil István, Cserenyei István, Szőke Lajos, Sasvári István, Márai Attiláné, Csutor László, Berecsi Tibor, Novák Pál, id. Svidró János, Berzi Katalin és Simon Tibor/.

Nagy vázlatokban ezeket tartalmazza a kiadott füzet. Áttanulmányozása azonban többre enged következtetni, mint amit első pillanatra a szemlélő lát. Idén az ország legeredményesebb megyéje lett. Minden bizonnyal ezen kiváló eredmény elérésében nagy szerep jutott a szövetségi vezetésnek, a benne dolgozó sporttársaknak. Gratulálunk az ATLETIKA olvasói nevében és kívánjuk, hogy munkájuk további viteléhez legyen erejük, lelkesedésük, munkabíráskuk és álljanak példaként az egész ország előtt !

Aki ismerős a szövetségi életben, az tudja, hogy ilyen nagy és sokoldalú, nehéz és kényes munkát nagyon nagy tapasztalattal, körültekintéssel, szakmai ismeretekkel rendelkezők végezhetnek, akik önzetlen lelkesedéssel, az "atlétika életéért" jelszóval felfegyverkezve, akadályokat nem ismerve - tehetik mindezt. És ahol ilyen a szakvezetés, ott minien remény megvan a további fejlődésre, előrelépésre, a felsőbb szerveink által megadott úton való eredményes továbbhaladásra.

A Csongrád megyei Atlétikai Szövetség lapjából...

Ez a lap is jubilál ! Huszadik éve első számát jelentette meg az 1976. év első hónapjában. Gratulálunk a rendszeres megjelentetéshez, a megye területén jelentkező problémák állandó ismertetéséhez, a szakzszerű bírálatokhoz és ahhoz, hogy soha sem ragadtatja el magát:

kellően értékeli a sikereket, de mindig őszinte bírálattal él a megállapított hibák kijavításánál.

Dr. Monostori Tibor szakmai munkája, lelkes szerkesztése példamutató lehet más megyék előtt is! További sikeres tevékenységéhez sok elhatározást, türelmet és kemény munkabírást kíván az ATLETIKA szerkesztősége.

- - - - -

A lap első oldalán találjuk az "ÚJ ESZTENDŐ HAJNALÁN" című rövid cikket, melyet teljes egészében az alábbiakban közlünk:

"Háromszázhatvanöt nappal a hátunk mögött, ugyanannyival, sőt eggyel még többel előttünk, két év határán állunk.

A harsogó szilveszteri trombiták és az újévi fogadalmak találkozása ez. Az egyetlen kivételt talán a sport jelenti. Ezen a határnapon aligha történik más, mint hogy az egyik év átmegy a másikba. Eközben atlétáink az alapozás különböző időszakait élik át. Csendben, hiszen ezek a napok az atlétikában a csend, a tudatos alapos felkészülés huszonnégy órái. A szilveszteri trombiták helyett a munka himnusza köszönt az atlétákra. Így van ez jól, hiszen az újévet nálunk elsősorban az idei éversenyek jelentik.

Az új esztendő küszöbén mindenki rendszerint valami egészen különlegeset kíván, amelyről talán tudja is, hogy sohasem valósul meg, de olyan jól esik játszani, ábrándozni, tervezni.

Most, az új esztendő hajnalán megpróbáljuk a reális vágyak felé terelni fantáziánkat.

Sportágunk, az atlétika, a nehéz sportágak közé tartozik, mert ha valaki az élvonalba kíván kerülni, a sok munkán felül tehetségesnek is kell lennie. De nem hiányozhat az akaraterő sem és e három komponens a mai - enerválódás felé hajló fiatalságunknál - egy személyben bizony alig található meg. Csak egy példa! Női középtávfutásunk azért áll gyenge lábakon, mert leányaink közül igen kevés a tehetséges, akaraterős és szorgalmas fiatal, akikre építeni lehetne. Inkább a "dolce vita" felé kacsingatnak és kerülnek az élet bármely területén az erőfeszítéseket. Pedig erőfeszítés nélkül élsport el sem képzelhető. Enélkül Csongrád megye a 19 megye versenyében visszafelé fog haladni, mely nem lenne kívánatos.

Mik a gyenge pontjaink? Férfiaknál az összes ugrószám, nőknél csaknem az összes olimpiai versenyszám és nem tudunk fejlődni érdemlegesen.

Az előrehaladás érdekében szinte minden megyebeli fiatal fel kell mérnünk, mozgásukat alaposan szemügyre kell vennünk és akikben némi fantázia van, be kell vonni őket a szervezett keretbe, mert enélkül bizony fejlődés alig lesz.

Ilyen gondolatok jegyében kívánunk edzőinknek, szakembereinknek élesen látó szemüveget, melynek segítségével sok új tehetséges, szorgalmas és akaraterős fiatal fedezzenek fel megyénkben, vonják be őket szuggesztív hatásukkal az atlétikai élet vérkeringésébe és igyekezzenek őket sportágunk művelésében jó pedagógiai érzékkel és szakszerűen vezetett edzésekkel igen hosszú ideig megtartani.

Versenyzőink pedig induljanak újabb rohamokra tavalyi teljesítményeik túlszárnyalásában, hogy ezzel egy valóban boldog új esztendőt szerezzenek mind maguknak, mind megyénk atlétikájának, melynek eredményeképpen az év végén majdan biztosan állapíthassuk meg, hogy egy nagyot léptünk előre".

A 12. oldalas lap ötödik oldalán találjuk az "Atlétikánk helyzete a MASZ elnöksége előtt" című cikket. Közli, hogy 1975. december 18-án Budapesten tárgyalta a MASZ elnöksége, hogyan hajtották végre az atlétikára vonatkozó állásfoglalást a megye területén.

Mint e rövid beszámolóból kiolvasható: "A terjedelmes beszámoló megállapította, hogy bár a megyei atlétika egy keveset előrelépett, de sok tennivaló van még és az állásfoglalás végrehajtása terén mutatkoznak még hiányosságok. A MASZ elnöksége a beszámolóban foglaltakat tudomásul vette azzal, hogy a jövőben Csongrád megye atlétikájától többet vár és megjelölte a tennivalók legfontosabb sorrendjét, melyet a hathatósabb fellendülés érdekében elnökségünknek az egyesületi vezetőkkel teljes harmóniában mielőbb végre kell hajtani".

A SPORTVEZETŐK JUTALMAZÁSA cím alatt olvashatjuk, hogy a "SZEOL elnöksége Halmai Emil, Kelemen Béla, dr. Monostori Tibor, Nagy János, Varga Béla és Zsedényi István edzőket kiemelkedően jól végzett atlétikai szakvezetői munkájukért jutalmazásban részesítette.

A SZVSE atlétikai szakosztálya Antal Andort, Kakuszi Ferencet, Kertész Ferencet és Lovas Ferencet jutalmazta jól végzett munkájukért.

A Csongrád megyei TSH a szövetség aktivái közül dr. Reigl Endre elnököt, Szabó László szakfelügyelőt és Varga Margit versenybíróat vásárlási utalvánnyal jutalmazta jó munkájukért.

Továbbiakban még sok érdekes beszámolót, értékelést találhatunk, de helyhiány miatt csak ennyit közölhetünk.

Farkas Pál

Az olimpiára készül: PARAGI FERENC

1. Adatai, legjobb eredményei olimpián, kontinentális- és magyar bajnokságon ?

- 1953-ban születtem, karosszéria lakatos, a Csepel SC versenyzője vagyok. 1975-ben magyar bajnokságot nyertem 85.74 m-es dobással. Volt még több jó eredményem, de ezt tekintem eddigi pályafutásom legjobb eredményének.

2. Milyen számszerű eredményeket kíván elérni 1976-ban ?

- Nagyon röviden: 92 m-t és az olimpián dobogós helyezést szeretnék.

3. Mit tesz sikeres felkészülése érdekében ?

- Ebben az idényben minden vonatkozásban még következetesebb munkát kell végezni. Feltétlenül jobban fogok figyelni a technikai részletekre. Eddig kissé könnyen vettem, vagy talán nem nagyon komolyan a sportot, ma már ezt nem tehetem, hiszen az elért eredmények köteleznek, bár lezser eddig sem voltam. Heti 12 edzés volt majdnem három hónapig 1974/75-ben az alapozás idején. Tartalmuk pedig 2x 2 1/2 - 3 óra maximális intenzitású edzőmunka. Ez és a továbbiakban is hasonló munka volt az alapom.

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

- Talán úgy fogalmazhatnám, mindkét helyről ugyanolyan segítséget, mint 1975-ben. Idén a hangsúly az alapozáskor az intenzív erdei favágó munkára fektetem, ehhez kérem a táborok ideje alatt a szövetségtől a technikai lehetőséget. Az olimpia előtt egy pár rázós nemzetközi versenylehetőséget - amelyek közül egy az élvonalbeli finnek ellen legyen - kérek. Egyesületemtől nem kérek különösebbet, de itt is adják meg a lehetőséget, amikor nem vagyok szövetségi táborban, hogy hetente kétszer egy napos favágást végezhessek.

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

- A finneket, Siitonen-t és Hovinen-t, az amerikaiak közül egy főt, esetleg Wolfermann-t, a szovjet Grebnyevet és nem utolsósorban Németh Miklóst, az utazó harmadik magyar versenyzővel együtt. Gondolom, 92 m körüli eredménnyel már lehet nyerni, persze, egy-két méter ide-, illetve oda könnyen előfordulhat.

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

- A "komolyabb" versenyek előtt sem izgulok. Úgy gondolom és mindig ezt mondom magamnak, nincs előre eldöntött verseny. Nem vagyok nagyon ijedős természetű versenyző, vagy legalább eddig nem voltam. Szerintem, a versenyen sok minden lehet és bárki lehet győztes. Versenylázam az van, de nálam úgy jelentkezik, hogy nem kell sokat melegítenem. Idegileg is igyekszem verseny előtt nagyon koncentrálni. Idegeskedésnek azonban nincs helye a verseny előtt, ez sokat ronthat az eredményen. A nehéz ellenfelek inkább "feldobnak", természetesen ez könnyebben megy, ha jó formában vagyok.

7. Munkája, hobbija, szórakozása ?

- 1970 óta a Csepel Vas- és Fémművekben a Szolgáltató Üzemben karosszéria lakatosként dolgozom. Szeretem munkámat és munkahelyemet és becsülöm dolgozótársaimat. Túl sokat nem járok szórakozni, az ifjúsági klubokat kedvelem, mert itt velem egyidősek vannak. Szeretem a beat-zenét és a baráti kör is itt megfelelő. Egyébként szeretnék vadászni, most van folyamatosan engedélyem és remélem, hogy észre megkapom.

8. Mi a legnagyobb problémája olimpiai szereplésével kapcsolatban ?

- Felnőtt válogatottnak még nem voltam. Igazán nagy versenyem még nem volt, most azt hiszem, 76-ban bekerülök a mélyvízbe. Mindig a szezon végén vagyok jó formában, az olimpia pedig júliusban lesz ...

Tamás László edző véleménye:

1. Kérjük, mondjon el néhány gondolatot versenyzője felkészüléséről

- Élversenyzőknél két azonos éves felkészülést nem tartok helyesnek. Újat kell mindig hozni, de olyat, ami hasznos. Ilyen most nekünk a komoly, intenzív favágás. Gyorsasági erőgyakorlatoknak szánom nagy mennyiségben és keményen. Farönk vágására gondolok és nem felfüggesztett helyzetű fára, illetve az így elvégzett baltacsapásokra.

- Feri eddig is keményen dolgozott. Ez mennyiségileg már nem nagyon fokozható, inkább a minőségre fordítjuk jövőben figyelmünket. Az erőgyakorlatokat is minőségre végzi majd. Technikai vonatkozásban sok javítanivalója van még. Az idén ugyan láb munkája sokat javult, de még mindig nem a legmegfelelőbb a kidobóhelyzete ahhoz, hogy igazán meglőjje a gerelyt. Feri munkához való hozzáállása jó és előnyére változott még az utolsó két évben is.

2. Milyen szereplést vár az olimpián tanítványától ?

- Szeretném, ha dobogós, vagy dobogó közeli helyezést érne el. Úgy gondolom, 90 m-es eredménye erre kötelezi is. Szeretném egyébként megvédeni a magyar bajnoki címet is, ami a hazai mezőnyt tekintve, ugyancsak nem könnyű dolog. Nagyon bízom Feri további fejlődésében, mert bőven vannak még lehetőségei.

Gratulálunk eddigi és a következő sikerekhez.

Dózsa György

Atléták baráti köre

Az ATLÉTÁK BARÁTI KÖRÉ-nek ez évi találkozója:

II. negyedévben /június hóban/ a BKV Előre klubházában:

Atlétáink az Olimpia előtt

Előadók: Morvay Béla, a MASZ főtitkára és
Fejes Zoltán, vezetőedző

III. negyedévben: vidéken /Pécs, Győr, vagy Nyíregyháza/

Régi és mai atléták találkozója

Filmvetítés: Hires László: Világrekordok a Népstadionban

dr. Keresztényi József: Aktuális témák az Olimpiáról

IV. negyedévben: FTC klubban:

A montreali olimpia után

Előadók: dr. Arday Aladár, a Népsport helyettes főszerkesztője,
dr. Sir József, az IAAF tagja

Az 1976. évi legjobb 20 fedettpályás eredmény

Férfi felnőtt:

60 m síkfutás:

Országos csúcs:	6.4	Gresa Lajos	1976
1975.évi rangelső:	6.53	Gresa Lajos	
6.44	Gresa Lajos	FTC	
6.48	Léopold Endre	Pécsi MSC	
6.52	Lukács László	Pécsi MSC	
6.70	Babáj László	Debr.VSC	
	Németh Gyula	Bak.Vegyész	
	Tatár István	BHSE	
6.72	Petőházi Tibor	Aluminium SE	
6.75	Behér Tamás	Kossuth KFSE	
6.79	Heinrich Viktor	BEAC	
6.83	Téglás László	Videoton	
6.84	Pintér József	Debr.EAC	
	Telegdy Gyula	VOSE	
6.88	Németh Vince	Győri Dózsa	
	Resán László	NYVSC	
6.90	Bagyura József	BHSE	
	Kliszek Antal	SZEOL	
	Laklár Pál	TFSE	
	Mészáros László	MAFC	
	Nagy István	Hevesi gimn.	
	Sereg János	BEAC	

200 m síkfutás:

Országos csúcs:	21.8	Bátori István	1974
1975.évi rangelső:	21.9	Korona László	
22.20	Petőházi Tibor	Aluminium SE	
22.50	Hornycsek Nándor	U.Dózsa	
	Tatár István	BHSE	
22.58	Babáj László	Debr.VSE	
22.60	Arva István	U.Dózsa	
22.65	Pintér József	Debr.EAC	
22.70	Nagy Tibor	Debr.MTE	
22.80	Galántai Sándor	Göd.EAC	
	Horváth István	U.Dózsa	
	Takács József	Vasas	
	Telegdy Gyula	VOSE	
22.82	Szedmák Attila	Vasas	
22.90	Nagy Mihály	SZEOL	
22.93	Farkas Tibor	VOSE	
22.94	Hirt Mihály	Kap.Dózsa	
22.96	Paulinyi Péter	Vasas	
23.04	Aradi János	BVSC	
23.10	Arendás József	BEAC	
	Kendi Lajos	Dunaujv.Koh.	
	Széll István	BEAC	

400 m síkfutás:

Országos csúcs:	48.3	Hornycsek Nándor	1976
1975.évi rangelső:	49.3	dr. Patty István	
48.3	Hornycsek Nándor	U.Dózsa	
49.30	Nagy Tibor	Debr.MTE	
49.90	Gergely Béla	Keszth.Haladás	
50.00	Aradi János	BVSC	
	Arva István	U.Dózsa	
50.10	Takács József	Vasas	
50.24	Hirt Mihály	Kap.Dózsa	

50.50	Benyovszky István	BHSE	
	Galántai Sándor	Göd.EAC	
	Kristóf Ferenc	U.Dózsa	
50.70	Szedmák Attila	Vasas	
50.80	Kiss István	TFSE	
50.90	Széll István	BEAC	
51.00	Borsos József	MTK-VM	
51.20	Csuka Dénes	BKV Előre	
	Paulinyi Péter	Vasas	
	Vigh György	TFSE	
51.26	Molnár János	DVTK	
51.50	Bukor László	Bajai SK	
51.60	Egerszegi Zoltán	Aluminium SE	
	Nagy Miklós	Debr.MTE	

800 m síkfutás:

Országos csúcs:	1:48.0	Zsinka András	1974
1975.évi rangelső:	1:49.3	Zsinka András	
1:49.2	Zsinka András	U.Dózsa	
1:52.2	Ötvös Imre	Dunaföldv.Szöv.	
1:52.8	Benyovszky István	BHSE	
1:54.0	Szatmári Sándor	FTC	
1:54.6	Fekete Sándor	U.Dózsa	
1:55.3	Tóke Sándor	BHSE	
1:56.4	Bocskai Imre	BVSC	
1:56.7	Hirt Mihály	Kap.Dózsa	
	Orosz József	DVTK	
1:56.9	Rábold Gusztáv	Bp.Spartacus	
1:57.0	Csuka Dénes	BKV Előre	
1:57.7	Szeleczky József	Cegl.VSE	
	Varga János	Salg.Kohász	
1:57.8	Sallay István	BVSC	
1:57.9	Tóth István	MAFC	
1:58.1	Mezei József	Rába ETO	
1:58.2	Fenyő Péter	Csepel	
	Sándor János	BHSE	
1:58.7	Lippai János	FTC	
1:59.1	Bottlik Béla	Hiradás Vasas	

1500 m síkfutás:

Országos csúcs:	3:43.5	Zsinka András	1974
1975.évi rangelső:	3:47.5	Zsinka András	
3:46.5	Zsinka András	U.Dózsa	
3:47.5	Zemen János	U.Dózsa	
3:51.2	Szatmári Sándor	FTC	
3:54.8	Benyovszky István	BHSE	
3:55.0	Ötvös Imre	Dunaföldv.SZSE	
3:58.2	Varga János	Salg.Kohász	
3:59.6	Rábold Gusztáv	Bp.Spartacus	
4:00.0	Ruzicska Gyula	BKV Előre	
4:00.2	Bákányi András	DVTK	
4:00.5	Farkas Rezső	Bp.Spartacus	
4:01.8	Vér László	SZVSE	
4:02.2	Orosz József	DVTK	
4:02.4	Tarnóczy György	U.Dózsa	
4:02.6	Illés Antal	MAFC	
4:04.0	Kiskirály Ernő	Koml.Bányász	
4:04.8	Szigeti László	Pécsi MSC	
4:05.0	Sulyok Attila	Bp.Spartacus	
4:05.3	Tóth István	MAFC	
4:05.4	Bodó Imre	Pápai Textiles	
4:06.0	Kapcsos Tamás	MAFC	

3000 m síkfutás:

Országos csúcs:	7:59.8	Mecser Lajos 1971
1975.évi rangelső:	8:02.2	Török János
8:07.0	Török János	SZEOL
8:09.6	Mester János	Debr.ASE
8:12.2	Zemen János	U.Dózsa
8:15.8	Varga János	Salg.Kohász
8:16.6	Szántó Tamás	U.Dózsa
8:17.2	Sári Elek	Debr.ASE
8:24.4	Sinkó György	BHSE
8:31.2	Kispál László	Koml.Bányász
8:32.0	Czinkovszky Pál	BHSE
8:32.2	Kapcsos Tamás	MAFC
8:33.6	Kerékgyártó István	U.Dózsa
8:35.0	Fábián Gyula	BEAC
8:38.2	Illés Antal	MAFC
8:41.0	Vér László	SZVSE
8:41.6	Farkas Rezső	Bp.Spartacus
8:45.6	Szigeti László	Pécsi MSC
8:46.4	Ruzicska Gyula	BKV Előre
8:48.4	Czuczor László	Bp.Spartacus
8:52.4	Mikolai Zoltán	Bp.Spartacus
8:53.2	Vörös Pál	Ganz Mávag

60 m gátfutás:

Országos csúcs:	7.7	Milassin Lóránd
1975.évi rangelső:	7.70	Milassin Lóránd
7.78	Bognár László	TFSE
7.82	Milassin Lóránd	BHSE
8.10	Kiss Árpád	U.Dózsa
8.17	Árva István	U.Dózsa
8.20	Kabarcz Zoltán	BKV Előre
8.22	Paulinyi Péter	Vasas
8.30	Deák Géza	Koml.Bányász
8.34	Sax Róbert	Dorogi AC
8.35	Pánczél István	Bp.Spartacus
8.38	Takács Ferenc	SZIM Vasas
8.39	Árendás József	BEAC
8.40	Bercsényi Miklós	BEAC
	Szeile László	U.Dózsa
8.48	Mészáros László	TFSE
8.50	Bánfi Jenő	Ganz Mávag
	Bodó Béla	Debr.MTE
	Simon Balla István	Dunaujv.Kohász
8.52	Szűcs András	BEAC
8.57	Széttag László	BHSE
8.59	Szélessy György	U.Dózsa

Súlylökés:

Országos csúcs:	19.51	Varjú Vilmos 1972
1975.évi rangelső:	18.56	Faragó János
17.04	Fejér Géza	BHSE
16.95	Varga Mihály	TFSE
16.15	Fehér Lajos	Pécsi MSC
15.96	Lukács László	BHSE
15.46	Csere Jenő	BHSE
15.30	Jáka Károly	Zalka KFSE
14.66	Hochstein Tamás	BHSE
14.19	Tóth István	Toldi SE
13.52	Németh Pál	Haladás VSE
13.10	Molnár Miklós	Vasas
12.62	Scheffer László	Dunaujv.Kohász
12.38	Aschenbrenner Gábor	Dunaujv.Kohász
11.25	Horváth János	Haladás VSE
10.18	Molnár Zoltán	Haladás VSE
9.75	Pupp Lajos	Toldi SE

Magasugrás:

Országos csúcs:	224	Major István 1972
1975.évi rangelső:	220	Kelemen Endre
221	Kelemen Endre	U.Dózsa
214	Gerstenbrein Tibor	Csepel
	Szórád Péter	Csepel
212	Dóczi Ferenc	Olajbányász SE
208	Széles István	BHSE
207	Györke László	TFSE

205	Bakosi Béla	NYVSC
204	Nyikos Tivadar	Sopr.Textiles
202	Györfi Péter	MAFC
201	Kubinszky János	Bak.Vegyész
	Lantos Zoltán	Kun Béla SE
	Sidó Csaba	Vasas
200	Antal János	Vasas
	Basa József	Bp.Spartacus
	Földi Sándor	MAFC
	Hortobágyi Tibor	TFSE
	Kiss Árpád	U.Dózsa
	Kujalek Károly	Vasas
	Nagy Rudolf	KSI
	Sára István	BVSC

Rúdugrás:

Országos csúcs:	512	Steinhacker Róbert
1975.évi rangelső:	480	Steinhacker Róbert
500	Steinhacker Róbert	Bp.Spartacus
	Veisz János	BHSE
480	Viskovics Károly	U.Dózsa
460	Makó Ernő	Bp.Spartacus
	Sidó Szabolcs	MAFC
450	Franke László	BHSE
440	Anderle Dénes	U.Dózsa
430	Bagdi Gyula	Debr.MTE
	Kiss Tibor	U.Dózsa
	Lévai József	U.Dózsa
420	Kalló Dezső	BEAC
410	Fülöp László	Haladás VSE
400	Tarjány Gyula	KSI
390	Király László	Kap.Dózsa
380	Ferenczy Iván	Kun Béla SE
370	Baksza Imre	Hiradás Vasas
	Papp László	Rába ETO
	Szabó Károly	Rába ETO
360	Kozik András	BVTK
	Nagy László	KSI

Távolugrás:

Országos csúcs:	773	Kalocsai Henrik
1975.évi rangelső:	771	Németh Gyula
765	Németh Gyula	Bak.Vegyész
757	Szalma László	Vasas
754	Kövesi Tibor	Csepel
731	Sárközi András	FTC
704	Damm József	Csepel
701	Balogh Miklós	BHSE
	Kliszek Antal	SZEOL
	Pongrácz József	BHSE
700	Cziffra Zoltán	BHSE
	Sarudi Károly	FTC
696	Kiss Tibor	BHSE
695	Fülöp Péter	FTC
691	Szenczi László	Dunaujv.Kohász
680	Rózsa Sándor	Debr.MTE
	Tordai László	SZEOL
676	Kozma Péter	TFSE
675	Jóvér József	BVSC
	Kalocsai Henrik	Ganz Mávag
	Palinkás János	Tolnai VL
673	Bosnyák Róbert	Ponyódi Petőfi

Hármasugrás:

Országos csúcs:	16.47	Cziffra Zoltán
1975.évi rangelső:	15.77	Cziffra Zoltán
15.80	Katona Gábor	BHSE
15.78	Cziffra Zoltán	BHSE
15.40	Uri József	BEAC
15.28	Kiss Tibor	BHSE
15.22	Bakosi Béla	NYVSC
15.01	Kalocsai Henrik	Ganz Mávag

14.85 Balogh Miklós	BHSE	14.06 Henyecz László	Egri TK
14.78 Kiss László	BEAC	Kőrösi István	FTC
14.54 Tatai Károly	BVSC	14.04 Arany Sándor	Bak.Vegyész
14.47 Tordai László	SZEOL	14.00 Verbai Gyula	Vasas
14.44 Gábossy Lajos	TFSE	13.98 Kovács Csaba	TFSE
14.36 Paál László	BVSC	13.97 Tóth János	Zalaeg.Építők
14.15 Weglarz Iván	Kossuth KFSE	13.83 Matkó György	BHSE

Női felnőtt:

60 m síkfutás:

Országos csúcs:	7.2	Nemesházi Imréné
		1966
1975.évi rangelső:	7.39	Németh Ilona
7.40 Milassin Lórándné	BHSE	
7.47 Orosz Irén	U.Dózsa	
7.50 Bruzsenyák Ilona	U.Dózsa	
7.54 Siska Xénia	Vasas	
7.55 Szivós Irén	U.Dózsa	
7.58 Bartha Angéla	Salg.Kohász	
7.60 Németh Ilona	Bp.Spartacus	
7.65 Forgács Judit	BHSE	
Lukics Ildikó	BHSE	
7.68 Végh Viktória	Csepel	
7.70 Faragó Emese	BHSE	
7.71 Kelemen Rita	Egri Dózsa	
7.72 Varga Elvira	Szoln.MAV	
7.75 Albis Zsuzsa	BVSC	
Pap Mária	BHSE	
7.76 Balogh Katalin	ZTE	
7.77 Csanácsi Anikó	Csepel	
7.78 Lajer Klára	Hevesi gimn.	
Sebők Klára	Vasas	
7.80 Balázs Márta	Bcs.Előre Spart.	
Bedenszky Zsuzsa	BHSE	
Senográdszky Erika	KSI	

200 m síkfutás:

Országos csúcs:	24.4	Orosz Irén 1974
1975.évi rangelső:	24.74	Orosz Irén
24.70 Orosz Irén	U.Dózsa	
25.08 Halmosi Zoltánné	Haladás VSE	
25.20 Lukics Ildikó	BHSE	
25.23 Németh Ilona	Bp.Spartacus	
25.58 Forgács Judit	BHSE	
25.82 Klenoczky Beáta	Vasas	
26.00 Váczi Éva	Csepel	
26.10 Albis Zsuzsa	BVSC	
26.34 Faragó Emese	BHSE	
26.40 Kerényi Zsuzsa	BKV Előre	
26.63 Boros Andrea	Debr.EAC	
26.79 Bodrogi Ilona	Ganz Mávag	
26.90 Czene Zsuzsa	Csepel	
27.05 Szabó Mária	Fűst gimn.	
27.28 Kelemen Rita	Egri Dózsa	
Molnár Judit	Szolnoki MÁV	
27.30 Kruchió Gabriella	Dunaujv.Kohász	
27.37 Szabó Mária	Apáczai Cs.gimm.	
27.40 Balogh Katalin	ZTE	
Barthodeiszky Judit	Vasas	
Gelegonya Ida	BVSC	
Juhász Erzsébet	Szolnoki MÁV	
Weissmann Ágnes	BHSE	

400 m síkfutás:

Országos csúcs:	54.0	Tóth Éva 1976
1975.évi rangelső:	56.1	Orosz Irén
53.99+Tóth Éva	BHSE	
55.40 Halmosi Zoltánné	Haladás VSE	
Könye Irma	BHSE	
56.0 Orosz Irén	U.Dózsa	
56.60 Lukics Ildikó	BHSE	
57.30 Váczi Éva	Csepel	
57.90 Lipcsei Irén	Debr.MTE	
58.30 Horváth Janka	Haladás VSE	
58.70 Boda Teréz	BEAC	
58.71 Forgács Judit	BHSE	
58.80 Beros Andrea	Debr.EAC	

14.06 Henyecz László	Egri TK
Kőrösi István	FTC
14.04 Arany Sándor	Bak.Vegyész
14.00 Verbai Gyula	Vasas
13.98 Kovács Csaba	TFSE
13.97 Tóth János	Zalaeg.Építők
13.83 Matkó György	BHSE

59.70 Albis Zsuzsa	BVSC
59.80 Bodrogi Ilona	Ganz Mávag
Ligetkúti Ákosné	Bp.Építők
60.01 Tíringer Andrea	Videoton
60.02 Molnár Judit	Szolnoki MÁV
60.30 Czene Zsuzsa	Csepel
60.61 Kratancsik Elvira	Videoton
60.80 Richter Anna	Csepel
60.92 Erdélyi Judit	Rába ETO
+= elektromos órával mérve	

800 m síkfutás:

Országos csúcs:	2:07.3	Lipcsei Irén 1976
1975.évi rangelső:	2:10.6	Lázár Magdolna
2:07.3 Lipcsei Irén	Debr.MTE	
2:08.0 Horváth Janka	Haladás VSE	
2:09.7 Kulcsár Magdolna	Vasas	
2:09.8 Csipán Borbála	BHSE	
2:09.9 Völgyi Zsuzsa	FTC	
2:10.5 Lázár Magdolna	Debr.EAC	
2:10.7 Hoffmann Györgyi	Mohácsi TE	
Ligetkúti Ákosné	Bp.Építők	
2:13.2 Fedorné Pásztor Zsuzsa	Szoln.MÁV	
2:13.4 Könye Irma	BHSE	
2:13.5 Váczi Éva	Csepel	
2:14.1 Fessler Zsuzsa	NYVSC	
2:14.4 Moravec Ferencné	VOSE	
2:16.3 Pólya Éva	FTC	
2:16.8 Jankó Ilona	Bak.Vegyész	
2:17.6 Brutóczky Judit	BKV Előre	
2:18.6 Péley Bernadette	Pécsi VSK	
2:18.8 Zentai Éva	Csepel	
2:19.0 Mizsei Ilona	Lehel SC	
2:19.1 Plangár Ágnes	Cegl.VSE	

1500 m síkfutás:

Országos csúcs:	4:19.1	Völgyi Zsuzsa 1973
1975.évi rangelső:	4:24.8	Csipán Borbála
4:23.7 Lázár Magdolna	Debr.EAC	
4:24.0 Csipán Borbála	BHSE	
4:26.3 Horváth Janka	Haladás VSE	
4:27.1 Ligetkúti Ákosné	Bp.Építők	
4:28.4 Babinyecz Józsefné	Csepel	
4:30.1 Fessler Zsuzsa	NYVSC	
4:31.6 Lipcsei Irén	Debr.MTE	
4:32.2 Hoffmann Györgyi	Mohácsi TE	
4:34.8 Völgyi Zsuzsa	FTC	
4:35.4 Kulcsár Magdolna	Vasas	
4:35.6 Zsilák Ilona	Csepel	
4:37.0 Jankó Ilona	Bak.Vegyész	
4:38.2 Fedorné Pásztor Zsuzsa	Szoln.MÁV	
4:38.6 Sipka Ágnes	BEAC	
4:41.2 Brutóczky Judit	BKV Előre	
4:42.5 Mizsei Ilona	Lehel SC	
4:43.4 Ács Lajosné	Kap.Dózsa	
4:45.0 Pólya Éva	FTC	
4:47.4 Újhelyi Mária	Debr.ASE	
4:48.5 Péley Bernadette	Pécsi VSK	

60 m gátfutás:

Országos csúcs:	8.1	Bruzsenyák Ilona
		1973, 1974
1975.évi rangelső:	8.25	Bruzsenyák Ilona
8.18 Bruzsenyák Ilona	U.Dózsa	
8.38 Siska Xénia	Vasas	
8.52 Szivós Irén	U.Dózsa	
8.54 Balogh Katalin	ZTE	
8.58 Bartha Angéla	Salg.Kohász	

8.62 Klenoczky Beáta
8.68 Papp Margit
8.79 Sz.né Wieland Ilona
8.87 Scheffer Irma
8.99 Wissinger Szilvia
9.10 Anka Éva
9.15 Csörsz Magdolna
Kovács Anikó
9.22 Fekete Margit
9.29 Kovács Erzsébet
9.32 Czene Zsuzsa
9.38 Simon Mária
9.40 Zelenka Klára
9.44 Baranyai Ildikó
9.50 Csüri Zsuzsa

Vasas
Csepel
SZIM Vasas
Bp.Spartacus
BHSE
U.Dózsa
DVTK
BHSE
BHSE
KSI
Csepel
Kap.Dózsa
Dunaujv.Kohász
Győri Dózsa
Gyulai SE

Magasugrás:

Országos csúcs:	187	Rudolf Erika 1974
1975.évi rangelső:	182	Kreis Andrea
186 Rudolf Erika	MAFC	
184 Mátyás Andrea	MAFC	
178 Béla Emese	Gyulai SE	
Csörsz Magdolna	DVTK	
Kreis Andrea	TFSE	
Sámuel Edit	Bp.Spartacus	
176 Ötvös Éva	Dunaföldv.SZSE	
174 Éger Zsuzsa	TFSE	
Szűcs Erzsébet	Dunaujv.Kohász	
170 Gubán Gabriella	Dunaujv.Kohász	
Scheffer Irma	Bp.Spartacus	
165 Katona Mária	BEAC	
Kovács Katalin	Debr.MTE	
Mátyás Éva	Bp.Spartacus	
Morvai Katalin	TFSE	
Sándor Mária	TFSE	
Zolnai Katalin	Csepel	
164 Steigerwald Anna	Gyulai SE	
Zelenka Klára	Dunaujv.Kohász	
160 Bekecs Ildikó	U.Dózsa	
Biró Irén	Gyulai SE	
Forgó Katalin	SZEOL	
Gréczy Éva	U.Dózsa	
Kovács Kinga	TFSE	
Marton Livia	TFSE	
Nagy Márta	Haladás VSE	
Siska Xénia	Vasas	
Szalai Erzsébet	MTK-VM	
Valkó Éva	Szolnoki SI	

Távolugrás:

Országos csúcs:	662	Szabó Ildikó 1976
1975.évi rangelső:	622	Bruzsenyák Ilona
662 Szabó Ildikó	NYVSC	
637 Milassin Lórándné	BHSE	
636 Bruzsenyák Ilona	U.Dózsa	
609 Németh Ilona	Bp.Spartacus	
604 Papp Margit	Csepel	
603 Lájér Klára	Hevesi gimn.	
600 Pap Mária	BHSE	
596 Klenoczky Beáta	Vasas	
Varga Pálma	Bp.Spartacus	
585 Fazekas Beáta	Szoln.MÁV	
584 Máté Ella	TFSE	
582 Balatoni Anna	TFSE	
573 Kósa Erika	U.Dózsa	
566 Tóth Vera	Hevesi gimn.	
563 Dancsó Erika	Csepel	
558 Keresztes Zsuzsa	KSI	
552 Faragó Emese	BHSE	
548 Kovács Teréz	Dunaujv.Kohász	
547 Kancsár Anna	BVSC	
545 Kispál Mariann	DVTK	

Súlylökés:

Országos csúcs:	17.90	Bognár Judit 1974
1975.évi rangelső:	17.22	Irányi Margit
16.96 Irányi Margit	BHSE	
16.16 Armuth Edit	BHSE	
15.94 Papp Margit	Csepel	
14.68 Menyhárt Krisztina	BHSE	
14.43 Tiszavölgyi Aranka	BHSE	
14.08 Molnár Mária	Vasas	
13.82 Horváth Viktória	Haladás VSE	
13.33 Varga Gabriella	BHSE	
12.91 Horváth Gabriella	BHSE	
12.88 Varga Zsuzsa	BVSC	
12.86 Varga Gizella	BHSE	
12.71 Boda Júlia	Debr.MTE	
12.63 Janák Mária	Bajai SK	
12.56 Oroszi Zsuzsa	Hiradás Vasas	
12.36 Papp Teréz	FTC	
12.31 Szekeres Klára	Szekesz.Dózsa	
12.15 Kitzák Mária	Dunaujv.Kohász	
12.10 Takács Zsuzsa	KSI	
11.62 Hammer Mária	Szekesz.Dózsa	
10.90 Kuzbelt Hilda	Ózdi Kohász	

Férfi ifjúsági:

60 m síkfutás:

Országos csúcs:	6.5	Léopold Endre 1974
1975.évi rangelső:	6.68	Lóránd Károly
6.70 Babáj László	57	Debr.VSC
Tatár István	58	BHSE
6.79 Heinrich Viktor	57	BEAC
6.83 Téglás László	58	Videoton
6.88 Németh Vince	58	Győri Dózsa
6.90 Bagyura József	59	BHSE
Nagy István	59	Hevesi gimn.
Sereg János	57	BEAC
7.00 Hajagos László	57	Szoln.MÁV
Metzner György	59	Póstás SE
Pálinkás János	58	Tolnai VL
Sarudi Károly	59	FTC
Szalma László	57	Vasas
Varjasi Ottó	57	SZEOL

400 m síkfutás:

Országos csúcs:	49.9	Galántai Sándor 1973
1975.évi rangelső:	50.41	Takács József
51.20 Paulinyi Péter	57	Vasas
51.50 Bukor László	57	Bajai SK
51.60 Egerszegi Zoltán	57	Aluminium SE
Nagy Miklós	58	Debr.MTE
51.75 Jakab Lajos	59	Győri Dózsa

51.92 Tóth József	59	SZEOL
51.96 Mátyók József	58	Vasas
52.00 Foris László	58	SZEOL
52.30 Balla József	59	BHSE
Bolla István	58	U.Dózsa

800 m síkfutás:

Országos csúcs:	1:52.2	Ötvös Imre 1976
1975.évi rangelső:	1:56.6	Szeceksó József
1:52.2 Ötvös Imre	57	Dunaföldv.SZSE
1:56.7 Orosz József	57	DVTK
1:57.7 Szeleczky József	57	Cegl.VSE
1:58.2 Sándor János	60	BHSE
1:59.1 Bottlik Béla	58	Hiradás Vasas
2:00.2 Beszta László	59	Hiradás Vasas
2:00.4 Nyári György	57	BVSC
2:00.7 Egerszegi Zoltán	57	Aluminium SE
2:01.4 Pulai Balázs	57	VM Közért
2:01.7 Jakab István	57	Péti MTR

1500 m síkfutás:

Országos csúcs:	3:55.0	Ötvös Imre 1976
1975.évi rangelső:	4:01.2	Paróczai András
3:55.0 Ötvös Imre	57	Dunaföldv.SZSE
4:00.0 Ruzicska Gyula	57	BKV Előre
4:00.5 Farkas Rezső	57	Bp.Spartacus
4:01.8 Vár László	57	SZVSE

4:02.2	Orosz József	57	DVTK
4:04.0	Kiskirály Ernő	58	Koml.Bányász
4:05.0	Sulyok Attila	59	Bp.Spartacus
4:06.4	Somorjai Viktor	58	Mohácsi TE
4:10.0	Szelezky József	57	Cegl.VSE
	Vörös Pál	58	Ganz Mávag

3000 m síkfutás:

Országos csúcs:	8:26.6	Laposa Ferenc	1975
1975.évi rangelső:	8:26.6	Laposa Ferenc	
8:41.0	Vér László	57	SZVSE
8:41.6	Farkas Rezső	57	Bp.Spartacus
8:46.4	Ruzicska Gyula	57	BKV Előre
8:48.8	Czuczor László	58	Bp.Spartacus
8:52.4	Mikolai Zoltán		Bp.Spartacus
8:53.2	Vörös Pál	59	Ganz Mávag
8:53.4	Kiskirály Ernő	58	Koml.Bányász
9:00.4	Somorjai László		Mohácsi TE
9:05.4	Páczl Miklós	58	KSI
9:11.4	Grósz Károly	57	Bp.Spartacus

60 m gátfutás - 99 cm:

Országos csúcs:	7.8	Bartha Attila	1975
1975.évi rangelső:	7.9	Bartha Attila	106 cm/
8.00	Bodó Béla	59	Debr.MTE
8.13	Paulinyi Péter	57	Vasas
8.22	Bánfi Jenő	58	Ganz Mávag
8.23	Takács Ferenc	58	SZIM Vasas
8.34	Szeile László	57	U.Dózsa
8.50	Simon Balla István	58	Dunaujv.Kohász
8.60	Mezei János	59	U.Dózsa
8.62	Czeglédi Béla	58	Rába ETO
	Vincze Béla	57	BHSE
8.73	Varga Lajos	58	FTC

Magasugrás:

Országos csúcs:	205	Bakosi Béla	1976
1975.évi rangelső:	204	Gerstenbrein Tibor	
205	Bakosi Béla	57	NYVSC
204	Nyikos Tivadar	57	Sopr.Textiles
200	Antal János	58	Vasas
	Kujalek Károly	58	Vasas
	Nagy Rudolf	58	KSI
198	Maloviczky Sándor	58	BHSE
195	Simon Balla István	58	Dunaujv.Kohász
194	Kiss József	57	Dunaujv.Kohász
190	Ecseki Tibor	59	Szoln.MÁV
	Jámbor József	57	TFSE
	Józsa János	57	SZVSE
	Takács József	58	Sopr.Textiles
	Várhalmi Attila		BHSE

Rúdugrás:

Országos csúcs:	561	Pfeifer László	1975
1975.évi rangelső:	461	Pfeifer László	
430	Bagdi Gyula	57	Debr.MTE
	Lévai József	58	U.Dózsa
410	Fülöp László	57	Haladás VSE
400	Tarjány Gyula	59	KSI
390	Király László	57	Kap.Dózsa
380	Ferenczy Iván	57	Kun Béla SE
370	Baksza Imre	58	Hiradás Vasas
	Papp László	58	Rába ETO
	Szabó Károly	58	Rába ETO
360	Kozik András	57	DVTK
	Nagy László	60	KSI

Távolugrás:

Országos csúcs:	757	Szalma László	1976
1975.évi rangelső:	730	Szalma László	
757	Szalma László	57	Vasas
700	Sarudi Károly	59	FTC
691	Szenci László	59	Dunaujv.Kohász
680	Rózsa Sándor	57	Debr.MTE
	Tordai László	57	SZEOL
675	Jóvér József	57	BVSC
	Pálinkás János	58	Toln.VL
673	Bosnyák Róbert	58	Ponyódi Petőfi
668	Paál László	58	BVSC
667	Adamik Zoltán	57	Kecskemét SC

Hármasugrás:

Országos csúcs:	15.22	Bakosi Béla	1976
1975.évi rangelső:	14.67	Szalma László	
15.22	Bakosi Béla	57	NYVSC
14.47	Tordai László	57	SZEOL
14.36	Paál László	57	BVSC
13.97	Tóth János	57	Zalaeg.Építők
13.83	Matkó György	59	BHSE
13.77	Skultéty László	57	Gyulai SE
13.72	Adamik Zoltán	57	Kecskeméti SC
13.62	Takács Zoltán	57	BEAC
13.58	Csákó László	57	Cegl.VSE
13.40	Bondor Zoltán	58	Tat.Bányász

Súlylökés - 6 kg:

Országos csúcs:	17.41	Saskói Alfonz	1976
1975.évi rangelső:	16.	Hochstein Tamás	
17.41	Saskói Alfonz	58	Csepel
17.38	Csere Jenő	57	BHSE
15.71	Gyollai László	57	Bp.Spartacus
15.28	Sipos Jenő	57	Haladás VSE
15.12	Tölgyes István	58	NYVSC
14.81	Fábián Imre	58	SZEOL
14.70	Holló Csaba	58	BHSE
14.53	Fontos Péter	58	SZEOL
14.08	Tarsoly Imre	59	Szoln.MÁV
14.00	Dölle Miklós	58	Hiradás Vasas

Női ifjúságiak:

60 m síkfutás:

Országos csúcs:	7.4	Károly Zsuzsa	1973
1975.évi rangelső:	7.52	Siska Xénia	
7.58	Bartha Angéla	59	Salg.Kohász
7.65	Forgács Judit	59	BHSE
7.70	Faragó Emese	60	BHSE
7.71	Kelemen Rita	59	Egri Dózsa
7.72	Varga Elvira	58	Szolnoki SI
7.77	Csanálosi Anikó	60	Csepel
7.78	Lájer Klára	58	Hevesi gimn.
7.80	Balázs Márta	60	Bcs.Előre
	Bedenszky Zsuzsa	58	BHSE
	Senográdszky Erika	59	KSI

400 m síkfutás:

Országos csúcs:	58.5	Lukics Ildikó	1973
1975.évi rangelső:	58.5	Váczi Éva	1975
58.71	Forgács Judit	59	BHSE
59.80	Bodrogi Ilona	58	Ganz Mávag
60.01	Tiringer Andrea	59	Videoton
60.02	Molnár Judit	58	Szoln.MÁV
60.61	Kratancsik Elvira	59	Videoton
60.92	Erdélyi Judit	58	Rába ETO
61.00	Laposa Mária	58	Tat.Bányász
61.51	Sári Enikő	58	Ganz Mávag
61.90	Gyenes Klára	61	Kecskeméti SI
62.02	Schmidt Andrea	59	SZVSE

800 m síkfutás:

Országos csúcs:	2:16.2	Jankó Ilona	1975
1975.évi rangelső:	2:16.2	Jankó Ilona	
2:16.3	Pólya Éva	58	FTC
2:18.8	Zentai Éva	60	Csepel
2:19.0	Mizsei Ilona	59	Lehel SC
2:19.1	Plangár Ágnes	59	Cegl.VSE
2:19.3	Tiringer Andrea	59	Videoton
2:19.8	Ujhelyi Mária	59	Debr.ASE
2:19.9	Vati Júlia	59	NIKE Fizfői AK
2:20.0	Gyenes Klára	61	Kecskeméti SI
2:20.4	Nyakó Katalin	58	Debr.MTE
2:20.9	Laposza Mária	58	Tat.Bányász

1500 m síkfutás:

Országos csúcs:	4:41.6	Jankó Ilona	1975
1975.évi rangelső:	4:41.6	Jankó Ilona	
4:42.5	Mizsei Ilona	59	Lehel SC
4:45.0	Pólya Éva	58	FTC
4:47.4	Ujhelyi Mária	59	Debr.ASE
4:55.0	Nyakó Katalin	58	Debr.MTE
4:56.0	Vati Júlia	59	NIKE Fizfői AK
4:59.2	Molnár Katalin	58	Göd.EAC
5:00.0	Csász Edit	59	Mohácsi TE
5:03.6	Gyenes Klára	61	Kecskeméti SI
5:06.1	Szalai Mariann	59	Rába ETO
5:13.2	Nagy Ildikó	58	Rába ETO

60 m gátfutás:

Országos csúcs:	8.5	Siska Xénia	1975
1975.évi rangelső:	8.48	Siska Xénia	
8.58	Bartha Angéla	59	Salg.Kohász
8.99	Wissinger Szilvia	60	BHSE
9.10	Anka Éva	59	U.Dózsa
9.15	Csörsz Magdolna	60	DVTK
	Kovács Anikó	59	BHSE
9.22	Fekete Margit	60	BHSE
9.29	Kovács Erzsébet	61	KSI
9.40	Zelenka Klára	59	Dunaujv.Kohász
9.44	Baranyai Ildikó	58	Győri Dózsa
9.50	Csüri Zsuzsa	58	Gyulai SE

Magasugrás:

Országos csúcs:	185	Mátay Andrea	1975
1975.évi rangelső:	174	Mátyás Éva	
178	Béla Emese	58	Gyulai SE
	Csörsz Magdolna	60	DVTK
176	Ötvös Éva	60	Dunaföldv.SZSE
174	Szűcs Erzsébet	59	Dunaujv.Kohász
165	Kovács Katalin	60	Debr.MTE
164	Steigerwald Anna	60	Gyulai SE
	Zelenka Klára	58	Dunaujv.Kohász
160	Bekács Ildikó	61	U.Dózsa
	Biró Irén	61	Gyulai SE
	Gréczy Éva	58	U.Dózsa
	Nagy Márta	58	Haladás VSE
	Valkó Éva	61	Szolnoki SI

Távolugrás:

Országos csúcs:	603	Lájer Klára	1976
1975.évi rangelső:	596	Varga Pálma	
603	Lájer Klára	58	Hevesi gimn.
596	Varga Pálma	58	Bp.Spartacus
585	Fazekas Beáta	59	Szoln.MÁV
566	Tóth Vera	59	Hevesi gimn.
563	Dancsó Erika	60	Csepel
558	Keresztes Zsuzsa	61	KSI
552	Faragó Emese	60	BHSE
548	Kovács Teréz	60	Dunaujv.Kohász
547	Kancsár Anna	60	BVSC
545	Kispál Mariann	60	DVTK

Súlylökés:

Országos csúcs:	14.43	Tiszavölgyi Aranka	1976
1975.évi rangelső:	13.54	Tiszavölgyi Aranka	
14.43	Tiszavölgyi Aranka	58	BHSE
12.71	Boda Júlia	58	Devr.MTE
12.63	Janák Mária	58	Bajai SK
12.56	Oroszi Zsuzsa	59	Hiradás Vasas
12.36	Papp Teréz	58	FTC
12.10	Takács Zsuzsa	59	KSI
11.62	Hammer Mária	58	Szeksz.Dózsa
10.90	Kuzbelt Hilda	59	Ózdi Kohász
10.80	Kispál Mariann	60	DVTK
10.51	Horváth Éva	58	Irinyi szakk.isk.

Országos fedettpályás csúcseredmények

F E L N Ő T T E K :

F é r f i a k :

60 m síkfutás	6.4 mp	Gresa Lajos	FTC	1976
200 m síkfutás	21.8 "	Bátori István	U.Dózsa	1974
400 m síkfutás	48.3 "	Hornyecsek Nándor	U.Dózsa	1976
800 m síkfutás	1:48.0 "	Zsinka András	U.Dózsa	1974
1500 m síkfutás	3:43.5 "	Zsinka András	U.Dózsa	1974
3000 m síkfutás	7:59.8 "	Mecser Lajos	Salg.BTC	1971
60 m gátfutás	7.7	Milassin Lóránd	BHSE	1974, 1975
magasugrás	224 cm	Major István	BHSE	1972
rúdugrás	512 "	Steinhacker Róbert	Bp.Spartacus	1972
távolugrás	773 "	Kalocsai Henrik	BHSE	1970
hármasugrás	16.47 m	Cziffra Zoltán	BHSE	1970
súlylökés	19.51 "	Varjú Vilmos	U.Dózsa	1972
4x180 m váltó	1:20.1 mp	Vasas /Szalma, Paulinyi, Takács, Szedmák/		1976

N ő k :

60 m síkfutás	7.2 mp	Nemesházi Imréné	Vasas	1966
200 m síkfutás	24.4 "	Orosz Irén	U.Dózsa	1974
400 m síkfutás	54.0 "	Tóth Éva	BHSE	1976
800 m síkfutás	2:07.3 "	Lipcsei Irén	Debr.MTE	1976
1500 m síkfutás	4:19.1 "	Völgyi Zsuzsa	Bp.Medosz	1973
60 m gátfutás	8.1 "	Bruzsenyák Ilona	U.Dózsa	1973, 1974
magasugrás	187 cm	Rudolf Erika	MAFC	1974
távolugrás	662 "	Szabó Ildikó	NYVSC	1976
súlylökés	17.90 m	Bognár Judit	BHSE	1974
4x180 m váltó	1:29.9 mp	BHSE /Könye, Lukács, Tóth, Forgács/		1976

IFJÚSÁGI AK:

Férfiak:

60 m síkfutás	6.5 mp	Léopold Endre	Pécsi MSC	1974
200 m síkfutás	22.4 "	Lóránd Károly	BHSE	1975
400 m síkfutás	49.9 "	Galántai Sándor	BHSE	1973
800 m síkfutás	1:52.2 "	Ötvös Imre	Dunaföldv.SZSE	1976
1500 m síkfutás	3:55.0 "	Ötvös Imre	Dunaföldv.SZSE	1976
2000 m síkfutás	3:26.6 "	Laposa Ferenc	Tat.Bányász	1975
60 m gátfutás 99 cm	7.8 "	Bartha Attila	Csepel	1975
60 m gátfutás 106 cm	7.9 "	Bartha Attila	Csepel	1975
magasugrás	205 cm	Bakosi Béla	Nyiregyh.VSC	1976
rúdugrás	461 "	Pfeifer László	U.Dózsa	1975
távolugrás	757 "	Szalma László	Vasas	1976
hármassugrás	15.22 m	Bakosi Béla	Nyiregyh.VSC	1976
súlylökés 6 kg	17.41 "	Saskói Alfonz	Csepel	1976
súlylökés 7.26 kg	15.46 "	Csere Jenő	BHSE	1976
4x180 m váltó	1:24.1 mp	Vasas /Paulinyi, Szalai, Bata, Mátyók/ Győri Dózsa /Németh, Jakab, Cseresznyés, Gayer/		1976

Nők:

60 m síkfutás	7.4 mp	Károly Zsuzsa	DVTK	1973
200 m síkfutás	25.6 "	Forgács Judit	BHSE	1976
400 m síkfutás	58.5 "	Lukács Ildikó	BHSE	1973
800 m síkfutás	2:16.2 "	Váczai Éva	Csepel	1975
1500 m síkfutás	4:41.6 "	Jankó Ilona	Bakony Vegyész	1975
60 m gátfutás	8.5 "	Jankó Ilona	Bakony Vegyész	1975
magasugrás	185 cm	Siska Xénia	Vasas	1975
távolugrás	603 "	Mátay Andrea	MAFC	1973
súlylökés	14.43 m	Léjer Klára	Hevesi gimn.	1976
4x180 m váltó	1:35.4 mp	Tiszavölgyi Aranka	BHSE	1976
		BHSE /Paragó, Weiszmann, Sági, Forgács/		1976

Kalovits István

A budapesti középiskolás fedettpályás versenyek eredményei

/folytatás/

22. Irinyi Vegyip.szak.	/Szabó, Pozsteiner, Osztormayer/	6.55.3	átlag
23. II.Rákóczi szakk.	/Ökrös, Szigetvári, Morva/	6.55.0	"
24. Szinyei gimn.	/Góré, Varga, Helényi/	6.46.6	"
25. IX.Leővey gimn.	/Klánit, Hüber, Büky/	6.46.3	"
26. Asztalos szakk.	/Haunug, Husza, Tóth/	6.45.3	"
27. Árpád gimn.	/Pálinkás, Jencsó, Katona/	6.42.3	"
28. Budai N.A.gimn.	/Előd, Masatsch, Kiscelli/	6.27.6	"
29. I.István szakk.	/Jeck, Bogodi, Rózsa/	6.16.6	"
30. Széchenyi nyomdaip.szak.	/Sipos, Regős, Héber/	6.15.0	"
31. Berzsenyi gimn.	/Blaskó, Oravetz, Kovács/	6.08.6	"
32. József A.gimn.	/Gulyás, Zsilvölgyi, Bodnár/	5.96.6	"
33. Móra EÜ.szakk.	/Kazareczky, Lajos, Tahí/	5.95.3	"
34. Semmelweis EÜ.szakk.	/Erdős, Jenotner, Szelényi/	5.31.6	"
35. Kossuth EÜ.szakk.	/Vasas, Simon, Gyetvai/	5.25.0	"

Középiskolás női ifjúságiak:

1. Petőfi gimn.	/Nemes, Kardos, Tóth/	9.18.6	átlag
2. Rudas közg.szakk.	/Lázár, Váczai, Boldizsár/	8.27.6	"
3. Irinyi vegyip.szak.	/Horváth, Kara, Nagy/	8.10.0	"
4. Kállai EÜ.szakk.	/Juhász, Pataki, Kálhok/	7.75.6	"
5. Than szakk.	/Pásztor, Urbán, Bindor/	7.73.0	"
6. Teleki közg.szakk.	/Schusster, Balázs, Kovács/	7.68.3	"
7. Toldy gimn.	/Baczkó, Eiber, Géczi/	7.64.3	"
8. Madách gimn.	/Torda, Rónay, Szigeti/	7.45.0	"
9. Kaffka gimn.	/László, Dobszai, Dorozsmai/	7.39.0	"
10. Dózsa gimn.	/Zelenák, Sziszik, Takács/	7.37.3	"
11. Teleki gimn.	/Scheide, Horváth, Szeles/	7.34.3	"
12. Fürst gimn.	/Szabó, Róth, Szenyán/	7.28.3	"
13. I.István szakk.	/Dutka, Tamás, Babai/	7.23.6	"
14. Leővey szakk.	/Nagy, Haga, Biró/	7.23.6	"
15. IX.Leővey gimn.	/Kiss, Becz, Murányi/	7.22.0	"
16. dr.Pólya EÜ szakk.	/Tóth, Samók, Pataki/	7.15.3	"
17. I.László gimn.	/Fülöp, Arany, Füstös/	7.06.3	"
18. Hámán szakk.	/Korbai, Valucz, Szoboszlai/	6.94.0	"
19. ELTE Apáczai gimn.	/Kovács, Selmeczy, Barna/	6.87.3	"
20. Széchenyi nyomdaip.szak.	/Fentor, Polónyi, Vendég/	6.79.0	"
21. Semmelweis EÜ.szakk.	/Hóbor, Retrovász, Faragó/	6.75.3	"
22. Budai N.A.gimn.	/Santavetz, Hirting, Badics/	6.67.0	"
23. Kilián gimn.	/Hell, Szép, Belák/	6.63.3	"
24. Berzsenyi gimn.	/Cserge, Garamszegi, Döngöli/	6.63.0	"
25. II.Rákóczi gimn.	/Gömöri, Hajdú, Monostori/	6.62.3	"

26. Szilágyi gimn.	/Nótári, Tóth, Szűnyogh/	6.57.0	átlag
27. II.Rákóczi szakk.	/Cselőtei, Gál, Csordás/	6.52.0	"
28. József A.gimn.	/Varga, Pébel, Bedecs/	6.27.3	"
29. Táncsics gimn.	/Reményik, Zsiga, Kovács/	6.26.6	"

1976. január 18.

M a g a s u g r á s

Középiskolás fiú serdülők:

1. ELTE Apáczai gimn.	/Svándor, Helembai, Gauland/	168.3	átlag
2. Erőssárami szakk.	/Póczai, Szalai, Ladányi/	166.6	"
3. ELTE Ságvári gimn.	/Piffkó, Kereszty, Huszár/	166.6	"
4. Petrik vegyip. szakk.	/Borbély, Szabó, Törjék/	165.0	"
5. József A.gimn.	/Kovács, Rózsás, Tibemszki/	163.3	"
6. Egressy szakk.	/Kis, Szabó V., Herner/	160.0	"
7. Radnóti gimn.	/Bálint, Tóth, Vörös/	160.0	"
8. Szinyei M.gimn.	/Tremmel, Benke, Márkus/	160.0	"
9. Közl.gép.járm.szakk.	/Horváth, Hegedűs, Katona/	156.6	"
10. Budai N.A.gimn.	/Mihályi, Szapor, Kreisz/	156.6	"
11. Bajáki szakk.	/Tóth, Ujvári, Bódis/	156.6	"
12. Fáy A.szakk.	/Kucsera, Rácz, Dobos/	155.0	"
13. Vasútgép.szakk.	/Deme, Simovics, Balázs/	155.0	"
14. Építő szakk.	/Reznicek, Nagy, Berta/	153.3	"
15. Petőfi gimn.	/Dániel, Gasztonyi, Jablonkay/	153.3	"
16. Teleki B.gimn.	/Csizmarik, Kátai, Pázmándi/	153.3	"
17. I.László gimn.	/György, Szabó, Nahoczki/	151.6	"
18. Asztalos J.szakk.	/Mátyási, Nagy, Bencze/	148.3	"
19. Széchenyi nyomdaip.	/Hoffmann, Holczer, Berecz/	148.3	"
20. Ihász szakk.	/Csizmadia, Pátkai, Pelikán/	148.3	"
21. Jedlik gimn.	/Németh, Hajdú, Szentesi/	146.6	"
22. Martos F.gimn.	/Mező, Szabó, Farkasinszky/	145.0	"
23. Berzsenyi gimn.	/Masznyik, Szilágyi, Jécsay/	143.3	"
24. Latinka szakk.	/Vass, Balczér, Együd/	143.3	"
25. Than szakk.	/Szalay, Kovács, Haincz/	141.6	"
26. Kilián gimn.	/Nagy, Szabó, Pethő/	138.6	"
27. Irinyi szakk.	/Hlavács, Fogas, Németh/	135.0	"
28. Eötvös gimn.	/Kertész, Neumark, Merő/	135.0	"

Középiskolás férfi ifjúságiak:

1. Petőfi gimn.	/Vörös, Vaszil, Hortobágyi/	168.3	átlag
2. ELTE Apáczai gimn.	/Jederán, Iliu, Gerván/	168.3	"
3. ELTE Ságvári gimn.	/Szórádi, Gáspár, Macskassy/	163.3	"
4. Egressy szakk.	/Benicsky, Kurek, Murár/	163.3	"
5. Építő szakk.	/Szántó, Gy.Molnár, Zalán/	161.6	"
6. Jedlik gimn.	/Racskó, Bódi, Sztaszki/	160.0	"
7. Vasútgép. szakk.	/Horváth, Bagdi, Balogh/	160.0	"
8. Szinyei M.gimn.	/Bálint, Kékesi, Joó/	156.6	"
9. Közl. gép.szakk.	/Németh, Fehér, Gyürki/	156.6	"
10. Kaffka gimn.	/Vereczkey, Megyeri, Vajda/	156.6	"
11. Martos F.gimn.	/Krizsma, Gábor, Fazekas/	156.6	"
12. Budai N.A.gimn.	/Lénárt, Fésűs, Borbély/	156.6	"
13. Irinyi szakk.	/Kuzma, Nagy, Vigh/	155.0	"
14. Bajáki szakk.	/Marócsik, Szikszai, Szabó/	155.0	"
15. Than szakk.	/Nemes, Bakos, Tóth/	155.0	"
16. Vasútgép.szakk.	/Lengyel, Milánovics, Volent/	153.0	"
17. I.László gimn.	/Galcsik, Ternai, Járomi/	152.6	"
18. Eötvös gimn.	/Gyalog, Demeczky, Hársing/	151.6	"
19. Kilián gimn.	/Bankós, Szántó, Tóth/	150.0	"
20. Ihász szakk.	/Csizmadia, Podina, Pelikán/	150.0	"
21. Asztalos J.szakk.	/Hakucsák, Horváth, Csulak/	148.6	"
22. Fáy közl.gép.szakk.	/Szivák, Schusztér, Tüzes/	148.3	"
23. Széchenyi nyomdaip.szak.	/Szabó, Nagy, Hadzipan/	145.0	"
24. Radnóti gimn.	/Imrei, Maholány, Vörös/	141.6	"
25. Veres P.-né gimn.	/Fekécs, Szabó, Murai/	138.3	"

Középiskolás serdülő lányok:

1. II.Rákóczi gimn.	/Sasi, Soha, Elő/	138.5	átlag
2. Szonyei M.gimn.	/Varga, Tarkovác, Ravasz/	136.3	"
3. Szilágyi E.gimn.	/Szőke, Schenning, Varga/	131.6	"
4. Apáczai gimn.	/Vereczkey, Szentirmai, Czibók/	131.3	"
5. Bolyai szakk.	/Joó, Rózsa, Kósa/	130.0	"
6. József A.gimn.	/Solymosi, Puskás, Hosszúfalusi/	130.0	"
7. Petőfi gimn.	/Dankó, Gelencsér, Gellén/	130.0	"
8. Berzsenyi gimn.	/Vajai, Kontony, Medgyesi/	128.3	"
9. Kossuth Zs.eü.szakk.	/Szrokics, Mezei, Joki/	128.3	"
10. Petrik szakk.	/Bognár, Schmidtka, Németh/	126.6	"
11. dr.Pólya szakk.	/Matuschek, Jámor, Panyik/	126.6	"
12. Dózsa gimn.	/Szellő, Malakopulu, Takács/	126.6	"
13. Hámán szakk.	/Esküdt, Holló, Katona/	126.6	"

14. Könyves gimn.	/Kovács, Nagy, Szedlacsek/	125.0	átlag
15. Árpád gimn.	/Pálincás, Bognár, Tóth/	125.0	"
16. Leővey K.szakk.	/Hegyi, Marosvölgyi, Molnár/	125.0	"
17. Jedlik gimn.	/Gál, Klimits, Horváth/	125.0	"
18. Kilián gimn.	/Miskolczi, Rohrbecher, Nagy/	124.6	"
19. Than szakk.	/Gerle, Eördögh, Bedőházy/	123.3	"
20. Kállai eü.szakk.	/Károlyi, Veres, Jancsik/	121.6	"
21. II.Rákóczi szakk.	/Kápráti, Morva, Molnár/	121.6	"
22. Teleki B.szakk.	/Nemes, Kovács, Simó/	120.0	"
23. Toldy gimn.	/Zágon, Gábris, Joób/	120.0	"
24. Eötvös gimn.	/Pásztor, Wati, Molnár/	120.0	"
25. I.István szakk.	/Papp, Szép, Váradi/	120.0	"
26. Teleki B.gimn.	/Jávor, Racskó, Tfirst/	120.0	"
27. Fürst S.gimn.	/Pozsonyi, Siknyár, Viski/	120.0	"
28. Táncsics gimn.	/Peredi, Jobbágy, Papp/	120.0	"
29. I.László gimn.	/Csernák, Klica, Koszorus/	118.3	"
30. Semmelweis szakk.	/Keleti, Szelényi, Kollár/	116.6	"
31. Rudas L.Szakk.	/Pesti, Szörös, Maráz/	115.0	"
32. Széchenyi nyomdaip.szak.	/Csutor, Berbáth, Szlucska/	113.3	"

Középiskolás női ifjúságiak:

1. II.Rákóczi gimn.	/Mátay, Tóth, Jancsa/	140.6	átlag
2. ELTE Apáczai gimn.	/Selmeczy, Szabó, Jani/	136.3	"
3. Fürst S.gimn.	/Szabó, Jäckel, Jánosy/	133.3	"
4. Than szakk.	/Pásztor, Mátray, Farmati/	131.6	"
5. Petőfi gimn.	/Éder, Tóth, Mikula/	131.6	"
6. II.Rákóczi szakk.	/Rédey, Szigetvári, Ökrös/	131.3	"
7. Bolyai szakk.	/Bakos, Kálmánffy, Kancsó/	130.0	"
8. Toldy gimn.	/Eiben, Udvarházy, Géczy/	130.0	"
9. Irinyi szakk.	/Enüdi, Kara, Kövér/	128.3	"
10. Kállai eü.szakk.	/Fecske, Fleischer, Urbán/	128.3	"
11. Szilágyi E.gimn.	/Németh, Csillag, Sipos/	128.3	"
12. Rudas L.szakk.	/Virág, Lázár, Kókai/	128.3	"
13. dr.Pólya eü.szakk.	/Boruzs, Ságodi, Novák/	128.3	"
14. Dózsa gimn.	/Zelenák, Szinyi, Hauptmann/	126.6	"
15. I.István szakk.	/Varga, Gombai, Szemeránszky/	126.6	"
16. Leővey szakk.	/Inola, Haramozó, Takács/	125.0	"
17. I.László gimn.	/Kobilik, Parkas, Márz/	125.0	"
18. Kossuth Zs.szakk.	/Kiss, Schneidhoffer, Perge/	123.3	"
19. Semmelweis szakk.	/Sugár, Nyirkos, Petrovác/	121.6	"
20. Teleki B.szakk.	/Nagy, Varga, Nemes/	120.0	"
21. Berzsenyi gimn.	/Horváth, Pentz, Haas/	120.0	"
22. Hámán szakk.	/Földesi, Márkus, Szabó/	116.6	"

Szakk munkástanuló fiú serdülő:

1. MÜM 14.	/Makay, Vasvári, Tamás/	158.3	átlag
2. MÜM 24.	/Kun, Harmos, Szunyogh/	156.6	"
3. MÜM 1.	/Bordács, Tamás, Takács/	156.6	"
4. MÜM 29.	/Gergely, Kósa, Wetter/	155.0	"
5. MÜM 13.	/Csapó, Szücs, Horváth/	153.3	"
6. MÜM 17.	/Hajdár, Gödrei, Rivasz/	153.3	"
7. MÜM 27.	/Szöllősi, Szabó, Székely/	150.0	"
8. Békés Glasz szakm.	/Kovács, Kurunczi, Veress/	145.0	"
9. MÜM 21.	/Balázs, Kovács, Finle/	143.3	"
10. MÜM 2.	/Zsindely, Dézsik, Berényi/	138.3	"

Szakk munkástanuló férfi ifjúsági:

1. MÜM 1.	/Weidel, Takács, Kiss/	155.0	átlag
2. MÜM 13.	/Katona, Kovács, Juhász/	153.3	"
3. MÜM 34.	/Tóth, Győri, Tóth D./	151.6	"
4. MÜM 27.	/Nagy, Kristóf, Prikel/	151.6	"
5. MÜM 24.	/Bajusz, Miskolczi, Ispán/	146.6	"
6. MÜM 36.	/Rozgonyi, Papp, Roden/	141.6	"
7. MÜM 2.	/Kovács, Papp, Csepcsányi/	135.0	"
8. MÜM 29.	/Nemes, Kapuvári, Lévy/	135.0	"

Szakk munkástanuló leány serdülő:

1. Békés Glasz szakm.	/Bakondi, Mészáros, Keppler/	126.6	átlag
2. MÜM 6.	/Gergely, Mile, Szabó/	115.0	"

Szakk munkástanuló női ifjúsági:

1. Békés Glasz szakm.	/Blanbadier, Kovács, Somhegyi/	121.6	átlag
-----------------------	--------------------------------	-------	-------

1976. február 15.

60 m síkfutás:

Középiskolás fiú serdülő:

I. időfutam:

1. Bognár Zoltán	Petőfi g.	7.49
2. Koppány István	Teleki g.	7.51
3. Svender György	Apáczai g.	7.61
4. Báslík László	Erősáram	7.80
5. Szabó Imre	I. László	7.88
6. Sinkó	Könyves g.	8.17

III. időfutam:

1. Miklós Árpád	Petőfi g.	7.66
2. Szalóki János	Erősáram	7.75
3. Löwinger Endre	I. László g.	7.77
4. Mészáros László	Apáczai g.	7.95
5. Csizmarek Sándor	Teleki g.	7.99
6. Rékás	Könyves g.	8.24

V. időfutam:

1. Szalay Csaba	Than szk.	7.39
2. Mosonyi János	Egressy	7.50
3. Farkas Balázs	Radnóti g.	7.56
4. Lódi Tamás	Petrik szak.	7.57
5. Mező Péter	Eötvös g.	8.01
6. Brummer Pál	Irinnyi szak.	8.59

VII. időfutam:

1. Papp Attila	Than szakk.	7.44
2. Fogas József	Irinnyi szak.	7.58
3. Süle Sándor	Radnóti g.	7.60
4. Bodirics Gy.	Egressy	7.80
5. Simon Gábor	Petrik szak.	8.35
6. Fekete György	Eötvös g.	8.84

IX. időfutam:

1. Darázs Ferenc	Latinka	7.20
2. Márkus András	Szinyei	7.42
3. Mező András	Martos g.	7.78
4. Dózsa Attila	Veres Pálné	8.14
5. Migács Tibor	Táncsics g.	8.66

XI. időfutam:

1. Nagy István	Szinyei	7.55
2. Farkasinszky T.	Martos	7.99
3. Margovitsi N.	Veres Pálné	7.99
4. Kalmár Elek	Latinka	8.75

XIII. időfutam:

1. Sipos József	Ságvári	7.53
2. Gyenge Károly	Közl. szak.	7.74
3. Posznik István	Árpád g.	7.88
4. Magyar Imre	Ihász g.	8.04
5. Borbás József	Bajáki szakk.	8.12

XV. időfutam:

1. Tóth Miklós	Ságvári g.	7.49
2. Kázmér Zsigmond	Közl. szak.	7.82
3. Halász Károly	Ihász g.	7.82
4. Fekete Imre	Vasútgép.	7.92
5. Illyési Gyula	Bajáki	8.02

XVII. időfutam:

1. Kiss Sándor	Vasútgép.	7.45
2. Földi Jenő	Vasútgép	8.32
3. Nagy Miklós	Árpád g.	8.23
4. Tóvizi P.	Széchenyi	8.40

Középiskolás férfi ifjúsági:I. időfutam:

1. Vertetics Ferenc	Egressy	7.43
2. Mező Gábor	I. László	7.49
3. Bálint Gábor	Szinyei	7.80
4. Vigh József	Irinnyi	7.85
5. Vaszil Lajos	Petőfi g.	8.01

III. időfutam:

1. Szijjártó József	Egressy	7.53
2. Pábián Bertalan	Szinyei	7.53
3. Csondor István	Apáczai	7.62
4. Hortobágyi F.	Petőfi g.	7.70
5. Sinka János	Irinnyi	8.40
6. Nagy György	I. László	8.82

II. időfutam:

1. Nemeth Zoltán	Erősáram.	7.50
2. Fendör János	Apáczai g.	7.71
3. Gorztonyi Zoltán	Petőfi g.	7.74
4. Bázmándi Péter	Teleki g.	7.90
5. Korosi Zoltán	I. László	8.05
6. Tóth	Könyves g.	8.26

IV. időfutam:

1. Andrusch János	Petőfi g.	7.59
2. Fekete Miklós	Apáczai g.	7.82
3. Verbai Lajos	I. László g.	7.92
4. Szalai György	Erősáram.	8.04
5. Kiss Attila	Könyves g.	8.51

VI. időfutam:

1. Kis Péter	Egressy	7.54
2. Taffemer Ivor	Than szakk.	7.57
3. Imrei György	Radnóti g.	7.60
4. Borbély Dezső	Petrik szak.	8.24
5. Magassy György	Irinnyi szakk.	8.41

VIII. időfutam:

1. Kovács László	Than szakk.	7.69
2. Vajó Péter	Radnóti g.	7.72
3. Herrér László	Egressy	7.76
4. Resztovics Antal	Petrik szk.	8.16
5. Barabás Tamás	Eötvös g.	8.31

X. időfutam:

1. Mátraházi Péter	Latinka	7.86
2. Vigh György	Veres Pálné	7.94
3. Janicssek Tamás	Szinyei	7.94
4. Ott Géza	Martos g.	7.97
5. Szepesi Gábor	Táncsics g.	9.33

XII. időfutam:

1. Lugosi Gábor	Szinyei	7.83
2. Ferenczy György	Veres Pálné	8.26
3. Mathedoin Z.	Martos	8.37
4. Metz Miklós	Táncsics	8.63

XIV. időfutam:

1. Juhász László	Közl. szak.	7.84
2. Halgas József	Ihász szak.	7.86
3. Fekete Tibor	Széchenyi	7.88
4. Rudinszky András	Ságvári g.	8.10
5. Bódis István	Bajáki szak.	8.23
6. Patyika Rudolf	Árpád g.	8.36

XVI. időfutam:

1. Simovics Zoltán	Vasútgép.	7.36
2. Dobos László	Ihász g.	7.56
3. Katona Tibor	Közl. szak.	7.61
4. Havasi Pál	Árpád g.	8.18

XVIII. időfutam:

1. Horros Árpád	Asztalos	8.11
2. Nagy Ernő	Asztalos	8.13
3. Király Miklós	Asztalos	8.35
4. Kiss Gábor	Asztalos	8.50

II. időfutam:

1. Fremmel László	Szinyei	7.25
2. Jederán Miklós	Apáczai g.	7.43
3. Jakos Zoltán	Egressy	7.52
4. Mezőhegyi Ferenc	I. László	7.88
5. Vörös István	Petőfi g.	7.95
6. Nagy Károly	Irinnyi	8.27

IV. időfutam:

1. Köhalmi György	Egressy	7.56
2. Bányi György	I. László	7.55
3. Zámbo Zoltán	Apáczai	7.70
4. Szamosi Gábor	Szinyei	8.02

V. időfutam:

1. Mihály Zsolt	Ép.ip.	7.37
2. Kovács Ferenc	Radnóti	7.75
3. Budai Gyula	Than szak.	7.78
4. Kovács Péter	Ságvári	7.85
5. Nagy József	Asztalos	7.91
6. Vadász Csaba	Széchenyi	7.93

VII. időfutam:

1. Miskai Attila	Radnóti	7.66
2. Szántó László	Ép.ip.	7.75
3. Podor András	Ságvári	7.84
4. Kövér Norbert	Than szak.	8.13
5. Békési György	Széchenyi	8.14
6. Vajda Péter	Asztalos	8.21

IX. időfutam:

1. Gergely Lajos	Vasútgép.	7.60
2. Balogh György	Árpád g.	7.82
3. Nász István	Közl.szak.	7.84
4. Szőke Tamás	Bajáki	8.02
5. Háma Balázs	Táncsics	8.24

XI. időfutam:

1. Papp Gábor	Közl.	7.64
2. Berecz András	Táncsics	7.65
3. Gál Zoltán	Vasútgép	7.68
4. Szikszai István	Bajáki	7.75
5. Szabó	Martos	8.09
6. Noszvodi Győző	Árpád g.	8.34

XIII. időfutam:

1. Tóth László.	Ihász	7.55
2. Solthy György	Ihász	7.79
3. Szabó István	Martos	7.79
4. Murai Csaba	Veres Pálné	8.21
5. Vajkó Lajos	Veres Pálné	8.66

Középiskolás leány serdülő:**I. időfutam:**

1. Vig Olga	II.Rákóczi	8.42
2. Bognár Erzsébet	Petrik	8.50
3. Matuschek K.	dr.Pólya	8.60

III. időfutam:

1. Keményfi Eszti	II.Rákóczi	8.54
2. Németh Ágnes	Petrik	8.84
3. Szlifka Gabriella	I.László	9.06
4. Bezzegh Margit	dr.Pólya	9.64

V. időfutam:

1. Pintya Mariann	Kállai	8.51
2. Gábris Katalin	Toldy	8.86
3. Eskütt Zsuzsa	Hámán	9.04
4. Holdinger G.	Irinyi	9.35
5. Sulyok Katalin	Szilágyi	9.39
6. Beleczy Gyöngyi	Than szak.	9.40

VII. időfutam:

1. Ambrus Nóra	Than szak.	8.66
2. Istók Anna	Toldy g.	8.84
3. Holló Magda	Hámán	8.84
4. Baumgortszer I.	Kállai	9.20
5. Körmendi E.	Szilágyi	9.22
6. Tóth Mariann	Irinyi	9.37

IX. időfutam:

1. Marosvátonyi Éva	Leővey	8.38
2. Kovács Csilla	Teleki	8.40
3. Takács Ildikó	Dózsa g.	8.75
4. Eőry Csilla	Eötvös	8.76
5. Zsiknyár Erika	Fűst	9.10
6. Nagy Irma	Semmelweis	9.79

XI. időfutam:

1. Malakopulu Sz.	Dózsa g.	8.56
2. Devecseri Ibolya	Fűst	8.81
3. Gyurkó Irén	Leővey	9.03
4. Szirmai Ágnes	Eötvös	9.24
5. Bálint Zsuzsa	Teleki	9.30
6. Hajdú Rózsa	Semmelweis	10.01

VI. időfutam:

1. Kovács Sándor	Ságvári	7.10
2. Locsmándi László	Ép.ip.	7.31
3. Bagyi Károly	Radnóti	7.31
4. Angyal István	Széchenyi	7.81
5. Nemes Zoltán	Than szak.	7.90
6. Englej András	Asztalos	8.11

VIII. időfutam:

1. Legyesi János	Than szak.	7.43
2. Gaczó József	Petőfi g.	7.67
3. Laborcz Sándor	Széchenyi	8.05
4. Balogh József	Ép.ip.	8.54

X. időfutam:

1. Szakács Attila	Közl.szak.	7.43
2. Nagy László	Bajáki	7.43
3. Lőrincz István	Vasútgép.	7.45
4. Dávid József	Árpád g.	8.08
5. Krizsma Gábor	Martos	8.13
6. Háma Zoltán	Táncsics	8.24

XII. időfutam:

1. Pataki Miklós	Árpád g.	7.36
2. Radványi László	Közl.	7.41
3. Szabó István	Bajáki	7.41
4. Téglás László	Vasútgép.	7.63
5. Jánosi Zoltán	Táncsics	7.89
6. Rajna András	Martos	8.06

XIV. időfutam:

1. Kovács Péter	Veres Pálné	7.52
2. Halász József	Ihász	7.89
3. Magyar Imre	Ihász	7.90
4. Masszi Tamás	Veres Pálné	8.36

II. időfutam:

1. Soha Judit	II.Rákóczi	8.45
2. Jámor Margit	dr.Pólya	8.60
3. Bogár Júlia	Petrik	8.75
4. Balla Katalin	I.László	9.45

IV. időfutam:

1. Horváth Katalin	II.Rákóczi	8.65
2. Bátorfi Ildikó	Petrik	9.04
3. Klica Labrini	I.László	9.35
4. Biricsi Anikó	dr.Pólya	9.99

VI. időfutam:

1. Tyepka Beatrix	Irinyi	8.45
2. Fűri Zsuzsa	Hámán	8.60
3. Miklósi Zsuzsa	Kállai	8.70
4. Joób Piroška	Toldy	8.80
5. Scheming Eszter	Szilágyi	9.68
6. Kovács Zsuzsa	Than szak.	9.78

VIII. időfutam:

1. Turcsányi Nóra	Szilágyi	8.85
2. Belik Éva	Than szak.	8.95
3. Zágon Eszter	Toldy	8.95
4. Debreczeni	Hámán	9.73

X. időfutam:

1. Hegyi Erika	Leővey	8.60
2. Pásztor Katalin	Eötvös	8.64
3. Szellő Sára	Dózsa g.	8.82
4. Major Ágnes	Teleki	8.85
5. Jánossy Zsuzsa	Fűst	9.06
6. Manus Csilla	Semmelweis	9.21

XII. időfutam:

1. Ávanyos Edit	Teleki	8.75
2. Szajkó Mária	Leővey	8.75
3. Csete Elvira	Dózsa g.	9.18
4. Pozsonyi Mária	Fűst	9.40

XIII. időfutam:

1. Szentirmai E.	Apáczai g.	8.38
2. Nyerges Tünde	Petőfi	8.38
3. Szaszko Teréz	Rudas	8.70
4. Mikulajcsik Éva	II. Rákóczi	9.38
5. Halmai Vera	Táncsics	10.50

XIV. időfutam:

1. Eder Rita	Petőfi	9.00
2. Csécsey Éva	Apáczai	9.04
3. Morva Irén	II. Rákóczi	9.25
4. Liszcai Éva	Rudas	10.08

XV. időfutam:

1. Helembai Anikó	Petőfi	8.31
2. Somogyi Andrea	Apáczai	8.53
3. Vági Judit	Táncsics	9.30
4. Borbély Edit	Rudas	9.70
5. Ökrös Jolán	II. Rákóczi	9.95

XVI. időfutam:

1. Dormány Ágnes	Rudas	8.59
2. Borbély Zsuzsa	Apáczai	8.61
3. Szántka Piroska	Táncsics	9.65
4. Parily Erzsébet	II. Rákóczi	10.15

XVII. időfutam:

1. Vajai Csilla	Berzsenyi	9.06
2. Juhász Ilona	Teleki	9.08
3. Szombathelyi I.	József A.g.	9.29
4. Nagy Mária	Könyves g.	9.68
5. Borsos Piroska	Asztalos	9.68

XVIII. időfutam:

1. Kiss Ilona	Teleki	9.28
2. Fébel Andrea	Széchenyi	9.44
3. Tamás Katalin	Könyves g.	9.47
4. Magyar Katalin	Asztalos	9.72
5. Bencsik Zsuzsa	Berzsenyi	9.95

XIX. időfutam:

1. Baradics Ilona	Teleki	8.70
2. Oláh Éva	József A.g.	8.77
3. Konkoly Eszter	Berzsenyi	8.90
4. Erdei Beáta	Asztalos	9.57
5. Héger Viktória	Széchenyi	9.58
6. Kovács Klára	Könyves	9.85

XX. időfutam:

1. Gallé Gabriella	Teleki	8.64
2. Oláh Magda	Könyves	9.13
3. Mikovits	József A.g.	9.20
4. Szarvasi Judit	Berzsenyi	9.25
5. Szekeres Ágnes	Széchenyi	9.40

XXI. időfutam:

1. Ágics Gizella	Móra	10.40
------------------	------	-------

XXII. időfutam:

1. Csöke Ágnes	Móra g.	9.43
----------------	---------	------

XXIII. időfutam:

1. Kazareczky Emő	Móra	9.24
-------------------	------	------

XXIV. időfutam:

1. Varga Valéria	Móra g.	9.24
------------------	---------	------

Középiskolás női ifjúsági:**I. időfutam:**

1. Kollár Zsuzsa	Teleki	8.61
2. Jani Éva	Apáczai	8.64
3. Lóvár Erika	Rudas	8.70
4. Lucza Katalin	Móra	9.08
5. Borbíró Mária	Táncsics	9.44
6. Horváth Éva	Berzsenyi	9.91

II. időfutam:

1. Hajdú Katalin	Móra	8.87
2. Virág Zsuzsa	Rudas	8.88
3. Kellner Irén	Apáczai	8.99
4. Balázs Róza	Teleki	9.28
5. Muray Mária	Táncsics	10.16

III. időfutam:

1. Hernádi Mária	Teleki	8.67
2. Boldizsár Ildikó	Rudas	8.69
3. Török Ilona	Apáczai	8.70
4. Bagoly Márta	Berzsenyi	9.35
5. Murai Rita	Táncsics	9.55
6. Szremác Márta	Móra	12.09

IV. időfutam:

1. T. Szabó Helga	Apáczai	8.59
2. Veres Katalin	Rudas	8.76
3. Wágner Erika	Teleki	8.90
4. Mupa Katalin	Berzsenyi	9.32
5. Peredi Katalin	Táncsics	9.32

V. időfutam:

1. Katona Éva	Kossuth Zs.	8.20
2. Dézsi Zs.	Széchenyi	9.38
3. Schwert E.	I. István	9.39
4. Füstös Gabriella	I. László	9.53
5. Karika Ágnes	Szilágyi	9.83
6. Stumpf Erzsébet	II. Rákóczi	10.41

VI. időfutam:

1. Farkas Ildikó	I. László	8.81
2. Kiss Irén	Kossuth Zs.	8.90
3. Lenke Rozália	I. István	9.02
4. Gál Zsuzsa	II. Rákóczi	9.41
5. Tarsoly Júlia	Szilágyi	10.05

VII. időfutam:

1. Papp Anna	Szilágyi	8.94
2. Marz Erika	I. László	8.96
3. Oncskai Erika	Kossuth Zs.	9.00
4. Kapcsos Judit	I. István	9.50

VIII. időfutam:

1. Varga Zsuzsa	I. István	8.60
2. Sipos Éva	Szilágyi	9.13
3. Bajusz Judit	I. László	9.70
4. Beneffy I.	Széchenyi	10.16

IX. időfutam:

1. Borbély Bea	Kállai	8.48
2. Gécz Erika	Toldy	8.64
3. Tóth Györgyi	Rákóczi	8.71
4. Putra Mária	dr. Pólya	8.96

X. időfutam:

1. Fehér Hajnal	Kállai	8.52
2. Borus Erzsébet	dr. Pólya	8.54
3. Sefcsenko E.	Rákóczi	8.88
4. Eiben Judit	Toldy	9.21
5. Baki Katalin	Hámán	9.69

XI. időfutam:

1. Beniczky Viktória	Toldy	8.70
2. Oláh Ildikó	Hámán	8.93
3. Terjék Eszter	dr. Pólya	8.93
4. Jancsa Mariann	Rákóczi	9.36

XII. időfutam:

1. Erdélyi Erzsébet	Kállai	8.65
2. Samók Ildikó	dr. Pólya	8.66
3. Kiss Mónika	Toldy	8.74
4. Semetka G.	Rákóczi	9.10
5. Budai Zsuzsa	Hámán	9.41

XIII. időfutam:

1. Oláh Judit	Ép. ip.	9.00
2. Zala Györgyi	Árpád g.	9.04
3. Kósa Ilona	Irinyi	9.20
4. Popovác Ágnes	Semmelweis	10.12

XIV. időfutam:

1. Csorba Judit	Irinyi	8.40
2. Rinágel Ibolya	Árpád g.	8.95

XV.időfutam:		
1. Tóth Orsolya	Árpád g.	9.18
2. Nyirkos Zsuzsa	Semmelweis	9.76

XVII.időfutam:		
1. Szabó Mária	Fűst	7.98
2. Csete Ibolya	Szinyei	8.56
3. Csanádi Zsuzsa	Dózsa g.	8.60
4. Barfy Ágnes	Petőfi g.	8.80
5. Nagy Rita	Leővey	9.21

XIX.időfutam:		
1. Tóth Irén	Fűst	8.42
2. Ilosvay Zsuzsa	Petőfi	8.45
3. Harmos Mariann	Szinyei	8.54
4. Szinyi Klára	Dózsa g.	8.84
5. Csordás Zsuzsa	Leővey	9.90

Szakk munkástanuló fiú serdülő:

I.időfutam:		
1. Kurucz József	MÜM 13.	7.44
2. Szeder Károly	MÜM 30.	7.46
3. Kinyarovitzky J.	MÜM 24.	7.54
4. Németh Csaba	MÜM 21.	8.10
5. Csányi Pál	MÜM 36.	8.35
6. Mór Bertalan	MÜM 29.	8.39

III.időfutam:		
1. Magda Zoltán	MÜM 13.	7.51
2. Bartha László	MÜM 29.	7.54
3. Tóth András	MÜM 30.	7.63
4. Tóth Kálmán	MÜM 24.	8.20
5. Beréti István	MÜM 36.	8.32

V.időfutam:		
1. Illés Géza	MÜM 9.	7.59
2. Dézsik József	MÜM 2.	7.83
3. Kalcsó Sándor	MÜM 8.	8.00
4. Eisenbacher J.	MÜM 34.	8.16
5. Pribék Mihály	MÜM 17.	8.21

VII.időfutam:		
1. Vedócz György	MÜM 9.	7.53
2. Tóth Árpád	MÜM 2.	7.79
3. Hajdár Sándor	MÜM 17.	7.82
4. Solymosi Károly	MÜM 1.	7.99
5. Szabó Árpád	MÜM 34.	8.62

Szakk munkástanuló férfi ifjúsági:

I.időfutam:		
1. Czákó Sándor	MÜM 24.	7.68
2. Kun Béla	MÜM 27.	7.92
3. Ferenczfy György	MÜM 30.	7.97
4. Tóbiás József	MÜM 29.	8.22
5. Pozsonyi Sándor	MÜM 36.	8.25

III.időfutam:		
1. Egri Zoltán	MÜM 30.	7.46
2. Kolonics Antal	MÜM 29.	8.02
3. Töröcsik Róbert	MÜM 17.	8.10
4. Harmos György	MÜM 24.	8.24
5. Kóhalmi János	MÜM 36.	8.42
6. Szöllősi László	MÜM 27.	8.47

V.időfutam:		
1. Benedek István	MÜM 1.	7.43
2. S. Nagy Sándor	MÜM 13.	7.45
3. Czagány István	MÜM 8.	7.70
4. Csepcsányi István	MÜM 2.	8.01
5. Pethő László	MÜM 9.	8.78
6. Kovács Tibor	MÜM 34.	8.93

XVI.időfutam:		
1. Korödy Szilvia	Árpád g.	8.72
2. Kanoróczky Éva	Irinyi	8.76
3. Szelényi Ilona	Semmelweis	9.80

XVIII.időfutam:		
1. Kiss Katalin	Dózsa g.	8.05
2. Varjú Erzsébet	Szinyei	8.41
3. Gugi Rita	Fűst	8.50
4. Vizi Anna	Leővey	9.18
5. Török Klára	Petőfi	9.28

XX.időfutam:		
1. Zelenák Erika	Dózsa	8.48
2. Hetényi Mária	Szinyei	8.60
3. Baglyos Mária	Leővey	9.00
4. Karikás Ilona	Fűst	9.35

II.időfutam:		
1. Csapó Ferenc	MÜM 10.	7.67
2. Kálosi József	MÜM 24.	7.72
3. Barna István	MÜM 30.	7.94
4. Bánhidi Ferenc	MÜM 21.	8.05

IV.időfutam:		
1. Balázs János	MÜM 24.	7.65
2. Katona Sándor	MÜM 13.	7.78
3. Szekeres József	MÜM 21.	8.11
4. Panlotai Imre	MÜM 36.	8.34
5. Kiss Károly	MÜM 29.	8.49

VI.időfutam:		
1. Kovács Mihály	MÜM 1.	7.65
2. Csjeif Imre	MÜM 9.	7.73
3. Kányu Sándor	MÜM 17.	7.74
4. Berényi Tibor	MÜM 2.	8.20
5. Juhász István	MÜM 8.	8.25
6. Gyenes Zoltán	MÜM 34.	8.42

VIII.időfutam:		
1. Ferenczi András	MÜM 1.	7.50
2. Zsinóczky István	MÜM 2.	7.66
3. Rujor József	MÜM 9.	7.79
4. Pető László	MÜM 2.	8.60
5. Járari Sándor	MÜM 8.	14.00

II.időfutam:		
1. Kiss Tibor	MÜM 24.	7.64
2. Nemes Imre	MÜM 29.	7.82
3. Gonda István	MÜM 30.	7.85
4. Szeiler László	MÜM 27.	8.24
5. Szipőcs László	MÜM 17.	8.50

IV.időfutam:		
1. Mosó Tibor	MÜM 24.	7.74
2. Kaminszky István	MÜM 30.	8.13
3. Marcinkovics J.	MÜM 27.	8.13

VI.időfutam:		
1. Juhász Ferenc	MÜM 13.	7.53
2. Sohaj István	MÜM 8.	7.80
3. Horváth Károly	MÜM 1.	8.04
4. Visloczky Mihály	MÜM 34.	8.06
5. Papp Miklós	MÜM 2.	8.45
6. Boncsi Bertalan	MÜM 9.	8.78

/folyt. köv./

Havonta jelenik meg az ATLETIKA. Szerkesztőség: 1143 Budapest, Dózsa György u 1-3, Magyar Atlétikai Szövetség. Előfizetés bármely postahivatalnál, a Posta hírlapüzleteiben és a Posta Központi Hírlap Irodánál /KHI, Budapest, V. József Nádor tér 1., postacím: 1900 Budapest/ közvetlenül, vagy postautalványon, valamint átutalással a KHI 215-96162 pénzforgalmi jelzőszámra. Előfizetési díj egy évre: 48 Ft. egyes szám ára 4.50 Ft. Számonként kapható még /február 5-ig/: Sportpropaganda. 1061 Budapest, Népköztársaság útja 6.

Ära: 4,50 Ft