

ATLÉTIKA



OLVASÓTEREM

1.6.17. 8.10. p.

A TARTALOMBÓL:

A budapesti atlétikai utánpótlás helyzete
két verseny statisztikája alapján

Afrikai atlétikai mozaik...

Új légzéstechnika

A magyar közép- és hosszútávfutásról

Az izomerő fejlesztése, izokinetikus
ellenállású edzések

Gátfutók lazító gyakorlatai

Néhány észrevétel az Uttörő Olimpia
Budapesti és Országos Döntőjéről

Ifjúsági Európa Bajnokság eredményei

Bajnoki pontverseny állása

1977/10

ATLÉTIKA

XXI. ÉVFOLYAM

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS LAPJA

1977. 10. SZÁM

Szerkesztette: Farkas Pál

Kiadja a Sportpropaganda Vállalat. - Felelős kiadó: Béres Tibor igazgató. - Készült a Sportpropaganda Váll. Sokszorosító Üzemében
Műszaki vezető: Mestyán János - Előállítás helye: 1143 Budapest, Dózsa György út 1-3. Ideje: 1977. szept. Terjeszti a Magyar Posta

A budapesti atlétikai utánpótlás helyzete két verseny statisztikája alapján

Atlétikánk jelenleg nemzetközi viszonylatban egy kissé visszaesett. Egy-két versenyzőnk kivételével a többiek eredményei gyengék, nemzetközileg legfeljebb közepesnek mondhatók. Ilyen eredményekkel pedig nem vehetjük fel a versenyt a közelmúltban még velünk egyenrangú, hasonló adottságokkal rendelkező nemzetekkel. Itt csak az alapos, jól felkészített utánpótlás biztosíthatja egy, de inkább két olimpia távolságára a sikeres szereplést, a versengésben szoros egymásmellettséget.

Tehát a legfiatalabb atléta-növendékekre kell tekintenünk, ha a biztató jövő lehetőségeit keressük. A jelenlegi 15-16 évesek jelenthetik a komoly fejlődés útját, akik 8-10 év távlatában hozhatják majd a nemzetközileg is jó eredmények számító teljesítményeket. Tehát komoly figyelmet kell fordítanunk a mostani serdülő "A", de a serdülő "B" korcsoportok szereplésére, kiképzésére, és talán még több és alaposabb elemzést kíván az ezeket megelőző fiatal gyermekcsoportok beszerzése, rendszeres foglalkoztatása, képzése, hogy 2-3 év múltán ők is hozhassák azt az eredményt, amelyet a serdülő korúaktól elvárunk.

Nos, a közelmúltban zajlott le két, a legfiatalabb korcsoportúakat foglalkoztató bajnoki verseny. Az egyik csak budapesti /a serdülő váltóbajnokság/, a másik viszont országos jellegű /országos serdülő összetett bajnokság/ volt. Módomban állt a versenyek lefolyását megtekinteni, figyelni, a beérkező eredményeket tanulmányozni, sőt az elkészült jegyzőkönyveket is alaposabban átnézni, belőlük kimutatást készíteni. Ez a vizsgálódás igen érdekes képet mutatott a budapesti serdülők és ifjúságiak eredményeiről, versenyeken való indításáról és mindezeket keresztül az egyes szakosztályok fiatalokat nevelő, versenyeztető munkájáról.

Budapesten jelenleg majdnem 30 atlétikai szakosztály működik, közöttük a 8 kiemelt egyesületi szakosztály /és a KSI/. Tehát a budapesti szakosztályok egyharmada tartozik ezek alapján az élvonalhoz. A többiek vagy B kategóriás szakosztályok, vagy a C kategóriába tartoznak. Ezeknek pedig fő feladatuk az utánpótlás nevelése, a legfiatalabbakkal való tördés, beszerzés, megnyerés, alapozás, versenyre való előkészítés és a kezdő versenyeken való indítás.

Mindezek alapján tehát úgy látszik, hogy egy fiatal korosztály részére megrendezett budapesti bajnokságon közel 30 szakosztály fiataljai vesznek részt, küzdenek az elsőségért és a helyezésekért. Tehát ezek a versenyek nagyobb tömegeket mozgatnak meg, hogy az itt legjobban szereplők kerülhessenek majd az országos hasonló jellegű bajnokságokra.

Sajnos, a budapesti fiatalok váltóbajnokságának statisztikája kissé lehangoló képet nyújtott. Egyetlen szakosztály sem indított minden számban csapatot. A 23 számból álló versenyen 17-17 csapattal vett részt a KSI és a Vasas, 15-tel a Bp. Honvéd, 10 csapatot indított az FTC, 7-7 csapattal vett részt az U. Dózsa, MTK-VM, Bp. Építők, 6 csapattal a Csepel, 4-4 csapattal a Ganz Mávag, MAFC és a Volán, míg a BEAC, Póstás, Törekvés és TTVE 3-3, végül a BKV Előre 2 csapattal vett részt a versenyen. Egyáltalán nem indított csapatot a BVSC, a Medosz, a Testvériség, a TPSE, a HTG Vasas, a Chinoin, a Magyar Hajó, a Vasas Izzó, a VM közért, a VOSE, a Zalka és a Medosz.

De igen furcsa képet kapunk, ha megtekintjük a beadott nevezési kimutatást és az indulásokat. /Ezt a mellékelt táblázatból ki lehet olvasni./ Csak a Volán és a Vasas indított el a beadott nevezések alapján minden számban csapatot /bár a Vasasnak két számban a két-két nevezésre is csak egy-egy csapat jutott/. Igen feltűnő, hogy Csepel például minden számra két csapatot nevezett, viszont mindössze 6 csapatot indított /23 számban 46 nevezés és csak 6 csapat indult/.

Nézzük csak az összesítést: 310 nevezés érkezett. Ebből 116 csapat indult el és 106 érkezett célba. Tehát a benevezettek kétharmada nem jelent meg a versenyen! Miért kell ennyit nevezni, miért kell a rendezők előkészítő munkáját ennyire megnehezíteni, ha nincs annyi induló, amennyire a nevezések mutatnak. Nem tudják és nem látják a szakosztályvezetők indulási lehetőségeiket, nem ismerik szakosztályuk mozgósító erejét, vagy a szakosztályban működő sportolók számát? Valaha a nevezési díjon kívül úgynevezett "bánatpénzt" róttak ki az el nem indulók után az érdekeltektől szakosztályokra. Ez most egy szakosztály működési költségeinek nagy részét felemésztette volna! Oda kellene hatni az érdekeltektől szövetségi vezetéknek, hogy megszűnjék ez a papírmunka, vegyék komolyabban a nevezések összeállítását és a benevezettek indulását.

Ami pedig a verseny lebonyolítását illeti, majdnem mindenütt előfutamok nélkül zajlottak a futások. Több számban 2, vagy 4 csapat indult. Pedig a verseny programjának elő-

Kimutatás a budapesti fiatalok váltóbajnokságairól

	Egyesület	Fiúk						Lányok					
		Serdülő "B"			Serdülő "A"			Serdülő "B"			Serdülő "A"		
		Gy.	4x100	4x800	4x1500	4x100	4x400	4x800	4x1500	Gy.	4x100	4x600	4x100
1.	BEAC	8x50								8x50			
2.	BKV Előre												
3.	Bp. Építők												
4.	Bp. Honvéd	1	4	3	1	1				1	1	2	1
5.	Bp. Spartac.	1											
6.	BVSC												
7.	Csepel												
8.	FTC	0								5	0	2	1
9.	Ganz Mávag												
10.	KSI	6,2		1		3	1			1,2	2,3	1,3	0
11.	MAFC	4								4	0	0	0
12.	Medosz												
13.	MTK-VM									5,6	2	0	0
14.	Póstás									7	7	10	0
15.	Volán												0
16.	Testvériség												0
17.	Törekvés												0
18.	TTVE	3								3	0	0	0
19.	U. Dózsa	5	3	2	1	0	0	0	0	6	0	0	0
20.	Vasas		2,4	5,6	2	4	4	3	3	1,4	5,7	4,1	1

Jelmagyarázat: □ = nevezés, □□ = két csapat nevezése, 1, 2, 3, stb. = az elért helyezés, 0 = indult, de nem ért el helyezést, 1, 2, vagy 4, 5, stb. = két csapat helyezési száma

készítői több csapat indulására számítottak, amikor rendszeresen beállították az előfutákat és döntőket. Sajnos, az előfutak kiesése miatt sokszor nem folyt verseny a pályán.

A fennálló rendelkezések szerint, a serdülők képzése általános, sokoldalú, melyben a futás, ugrás és dobás egyformán szerepel. Lényegében tehát az ilyen korú fiatalokat összetett versenyre kell felkészíteni és csak a korcsoportjuk elhagyása után készülhetnek választott versenyszámukra. Tehát az összetett versenyeken való indulás jelenti a korcsoport fő versenyzési lehetőségét.

Augusztus elején rendezték Budapesten az országos serdülő összetett bajnokságokat egyéni és csapatverseny keretében. A Vasas Pasaréti úti pályája a versenyek lebonyolításakor bizony igen zsúfolt volt. Felvonult vidék és Budapest fiatalosága, hogy összemérje tu-

dását, felkészültségét. /A résztvevőket eddigi eredményeik alapján a MASZ jelölte ki és hívta meg./

Aki azonban túltette magát az eredmények figyelésén, vizsgálta az indulók hovatartozását, meggyőződhetett az egyes budapesti és vidéki szakosztályok munkájáról, felkészítési rendszeréről, szervezőképességéről, eredményességéről. Sajnos, itt feltűnő hiányosságokat tapasztalhattunk.

Hogy a budapesti fiatalok szereplését világosan láthassuk, elkészítettem a serdülő "B" és serdülő "A" korcsoportokban induló budapestiek kimutatását nemenként, korcsoportonként. Alapos áttanulmányozása meglepő képet nyújt.

A serdülő "B" korcsoportban csak 14 budapesti szakosztály indíthatott versenyzőt. Egyetlen szakosztály sem tudott minden versenyszámban legalább egy versenyzőt indítani.

Egyesület	1963			1964			1964			1964		
	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C
KSI	-	2, 4	1, 2, 3, 10	17, 20, 21	7, 11, 30	-	13	2, 11, 20	9	3, 9	1, 3	6, 14, 17
Vasas	6, 14, 28	17, 20, 32	9	9	4	9, 13	2	27, 34	2, 7, 19	2	4	16
Bp. Honvéd	26	1, 14, 23	-	2, 7	15, 23	-	8	18, 25	-	4	30	-
MTK-VM	-	-	-	-	-	-	15, 24	5, 14, 19, 26	-	17, 19	5, 25, 28	-
Csepel	21	-	-	-	5	-	7, 20, 21	22	1, 6	-	2, 29, 32	-
U. Dózsa	-	11, 22	-	-	-	-	-	-	-	-	15, 34	-
Bp. Spart.	-	-	-	6	-	6	-	-	-	8	-	-
BKV Előre	4, 23	-	-	-	-	-	-	-	10	-	11	-
Bp. Építők	10	-	-	10	-	-	-	-	-	-	-	-
MAFC	-	-	-	-	-	11	-	-	-	-	-	-
Póstás	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Ganz Mátyás	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
HTG Vasas	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
VOSE	-	-	14	-	-	-	5	-	-	-	-	-

Megjegyzés: a felsorolt számok a versenyzők egyéni helyezéseit jelentik.

Országos serdülő "A" összetett bajnokság budapesti indulói, helyezettjei

Egyesület	Fiúk			Lányok		
	1962. ötpróba	1961. nyolcpr.	1961. ötpróba	1962. ötpróba	1961. ötpróba	1961. ötpróba
U. Dózsa	11, 14, 37, 38	27, 28, 41	1, 28	2, 5, 32	2, 5, 32	2, 5, 32
Vasas	29, 32, 34, 36	3	6, 20, 23, 24	13, 16, 23	13, 16, 23	13, 16, 23
Bp. Honvéd	16	12	-	-	-	-
MTK-VM	-	14, 43, 47	-	-	-	-
Bp. Spartac.	-	37	-	-	-	-
KSI	-	-	-	-	-	-
Csepel	7	-	-	-	-	-
BEAC	-	-	-	-	-	-
Ganz Mátyás	-	-	-	-	-	-
Tűrekvés	-	33	-	8, 21, 26	17, 26	-

E 14 szakosztály közül mindössze 9 indított kettőnél több fiataalt. Ezek pedig - a BKV Előre kivételével - a kiemelt egyesületek szakosztályaihoz tartoznak. Ime, a statisztika szerint a budapesti atlétikai szakosztályok legnagyobb többségében nagyon gyenge a szervezőmunka, nem fordítanak kellő energiát a fiatal utánpótlás versenyeztetésére, szervezésére, vezetésére. Valószínűleg a szakmai felkészítésben is vannak elmaradások. Ilyen körülmények között nem látszik biztosítottnak az atlétikai utánpótlás nevelése, a fiatal korosztályok sportágszeretetének kialakítása, megerősítése, a szakosztály érdekeit érintő nagyobb versenyekre való sikeres szervezési munka.

A versenyen a 13-16 évesek indultak. A budapesti B és C kategóriás atlétikai szakosztályok ilyen gyenge szereplése nem sok jóval kecsegtet. Jó lenne, ha maguk a szakosztályok vezetőségei figyelnének fel erre a tényre, megvizsgálják az indulási hiányosságokat, gondoskodjanak arról, hogy ez a jövőben ne következzen be. Bizzák meg a fiatalok foglalkozásait vezető edzőket a csapatok kialakításával, a kellő előkészületekkel és a versenyeken való szerepeltetéssel. És mindent ellenőrizték is következetesen..

Nem ismerem pontosan a hiányosságok okait. Beszéltek a nyári iskolai szünetről, a gyerekek elutazásáról, nyaralásáról, hallottam olyan véleményt is, hogy az érdekelt edző szabadságát töltötte, stb. Lehet, hogy így történt, de ez az atlétika utánpótlásának kérdésében nem állhat fenn többé!

Valamit tenni kell!

Legelőször a szakosztályokban, majd a szakosztály egyesületében. De kíváncsós lenné, ha az érdekelt atlétikai szövetségek is behatóbban vizsgálnák e kérdést, tárgyalnának az egyesületi vezetőkkel és oda tudnának hatni, hogy a jövőben ilyen ne fordulhasson elő.

Magam is érdeklődéssel figyeltem például a budapesti 8x50 méteres gyermekváltókat. A kiemelt szakosztályokon kívül csak a TTVE, a MAFC és a Póstás indított csapatot. A verseny után kimentem a MAFC pályára egyik délelőtti és elbeszélgettem a sportiskolai edzőkkel.. Most is tartottak rendszeres edzéseket, edzőtábor-

szerű foglalkozásba vonták be a legfiatalabbakat. Így módjuk volt megszervezni, összetartani, kijelölni és indítani a legfiatalabb csapatot is. De hogy ez sikerült, ahhoz már az év elején hozzáfogtak. Tárgyaltak a szülőkkel, megbeszélték a nyári műsort és a versenyeken való indulást és csakis így tudták biztosítani a két gyermekcsapat kiállítását. Ezért a munkáért dicséretet érdemelnek !

Ugyanilyen érdekes képet mutat az országos összetett bajnokság is. Az indulási számokat egyesületenként a táblázatok jól mutatják.

Nagyon érdekes, hogy csapatban még a kiemelt egyesületek szakosztályai is hiányoztak. Ime:

Az 1963-as születésű fiúknál a helyezések: 1. KSI, 5. Vasas, 6. BHSE. Az 1964-es születésű fiúknál: 2. BHSE, 6. Vasas. Az 1963-as születésű lányoknál: 2. Vasas, 4. KSI, 6. Csepel, 9. MTK-VM, míg az 1964-es születésű lányoknál: 1. KSI/a, 6. MTK-VM. 7. KSI/b, Összesen tehát a KSI 3 csoportban 4 csapattal, a Vasas 3 csapattal, az MTK-VM és a BHSE 2-2 csapattal, a Csepel pedig csak 1 csapattal vett részt. A többi budapesti egyesület atlétikai szakosztálya nem tudott olyan eredményt elérni, hogy jogot szerezhessen az indulásra ?

Ugyancsak szomorú budapesti szereplésről tesz bizonyosságot a serdülő "A" összetett bajnokságról készített kimutatás. Mindössze csak 10 szakosztály szerepelt a versenyen ! A csapatversenyek sem megfelelőek. Az 1962-es fiúknál 6. helyen végzett az U.Dózsa, 8. lett a Bp.Honvéd. Az 1961-es születésű fiúknál 8. az U.Dózsa és 10. a Bp. Spartacus. Lányoknál az összehvont csapatversenyben: 1. U.Dózsa, 3. BHSE, 9. Vasas, 12. BEAC.

Azt hiszem, e rövid kis beszámoló és statisztika önmagáért beszél. Csak meg kell vizsgálni, máris kiderül szervezőképességünk gyengesége, az egyes szakosztályok munkájának hiányossága, de következtetni lehet az edzői munkára is, hiszen ezen múlik egy szakosztály sikeres szereplése.

Farkas Pál

Afrikai atlétikai mozaik...

E rövid ismertetésnek eredetileg "Atlétika Afrikában" címet gondoltam adni, de némi bizonytalanság után ezt elvettem, mert nálunk a földrész atlétikájáról összefoglalás még - tudomásom szerint - nem jelent meg. Az eredeti címhez statisztikai adatok közlésén kívül történeti, történelmi és politikai áttekintést kellene írni legalább 30 évről, amely rövid és nem teljes összeállításban is meglehetősen nagy terjedelmű lenne. Marad tehát a mozaik, néhány, a ma valóságát érintő jelzés.

Az afrikai atlétika fejlődéséről sokat beszélünk, hallunk, olvasunk. Ehhez konkrét adatokkal szeretnék hozzájárulni. A második világháború előtt, illetve után kb. 10 évig különböző európai országok színeiben versenyeztek Afrika szülöttei. A következő 10 évben már látjuk a nemzeti mozgalmak hatására az önállósuló országok nemzeti színeiben versenyző színes bőrű atlétákat olimpiákon, világversenyeken bajnokságokat nyerni. Most már világ-színvonalon mozgó eredményeik is vannak. Az utolsó 10 évben pedig szinte viharos fejlődésnek indult az atlétikai élet Afrikában és ez minden vonatkozásban megmutatkozik. Nagyon, nagyon sok minden tartozna még ide, de elnézést a rövidített néhány sorért...

Vágjunk rögtön a közepébe: például vegyük szemügyre Afrika eddigi legjobb női eredményeit:

100 m:	11.41 mp	A. Annun	Ghana	1972
200 m:	22.90 mp	A. Annun	Ghana	1974
400 m:	52.68 mp	J. Ayaa	Uganda	1972
800 m:	2:02.6 p	S. Chebicki	Kenya	1974
1500 m:	4:16.7 p	R. Tata	Kenya	1974
3000 m:	9:57.4 p	L. Derouiche	Tunisz	1975
100 gát:	13.51 mp	M. Oshikoya	Nigéria	1974
magas:	180 cm.	M. Oshikoya	Nigéria	1976
távol:	650 cm	M. Oshikoya	Nigéria	1976
súly:	14.79 m	E. Okeke	Nigéria	1975
diszkosz:	47.18 m	R. Hart	Ghana	1975
gerely:	48.70 m	E. Anjala	Kenya	1976
4x100:	44.35 mp		Ghana	1974
4x400:	3:40.8 p		Nigéria	1974

A kis táblázatot nézve, ha vannak is mosolygató eredmények, vannak, amelyek láttán nem mosolygunk ennyire. Egyébként a női eredményekkel kapcsolatban gondoljuk át, hogyan éltek és élnek sok helyen még ma is Afrika lányai, asszonyai; hol volt, vagy van lehetőségük a sportra, a versenyszerű atlétikára ? Milyen az arab világban, Közép-, vagy Dél-Afrikában a nők helyzete, "kulturális élete" ? - - - - -

Más téma. Néhány adat - találmány kiválasztva - a Szenegáli Köztársaság atlétikai életéből. /Mint tudjuk, Szenegál nyugat-afrikai ország, a francia föderációhoz tartozónak vallja ma is magát, területe kb. 200.000 km², lakossága kb. 3.6 millió, fővárosa a kb. fél-millió Dakar, jellegzetes, fejlődő, de nem szocialista típusú ország./

7 területi egységben, 33 egyesületben foglalkoznak atlétikával, 2200 igazolt versenyzőjük van, ebből 1900 férfi, de az iskolákban még 12000 fiú és 2500 lány foglalkozik atlétikával, akik fejlődését, munkáját figyelemmel kíséri a Szövetség. Dakarban 3 nyolc-sávos műanyagpálya található a Központi Stadionban, 13 salakos pálya van az országban, melyek kerülete 400 m és van 1 nem egészen szabályos kerületű. 36 edző biztosítja a bajnokok edzé-

sét 2 orvos közreműködésével. Eddigi eredményük közül kiemelkedik A.Seye 200 m-es bronzérme a római olimpián, többen nyertek francia bajnokságot és voltak francia válogatottak.

Néhány nemzeti rekord:

f é r f i a k :

200 m	20.7 mp	Á. Seye	1959	Párizs
400 m	45.0 mp	A. Gakou	1968	Mexikó
110 gát	13.9 mp	A. Sarr	1974	Dakar
magas	211 cm	L. Ndao	1977	Kumasi
hármás	16.77 m	M. Dia	1972	München
4x400	3:06.9 p	válogatott	1968	Mexikó

n ő k :

100 m	11.9 mp	F. Cissoko	1977	Abidjan
100 gát	14.2 mp	J.M. Gomis	1976	Dakar
400 m	55.8 mp	M. Boye	1974	Quebec

A. Seye ma a Szövetség vezető edzője.

Más.

Mint ezekben a hetekben mindenkit, az afrikai kontinens atlétikai világát is, egyre inkább érdekli a düsseldorfi Atlétikai Világ Kupa, különösen azóta, hogy véglegessé vált a fekete földrész narancs-mezeseinek részvétele. A szeptember 2-4-iki találkozóra komoly előkészületek történnek, így kijelölték a 100 fős előzetes keretet, akik Tuniszban augusztus 12-13-án válogató viadalon vesznek részt a 40-es létszámú afrikai csapatba kerülésért. Körülbelül 20 ország /!/ adja ebbe a bő keretbe versenyzőit. A csapat Tuniszból repül át Európába, ahol az olaszországi Rietiben nemzetközi versenyen vesznek részt, majd innen indul augusztus 28-án Düsseldorfba, illetve a főiskolás válogatottak az Universiade versenyéről utaznak a Világ Kupá-ra. Most nézzük meg az előzetes keret legjobb férfi eredményeit:

100 m	10.0 mp	K. Abdulai	/1947/	Nigéria	1977
200 m	20.87 mp	E. Ofili	/1953/	Nigéria	1976
400 m	45.2 mp	N. Dele Udo	/1957/	Nigéria	1976
800 m	1:43.6 p	M. Boit	/1949/	Kenya	1976
1500 m	3:34.8 p	F. Bayi	/1953/	Tanzánia	1976
5000 m	13:19.7 p	S. Nyambui	/1953/	Tanzánia	1977
10.000 m	27:30.5 p	S. Kimombwa	/1956/	Kenya	1977
110 gát	13.6 mp	G. Obasogie	/1953/	Nigéria	1976
400 gát	48.58 mp	J. Akii-Bua	/1948/	Uganda	1976
3000 ak.	8:21.3 p	J. Munyala	/1952/	Kenya	1977
magas	213 cm	P. Ngadjadum	/1957/	Csád	1976
távol	818 cm	Ch. Ehizuelen	/1953/	Nigéria	1977
hármás	16.71 cm	Ch. Ehizuelen	/1953/	Nigéria	1977
rúd	526 cm	L. Rahal	/1955/	Algéria	1977
súly	19.07 m	J.M. Djebaili	/1947/	Algéria	1976
diszkosz	56.30 m	J. Gueye	/1941/	Szenegál	1976
gerely	78.40 m	J. Aye Abeni	/1942/	Elefántcsontpart	1976
kalapács	52.46 m	Y. Ben Abid	/1951/	Tunisz	1977

és néhány jobb női eredmény:

100 m	11.3 mp	U. Ufon Uko	/1952/	Nigéria	1976
200 m	23.5 mp	A. Adala	/1952/	Kenya	1976
800 m	2:03.6 p	R. Tata	/1960/	Kenya	1976
100 gát	13.37 mp	M. Oshikoya	/1954/	Nigéria	1977
magas	180 cm	M. Oshikoya	/1954/	Nigéria	1976

Más.

Az etiópiai maratoni futók kiváló eredményei közismertek. A. Bikila két olimpiai győzelmevel az afrikai atlétika úttörője volt, de Mexikóban M. Wolde is győzött az olimpián, folytatva nagy elődje sikereit, 1972-ben Münchenben M. Yifter harmadik lett az olimpián 10.000 m-en. Nézzük meg az eddigi legjobb eredményeket más férfi futószámokban is:

100 m	10.1 mp	G. Guebreegzi	1971	Addis Abeba
200 m	21.0 mp	G. Guebreegzi	1973	Addis Abeba
400 m	45.4 mp	T. Bezaben	1968	Mexikó
800 m	1:46.4 p	M. Tadesse	1976	Zanzibár
1500 m	3:37.4 p	T. Worku	1976	Zanzibár
5000 m	13:21.4 p	Y. Mohamed	1976	Montreal
10.000 m	27:41.0 p	M. Yifter	1972	München
3000 ak.	8:19.6 p	Y. Mohamed	1975	Montreal

Más.

Néhány eredmény az afrikai atléták legjobb teljesítményei közül az elmúlt 76/77-es fedettpályás idényből:

60 y	6.1 mp	P. Amarteifio	Ghana
300 y	30.6 mp	P. Amarteifio	Ghana
1000 y	2:05.5 p	M. Boit	Kenya
1 mfd	3:55.7 p	W. Waigwa	Kenya

3000 m	7:47.9 p	S. Nyambui	Tanzánia
távol	792 cm	Ch. Ehizuelen	Nigéria
hármás	16.25 m	M. Pomaney	Ghána
rúd	520 cm	R. Rakal	Algéria

Az eredmények egy része az amerikai fedettpályákon született, ezért találunk yardos távokat, hiszen az élvonalbeliek közül többen néhány évig tanulnak ott, vagy meghívást kapnak a fedettpályás versenyekre.

Ennyit, csak jelzésként napjaink afrikai atlétikájából.

Dózsa György

ÚJ LÉGZÉSTECHNIKA

Minden nagy futóteljesítmény alapja a magas aerokapacitás, mely az aerob + anaerob képesség együttes elnevezése.

Az aerob képesség az alapképesség. Vagyis az a munkatempó, amelyet még oxigénadósság nélkül, azaz aerob körülmények között lehet teljesíteni.

Az anaerob képesség a szervezet alkalmazkodó, védekező képessége az aerob szintnél magasabb, tartós terhelés esetén.

Verseny közben meddig terjed az aerob képesség és erre milyen szintű anaerob energia ellátást lehet igénybe venni?

A kérdésre az aerob + anaerob = aerokapacitás képesség meghatározásához válaszként vizsgáljuk meg Lasse Virén /finn/, a montreali olimpián elért eredményeit:

Először keressük meg Virén aerob szintjét: ehhez a maratoni versenyen nyújtott teljesítményének részeredményeit használtam fel.

Az élbolyban futók /Virén/ 30.000 méterig /1:32.08 mp/ közel egyforma 1000 métereket teljesítettek 3:04 mp /184 mp/ idővel. A teljesítés megfelel mindazoknak a követelményeknek, amelyek az aerob szint teljesítéséhez szükségesek. Így Virén 1000 m-es aerob szintje 184 mp-nek felel meg.

De mi ennek az aerob szintnek az alapgyorsasághoz viszonyított értéke? A középtáv-futók alapgyorsaságát 200 m-es eredményeik adják meg a legvalószínűbben. Virén 200 m-es alapgyorsasága 24 mp, azaz 1000 m + 120 mp. Ezeknek az eredményeknek alapján Virén aerob szintje /184/mp/ az alapgyorsasága /120 mp/ 53 %-kal csökkentett értékének felel meg.

Erre az aerob szintre milyen fokú anaerob energiaellátást tudott igénybe venni az 5000 - 10.000 méteres versenyek döntői alkalmával?

Aerob szinten való futása /184 mp/ 30.000 méteren keresztül tette lehetővé az egyenletes iram tartását. De az aerob szinttől 14 %-kal magasabb iramú 161 mp-es /2:41 mp/ ezreket csak 5000 méteren tudott futni. 10.000 méteren /27:40.4/ már csak 166 mp /2:46 p/, az aerob szinttől 11 %-kal magasabb iramú 1000 méteres átlagokat ért el, anaerob energia felszabadítás segítségével. Tehát az aerob szintnél magasabb iramnál az anaerob energia igénybevétele csak gyorsan csökkenő hatásfokkal alkalmazható.

Jelenlegi felkészítés során az aerokapacitás továbbfejlesztését a magas intenzitású munka gyors ismételhetségétől várják. Vagyis ez a rendszer az anaerob oldalról közelíti meg az aerokapacitás továbbfejlesztését, remélve, hogy ez visszahat az aero-képesség javulására.

Természetesen minden elvégzett munka növelheti a sportoló teherbírását. De ez az út a felnőtt korú sportolók /Virén/ számára nagyon leszűkített aerob szint emelkedést tesz lehetővé. Pedig erre a korra érik meg a sportági tudás és a versenyzői képesség.

A jövő útja :

Az új légvételi technika /ULT/ az orron keresztüli mélyebb, hosszabb ütemű légvétellel megteremti azt az alapot, amely az aerob képesség emelésén keresztül az aerokapacitás jelentős továbbfejlesztését a felnőtt korú /Virén/ sportolók számára is lehetővé teszi.

Mert a magasabb aerob szint /azonos iramnál/ kisebb arányú anaerob energia-ellátást igényel, ez pedig a szervezet számára gazdaságosabb. A szervezet működésének alapját mindekor az aerob energia felszabadítása adja.

Az aerob energia-felszabadítás alapja a nyerhető oxigén mennyisége. Ez pedig csak a légvételen keresztül biztosítható. Ezért a légvétel minősége döntő tényező az aerob-képesség fejlesztésénél.

Légző izomzattól eddig a tartós terhelések alkalmával ilyen mozgásritmust nem igényeltünk. Ezért a mellkasemelő légzőizomzatot elsődlegesen - a fokozatosság figyelembe vételével - kell fejleszteni. /Ez nem akadályozza a szakági edzéseket./

Ha ezzel a munkával fokozatosan előrehaladva elértünk addig, hogy a maximális ventiláció /MVV/ mérés alkalmával a sportoló folyamatosan erőlködés nélkül /légvételenként/ igénybe tudja venni az egész vitálkapacitást /VC/, akkor megteremtettük az alapot a továbblépésre.

A VC megállapítása a légzési tartaléklevégő kifújásával kezdődik, ez kb. a VC 10 %-a, az ebbe a térfogatba beszívott levegő mennyisége adja az eredményt. Minden más légvétel

alkalmával a légzési tartalékra szivjuk be a levegőt. Példának a saját VC - MVV mérés eredményét adom:

VC = 3520 ML /Sportkorház/
MVV = 117 liter /36 légvétel, 1 légvétel 320 ML/

Tehát egy-egy légvétellel $3200 \text{ ML} + 10 \% = 320 \text{ ML} = 3520 \text{ ML}$.

Vagyis az MVV mérésem alkalmával minden egyes légvétellel igénybe tudtam venni vitálkapacitásomat.

Eddig a speciális mellkasemelő izomrendszer fejlesztése volt az elsődleges, természetesen ezek a gyakorlatok a mellkas mozgékonyágát is szolgálják. Továbbiakban a hangsúly a mellkas mozgékonyágának növelésén van. Természetesen a mellkasemelő izomrendszer további erősítésére. Mert az ULT csak akkor alkalmazható folyamatosan, ha előbb a mellkasemelő izomrendszert olyan szintre fejlesztjük, hogy az a tartós nagy terhelések alkalmával is biztosítani tudja az orron keresztüli mélyebb, hosszabb ütemű légvételeket.

Az elvégzett gyakorlatok hatása:

1. Mellkas magasabbra való emelkedésének húzó hatására a tüdő térfogata is jobban tágul;
2. mélyebb légvétel természetesen hosszabb időt is igényel;
3. az egy légvételre fordított idő növekedésének arányában /1 mp/ időben csökken a beszívási sebesség;
4. a beszívási sebesség csökkenése természetesen kevesebb levegő beáramlást tesz lehetővé /1 mp/ időben;
5. így a mélyebb, hosszabb ütemű légvétellel, több időt és nagyobb difúziós felületet tudunk biztosítani a gázcserére.

Mikor már a perc-ventiláció /VE/ mérés alkalmával a légvétel áramlási mennyiségét az MVV eredményhez képest kb. 50 %-ra csökkentettük, akkor már elértük az ULT-at.

Példának saját eredményeimet adom:

Légzési áramlás:

MVV = 117 liter 1 mp = 1950 ML = 100 % /36 légvétel/
VE = 55 liter 1 mp = 917 ML = 47 % /28 légvétel/
Pulzus = 180 verés
Oxigén % = 6.20 = 5.79 % volt.

VE terhelés az ULT orron keresztüli légzéssel történt. Tehát az orrlégzéssel olyan terhelés is végrehajtható, amely 180 pulzusverést igényel. A terhelés végén az oxigén ki-sajátításom 6.2 - 5.79 % volt.

Az ULT végrehajthatóságát pályán is bebizonyítottam. Az erről felvett hangszalag igazolja a légvétel változatlan ritmusát.

Az ULT megteremti a lehetőséget az egész versenysport számára, hogy a felnőtt korú sportolók a mélyebb, hosszabb ütemű légvétellel teremtett jobb oxigén ki-sajátítási lehetőségekkel nagy mértékben emeljék aerobkapacitásukat.

Ez szakági teljesítőképességük továbbfejlesztését is biztosítja.

Buzás József

A magyar közép- és hosszútávfutásról

A valamikor olyan híres közép- és hosszútávfutás napjainkban meglehetősen szerény eredményekkel dicsekedhet. Írásomban ennek okait igyekszem bogyozgatni.

Elsőrendű hiányosság - véleményem szerint - a gyorsaság, valamint az iramgyorsaság terén mutatkozik. A mai eredmények megkivánják a versenyszám profiljának megfelelően a maximális sebesség /gyorsaság/ kifejtését. Gondoljunk csak Quentorenára, aki saját bevallása szerint 10.4-et tud 100 m-es síkfutásban. Amennyiben nekünk akad egy ilyen gyorsasággal rendelkező atlétánk, valószínű, hogy vágtaót akarunk nevelni belőle. Jobb esetben - nemzetközi szempontból - közepes képességű sprinter lesz emberünk. Meggyőződésem, hogy egy 800 méterre készülő atlétának 1500 méteren versenyezni kimondottan káros. Igen hasznos lehet 200, vagy 400 méteren versenyezni. A nagy eredményeknek ez az egyetlen útja /versenyzés szempontjából/.

Sportpályafutásom során egy évig Rózsavölgyi Pista volt az edzőm. Ebben az időben még ő is aktív sportoló volt. Sokat tanultam tőle. Érdeklődéssel figyeltem felkészülését. Ez az idő már az ellenforradalom utáni időszak volt. Pista már nem kimondottan Iglói edzésterv alapján dolgozott. Feltűnt nekem, hogy viszonylag keveset edz, ami az edzési kilométerek számát illeti. Mindig a minőségi munkát helyezte előtérbe. Edzésrendszerének lényegét a 200 méterek lefutása jelentette. Ezek száma és intenzitása mindig változó volt. Egy edzés keretén belül 10-20 db. 200-at futott. Általában minden másodikat kezdett oxigén hiányban. Másik fajta módszere az ötönkénti átváltás volt. E szerint 5 db 200 m-t igen erős iramban teljesített, a következő ötöt jóval könnyebben. Az előre meghatározott erősségi iramot mindig igyekezett tartani. A pihenő futások távját formábahozásnál fokozatosan csökkentette. 10 db 200 m teljesítése esetén 26 mp körüli időre törekedett. Eszmei számítás szerint, a

200-akat folyamatosságában nézve és 1500 m-re átszámítva, 3 perc 15 mp-es időt kapunk. Tehát Pista jóval erősebb iramban futott az edzéseken, mint versenytávjának irama. Szintén eszmei a számítás, de feltételezhető, hogy ha valaki 3:15 mp-et akar elérni 1500-on, annak megfelelően kell a 200-as gyorsaságot fejleszteni és egy edzésen belül többször kell lefutnia a 200-at, akár 24 mp-en belül is. Ahhoz viszont, hogy valaki 10-15 db 200 métert fusson 24 mp-en belül, igen jó kétszázas eredményekkel kell rendelkeznie. A leirtakból kiderül, hogy gyorsaság nélkül már nem lehet megélni középtávon, de még hosszútávon sem.

Ma már a középtávnak számító 5000 méteren is hasonló a helyzet. Mindig "alulról" hasznos támadni a távokat. Verseny szempontjából egy 5000-es futónak több 1500-as verseny hozhatja meg a jó formát. Tapasztalatom szerint, az 5000-re készülők a versenyidőszakban túl sok kilométert futnak és nem megfelelő iramban. Megfelelő intenzitású edzések nélkül - a kármennyit fut is valaki - csak nemzetközileg közepszerű 13:50 mp-es eredmény elérésére lesz képes. Általánosan tekinthető az a szemlélet, mi szerint az edzők túlbecsülik a mennyiségi munka hasznosságát a minőségi munka egyidejű háttérbe szorításával. A 10.000 problémájával nem akarok foglalkozni. Tapasztalatok szerint, általában a jó 5000-esek tarolnak a 10.000 nagy világversenyen. Ebben a vonatkozásban tehát az 5000-es felkészülés a döntő.

A maratoni futók felkészítésénél is van határ a mennyiségi munkában. Nem vitás, hogy sokat kell edzeni, ennek ellenére igyekezni kell az edzések folyamán a verseny iramánál gyorsabban futni és e követelmény alapján kell az edzést meghatározni. Ebben a számban igen fontos még a célnak megfelelő táplálkozás kialakítása. A maratoni futók felkészítésénél figyelembe kell venni a versenyző igen nagy mértékű idegi terhelését is. Ajánlatos az edzések színhelyének váltakoztatása is. Így elkerülhető, hogy a monotonia letörést, eredmény romlást idézzon elő.

Nem akarok a témának részleteibe belemenni, csak általánosságban irtamle egy-két gondolatot.

Schirilla György

Az izomerő fejlesztése, izokinetikus ellenállású edzések

Az atléta és az edző általában hisz abban, hogy az izomerő növekedése eredményekben jelentkezik. A növekedés ténye bizonyított, a javulás foka megszerezhető meghatározott ellenállású edzés révén, megfelelő berendezések segítségével.

Fontos tényező, hogy a módszer találkozzék az egyén speciális edzés-szükségletével.

Jelenleg az izokinetikus alkalmazás divatos lett az erő fejlesztésében. Az izokinetikus módszer hatásosabbnak bizonyult az izotóniással és izometriával szemben, legyőzve azok jellemző gyengeségeit. Az izokinetikus gyakorlat természetéhez tartozik, hogy az ellenállás variálható, engedve a maximális feszülés és erő kifejlődését mozgássoron keresztül. Továbbá a maximális feszülés bekövetkezhet lassú, gyors és közbeeső gyorsasággal.

A gyorsaság, amelyen a gyakorlat végbemegy, fontos szerepet játszik minden gyakorlat programban, meghatározza az izmok minőségi fejlődését.

Amíg a relatív végtaggyorsaság ritkán múlja felül a $60^\circ/\text{sec}$ -ot a megszokott izotóniás eljárással, a legtöbb gyakorlati mozgások az atlétikában megkívánják a $90^\circ/\text{sec}$, vagy e feletti végtaggyorsaságot. A jelenlegi kíváncsi az izokinetikus készülékkel szemben $0-200^\circ/\text{sec}$. Ugy tűnik, hogy a végtagmozgás gyorsaságakor az egyén hatásosabban növelheti funkcionális erejét, mint az izotóniás eljárással, elegendő erőt produkálva az adott helyre, funkcionális túlterhelést létrehozva az összehúzó izmon, vagy izomcsoporton. Ha ez így van, az izokinetikus edzés gondoskodhat egy meghatározott fölényről, segítheti az egyént az atlétikai mozgások végrehajtásának javításában.

Vizsgálták a különbséget az izotóniás és izokinetikus edzés között. Továbbá, mi a hatás, amit változásként létrehoznak az izomerőn, test összetételben, atlétikai mozgások végrehajtásában. 36 férfi /20-28 éves között/ végzett 8 hetes súlyzós edzésprogramot. 4 csoportba osztották őket:

izotóniás, izokinetikus alacsony gyorsaságú, izokinetikus magas gyorsaságú, kontroll.

Mindegyik csoport végrehajtotta: a padon nyomást, biceps hajlítást, lábnyomást, előrehajlásban húzást.

Az edzésfrekvencia hetente háromszor napi 40 perces volt. Az izotóniás csoport 75 % -kal 8 ismétléssel 3 szérián keresztül dolgozott.

Mivel az izokinetikusan végrehajtott edzés maximális ellenállást enged meg a lábmozgás variálható gyorsaságakor, így mindkét izokinetikusan edző csoport végrehajtotta. Az egyik csoport a lábmozgás $24^\circ/\text{sec}$ -mal, 8 ismétléssel 3 szérián át, a másik csoport a lábmozgás $136^\circ/\text{sec}$ -mal, 15 ismétléssel 3 szérián keresztül.

Az ismétlés később 15-ig növekedett minden csoportnál, így a végzett munka egyenlő lehetett.

Minden izokinetikus edzést "Lumex" készülékkel végeztek.

Az izomerő egyes összetételét meghatározták:

statikus erő: kábel feszültségmérővel,

dinamikus erő: különböző módszerrel:

- egy ismétléses maximumot határoztak meg izotónikusan,
- izotónikus erőt Cybex izokinetikus teszt elgondolással $24^\circ-136^\circ/\text{sec}$ -nál.

A mozgásmintákat a lábnyomás, padon nyomás, biceps hajlítás, előrehajlásban húzás alapján vizsgálták. A test tömörségét, tiszta testsúlyt, relatív testzsíradékot víz alatti méréssel állapították meg.

Az antropológiai mérések sorozatait kezdetben és a végén vizsgálták a 8 hetes programban, magába foglalva 7 bőrredő vastagságát /mm/ és 10 kerületét /cm/, 5 motoros tevékenységi tesztet adminisztráltak:

helyből távolugrás, 40 yard futás, könnyű labda távolba dobása, helyből vertikális emelkedés, ülésben kétkezes dobás.

A csoportok közötti különbségeket összehasonlítással analizálták.

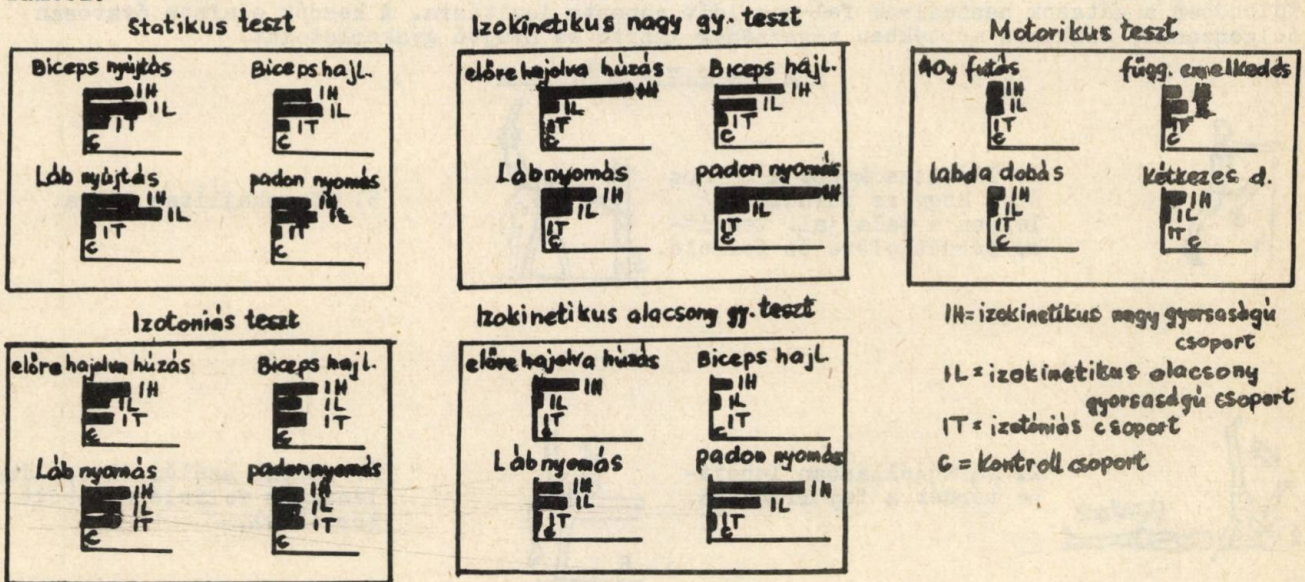
Eredmények:

/Diag.1./ Statikus erőben valamennyi mozdulatra mind az izokinetikus alacsony és az izokinetikus magas gyorsaságú csoportnál a növekedés jelentősen nagyobb volt, mint az izotónikus csoportnál. A biceps hajlítás mérésében, a padon történő nyomásban, a statikus erő vizsgálata az izokinetikus alacsony gyorsaságú csoportnál 4-6x nagyobb a relatív erő növekedése, mint az izotóniás csoportnál. A relatív erő növekedését izotónikus eljárással határozták meg.

/Diag.2./ Amíg minden csoportnál növekedést tapasztaltak a relatív izotónikus erőben - a kontroll csoporthoz viszonyítva - az izokinetikus nagy gyorsaságú csoportnál jóval nagyobb növekedést tapasztaltak, mint az izotónikus csoportnál: a láb nyomásában, biceps hajlításban, előrehajlásban húzás végrehajtásakor.

Az izokinetikus nagy gyorsaságú csoport jelentősen többet növekedett a relatív erőben, mint az izotónikus csoport, vagy az izokinetikus alacsony gyorsaságú csoport. Pl. padon nyomás esetében. 78.9 %-ot ért el az izokinetikus nagy gyorsaságú csoport.

/Diag.3./ Amikor az izokinetikus erőt vizsgálták nagy gyorsaságnál, az izotónikus csoport nem mutatott jelentős növekedést a relatív erőben. Mindkét izokinetikusan edzett csoport jelentősen nagyobb növekedést mutatott, mint amit elvárnánk egy normál edzésprogramtól.



/Diag. 4./ Az izokinetikus nagy gyorsaságú csoport mutatta a legnagyobb erőnövekedést. Az izokinetikus csoport az izokinetikus összehúzódnak természetének köszönheti sikerét. Pl.: max. ellenállás a mozgás teljes láncolatán.

Amíg minden csoportnál jelentős nyereséget tapasztaltak a teljes testsúlyban, nem volt jelentős különbség közöttük. Az izotóniás csoportnál jelentősen növekedett a tiszta testsúly, csökkent az abszolút /-17 %/ és a relatív testzsíradék.

A tiszta testsúly az izokinetikus nagy gyorsaságú csoportnál szintén növekedett. Az abszolút testzsíradék csökkenés minden csoportnál jelentkezett. A legnagyobb veszteség az izokinetikus nagy gyorsaságú csoportnál mutatkozott /-19 %/.

Amíg a relatív testzsíradék csökkent az izotóniás csoportnál is, az izokinetikus nagy gyorsaságú csoportnál nagyobb volt a csökkenés értéke /-17 % és -19 %/.

Az antropológiai értékű átalakulások jelzik a testösszetételben történt változásokat, amit korábban már említettünk. Az izotónikus csoportnál csökkenést tapasztaltak két bőrredőn, melyet párhuzamosan veszítettek abszolút és relatív testzsíradékukból. Mindkét izokinetikus csoportnál csökkenést tapasztaltak, ami bizonyítja, hogy az izokinetikus edzés hatásosabb a bőr alatti zsíradék csökkenésében, mint az izotónikus végrehajtásnál. A kerületek változásai rámutattak a tiszta testsúly növekedésre és néhány fok csökkenésére a test zsíradékában. Kerületben jelentős növekedést állapítottak meg a vállnál, mellkas, deltoid, nyújtott biceps esetében, mindhárom csoportnál.

A két izokinetikus csoport további növekedést mutatott a hajlított biceps vizsgálataánál is.

Az izokinetikus eljárások csökkenést mutattak a has és a csípő területében, mely összhangban van a bőr alatti zsíradék csökkenésével a hasi bőrredők területén.

Az izotóniásan edző csoport nem mutatott jelentős változást az 5 motoros teszt vizsgálatánál. Mindkét izokinetikus csoport jelentősen növelte a vertikális emelkedés értékét, könnyű labdadobás és 40 yardos futás eredményeit.

/Diag.5./ Az izokinetikus nagy gyorsaságú csoport jelentősen növelte a kétkézes dobás eredményét is. Ezek a megfigyelések igazolják, hogy az izokinetikus eljárás hatásosabb az izotóniással szemben a motoros tevékenység végrehajtásakor.

Az izokinetikus eljárással - az izokinetikus összehúzódnás maximális a mozgás során az összehúzódnó izmok, vagy izomcsoportokban - lehet nagyobb izomerőt létrehozni, amíg az egyén végrehajtja a speciális motoros feladatot.

Jelen tanulmány bemutatta, hogy az izokinetikus ellenállású edzés jelentősen jobb az izomerő hatásos változásában, test összetételben és a motoros tevékenységben, mint az alapvető izotóniás ellenállású edzés.

Azt tapasztaltuk, hogy az izokinetikus edzés magas lábgyorsasággal végrehajtva, nagyobb változásokat hoz létre az izomerőben, a láb gyorsaságában. Növekszik az izomerő a láb gyorsaságánál a motorikus végrehajtású feladatoknál.

/A cikket írták: Thomas V. Pipes és Jack H. Wilmore. Megjelent az Athletic Journal 1976/6. számában. Kivonatként fordította Karsay István./

Gátfutók lazító gyakorlatai

A szovjet atléták a leglazább atléták a világon, mert sok időt fordítanak lazításra. Különösen a gátasok használnak fel sok időt naponta lazításra. A kezdők eleinte óvatosan dolgozzanak, csak kis mértékben végezzenek lazító és nyújtó gyakorlatokat.

Gyakorlatok:



1. Támassza kezét a falhoz úgy, hogy az párhuzamos legyen a talajjal. Lendítse térdét előre és felfelé.



5. Törzshajlítás hátra.



2. Tarkónállásban lendítse térdét a fej irányába.



6. Asztal szélén ülve, láb-lendítés felfelé nyújtott térdekkel.



3. Hajoljon hátra bokaérintéssel.



7. Falhoz támaszkodva, láb-lendítés hátra, fogjuk meg a bokát és húzzuk felfelé



4. Falhoz támaszkodva újra, lendítse lábát hátra, majd előre térdhajlítással.



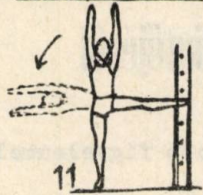
8. Újra a falra támaszkodva, egy futólépés végrehajtása.



9. Hanyattfekvés. Karok oldalsó középtartásban. Lendítse keresztbe lábát az ellentétes kézhez.



10. Társ segítségével ülésből törzshajlítás hátra, majd emelés vissza ülésbe.



11. Bordásfalba csipőmagasságba akassza be lábát. Karok magastartásban. 90°-os törzshajlítás oldalt.



12. Falra támaszkodva lendítse lábát nyújtva előre és vigye vissza körben.



13. Falra támaszkodva, nyújtva lendítse lábát olyan magasra, amennyire csak bírja.



14. Gátra támaszkodva, emeljük térdünket a gát fölé, majd nyújtjuk ki.



15. Gátra támaszkodva, lendítsük a lábát előre és vissza, hajlított térdekkel.



16. A lendítőlábat tegyük nyújtva a gátra. Térdhajlítással húzzuk magunkat közel a gáthoz.



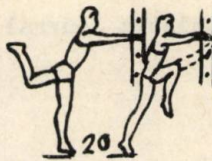
17. A gát mellett állva, a kiemelt lábát tegyük a gátra, majd hajoljunk előre.



18. Az alszárat fektessük végig a gáton. Hajoljunk előre.



19. Guggolásból lábnyújtás hátra, kézzel támasz a talajon. Hajoljunk előre, próbáljuk fejével megérinteni a talajt.



20. Szemben a bordásfallal, láblendítés hátra és előre térdhajlítással.



21. Tegye a lendítőlábat nyújtva a bordásfalra olyan magasra, amilyen magasra csak tudja. Hajoljon előre.



22. A lendítő lábát nyújtva tegye a gátra, váltakozva hajoljon előre, hátra.



23. Gátülés, a kiemelt láb térde nem ér a talajra. Tegye le térdét a talajra, fejét pedig úgy, hogy törzsével ívet képezzen.



24. Gátülésben hanyattfekvés, karemelés oldalsó középtartásba.



25. Nyújtott ülés háttal a társnak, könyökfűzés. Törzshajlítás előre és vissza /sőtörés/.



26. Gyűrűn állva, harántterpeszbe engedjük szét a gyűrűt, majd húzzuk vissza.



27. Hasonfekvés, törzshajlítás hátra. Társ segítségével próbáljuk megfogni a bokát.



28. Tarkónállásból csipő alátámasztással, engedje le lábát a talajra. Ez után alakítson ki hidat.



29. Bordásfalra támaszkodás, a kiemelt lábát mozgassuk a gát felett előre térdhajlítással.



30. A kiemelt lábat fektessük végig a gáton /amely merőleges a bordásfalra/, húzzuk tovább előre, majd térdemeléssel emeljük a bordásfal irányába. Kézzei végig támaszkodni kell a bordásfalra.

/A cikk megjelent az Athletic Journal 1976/3. számában. Írta Bob Ehrhardt. Fordította Karsay István./

Néhány észrevétel az Úttörő Olimpia Budapesti és Országos Döntőjéről

Az "Edzett Ifjúságért" mozgalom rajtjánál talán az eddiginél is nagyobb figyelemmel fordulunk a bázist jelentő általános iskolai atlétikánk felé.

Az ez évi Úttörő Olimpia budapesti döntőjén, mint versenybíró, a XIII. Nyári Úttörő Olimpia országos döntőjén, mint a budapesti úttörők vezetője vettem részt. Lehetőségem volt betekinteni a versenyek rendezésébe.

A budapesti döntő a BVSC pályán került megrendezésre. A versenyen több technikai hiányosság mutatkozott. Elsősorban a magasugró mérce rossz állapotát kell megemlíteni. A kísérletek után majdnem minden esetben újra kellett magasságot állítani és mérni. Az elhúzódt magasu grás résztvevőt - a pályán időközben megjelent labdarúgók - felkérték, hogy mielőbb fejezzék be a versenyt, mert el akarják kezdeni az edzést.

Budapesti viszonylatban lehetne megfelelőbb, jobb feltételekkel rendelkező egyesületet, pályát találni a verseny megrendezésére.

A testnevelő tanárok a versenyre vonatkozó időrendet nem kapták meg. A helyszínen kifüggesztett időrendet még a verseny megkezdése előtt megváltoztatták - napi vonatkozásban is. A verseny zsúfoltsága miatt órák eltolódások jelentkeztek. A verseny időtartama maratoni volt. Reggel 9-től délután 4 óráig tartott. A 30 fokos hőségben meglehetősen elhúzódt budapesti döntő nagy próbára tette a versenyzőket. Ennek hatása érezhető volt az országos döntőn elért eredményeknél. Gyakorlatilag 7 órán keresztül kellett volna mozgásban tartani a versenyzőket.

Jövőre nézve, célszerűbb a négypróba verseny lebonyolításánál külön napon rendezni a két korcsoport versenyét. Eredményesség szempontjából még jobb megoldás, ha egy napon egy korcsoportnak csak két számban rendeznek versenyt. A győriek az országos döntőn ezt a megoldást választották, a versenyzők és edzők meglegedésére.

A versenybírók jól dolgoztak, de a lelkesedés nem pótolja a szakmai felkészülést. Célszerű volna a MASZ versenybíróinak meghívása az úttörő olimpiákra, így szakmailag is keretet kapna fiataljaink nem kis jelentőségű versenye.

Ugy tűnik, hogy Budapesten - sajnos - nem érzik ennek a versenynek a jelentőségét. Az úttörő korosztály versenyei pedig az atlétika szempontjából az "állásfoglalás" ismeretében legalább olyan jelentősek, mint az élvonal bármelyik versenye. Ha ezen a területen az iskolák és a Budapesti Atlétikai Szövetség részéről nem változik meg gyökeresen a szemlélet, további súlyos hibákat vétünk az egész magyar fiatalsággal szemben.

A XIII. Nyári Úttörő Olimpiának a győriek rangot adtak, mivel az országos döntő megnyitójával avatták új stadionjukat. A megnyitó színvonala minden résztvevőt és nézőt kielégített. Ötletes volt az ejtőernyősök stadionba történő célbaugrása. A bemutatott gimnasztikai elemek öltetek, változatosak voltak.

A hangosan beszélő a verseny alatt végig jól működött. Ennek ellenére a versenyszámokban indulók nevét nem ismertették. A futam győzteseket és helyezetteket csak ritkán mondták be. Az ünnepélyes eredményhirdetés külsőségeiben és tartalmában is érzékeltette az Úttörő Olimpia jelentőségét. Az összetett verseny keretén belül, számonként is eredményt hirdettek. Itt is az első három érem, az első hat helyezett oklevél díjazásban részesült.

Általános iskolás atlétáink legnagyobb része eleget akar tenni az iskolai és sportiskolai versenykövetelményeknek egyaránt. Fejlődésük szempontjából ez hasznos is lenne.

Hogy néz ki ez gyakorlatban?

A Budapesti Úttörő Olimpia 7 órás versenye után egy nap állt rendelkezésre a serdülő "B" összetett bajnokságig. Az országos döntő időpontja ütközött a serdülő "B" egyéni bajnoksággal. Így többen nem vehettek részt a Budapest Bajnokságon, ahol minden valószínűség szerint, jogot szerezhettek volna az Országos Bajnokságon való indulásra.

Reméljük, hogy a jövőben az Úttörő Szövetség és a MASZ egyeztetési versenynaptárát a korosztály fontos versenyekéinél.

Az országos döntő atlétikai számainak győztesei:

Lányok:

Kisdobos háromtusa: egyéni: Galbács Judit, Salgótarján, Malinovszkij u. ált.isk. 236 p.
/7.6 mp, 429 cm, 47 m/.
csapat: Salgótarján, Malinovszkij ált.isk. 592 pont.

II. korcsoport négytusa:
egyéni: Horváth Gabriella, Komló, Gagarin ált.isk. 284 pont
/8.6 mp, 474 cm, 140 cm, 50.70 m/.

I. korcsoport négytusa:
egyéni: Donkó Ildikó, Jászszentandrás ált. isk. 338 pont
/8.0 mp, 528 cm, 145 cm, 54.90 m/.
csapat: Dunaujváros, Ságvári Endre ált.isk. 1385 pont.

I. korcsoport egyéni bajnokságok

100 m síkfutás: Mészáros Márta, Kerecsend, 10.sz.ált.isk. 12.4 mp
500 m síkfutás: Holadics Katalin, Dunakeszi, 3.sz.ált.isk. 1:17.5 mp.
magasugrás: Benkó Anna, Győr, Gárdonyi Géza ált.isk. 164 cm.
távolugrás: Donkó Ildikó, Jászszentandrás, 547 cm.
súlylökés: Gereben Gabriella, Budapest, XX.ker. Lázár u ált.isk. 11.62 m
kislabdahajítás: Vidó Irén, Gyula, 3.sz. ált.isk. 66.68 m.
4x100 m váltó: Oroszlány, 3.sz.ált.isk. 53.3 mp.

F i ú k :

Kisdobos háromtusa: egyéni: Fazekas László, Oroszlány, 3.sz.ált.isk. 185 pont
/7.7 mp, 443 cm, 53.40 m/
csapat: Kecskemét, Molnár Erik ált.isk. 497 pont.

II. korcsoport négytusa:
egyéni: Böröcz János, Ajka, 7.sz.ált.isk. 276 pont
/8.5 mp, 486 cm, 160 cm, 85 m/.

I. korcsoport négytusa:
egyéni: Temes György, Győr, Gárdonyi Géza ált.isk. 343 pont
/7.9 mp, 570 cm, 175 cm, 88.40 m/.
csapat: Kazincbarcika, Ujvárosi ált.isk. 1424 pont

I. korcsoport egyéni bajnokságok:

100 m síkfutás: Keresztes Sándor, Hódmezővásárhely, Kertvárosi ált.isk. 11.2 mp.
1000 m síkfutás: Siller Árpád, Mosonmagyaróvár, Könyves K.ált.isk. 2:45.9 p.
magasugrás: Bauer Mihály, Nyergesújfalu, 1.sz.ált.isk. 186 cm. Uttörő olimpai csúcs!
távolugrás: Fekete Gábor, Szeged, 630 cm.
súlylökés: Kerner Gábor, Lippó, ált.isk. 13.10 m.
kislabdahajítás: Kulcsár Ottó, Tapolca, 1.sz.ált.isk. 92.35 m.
4x100 m-es váltó: Miskolc, 48.2 mp.

Ugy érzem, nem véletlen ciklem első részében irt megjegyzés a budapesti elődöntőkkel kapcsolatban. Az atlétikai állásfoglalás értelmezés szellemét e korosztályra másként vonatkoztatják Budapesten és másként vidéken. Az Országos Uttörő Olimpia bajnoki győztesek aránya 20:1 a vidék javára ! Miért van ez így ?

Schirilla György



Ifjúsági Európa Bajnokság eredményei

N ó k :

100 m:

1. Lockhoff Barbel	NDK	11.48
2. Naumann Simone	NDK	11.60
3. Smallwood Kathryn	Nagybritannia	11.71
4. Hunte Heather	Nagybritannia	11.72
5. Miano Laura	Olaszország	11.86
6. Stachurska Elzbieta	Lengyelország	11.87
7. Rasch Silke	NSZK	11.87
8. Sommer Ulrike	NSZK	11.95

200 m:

1. Lockhoff Barbel	NDK	23.12
2. Verguts Karin	Belgium	23.37
3. Smallwood Kathryn	Nagybritannia	23.53
4. Rabe Birgit	NDK	23.65
5. Steger Claudia	NSZK	23.97
6. Vader Els	Hollandia	24.34
7. Maggregor Janine	NSZK	24.36
8. Capogna Laure	Franciaország	24.42
Bartha Angéla	Magyarország	24.63

400 m:

1. Bussmann Gaby	NSZK	52.33
2. Wahren Karin	NDK	52.99
3. Schulz Katrin	NDK	53.29
4. Chemina Irina	Szovjetunió	53.65
5. Forgács Judit	Magyarorsz.	54.48
6. Petutschnig Elisabeth	Ausztria	55.12
7. Kmochova Olga	Csehszlov.	55.13
8. Baciú Eugenia	Románia	55.17
Forgács Judit	Magyarorsz.	54.87

800 m:

1. Kampfer Martina	NDK	2:01.7
2. Ullrich Hildegard	NDK	2:02.3
3. White Josephine	Nagybritannia	2:03.4
4. Van Hulst Elly	Hollandia	2:03.9
5. Kleinbrahm Petra	NSZK	2:04.6
6. Podjalovszkaja Ir.	Szovjetunió	2:04.9
7. Csickina Olga	Szovjetunió	2:05.5
8. Gludz Ewa	Lengyelorsz.	2:10.8

1500 m:

1. Rasmussen Dorte	Dánia	4:20.9
2. Sauer Ulla	NDK	4:21.7
3. Rodina Nadezsda	Szovjetunió	4:22.6
4. Renties Veronique	Franciaország	4:22.9
5. Nollgen Verena	NDK	4:23.2
6. Szydłowska Ewa	Lengyelorsz.	4:23.2
7. Friedmann Birgit	NSZK	4:23.5
8. Loddó Marina	Olaszország	4:24.9

100 m gát:

1. Claus Kerstin	NDK	13.32
2. Beyer Regina	NDK	13.33
3. Kemencsezi Maria	Szovjetunió	13.71
4. Elloy Laurence	Franciaország	13.85
5. Sulcz Elzbieta	Lengyelorsz.	14.00
6. Oja Silva	Szovjetunió	14.20
7. Lamacova Jirina	Csehszlovákia	14.40
8. Chipp Theresa	Nagybritannia	14.46
Bartha Angéla	Magyarország	14.58

magasugrás:

1. Nitzsche Christine	NDK	188
2. Wilken Marlies	NSZK	186
3. Bulowska Danuta	Lengyelorsz.	181
4. Serk Sabine	NSZK	181
5. Serkova Marina	Szovjetunió	181
6. Reichstein Andrea	NDK	181
7. Kielan Urszula	Lengyelország	181
8. Benedetic Lidija	Jugoszlávia	178

távolugrás:

1. Zujeva Nadezsda	Szovjetunió	635
2. Beiersdorf Astrid	NSZK	634
3. Duwe Heike	NDK	630
4. Lehmann Marion	NDK	625
5. Wojnar Barbara	Lengyelország	622
6. Everts Sabine	NSZK	617
7. Murray Karen	NSZK	617
8. Kuzinszka Jolanta	Lengyelország	613

súlylökés:

1. Michel Simone	NDK	18.10
2. Schultze Cordula	NDK	18.00
3. Serbanos Tatjana	Szovjetunió	15.78
4. Djevitskaja Ludmila	Szovjetunió	15.28
5. Salzer Brigit	NSZK	14.72
6. Duculescu Steluta	Románia	14.60
7. Mootz Gabriele	NSZK	14.45
8. Panajotova Miglena	Bulgária	13.96

diszkoszvetés:

1. Reichenbach Ines	NDK	52.06
2. Beyer Gisela	NDK	51.36
3. Djevitskaja Ludmila	Szovjetunió	50.72
4. Plusa Urszula	Lengyelország	49.90
5. Wiarda Bea	Hollandia	49.22
6. Angela Elena	Románia	47.60
7. Sulek Cornelia	NSZK	46.90
8. Larpi Marja-Leena	Finnország	45.06

gerelyhajítás:

1. Repser Heidi	NSZK	61.96
2. Felke Petra	NDK	57.68
3. Potrek Rosita	NDK	55.08
4. Prima Emilia	Szovjetunió	54.88
5. Quintavalla Fausta	Olaszország	52.70
6. Popova Temenuga	Bulgária	51.62
7. Adametz Heide	NSZK	49.24
8. Vlasakova Vlasta	Csehszlovákia	46.90

ötpróba:

1. Nitsche Crisztine	NDK	4409
/14.59, 188, 11.85, 625, 2:17.9/		
2. Kunstner Iris	NSZK	4152
/15.41, 176, 12.39, 601, 2:18.9/		
3. Losch Ina	NSZK	4116
/14.95, 164, 12.17, 621, 2:18.8/		
4. Kunova Emilia	Bulgária	4070
/14.42, 174, 10.64, 603, 2:24.3/		
5. Kemenczei Maria	Szovjetunió	4059
/14.51, 160, 10.60, 613, 2:14.8/		
6. Steinbruck Petra	NDK	3957
/15.11, 164, 10.90, 575, 2:15.7/		
7. Fredriksen Hilde	Norvégia	3950
/14.61, 164, 9.18, 601, 2:15.9/		
8. Laing Manndy	Nagybritannia	3845
/14.73, 167, 10.29, 590, 2:30.3/		
Vanyek Zsuzsa	Magyarország	3768
/15.31, 170, 9.84, 570, 2:27.4/		

Férfiak:

100 m:

1. Panzo Hermann	Franciaország	10.40
2. Prenzler Olaf	NDK	10.53
3. Hoff Bernhard	NDK	10.53
4. Grazioli Giovanni	Olaszország	10.56
5. Sattler Bernd	NSZK	10.58
6. Thessar Pierrick	Franciaország	10.64
7. Tatár István	Magyarország	10.67
8. Hatakka Timo-Periti	Finnország	10.76
Nagy István	Magyarország	11.11

200 m:

1. Hoff Bernhard	NDK	20.59
2. Sattler Bernd	NSZK	21.05
3. Barra Pascal	Franciaország	21.12
4. Little Peter	Nagybritannia	21.24
5. Barre Patrick	Franciaország	21.29
6. Krawsz Eugeniusz	Lengyelország	21.30
7. Hatakka Timo-Periti	Finnország	21.55
Tatár István	Magyarország	21.61
Nagy István	Magyarország	21.97

400 m:

1. Tozzi Roberto	Olaszország	47.18
2. Docsenko Viaceszlav	Szovjetunió	47.32
3. Wymark Steven	Nagybritannia	47.50
4. Stashuk Valerij	Szovjetunió	47.78
5. Schwarz Frank	NDK	47.84
6. Kerr Andrew	Nagybritannia	48.10
7. Meppelnik Steven	Hollandia	48.81
Fóris László	Magyarország	48.93
Jakab Lajos	Magyarország	48.89

800 m:

1. Busse Andreas	NDK	1:47.8
2. Wagenknecht Detlef	NDK	1:48.2
3. Tondeur Guy	Belgium	1:48.6
4. Cook Gary	Nagybritannia	1:48.6
5. Swed Colin	Nagybritannia	1:48.7
6. Liman Valerij	Szovjetunió	1:48.8
7. Harquant Didier	Franciaország	1:51.7
8. Miklos Adrian	Románia	1:55.5

1500 m:

1. Paunonen Ari	Finnország	3:41.6
2. Sly Christopher	Nagybritannia	3:44.6
3. Deleze Pierre	Svájc	3:45.0
4. Baranski Andreas	NSZK	3:45.2
5. Kalsin Vladimir	Szovjetunió	3:45.3
6. Allmandinger Hans	NSZK	3:46.3

7. Selvaggio Antoni	Olaszország	3:46.5
8. Németh Róbert	Ausztria	3:50.4
Gonda Tibor	Magyarország	4:01.3

3000 m:

1. Abascal Jose	F S P	7:58.3
2. Schildhauer Werner	NDK	8:01.0
3. Kunze Hansjorg	NDK	8:01.2
4. Espir Joseph	Nagybritannia	8:07.0
5. Morton Michael	Nagybritannia	8:08.4
6. Jakovlev Pavel	Szovjetunió	8:10.2
7. Oestreich Kurt	NSZK	8:11.1
8. Jepsin Szergej	Szovjetunió	8:12.8
Fekete Tibor	Magyarország	8:32.7

5000 m:

1. Muir Natantel	Nagybritan.	13:49.1
2. Betz Volkmar	NSZK	13:51.0
3. Lees Nicholas	Nagybritan.	13:53.3
4. Llorente Santiago	Spanyolorsz.	13:57.8
5. Cova Alberto	Olaszország	14:04.4
6. Legrand Philippe	Franciaország	14:09.6
7. Kotov Vladimir	Szovjetunió	14:10.2
8. Orrsveden Bo	Svédország	14:11.0

110 gát:

1. Bryggare Arto	Finnország	13.84
2. Holtom Mark	Nagybritannia	14.29
3. Bruhm Ingo	NDK	14.39
4. Karlov Alexandr	Szovjetunió	14.40
5. Cservanij Jurij	Szovjetunió	14.45
6. Rohner Urs	Svájc	14.61
7. Krastev Plamen	Bulgária	14.77
8. Donges Karl-Werner	NSZK	16.14
Bodó Béla	Magyarország	14.61

400 gát:

1. Konow Manfred	NDK	50.61
2. Piecyk Stefan	Lengyelország	51.23
3. Oakes Gary	Nagybritannia	51.33
4. Chazot Petrick	Franciaország	51.44
5. Gullstrand Christer	Svédország	51.85
6. Brigante Lorenzo	Olaszország	51.88
7. Brecka Frantisek	Csehszlovákia	52.53

2000 m akadály:

1. Laukkanen Vesa	Finnország	5:30.2
2. Ramon Domingo	Spanyolország	5:34.1
3. Nothacker Paul	NSZK	5:34.8
4. Vargas Francisko	Spanyolorsz.	5:35.4
5. Fattori Paolo	Olaszország	5:36.1
6. Melzer Hagen	NDK	5:36.1
7. Sarev Krassimir	Bulgária	5:36.8
8. Carlzon Anders	Svédország	5:39.0

10 km gyaloglás:

1. Vinyicsenó Nikolaj	Szovjetunió	41:31.6
2. Weigel Ronald	NDK	42:56.7
3. Simonsen Beng	Svédország	43:29.3
4. Sjunesson Stefan	Svédország	43:47.7
5. Müller Steffen	NDK	43:51.8
6. Lo Petus Antonio	Olaszország	43:54.4
7. Gandossi G. Carlo	Olaszország	44:30.6
8. Jati Pavol	Csehszlovákia	44:48.1

4x100 m váltó:

1. Franciaország	39.99
/Panzó, Hermann, Barre, Barre/	
2. NDK	40.25
/Thiele, Malke, Hoff, Gernard/	
3. Lengyelország	40.66
/Postiak, Krawsz, Radtke, Zwolinszki/	
4. Szovjetunió	40.75
/Sliapnikov, Muravivov, Vakanelov, Prokofiev/	
5. Magyarország	41.27
/Bagyura, Nagy, Lindák, Tatár/	
6. Olaszország	41.60
/Mosconi, Zuccini, Malinver, Grazioli/	
7. Ausztria	41.75
/Prenner, Schulze, Hutter, Writze/	
Előfutamban a magyar csapat 41.00 mp-et futott.	

4x400 m váltó:

1. Szovjetunió	3:10.8
/Stashuk, Linge, Csernietzky, Dotsenko/	
2. NDK	3:12.8
/Petters, Bruhn, Schwarz, Konow/	
3. Lengyelország	3:13.7
/Tomczok, Hoffa, Jaskowski, Pieczyk/	
4. Hollandia	3:14.8
/Meppelnik, Verroen, Gijsberg, Pont/	
5. Jugoszlávia	3:15.1
/Jan, Sipos, Sarvan, Kopitar/	
6. Spanyolország	3:15.7
/Isasa, Estruch, Trabado, Gonzales/	

Magasugrás:

1. Jascsenkov Vladimir	Szovjetunió	230
2. Schneider Andre	NSZK	220
3. Brogini Alessandro	Olaszország	214
4. Granicher Paul	Svájc	210
5. Protasza Adrian	Románia	210
6. Anys Eddy	Belgium	207
7. Hrabal Jozef	Csehszlovákia	207
8. Bachorz Bernard	Franciaország	207

Rúdugrás:

1. Spasov Victor	Szovjetunió	530
2. Bohni Felix	Svájc	520
3. Tirev Atanas	Bulgária	510
4. Wesp Dietmar	NSZK	510
5. Jancsev Ivo	Bulgária	500
6. Gavalas Ioannis	Görögország	500
7. Vannesslouma Veijo	Finnország	490
8. Vianeron Thierry	Franciaország	480

Távolugrás:

1. Jaskulka Stanislaw	Lengyelország	777
2. Tuparov Ivan	Bulgária	763
3. Kozlov Alexandr	Szovjetunió	759
4. Bienias Gerd	NDK	755
5. Thompson Daley	Nagybritannia	749
6. Moriniere Claude	Franciaország	744
7. Meier Ulrich	NSZK	743
8. Szenczi László	Magyarország	740

Hármasugrás:

1. Valikuevics Gennady	Szovjetunió	16.60
2. Griszencov Vasziliy	Szovjetunió	16.31
3. Kubler Klaus	NSZK	16.22
4. Dombrowski Lutz	NDK	16.14
5. Bienias Gerd	NDK	15.96
6. Pericoli Roberto	Olaszország	15.83
7. Puhakka Hannu	Finnország	15.81
8. Mircea Mihail	Románia	15.51

Súlylökés:

1. Krumm Dietmar	NDK	18.87
2. Stfuk Roland	NDK	17.61
3. Stepankov Alexandr	Szovjetunió	17.50
4. Janisevskij Ravel	Szovjetunió	17.23
5. Vanhanen Heikki	Finnország	17.05
6. Kanervisto Olli	Finnország	16.34
7. Salzer Peter	NSZK	16.34
8. Sarul Edward	Lengyelország	16.32
Rainitzer Lajos	Magyarország	16.05

Diszkoszvetés:

1. Dumcev Jurij	Szovjetunió	53.30
2. Saskó Alfons	Magyarország	53.14
3. Hartmann Werner	NSZK	52.24
4. Lukaszok Szergej	Szovjetunió	51.50
5. Teuchansku Guegui	Bulgária	51.20
6. Holló Csaba	Magyarország	50.28
7. Weitz Erwin	Ausztria	50.00
8. Fischer Barnhard	NSZK	48.50

Gerelyhajítás:

1. Tafelmeier Klaus	NSZK	84.14
2. Haerkoenen Arto	Finnország	82.98
3. Zwiersovszki Roman	Lengyelország	82.56
4. Osipov Alexandr	Szovjetunió	80.40
5. Kunhast Bodo	NDK	72.80
6. Nikolicsev Emil	Bulgária	70.96

7. Looks Burghard	NDK	70.72
8. Proskurov Valentin	Szovjetúnió	69.46

Kalapácsvetés:

1. Steuk Roland	NDK	70.78
2. Litvinov Szergej	Szovjetúnió	68.76
3. Nagurnyi Vladimir	Szovjetúnió	67.60
4. Scholzel Gerd	NDK	66.70
5. Paasonen Esa	Finnország	63.84
6. Ploghaus Peter	NSZK	62.54
7. Vrbka Frantisek	Csehszlovákia	60.80
8. Müller Karl-Heinz	NSZK	60.58

Tízpróba:

1. Thompson Daley	Nagybritannia	7647
/11.02, 725, 13.72, 206, 47.59,		
14.95, 38.22,		
		49.72, 4:35.53/
2. Wiese Ronald	NDK	7564
/11.06, 712, 12.60, 200, 48.55,		
14.96, 39.70,		44.82, 4:36.42/

3. Hingsen Jürgen	NSZK	7524
/11.65, 721, 13.58, 204, 50.01,		
15.50, 38.08,		59.72, 4:28.34/
4. Schapperkötter Jorg	NDK	7265
/10.93, 670, 13.64, 208, 49.34,		
15.34, 38.78,		46.36, 5:00.06/
5. Jokinen Esa	Finnország	7047
/11.70, 728, 13.40, 192, 49.92,		
16.17, 34.76,		53.32, 4:27.72/
6. Safranszki Martin	NSZK	6928
/11.32, 687, 13.10, 183, 49.47,		
16.22, 33.06,		47.18, -- /
7. Bogojev Petko	Bulgária	6835
/11.76, 672, 12.42, 183, 51.03,		
15.42, 37.16,		47.76, 4:34.80/
8. Wenger Kurt	Svájc	6805
/11.63, 624, 12.12, 186, 49.65,		
15.78, 36.56,		48.38, 4:23.66/

Sebő Attila

Bajnoki pontverseny állása

1977. szeptember 10-én

A 20 km-es gyaloglóbajnokság, majd az augusztusi bajnokságok és nemzetközi ifjúsági versenyek /IBV, Ifjúsági EB/ pontversenyének alakulását az alábbiakban közöljük:

20 km-es gyaloglóbajnokság

Hely	Egyesület	egyéni	csapat	összpont
1.	Bp.Honvéd	30	9	39
2.	SZVSE	13	7	20
3.	NYVSC	5	4	9
4.	Bp.Epitők	-	6	6
5.	VM Közért	3	2	5
	Ganz Mávag	-	5	5
7.	Bp.Spartacus	4	-	4
8.	Haladás VSE	-	3	3
9.	Csepel	-	1	1

IBV

Férfi ifjúsági

Hely	Egyesület	100	200	1500	3000	5000	110g	4x100	4x400	tá- vol	disz- kosz	ge- rely	kala- pács	tiz- próba	össz- pont
1.	Hevesi SE	15	42	-	-	-	-	10.5	-	-	-	-	-	-	67.5
2.	Dunaujv.Koh.	-	-	-	-	15	-	-	-	33	-	-	-	-	48
3.	DMTE	-	-	-	-	-	27	-	-	-	-	-	-	-	27
	Cegl.VSE	-	-	-	27	-	-	-	-	-	-	-	-	-	27
5.	SZEOL AK	-	-	-	-	-	-	-	7	-	-	15	-	-	22
6.	PMSC	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	15	-	15
7.	ZTE	-	-	-	-	-	-	-	14	-	-	-	-	-	14
8.	Haladás VSE	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12	-	-	-	12
	MTK-VM	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12	12
10.	Bp.Honvéd	-	-	-	-	-	-	10.5	-	-	-	-	-	-	10.5
	MVSC	-	-	-	-	-	-	10.5	-	-	-	-	-	-	10.5
12.	Ganz Mávag	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9	-	9
13.	Gy.Dózsa	-	-	-	-	-	-	-	7	-	-	-	-	-	7
14.	Bp.Spartacus	-	-	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6

Helyezést ért még el: a serdülő Ujhelyi /U.Dózsa/ 100 m-en 6., 4x100 m-en 10.5, összesen 16.5 bajnoki ponttal, továbbá gerelyhajításban Kovács /KSI/.

Női ifjúságiak:

Hely	Egyesület	800	4x100	4x400	diszk.	ötpróba	össz- pont
1.	K.Bányász	-	-	-	-	27	27
2.	NYVSC	-	-	7	-	15	22
3.	Csepel	9	-	7	-	-	16
4.	Bak.Vegyész	-	-	-	6	-	6
5.	Bp.Honvéd	-	4	-	-	-	4
	Váci Hírad.	-	4	-	-	-	4
	Vasas	-	4	-	-	-	4

Leány serdülők:

Hely	Egyesület	4x100	4x400	magas	össz- pont
1.	TBSC	-	-	9	9
2.	FTC	-	7	-	7
	KSC	-	7	-	7
4.	SZEOL AK	4	-	-	4

Helyezést ért még el: Keresztes /KSI/ az ötpróbában

Ifjúsági E.B.

Férfi ifjúságiak:

Hely	Egyesület	100	4x100	távol	diszk	össz-pont
1.	Csepel	-	-	-	55	55
2.	Bp.Honvéd	15	12	-	20	47
3.	DKSE	-	-	10	-	10
4.	Hevesi SE	-	6	-	-	6
	MVSC	-	6	-	-	6

Női ifjúságiak:

Hely	Egyesület	400	4x400	össz-pont
1.	Bp.Honvéd	25	5	30
2.	NYVSC	-	5	5

Leány serdülők:

1.	FTC	-	5	5
	KSC	-	5	5

II. o. bajnokság

Férfiak:

Hely	Egyesület	100	200	400	800	1500	5000	10.000	3000 ak.	110 gát	400 gát	20 km gy.	magas	rúd	távol	hármás	súly	diszkosz	gerely	kalapács	Össz-pont
1.	FTC	-	-	-	12	10.5	22	6	-	-	-	-	2.5	5	6	11	-	-	-	7	63.5
2.	BEAC	1	9	5	2	7	5	-	-	7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	54.5
3.	TFSE	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	10	-	-	10	7	-	8	-	40
4.	DMTE	9	8	7	-	-	-	-	5	-	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	35
5.	Csepel	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	-	9	5	-	-	-	-	-	14	34
6.	U.Dózsa	4	-	-	-	-	-	-	-	6	5	-	-	13	3	-	-	-	-	-	31
7.	BVSC	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9	-	5	-	-	3	3	9	-	-	29
8.	VOSE	13	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	7	-	-	-	4	28
9.	Vasas	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	2.5	-	-	5	-	7	13	-	25.5
10.	DVTK	2	3	-	-	-	1	1	-	-	-	5	-	-	-	5	-	-	-	-	25
11.	Bp.Honvéd	-	-	-	-	6	3	-	-	4	2	-	0.5	-	-	-	6	-	-	2	23.5
12.	Kazincb.V.	-	-	-	-	-	4	9	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	22
13.	MAFC	3	5	-	1	1.5	-	-	4	-	-	-	-	1	-	-	-	4	-	-	19.5
14.	Szoln.MÁV	-	-	9	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	18
15.	MTK-VM	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	6	16
	SKSE	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9	7	-	-	-	-	-	-	-	16
17.	Kecskem.SC	-	-	-	-	-	-	7	7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	14
18.	NYVSC	-	6	6	-	-	-	-	-	-	-	-	0.5	-	1	-	-	-	-	-	13.5
19.	SZEOL AK	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7	-	-	-	6	-	13
	Bgyarmat SE	-	-	-	-	7	-	3	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	13
21.	GEAC	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	6	-	-	12
	Ganz Mávag	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	4	3	-	-	12
23.	DEAC	5	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	11
	Sz.Dózsa	-	-	-	-	5	-	-	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	11
25.	Olajbányász	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9	1	-	-	-	-	10
	VM Közért	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	7	-	-	-	-	-	-	-	-	10
	Koml.Bány.	-	-	-	-	-	-	-	-	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	10
28.	Bp.Spartac.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9	-	-	-	-	-	-	9
	Haladás	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	-	3	9
	Videoon	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9	-	-	-	9
31.	SZVSE	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	3	-	-	-	-	-	-	-	-	7
	Mohácsi TE	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7
33.	DVSC	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6
	Bak.Vegyész	-	-	3	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6
35.	Tat.Bányász	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	5
36.	PMSC	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
	BKV Előre	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
	Keszth.Hal.	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
	Bp.Építők	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	4
40.	Dunaujv.KSE	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	2
	PVSK	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
	Péti MTE	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
	MVSC	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
	Leninv.MTK	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2
	Toldi SE	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2
	Kun Béla SE	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	2
47.	Kincsesbány.	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
	Kap.Dózsa	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1

N ő k :

Hely	Egyesület	100	200	400	800	1500	3000	100 gát	400 gát	magas	távol	súly	diszkosz	gerely	Össz-pont
1.	Bp.Spartac.	6	-	6	4	4	-	9	7	9	6	-	-	-	51
2.	FTC	-	-	-	6	3	4	6	-	-	-	9	6	-	34
3.	BEAC	-	5	-	-	9	9	7	-	-	2	-	-	-	32
4.	Bp.Honvéd	-	9	9	-	-	1	-	9	-	-	-	3	-	31
5.	Bak.Vegy.	-	-	-	-	6	7	-	-	-	-	11	6	-	30
6.	Csepel	-	-	4	1	-	-	9	9	6	-	-	-	-	29
7.	Sz.Dózsa	2	-	-	3	5	6	3	2	-	1	6	-	-	28
8.	DVTK	9	-	-	9	7	-	-	-	-	-	-	-	-	25
	U.Dózsa	1	-	-	-	-	-	-	-	7	7	-	-	10	25
10.	NYVSC	-	6	5	-	-	3	-	-	-	-	2	7	-	23
11.	PMSC	-	-	2	7	-	-	-	-	10	-	1	-	-	20
12.	DEAC	5	7	7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	19
13.	SZEOL AK	7	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	3	15
	TFSE	-	2	-	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	15
15.	Szent.Vizmi	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	14	-	14
16.	Bp.Epitők	-	-	-	-	1	2	-	-	-	-	-	-	10	13
17.	BVSC	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	3	-	5	12
18.	Szoln.MÁV	3	4	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	10
19.	BKV Előre	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	5	-	-	9
20.	MAFC	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7	7
	VOSE	-	-	-	-	2	5	-	-	-	-	-	-	-	7
	Hatv.Kin.	4	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7
23.	U.PEAC	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5
	Mohácsi TE	-	-	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5
25.	PVSK	-	-	-	-	-	-	-	-	2.5	-	-	-	2	4.5
26.	Haladás	-	-	-	-	-	-	-	-	2.5	-	-	-	-	2.5
27.	Kecskem.SC	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
28.	Kazincb.Vegy.-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1

Serdülő A összetett bajnokság

F i ú k :

L á n y o k :

Hely	Egyesület	16 évesek egy.	16 évesek csap.	15 évesek egy.	15 évesek csap.	Össz-pont
1.	DVTK	3	7	6	6	22
2.	SKSE	1	4	9	7	21
3.	Pécsi SI	7	9	-	3	19
4.	TBSC	-	-	7	9	16
5.	KSC	-	-	5	5	10
6.	605. DSK	9	-	-	-	9
7.	Szolnoki SI	7	-	-	-	7
	Debr.SI	-	3	-	4	7
9.	Vasas SI	6	-	-	-	6
	DKSE SI	-	6	-	-	6
11.	Szfvári SI	-	5	-	-	5
12.	Oroszl.B.	4	-	-	-	4
	Koml.Bány.	-	-	4	-	4
14.	U.Dózsa	-	1	-	2	3
	SZEOL AK	-	-	3	-	3
16.	ZTE	-	2	-	-	2
	Csepel SI	-	-	2	-	2
18.	Olajbány.	-	-	1	-	1
	Bp.Honvéd	-	-	-	1	1

Hely	Egyesület	16 év. egyeni	15 év. egyeni	összev. csap.	Össz-pont
1.	U.Dózsa	7	9	9	25
2.	SZEOL AK	-	7	5	12
	Bp.Honvéd	-	6	6	12
4.	Pécsi SI	2	-	8	10
5.	Szolnoki SI	-	5	4	9
	SKSE	9	-	-	9
7.	DVTK	5	-	3	8
8.	Váci Hirad.	4	-	-	4
	Ajkai Alum.	-	4	-	4
10.	Vasas	-	3	-	3
11.	Koml.Bány.	-	2	-	2
	Bak. Vegy.	-	-	2	2
13.	Nyíregyh.SI	-	1	-	1
	BEAC	1	-	-	1

Serdülő B összetett bajnokság

F i ú k :

Hely	Egyesület	14 évesek				13 évesek				Összpont
		A	B	C	csapat	A	B	C	csapat	
1.	KVSE	10	-	-	7	5	-	4	5	31
2.	Bp.Honvéd	-	9	-	3	9	-	-	7	28
3.	TBSC	-	3	-	-	-	4	12	6	25
4.	DVTK	-	5	-	6	6	-	2	4	23
5.	ZTE	-	2	-	2	-	6	-	9	19
6.	Szeksz.SI	-	-	-	-	-	7	9	1	17
7.	Vasas	3	-	-	4	-	5	-	3	15
8.	SKSE	-	-	-	5	9	-	-	-	14
9.	KSC	4	-	-	-	-	9	-	-	13

10.	KBSK	9	-	-	1	1	-	-	-	11
	ETO	-	-	5	-	-	-	6	-	11
12.	BKV Előre	5	-	-	-	-	-	3	-	8
13.	Eger SE	6	-	-	-	-	-	-	-	6
	Váci Híradás	-	6	-	-	-	-	-	-	6
15.	Dunakeszi	-	-	4	-	-	-	-	-	4
	BVTC	-	-	-	-	4	-	-	-	4
	Csepel	-	-	-	-	-	4	-	-	4
18.	Bp.Spartac.	-	-	-	-	3	-	-	-	3
	SZEOL AK	-	-	3	-	-	-	-	-	3
20.	Nyiregyh.SI	-	-	2	-	-	-	-	-	2
21.	Mosonmovár	-	-	1	-	-	-	-	-	1
	Csanádapáca	-	-	-	-	-	-	1	-	1

Lányok:

1.	Vasas	7	-	9	7	7	5	-	-	35
2.	Nyiregyh.SI	-	9	-	2	-	-	15	6	32
3.	Debreceni SI	14	-	-	9	-	-	-	-	23
4.	Koml.Bány.	-	2	-	-	9	3	-	7	21
5.	Haladás VSE	-	9	4	6	-	-	-	-	19
6.	Csepel	-	-	12	3	-	-	-	-	15
7.	Kazincb.Vegy.	-	4	-	4	-	-	2	4	14
8.	SKSE	-	-	-	-	4	-	-	5	9
9.	U.Dózsa	-	-	-	-	-	7	-	-	7
	MTK-VM	-	-	-	-	-	4	-	3	7
	Orosháza	-	-	-	-	-	-	7	-	7
12.	TBSC	6	-	-	-	-	-	-	-	6
	Bp.Honvéd	1	-	-	-	5	-	-	-	6
	Váci Hírad.	-	-	6	-	-	-	-	-	6
15.	Dunakeszi	-	5	-	-	-	-	-	-	5
	Lehel SC	-	-	5	-	-	-	-	-	5
	Bp.Póstás	-	-	-	-	-	-	5	-	5
	GEAC	-	-	-	-	-	-	4	1	5
19.	Rába ETO	4	-	-	-	-	-	-	-	4
	Szolnoki SI	3	-	-	1	-	-	-	-	4
21.	Hajdú Vasas	-	-	-	-	3	-	-	-	3
22.	Oroszlány	-	-	-	-	2	-	-	-	2
	ZTE	-	-	-	-	-	2	-	-	2
	Csepel Autó	2	-	-	-	-	-	-	-	2
25.	Szfvári SI	-	1	-	-	-	-	-	-	1
	Cyulai SE	-	-	1	-	-	-	-	-	1
	Bp.Építő	-	-	-	-	1	-	-	-	1
	NIKE Fűzfő	-	-	-	-	-	1	-	-	1

Országos bajnokság

Férfiak:

Hely	Egyesület	100	200	400	800	1500	5000	10.000	110 g.	400 g.	3000 akad.	magas	rúd	távol	hármas	súly	diszk.	gerely	kalapács	Össz. pont
1.	U.Dózsa	-	-	14	21	14	14	19	-	14	-	11	5	3	-	-	16	11	-	142
2.	Bp.Honvéd	-	-	11	-	3	5	18	14	-	-	16	20	-	25	-	11	-	7	123
3.	FTC	14	2	-	13	24	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12	64
4.	Csepel	-	-	-	-	-	2	14	-	-	-	11	-	7	-	-	-	14	-	60
5.	DMTE	4	9	-	-	7	4	-	-	-	15	-	-	-	-	-	-	-	-	39
6.	DVTK	-	-	-	-	-	-	-	-	-	14	-	-	-	-	14	7	-	-	35
7.	TFSE	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9	2	-	11	9	-	-	-	31
8.	BVSC	-	-	-	-	-	-	-	-	11	-	3	-	-	7	5	4	-	-	30
9.	VOSE	5	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	3	-	-	-	18	29
10.	Olajbány.	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	23	-	-	-	-	-	28
	MTK-VM	-	-	-	-	-	9	-	-	-	-	-	7	-	-	7	-	-	5	28
12.	BEAC	-	3	4	-	-	-	-	7	-	-	-	-	-	-	4	-	7	-	25
	Bp.Építő	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9	5	11	25
14.	KBSK	-	-	-	-	5	14	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	23
15.	Szoln.MÁV	-	-	11	11	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	22
16.	NYVSC	-	-	7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	9	-	-	-	-	21
	Bp.Spartac	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	21	-	-	-	-	-	-	-	21
18.	PMSC	9	11	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	20
	SZEOL AK	-	-	-	-	-	7	-	9	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	20
20.	Vasas	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	13	-	15
21.	Rába ETO	7	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12
22.	Videoton	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	11	-	-	-	11
23.	KVSE	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9	-	-	-	-	-	-	-	-	9
	Ózdi Koh.	-	-	-	-	-	-	-	-	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9
25.	DEAC	3	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7
	Sz.Dózsa	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7	-	-	-	-	-	-	-	-	7

27.	BGYSE	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	5
	BVTC	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5
29.	Mohácsi TE	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	4
	TBSC	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	4
31.	Ganz Mávag	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	3
	BKV Előre	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3
	Kun Béla	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	3
	Péti MTE	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	3
	GEAC	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	3
	Keszt.Hal.	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3
37.	Ajka	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
	KSC	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	2
	Haladás	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2
	DVSC	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
	ZTE	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2

N ő k :

Hely	Egyesület	100	200	400	800	1500	3000	100 gát	400 gát	magas	távol	súly	diszkosz	gerely	Össz-pont
1.	Bp.Honvéd	20	15	7	-	-	11	-	14	-	9	11	11	-	98
2.	Csepel	-	-	-	11	9	5	-	7	7	11	7	14	3	74
3.	NYVSC	14	14	5	-	-	-	-	-	-	14	-	4	-	51
4.	FTC	-	-	-	-	11	14	4	-	-	-	17	2	-	48
5.	DEAC	-	3	4	9	14	9	-	-	-	-	-	-	-	39
6.	Haladás	-	9	11	-	4	-	-	-	-	-	9	-	-	33
7.	U.Dózsa	-	-	-	-	-	-	7	-	-	7	-	5	11	30
8.	Bp.Spartac.	-	-	-	-	-	2	-	9	9	3	-	-	5	28
9.	BEAC	-	2	-	-	-	7	11	-	-	4	-	-	-	24
10.	MAFC	-	-	-	-	-	-	-	-	14	-	-	-	7	21
11.	Bp.Építő	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	14	17
12.	Bajai SK	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	-	-	11	16
	TFSE	-	-	-	-	-	-	-	-	11	5	-	-	-	16
14.	BVSC	-	-	-	-	-	-	-	11	-	-	-	-	4	15
15.	ZTE	-	-	-	-	-	-	14	-	-	-	-	-	-	14
	DMTE	-	-	-	14	-	-	-	-	-	-	-	-	-	14
	DVTK	4	-	-	7	3	-	-	-	-	-	-	-	-	14
	Hatv.Kin.	-	5	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	14
19.	PMSC	-	-	-	4	-	-	-	-	9	-	-	-	-	13
20.	BVTC	-	-	-	-	5	4	-	-	-	-	-	3	-	12
	Vasas	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	7	-	12
22.	Sz.Dózsa	2	-	-	-	7	-	-	-	-	-	-	-	-	9
	Szent.Vizm.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9	-	9
24.	Sz.MÁV	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3
	VOSE	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	3
	SZEOL AK	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	3
27.	MYSC	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	2

Férfi ifjúságiak:

Hely	Egyesület	súly	400	110 gát	100	diszkosz	távol	200	400 gát	magas	Összpont
1.	DKSE	-	-	2	-	-	11	-	7	-	20
2.	Bp.Honvéd	-	-	-	11	-	-	7	-	-	18
3.	Hevesi SE	-	-	-	-	-	-	14	-	-	14
4.	DMTE	-	-	11	-	-	-	-	-	-	11
5.	SZEOL AK	-	5	-	-	-	-	-	-	-	5
	Csepel	-	-	-	5	-	-	-	-	-	5
	U.Dózsa	-	-	-	-	-	-	5	-	-	5
	DVTK	-	-	-	-	-	-	-	5	-	5
9.	PMSC	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-

Női ifjúságiak:

Hely	Egyesület	1500	súly	400	magas	100 gát	200	400 gát	távol	Összpont
1.	Bp.Honvéd	-	-	14	-	-	-	7	-	21
2.	MTK-VM	-	-	-	7	-	-	-	-	16
3.	KBSK	-	-	-	-	-	5	-	-	5
	NYVSC	-	-	-	-	-	-	5	-	5
5.	Váci Hir.	-	4	-	-	-	-	-	-	4
6.	DKSE	-	-	-	-	3	-	-	-	3
7.	OKSE	2	-	-	-	-	-	-	-	2
	U.Dózsa	-	2	-	-	-	-	-	-	2
	PMSC	-	-	-	-	2	-	-	-	2
	SZVSE	-	-	-	-	-	-	2	-	2
	Hevesi SE	-	-	-	-	-	-	-	2	2
	MYSC	-	-	-	-	-	2	-	-	2

Leány serdülők:

Hely	Egyesület	400	100	100 g	400 g	Összpont
1.	SZEOL AK	-	5	-	-	5
2.	U.Dózsa	-	-	-	4	4
3.	Bp.Honvéd	-	-	3	-	3
	KSC	3	-	-	-	3
5.	FTC	2	-	-	-	2

A bajnokságok pontversenyeinek beszámítása után a korcsoportok szerinti és összevont pontverseny a következőképpen alakult. /Az eddigi bajnoki pontokat az ATLETIKA 1977. évi 7., az ifjúságiaknál és felnőtteknél, valamint az összenvontnál az 1977. évi 8. száma tartalmazza./

Férfi felnőtt pontverseny:

Hely	Egyesület	eddigi pontok	20 km gy.b.	II.o. bajn.	orsz. bajn.	Össz- pont
1.	Bp.Honvéd	181	39	23.5	123	366.5
2.	U.Dózsa	102.5	-	31	142	275.5
3.	FTC	102	-	63.5	64	229.5
4.	TFSE	100	-	40	31	171
5.	Csepel	56	1	34	60	151
6.	BEAC	52	-	54.5	25	131.5
7.	DMTE	23	-	35	39	97
8.	NYVSC	46	9	13.5	21	89.5
9.	DVTK	26	-	25	35	86
10.	Vasas	28	-	25.5	15	68.5
11.	K.Vegyész	33	-	22	9	64
12.	Bp.Spartac	29	4	9	21	63
13.	VOSE	5	-	28	29	62
	BVSC	3	-	29	30	62
15.	MTK-VM	16	-	16	28	60
16.	PMSC	35	-	4	20	59
17.	SZEOL	24	-	13	20	57
18.	MAFC	35.5	-	19.5	-	55
19.	Ganz Mávag	32	5	12	3	52
20.	Bp.Építők	15	6	4	25	50
21.	K.Bányász	14	-	10	23	47
	SZVSE	20	20	7	-	47
23.	Szoln.MÁV	6	-	18	22	46
24.	Olajbány.	7	-	10	28	45
25.	DEAC	24	-	11	7	42
26.	Tat.Bány.	27	-	5	4	36
27.	Kun Béla	28	-	2	3	33
	GEAC	18	-	12	3	33
29.	SKSE	13	-	16	-	29
	Videoton	9	-	9	11	29
31.	Keszth.Hal.	16	-	4	3	23
32.	Toldi SE	18	-	2	-	20
33.	BGYSE	-	-	13	5	18
	Sz.Dózsa	-	-	11	7	18
35.	Haladás	3	3	9	2	17
36.	KSC	-	-	14	2	16
37.	VM Közért	-	5	10	-	15
38.	Rába ETO	-	-	-	12	12
39.	PVSK	9	-	2	-	11
	BKV Előre	4	-	4	3	11
	Cegl.VSE	11	-	-	-	11
	Ajk.Alum.	9	-	-	2	11
	Bak.Vegy.	-	-	6	5	11
	Mohácsi TE	-	-	7	4	11
45.	Bajai SK	9	-	-	-	9
	Ózdi Koh.	-	-	-	-	9
47.	PEAC	8	-	-	-	8
	DKSE	6	-	2	-	8
	DVSC	-	-	6	2	8
50.	Péti MTE	-	-	2	3	5
	MVSC	3	-	2	-	5
52.	Hatv.Kin.	4	-	-	-	4
53.	Kilián	3	-	-	-	3
	Gy.Dózsa	3	-	-	-	3
55.	Egri TK	2	-	-	-	2
	Leninv.MTK	-	-	2	-	2
	K.Dózsa	1	-	1	-	2
	ZTE	-	-	-	2	2
59.	Kincsesb.	-	-	1	-	1
	Újhelyi TK	1	-	-	-	1

Női felnőtt pontverseny:

Hely	Egyesület	eddigi pontok	II.o. bajn.	orsz. bajn.	Össz- pont
1.	Bp.Honvéd	68	31	98	197
2.	Csepel	80	29	74	183
3.	FTC	62	34	48	144
4.	U.Dózsa	70	25	30	125
5.	Bp.Spartac.	38	51	28	117
6.	NYVSC	41	23	51	115
7.	TFSE	64.5	15	16	95.5
8.	DEAC	28	19	39	86
9.	BEAC	20	32	24	76
10.	Bak.Vegy.	29	30	12	71
11.	Sz.Dózsa	33	28	9	70
12.	Haladás	29	2.5	33	64.5
13.	PMSC	22	20	13	55
14.	Szoln.MÁV	40	10	3	53
15.	BVSC	15	12	15	42
16.	DVTK	0.5	25	14	39.5
17.	Bp.Építők	8	13	17	38
18.	Vasas	22	-	12	34
	BKV Előre	25	9	-	34
20.	DMTE	19	-	14	33
21.	MAFC	2	7	21	30
22.	SZEOL	7	15	3	25
23.	Bajai SK	7	-	16	23
	Sz.Vízmű	-	14	9	23
25.	Hatv.Kin.	-	7	14	21
26.	ZTE	6	-	14	20
27.	Tat.Bány.	12	-	-	12
28.	Ganz Mávag	11.5	-	-	11.5
29.	U.PEAC	6	5	-	11
	DKSE	11	-	-	11
31.	VOSE	-	7	3	10
32.	Ózdi Koh.	5	-	-	5
	Mohácsi TE	-	5	-	5
	KVSE	4	1	-	5
35.	PVSK	-	4.5	-	4.5
36.	Gy.Dózsa	4	-	-	4
	Kecsk.SC	4	-	-	4
	BGYSE	4	-	-	4
39.	Mohácsi TE	3	-	-	3
40.	Bcs.Előre	2	-	-	2
	KSC	-	2	-	2
42.	Székács	1	-	-	1
43.	SZVSE	0.5	-	-	0.5

Férfi ifjúsági pontverseny

Hely	Egyesület	eddigi pontok	I.B.V.	Ifj. E.B.	orsz. bajn.	Össz- pont
1.	Bp.Honvéd	149.5	10.5	47	18	224.5
2.	D.Kohász	111	48	10	20	189
3.	PMSC	140.5	15	-	3	158.5
4.	DMTE	89	27	-	11	127
5.	Csepel	66	-	55	5	126
6.	SZEOL	96	22	-	5	123
7.	ZTE	107	14	-	-	121
8.	Tat.Bány.	111.5	-	-	-	111.5
9.	Havasi SE	18	68.5	6	14	106.5
10.	DVTK	100	-	-	5	105
11.	Bp.Spartac	97.5	6	-	-	103.5
12.	U.Dózsa	74.5	-	-	5	79.5
13.	Vasas	66.5	-	-	-	66.5
14.	Kun Béla	66	-	-	-	66
15.	SZVSE	63	-	-	-	63
16.	Haladás	49	12	-	-	61
17.	Cegl.VSE	30	27	-	-	57
18.	Ganz Mávag	44.5	9	-	-	53.5
19.	FTC	51.5	-	-	-	51.5
20.	K.Vegyész	46	-	-	-	46
21.	Szoln.MÁV	45	-	-	-	45
22.	Bp.Építők	40	-	-	-	40
23.	MVSC	20	10.5	6	-	36.5
24.	Gy.Dózsa	27	7	-	-	34

25.	K.Bányász	33	-	-	-	33	17.	Váci Hir.	26	4	-	4	34
	MTK-VM	21	12	-	-	33	18.	Vasas	24	27	-	5	32
27.	Bcs.Előre	32	-	-	-	32	19.	Füzfő	29	-	-	-	29
	BEAC	32	-	-	-	32	20.	ZTE	25.5	-	-	-	25.5
29.	NYVSC	31	-	-	-	31	21.	Cegl.VSE	25	-	-	-	25
	Sz.Dózsa	31	-	-	-	31	22.	FTC	24	-	-	-	24
31.	Rába ETO	26	-	-	-	26	23.	Lehel SC	23.5	-	-	-	23.5
32.	Ózdi Koh.	24	-	-	-	24	24.	Szoln.MÁV	21	-	-	-	21
	BGYSE	24	-	-	-	24	25.	Bak.Vegy.	14	6	-	-	20
34.	K.Dózsa	22	-	-	-	22	26.	Rába ETO	16	-	-	-	16
35.	Váci Hir.	21	-	-	-	21	27.	Bcs.Előre	12	-	-	-	12
	Bak.Vegy.	21	-	-	-	21	28.	DMTE	11.5	-	-	-	11.5
37.	SZIM Vasas	18	-	-	-	18	29.	DVTK	11	-	-	-	11
38.	Ajk.Alum.	17.5	-	-	-	17.5	30.	Eger SC	10	-	-	-	10
39.	Hatv.Kin.	14.5	-	-	-	14.5	31.	Bp.Spartac.	9	-	-	-	9
40.	Páp.Text.	14	-	-	-	14		K.Vegyész	9	-	-	-	9
	Hód. SE	14	-	-	-	14	33.	BEAC	8	-	-	-	8
	Keszth.Hal.	14	-	-	-	14	34.	Csongrádi	7	-	-	-	7
43.	Gyulai SE	11.5	-	-	2	13.5		SZEOL AK	7	-	-	-	7
44.	H.Radnóti	13	-	-	-	13		Olajbány.	7	-	-	-	7
45.	Székács	12	-	-	-	12	37.	Gyulai SE	6.5	-	-	-	6.5
	Bonyhád	12	-	-	-	12	38.	K.Dózsa	6	-	-	-	6
	Sopr.TC	12	-	-	-	12		Bauxitb.	6	-	-	-	6
48.	BKV Előre	11	-	-	-	11		Mohácsi TE	6	-	-	-	6
49.	Kecsk.SC	10	-	-	-	10	41.	Hódmvhely	5	-	-	-	5
	Kincsesb.	10	-	-	-	10	42.	Ganz Mávag	4	-	-	-	4
	GEAC	10	-	-	-	10		Orosháza	4	-	-	-	4
52.	Mór	9	-	-	-	9		Hatv.Kin.	4	-	-	-	4
	DEAC	9	-	-	-	9	45.	Bp.Építő	3	-	-	-	3
54.	VOSE	8	-	-	-	8		Bonyhád	3	-	-	-	3
	MEAFK	8	-	-	-	8		Nagyecs.DSK	3	-	-	-	3
	MAFC	8	-	-	-	8	48.	Tat.Bány.	2	-	-	-	2
	Hajdúnán.	8	-	-	-	8	49.	Túrkeve	1	-	-	-	1
58.	Olajbány.	7	-	-	-	7		Kincsesb.	1	-	-	-	1
	DVSC	7	-	-	-	7		Gy.Dózsa	1	-	-	-	1
60.	Gyöngy.SE	6.5	-	-	-	6.5		BGYSE	1	-	-	-	1
61.	SUMSE	6	-	-	-	6							
62.	Törekvés	5	-	-	-	5							
63.	Komár.AC	4	-	-	-	4							
	Lehel SC	4	-	-	-	4							
	Dombóvár	4	-	-	-	4							
	Zalka szk.	4	-	-	-	4							
67.	Csongrád	3	-	-	-	3							
	SKSE	3	-	-	-	3							
	Szécsény	3	-	-	-	3							
70.	BVSC	2.5	-	-	-	2.5							
71.	PVSK	2	-	-	-	2							
	TTVE	2	-	-	-	2							
	Orosháza	2	-	-	-	2							
	Kalocsa	2	-	-	-	2							
	Videoton	2	-	-	-	2							
76.	Szfv.MÁV	1	-	-	-	1							
	Bajai SK	1	-	-	-	1							
	Barcsi SC	1	-	-	-	1							
	Kossuth DSK	1	-	-	-	1							

Fü serdülő pontverseny

Hely	Egyesület	eddiggi pontok	IBV	serdülő A B	összetett	Össz-pont
1.	Tat.Bány.	69	-	16	25	110
2.	DVTK	62	-	22	23	107
3.	SKSE	22	-	21	14	57
4.	PMSC	28	-	19	-	47
5.	Bp.Honvéd	13	-	1	28	42
6.	U.Dózsa	20	16.5	3	-	39.5
7.	ZTE	14	-	2	19	35
8.	K.Vegyész	3	-	-	31	34
9.	Vasas	10	-	6	15	31
10.	NYVSC	21	-	-	2	23
	KSC	-	-	10	13	23
12.	Csepel	13	-	2	4	19
13.	Szeksz.SI	-	-	-	17	17
14.	DMTE	9	-	7	-	16
15.	KBSK	-	-	4	11	15
16.	MAFC	12	-	-	-	12
17.	Gy.ETO	-	-	-	11	11
18.	H.Vasas	10	-	-	-	10
19.	605.DSK	-	-	9	-	9
20.	Videoton	3	-	5	-	8
	Váci Hir.	2	-	-	6	8
	BKV Előre	-	-	-	8	8
23.	Bajai SK	7	-	-	-	7
	Kazincb.DSK	7	-	-	-	7
	Eger SE	1	-	-	6	7
	Szoln.SI	-	-	7	-	7
27.	Mohácsi TE	6	-	-	-	6
	DKSE	-	-	6	-	6
	SZEOL AK	-	-	3	3	6
30.	Bak.Vegy.	1	-	-	4	5
	Cs.Auto	5	-	-	-	5
32.	Kun Béla	4	-	-	-	4
	Gyöngy.SE	4	-	-	-	4
	Mezőt.Spart.	4	-	-	-	4
	Oroszl.Bány.	-	-	4	-	4
	Dunakeszi	-	-	-	4	4

Női ifjúsági pontverseny

Hely	Egyesület	eddiggi pontok	I.B.V	Ifj.E.B.	ország. bajn.	Össz-pont
1.	Bp.Honvéd	64.5	4	30	21	119.5
2.	Csepel	94	16	-	-	110
3.	NYVSC	48	22	5	5	80
	Videoton	80	-	-	-	80
5.	Ózdi Koh.	69	-	-	2	71
	MTK-VM	55	-	-	16	71
7.	Sz.Dózsa	62	-	-	-	62
8.	D.Kohász	53.5	-	-	3	56.5
9.	K.Bányász	24	27	-	5	56
10.	PMSC	51.5	-	-	2	53.5
11.	Haladás	47	-	-	-	47
12.	DASE	46	-	-	-	46
13.	SZVSE	41	-	-	2	43
	U.Dózsa	41	-	-	2	43
15.	MVSC	39	-	-	2	41
16.	Hevesi SE	34	-	-	2	36

37.	Csorn.ált.i.	3	-	-	-	3
	MTK-VM	3	-	-	-	3
	Bp.Spartac.	-	-	-	3	3
40.	SZVSE	2	-	-	-	2
41.	Csanádap.	-	-	-	1	1
	Mmovár	-	-	-	1	1
	Olajbányász	-	-	1	-	1

Leány serdülő pontverseny

Hely	Egyesület	eddig. pontok	I.B.V	serdülő A B összet. bajn.	Ifj. E.B.	orsz. bajn.	Össz- pont
1.	Vasas	26	-	3 35	-	-	64
2.	NYVSC	19	-	1 32	-	-	52
	U.Dózsa	16	-	25 7	-	4	52
4.	DVTK	42	-	8 -	-	-	50
	Bp.Honvéd	25	-	12 6	-	3	46
6.	Haladás	26	-	- 19	-	-	45
7.	Kecsk.SC	15	7	- -	5	3	30
8.	Csepel	14	-	- 15	-	-	29
9.	Videoton	26	-	- 1	-	-	27
10.	K.Vegyész	12	-	- 14	-	-	26
	K.Bányász	3	-	2 21	-	-	26
12.	DMTE	1	-	- 23	-	-	24
13.	SZEOL AK	-	4	12 -	-	5	21
14.	Szoln.MÁV	5	-	9 4	-	-	18
15.	Tat.Bány.	2	9	- 6	-	-	17
16.	Bcs.Előre	15	-	- -	-	-	15

17.	FTC	-	7	-	-	5	2	14
18.	D.Kohász	4	-	9	-	-	-	13
19.	Váci Hir.	-	-	4	6	-	-	10
	Pécsi SI	-	-	10	-	-	-	10
21.	SKSE	-	-	-	9	-	-	9
22.	MTK-VM	-	-	-	7	-	-	7
	Orosháza	-	-	-	7	-	-	7
	Bp.Spart.	7	-	-	-	-	-	7
25.	Ganz Mávag	6	-	-	-	-	-	6
	Bak.Vegy.	4	-	2	-	-	-	6
	Paddi TSZ	6	-	-	-	-	-	6
	Rába ETO	2	-	-	4	-	-	6
29.	SZVSE	5	-	-	-	-	-	5
	Hevesi g.	5	-	-	-	-	-	5
	Dunakeszi	-	-	-	5	-	-	5
	Lehel SC	-	-	-	5	-	-	5
	Póstás	-	-	-	5	-	-	5
	GEAC	-	-	-	5	-	-	5
35.	Ajk.Alum.	-	-	4	-	-	-	4
	H.szoboszl.	4	-	-	-	-	-	4
37.	H.Vasas	-	-	-	3	-	-	3
38.	Cs.Autó	-	-	-	2	-	-	2
	Oroszlány	-	-	-	2	-	-	2
	ZTE	-	-	-	2	-	-	2
	BGYSE	2	-	-	-	-	-	2
	Bors.Bány.	2	-	-	-	-	-	2
	Cegl.VSE	2	-	-	-	-	-	2
44.	BEAC	-	-	1	-	-	-	1
	Gyulai SE	-	-	-	1	-	-	1
	Bp.Epitők	-	-	-	1	-	-	1
	NIKE Füzfő	-	-	-	1	-	-	1

Valamennyi korcsoport összesített pontversenye

Hely	Egyesület	eddig. pontok	20 km gyal.	I.B.V	Ifj. E.B.	II.o. férfi	II.o. női	serd.A fiú	serd.A lány	serd.E fiú	serd.B lány	orsz. bajn.	Össz- pont
1.	Bp.Honvéd	501	39	14.5	77	23.5	31	1	12	28	6	263	996
2.	Csepel	323	1	16	55	34	29	2	-	4	15	139	618
3.	U.Dózsa	324	-	16.5	-	31	25	3	25	-	7	183	614.5
4.	FTC	239.5	-	7	5	63.5	34	-	-	-	-	114	463
5.	DVTK	241.5	-	-	-	25	25	22	8	23	-	54	398.5
6.	NYVSC	206	9	22	5	13.5	23	-	1	2	32	77	390.5
7.	PMSC	277	-	15	-	4	20	19	10	-	-	38	383
8.	DMTE	152.5	-	27	-	35	-	7	-	-	23	64	308.5
9.	Bp.Spartacus	180.5	4	6	-	9	51	-	-	3	-	49	302.5
10.	Vasas	180.5	-	4	-	25.5	-	6	3	15	35	27	296
11.	Tat.Bányász	223.5	-	9	-	5	-	16	-	25	6	4	288.5
12.	D.Kohász	186.5	-	48	10	2	-	6	9	-	-	23	284.5
13.	TFSE	164.5	-	-	-	40	15	-	-	-	-	47	266.5
14.	BEAC	112	-	-	-	54.5	32	-	1	-	-	49	248.5
15.	SZEOL AK	134	-	26	-	13	15	3	12	3	-	33	239
16.	Haladás	154	2	12	-	9	2.5	-	-	-	19	35	234.5
17.	ZTE	152.5	-	14	-	-	-	2	-	19	2	16	205.5
18.	Sz.Dózsa	126	-	-	-	11	28	-	-	17	-	16	198
19.	Szoln.MÁV	117	-	-	-	18	10	7	9	-	4	25	190
20.	K.Vegyész	107	-	-	-	22	1	-	-	31	14	9	184
21.	K.Bányász	74	-	27	-	10	-	4	2	11	21	28	177
22.	MTK-VM	95	-	12	-	16	-	-	-	-	7	44	174
23.	SZVSE	131.5	20	-	-	7	-	-	-	-	-	2	160.5
24.	Videoton	120	-	-	-	9	-	5	-	-	1	11	146
	Hevesi SE	57	-	67.5	6	-	-	-	-	-	-	16	146
26.	DEAC	61	-	-	-	11	19	-	-	-	-	46	137
27.	Bakony Vegyész	69	-	6	-	6	30	-	2	4	-	17	134
28.	Bp.Epitők	66	6	-	-	4	13	-	-	-	1	42	132
29.	Ganz Mávag	98	5	9	-	12	-	-	-	-	-	3	127
30.	Ózdi Kohász	98	-	-	-	-	-	-	-	-	-	11	109
31.	BVSC	20.5	-	-	-	29	12	-	-	-	-	45	106.5
32.	MAFC	57.5	-	-	-	19.5	7	-	-	-	-	21	105
33.	Kun Béla SE	98	-	-	-	2	-	-	-	-	-	3	103
34.	SKSE	38	-	-	-	16	-	21	-	14	9	-	98
35.	Cegl.VSE	68	-	27	-	-	-	-	-	-	-	-	95
36.	Kecskemét SC	29	-	5	5	14	2	10	-	13	-	5	83
37.	MVSC	62	-	10.5	6	2	-	-	-	-	-	2	82.5
38.	VOSE	13	-	-	-	28	7	-	-	-	-	32	80
39.	Váci Hiradás	49	-	4	-	-	-	-	4	6	6	4	73
40.	Rába ETO	44	-	-	-	-	-	-	-	11	4	12	71

41.	BKV Előre	40	-	-	-	4	9	-	-	8	-	3	64
42.	Bcs.Előre	61	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	61
43.	Olajbányász	21	-	-	-	10	-	1	-	-	-	28	60
44.	Balassagy.SE	31	-	-	-	13	-	-	-	-	-	5	49
45.	GEAC	28	-	-	-	12	-	-	-	-	5	3	48
46.	DASE	46	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	46
47.	Hatvani Kinizsi	22.5	-	-	-	-	7	-	-	-	-	14	43.5
48.	Győri Dózsa	35	-	7	-	-	-	-	-	-	-	-	42
49.	Bajai SK	24	-	-	-	-	-	-	-	-	-	16	40
50.	Keszth.Haladás	30	-	-	-	4	-	-	-	-	-	3	37
51.	Lehel SC	27.5	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	32.5
	Ajkai Alumin.	26.5	-	-	-	-	-	-	4	-	-	2	32.5
53.	Mohácsi TE	15	-	-	-	7	5	-	-	-	-	4	31
54.	Füzfői AK	29	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	30
	Kaposvári Dózsa	29	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	30
56.	Szent.Vizmi	-	-	-	-	-	14	-	-	-	-	9	23
57.	Gyulai SE	18	-	-	-	-	-	-	-	-	1	2	21
58.	Toldi SE	18	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	20
59.	PEAC	14	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	19
	Hódmezővsh.SE	19	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	19
61.	SZIM Vasas	18	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	18
62.	PVSK	11	-	-	-	2	4.5	-	-	-	-	-	17.5
63.	Eger SE	11	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	17
64.	Bonyhád	15	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	15
	DVSC	7	-	-	-	6	-	-	-	-	-	2	15
	VM Közért	5	-	-	10	-	-	-	-	-	-	-	15
67.	Pápai Textil	14	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	14
68.	Oroszáza	6	-	-	-	-	-	-	-	-	7	-	13
	Honv.Radnóti	13	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	13
	Hajdú Vasas	10	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	13
	Székács	13	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	13
72.	Kincsesbánya	11	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	12
	Soproni TC	12	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12
74.	Gyöngyösi SE	10.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10.5
75.	Csongrádi SC	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10
76.	Mór	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9
	605.DSK	-	-	-	-	-	-	9	-	-	-	-	9
	Dunakeszi	-	-	-	-	-	-	-	-	4	5	-	9
79.	MEAFK	8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8
	Hajdúnánás	8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8
81.	Csepel Autó	5	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	7
	Kazincb.DSK	7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7
83.	Faddi TSZ	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6
	SÜMSE	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6
	Bauxitbányász	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6
	Oroszl.Bányász	5	-	-	-	-	-	4	-	-	2	-	6
87.	Tőrekvés	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5
	Péti MTE	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	3	5
	Póstás	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	5
90.	Dombóvár	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
	Komáromi AC	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
	Mezőt.Spart.	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
	Zalka szak.	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
	Hajdúszoboszló	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
95.	Csornai isk.	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3
	Nagyecsed DSK	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3
	Szécsényi VM	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3
	Kilián FSE	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3
99.	Egri TK	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
	Kalocsai SE	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
	Leninváros	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	2
	TTVE	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
	Bors.Bányász	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
104.	Székfári MAV	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
	Hódm.Kossuth	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
	Szombath.TK	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
	Mosonmagyaróv.	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	1
	Csanádapáca	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	1
	Barcsi SC	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
	Túrkeve	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1

Dr.Istemes Vilmos

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

Előfizethető bármely postahivatalnál, a Posta hírlapüzleteiben, a Posta Központi Hírlap Irodánál (KHI Bp. V., József nádor tér 1. postacím: 1900 Budapest) közvetlenül v. postautalványon, valamint átutalással a KHI 215-96162 pénzforgalmi jelzőszámára. Egyes szám ára: 4,50 Ft. Előfizetési ára egy évre: 48,— Ft. Számonként kapható: Sportpropaganda V. Terjesztési Oszt. 1061 Budapest, TZ: 77648

VI., Népköztársaság utja 6.

Index sz.:26.035

IRODAGÉPTECHNIKA VÁLLALAT



**Az
IRODAGÉPTECHNIKA VÁLLALAT**
Központ: Budapest V., Bécsi u. 8—10.
Levélcím: 1369 Budapest pf.: 314
Telefon: 184-899 Telex: 22-4381
Táviratcím: IRODATECHNIKA

IRODAGÉPEK és ÜGYVITELTECHNIKAI BERENDEZÉSEK

- *forgalmazásával,*
 - *üzembeállításával,*
 - *műszaki ellátásával*
- az ügyfelek rendelkezésére áll

Alkalmazástechnikai szaktanácsadás!

Országos szerviz hálózat!

**SZERVIZ
SZERVEZÉS — SZÁMÍTÁSTECHNIKA
ÉRTÉKESÍTÉS
GARANCIA**

MOST MEGJELENT KÖNYVEK!

Sportegyesületek, sportvezetők, valamint sportolók részére
ajánljuk az alábbi sportkönyveket:

Atlétikai PONTÉRTÉKTÁBLÁZATOK

/Magyar Atlétikai Szövetség 1974/	30.-
Földes-Kun-Kutassy: A MAGYAR TESTNEVELÉS ÉS SPORT TÖRTÉNETE /honfoglalástól - napjainkig/	105.-
Ionescu: SPORTMASSÁZS 2. kiadás 1976.	26.-
Syposs Zoltán: EZ A SZÉP JÁTÉK 1976. /Arcok a magyar sport történetéből/	42.-
EDZŐK ZSEBKÖNYVE: 2.sz. Gumikötél gyakorlatok	6.-
4.sz. Sportolók erőfejlesztése	6.-
5.sz. A sportolók ruganyosság fejlesztése	6.-
8.sz. Speciális labdagyakorlatok	6.-
MASZ jelvény, MASZ jubileumi jelvény db.	10.-

Megvásárolható vagy postai szállításra megrendelhetők:

SPORTPROPAGANDA VÁLLALAT
TERJESZTÉSI IRODA

1061. BUDAPEST, Népköztársaság u. 6.