

ATLÉTIKA

OLYASZTEREM



A TARTALOMBÓL :

400 m-es női gátfutás a prágai EB-n

Így edz Siska Xénia gátfutó

A fiatal atlétajelöltek felkészítésének
alapelvei

A korosztályok legjobb eredményei

Id. Christián László

Középfokú oktatási intézmények országos
atlétikai bajnokságai 1922 - 1977

Az 1979. évi legjobb fedettpályás eredmények

1979/4

**telitalálat=
nagy
nyeremény**



ATLÉTIKA

XXIII. ÉVF. 4. SZÁM

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG LAPJA

1979. ÁPRILIS

Szerkesztette: FARKAS PÁL

Kiadja a Sportpropaganda Vállalat. – Felelős kiadó: Szebeni István igazgató. – Készült a Sportpropaganda V. Sokszorosító Üzemében, 1143 Budapest, Dózsa György út 1–3. Műszaki vezető: Tihanyi Sándor. – Az előállítás ideje: 1979. ápr. – Terjeszti a Magyar Posta.

A 400 m-es női gátfutás a prágai EB-n

I. Bevezetés

Az atlétanők hivatalos nemzetközi versenyműsorába 1974-ben vették fel a 400 m-es gátfutást. Ezután – az előzetes kísérletek tapasztalatai alapján – gyorsan növekedett a specialisták létszáma és javultak az eredmények.

A versenyszám fejlődéstörténetének fontos állomása volt az 1978. évi Európa Bajnokság. Itt szerepelt először kontinentális bajnokságon e versenyszám, így ekkor volt várható az erős és kiegyensúlyozott mezőny kialakulása. Az EB-n megjelent versenyzők létszáma már a rajt előtt meglepetést okozott a rendezőknek és a szakembereknek. A vártnál nagyobb indulói létszám miatt módosítani kellett a versenyszám programját is: a döntő napján, délelőtti-re középfutamot is be kellett állítani. Az igazi meglepetések azonban még ezután következtek, mert az eredmények /pl.: heten futottak 56.00 mp-en belül/, a biztonságos versenyzés és a speciális technikai színvonal, mind – várakozás fölélti volt.

II. Kérdésfeltevés

A férfiak 400 m-es gátfutásában a kutatási eredmények és a gyakorlati tapasztalat együttesen bizonyította, hogy az egyéni legjobb eredmény elérését az egyenletes sebességi haladásra való törekvés segíti elő. Ez a törekvés a táv teljesítése során a gátközpök átlagsebességét vizsgálva, úgy mutatkozik meg, hogy a legnagyobb sebesség elérése /ez optimális esetben az első és második gát között van/ után minimálisan, de fokozódó mértékben csökken a sebesség egészen a célig. Az ettől erősen eltérő sebességalakulás gazdaságtalan, mert rossz az energiafelhasználás határfoka. Oka általában az, hogy a tempóbeosztás nincs összhangban a versenyző képességeivel, vagy hiányos a technikai felkészültség és nem megfelelő a lépésbeosztás.

A fent leírtak a logika, a tapasztalat és a hasonló speciális követelmények alapján érvényesnek tekinthetők a női 400 m-es gátfutásra is, amint ezt az EB versenyei is igazoltak.

A fentiekből kiindulva, a következő kérdésekre válaszolunk az EB versenyein összegyűjtött adatok feldolgozása alapján:

- 1./ Milyen a legjobb 400 m-es gátfutónők tempóbeosztása ?
- 2./ Az egyéni legjobb eredmény elérésének előfeltétele a jól megválasztott lépésbeosztás. Hogyan oldja ezt meg az európai élmezőny ?
- 3./ Milyen a nők 400 m-es gátfutásában a sebesség alakulása és mennyire tudják teljesíteni az egyenletes haladást ?

III. Az adatgyűjtés lebonyolítása

Az EB versenyei során minden női 400 m gátfutásról filmfelvételt készítettünk két kamerával úgy, hogy a filmen a teljes futamot rögzítsük. /Super 8-as filmre, 24 kép/mp-es sebességgel./ A felvételekkel párhuzamosan minden futamban – kézi időméréssel – mértük egy-egy versenyzőnek a részidejét a 2-5-8 és 10. gát utáni talajfogásakor. A mért eredmények alapján ellenőriztük a filmfelvételek képsebességét külön-külön szakaszonként /a képsebesség ingadozása szakaszonként és futamonként 2-4 % között változott/ és kiszámítottuk minden versenyzőnek a fenti gátaknál elért részidejét. További adatgyűjtésre használtuk fel a döntő futam TV közvetítéséből rögzített felvételt. A képmagnetofon-szalagról az adatgyűjtés során a szinkronban futó óra alapján 0.02 mp-es pontossággal feljegyeztük a gátankénti talajfogás részidőit is. A döntő futamnál az így meghatározott és a filmkockák számolása alapján kapott eredmények a megfelelő korrekciós különbségtől /a kézi és elektromos mérés különbsége/ eltekintve, azonosak voltak. Ebből arra következtettünk, hogy a mért és számolt eredmények a többi futamnál is elfogadhatók.

IV. Az adatok feldolgozása

Az összegyűjtött adatok alapján összeállítottuk a 400 m-es női gátfutásban rajthoz állt versenyzők lépésbeosztási táblázatát és a gyakorlati szakemberek számára támpontot jelentő 2-5-8-10.gát utáni talajfogási részidőket, a kézi időmérésnek megfelelő 0.1 mp-es pontossággal.

Az adatok feldolgozása során elemeztük a 21 legjobb eredményt elérő versenyző legjobb futásáról összeállított adatokat és ismertetjük a következőkben.

A versenyzőkről egyénenként is ismertetjük az adatokat, de az általánosíthatóság érdekében három 7 fős csoportba osztva őket, csoportátlagokat is bemutatunk. A három csoportot az eredmények rangsora alapján állítottuk össze, melyek a következők:

1. sz. táblázat

Csoportok	A 400 m gátas eredmények átlagai /mp/	Szélső értékek /mp/	A csoporteredmények variá- ció-terjedelme /mp/
A	55.43	54.89 - 55.97	1.08
B	57.45	56.67 - 58.12	1.45
C	58.88	58.19 - 59.72	1.53

A döntő futamról a 0.02 mp-es pontosságú gátankénti részhidok alapján kiszámítottuk a gátközben a haladás átlagsebességét és ebből a haladás egyenletességét mutató "G" értéket, amely egyik jó mutatója a gátfutó speciális felkészültségének. A "G" érték a tényleges sebesség és az optimális sebesség alakulás közötti különbség összegét mutatja a 3. gáttól a 10. gátig terjedő szakaszon. Számítását A. Helbling - J. Spilker - W. Thul tanulmányában közölt képlet alapján végeztük el /400 m. Hüdrenlauf, Leicht Athletik 1975. 49., 50/51./

V. Az eredmények ismertetése

1. Tempóbeosztás:

Az egyes csoportok átlagos részhid eredményeit a következő 2. sz. táblázat mutatja. Az adatokból kitűnik, hogy a tempóbeosztás minden csoportnál közel hasonló volt.

2. sz. táblázat

Csoportok	Az átlagos eredmény 400 m gáton	A talajfogáskor mért részhidok átlagai			
		2.gát után	5.gát után	8. gát után	10.gát után
A	55.43	10.91	24.46	39.07	49.47
B	57.45	11.30	25.47	40.74	51.19
C	58.88	11.34	25.89	41.34	52.34

Az "A" csoport eredményeinek százalékában kifejezve a "B" és "C" csoport eredményeit, a következők figyelhetők meg:

A "B" csoport a 2. és 10. gátnál mért részhidban valamivel jobb időt ért el /0.07 és 0.16 %/, mint amennyivel a végeredményük rosszabb /3.64 %/. Az 5. és 8. gátnál mért részhidban pedig valamivel nagyobb mértékű a lemaradásuk /0.49, 0.63 %/.

A különbségek azonban minimálisak - amint a százalékban kifejezett értékek is mutatják - így azt mondhatjuk, hogy a tempóbeosztás a két csoport átlagában azonos.

A "C" csoport a 2. gátnál mért részhidban 3.94 %-kal, a további szakaszokon pedig közel egyformán - 5.80 - 5.85 % között - maradt el az "A" csoport eredményétől. Tehát a második gátig terjedő szakasz kivételével tempóbeosztásuk hasonló volt az "A" csoportéhoz, mert közel annyi maradtak el mindhárom részhidtól, mint amennyi a végeredménybeli különbség. A versenyzők egyéni eredményeit a 3. sz. táblázat mutatja. Ez jelzi azt is, hogy melyik futamban érték el az elemzett, vagyis a legjobb eredményt.

3.sz.táblázat

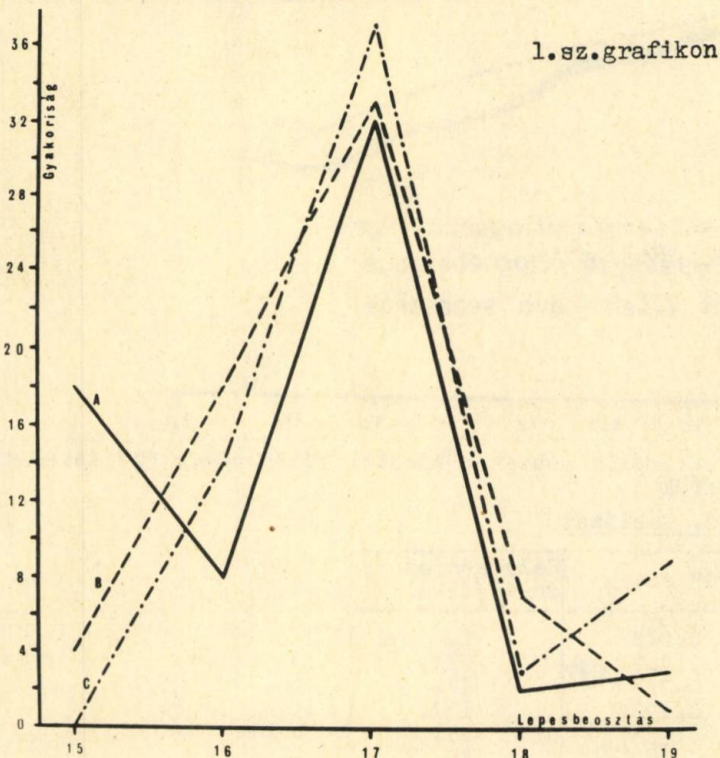
Név	Futam és helyezés	Eredmény /mp/	Részhid eredmények /mp/			
			2. gát	5. gát	8. gát	10. gát
T.Zelencova	SZU. D/1.	54.89	11.1	24.7	38.9	48.9
S.Hollmann	NSZK. D/II.	55.14	10.8	24.1	38.4	48.9
K.Rossley	NDK. D/III.	55.36	10.6	23.7	38.8	49.3
B.Köhn	NDK. D/IV.	55.46	11.0	24.8	39.5	49.8
K.Kacperczyk	Le. D/V.	55.55	10.9	24.3	38.9	49.5
A.Weiss	NDK. D/VI.	55.63	10.9	24.7	39.5	50.0
I.Barkane	SZU. D/VII.	55.97	11.1	24.9	39.5	49.9
G.Blaszak	Le. Kf.2./IV.	56.67	11.3	25.3	40.2	50.6
E.Weinstein	NSZK. Kf.2./V.	57.22	11.1	25.0	40.0	50.8
M.Appleby	IR. Kf.1./V.	57.36	11.4	25.9	41.0	51.2
M.Makajeva	SZU. Kf.1./VI.	57.49	11.7	26.0	41.4	51.5
E.Sutherland	GB. Ef.3./I.	57.61	10.8	24.9	40.3	51.2
L.Alaerts	BEL. Kf.1./VII.	57.68	11.2	25.4	41.1	51.3
H.Fredriksen	NOR. Ef.2./III.	58.12	11.6	25.8	41.2	51.7
A.Michel	BEL. Ef.4./III.	58.19	11.4	26.0	41.2	51.8
S.Filipova	BUL. Ef.4./IV.	58.31	11.9	26.4	41.7	52.0
D.Lairloup	FR. Ef.4./V.	58.47	11.4	26.1	41.5	52.0
L.Helbling	SVA. Ef.4./VI.	58.57	11.1	25.6	40.9	52.0
A.Arán	SVE. Ef.3./V.	59.32	11.2	26.0	41.4	52.8
Mohácsi É.	Magy. Ef.1./V.	59.61	11.1	25.5	41.2	52.7
D.Bedescu	ROM. Ef.2./V.	59.72	11.3	25.6	41.5	53.1

2. Lépésbeosztás

A versenyzők a rajttól az első gátig 23 - 24 - 25-ös lépésszámmal futottak. A leggyak-

rabban alkalmazott beosztás a 24 lépés volt. A gátak közötti szakaszokon a csoportokba tartozó versenyzőknél a 15 - 16 - 17 - 18 és 19-es lépésszámú beosztások fordultak elő.

A különböző beosztási változatoknak az egész táv teljesítése közbeni gyorsaságát csoportonkénti bontásban az 1. sz. grafikonon ábrázoljuk, melyen bemutatjuk azt, hogy a csoportonként előforduló 63 gátközből /versenyzőnként 9 gátköz/ mennyi az egyes lépésszám-változatok előfordulási gyakorisága.



A grafikon alapján megállapítható, hogy a jobb és gyengébb csoportok között különbségek vannak. Ez abból adódik, hogy a "B" csoportnál minimális a 15 lépés előfordulása, helyette a táv első szakaszán a 16-os beosztás az elterjedtebb. A "C" csoportnál 15 lépés nem fordul elő. A legnagyobb előfordulási számot azonban minden csoportnál a 17-es beosztásban találjuk. A táv végén a 19-es beosztás a "C" csoportnál a leggyakoribb.

A tendencia tehát arra mutat, hogy az eredmények javulásával egyre elterjedtebb a 17-nél kisebb számú lépésbeosztás-változat alkalmazása.

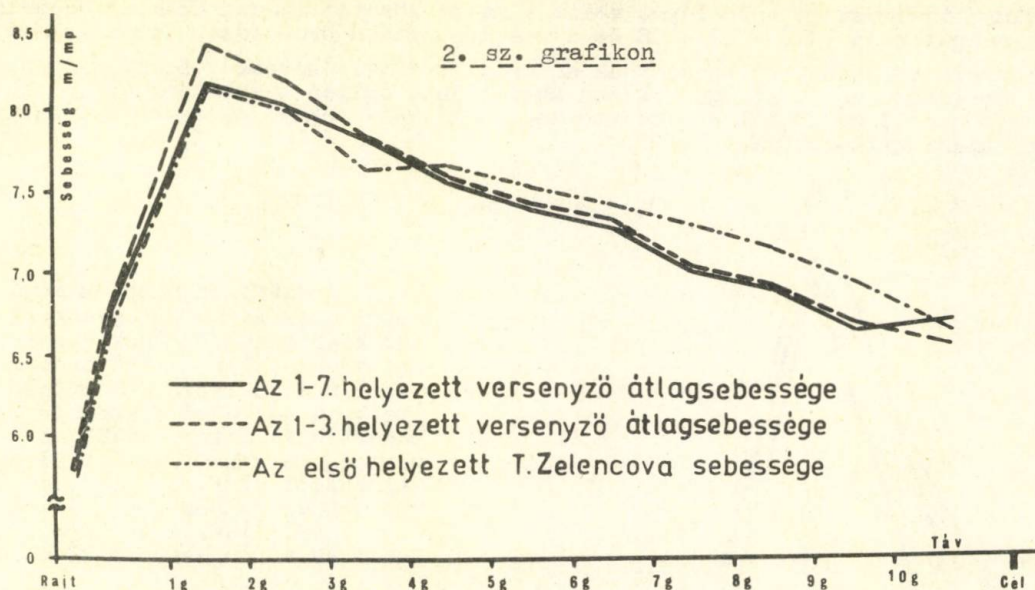
Az adatok további elemzése arra is rámutat, hogy jelenleg még a legmagasabb szintű eredményt /T.Zelencova: 54.89 mp/ is el lehet érni a 17-es beosztás egész távon való teljesítésével, csupán a gátak közötti futás ritmusát és a tempóbeosztást kell tökéletes összhangba hozni a képességekkel. A versenyzőnkénti lépésbeosztás-változatokat a 4. sz. táblázatban mutatjuk be.

4. sz. táblázat

Név	Lendítő láb az első gáton	Lépésszám a gátak között								
		1-2	2-3	3-4	4-5	5-6	6-7	7-8	8-9	9-10
T.Zelencova	B	17	17	17	17	17	17	17	17	17
S.Hollmann	J	15	15	15	15	15	15	16	16	17
K.Rossley	B	15	15	15	15	16	16	17	17	17
B.Köhn	J	17	17	17	17	17	17	17	17	17
K.Kacperczyk	B	16	16	16	16	17	17	17	18	18
A.Weiss	J	17	17	17	17	17	17	19	19	19
I.Barkane	J	15	15	15	15	15	15	15	15	17
G.Blaszak	B	16	16	16	16	17	17	17	18	18
E.Weinstein	J	16	16	16	16	17	17	17	17	18
M.Appleby	J	16	16	16	17	17	17	17	17	17
M.Makejeva	B	17	17	17	17	17	17	17	17	17
E.Sutherland	B	15	15	15	15	16	17	17	17	17
L.Alaerts	J	17	17	17	17	18	18	18	18	19
H.Fredriksen	J	16	16	16	16	16	16	17	17	17
A.Michel	J	16	16	16	16	16	16	17	17	18
S.Filipova	B	17	17	17	17	17	17	17	17	17
D.Lairloup	B	17	17	17	17	17	17	17	17	19
L.Helbling	J	17	17	17	17	17	17	17	18	18
A.Arén	B	16	16	16	16	16	16	16	16	17
Mohácsi É.	J	17	17	17	19	19	19	19	19	19
D.Badescu	J	17	17	17	17	17	17	17	19	19

3. A sebesség alakulása

Az "A" csoport sebességalakulását a 2. sz. grafikonon ábrázoljuk, külön jelölve a győztes, az első három helyezett és az egész csoport átlagos sebességét. Mindhárom sebesség-görbe azt támasztja alá, hogy a legjobb versenyzők kiválóan felkészültek a versenyszám speciális követelményeinek teljesítésére.



A sebességalakulás és a számított optimális sebesség közötti különbségek "G" értékeit a következő /6. sz./ táblázatban összegeztük

6. sz. táblázat

Név	"G" érték	Helyezés az EB döntőjében
T. Zelencova	0.243	I.
I. Barkane	0.365	VII.
B. Köhn	0.367	IV.
K. Rossley	0.400	III.
S. Hollmann	0.428	II.
K. Kacperczyk	0.469	V.
A. Weiss	0.677	VI.

A "G" értékben kialakult sorrend és a versenyen elért helyezés között nincs szoros összefüggés, de az egyenletes haladás és a lépésbeosztási változatok közötti különbségek összefüggése megfigyelhető. Együttes elemzés esetén az állapítható meg, hogy azok a versenyzők értek el jobb "G" értéket, akik az egész távot, - vagy közel az egész távot - egyforma lépésbeosztással teljesítették és a gátvételeket is azonos oldali lendítőlábbal hajtották végre /pl.: Zelencova és Köhn végig 17 lépéses beosztással futott, Barkane pedig a 9. gátig teljesítette a 15 lépést./ Egyenletességben a leggyengébb eredményt Weiss érte el. Nála ezt a gyengének minősíthető lépésbeosztása indokolta is. A hetedik gát után 17-ről 19 lépésre váltott és ez egy olyan kiváló képességekkel rendelkező versenyzőnél, mint ő /800 m-en az EB-n 1:57.70-et futott/ rendkívül gazdaságtalan energiafelhasználást jelent.

Az egyenletességben 0.4 - 0.5 közötti értékeket elérő három versenyző lépésbeosztását figyelve, szembejövő volt, hogy ők három féle lépésszámmal futottak a távon és így kétszer kényszerültek lépésbeosztást változtatni. Feltehetően ez okozta a gyengébb "G" érték létrejöttét. A 7 versenyző adataiból általánosítani nem lehet, ez csupán a jellegzetességekre irányíthatja rá a figyelmet.

Az egyenletesség elemzése lehetőséget ad arra is, hogy összehasonlítsuk a női és a férfi 400 m-es gátfutókat. A férfiakra vonatkoztatva, Schmolinski a 0.5 alatti "G" értéket tartja optimálisnak. A női döntőből hatan érték el ezt az értéket. /A döntő 8. helyezettje, G. Blaszk, 1.029-es értéket ért el./

Az összehasonlítás rámutat arra, hogy a rövid specializálódási idő /3-4 év/ alatt a női versenyzők legjobbjai elsajátították a versenyszám teljesítésének azt a követelményét, hogy ne legyenek erős ingadozások a haladás sebességében. Az optimális érték elérését a kiváló speciális felkészülésen kívül természetesen az is segítette, hogy a 76.2 cm-es magasság technikailag kisebb követelményt jelent a nőknek, mint a 91.4 cm-es a férfiaknak. A kisebb követelményt jelentő gátmagasságon könnyebben sajátítható el a technika, különösen akkor, ha kétoldali technikai tudásra van szükség.

VI. Következtetések

- Az a tény, hogy a páros lépésszám változatot is alkalmazó futók a "G" értékében rosszabbat produkáltak, arra enged következtetni, hogy ilyen esetben nehezebb kialakítani az egyenletes haladást és ez a technikai szint hiányosságaira vezethető vissza. Tehát a kétoldali technika oktatását már fiatal korban el kell kezdeni, hogy megfelelő szinten legyen elsajátítható. A páros számú lépésbeosztás gyakori előfordulása /a 21 versenyző közül 12 fő - 57.1 % alkalmazta legalább egy gátközben ezt a beosztást/ arra mutat, hogy az alkalmazása általában szükséges. Ezt támasztja alá az is, hogy a 400 m-es síkfutónők többsége 2.10 - 2.20 m közötti lépéshosszal fut a táv első szakaszán és az ilyen lépéshosszt legjobban a 16-os beosztásnál lehet kihasználni.

- A női versenyzőknek a magasabb szint eléréséhez általában a 15 - 16 - 17 lépéses beosztás valamelyike szükséges a táv első felében. A 17 lépéses beosztás azonban csak akkor eredményes, ha a versenyző azt az egész távon teljesíteni tudja. 17-es kezdéssel és az 5. gát utáni 19-re való váltással kiemelkedő eredmény elérése még a kiváló képességekkel rendelkező versenyzőknél sem lehetséges.

- A 15, vagy 16-os lépésbeosztást az egész távon jelenleg még a legjobbak sem tudják teljesíteni, de a fejlődés következtében néhány év alatt ez is elérhető.

- A táv második felében, ha szükségessé válik a lépésszám növelése, akkor az egy lépéssel való változtatás az optimális.

VII. Összefoglalás

Az EB 400 m-es gátfutásának elemzése alapján megállapítható, hogy a versenyszám megfelel a női versenyzőknek. Az indulók nagy száma és biztonságos versenyzése arra is utal, hogy a specialisták létszáma a későbbiekben is eléri a többi versenyszám átlagos szintjét.

Oros Ferenc

TF adjunktusa

Igy edz Siska Xénia gátfutó

Az ATLETIKA szerkesztőjének felkérésére - szigorúan a tényekre támaszkodva - ismertetem Siska Xénia edzőmunkáját az 1978. december 4-24-ig terjedő ciklusban.

Az éves tervben ez az időszak tiszta felkészülésként szerepel. A ciklus célja az fizikai alapképességek szintjének egyre intenzívebb emelése, valamint a speciális állóképesség és gyorsasági erő fokozatos fejlesztése.

Néhány fontosabb adat a versenyzőről:

Testsúlya 58 kg, magassága 174 cm.

1969. óta atlétizál /komolyan 1973. óta/.

Legjobb eredményei:	100 m sík:	11.85 mp
	200 m sík	24.2 mp
	100 m gát	13.36 mp
	távolugrás	610 /1975./
	magasugrás	169 cm.

1978. december 4-10-ig 30 %-os a terhelés.

December 4., hétfő d.u.: futófolyosón:

30 p. bemelegítés - 6x80 fokozóan,
4x30 m állórakjtból,
2x5 vonalgát /a gát helyén csak egy léc/.

December 5., kedd: központi felmérés. Eredmények:

60 m sík:	7.76
30 m szökdelés	32.70 - 11 - 4.3 mp
ötös ugrás	13.90
golyó lökés	8.45
gátszökdelés	6.4 mp
250 m	33.9 mp.

December 6., szerda, központi felmérés:

délelőtt:

40 p. gátiskola könnyen /kb.60 gátvétel/,

délután a csarnokban 2x5x150 /20.3, 20.0, 20.8, 20.5, 20.0, 20.8,
19.8, 20.0, 20.3, 20.3/

December 7., csütörtök, a csarnokban:

40 p. gátiskola /hibajavítások, lendítő láb iskolázása/,
4x60 váltott lábú szökdelés,
20 perc magasugrás /játékosan/.

December 8., péntek /a futófolyosón/:

30 p. bemelegítés /10 perc futás erdőben - 20 p. gimnasztika/,
6x80 m fokozóan,

4x5 vonalgát fölött futás húzatógéppel,
általános erősítés /AE Standard program/:

1. Lábemelés függésből 6x,
2. Hasonfekvésből törzshajlítás hátra 10 kg-mal 10x,
3. Bicepszelés 20 kg-mal 10x,
4. Ülésben nyakból nyomás 20 kg-mal 10x,
5. Harántterpeszben szökdelés lábváltással és 20 kg kilökése az álltól 10x,
6. Szakítás 6x35 kg,
7. Ülésben /láb beakasztva/ dőlés hátra és törzsforgatás 15 kg-mal a kézben 6x balra és jobbra,
8. Fekvenyomás 4x40 kg,
9. Felvétel 3x50 kg,
10. Hanyattfekvés /fogás a bordásfalon/, lábemelés függőlegesig és oldalt leengedés balra és jobbra 6x,
11. Tárcsával /5 kg/ 10x körzés páros és váltott karra 10x-10x.

December 9., szombat: pihenő.

December 10., vasárnap d.e: a hidegkúti repülőtéren 50 perc fartlek.

SPE /speciális erősítés/ Standard program:

1. Combhajlító erősítés 3x5 mp izometrikusan,
2. Combemelő erősítése géppel /kb. 5-7 kg; 5x bal és jobb láb/,
3. Fellépés zsámolyra nyakban 50 kg-mal 5x bal és jobb láb,
4. Mélybeugrás 70 cm-ről 40 cm-re egy lábon kb. 2.5 m távolságra 6x.

December 11-17. 100 %-os terhelés.

December 11., hétfő, futófolyosón:

Bemelegítés 10 p. futás erdőben . 20 p. gimnasztika,

6x80 m fokozóan,

2x5 vonalgát gépes húzással,

2x5 vonalgát 10 kg-os mellényben 2x,

2x5 vonalgát normál.

Pihenő: 2 futás után 5 perc, sorozat után 15 perc +AE /11 gyakorlat lásd dec.8. péntek/.

Kézi időmérés 5. vonalgát lelépésre, normál 6.0-6.1,
mellényben 6.3-6.5,
húzatással 5.8-5.9.

December 12., kedd:

d.e: 20 perc futás könnyű iramban a Margitszigeten, kb. 600 m úszás,

d.u: tornatermi edzés:

40 perc ugró-futó iskola zsámoly- svédsekreány-szivacs szőnyegsor felhasználásával, nagyon erős terhelés !!!

AE + SPE 2x /lásd: 11 AE gyak + 4 SPE gyak./.

December 13, szerda:

d.e: Olimpiai Csarnokban 20 p. gátiskola könnyedén,

4x150 m végén 4 gát /76.2, 8.30/ 21.0,

21.3,

21.8,

21.3,

4x200 m: 29.2, 28.6, 28.2, 28.2.

AE /11 AE gyakorlat/.

d.u: 20 perc könnyű futás, 30 p. lazítás vízben /Széchenyi uszoda/.

December 14., csütörtök:

d.e: 20 perc laza futás + 400 m úszás /Margitsziget/,

d.u: Olimpiai Csarnok:

2x3x3 gát térdelő rajtból /76.2/,

4x5 gát csak lendítő lábbal /76.2, 8.30/,

15 perc távolugrás közepes rohamból, játékosan.

December 15, péntek: futófolyosón:

Lásd a dec.11-iki hétfői edzést, majd utána:

felmérés úszásból 100 mell: 2:11.0 /20 m uszoda Gödöllőn/, 40 m háton 44.1.

December 16., szombat: pihenő.

December 27., vasárnap: 50 perc erős fartlek + SPE /4 gyak./ 2x.

December 18-24-ig 75 %-os terhelés

December 18., hétfő: Olimpiai Csarnok:

Versenyszerűen 3x3x3 gát,

4x5 gát /76.2, 8.30/ 10 kg-os mellényben, mindegyik futás után

80 m fokozó lejtőn, 20 p. magasugrás játékosan.

December 19., kedd:

d.e: 20 p. könnyű futás, 15 perc könnyű úszkálás,

d.u: 40 p. ugróiskola. Erős terhelésű folyamatos sorozatugrások svédsekreány-zsámoly- szivacs szőnyeg felhasználásával.

AE /11 gyak./ + SPE /4 gyak/ 2x.

December 20., szerda:

d.e: Olimpiai Csarnok:

20 perc technikázás részmozdulatokban /csak lendítő, csak kiemelt lábbal/,

6x150 végén 4 gát /76.2, 8.30/ 21.5, 20.0, 20.9, 20.4, 20.5,

20.8.

4x200 m: 27.5, 29.6, 29.8, 29.0.

AE /11 gyak/

d.u: könnyű futás + 20 p. lazítás - úszás /Széchenyi uszoda/.

December 21, csütörtök: a Margitszigeten:

d.e: 20 p. laza futás, 20 p. úszás.

d.u: Olimpiai Csarnok: 4x2 gát térdelőrajtból,

2x3x5 gát /állórajtból/ 76.2, 8.30,

4x80 m váltófutás, 15 perc játékos távolugrás,

4x15 lebegő felülés.

December 22., péntek: a futófolyosón:

Bemelegítés, 10 p. futás, 20 p. gimnasztika, 6x80 fokozó,
2x5 vonalgát húzatással,
1x5 vonalgát 10 kg-os mellényben,
1x5 vonalgát normál,
+ AE /11 gyak/.
Mért idők, normál futás vonalgáton: 5 kg 6.3 mp
húzatással vonalgáton: 5 kg 5.9-6.1,
mellényben 5 kg 6.6-6.7.

December 23., szombat: Olimpiai Csarnok, versenyszerű edzés:

3x60 gát /fiúkkal versenyezve 76.2, 8.30/ 8.2, 8.3, 8.3. Egyszer
nyert, kétszer harmadik lett szoros versenyben. /A fiúk 9l, ill.
99-es gáton futottak./
3x150 végén 4 gát: 20.9, 21.5, 20.9.

December 24., vasárnap: 50 perc fartlek a hidegkúti reptéren + SPE /4 gyak/ 2x.

E háromhetes ciklust semmiféle körülmény nem zavarta, így a tervet maradéktalanul végre tudta hajtani. Természetesen ez inkább kivétel, mint általános szabály, mert általában a tervtől 15-20 %-os eltérés szokott jelentkezni. Ez vagy könnyítést, vagy módosítást jelent. Hogy a zavartalan munka mit jelent, azt én is csak az e ciklust követő január 9-iki felmérésen tapasztaltam, ahol kirobbanó jó eredményeket produkált.

Sztipics László

A fiatal atlétajelöltek felkészítésének alapelvei

A fiatalok atlétává alakításához két nagyon fontos tényező nyújthat segítséget. Az egyik a kiválasztás helyes módja, a másik a velük való foglalkozás milyensége.

A felmérés során már az első pillanatban kitűnik, hogy kinek-kinek mire van hajlama, de ennél is lényegesebb, hogy mihez van tehetsége. Vannak gyors ritmusú, ruganyos, robbanékony és jó tüdőkapacitással rendelkező gyerekek. A fiatalokat természetesen nem szabad hajlamuk, vagy tehetségük szerint speciális edzésbe fogni. Egy irányzatot szabad csak szem előtt tartani, ez pedig a sokoldalú általános képzés.

Mellőzném a nyilvános versenyzést legalább egy évig, de inkább két évig. Helyette egy-egy csoporton belül játékos vetélkedést javaslok. Akkor engedjük csak versenyezni őket, amikor alapképességeiket már általánosan magasabb szintre tudtuk emelni.

A fiatal atléta-jelöltek kiválasztásánál tekintettel kell lenni arra is, hogy ne csak a jelenleg már ügyes és gyors mozgásúakat vegyük számításba, hanem a nagy testű és pillanatnyilag lomha mozgásúakat is meg kell kísérelni atlétikus mozgásúakká nevelni. Ezeknek a hirtelen megnőtt nagy gyerekeknek izomzata és ereje még nem fejlődött együtt testi növekedésükkel. Amíg a kisebb testű, fürgé gyerekek mozgásképségük révén minden játékban részt vettek - és ezáltal egyenletesen fejlődtek -, addig a nagy testűek és lomha mozgásúak visszahódtak a játékos mozgásoktól - éppen ügyetlenségük és lassúságuk miatt. Így természetes izomfejlődésük is elmarad. Márpedig a nagy dobók csak a nagy testű gyerekek közül kerülhetnek ki!

Ezeket a nagy testű gyerekeket fel kell menteni az összetett versenyeken való részvételtől, mert amíg mozgásképségük és testükhöz viszonyított erejük nem fejlődik ki, szegénylik, hogy a futó-és ugrószámokban a náluk sokkal kisebb természetűek óriási fölényben vannak velük szemben.

Ezeket a gyerekeket azonban amíg a "gyermek", vagy a "serdülő B" csoportba tartoznak - a legkomolyabb és nagyon lelkiismeretes általános, azaz sokoldalú képzéssel kell nevelni.

A gyerekeket nem szabad atlétaként kezelni és edzeni. Az a tapasztalatom, hogy az ilyen fiatalok hamar megúnják ezt a munkát és amikor az edzőjük és szakosztályuk már eredményt vár tőlük, "salakundort" kapnak és cserbenhagyják sportágukat, lemorzsolódnak! A gyerek szeret játszani, tehát foglalkoztatásuk legalább 50 %-ban játékos-edzés legyen. A gyermek érzékeny "hangszer", csínján kell bánni velük! Ha jogos a szidás, azt elviselik, de az igazságtalanságot "nem nyelik le".

Nagy hiba - amit általánosan tapasztalunk -, hogy a gyorsmozgású gyerekekkel azonnal gyorsasági munkát végeztetnek. Ettől nem lesznek gyorsabbak, hanem egy kapkodó, ritmustalan és erőlködő mozgást idegeznek be, amelyet később egyáltalán, vagy csak igen nehezen és sok idő elpocsékolásával lehet kijavítani.

A gyereket először meg kell tanítani futni, mégpedig erőlködés-mentes, jó ritmusú futásra. Soha-se legyen az a cél, hogy gyorsan fussanak, hanem az, hogy lendületesen és helyes mozgással végezzék az erőlködés nélküli futógyakorlatokat.

Ezt több formában oktathatjuk:

- 1./ 50-60 m-es könnyű friss ritmusú futás, mégpedig testalkatuknak megfelelő kar- és lábmunkával.
- 2./ Sohase végeztessünk helyből gyors futómunkát. A gyorsulás mindig fokozatos legyen. Amikor a futó már elért egy bizonyos sebességet, ki kell kapcsolni a gyorsulni akarást s csupán a ritmust tartva futni tovább minden erőbeadás nélkül. Ekkor kell figyelni a helyes kar- és lábmozgásra.

- 3./ Ismételt 120-150 m-ek lefutása csak lendületből történjék. Csak addig szabad futnia, amíg térdeit könnyen, erőlködés nélkül képes emelni. Lehet, hogy ezek a távok esetleg 15-20 m-rel rövidebbek lesznek, de ez nem hiba. A lényeg az elmerevedés és a ritmusból való kiesés megelőzése. Idővel azután a távok nem fognak lerövidülni, az ismételt résztávfutás hosszát is lehet emelni, de ugyanilyen előre látással.

Ha a fiatal rövidtávfutó jelölt már beidegezte a helyes mozgást, akkor lehet megkezdni a gyorsasági edzést, de mindig tekintettel kell lenni arra, hogy elkerülhessék az elmerevedést. Így lehet megtanulni a szubmaximális gyorsaság beidegzését, amely nélkül nem jó futni sem 200, sem 400 m-t. Ekkor már lehet helyből gyorsan rajtolni, lehet résztávokat is nagy sebességgel futni. De sohase felejtjük el a fokozó iramú futások gyakorlását.

A fiatalok felmérésénél azonnal kitűnik, hogy ki rendelkezik született állóképességgel. Ezekből lesznek a közép- és hosszútávfutók. Ne felejtjük el, hogy nemcsak rövidtávfutásra, ugrásra, vagy dobásra kell születni, hanem hosszútávfutásra is. Ugyanis a versenyzőnek a hosszú-, vagy középtávfutáshoz is rendelkeznie kell megfelelő zsigerrendszerrel, s olyan idegrendszerrel, amely elbírja a sokszor monoton, idegtépő munkát. Itt is meg kell tanítani a futókat a helyes mozgásra, és arra, hogy a lehető legkisebb erőbeadással tudjanak lendületesen haladni.

Nagyon ügyeljünk az ugrásoknál arra is, hogy a fiatalok helyesen idegezzék be az alapmozgásokat. Távolugrásnál ne eredményre ugrassuk őket, hanem az alábbiakra tanítsuk meg:

- 1./ Elugráskor talpukat ne verjék oda a gerendához, mert ettől senki sem emelkedik el a földről, s ráadásul sokszor hosszan gyógyuló sérülést szenvedhetnek. /A leggyakoribb a sarok csontthártyagyulladás./ Az energiát az elrugaszkodásba és a lendítésbe kell beleadni.
- 2./ Meg kell tanulni a helyes rádőlési szögből történő elugrást. Ez a szög megegyezik a nekifutás rádőlési szögével.
- 3./ Figyelni kell arra, hogy az ugró ne homorítson ki a gerenda fölött.
- 4./ Meg kell tanítani arra is, hogy légmunka alatt kiegyensúlyozott helyzetben tudjon maradni.
- 5./ Komoly hasizom fejlesztés kell ahhoz, hogy a talajérést ki tudja egyensúlyozni, a lábait jól előrnyújtja.

Magasugrásnál először a felugrást kell megtanítani, mégpedig a lépőtechnika alkalmazásával. Meg kell tanulni a kitámasztásból történő felugrást, a kétkaros lendítést. S ha ez már elég jól megy, akkor lehet elkezdni valamelyik modern technika tanulását, a flop, vagy a hasmánt technikát.

A flopot könnyebb megtanulni úgy, hogy jó közepes eredményt érhesse el. A hasmánt technika elsajátítása nehezebb és hosszadalmasabb, mivel sokkal összetettebb mozgás, mint a flop. Mindig azt kell figyelembe venni, hogy kinek melyik technikára van inkább hajlama.

Rúdugrásnál nagyon sokáig nem szabad léc felett eredményre ugratni. Először a rúddal való futást kell magtanulni. Ha ez már megy, meg lehet kezdeni a felugrás gyakorlását a rudat a távolugró homokba szúrva. Meg kell tanulni azt is, hogy az ugró mindig tisztában legyen a test helyzetével, amikor elszakad a földről. Először kísérelje meg a rúddal történő távolba ugrást. Amikor a rúdugró már biztosan érzi testhelyzetét a levegőben, akkor kezddeti meg az ugródombbal való ismerkedést léc nélkül.

A gyerekek ne gyakoroljanak hármasugrást. Csak akkor kezdjék el, amikor izületeik már megerősödtek.

A gátfutás gyakorlását már gyermekkorban el kell kezdeni. Ez a legjobb mozgásfejlesztő atlétikai mozgás. Elsősorban arra kell törekedni, hogy olyan gátmagasságon és gáttávolságon tanuljanak, amelyekkel a bukások lehetőségét a minimumra csökkenthetjük. Először meg kell tanulniok a lendítőláb térdből történő lendítést, a téritőt, tehát az elrugaszkodóláb helyes átvitelét a gát felett. Ezt a kettőt a gátak szélén kell gyakorolni. Ha a téritő láb átvitelét gyakoroltatjuk, akkor arra kell figyelni, hogy a lendítőlábbal kb. 30 cm-rel a gát mögött érnünk talajt. Nagyon fontos megtanulni azt, hogy a két csipőcsontot összekötő képzőanyag egyenes mindig párhuzamos legyen a gát lécével. Meg kell tanulni azt is, hogy a lendítőlábbal ellentétes váll sohase csapódjék hátra a téritőláb áthúzásakor, mert ez egyensúlybontást okoz és a gát utáni első lépés nagyon lerövidül. Meg kell tanulni azt is, hogy a gátfutó karjai a gát fölötti áthaladás alatt ne a fej fölött, vagy a fej magasságában legyenek, hanem szinte a gát fölött a test súlypontja körül mozogjanak, így a súlypont nem emelkedik a kelletténél magasabbra, s az áthaladás gyorsabb és simább lesz. A súlypont emelése erősen fékezi a sebességet.

A négy dobószám közül is meg kell találni az egyénnek legjobban megfelelőt. Súlylökőknek az alkalmas, aki erős, gyors és robbanékony. Meg kell tanulnia az erők folyamatos bekapcsolását, mert ha minden erő - láb, derék és kar - egyszerre hat a szerre, egyrészt agyonterheli a golyót tartó kezét /komoly sérülést okozhat/, másrészt lerövidül a golyóra ható erő hossza. Ugyanis a szer a kar kinyúlása előtt hagyja el a dobó kezét, s így a kar nem tudja teljes erejét közölni a szerrel.

Először a helyből lökést kell megtanulni, majd a belépéssel történőt kell gyakorolni. Csak ezután szabad beugrással végrehajtottat gyakorolni. A "beugrás" helytelen kifejezés, mert nem beugrani, hanem a lendítőláb energikus, a dobás irányába végzett lendítését kihasználva kell becsúszni. Figyelni kell a kilökés tanulásánál arra, hogy karjaikkal ne erőlködjének és ne akarjanak csak karerővel lökni, hanem a láb és a derék beadása után kell törekedni arra, hogy a dobókarjuk könnyőke villámgyorsan kinyúljon. Figyelni kell arra, hogy

a fej ne forduljon a dobás irányába. A kilökökés tanulása közben figyelniünk kell arra is, hogy a dobókarral ellentétesen válluk ne csapódjék hátra. Maradjon zárt a vállöv is. A fiatalokat mindig könnyítettt szerrel engedjük csak dobni. Így a tanulás alatt könnyebben tudják elsajátítani a helyes mozgást.

A diszkoszvetés tanulásának első mozzanata az legyen, hogy arccal a dobás irányában a test mellett függőleges karral lengetett szert úgy tudja elengedni, hogy az a mutatóujjáról rotálva szálljon el. Ha ezt megtanulta, akkor lehet elkezdni a helyből történő dobás tanulását. A felállást úgy kell végrehajtani, hogy a vállöv mutasson a dobás irányába, s a bal láb lábfeje a jobb láb sarkával legyen egyvonalban. Ekkor már nem függőleges karral lengettetjük a diszkoszt, hanem úgy, hogy a szer az előre lengetésnél az arcuk előtt legyen, a hátra lendítésnél a derék magasságában. A lengetés sohase legyen egy előre-hátra rángatás, hanem puha lendítés, amely alatt a felső testünk is hátra és előre fordul a függőleges tengelye körül. Első időben ne akarjon senki se nagyot dojni. Az legyen a cél, hogy a mozgást helyesen hajtsák végre és ezt a helyes mozgást idegezzék be.

Ha a helyből dobást jól begyakorolták, akkor lehet elkezdni a forgás tanulását is. Ne tegyünk engedményeket úgy, hogy eleinte 180°-os, vagy 360°-os forgást akarjuk megtanítani, hanem az 540°-os forgást kell azonnal gyakoroltatni. Először szer nélkül és nagyon sokáig gyakorolják így. Be kell idegeztetni azt, hogy jobbkezes dobónál az első 360°-os forgást a bal láb talpán tegyék meg úgy, hogy 180°-ig a jobb láb talpa is támaszt adjon. A bal térdet fordítsák a forgás irányába és az állandóan a bal láb talpa fölött legyen. A súlypont a bal láb talpa és a bal térd felett maradjon. 180° megtétele után a jobb láb elhagyja a talajt, körbelendül, a bal lábtól elég messzire teszi meg a beforgatást és a bal láb elé kerül. Ugyanebben a pillanatban a bal láb elhagyja eddigi helyét és szintén rotálva a kidobás irányába csapódik, keményen letámaszt, hogy a súlypont a jobb láb fölött maradjon. A felsőtest forgatása elmarad az alsótest forgatása mögött, hogy a test, mint egy felhúzott rugó kerüljön a kidobás helyzetébe. Ekkor kezdi meg a kidobást a jobb térd előrecsvarásával, majd a törzs beforgatásával, a térd kinyújtásával történő emeléssel. A bal láb keményen ellenáll, nehogy a test előredőljön, vagy a bal csipő betörjön, mert ekkor megtörik a felsőtest és kar csapódásának ereje. A mozgás - mint minden dobószámban - fokozottan gyorsulni legyen. Tehát ne indítsuk el a mozgást nagy sebességgel, mert ha nem tudják fokozni, a dobás gyenge eredményű lesz, vagy be sem tudják fejezni azt.

Gerelyhajító csak az lehet, aki hajítóérzéssel rendelkezik. A kicsiknél már kislabdadobás gyakorlásánál megállapítható, hogy ki rendelkezik ezzel.

Legelőször a gerely helyes tartását kell megtanulni, tehát magát a fogást is. Nagyon sok könnyed dobással be kell idegeztetni a vonalban történő kidobást, hogy a gerely vonala oda mutasson, ahová dobni szándékoznak. A gerelyt úgy kell kivezetni, hogy a gerely egyenes vonalban a fölött haladjon előre. Sokat kell dobáltatni úgy, hogy álló helyzetben a gerelyt a fejük mellett hátra húzzák és célba dobjanak. Már ekkor is figyelni kell arra, hogy a könyök a kidobáskor ne csapódjék le az alsókarral együtt, mert ez a mozdulat megakadályozza, hogy az erő a dobás irányába hasson. Ezáltal a gerely hegye felemelkedik, a dobás rövid lesz és nem lesz a gerelynek talajjal érintkező hegye a leeséskor. Ha ez már jól megy, meg lehet kezdeni a járásból történő dobást. A gerelyt maguk előtt tartják hegyvel lefelé. A séta alatt testüket 90°-kal elforgatják, karjukat kinyújtva hátrahúzzák úgy, hogy a gerely hegye a jobb szemük mellett legyen, a tenyér lefelé nézzen. Néhány lépés megtétele után /jobbkezes dobóknál/, amikor bal lábukkal a talajra lépnek, jobb térdük előrefordul, magával viszi csipőjüket is. Ekkor kapcsolódik be a kar ostorszerű előrecsapódása. Ha így már jól megy a dobás, meg lehet kezdeni a futásból történő kidobás tanítását is.

Itt is ugyanúgy kell végrehajtani a kidobást, mint a járásból történő dobásoknál. A különbség csak annyi, hogy a lekészített gerellyel kettő, vagy négy keresztlépést tesznek és beszőkkennek a kidobó helyzetbe. Nagyon kell arra ügyelni, hogy a kidobás lekészítése és a beszőkkenés között legalább négy lépésnyi időtartam legyen, mert ha ez elmarad, akkor a gerelyt nem lehet a kidobás vonalába vezetni.

Kalapácsvetéshez gyermek és serdülő "B" korcsoportú atlétacsemete ne kezdjen, mert számukra még a 4 kilós szer is nehezen kezelhető. Inkább várjanak 1-2 évet, ne idegezzék be a rossz mozgást.

Az erősítéssel nagyon óvatosan kell bánni. A fiatalok gerince nem teherbíró. 15-16 éves korukig nagy súllyal nem szabad terhelni őket. Nagyon tehetséges fiatalok, főként lányok, tűntek el a salakról megrokkant gerinccel. Közepes terhelést szabad csak alkalmazni, és csak fekvenyomás közben.

A láberő erősítését csak egész kis terheléssel szabad /testsúly egytized részével/ végeztetni. Az a helyes, hogy kis terheléssel, de többször ismételt sorozatokat alkalmazzanak. Ez a gyorsításra nem hat kedvezőtlenül. A speciális gimnasztikát ráérünk akkor alkalmazni, amikor a gyerekeket szakosított munkára fogjuk majd be.

A gimnasztika az atléták egyik legfontosabb felkészítési munkája. Az általános gimnasztika mindig vezényelt legyen, ne engedjük a gyerekeket egyénileg gimnasztikáztatni, s vigyünk bele mindenkor valamilyen játékos elemet is. A speciális gimnasztikát ráérünk akkor alkalmazni, amikor a gyerekeket szakosított munkára fogjuk majd be.

Két-három havonként végezzünk felméréseket, mindig azonos módon, ezt játékos vetélkedés-szerűen oldjuk meg, legyen jutalmazás /csokoládé-féleségekkel/ egyrészt azoknak, akik a legjobb eredményeket teljesítik, másrészt, akik a legnagyobb előrehaladást mutatják.

Farkas Mátyás

A korosztályok legjobb eredményei

Az ATLETIKA 1976. és 1977. évfolyamaiban között listák folytatásaként, immár harmadik alkalommal állítottam össze a serdülő, illetve az ifjúsági korú versenyzőink legjobb eredményeit. Tavaly összeállításom bevezető soraiban a következőket írtam: "Remélem, hogy az atlétikai állásfoglalás szellemében megindult nagy arányú fejlődés ezen a téren is meg hozza a várt eredményeket" ! Nos, ez nem következett be. Míg 1977-ben 67 /29 ffi, 28 női/ új eredmény került a listára, addig 1978-ban csak 56 /32 ffi, 21 női/. A nőknél a futószámokban volt némi javulás, az ügyességi számoknál is csak elvétve került be egy-egy eredmény.

De férfi vonalon is ez a helyzet.

Különösen szembetűnő, hogy az alsóbb évfázatokból feljebb került versenyzők "eltűntek" a listákról, vagyis nem tudtak fejlődni az új korosztályokhoz képest ! Nem remekeltek az ifjúságiak. A nőknél 4, a férfiaknál 13 számban javítottak /ugyanaz a serdülőknél 14, illetve 12/ ! Egyébként az 1978-ban felállított kevés ifjúsági rekord /nők 7, férfiak 10/ egy része a kiegészítő versenyszámokban született /300 m gát, stb./.

Kétségtelen, hogy a felsőbb évfolyamok eredményei közül nem egy már felnőtt szempontból is kitűnő, de a serdülő és az elsőéves ifjúságiak előtt még van lehetőség. A fejlődés tendenciája biztató és remélhetőleg a következő évben már tömegeiben is nagyobb javulásról számolhatunk be.

N Ő K :

100 m

13 év	Rostás Mónika	FTC	64	12.5	Győr	1977.VI.25.
	Krisztián Anikó	ZTE	65	12.5	Zalaegerszeg	1978.VI.13.
14 év	Petróczi Ágnes	SZEOL	62	12.2	Budapest	1976.VIII.7.
	Rostás Mónika	FTC	64	12.2	Budapest	1978.VIII.14.
15 év	Neszmélyi Vera	Bp.Dózsa	39	11.8	Budapest	1954.VII.3.
16 év	Neszmélyi Vera	Bp.Dózsa	39	11.5	Varsó	1955.VIII.4.
17 év	Károly Zsuzsa	DVTK	55	11.6	Miskolc	1972.X.7.
18 év	Károly Zsuzsa	DVTK	55	11.5	Budapest	1973.VII.20.
19 év	Szabó Ildikó	NYVSC	55	11.4	Budapest	1974.VII.20.

200 m

14 év	Domján Eszter	KSI	64	26.0	Pojana	1978.VII.9.
15 év	Neszmélyi Vera	Bp.Dózsa	39	24.7	Budapest	1954.X.3.
16 év	Neszmélyi Vera	Bp.Dózsa	39	24.1	London	1955.VIII.12.
17 év	Bartha Angéla	SKSE	59	24.1	Budapest	1976.VIII.29.
18 év	Szabó Ildikó	NYVSC	55	23.5	Budapest	1973.IX.30.
19 év	Szabó Ildikó	NYVSC	55	23.2	Budapest	1974.VII.31.

400 m

14 év	Palanek Éva	KSI	63	58.8	Budapest	1977.VI.3.
15 év	Palanek Éva	KSI	63	54.82	Budapest	1978.VII.29.
16 év	Treiber Zita	Hal.VSE	62	56.22	Budapest	1978.VII.21.
17 év	Könye Irma	BHSE	54	54.8	Varsó	1971.IX.18.
18 év	Forgács Judit	BHSE	59	53.44	Budapest	1977.VIII.27.
19 év	Forgács Judit	BHSE	59	53.43	Budapest	1978.VIII.14.

800 m

13 év	Naszály Nóra	Vasas	65	2:23.5	Budapest	1978.VI.28.
14 év	Jadán Ilona	OKSE	59	2:19.0	Miskolc	1973.X.7.
15 év	Gyenes Klára	Kecsk.SI	61	2:13.9	Trostberg	1976.IX.26.
16 év	Schmidt Andrea	SZVSE	59	2:12.3	Budapest	1975.VI.13.
17 év	Kovács Klára	Sz.Dózsa	54	2:09.6	Budapest	1971.X.17.
18 év	Budavári Mária	BHSE	50	2:08.4	Budapest	1968.VII.3.
19 év	Horváth Janka	Szh.Halad.	55	2:05.5	Budapest	1974.IX.8.

1500 m

15 év	Felsőbüki Klára	Vasas	62	4:44.4	Budapest	1977.VII.23.
16 év	Jadán Ilona	OKSE	59	4:27.8	Budapest	1975.VI.13.
17 év	Jadán Ilona	OKSE	59	4:27.7	Budapest	1976.VIII.20.
18 év	Schuszter Mária	Csepel	60	4:24.7	Budapest	1978.VIII.21.

3000 m

15 év	Petrik Éva	KSI	62	10:56.7	Budapest	1977.X.23.
16 év	Schuszter Mária	Csepel	60	9:57.6	Budapest	1976.VIII.8.
17 év	Jadán Ilona	OKSE	59	9:54.4	Budapest	1976.IX.22.
18 év	Jadán Ilona	OKSE	59	9:47.5	Budapest	1977.VII.3.
19 év	Jankó Ilona	BVTC	57	9:34.6	Budapest	1976.IX.5.

100 m gát /76.2 cm/

15 év	Vanyek Zsuzsa	KBSK	60	14.4	Szekszárd	1975.IX.28.
16 év	Bartha Angéla	SKSE	59	13.9	Budapest	1975.IX.6.

100 m gát

14 év	Klenoczky Beáta	Vasas	56	16.4	Budapest	1970.VII.25.
15 év	Biró Ilona	BHSE	62	14.5	Budapest	1977.V.18.
16 év	Biró Ilona	BHSE	62	14.35	Varsó	1978.VI.22.

17 év	Bartha Angéla	SKSE	59	13.5	Budapest	1976.VII.11.
18 év	Siska Xénia	Vasas	57	13.7	Budapest	1975.VI.29.
19 év	Siska Xénia	Vasas	57	13.7	Budapest	1976.VIII.21.

300 m gát /76.2 cm/

15 év	Boros Erzsébet	DVTK	62	44.9	Budapest	1977.IX.11.
16 év	Tordai Erzsébet	BGYSE	62	44.2	Hatvan	1978.VI.4.
	Gyovai Gertrud	U.Dózsa	61	44.2	Tatabánya	1977.VI.22.
17 év	Zarnóczai Klára	NYVSSC	60	42.6	Budapest	1977.VII.3.
18 év	Zarnóczai Klára	NYVSSC	60	42.19	Budapest	1978.VIII.13.

400 m gát /76.2 cm/

15 év	Szabó Ágnes	Hal.VSE	63	68.4		1978.
16 év	Torda Erzsébet	BGYSE	62	62.82	Budapest	1978.VII.22.
17 év	Gyovai Gertrud	U.Dózsa	61	60.59	Budapest	1978.VII.23.
18 év	Schmidt Andrea	SZVSE	59	64.33	Budapest	1977.IX.29.
19 év	Achmidt Andrea	SZVSE	59	62.23	Budapest	1978.VII.2.

Magasugrás

13 év	Szántó Annamária	H.Kinizsi	65	1.65	Eger	1978.VI.16.
14 év	Dancs Andrienn	BEAC	60	1.71	Stockholm	1974.VIII.25.
15 év	Dancs Andrienn	BEAC	60	1.74	Budapest	1975.VI.8.
	Sterk Katalin	TBSC	61	1.74	Budapest	1976.VIII.8.
	Ötvös Éva	Dunaföldvár	60	1.74	Szekszárd	1975.VIII.16.
16 év	Csörsz Magdolna	DVTK	60	1.80	Szombathely	1976.VI.27.
17 év	Rudolf Erika	MAFC	54	1.82	Győr	1971.V.30.
18 év	Rudolf Erika	MAFC	54	1.84	Kijev	1972.IX.16.
	Mátay Andrea	MAFC	55	1.84	Budapest	1973.V.6.
19 év	Rudolf Erika	MAFC	54	1.86	Budapest	1973.V.6.

Távolugrás

13 év	Petróczi Ágnes	SZEOL	62	5.67	Csongrád	1975.VI.1.
14 év	Petróczi Ágnes	SZEOL	62	5.74		1976.
15 év	Szabó Ildikó	NYVSC	55	5.99	Budapest	1970.IX.6.
16 év	Ziegner Anikó	U.Dózsa	54	5.97	Budapest	1970.VII.6.
17 év	Fazekas Beáta	SZMÁV	59	6.16	Budapest	1976.VIII.22.
18 év	Szabó Ildikó	NYVSC	55	6.38	Budapest	1973.IX.29.
	Zarnóczai Klára	NYVSSC	60	6.38	Budapest	1978.VII.23.
19 év	Szabó Ildikó	NYVSC	55	6.59	Budapest	1974.VII.21.

Súlylökés

13 év	Szabó Katalin	Hal.VSE	62	11.22	Ljubljana	1975.X.19.
14 év	Armuth Edit	BHSE	53	11.83	Budapest	1967.X.22.
15 év	Szabó Katalin	Hal.VSE	62	12.64	Győr	1977.VIII.13.
16 év	Szabó Katalin	Hal.VSE	62	13.65	Budapest	1978.IX.9.
17 év	Tiszavölgyi Aranka	BHSE	58	14.29	Budapest	1975.VIII.29.
18 év	Bognár Judit	MTK	29	14.98	Prága	1957.IX.13
19 év	Armuth Edit	BHSE	53	15.14	Budapest	1972.IX.2.

Diszkoszvetés

12 év	Szabó Katalin	Szh.Haladás	62	33.86	Szombathely	1974.X.23.
13 év	Szabó Katalin	Szh.Haladás	62	33.56	Szombathely	1975.X.5.
14 év	Szabó Katalin	Hal.VSE	62	38.88	Szombathely	1976.X.31.
15 év	Hunyadvári Mária	Bajai SK	62	41.52	Budapest	1977.IX.11.
16 év	Kripli Márta	BVTC	60	45.50	Szombathely	1976.VIII.28.
17 év	Kripli Márta	BVTC	60	48.70	Budapest	1977.VIII.31.
18 év	Csóke Katalin	Csepel	57	51.50	Budapest	1975.VIII.8.
19 év	Csóke Katalin	Csepel	57	54.64	Miskolc	1976.V.29.

Gerelyhajítás

13 év	Sipos Edit	ZTE	65	40.40	Budapest	1978.IX.10.
14 év	Kónya Ágnes	BEAC	55	40.60	Budapest	1969.X.18.
15 év	Rákóczi Zsuzsa	Csepel	55	48.54	Budapest	1970.IX.20.
16 év	Petz Veronika	BHSE	54	50.00	Budapest	1970.X.7.
17 év	Petz Veronika	BHSE	54	50.64	Budapest	1971.IX.28.
18 év	Janák Mária	Bajai SK	58	55.54	Szentes	1976.X.2.
19 év	Janák Mária	Bajai SK	58	58.88	Szeged	1977.VIII.20.

Ötpróba /új változat/

15 év	Palanek Éva	KSI	63	3580	Budapest	1978.V.17.
		/15.70 8.94	1.57	5.49	2:19.5/	
16 év	Keresztes Zsuzsa	KSI	61	3741	Szófia	1977.VIII.5-6.
		/15.37 11.34	1.54	5.62	2:22.1/	
17 év	Vanyek Zsuzsa	KBSE	60	3926	Szófia	1977.VIII.5-6.
		/14.50 10.21	1.66	5.70	2:20.6/	
18 év	Vanyek Zsuzsa	KBSE	60	4001	Budapest	1978.VII.2.
		/14.8 10.56	1.68	6.08	2:22.2/	
19 év	Bartha Angéla	MTK-VM	59	3780	Budapest	1978.VIII.21.
		/14.27 9.68	1.68	5.59	2:31.87/	

Ötpróba serdülő "A" /100 m gát - távol - súly - magas - 600 m/

15 év	Tarapcsák Judit	U.Dózsa	62	4085	Budapest	1977.VIII.15-16.
		/15.8 5.29	9.87	1.64 1:39.3/		
16 év	Keresztes Zsuzsa	KSI	61	4011	Budapest	1977.VIII.15-16.
		/15.8 5.46	11.39	1.50 1:42.9/		
<u>100 m F É R F I A K :</u>						
13 év	Győri Gábor	Szeksz.SI	64	11.8	Szekszárd	1977.X.27.
14 év	Kelemen Sándor	BHSE	63	11.2	Győr	1977.VI.25.
15 év	Mészáros László	KSI	55	10.9	Budapest	1970.VI.17.
16 év	Léopold Endre	Mohácsi TE	55	10.3	Budapest	1971.X.16.
17 év	Léopold Endre	Mohácsi TE	55	10.4	Pojana	1972.VIII.19.
	Tatár István	BHSE	58	10.4	Budapest	1975.VIII.2.
18 év	Léopold Endre	Mohácsi TE	55	10.2	Budapest	1973.VI.16.
19 év	Léopold Endre	PMSC	55	10.3	Budapest	1974.VI.4.
<u>200 m</u>						
15 év	Kelemen Sándor	BHSE	62	22.6	Budapest	1978.VI.3.
16 év	Léopold Endre	Mohácsi TE	55	21.7	Budapest	1971.X.10.
17 év	Léopold Endre	Mohácsi TE	55	21.5	Budapest	1972.V.25.
	Nagy István	Hevesi SE	59	21.5	Budapest	1976.IX.16.
18 év	Léopold Endre	Mohácsi TE	55	21.2	Budapest	1974.VII.22.
19 év	Babáj László	DVSC	57	21.3	Budapest	1976.VI.24.
	Nagy István	Hevesi SE	59	21.3	Joensuu	1978.VII.6.
<u>400 m</u>						
14 év	Horváth László	U.Dózsa	46	55.4		1960.
15 év	Ujhelyi Sándor	U.Dózsa	51	51.0		1976.
16 év	Jakab Lajos	Gy.Dózsa	59	49.4	Budapest	1975.VI.13.
17 év	Szalai József	SzMAV	61	48.05	Bukarest	1978.VIII.5.
18 év	Nagy Tibor	Debr.Építők	54	48.0	Budapest	1972.VI.10.
19 év	Nagy Tibor	DMTE	54	47.2	Budapest	1973.IX.29.
<u>800 m</u>						
14 év	Perlaky János	Bajai Vasas	57	2:03.8	Kecskemét	1971.X.28.
15 év	Szabó János	BHSE	60	1:58.1	Budapest	1975.IX.25.
16 év	Sándor János	BHSE	60	1:53.7	Budapest	1976.VIII.28.
17 év	Szabó Zsolt	DVTK	61	1:51.17	Bukarest	1978.VIII.5.
18 év	Ötvös Imre	Dunaföldvár	57	1:50.0	Beszterceb.	1975.VIII.10.
19 év	Sulyok Attila	Bp.Spartacus	59	1:48.3	Budapest	1978.VIII.22.
<u>1500 m</u>						
13 év	Dancsa Bálint	Bajai SK	61	4:28.2	Budapest	1974.IX.29.
14 év	Dancsa Bálint	Bajai SK	61	4:07.8	Cegléd	1975.VI.7.
15 év	Szabó Gábor	Hajdú Vasas	62	3:58.8	Budapest	1977.IX.29.
16 év	Szabó Gábor	Hajdú Vasas	62	3:53.0	Budapest	1978.VI.14.
17 év	Sulyok Attila	Bp.Spartacus	59	3:52.9	Budapest	1976.IX.22.
18 év	Deák Nagy Imre	SZVSE	55	3:48.8	Budapest	1973.X.6.
19 év	Ötvös Imre	Dunaföldvár	57	3:42.6	Budapest	1976.IX.22.
<u>5000 m</u>						
16 év	Szabó Gábor	Hajdú Vasas	62	14:40.5	Budapest	1978.VI.1.
17 év	Kozma Attila	Bp.Építők	60	14:56.1	Budapest	1977.X.6.
18 év	Sály István	DKSE	59	14:29.8	Budapest	1977.VIII.28.
19 év	Horváth Béla	BHSE	55	14:13.8	Budapest	1974.VII.21.
<u>10.000 m</u>						
17 év	Jándék József	BGYSE	60	32:53.0	Budapest	1977.X.2.
18 év	Buzás Jenő	PMSC	59	33:03.2	Budapest	1977.IX.2.
19 év	Fekete Tibor	CVSE	59	29:27.5	Budapest	1978.VII.1.
<u>110 m gát /106 cm/</u>						
15 év	Bálint Zoltán	CVSE	62	17.8		1977.
16 év	Szalai József	605.DSK	61	15.1		1977.
17 év	Bartha Attila	Csepel	57	14.3	Budapest	1974.IX.21.
18 év	Bartha Attila	Csepel	57	14.3	Budapest	1975.VII.25.
19 év	Bodó Béla	DMTE	59	14.27	Budapest	1978.IX.13.
<u>11 m gát /99 cm/</u>						
15 év	Szikszai Zsolt	Pécsi SI	61	15.5		1976.
	Schleifer István	Vasas	61	15.5		1976.
16 év	Szalai József	605.DSK	61	14.6	Kecskemét	1977.VI.11.
17 év	Törőcsik József	SzMAV	61	14.2	Gyula	1978.VI.24.
18 év	Bodó Béla	DMTE	59	14.1	Budapest	1977.IX.1.
19 év	Bodó Béla	DMTE	59	14.08	Budapest	1978.VIII.11.
<u>110 m gát /91.4 cm/</u>						
15 év	Pintér Károly	SZEOL AK	63	15.1		1978.
16 év	Papp Zsolt	ETO	61	14.1	Győr	1977.V.21.

300 m gát /76.2 cm/

15 év	Ujhelyi Sándor	U.Dózsa	61	39.5		1976.
16 év	Tari László	STE	62	38.3	Hatvan	1978.VI.4.

300 m gát /91.4 cm/

15 év	Szekeres Sándor	Törekvés	61	41.3	Budapest	1976.IX.12.
16 év	Szalai József	605.DSK	61	39.32	Budapest	1977.VII.24.
17 év	Szalai József	SzMAV	61	37.71	Budapest	1978.VIII.12.
18 év	Bakos György	ZTE	60	37.78	Budapest	1978.V.10.
19 év	Simon Balla István	DKSE	58	37.5	Budapest	1977.V.18.

400 m gát

15 év	Deli Pál	Csepel	61	58.6		1976.
16 év	Szekeres Sándor	Törekvés	61	56.20	Budapest	1977.VIII.27.
17 év	Szekeres Sándor	Törekvés	61	55.59	Budapest	1978.IX.27.
18 év	Bakos György	ZTE	60	53.52	Budapest	1978.VII.30.
19 év	Takács István	U.Dózsa	59	53.0	Budapest	1978.X.4.

3000 m akadály

18 év	Markó Gábor	BHSE	60	9:05.6	Budapest	1978.IX.7.
19 év	Sári Elek	DVSC	51	8:52.4	Debrecen	1970.X.10.

Magasugrás

13 év	Rózsa László	Pécsi SI	65	178	Budapest	1978.IX.10.
14 év	Szűcs István	BKV Előre	63	183	Budapest	1977.VII.18.
15 év	Szikszay Zsolt	Pécsi SI	61	200	Budapest	1976.IX.18.
16 év	Társi Zoltán	Oroszl.Bány.	61	202	Győr	1977.VI.14.
17 év	Társi Zoltán	TBSC	61	207	Budapest	1978.VII.30.
18 év	Varró Gábor	Vasas	57	210	Budapest	1975.VI.29.
	Jámbor József	Kisbéri g.	57	210	Kecskemét	1975.VII.29.
	Kovács Gyula	DVTK	59	210	Budapest	1977.VI.13.
19 év	Jámbor József	TFSE	57	213	Győr	1976.VIII.15.

Rúdugrás

13 év	Holl László	Csepel	64	311	Budapest	1977.V.26.
14 év	Molnár Gábor	Bp.Spartacus	64	385	Budapest	1978.IX.28.
15 év	Pfeifer László	U.Dózsa	56	380	Budapest	1971.X.17.
16 év	Salbert Ferenc	Csepel	60	416	Budapest	1976.X.5.
17 év	Salbert Ferenc	Csepel	60	480	Pojana	1977.IX.4.
18 év	Salbert Ferenc	Csepel	60	487	Budapest	1978.V.7.
19 év	Steinhacker Róbert	Bp.Spartacus	50	491	Budapest	1969.VI.29.

Távolugrás

13 év	Bács Tamás	Nagykőrös	64	598		1977.
14 év	Kántor György	Szeksz.SI	60	641	Budapest	1974.VIII.14.
15 év	Szikszay Zsolt	Pécsi SI	61	692	Budapest	1976.IX.18.
16 év	Horváth Zsolt	Szh.SE-D.	57	717	Budapest	1973.VIII.11.
17 év	Horváth Zsolt	Szh.SE-D.	57	722	Budapest	1974.VII.19.
18 év	Szalma László	Vasas	57	750	Budapest	1975.IX.20.
19 év	Szalma László	Vasas	57	781	Budapest	1976.VIII.21.

Hármasugrás

15 év	Németh Imre	Olajbány.	62	13.36	Budapest	1977.IX.18.
16 év	Sári Kálmán	Alumin.SE	60	14.11	Veszprém	1976.VIII.29.
17 év	Katona Gábor	BHSE	52	14.93	Budapest	1969.VI.29.
18 év	Katona Gábor	BHSE	52	15.48	Cimpulung	1970.VIII.9.
19 év	Katona Gábor	BHSE	52	16.06	Budapest	1971.V.23.

Súlylökés /7.26 kg/

16 év	Molnár Gábor	KSI	61	13.03	Szentes	1977.X.15.
17 év	Fejér Géza	BHSE	45	16.03	Budapest	1962.X.13.
18 év	Fejér Géza	BHSE	45	16.55	Budapest	1963.IX.29.
19 év	Fejér Géza	BHSE	45	17.49	Klagenfurt	1964.X.4.

Súlylökés /6 kg/

16 év	Bradánovics Barna	FTC	60	14.71	Budapest	1976.
17 év	Fejér Géza	BHSE	45	17.75	Budapest	1962.X.27.
18 év	Fejér Géza	BHSE	45	18.22	Budapest	1963.IX.14.
19 év	Fejér Géza	BHSE	45	19.00	Budapest	1964.IX.12.

Súlylökés /5 kg/

14 év	Kovács István	BHSE	54	15.86	Budapest	1968.VIII.14.
15 év	Modla Ferenc	SzMAV	53	16.18	Cegléd	1969.X.29.
16 év	Fejér Lajos	DKSE	54	17.37	Budapest	1970.IX.6.

Súlylökés /4 kg/

14 év	Győri Gábor	Szeksz.SI	64	14.15	Budapest	1977.IX.4.
15 év	Győri Gábor	Szeksz.SI	64	16.64	Dunaújváros	1978.IX.17

Diszkoszvetés /2 kg/

15 év	Saskői Alfonz	Csepel	58	48.50	Budapest	1973.V.19.
16 év	Saskői Alfonz	Csepel	58	49.44	Szentes	1974.X.13.
17 év	Saskői Alfonz	Csepel	58	53.82	Budapest	1975.VIII.15.
18 év	Saskői Alfonz	Csepel	58	56.54	Miskolc	1976.V.29.
19 év	Saskői Alfonz	Csepel	58	57.88	Budapest	1977.VIII.7.

Diszkoszvetés /1.5 kg/

14 év	Radnóti Zsolt	Csepel	62	44.36	Budapest	1976.IX.30.
15 év	Saskői Alfonz	Csepel	58	55.00	Budapest	1973.X.14.
16 év	Saskői Alfonz	Csepel	58	61.04	Budapest	1974.X.24.
17 év	Saskői Alfonz	Csepel	58	66.86	Szentes	1975.X.15.
18 év	Saskői Alfonz	Csepel	58	65.08	Győr	1976.VI.13.
19 év	Saskői Alfonz	Csepel	58	69.38	Budapest	1977.X.13.

Diszkoszvetés /1 kg/

13 év	Németh László	Szh.SE-D	60	42.48	Szombathely	1973.X.31.
14 év	Saskői Alfonz	Csepel	58	54.16	Budapest	1972.X.5.

Gerelyhajítás /800 gr/

15 év	Pajtás Dénes	BHSE	54	59.34	Budapest	1969.X.4.
16 év	Pajtás Dénes	BHSE	54	71.28	Budapest	1970.X.18.
17 év	Paragi Ferenc	Csepel	53	70.06	Budapest	1970.X.3.
18 év	Lukács László	KSI	54	77.00	Budapest	1972.VIII.12.
19 év	Paragi Ferenc	Csepel	53	80.06	Szolnok	1972.X.5.

Gerelyhajítás /600 gr/

12 év	Papp László	Pápai Text.	66	45.80		1978.
13 év	Mojzes László	BVSC	63	49.90	Budapest	1976.VII.25.
14 év	Mihályi István	Nyiregyh.SI	55	57.90	Nyiregyháza	1969.X.23.

Kalapácsvetés /7.26 kg/

15 év	Vida József	Haladás VSE	63	45.28	Veszprém	1978.IX.16.
16 év	Povázson Károly	KSI	60	55.26	Budapest	1976.X.10.
17 év	Nikolausz Csaba	PMSC	59	57.72	Kazincbarcika	1976.VII.31.
18 év	Bruckner István	Ganz Mávag	59	59.06	Budapest	1977.X.13.
19 év	Pavlovics László	SZEOL	54	63.56	Szeged	1973.VIII.20.

Kalapácsvetés /6 kg/

15 év	Vida József	Haladás VSE	63	53.12	Szombathely	1978.X.14.
16 év	Nikolausz Csaba	Pécsi SI	59	58.46	Pécs	1975.VI.8.
17 év	Szitás Imre	Haladás VSE	61	65.20	Szombathely	1978.X.4.
18 év	Németh László	Haladás VSE	60	66.54	Szombathely	1978.X.4.
19 év	Kumor Péter	Csepel	57	69.78	Budapest	1976.IX.30.

Kalapácsvetés /5 kg/

15 év	Vida József	Haladás VSE	63	60.56	Szombathely	1978.VIII.23.
16 év	Povázson Károly	KSI	60	64.92	Budapest	1976.IX.19.

Tizpróba

17 év	Kiss Árpád	U.Dózsa	56	6596	Ogyessza	1973.VIII.4-5.
	/11.3 6.47 13.38	2.01 52.7	16.0	35.90 3.70	39.42 4:47.2/	
18 év	Kiss Árpád	U.Dózsa	56	7300	Drezda	1974.VIII.2-3.
	/11.1 6.90 13.32	1.95 49.9	15.6	37.38 4.30	46.14 4:39.3/	
19 év	Kovács József	MTK VM	59	6840	Budapest	1978.VII.1-2.
	/11.5 6.02 13.20	1.84 51.9	15.8	39.10 4.10	51.02 4:42.0/	

Tizpróba /ifjúsági szerekek/

17 év	Szalai József	SZMÁV	61	6736	Budapest	1978.IX.9-10.
18 év	Kiss Árpád	U.Dózsa	56	7243	Budapest	1974.IX.7-8.
	/11.2 6.80 14.75	1.93 50.4	14.8	54.02 4.20	43.18 4:39.2/	
19 év	Simon Balla István	DKSE	58	6829	Budapest	1977.IX.24-25.
	/11.0 6.94 11.57	2.00 50.5	14.7	32.58 3.60	42.82 4:29.6/	

Szabó Gábor

id. Christján László

Súlyos vesztesség érte a magyar atlétikát id. Christján László elhunytával.

Ötven évvel ezelőtt szerezte meg testnevelő tanári oklevelét, majd azonnal tanítani kezdett Békéscsabán és folytatta munkáját nyugdíjazásáig Gyulán. Tanári pályája mellett lelkes híve volt az atlétikának, főleg pedig a diák-atlétikának. Iskolája rendszeresen részt vett az országos középiskolai bajnokságokon és hosszú évekig a legeredményesebb iskolának számított.

Sokat dolgoztam Vele együtt az országos középiskolás bajnokságok szervezésében, vezetésében. Mindig számíthattam segítségére, pedig a kilométerek távolsága nagy volt közöttünk.

Elhunyt a nagy veszteséget jelent a délkeleti országrész atlétikai életében is. Keze alól több jó eredményű sportoló került ki, akik még most is tevékenyen vesznek részt a magyar sportélet fejlesztésében, a jó versenyzők felkészítésében és nevelésében.

A Békés megyei Népújság a következőkben emlékezik meg róla:

"Néhány nap múlva lett volna 72 éves, de születése napját már nem érthette meg. Erős szervezete sem tudott megbirkózni a betegséggel. Nem látjuk feltűnni a sportpályákon, ahová ezer szállal kötődött élete, félévszázados pedagógiai és sportvezetői tevékenysége".

"Már 1929. nyarán megtisztelő feladattal bízta meg a Magyar Atlétikai Szövetség: a vidék atlétikai életének újjáélesztésén fáradozott kezdettől fogva sikerrel. Jóformán az első pillanattól szerzője és irányítója volt az országos atlétikai diák bajnokságoknak. Ezekkel a versenyekkel különös szeretettel foglalkozott... Kiemelkedően sikeres volt békés-csabai és gyulai testnevelő munkája: vezetése alatt diákjai 13 alkalommal nyerték az összehajtott pontversenyt az országos középiskolák bajnokságon és harmincnégy alkalommal állhattak fel a dobogó legmagasabb fokára az egyéni és csapatszámokban..."

"Nyolc évig a Magyar Olimpiai Bizottságnak is tagja volt".

"Munkásságát számos kitüntetéssel ismerték el. Megkapta a Kiváló Tanár kitüntetést, három alkalommal vehette át a Sport Erdemérem arany fokozatát. Nagyon büszke volt a "Magyar Atlétikáért" elnevezésű ezüstplakettre, melyet a közelmúltban kapott Budapesten. Munkájának legújabb elismerését, melyet november 7-én szerettek volna átadni félévszázados sporttevékenységéért - már nem vehette át".

"Id. Christján László emlékét sok ezer tanítvány őrzi, edzők, sportvezetők tekintik példaképüknek, hasznosítják az általa megszerzett tudást, tapasztalatot. Személyében lapunk sportrovata egyik legrégibb külső munkatársát gyászolja".

Mi, az ATLETIKA lap szerkesztői, olvasói is megőrizzük emlékét.

Szeretném azonban ismertetni azt a munkát, melyet élete utolsó éveiben fejezett be és melyet a Békés megyei Diáksport Tanács adott ki nem nagy példányszámban. Ez pedig a:

Középfokú oktatási intézmények országos atlétikai bajnokai 1922 - 1977.

A 42 oldalas sokszorosított kiadvány részletesen közli a középiskolások országos bajnokainak névsorát, majd ismerteti, hogy melyik iskola hány bajnokságot szerzett ezen idő alatt. Végül felsorolja az országos bajnokságokon a pontversenyekben győztes iskolákat 1926-tól 1977-ig.

Tekintettel arra, hogy az említett kiadvány csak kis példányszámban készült, nem juthatott el mindenkire, így lapunk - a lehetőségekhez mérten - folyamatosan fogja közölni a rangsorokat.

F i ú k :

100 m síkfutás:

1922. Vadnai László	Budapest Zrínyi gimnázium	11.9 mp
1923. Szabó László	Budapest Toldy főreál iskola	11.9 mp
1924. Püstös Miklós	Budapest Vörösmarty reál-gimnázium	11.6 mp
1925. Püstös Miklós	Budapest Vörösmarty reál-gimnázium	11.5 mp
1926. Németh József	Budapest Kertész u. felsőkereskedelmi	11.5 mp
1927. Steiner Tibor	Budapest Thököly u. felsőkereskedelmi	11.6 mp
1929. Schier József	Budapest Egyetemi kir.kat.gimnázium	11.6 mp
1930. Márton Gyula	Szarvas Mezőgazdasági tanintézet	11.5 mp
1931. Lindner Gedeon	Budapest Ág.h.f.gimnázium	11.5 mp
1932. Trummer Endre	Miskolc Fráter Gy.kir.kat.gimnázium	11.1 mp
1933. Góby József	Hmvhelyi ref.gimnázium	11.4 mp
1934. Góby József	Hmvhelyi ref.gimnázium	11.9 mp
1935. Góby József	Hmvhelyi ref.gimnázium	11.3 mp
1936. Jablonszky Elemér	Budapest Szt.István reál-gimnázium	11.2 mp
1937. Lakk Károly	Kiskunflgyháza áll.tanítóképző	11.7 mp
1938. Szurgyi István	Csongrádi áll.gimnázium	11.0 mp
1939. Korompay Miklós	Nyiregyházi kir.kat.gimnázium	11.3 mp
1940. Krénusza Ferenc	Pécsi rk.tanítóképző	11.1 mp
1941. Szánthó György	Budapest Kölcsey gimnázium	11.2 mp
1942. Szánthó György	Budapest Kölcsey gimnázium	11.4 mp
1943. Bartha László	Szolnok Felsőkereskedelmi iskola	11.0 mp
1947. Dörnyei Agoston	Szekszárd Garay gimnázium	11.8 mp
1948. Dörnyei Agoston	Szekszárd Garay gimnázium	11.2 mp
1949. Söpkéz Sándor	Budapest Szt.Imre gimnázium	11.0 mp
1952. Magna Sándor	Orosháza Táncsics M.gimnázium	11.2 mp
1953. Kovács István	Budapest Madách gimnázium	11.2 mp
1954. Tóth Béla	Mezőtúr mezőgazdasági tanintézet	11.1 mp
1955. Tóth Béla	Mezőtúr gimnázium	10.9 mp
1956. Csizsár István	Győr Révay Miklós gimnázium	11.1 mp
1957. Horváth Tibor	Szombathely Nagy Lajos gimnázium	11.2 mp
1958. Mihályfi László	Eger Dobó István gimnázium	10.9 mp
1959. Gémesi József	Budapest I.László gimnázium	11.2 mp
1960. Rózsnai Huba	Budapest Vörösmarty gimnázium	11.4 mp
1961. Rábai Gyula	Székesfehérvár útépitő technikum	10.9 mp
1962. Kiss Pál	Debrecen Fazekas Mihály gimnázium	10.9 mp

1963.	Kiss Pál	Debrecen Fazekas Mihály gimnázium	11.0 mp
1964.	Hajdú Lajos	Budapest Suéchenyi I.gimnázium	10.6 mp
1966.	Pajor Ferenc	Vác gépipari technikum	11.0 mp
1968.	Pavek Ferenc	Győr Révai Miklós gimnázium	10.9 mp
1969.	Pataki István	Esztergom Vak Bottyán gimnázium	10.9 mp
1970.	Magyar Gyula	Kőszegi gimnázium	10.9 mp
1971.	Hack Márton	Szolnok Versey Ferenc gimnázium	10.8 mp
1972.	Lépolc Endre	Mohács Kisfaludy gimnázium	10.7 mp
1972.	Lépolc Endre	Mohács Kisfaludy gimnázium	10.6 mp
1974.	Lépolc Endre	Mohács Kisfaludy gimnázium	10.4 mp
1975.	Babály László	Debrecen Bethlen gimnázium	10.8 mp
1976.	Heinrich Viktor	Budapest Kaffka gimnázium	10.9 mp
1977.	Nagy István	Hevesi gimnázium	10.6 mp

200 m síkfutás:

1922.	Vadnai László	Budapest Zrínyi gimnázium	23.8 mp
1923.	Bethlen István	Budapest Ag.h.ev.gimnázium	25.4 mp
1924.	Szabó László	Budapest Toldy F.gimnázium	24.5 mp
1925.	Paku Ernő	Hódmezővshely Ref.gimnázium	24.3 mp
1926.	Németh József	Budapest Kertész u.felsőkereskedelmi	24.1 mp
1929.	Nagy Géza	Budapest Széchenyi felsőkereskedelmi	24.0 mp
1930.	Duha Gábor	Kecskemét református gimnázium	23.2 mp
1931.	Minach Mária	Budapest Toldy Ferenc gimnázium	23.6 mp
1932.	Kösztnér Vilmos	Debrecen izr.gimnázium	23.3 mp
1933.	Tóth Dániel	Szolnok Felsőkereskedelmi iskola	23.6 mp
1934.	Verba István	Budapest Kölcsey Ferenc reál-gimnázium	23.1 mp
1935.	Góby József	Hódmezővshely református gimnázium	23.0 mp
1936.	Vadas István	Székesfehérvár felsőkereskedelmi iskola	22.9 mp
1937.	Somlós Ferenc	Ujpest Könyves gimnázium	24.0 mp
1938.	Szurgyi István	Csongrád állami gimnázium	22.4 mp
1939.	Novák István	Miskolc evangélikus tanítóképző	23.3 mp
1940.	Csányi György	Kunszentmiklós ref.gimnázium	22.5 mp
1941.	Hegedűs Árpád	Nyíregyháza állami tanítóképző	22.9 mp
1942.	Bánhalmi Ferenc	Budapest Wesselényi felsőkereskedelmi	23.3 mp
1943.	Menczel Gusztáv	Budapest Árpád gimnázium	23.2 mp
1947.	Dörnyei Ágoston	Szekszárd Garay gimnázium	23.0 mp
1948.	Dörnyei Ágoston	Szekszárd Garay gimnázium	23.6 mp
1949.	Ajkai Ákos	Budapest Árpád gimnázium	22.9 mp
1958.	Ciszár István	Győr Révai Miklós gimnázium	22.5 mp
1959.	Kosztolányi György	Szekszárd Garay gimnázium	22.8 mp
1960.	Rozsnyai Huba	Budapest Vörösmarty gimnázium	23.3 mp
1961.	Rábai Gyula	Székesfehérvár útépítő technikum	22.7 mp
1962.	Berki Gyula	Budapest Kandó Kálmán technikum	22.9 mp
1964.	Báthori István	Budapest Jedlik Ányos gimnázium	22.6 mp
1966.	Pajor Sándor	Vác gépipari technikum	22.4 mp
1968.	Madarász János	Miskolc gépipari technikum	22.1 mp
1969.	Magyar Gyula	Kőszeg Jurisits gimnázium	22.7 mp
1970.	Magyar Gyula	Kőszeg Jurisits gimnázium	22.3 mp
1971.	Lutring László	Tatabánya közg.szakközépiskola	22.6 mp
1972.	Lépolc Endre	Mohács Kisfaludy gimnázium	21.7 mp
1973.	Lépolc Endre	Mohács Kisfaludy gimnázium	21.5 mp
1974.	Lépolc Endre	Mohács Kisfaludy gimnázium	21.4 mp
1975.	Babály László	Debrecen Bethlen gimnázium	22.4 mp
1976.	Heinrich Viktor	Budapest Kaffka Margit gimnázium	22.0 mp
1977.	Nagy István	Hevesi gimnázium	22.1 mp

400 m síkfutás:

1922.	Zichy Domokos	Budapest Egyetemi kir.kat. gimnázium	55.4 mp
1923.	Réti Sándor	Budapest Berzsenyi gimnázium	56.4 mp
1924.	Szabó László	Budapest Toldy Ferenc főreál.	56.0 mp
1925.	Szabó Gyula	Eger Dobó István főreál.	55.4 mp
1926.	Nédemann Pál	Budapest Bolyai főreál.	55.1 mp
1927.	Eleőd Huba	Budapest Erseki reál-gimnázium	53.2 mp
1929.	Duha Gábor	Kecskemét református gimnázium	53.2 mp
1930.	Fehér László	Szarvas Mezőgazd.Tanintézet	51.9 mp
1931.	Fried Sándor	Budapest Vörösmarty gimnázium	53.5 mp
1932.	Szabó László	Eger felsőkereskedelmi iskola	51.7 mp
1933.	Verba István	Budapest Kölcsey gimnázium	53.2 mp
1934.	Verba István	Budapest Kölcsey gimnázium	52.6 mp
1935.	Trócsányi Károly	Budapest ker.akadémia	52.1 mp
1936.	Trócsányi Károly	Budapest ker.akadémia	52.3 mp
1937.	Mándoky András	Karcag ref.gimnázium	54.4 mp
1938.	Déványi Gyula	Budapest Zrínyi gimnázium	50.5 mp
1939.	Révffy Tibor	Budapest Wesselényi felsőkereskedelmi	52.5 mp
1940.	Bihari Ferenc	Budapest Szt.István felsőkereskedelmi	51.6 mp
1941.	Farkas László	Kunszentmiklósi ref.gimnázium	50.9 mp
1942.	Tullner János	Győr Bencés gimnázium	52.7 mp

1943.	Bánhalmi Ferenc	Budapest Wesselényi felsőkereskedelmi	51.1 mp
1947.	Lombos Henrik	Pécs Széchenyi gimnázium	53.9 mp
1948.	Földesi Zoltán	Budapest Zrínyi gimnázium	53.3 mp
1949.	Földesi Zoltán	Budapest Zrínyi gimnázium	51.8 mp
1952.	Kiss Tibor	Budapest II. Rákóczy közg.technikum	51.9 mp
1953.	Kalamenovits Géza	Budapest Landler gimnázium	51.9 mp
1954.	Horgas Dezső	Pécs Gépipari technikum	50.7 mp
1955.	Parsch Péter	Budapest XII.ker.közp.technikum	52.1 mp
1956.	Molnár Sándor	Budapest Jedlik gimnázium	52.4 mp
1957.	Urbán Ferenc	Budapest I.István gimnázium	51.7 mp
1958.	Nagy Imre	Pécs Nagy Lajos gimnázium	51.4 mp
1959.	Nagy Sándor	Budapest Petőfi gimnázium	51.0 mp
1960.	Farkas Szabolcs	Budapest villamosenergia ip.t.	52.0 mp
1961.	Szemenyei Sándor	Orosháza mezőgazd.technikum	52.0 mp
1962.	Kiss Gábor	Miskolc Földes gimnázium	52.0 mp
1963.	Gerschei László	Sopron Berzsenyi gimnázium	51.9 mp
1964.	Báthori István	Budapest Jedlik gimnázium	49.4 mp
1966.	Kovács Géza	Kaposvár Táncsics gimnázium	50.1 mp
1968.	Kovács Nándor	Budaörsi gimnázium	50.3 mp
1969.	Hegedüs László	Zalaegerszegi gépip.technikum	50.4 mp
1970.	Gyarmathi Menyhért	Budapest Bercsényi gimnázium	50.3 mp
1971.	Molnár János	Mezőkövesdi gimnázium	50.5 mp
1972.	Nagy Tibor	Debrecen református gimnázium	48.9 mp
1973.	Gergely Béla	Keszthely mezőgazd.szak.	49.1 mp
1974.	Gergely Béla	Keszthely mezőgazd.szak.	48.9 mp
1975.	Ötvös Imre	Dunaföldvári gimnázium	49.3 mp
1976.	Jakab Lajos	Győr Révai gimnázium	49.8 mp
1977.	Jakab Lajos	Győr Révai gimnázium	48.9 mp

800 m síkfutás:

1922.	Gál Pál	Budapest Zrínyi gimnázium	2:08.0 p
1923.	Linzer László	Budapest Szt.István reálgimnázium	2:20.5 p
1924.	Tary József	Budapest Erseki gimnázium	2:08.0 p
1925.	Szász Gyula	Budapest Szt.László reálgimnázium	2:12.4 p
1926.	Nyíri Ferenc	Cegléd Kossuth reálgimnázium	2:09.2 p
1929.	Mészáros József	Budapest Madách gimnázium	2:06.8 p
1930.	Aradi János	Debreceni református gimnázium	2:05.3 p
1931.	Aradi János	Debreceni református gimnázium	2:02.8 p
1932.	Aradi János	Debrecen református gimnázium	2:01.5 p
1933.	Rátonyi Sándor	Budapest érseki gimnázium	2:05.6 p
1934.	Jávorkai József	Nagykőrös református gimnázium	2:09.4 p
1935.	Vörös Viktor	Budapest Hunfalvy felsőkereskedelmi	2:05.2 p
1936.	Vörös Viktor	Budapest Hunfalvy felsőkereskedelmi	2:09.4 p
1937.	Fülöp József	Budapest Hunfalvy felsőkereskedelmi	2:04.4 p
1938.	Heverde Károly	Budapest Zrínyi gimnázium	2:02.4 p
1939.	Müller András	Gyula Rk. gimnázium	2:05.2 p
1940.	Verőczy Béla	Budapest Széchenyi felsőkereskedelmi	2:08.8 p
1941.	Durni József	Budapest Vörösmarty gimnázium	2:03.7 p
1942.	Uzsoki Ferenc	Budapest Széchenyi felsőkereskedelmi	2:05.6 p
1943.	Soltész Gábor	Ungvári felsőkereskedelmi	2:01.9 p
1947.	Béres Ernő	Újpest Könyves gimnázium	2:04.6 p
1948.	Béres Ernő	Újpest Könyves gimnázium	2:02.1 p
1949.	Tölgyesi Vilmos	Pesterzsébeti gimnázium	2:01.6 p
1958.	Lehner György	Budapest Petrik technikum	2:01.0 p
1959.	Kiss Endre	Budapest Ötvös gimnázium	2:01.0 p
1960.	Ligetkúti Ákos	Budapest vill.energ.ip.techn.	2:02.8 p
1961.	Ligetkúti Ákos	Budapest vill.energ.ip.techn.	2:00.5 p
1962.	Stoll Lóránt	Miskolc Földes gimnázium	2:00.7 p
1963.	Bokros Jenő	Veszprém Lovasy gimnázium	2:01.2 p
1964.	Kiss Lajos	Budapest Zalka gimnázium	1:58.9 p
1966.	Zala Lajos	Vác Sztáron gimnázium	1:58.7 p
1968.	Fekete Sándor	Budapest Landler technikum	1:56.7 p
1969.	Sáry Elek	Debrecen Tóth Á.gimnázium	1:54.1 p
1970.	Hegedüs Sándor	Győr Építőip.technikum	1:56.2 p
1971.	Szilágyi Tamás	Debrecen református gimnázium	1:56.4 p
1972.	Szilágyi Tamás	Debrecen református gimnázium	1:56.5 p
1973.	Hrenek János	Budapest Ihász D.szakk.	1:54.6 p
1974.	Deák Imre	Szeged Déry gépip.szakk.	1:53.0 p
1975.	Ötvös Imre	Dunaföldvári gimnázium	1:52.6 p
1976.	Zöld László	Keszthely Mezőgazd.szakközépisk.	1:54.0 p
1977.	Balázs István	Zalaegerszeg Zrínyi gimnázium	1:57.0 p

1000 m síkfutás:

1927.	Horváth Ferenc	Veszpr.rk.gimnázium	2:43.0 p
		/folytatás következik/	

Az 1979. évi legjobb fedettpályás eredmények

FÉRFIAK:

60 m síkfutás:

Országos csúcs:	6.4	Gresa Lajos	1976
	6.68	Gresa Lajos	1974
1978. évi rangelső:	6.87	Gresa Lajos	
6.82	Tatár István	58	BHSE
6.86	Kiss Ferenc	55	Csepel
6.90	Babály László	57	DMTE
6.93	Korona László	50	Bp. Spartac.
6.94	Gresa Lajos	48	FTC
6.7	+Nagy István	59	Hevesi SE
7.01	Pintér József	56	DEAC
6.8	+Bakosi Béla	57	NYVSSC
	+Kovács Gábor	58	TFSE
	+Novobaczky József	56	TFSE
	+Skultéti László	58	TFSE
	+Telegdy Gyula	53	Bp. Spartac.
7.07	Kelemen Sándor	63	BHSE
7.08	Kiss Árpád	56	U.Dózsa
	Szalma László	57	TFSE
7.09	Bagyura Nándor	61	BHSE
	Magyar Gyula	52	BHSE
7.14	Bagyura József	59	BHSE
6.9	+Balikó Csaba	56	Soproni SE
	+Erdélyi Péter	55	BEAC
	+Madák Róbert	56	VOSE
	+Mészáros László	55	MAFC
	+Németh Gyula	50	Soproni SE

/+ = kézi időmérés/

200 m síkfutás:

Országos csúcs:	21.8	Bátori István	1974
		Tatár István	1978
1978. évi rangelső:	22.0	Hornyacsek Nándor	
21.8	Tatár István	58	BHSE
22.0	Takács József	56	DVTK
22.1	Magyar Gyula	53	BHSE
22.2	Szalai József	61	SzMAV
	Takács István	59	U.Dózsa
22.3	Babály László	57	DMTE
	Hornyacsek Nándor	53	U.Dózsa
	Pintér József	56	DEAC
22.4	Aradi János	51	BVSC
	Telegdy Gyula	53	Bp. Spartac.
22.5	Kiss Árpád	56	U.Dózsa
22.6	Bagyura József	59	BHSE
	Kövesdi István	50	DMTE
	Laklia Pál	56	TFSE
	Lenger András	61	BHSE
22.8	Bodó Béla	59	DMTE
	Dobos Péter	58	Göd.EAC
	Kelemen Sándor	63	BHSE
22.9	Bakos Dezső	61	Dunaujv. Koh.
	Póris László	58	SZEOL
	Nagy Tibor	54	DMTE
	Paulinyi Péter	57	Göd.EAC
	Süveges Lajos	60	BEAC
	Szalai Csaba	61	MTK VM

400 m síkfutás:

Országos csúcs:	47.52	Paróczai András	1979
1979. évi rangelső:	47.62	Hornyacsek Nándor	
47.52	Paróczai András	56	SzMAV
48.52	Szalai József	61	SzMAV
48.6	+Takács István	59	U.Dózsa
48.7	+Ujhelyi Sándor	61	U.Dózsa
48.8	+Magyar Gyula	52	BHSE
48.96	Laklia Pál	56	TFSE
49.2	+Takács József	56	DVTK

49.6	+Aradi János	51	BVSC
49.7	+Nagy Tibor	54	DMTE
	+Szedmák Attila	56	Vasas
49.91	Deák Géza	56	NYVSSC
49.8	+Paulinyi Péter	57	Göd.EAC
49.9	+Hornyacsek Nándor	53	U.Dózsa
50.2	+Fóris László	58	SZEOL
	+Zöld László	57	Keszth.Hal.
50.5	+Dobos Péter	58	Göd.EAC
50.7	+Bankó Pál	60	SZEOL
	+Kövesdi István	50	DMTE
	+Süveges Lajos	60	SZEOL
50.8	+Mátyók József	58	Göd.EAC

800 m síkfutás:

Országos csúcs:	1:48.0	Zsinka András	1974
1978. évi rangelső:	1:49.0	Hrenek János	
1:48.2	Paróczai András	56	SzMAV
1:51.6	Zsinka András	47	U.Dózsa
1:52.7	Szántó Tamás	51	DMTE
1:52.9	Kiss János	58	U.Dózsa
1:53.0	Markó Gábor	60	BHSE
	Zöld László	57	Keszth.Hal.
1:53.1	Lajkó István	57	Zalka
1:53.4	Zemen János	50	U.Dózsa
1:53.5	Sándor János	60	BHSE
	Takács József	58	MAFC
1:53.7	Bocskai Imre	53	BVSC
1:53.8	Lovas Miklós	52	DVSC
1:54.0	Konkoly Gyula	61	PMSC
	K.Szabó Gábor	62	Hajdú Vasas
1:55.3	Lengyel János	55	Csepel
1:55.5	Kónya Mihály	57	SZEOL
1:57.1	Paludi Attila	55	BHSE
1:57.2	Szekeres Sándor	61	Törekvés
1:57.5	Hegedüs József	63	Kaposv.SI
1:58.0	Egerszegi Zoltán		Sz.Haladás

1500 m síkfutás:

Országos csúcs:	3:40.7	Szántó Tamás	1978
1978. évi rangelső:	3:40.7	Szántó Tamás	
3:48.3	Zsinka András	51	U.Dózsa
3:51.1	Szántó Tamás	51	DMTE
3:51.8	Zemen János	50	U.Dózsa
3:52.2	Konkoly Gyula	61	PMSC
3:52.5	Markó Gábor	60	BHSE
3:54.1	Gajdos Tamás	58	Bp. Spartac.
3:55.4	Dancsa Bálint	61	Bajai SK
3:55.8	Beszta László	59	Csepel
3:55.9	Volford László	55	SZEOL
3:56.1	Bene János	57	MAFC
3:57.1	Bocskai Imre	53	BVSC
3:57.6	Madaras István	56	VOSE
3:58.3	Kozma Attila	60	Építő
	Sándor János	60	BHSE
3:58.4	Szász László	61	Misk.VSC
3:58.7	Lengyel János	55	Csepel
4:00.4	Szabó Gábor	57	Rába ETO
4:00.6	Vass Imre	58	SZVSE
4:00.8	Góczán István	60	ZTE
4:01.0	Takács József	58	MAFC

3000 m síkfutás:

Országos csúcs:	7:59.6	Zemen János	1977
1978. évi rangelső:	8:03.3	Török János	
8:08.0	Török János	46	SZEOL
8:09.5	Illés Antal	56	MAFC
8:10.2	Volford László	55	SZEOL
8:20.0	Mohácsi Péter	46	MTK VM

8:21.6 Bene János
 8:22.4 Varga János
 8:24.2 Markó Gábor
 8:25.5 Vörös Pál
 8:27.7 Beszta László
 8:31.6 Gajdos Tamás
 8:36.9 Dancsa Bálint
 8:40.6 Tóth Lajos
 8:42.0 Góczán István
 8:48.2 Szabó István
 8:48.6 Nagy Zoltán
 8:51.0 Gábris Tibor
 8:54.2 Vass Imre
 8:54.8 Sándor József
 8:55.2 Kiss Antal
 9:02.5 Joó Vilmos
 Szendrei Sándor

57 MAFC
 56 Salg.TC
 60 BHSE
 58 Ganz Mávag
 59 Csepel
 58 Bp.Spartac.
 61 Bajai SK
 54 MAFC
 60 ZTE
 58 Göd.EAC
 59 SZEOL
 59 MAFC
 58 SZVSE
 60 BHSE
 U.Dózsa
 56 MAFC
 61 Dunak.VSE

60 m gátfutás:

Országos csúcs: 7.7 Milassin Lóránd
 1974
 7.96 Bognár László
 1978

1978. évi rangelső: 7.96 Bognár László

8.03 Bodó Béla
 7.9 +Kiss Árpád
 8.24 Dóczi Ferenc
 8.0 +Király László
 8.40 Kövesdi István
 8.42 Árva István
 8.44 Szűcs András
 8.46 Paulinyi Péter
 8.53 Salbert Ferenc
 8.56 Szeile László
 8.64 Illés Ferenc
 8.65 Adamik Zoltán
 Törőcsik József
 8.67 Varga Attila
 8.71 Fodor Antal
 8.82 Takács Ferenc
 8.6 +Villányi Balázs
 8.91 Deli Pál
 Sándor József
 8.94 Stiller Tibor

59 DMTE
 56 U.Dózsa
 51 Olajbány.
 56 PMSC
 50 DMTE
 49 U.Dózsa
 56 BEAC
 57 Göd.EAC
 60 Csepel
 57 U.Dózsa
 54 Építők
 57 TFSE
 61 SzMAV
 59 BHSE
 60 DVTK
 58 SZIM Vasas
 60 VM Közért
 61 Csepel
 58 ZTE
 55 ZTE

Súlylökés:

Országos csúcs: 19.51 Varjú Vilmos
 1972

1978. évi rangelső: 17.71 Kácsor István

18.08 Kácsor István
 17.82 Szabó László
 17.77 Lukács László
 17.61 Fehér Lajos
 17.31 Csere Jenő
 15.98 Varga Mihály
 15.46 Kiss Árpád
 14.62 Téglá Ferenc
 13.10 Piczil Sándor
 12.81 Ablonczy Pál
 12.50 Sággy Antal
 12.25 Sántha István
 12.20 Damm József
 12.19 Novák Nándor
 11.67 Szentesi István
 11.30 Balogh Tamás

56 Göd.EAC
 55 Videoton
 55 BHSE
 54 PMSC
 57 BHSE
 52 TFSE
 56 U.Dózsa
 47 U.Dózsa
 55 DVTK
 48 MTK VM
 54 Hatv.Kinizsi
 55 DVTK
 52 Csepel
 53 DVTK
 53 Bak.Vegy.
 Dunaujv.Koh.

Magasugrás:

Országos csúcs: 2.25 Jámor József 1979
 1978. évi rangelső: 2.18 Major István

2.25 Jámor József
 2.20 Major István
 2.14 Jámor Péter
 Széles István
 2.10 Gábossy Lajos
 Györke László
 Kelemen Endre
 2.08 Maloviczky Sándor
 2.05 Kujalek Károly

57 TFSE
 49 BHSE
 57 TFSE
 53 BHSE
 53 TFSE
 55 TFSE
 47 U.Dózsa
 58 TFSE
 58 TFSE

2.00 Basa József
 Feczesin István
 Németh Imre
 Piczil Sándor
 Sió Attila
 1.98 Györfy Péter
 Kránitz István
 Mateicska József
 Szentgyörgyi László
 1.95 Ecseki Tibor
 Kiss Árpád
 Sidó Csaba

55 Bp.Spartac.
 60 MTK VM
 62 Olajbányász
 55 DVTK
 61 Videoton
 49 MAFC
 56 Mereszjev
 60 Hódmsvh.VSE
 62 Ganz Mávag
 59 SzMAV
 56 U.Dózsa
 50 Vasas

Rúdugrás:

Országos csúcs: 5.12 Steinhacker Róbert
 1972

1978. évi rangelső: 5.00 Franke László
 Makó Ernő
 Veisz János

5.01 Salbert Ferenc
 5.00 Makó Ernő
 4.90 Fülöp László
 Veisz János
 4.80 Ferenczi Iván
 Novobaczky József
 4.60 Papp László
 4.50 Lévai József
 4.00 Veréb József
 3.90 Molnár Gábor
 Vágó Béla
 3.80 Bagdi István
 3.50 Bartha Gyula
 Holl László
 Illés Csaba
 3.40 Szappanos István
 3.30 Matiz László
 Sárközi Antal
 Varró László
 3.20 Bugyi József
 Pintér Árpád

60 Csepel
 55 Bp.Spartac.
 57 Bp.Spartac.
 47 BHSE
 57 BEAC
 56 TFSE
 58 TFSE
 58 U.Dózsa
 61 Vasas
 64 Bp.Spartac.
 62 DVTK
 61 DMTE
 63 Csepel
 64 Csepel
 61 Göd.EAC
 64 BEAC
 61 DVTK
 62 Építők
 64 BEAC
 63 Építők
 62 Csepel

Távolugrás:

Országos csúcs: 8.00 Szalma László 1978
 1978. évi rangelső: 8.00 Szalma László

7.82 Szalma László
 7.55 Bakosi Béla
 7.53 Kövesi Tibor
 7.49 Szenczi László
 7.47 Sárközi András
 7.40 Sári Kálmán
 7.36 Tordai László
 7.26 Kiss Árpád
 7.20 Sarudi Károly
 7.16 Bakos Dezső
 7.13 Koszta Antal
 7.07 Nagy János
 7.06 Fodor Tamás
 7.05 Kiss Tibor
 7.04 Skultéti László
 6.91 Damm József
 Mátraházi Imre
 6.90 Verbai Gyula
 6.83 Tari László
 Veleczki János

57 TFSE
 57 NYVSSC
 54 Csepel
 59 TFSE
 50 FTC
 60 Bak.Vegy.
 57 SZEOL
 56 U.Dózsa
 59 TFSE
 61 Dunaujv.Koh.
 60 Bp.Spartac.
 60 U.Dózsa
 61 Videoton
 55 TFSE
 57 VOSE
 52 Csepel
 59 BKV Előre
 54 Vasas
 62 Salg.TC
 60 DVTK

Hármasugrás:

Országos csúcs: 16.54 Katona Gábor
 1979

1978. évi rangelső: 16.06 Katona Gábor

16.54 Katona Gábor
 16.44 Bakosi Béla
 15.43 Matkó György
 15.40 Pál László
 15.36 Kiss Tibor
 Sári Kálmán
 15.23 Uri József
 15.20 Kujalek Károly

52 BHSE
 57 NYVSSC
 59 BHSE
 58 MAFC
 55 TFSE
 60 Bak.Vegy.
 53 BVSC
 58 TFSE

15.14 Gábossy Árpád	58 TFSE	13.88 Simon Gábor	60 Vasas
14.97 Tatai Károly	51 BVSC	13.82 Bene Csaba	59 Kun Béla
14.67 Kövesi Tibor	54 Csepel	13.81 Kovács Csaba	55 TFSE
14.64 Tóth János	57 TFSE	13.77 Magyar Gábor	60 Olajbányász
14.40 Takács Zoltán	57 VOSE	13.56 Lengyák György	49 Olajbányász
13.98 Farkas Balázs	60 Kun Béla	13.43 Liszka Mihály	58 SZMÁV

férfi ifjúsági:

60 m síkfutás:

Országos csúcs: 6.5 Léopold Endre 1974
Tatár István 1977

1978. évi rangelső: 7.15 Bagyura József

7.09 Bagyura József	61 BHSE
7.16 Lenger András	61 BHSE
7.21 Bakos Dezső	61 Dunaujv.Koh.
Fodor Tamás	61 Videoton
Nagy István	61 Csepel
7.24 Ujhelyi Sándor	61 U.Dózsa
8.0 +Agoston Sándor	60 DEAC
+Balogh Sándor	61 DVTK
+Szalai József	61 SZMÁV
+Zsoldos Tamás	61 Bp.Spartac.

200 m síkfutás:

Országos csúcs: 22.1 Tatár István 1977

1978. évi rangelső: 22.6 Bagyura József

22.2 +Szalai József	61 SZMÁV
22.6 +Lenger András	61 BHSE
22.8 +Kelemen Sándor	63 BHSE
22.9 +Bakos Dezső	61 Dunaujv.Koh.
+Süveges Lajos	60 BEAC
+Szalai Csaba	61 MTK VM
23.3 +Balogh Sándor	61 DVTK
+Keresztes Sándor	62 Hódmezővh.
23.5 +Bagyura Nándor	61 BHSE
+Bankó Pál	60 SZEOL
+Somodi László	62 SZEOL

400 m síkfutás:

Országos csúcs: 48.52 Szalai József
1979

1978. évi rangelső: 49.6 Takács István

48.52 Szalai József	61 SZMÁV
48.7 +Ujhelyi Sándor	61 U.Dózsa
50.7 +Bankó Pál	60 SZEOL
+Süveges Lajos	60 BEAC
51.2 +Szabó Csaba	61 BHSE
+Szalai Csaba	61 MTK VM
51.5 +Csapó Lajos	62 DMTE
51.8 +Szekeres Sándor	61 Tőrekvés
52.1 +Horváth Ádám	62 DVTK
+Szétag Attila	61 BHSE

800 m síkfutás:

Országos csúcs: 1:52.2 Ötvös Imre 1976

1978. évi rangelső: 1:57.2 Markó Gábor
Szvoboda János

1:53.0 Markó Gábor	60 BHSE
1:53.5 Sándor János	60 BHSE
1:54.0 Konkoly Gyula	61 PMSC
K.Szabó Gábor	62 Hajdú Vasas
1:57.2 Szekeres Sándor	61 Tőrekvés
1:58.2 Szász László	61 DVTK
1:58.7 Válczi György	61 Váci Hírad.
1:58.8 Deli Pál	61 Csepel
1:59.5 Bóka Elemér	60 Váci Hírad.
2:00.6 Palotási László	61 Bak.Vegy.

1500 m síkfutás:

Országos csúcs: 3:52.2 Konkoly Gyula 1979

1978. évi rangelső: 3:54.0 Markó Gábor

3:52.2 Konkoly Gyula	61 PMSC
3:52.5 Markó Gábor	60 BHSE
3:55.4 Dancsa Gábor	61 Bajai SK
3:58.3 Kozma Attila	60 Építő
Sándor János	60 BHSE

3:58.4 Szász László	61 Misk.VSC
4:00.8 Góczán István	60 ZTE
4:08.0 Szendrei Sándor	61 Dunak.VSE
4:08.7 Válczi György	61 Váci Hírad.
4:09.8 Bóka Elemér	60 Váci Hírad.

3000 m síkfutás:

Országos csúcs: 8:24.2 Markó Gábor 1979

1978. évi rangelső: 8:29.6 Keszler József

8:24.2 Markó Gábor	60 BHSE
8:36.9 Dancsa Bálint	61 Bajai SK
8:42.0 Góczán István	60 ZTE
8:54.8 Sándor János	60 BHSE
9:02.5 Szendrei Sándor	61 Dunak.VSE
9:10.8 Bene István	61 Salg.TC
9:17.8 Lantai Kálmán	61 ZTE
9:17.9 Mallár Zsolt	62 NYVSSC
9:20.0 Balogh Gyula	62 Salg.TC
9:26.1 Szabó Zoltán	62 Salg.TC

60 m gátfutás:

Országos csúcs: 7.8 +Bartha Attila 1975
8.17 Bodó Béla 1978

1978. évi rangelső: 8.17 Bodó Béla

8.1 +Salbert Ferenc	60 Csepel
8.27 Törőcsik József	61 SZMÁV
8.45 Villányi Balázs	61 VM Közért
8:48 Papp Zsolt	61 Rába ETO
8.3 +Varga Péter	60 BEAC
8.63 Deli Pál	61 Csepel
8.4 +Fodor Antal	60 DVTK
+Horváth János	61 U.Dózsa
8.83 Köbli István	62 Csepel
8.92 Kotri Zoltán	62 PMSC

Súlylökés - 6 kg:

Országos csúcs: 17.41 Saskői Alfonz 1976

1978. évi rangelső: 16.34 Oláh Imre

16.33 Halász Tamás	60 Kecskem.SC
15.88 Ladányi Zsigmond	61 SZMÁV
15.87 Oláh László	60 MTK VM
15.34 Nagy János	60 U.Dózsa
14.61 Fekete József	61 Hajdú Vasas
14.57 Győri László	62 Jászapáti
14.08 Odor Lajos	61 SZIM Vasas
13.88 Nagy László	60 Csepel
13.72 Kósa Zoltán	60 Vasas
12.82 Zahky Kálmán	62 Kap.Dózsa

Magasugrás:

Országos csúcs: 2.12 Kujalek Károly 1977

1978. évi rangelső: 2.04 Bálint Béla

2.00 Feczesin István	60 MTK VM
Németh Imre	62 Olajbányász
Sió Attila	61 Videoton
1.98 Mateicska József	60 Hódmezővh.
Szentgyörgyi László	62 Ganz Mávag
1.94 Katona Győző	61 MTK VM
1.90 Balogh Tamás	60 Dunaujv.KSE
Czuder Tamás	62 Salg.TC
Csonka László	62 SZEOL
Gelencsér András	62 Kap.Dózsa
Krasznai Endre	60 PMSC
Nagy László	62 Ganz Mávag
Salbert Ferenc	60 Csepel
Szabó László	61 Hódmezővh.

Rúdugrás:

Országos csúcs:	5.01 Salbert Ferenc 1979
1978. évi rangelső:	4.50 Nagy László
5.01 Salbert Ferenc	60 Csepel
4.00 Veréb József	61 Vasas
3.90 Vágó Béla	62 DVTK
3.80 Bagdi István	61 DMTE
3.50 Illés Csaba	61 Göd.EAC
3.30 Matiz László	61 DVTK
Sárközi Antal	62 Építők
3.20 Pintér Árpád	62 Csepel

7.07 Nagy János	60 U.Dózsa
7.06 Fodor Tamás	61 Videoton
6.83 Tari László	62 Salg.TC
Veleczki János	60 DVTK
6.79 Simon Gábor	60 Vasas
Szikszai Zsolt	61 PMSC
6.71 Czuder Tamás	62 Salg.TC

Hármasugrás:

Országos csúcs:	15.36 Sári Kálmán 1979
1978. évi rangelső:	15.34 Matkó György
15.36 Sári Kálmán	60 Bak.Vegy.
13.98 Farkas Balázs	60 Kun Béla
13.88 Simon Gábor	60 Vasas
13.77 Magyar Gábor	60 Olajbányász
13.30 Salbert Ferenc	60 Csepel
13.01 Haszeg János	61 BHSE
12.99 Orbán János	62 SZMÁV
12.88 Majtán László	60 FTC
12.82 Krasznai Endre	60 PMSC
12.79 Bagoly István	62 Misk.VSC

Távolugrás:

Országos csúcs:	7.57 Szalma László 1976
1978. évi rangelső:	7.21 Szenczi László
7.40 Sári Kálmán	60 Bak.Vegy.
7.16 Bakos Dezső	61 Dunaujv.KSE
7.13 Koszta Antal	60 Bp.Spartac.

Fiú serdülő:

60 m síkfutás:

1978. évi rangelső: 7.43 Greifenstein János

7.07 Kelemen Sándor	63 BHSE
7.40 Borsodi Tibor	63 ZTE
7.2 +Bankó Tibor	63 FTC
+Hernádfői Csaba	63 Bak.Vegy.
+Ujvári Gyula	63 NYVSSC

400 m síkfutás:

1978. évi rangelső: 54.0 Onoffer János

53.3 Késmárky József	63 U.Dózsa
53.8 Kelemen Sándor	63 BHSE
53.9 Ujvári Gyula	63 NYVSSC
54.1 Szatzger Csaba	63 Kincsesbánya
54.2 Guba István	63 Sopr.SI.
Kapcsos Ádám	63 KSI

800 m síkfutás:

1978. évi rangelső: 2:02.7 Vlaszák István

1:57.5 Hegedűs József	63 Kap.SI
2:00.4 Szlyok László	63 BHSE
2:01.7 Kapcsos Ádám	63 KSI
2:02.8 Szatzger Csaba	63 Kincsesbánya
2:03.2 Saufert Gyula	63 KSI

60 m gátfutás - 91.4 cm:

1978. évi rangelső: 8.64 Majoros László

8.45 Csizsár Attila	64 ZTE
8.74 Balogh János	63 Kazincb.Vegy.
8.75 Megyeri Andor	63 Vasas
8.84 Gyurkó László	63 Debr.SI
8.88 Novák Miklós	63 ZTE

Magasugrás:

1978. évi rangelső: 1.91 Németh Imre

1.94 Varga Zoltán	63 Építők
1.91 Biró Csaba	63 Eger SE
Somogyvári Tamás	63 BVSC
1.88 Csizsár Ferenc	63 KSI
1.85 Gordos Csaba	63 Eger SE
Megyeri Andor	63 Vasas

Rúdugrás:

1978. évi rangelső: 3.50 Vágó Béla

3.90 Molnár Gábor	64 Bp.Spartac.
3.50 Bartha Gyula	63 Csepel
Holl László	64 Csepel
3.40 Szappanos István	64 BEAC
3.20 Bugyi József	63 Építők

Távolugrás:

1978. évi rangelső: 6.75 Tari László

6.32 Csizsár Ferenc	63 KSI
6.25 Szabadi István	63 Dunaujv.KSE
6.11 Csikós Zsolt	64 Csepel
6.09 Borsodi Tibor	63 ZTE
6.06 Kiszely Pál	64 SZMÁV
Vajda Lajos	63 Pécsi SI

Súlylökés - 5 kg:

1978. évi rangelső: 14.84 Budavári József

14.28 Vida József	63 Haladás
14.15 Nagy András	63 BHSE
13.73 Pető Dénes	63 KSI
13.31 Jergel György	64 ZTE
12.97 Dömök Sándor	64 KSI

Nők:

60 m síkfutás:

Országos csúcs: 7.2 Nemesházi Imréné 1966
1978. évi rangelső: 7.60 Siska Xénia 1979
7.64 Erdélyiné Szabó Ildikó

7.60 Siska Xénia	57 Vasas
7.62 Orosz Irén	51 U.Dózsa
7.69 Juhász Erzsébet	58 SZMÁV
7.76 Kuris Judit	64 Balassagy.
7.79 Hidvéginé Lukács Ildikó	55 BHSE
7.82 Kósa Erika	57 U.Dózsa

7.85 Baumann Gizella	56 U.Dózsa
7.86 Domján Edit	64 KSI
7.88 Bedenszky Zsuzsa	58 BVSC
Rudasits Judit	63 Sopr.SI
7.89 Zombori Erzsébet	57 Bp.Spartac.
7.90 Szűk Beáta	61 SZMÁV
7.91 Vastag Hedvig	58 U.Dózsa
7.7 +Gyöngy Ibolya	57 SZMÁV
7.97 Petróczy Ágnes	62 SZEOL
7.98 Czene Zsuzsa	53 Csepel
Tóth Judit	63 Haladás
8.03 Gőcze Andrea	61 Haladás
Mihalkó Anna	64 NYVSSC
8.06 Pollák Éva	61 BEAC

200 m síkfutás:

Országos csúcs:	24.3	Könye Irma	1978
	24.57	Könye Irma	1978
1978. évi rangelső:	24.3	Könye Irma	
24.5	+Orosz Irén	51	U.Dózsa
25.06	Pál Ilona	54	Hatv.Kin.
25.0	+Baumann Gizella	56	U.Dózsa
25.2	+Hidvéginé Lukács I.	55	BHSE
25.4	+Juhász Erzsébet	58	SzMAV
25.5	+Szabó Mária	58	BEAC
25.7	+Bányai Ilona	62	Hevesi SE
	+Petróczi Agnes	62	SZEOL
25.8	+Czene Zsuzsa	53	Csepel
	+Gócze Andrea	61	Haladás
26.0	+Bangó Éva	61	Haladás
	+Bodnár Beáta	56	Bp.Spartac.
	+Váczi Éva	56	Csepel
26.1	+Tarjányi Eszter	62	BHSE
26.3	+Gyöngy Ibolya	57	SzMAV
	+Pollák Éva	61	BEAC
	+Vastag Hedvig	58	U.Dózsa
26.4	+Sándor Erika	62	Tiszap.DSK
26.5	+Treiber Zita	62	Haladás
26.6	+Berczelly Judit	62	Olajbány.
	+Boros Erzsébet	63	DVTK

400 m síkfutás:

Országos csúcs:	53.95	Pál Ilona	1978
1978. évi rangelső:	53.95	Pál Ilona	
54.69	Pál Ilona	54	Hatv.Kinizsi
56.2	+Baumann Gizella	56	U.Dózsa
56.7	+Czene Zsuzsa	53	Csepel
57.7	+Bányai Ilona	62	Hevesi SE
	+Siska Xénia	57	Vasas
57.8	+Treiber Zita	62	Haladás
58.7	+Gócze Andrea	61	Haladás
	+Varga Judit	62	Haladás
58.8	+Lipcsey Irén	53	DMTE
59.1	+Varga Andrea	60	Csepel
59.3	+Sándor Erika	62	Tiszap.DSK
	+Szabó Mária	58	BEAC
59.4	+Tóth Judit	63	Haladás
59.6	+Bangó Éva	61	Haladás
	+Boros Andrea	54	DMTE
59.8	+Babay Katalin	62	KSI
	+Tarapcsák Judit	62	U.Dózsa
59.9	+Venczellák Zsuzsa	62	NYVSSC
60.1	+Bányik Ildikó	60	U.Dózsa
	+Bugya Mariann	64	KSI
	+Kósa Erika	61	Csongr.ÉpítőK
	+Torda Erzsébet	62	Balassagy.

800 m síkfutás:

Országos csúcs:	2:04.9	Váczi Éva	1979
1978. évi rangelső:	2:05.8	Lipcsey Irén	
2:04.9	Váczi Éva	56	Csepel
2:07.8	Péley Bernadette	57	PMSC
2:08.2	Ladányiné Schaffner A.	53	VOSE
2:08.4	Lipcsey Irén	53	DMTE
2:10.0	Horváth Janka	55	Haladás
2:11.9	Jankó Ilona	57	Bak.Vegy.
2:12.5	Ujhelyi Mária	59	DASE
2:13.0	Hajnal Erzsébet	54	Bp.Spartac.
2:13.3	Fedorné Pásztor Zsuzsa	51	SzMAV
2:13.8	Jakab Erzsébet	50	BHSE
2:13.9	Gyenes Klára	61	Kecskem.SC
2:15.0	Babay Katalin	62	KSI
2:15.8	Jandó Gabriella	61	Ganz Mávag
2:16.0	Brutóczky Judit	57	VOSE
2:16.7	Czene Zsuzsa	53	Csepel
2:17.6	Hudi Rudolfné	54	Ganz Mávag
2:18.1	Banyakó Erika	61	Tat.Bány.
2:19.0	Szabó Karolin	61	Csepel
2:19.8	Molnár Orsolya	63	BHSE
2:20.2	Szilágyi Gabriella	63	Csepel

1500 m síkfutás:

Országos csúcs:	4:13.3	Lipcsey Irén	1978
1978. évi rangelső:	4:13.3	Lipcsey Irén	
4:19.1	Lipcsey Irén	53	DMTE
4:21.7	Jankó Ilona	57	Bak.Vegy.
4:22.1	Ladányiné Schaffner A.	53	VOSE
4:22.9	Horváth Janka	55	Haladás
4:23.2	Babinyecz Józsefné	50	Csepel
4:25.5	Schusztér Mária	60	Csepel
4:26.5	Váczi Éva	56	Csepel
4:30.8	Péley Bernadette	57	PMSC
4:34.5	Fedorné Pásztor Zs.	51	SzMAV
4:35.3	Jakab Erzsébet	50	BHSE
4:36.3	Brutóczky Judit	57	VOSE
4:36.6	Hajnal Erzsébet	54	Bp.Spartac.
4:40.4	Hudi Rudolfné	54	Ganz Mávag
4:40.5	Banyakó Erika	61	Tat.Bány.
4:40.6	Szabó Karolin	61	Csepel
4:41.4	Ujhelyi Mária	59	DASE
4:44.4	Krajcsy Gyöngyi	62	BHSE
4:47.4	Visnyei Mária	62	SZVSE
4:48.2	Vati Julianna	59	Bak.Vegy.
5:01.0	Sági Éva	61	BHSE

60 m gátfutás:

Országos csúcs:	8.28	Siska Xénia	1979
1978. évi rangelső:	8.46	Siska Xénia	
8.28	Siska Xénia	57	Vasas
8.58	Gresáné Bruzsenyák I.	50	U.Dózsa
8.61	Balogh Katalin	50	ZTE
8.66	Vastag Hedvig	58	U.Dózsa
8.72	Baranyai Ildikó	58	BEAC
8.80	Czene Zsuzsa	53	Csepel
8.89	Bodnár Beáta	56	Bp.Spartac.
8.92	Tarjányi Eszter	62	BHSE
8.8	+Garzó Erika	61	BEAC
9.08	Pócsik Gabriella	63	DVTK
8.9	+Csüri Zsuzsa	58	TFSE
	+Eger Zsuzsa	57	TFSE
9.16	Palombi Margit	61	DVTK
9.24	Pollák Éva	61	BEAC
9.0	+Vanyek Zsuzsa	60	TFSE
9.31	Tarapcsák Judit	62	U.Dózsa
9.34	Bebesi Gabriella	60	Videoton
9.42	Fekete Margit	60	BHSE
9.44	Török Erzsébet	60	TFSE
9.2	+Szabó Andrea	61	Dunaujv.KSE

Magasugrás:

Országos csúcs:	1.98	Mátay Andrea	1979
1978. évi rangelső:	1.88	Mátay Andrea	
1.98	Mátay Andrea	55	MAFC
1.84	Béla Emese	58	VOSE
1.81	Eger Zsuzsa	57	TFSE
	Gubán Gabriella	57	PMSC
1.78	Csörsz Magdolna	60	DVTK
	Juha Olga	62	Vasas
	Ötvös Éva	60	FTC
1.74	Sterk Katalin	61	Tat.Bány.
1.70	Ilovai Zsuzsa	60	PMSC
	Szűcs Erzsébet	59	Dunaujv.KSE
	Tarapcsák Judit	62	U.Dózsa
1.68	Szabó Andrea	61	Dunaujv.KSE
1.65	Bekecs Ildikó	61	U.Dózsa
	Czene Zsuzsa	53	Csepel
	Csüri Zsuzsa	58	TFSE
	Gérczy Éva	58	U.Dózsa
	Katona Mária	56	TFSE
	Veres Snikó	61	Gyulai SE
1.64	Bogó Andrea	63	ZTE
1.60	Balla Snikó	62	Vasas
	Biró Irén	61	Gyulai SE
	Dancsa Zsuzsa	64	Vasas
	Domján Edit	64	KSI
	Egyed Ibolya	62	Csepel
	Geiger Ágnes	61	Kap.Dózsa
	Horváth Edit	63	NYVSSC
	Péter Olga	64	Csepel
	Sánta Zsuzsa	61	Kap.Dózsa
	Szalai Ilona	64	MAFC

Távolugrás:

Országos csúcs:	6.62 Erdélyiné Szabó Ildikó 1976
1978. évi rangelső:	6.53 Erdélyiné Szabó I
6.13 Pap Mária	55 BHSE
6.12 Kósa Erika	57 U.Dózsa
5.93 Szabó Andrea	61 Dunajv.KSE
5.89 Milassin Lórándné	54 BHSE
5.85 Czene Zsuzsa	53 Csepel
5.70 Bodnár Beáta	56 Bp.Spartac.
Csüri Zsuzsa	58 TFSE
5.66 Tamás Andrea	62 PMSC
5.65 Bebesi Gabriella	60 Videoton
5.64 Tóth Veronika	59 Hevesi SE
5.63 Donkó Ildikó	63 Lehel
Kuris Judit	64 Balassagy.
5.57 Szabó Éva	60 Hevesi SE
5.55 Kiss Csilla	61 Váci Hiradás
5.52 Szarka Beáta	63 Soproni SI
5.50 Vastag Hedvig	58 U.Dózsa
5.48 Pócsik Gabriella	63 DVTK
5.46 Tóke Ágnes	60 Építők
5.44 Fekete Margit	60 BHSE
5.40 Dobrosi Mária	60 Misk.VSC

Súlylökés:

Országos csúcs:	17.90 Bognár Judit 1974
1978. évi rangelső:	15.89 Armuth Edit
15.81 Irányi Margit	53 BVSC
14.91 Papp Teréz	58 FTC
14.54 Herth Hajnal	59 U.Dózsa
13.41 Szabó Katalin	62 Haladás
12.97 Jankovics Judit	58 BHSE
12.70 Malovecz Zsuzsa	62 U.Dózsa
12.64 Kripli Mária	60 Bak.Vegy.
12.52 Eger Zsuzsa	57 TFSE
12.51 Vidó Irén	63 Gyulai SE
12.21 Tamás Andrea	62 PMSC
11.91 Elekes Tünde	63 BEAC
11.86 Czene Zsuzsa	53 Csepel
11.84 Csüri Zsuzsa	58 TFSE
11.76 Vanyek Zsuzsa	60 TFSE
11.72 Szöllősi Judit	63 Bp.Spartac.
11.43 Szokolai Katalin	63 U.Dózsa
11.21 Berky Katalin	60 U.Dózsa
10.98 Turóczy Katalin	63 Pótság
10.88 Hatlaczky Zsuzsa	62 Kecskem.SC
10.86 Tarapcsák Judit	62 U.Dózsa

női ifjúsági:

60 m síkfutás:

Országos csúcs:	7.4 Károly Zsuzsa 1973
1978. évi rangelső:	7.86 Grécs Éva
7.90 Szűk Beáta	61 SzMÁV
7.97 Petróczy Ágnes	62 SZEOL
8.03 Gőcze Andrea	61 Haladás
7.8 +Boros Erzsébet	62 DVTK
+Perényi Gabriella	62 DVTK
8.06 Pollák Éva	61 BEAC
8.11 Sándor Erika	62 Tiszap.DSK
8.13 Ilisz Mária	62 U.Dózsa
7.9 +Kiss Csilla	61 Váci Hiradás
8.16 Tarjányi Eszter	62 BHSE

200 m síkfutás:

Országos csúcs:	25.6 Forgács Judit 1976
	Palanek Éva 1978
1978. évi rangelső:	25.6 Palanek Éva
25.7 Bányai Ilona	62 Hevesi SE
Petróczy Ágnes	62 SZEOL
25.8 Gőcze Andrea	61 Haladás
26.0 Bangó Éva	61 Haladás
26.1 Tarjányi Eszter	62 BHSE
26.3 Pollák Éva	61 BEAC
26.4 Sándor Erika	62 Tiszap.DSK
26.5 Treiber Zita	62 Haladás
26.6 Berczelly Judit	62 Olajbány.
Boros Erzsébet	62 DVTK

400 m síkfutás:

Országos csúcs:	56.2 Palanek Éva 1978
1978. évi rangelső:	59.2 Szepesi Éva
57.7 Bányai Ilona	62 Hevesi SE
57.8 Treiber Zita	62 Haladás
58.7 Gőcze Andrea	61 Haladás
Varga Judit	62 Haladás
59.3 Sándor Erika	62 Tiszap.DSK
59.6 Bangó Éva	61 Haladás
59.8 Babay Katalin	62 KSI
Tarapcsák Judit	62 U.Dózsa
59.9 Venczellák Zsuzsa	62 NYVSSC
60.1 Kósa Erika	61 Csongr.Építők
Torda Erzsébet	62 Balassagy.

800 m síkfutás:

Országos csúcs:	2:12.8 Palanek Éva 1978
1978. évi rangelső:	2:16.4 Zentai Éva
2:13.9 Gyenes Klára	61 Kecskem.SC
2:15.0 Babay Katalin	61 KSI
2:15.8 Jandó Gabriella	61 Ganz Mávag

2:18.1 Banykó Erika	61 Tat.Bány.
2:19.0 Szabó Karolin	61 Csepel
2:20.8 Vég Júlia	61 Ganz Mávag
2:20.9 Visnyei Márta	62 SZVSE
2:21.2 Gábris Erika	61 BHSE
2:23.2 Tarapcsák Judit	62 U.Dózsa
2:23.7 Krajcsy Gyöngyi	62 BHSE

1500 m síkfutás:

Országos csúcs:	4:32.0 Schusztter Mária 1978
1978. évi rangelső:	4:32.0 Schusztter Mária
4:40.5 Banykó Erika	61 Tat.Bány.
4:40.6 Szabó Karolin	61 Csepel
4:44.4 Krajcsy Gyöngyi	62 BHSE
4:47.4 Visnyei Márta	62 SZVSE
5:01.0 Sági Éva	61 BHSE
5:02.6 Bedővári Éva	63 Csepel
5:06.0 Szalai Éva	61 Soproni SI
5:11.2 Dobó Erika	61 SZVSE
5:12.0 Németh Ildikó	63 Kaposv.SI
5:14.8 Lukács Judit	62 Gyöngy.SE

60 m gátfutás:

Országos csúcs:	8.5 Siska Xénia 1975
1978. évi rangelső:	9.09 Vanyek Zsuzsa
8.92 Tarjányi Eszter	62 BHSE
8.8 +Garzó Erika	61 BEAC
9.08 Pócsik Gabriella	63 DVTK
9.16 Palombi Margit	61 DVTK
9.24 Pollák Éva	61 BEAC
9.31 Tarapcsák Judit	62 U.Dózsa
9.2 +Szabó Andrea	61 Dunajv.KSE
9.56 Tamás Andrea	62 PMSC
9.60 Szabó Csilla	62 Videoton
9.4 +Mócsai Erika	62 BHSE

Magasugrás:

Országos csúcs:	1.85 Mátay Andrea 1973
1978. évi rangelső:	1.76 Ötvös Éva
1.78 Juha Olga	62 Vasas
1.74 Sterk Katalin	61 Tat.Bány.
1.70 Tarapcsák Judit	62 U.Dózsa
1.68 Szabó Andrea	61 Dunajv.KSE
1.65 Bekecs Ildikó	61 U.Dózsa
Veres Anikó	61 Gyulai SE
1.60 Balla Anikó	62 Vasas
Biró Irén	61 Gyulai SE
Egyed Ibolya	62 Csepel
Geiger Ágnes	61 Kap.Dózsa
Sánta Zsuzsa	61 Kap.Dózsa

Távolugrás:

Országos csúcs: 6.10 Fazekas Beáta 1977
1978. évi rangelső: 6.09 Zarnóczai Klára

5.93 Szabó Andrea	61 Dunaujv.KSE
5.66 Tamás Andrea	62 PMSC
5.55 Kiss Csilla	61 Váci Híradás
5.37 Demecs Mária	62 SZMAV
Wiedemann Éva	61 Sz.Dózsa
5.26 Pollák Éva	61 BEAC
5.25 Juhász Hilda	61 DVTK
Kesztyüs Ágnes	62 PMSC
László Zita	61 PMSC
5.22 Bali Timea	62 PMSC
Palombi Margit	61 DVTK

Súlylökés:

Országos csúcs: 14.43 Tiszavölgyi Aranka 1976
1978. évi rangelső: 13.06 Kispál Mariann

13.41 Szabó Katalin	62 Haladás
12.70 Malovecz Zsuzsa	62 U.Dózsa
12.21 Tamás Andrea	62 PMSC
10.88 Hatlaczkó Zsuzsa	62 Kecskem.SC
10.86 Tarapcsák Judit	62 U.Dózsa
10.81 Palombi Margit	61 DVTK
10.80 Novák Zsuzsa	61 Bak.Vegy.
10.78 Ferenczi Noémi	61 Kecskem.SC
10.50 Bekecs Ildikó	61 U.Dózsa
10.28 Kesztyüs Ágnes	61 PMSC

Leány serdülő:

60 m síkfutás:

1978. évi rangelső: 7.89 Petróczi Ágnes	
7.76 Kuris Judit	64 Balassagy.
7.86 Domján Edit	64 KSI
7.88 Rudasits Judit	63 Soproni SI
7.98 Tóth Judit	63 Haladás
8.03 Mihalkó Anna	64 NYVSSC

400 m síkfutás:

1978. évi rangelső: 56.2 Palanek Éva	
59.4 Tóth Judit	63 Haladás
60.1 Bugya Mariann	64 KSI
60.6 Szőke Eszter	63 Szfvári SI
60.8 Kuris Judit	64 Balassagy.
61.9 Tamás Csilla	63 Soproni SI

800 m síkfutás:

1978. évi rangelső: 2:12.8 Palanek Éva	
2:19.8 Molnár Orsolya	63 BHSE
2:20.2 Szilágyi Gabriella	63 Csepel
2:20.5 Szőke Eszter	63 Szfvári SI
2:22.3 Tóth Erika	63 MTK VM
2:23.5 Baráth Zsuzsa	63 NYVSSC

60 m gátfutás - 76.2 cm:

1978. évi rangelső: 9.21 Tarjányi Eszter	
9.01 Rostás Mónika	64 FTC
8.8 +Farkas Andrea	63 BHSE
+Gazdag Zsuzsa	64 MTK VM

8.9 +Pócsik Gabriella	63 DVTK
9.35 Dancsa Zsuzsa	64 Vasas

Magasugrás:

1978. évi rangelső: 1.68 Kozák Ildikó	
1.64 Bagó Andrea	63 ZTE
1.60 Dancsa Zsuzsa	64 Vasas
Domján Edit	64 KSI
Horváth Edit	63 NYVSSC
Péter Olga	64 Csepel
Szalai Ilona	64 MAFC

Távolugrás:

1978. évi rangelső: 5.69 Petróczi Ágnes	
5.63 Donkó Ildikó	63 Lehel
Kuris Judit	64 Balassagy.
5.52 Szarka Beáta	63 Soproni SI
5.48 Pócsik Gabriella	63 DVTK
5.39 Csermely Ágnes	63 NYVSSC

Súlylökés:

1978. évi rangelső: 12.47 Szabó Katalin	
12.51 Vidó Irén	63 Gyulai SE
11.91 Elekes Tünde	63 BEAC
11.72 Szöllősi Judit	63 Bp.Spartac.
11.43 Szokolai Katalin	63 U.Dózsa
10.98 Turóczi Katalin	64 Póstás

Az 1978. évi fedettpályás versenyekkel szemben az 1979. évi idény jelentős változást hozott. Az első és egyben a legjellemzőbb, hogy a 19 évesek felemás szerepet játszottak. Még indulhattak az ifjúsági versenyeken, de a bajnokságon már nem vehettek részt. Ez az eredményeken meg is látszott!

A második komoly változás, hogy a versenyzők zömét az ifjúságiak és a serdülők adták, mint azt a ranglisták is mutatják. Érdekes e téren az is, hogy a bajnokságokon az esélyesek többsége el sem indult!

Eltérés az előző évektől, hogy a rangsorolás során igyekeztünk az elektromos és a kézi mérést szinkronba hozni, azaz az eredményeket 200 m-ig bezárólag 0.24, 400 méteren pedig 0.14 mp figyelembe vételével elhelyezni úgy, hogy az elektromos mérést helyeztük előnybe. Pl.: 8 mp-es eredmény esetén a 8.24 mp került előbbre.

Még valami!

A versenyek indulóinak számbavételekor az is észrevehető, hogy a felnőttek nagy része elhanyagolta az idén a versenyeket, mondhatnánk bojkottálta, holott ez - főleg az ügyességi atléták részére - kitűnő alkalom a felkészülés jelenlegi állapotának felmérésére!

Különösen feltűnt ez azért, mert egyes egyesületi vezetők mindent elkövettek érdekében és a végén nem indultak el!

Kalovits István

Megjelenik havonta. - Szerkesztőség: 1143 Budapest Dózsa György út 1-3.

Előfizethető bármely postahivatalnál, a Posta hírlapüzleteiben, a Posta Központi Hírlap Irodánál (KHI Budapest V, József nádor tér 1. Postacím: 1900 Budapest) közvetlenül v. postautalványon, valamint átutalással a KHI 215-96162 pénzforgalmi jelzőszámára. - Egyes szám ára 6,- Ft. Előfizetési ára egy évre 72 Ft. Számonként kapható a Sportpropaganda V. Terj. Oszt. 1061 Bp. Népköztársaság útja 6. ISSN 0571-799X

INDEX SZ.: 26-035

A SPORTPROPAGANDA VÁLLALAT

harmadik évtizede a testnevelési és sportmozgalom szolgálatában

● SPORT KIADVÁNYOK, NYOMTATVÁNYOK, ZÁSZLÓK

Budapest, VI. Népköztársaság u. 6. sz. alatt.

124-234

123-974

● IMPORT SPORTFELSZERELÉSEK

Budapest, V. Kecskeméti u. 11. szám alatti boltban

186-931

● ÉRMEK, JELVÉNYEK

Budapest, VI. Népköztársaság u. 38. sz. alatti üzletben

325-530

325-738

● SPORTFILMEK KÉSZÍTÉSE ÉS KÖLCSÖNZÉSE

Budapest, XIII. Margitsziget, Hajós Alfréd sétány

319-951

mindezt a Sportpropaganda Vállalattól, a testnevelési és sportmozgalom célkitűzéseinek elősegítése és népszerűsítése érdekében.

MOST JELENT MEG!

Fejes Zoltán: KORSZERŰ EDZÉS AZ ATLÉTIKÁBAN kve. 69, -

KAPHATÓ SPORTKÖNYVEK:

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG 1978. ÉVI KÉZIKÖNYVE	fve.	22, -
PONTÉRTÉKTÁBLÁZAT 1974	fve.	30, -
Havas László: A MAGYAR SPORT ARANYKÖNYVE	kve.	42, -
Földes - Kun - Kutassi: A MAGYAR TESTNEVELÉS ÉS SPORT TÖRTÉNETE	kve.	105, -
Dr. Rókusfalvy Pál: SPORTPSZICHOLOGIA	kve.	28, 50
SPORTOLÓK MINŐSÍTÉSI SZABÁLYZATA 1978	fve.	7, 50
Schiller János: A SPORTSZOCIOLOGIA NÉHÁNY KÉRDÉSE	fve.	17, 50
TERVEZÉSI ÉS GAZDÁLKODÁSI ÚTMUTATÓ SPORTEGYESÜLETEK RÉSZÉRE	fve.	21, -

Jelvény:

MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG JELVÉNYE 10, -

MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG JUBILEUMI JELVÉNYE 10, -

Megrendelhetők és megvásárolhatók:

Sportpropaganda Vállalat Terjesztési Iroda és Nyomtatványbolt

1061 Bp. Népköztársaság útja 6.

Postacím: Budapest, Postafiók 66.

1366

