

ATLÉTIKA

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG LAPJA

39. ÉVFOLYAM 1. SZÁM

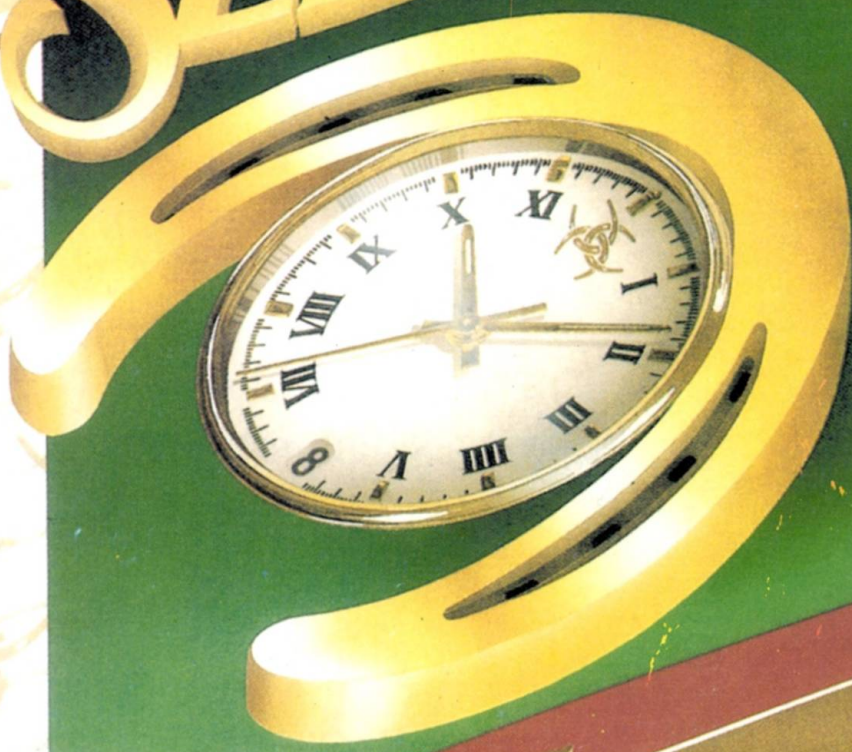
1995. JANUÁR

ÁRA 78 FT



10050864
TF Könyvtár

A SZERENCSE



IDŐBEN ERKEZIK...

SZERENCSEJÁTÉK RT.



TARTALOM

Szakmai program 1995-re	1
Világhírű atlétáinkat ünnepeltük Kézenyomatok a dicsőségfalán	9
I. Mezeifutó Európa-bajnokság Kontinensbajnokság világbajnoki tükörben	11
Maratoni váltófutó csapatunk Japánban	13
Jó tanulók - jó sportolók Huszonegy fiatal atlétát tüntettek ki	15
Az erő veled van?	17
Nem változnak a dobások mérési szabályai	18
Hírcsokor	19
Jegyzőkönyv	21
Hogyan oktassuk az atlétikát?	23
Megyei rekordok	31

Címlapfotó: A legendás közép-, hosszútávfutó trió (Rózsavölgyi, Iharos, Tábori) kézenyomata és aláírása felkerült a budapesti Kentucky Fried Chicken Étterem dicsőségfalára. (Fotó: Szlavicssek)

Terjeszti a Magyar Posta
Előfizethető a hírlapkézből postahivataloknál, a kézbesítőknél, a posta hírlapüzleteiben és a Hírlap-előfizetési és Lapellátási Irodánál (HELIR) Postabank Rt. 219-98636-02102799 jelzőszámra.

Előfizetési díj: egy évre 780,-Ft

ATLÉTIKA

39. évfolyam 1.

1995. január

A Magyar Atlétikai Szövetség lapja
Szerkesztőség:

Magyar Atlétikai Szövetség
1143 Budapest, Dózsa György út 1-3.

Szerkesztő: Krasovec Ferenc
Felelős kiadó: Schulek Ágoston
ISSN 0571-799x

Készült: Ariston Print Nyomda

SZAKMAI PROGRAM 1995-RE*

Készítette: Mérei László szövetségi kapitány

I. Célkitűzések az év kiemelt versenyekre

VILÁGBAJNOKSÁG

Az 1-6. helyezések alapján 8-12, az 1-8. helyezések után 18-22 pontot, illetve egy érem megszerzését várjuk. 1995 az utolsó felkészülési év az atlantai olimpia előtt, ezért a vb-n való eredményes szereplés célja mellett ez az esemény már "alárendeltje" az olimpiai játékoknak. Élversenyzőink felkészülési munkájában a világbajnokság éve előkészületi év; a vb-n való szereplés, eredményesség ebbe a folyamatba tervezhető, illetve várható el.

A csapatba azok a versenyzők kerülhetnek, akik esélyesek az olimpián való szereplésre is, továbbá néhány olyan fiatal, aki már ebben esztendőben jelentős reményt mutat 98-ra. A felkészülés feltételeit az olimpiai keretek felkészülési lehetőségei adják.

FEDETTPÁLYÁS VILÁGBAJNOKSÁG

A versenyen előreláthatóan kis létszámú csapattal veszünk részt. A pontterv, illetve a várható helyezések a fedettpályás idény alapján kialakuló utazó csapat összetétele ismeretében véglegesíthetők.

SZAKÁGI VB-K, VILÁG KUPÁK

A mezei és a félmaratoni vb-n csak szponzorális háttér és megfelelő szintű versenyzői kör esetén tervezhető az indulásunk. A Világ Kupa versenyek közül a jó helyezésre esélyes női gyaloglók szerepeltetése tervezett, a többi esetben a szponzori támogatás, illetve a versenyzői szint a részvétel feltétele.

EURÓPA KUPA

Az egyéni EK-n az a cél, hogy mindkét csapatunk biztosan bentmaradjon az első osztályban. Többpróba csapataink közül, optimális összeállításban a férfiak esélyesek a Szuper Liga dobogós helyére, a nők harcolhatnak az ide való feljutásért.

IFJÚSÁGI EURÓPA-BAJNOKSÁG

A hazai rendezés adta lehetőséget kihasználva, a feltételeknek megfelelő minden tehetséges fiatalunkat el kell indítanunk.

UNIVERSIADE

A jó szereplésre esélyesek kijutását támogatni kell, ezen a nagy, rangos eseményen is van éremesélyünk.

A válogatott viadalok a főversenyekre való felkészülést, valamint a szélesebb élvonal nemzetközi megméretését szolgálják.

Megoldandó feladatok:

- biztosítani kell a kiemelt élvonal felkészítésének anyagi háttérét;
- ésszerű gazdálkodással kell működtetni a MASZ-t;
- a gazdasági realitások figyelembevételével olyan hazai bajnoki és versenyrendszert kell működtetni, amely biztosítja a szakmai igényekkel együtt a lebonyolíthatóságot és a kellő számú résztvevőt;

* Az ez évi felnőtt szakmai programot a MASZ Edzőbizottság 1994. december 7-én, a szövetség elnöksége december 14-én tárgyalta, illetve fogadta el.

- az edzőtábori támogatásnál koncentrálni kell a nemzetközi szinten teljesíteni képes versenyzőkre;
- folytatni kell a kiemelt versenyeken nyújtott jó teljesítmények versenyzői/edzői premizálását;
- az év elején egyeztetni kell az élversenyzőkkel, edzőikkel, szakosztályi és klubvezetőkkel a jövő évi elvárásokat, juttatásokat;
- 1995 végére ki kell alakítani az atlantai olimpiai csapat gerincét (meg kell jelölni a csapattagokat az eddigi MASZ-rendszer alapján);
- ki kell alakítani az elkövetkezendő évek jelentős versenyeknek szakmai, személyi, anyagi stratégiáját;
- ösztönözni kell a helyi és országos erőket az atlétikai bázisok támogatására, a fiatal tehetségek, az iskolai atlétika fokozott felkarolására;
- foglalkozni kell az edzőképzés, továbbképzés folyamatos, alkalmazható tematikájú korszerűsítésével;
- biztosítani kell a kiemelt keretek megengedett felkészülési szerekekkel, megfelelő orvosi háttérrel való ellátását;
- folytatni kell a doppingellenőrzést, támogatni kell a külső ellenőrök tevékenységét;
- a MASZ és a megyék (vezetők, szakosztályok, versenyzők) helyszíni találkozóit tovább kell folytatni;
- fontos feladat a hírközlő szervekkel való kapcsolatépítés, a jobb megjelenési lehetőségek megtalálása.

II. Kiemelt nemzetközi és hazai versenyek

január 29.	Samsung Kupa (fedettpályás "IAAF invitation" verseny)
február 18.	osztrák/magyar-angol-cseh fedettpályás felnőtt válogatott viadal (Bécs)
március 10-12.	fedettpályás vb (Barcelona)
március 25.	mezeifutó vb (Durham)
április 2.	magyar-országi-lengyel-román felnőtt gyalogló válogatott viadal (Békéscsaba)
április 9.	maratoni Világ Kupa (Athén)
április 29-30.	gyalogló Világ Kupa (Peking)
május 27-28.	Bajnokcsapatok Európa Kupája (fti: Narbonne, női: Párizs)
május 28.	magyar-brit-szlovák-ukrán felnőtt gyalogló válogatott viadal (Ózd)
június 10-11.	Európa Kupa I. oszt. (fti-női: Turku)
június 17.	Bp. nemzetközi ifjúsági bajnokság
június 28.	horvát-magyar-szlovák-szlovén-brit felnőtt válogatott viadal (Zágráb)
július 1-2.	többpróba EK (Valladolid)
július 8.	magyar-osztrák-svájci-cseh ifjúsági (19 éves) válogatott viadal (Nyíregyháza)
július 9.	"IAAF invitation" verseny (Budapest)
július 27-30.	ifjúsági Eb (Nyíregyháza)
augusztus 4-13.	világbajnokság (Göteborg)
augusztus 26.	szlovák-belorusz-országi-magyar-osztrák-cseh felnőtt válogatott dobóviadal (Nyitra)
augusztus 26.	román-magyar ifjúsági (18 éves) válogatott viadal (Kolozsvár)

augusztus 28.	
szeptember 3.	Universiade (Fukuoka)
szeptember 11.	magyar-országi-ukrán-brit felnőtt válogatott ugróviadal (Salgótarján)
szeptember 23.	magyar-lengyel-román-ukrán ifjúsági (19 éves) gyalogló viadal; magyar-lengyel-román-ukrán ifjúsági (18 éves) válogatott dobóviadal (Balassagyarmat)
október 1.	félmaratoni vb (Montbéliard-Belfort)
október 7.	magyar-horvát serdülő (15 éves) válogatott viadal (Veszprém)
december 9.	mezei Eb (Northumberland)

*

Magyar bajnokságok

január 28.	fedettp. felnőtt 4x400 m-es bajn. (BS)
február 3-4.	fedettp. felnőtt és ifj. többpróba bajn. (OCs)
február 18.	fedettp. ifj. bajn. (OCs)
február 19.	ifj. téli dobóbajn.* (Veszprém)
február 25.	felnőtt fedettp. bajn. ** (OCs) téli dobóbajn. (Népstadion)
március 11.	mezeifutó bajn. *** (Dunakeszi)
április 2.	fiatalkorúak hosszútávú gyalogló bajn. (Békéscsaba)
április 8.	országúti váltóbajn. (Velenice)
április 23.	maratoni bajn. (Visegrád-Bp.)
május 6.	felnőtt ügyességi CSB (Bp.)
május 13.	10.000 m-es bajn. (Veszprém)
május 13-14.	egyetemi-főiskolai bajn. (Bp.)
május 20.	váltóbajn. (Bp.)
május 28.	felnőtt 10 km, 20 km gyaloglóbajn. (Ózd)
június 2-3.	diákolimpia (IV-V.) (Bp.)
június 3.	vidékbajn. (Zalaegerszeg)
június 11.	ifj. CSB (Bp.)
június 14-15.	diákolimpia (III.) (Bp.)
június 23-25.	utánpótl., ifj. és serd. A bajn.**** (Nyíregyháza)
július 3-4.	serd. B többpróba bajn. (Bp.)
július 9.	utánpótl. 10 km, 20 km gyalogló bajn. (Szeged)
augusztus 19-20.	felnőtt bajn.***** (Bp.)
augusztus 26.	utánpótl. 35 km gyalogló bajn. (Békés)
szeptember 8-10.	feln., utánpótl., ifj. és serd. A többpróba bajn. (Bp.)
szeptember 9.	félmaratoni bajn. (Nyíregyháza)
szeptember 16-17.	serd. B bajn. (Bp.)
szeptember 23.	fiatalkorúak gyalogló CSB (Balassagyarmat)
szeptember 30.	
október 1.	ifj., serd. B ügyességi CSB (váltóbajn. 2.) (Bp.)
október 8.	kismaratoni bajn. (Székesfehérvár)
október 14.	50 km gyalogló bajn. (Bp.)

* A fti és női gerely febr. 18-án Bp-en! Női kalapácsvetés felnőtteknek is!

** A női rúdugrás febr. 19-én!

*** Csak egy fti felnőtt táv lesz (10.000 m).

**** A női rúdugrás és kalapácsvetés, valamint a serd. A hármassugrás hivatalos bajnoki szám.

***** A női rúdugrás és kalapácsvetés hivatalos bajnoki szám.

III. Válogatási elvek, szintek, keretek
az év nemzetközi eseményeire

1. AUT/HUN-ENG-TCH fedettpályás viadal

1995. február 18. Bécs

Versenyszámok:

Ffi: 60, 200, 400, 800, 1500, 3000, 60g, M, T, H, R, S, 4x200

Női: 60, 200, 400, 800, 1500, 3000, 60g, M, T, H, S, 4x200

(versenyszámonként egy fő)

A válogatás lezárása: február 12-én az addig mutatott fedettpályás teljesítmények alapján; a csapat kialakításánál az 1994-es összteljesítmény is figyelembevételre kerülhet; a kiemelt kerettagok a válogatásnál előnyt élvezhetnek.

A versenyen Ausztria és Magyarország közös csapattal indul. A versenyszámonkénti kétfős viadalon - minden számban - egy osztrák és egy magyar atléta áll rajthoz (váltóban 2-2) a közös csapat tagjaként.

2. V. Fedettpályás világbajnokság

1995. március 10-12. Barcelona

Versenyszámok:

Ffi: 60, 200, 400, 800, 1500, 3000, 60g, 4x400,

M, T, H, R, S, 7pr (meghívásos)

Női: 60, 200, 400, 800, 1500, 3000, 60g, 4x400,

M, T, H, S, 5pr (meghívásos)

Szintek a fedett VB-re

	Ffi		Női	
	A	B (1972)	A	B (1972)
60	6,65	6,75	7,25	7,35
200	20,95	21,10	23,50	23,65
400	46,80	47,20	52,50	53,00
800	1:47,50	1:48,50	2:02,50	2:03,50
1500	3:39,00	3:41,00	4:09,00	4:11,00
3000	7:50,00	7:54,00	9:00,00	9:04,00
60g	7,65	7,75	8,05	8,15
4x400	x47,00	—	x53,00	—
M	230	22	192	190
T	795	785	660	650
H	6,80	16,60	13,80	3,60
R	560	550	—	—
S	19,60	19,10	18,80	18,30
7pr (meghív.)	5pr (meghív.)			

Szintteljesítés esetén versenyszámonként két fő indulhat.

A válogatás lezárása: február 26-án.

Eddigi eredményei alapján (meghívás esetén) csapattag:

Szabó Dezső, Munkácsi Sándor és Ináncsi Rita.

– A megadott szinteket 1995-ben lehet teljesíteni. A szintes eredmények csak doppingvizsgálattal fogadhatóak el. (Szintközeli teljesítményeknél a szövetségi kapitány kezdeményezhet ellenőrzést.)

– Az 1972-ben, vagy később születettek (B szint esetén) szponzori támogatással juthatnak el a fedett vb-re (rutinsz.). Maximális "A" szintteljesítés - 2 fő/versenyszám - a válogatásnál előnyt élvez. (Vítás esetekben, az indíthatónál több szintes esetén, a téli rangsor, illetve összteljesítmény alapján a szövetségi kapitány dönt.)

– A szintteljesítés nem jelent automatikus csapattagságot:
– a csapatlétszámot befolyásolja az IAAF-kvóta,
– a szintteljesítés után is versenyezni kell, megbízható átlagteljesítményt nyújtva; egy kiugró eredmény esetén a válogatás mérlegelés tárgya,

– költségvetési probléma esetén a szintes eredmények is rangsorolásra kerülhetnek (szöv.kap., edzőbiz.),

– adott lehetőség esetén szintközeli teljesítmény is javasolható.

3. IAAF/SNICKERS Mezeifutó VB

1995. március 25. Durham

Versenyszámok:

Ffi felnőtt: 12 000 m (6 fős csapat)

ifjúsági: 8 000 m (4 fős csapat)

Női felnőtt: 6 000 m (4 fős csapat)

ifjúsági: 4 000 m (4 fős csapat)

A versenyen való részvételünk csak külső támogatói költségvisseléssel tervezhető. Az anyagi feltételek kialakulása esetén a válogatás lezárása a mezei OB után történik (március 11.).

4. HUN-RUS-POL-ROM gyalogló viadal

1995. április 2. Békéscsaba

Versenyszámok:

Ffi 20 km (2+1 fős csapat)

35 km (2+1 fős csapat)

Női 10 km (2+1 fős csapat)

Válogatás az eseményre:

– Megfelelő edzettségi és egészségi állapot esetén válogató nélkül csapattag: Urbanikné Rosza Mária (10 km), Dudás Gyula (20 km), Urbanik Sándor (35 km) és Czukor Zoltán (35 km).

– A további helyekre a válogatás a Népstadion betonkörében március 4-én rendezendő felmérésen történik.

5. IAAF Maratoni Világ Kupa

1995. április 9. Athén

A férfiak és a nők három fős csapatokkal állhatnak rajthoz. A részvétel szponzori tehervisseléssel, megfelelő szintű versenyzői kör esetén tervezhető.



Rosza Mária és Urbanik Sándor

6. IAAF Gyalogló Világ Kupa

1995. április 29-30. Peking

Versenyszámok:

Ffi 20 km (3+1 fős csapat)

50 km (3+1 fős csapat)

Női 10 km (3+1 fős csapat)

A női csapat indítását megbízható formák esetén tervezzük. (Tájékoztató a téli felmérésorozat, az április 2-i viadal.) Férfi csapatataink indulása csak tisztes helytállást ígérő forma és szponzorális teherviselés alapján lehetséges.

Ellenőrző idők a kiutazási javaslatához (április 2.):

ffi 20 km 3 fő 1:25,00 átlag

35 km 3 fő 2:48,00 átlag

női 10 km 3 fő 46,00 átlag

A válogatás lezárása: április 2-án.

7. HUN-GBR-SVK-UKR gyalogló viadal

1995. május 28. Ózd

Versenyszámok:

Ffi 20 km (3+1 fős csapat)

Női 10 km (3+1 fős csapat)

Válogatás az eseményre:

– Megfelelő edzettségi állapot (egészségügyi helyzet) esetén válogató nélkül tagja a csapatnak: Urbanikné Rosza Mária (10 km), Urbanik Sándor (20 km), Dudás Gyula (20 km) és Czukor Zoltán (20 km).

– A válogatás lezárása május 10-én, az addig lezajlott események alapján történik.

8. EAA Európa Kupa I. osztály

1995. június 10-11. Turku

Ffi: BLS, BUL, FIN, GRE, HUN, LAT, ROM, SVK

Női: SWE, BUL, FIN, GRE, HUN, LIT, ROM, TUR

Versenyszámok:

Ffi: 100, 200, 400, 800, 1500, 5000, 10000, 110g, 400g, 3000ak, 4x100, 4x400, M, T, H, R, S, D, G, K

Női: 100, 200, 400, 800, 1500, 5000, 10000, 100g, 400g, 4x100, 4x400, M, T, H, S, D, G

(Versenyszámonként egy fő indulhat.)

Az EK-csapat kialakítása a következők alapján történik:

– a fedettpályás idény és a csapathírdetésig lezajlott szabadtéri versenyek összteljesítménye;

– megfelelő forma (egészségi állapot) esetén előnyt élvezhetnek a vb-kerettagok;

– válogatási szempont a megbízhatóság, a kiemelt versenyeken nyújtott eredményesség;

– tájékoztató versenyek:

= máj. 13-14. egyet.-főisk. bajn. /meghívásos vers.

10000 m-es bajn.

= máj. 27. felnőtt vers.

BEK-döntők

= jún. 3. vidékbajn.

= nemzetközi versenyek

= szükség esetén meghirdetett válogatók

– a vágta váltók felkészülése a fedettpályás idény után kezdődik;

– a keretek az 1994 nyári és az 1995 téli eredmények alapján kerülnek kialakításra.

Csapathírdetés: június 5-én.

A verseny kiemelt jelentőségű !

9. CRO-HUN-SLO-SVK-GBR válogatott viadal

1995. június 28. Zágráb

Versenyszámok:

Ffi: 100, 200, 400, 800, 1500, 5000, 110g, 400g, 3000ak, 4x100, 4x400, M, T, H, R, S, D, G, K

Női: 100, 200, 400, 800, 1500, 5000, 100g, 400g, 4x100, 4x400, M, T, H, S, D, G

Versenyszámonként egy fő indulhat.

A válogatás lezárása: június 25-én, az addig mutatott teljesítmények alapján. A vb-kerettagok a válogatásnál előnyt élvezhetnek.

10. EAA Többpróba Európa Kupa
(ffi szuper liga,női I.oszt.)

1995.július 1-2. Valladolid (Spanyolország)

Ffi: TCH,FIN,FRA,GBR,HUN,ESP,SWE,UKR

Női: TCH,FIN,ITA,ROM,HUN,ESP,SWE,BUL

A férfiak és a nők egyaránt 3+1 fős csapattal indulhatnak.

Válogatás az eseményre:

– Megfelelő edzettségi (egészségi) állapot, folyamatos versenyzés és megbízható eredmények esetén válogató nélkül csapat-tag: Munkácsi Sándor, Szabó Dezső, Kürtösi Zsolt, Fábián Csaba, Ináncsi Rita, Ináncsi Vera és Bálint Zita.

– A további női helyre (+ a biztonsági tart.helyre) az alábbi versenyeken elért eredmények alapján kerülnek kijelölésre a versenyzők:

– máj.13-14. egyet.-főisk. bajn. (ffi-női)

– jún.16-17. többpróba Bp.-bajn. (női)

– nemzetközi versenyek

Csapatírdetés: június 20-án.

A verseny kiemelt jelentőségű !

11. V. IAAF Világbajnokság

1995. augusztus 4-13. Göteborg

Versenyszámok:

Ffi: 100,200,400,800,1500,5000,10000,Maratoni,
110g,400g,3000ak,20km gyal.,50km gyal.,
4x100,4x400,M,T,H,R,S,D,G,K,Tízpróba

Női: 200,200,400,800,1500,5000,10000,Maratoni,
100g,400g,10km gyal.,4x100,4x400,
M,T,H,S,D,G,Hétpróba

Szintteljesítés esetén versenyszámonként három fő indítható.

A válogatások lezárása/szintteljesítő időszakok:

– pályaversenyszámoknál

szintteljesítési időszak:1995.május 1.-július 9.

a válogatás lezárása:1995.július 9-én.

– országti számoknál

szintteljesítési időszak:1995.január 1.-június 18.

a válogatás lezárása:1995.június 18-án.

Szintek a vb-re

	Ffi		Női	
	A	B (1972)	A	B (1972)
100	10,20	10,30	11,20	11,40
200	20,55	20,80	22,80	23,20
400	45,40	45,80	51,20	52,00
800	1:46,00	1:47,00	1:59,50	2:01,50
1500	3:36,00	3:38,00	4:06,00	4:10,00
5000	13:20,00	13:29,00	15:25,00	15:45,00
10000	28:10,00	28:25,00	31:45,00	32:20,00
Marat.	2:12,00	2:14,00	2:32,00	2:34,00
110g	13,50	13,80	12,95	13,15
400g	49,30	50,00	55,00	56,00
3000 ak.	8:22,00	8:29,00	–	–



Szabó Dezső

Fotó: Zádor

10gy	–	–	44:05	44:45
20gy	1:21;45	1:23,00	–	–
50gy	3:52;00	3:55;00	–	–
4x100	38,90	–	43,60	–
4x400	3:02,00	($\bar{x}$ 46,00)	3:28,00	($\bar{x}$ 52,50)
M	230	227	192	190
T	800	790	670	660
H	16,95	16,85	13,90	13,75
R	570	560	–	–
S	19,90	19,50	19,00	18,50
D	64,00	62,50	63,00	60,50
G	80,00	78,50	63,00	59,50
K	77,00	75,50	–	–
7pr	–	–	6300	6100
10pr	8000	7900	–	–

– A megadott szinteket 1995-ben lehet teljesíteni. A szintes eredmények csak doppingvizsgálattal fogadhatóak el. (Szintközeli teljesítményeknél a szövetségi kapitány kezdeményezhet ellenőrzést.)

– Az 1972-ben, vagy később születettek (B szint esetén) szponzori támogatással indulhatnak a vb-n. Maximális "A" szintteljesítés a válogatásnál előnyt élvez. (Vítás esetekben, az indíthatónál több szintes esetén, a rangsor illetve összteljesítmény alapján a szövetségi kapitány dönt.)

– A szintteljesítés nem jelent automatikus csapattagságot:

= a szintteljesítés után is versenyezni kell, elvárás a megbízható átlagteljesítmény; egy kiugró eredmény esetén a válogatás mérlegelés tárgya,

= költségvetési probléma esetén az "A" szintes eredmények is rangsorolásra kerülhetnek (szöv.kap., edzőbiz.), illetve külső anyagi források igénybevételére is sor kerülhet (szponzori tám.),

= adott lehetőség esetén szintközeli teljesítmény is javasolható.

– A szponzori támogatás megszerzésének határideje (szerződés): 1995. július 14. Döntős (1-8.) helyezések esetén a szövetség átvállalja a teljes részvételi költséget.

– Szintes eredményeket csak hivatalos, minősített versenybírói, illetve versenyrendezési körülmények között megrendezett versenyeken lehet elérni. (Gyaloglásban csak a nemzetközi versenynaptárban szereplő eseményeken.)

– Kellően nem tisztázott, vitás szintteljesítés esetében szakmai, szervezési konzultációk után a szövetségi kapitány dönt.

– Szintteljesítés után a további versenyeztetés és felkészülés egyeztetése véget az illetékes edzőnek és a szövetségi kapitánynak konzultálnia kell.

– A kiutazás előtti időszakban a csapatba került versenyzőknek versenyezni kell (verseny-felmérőverseny).

– Hosszabb ideig sérült versenyző, megfelelő verseny- (és orvosi) kontroll nélkül nem utazhat ki a vb-re.

– A szintteljesítési határidő lejártá után elért "szintes" eredményeket a csapat-összeállításnál nem lehet figyelembe venni.

– A vb-t megelőző kontinentális versenyeken elért kiemelkedő eredmények a keretek felülvizsgálatánál, illetve a csapat-összeállításnál számításba jönnek.

VB keretek

"A" keret (a 93-as vb és a 94-es Eb döntősei, illetve az előző világversenyek helyezettei)

Ináncsi Rita *, Zsigmond Kinga *, Gécsek Tibor *, Horváth Attila *, Szabó Dezső *, Munkácsi Sándor *, Urbanik Sándor *, Bagyula István és U. Rosza Mária.

A *-gal jelölt versenyzők megbízható átlagforma és teljesítőképesség egészségi állapot esetén, szintteljesítési kényszer nélkül tagjai az utazó csapatnak.

"B" keret (a 93-as vb és a 94-es Eb elődöntősei, illetve kiemelkedő tehetségű fiatalok /1971/)

Földingné Nagy Judit, Káldy Zoltán, Czingler Zsolt, Czukor Zoltán, Kovács Dusan és Kiss Balázs.

A keretek nyitottak, első felülvizsgálatukra március végén kerül sor.



Ináncsi Rita

Fotó: Zádor

12. SVK-BLS-RUS-HUN-AUT-TCH dobó viadal

1995. augusztus 26. Nyitra

Versenyszámok:

Ffi: S,D,G,K

Női: S,D,G,

Versenyszámonként egy fő indulhat.

A viadalra történő válogatás a felnőtt bajnokság teljesítményei alapján történik (aug. 19-20.). A versenyszámok bajnokai kerülnek válogatásra (akadályoztatás esetén a további helyezettek).

Csapat hírdetés: augusztus 21-én.

13. Universiade

1995.augusztus. 28. - szeptember. 3. Fukuoka (Japán)

Versenyszámok:

Ffi: 100,200,400,800,1500,5000,10000,Maratoni,
110g,400g,3000ak,20gy,4x100,4x400,M,T,H,
R,S,D,G,K,10pr
Női: 100,200,400,800,1500,5000,10000,,Maraton,
100g,400g,10gy,4x100,4x400,M,T,H,S,D,G,7pr

Versenyszámonként két fő indulhat.

Indulási feltételek: beiratkozott hallgató,vagy a diploma kelte egy éven belüli (1994.aug.23.), illetve 1967. január 1. és 1977. december 31. közötti születési dátum.

Szintteljesítési határidő (amennyiben a kiküldő szerv másképpen nem rendelkezik): 1995.július 23.

Szintek az Universiadéra

	Ffi	Női
100	10,40	11,70
200	21,00	23,50
400	46,80	53,50
800	1:48,00	2:03,50
1500	3:41,00	4:13,00
5000	13:50,00	15:35,00
10000	28:45,00	32:45,00
Marat.	2:17:00	2:44,00
110 g	13,80	13,25
400 g	50,60	57,50
3000 ak	8:32,00	
10gy	–	46:15
20gy	1:26;30	–
4x100	40,00	45,50
4x400	3:07,00	3:33,00
M	224	191
T	780	645
H	16,60	13,65
R	550	–
S	18,70	17,00
D	59,00	58,00
G	76,00	56,00
K	72,00	–
7pr	–	5750
10pr	7600	–

A csapatlétszám meghatározója a kiutaztatható összlétszám. (Korlátozás esetén a szintes eredmények rangsorolásra kerülnek.) A verseny szervezését a Magyar Egyetemi és Főiskolai Sportszövetség végzi.

14. HUN-UKR-RUS-GBR ugróviadal

1995.szeptember 11. Salgótarján

Versenyszámok:

Ffi: M,R
Női: M

Versenyszámonként két fő indulhat.

Az eseményre a felnőtt bajnokság a válogató (aug.19-20.). A versenyszámok bajnokai kerülnek válogatásra. (Akadályoztatás esetén a további sorrend, illetve az éves teljesítmény az irányadó.)

Csathírdetés: szeptember 4-én.

15. IAAF Félm maratoni VB

1995.október 1.Montbéliard-Belfort (Franciaország)

A férfiak és a nők 3+1 fős csapattal állhatnak rajthoz.

Megfelelő szintű versenyzői kör esetén szponzori teherviseléssel tervezhető.

A válogatás menete a feltételek ismeretében kerül kidolgozásra.

16. Mezei Eb

1995.december 9.Northumberland (Nagy-Britannia)

Versenyszámok:

Ffi: 9000 m (egyéni és 4-es csapat)
Női: 4500 m (egyéni és 3-as csapat)

Az anyagi háttér és a megfelelő szintű versenyzői kör ismeretében tevezhető.

A válogatás a feltételek ismerete után kerül kihírdetésre.

Megjegyzések az 1995.évi nemzetközi programhoz

A vb-n, a fedettpályás vb-n, az ifjsági Eb-n induló csapatunk összetételét a két szakvezető (szöv.kap.,up.vez.edző) javaslata alapján a MASZ Elnöksége hagyja jóvá.A többi eseményen részt vevők kijelölése az említett két szakvezető hatáskörébe tartozik.

- A MASZ Edzőbizottsága a kiemelt versenyeken induló csapatelképzeléseket megvitatja, véleményezi, a hosszú távú, szakmai terveket, változtatásokat tanulmányozza, észrevételeivel kiegészíti.

- Az 1995. évi versenyprogram a kiemelt élvonal részére az egyszeri formábahozást feltételezi. A július 9-i IAAF/Bp. verseny után edzőtábori/felkészülési periódus, majd versenyzés tervezhető (júl.22-23.Balaton B.).A vb-t megelőző időszakban a világbajnokságon indulóknak versenyezni kell!

- A világbajnoki "A"és"B" kerettagok edzői 1995.február 1-ig készítsék el és a szövetségi kapitányhoz juttassák el versenyzőjük éves felkészülési, versenyzési és edzőtáborozási tervét (az edző által legjobbnak vélt megoldásban). A további kerettagok

éves programja a szakosztályvezetőnél/vezetőedzőnél legyen bármikor megtekinthető.

– A válogatott eseményekre a szakági edzőket a szövetségi kapitány kéri fel.

– A szakági felmérésekhez háttérlehetőségeivel a MASZ segítséget nyújt.

– A különböző versenyek szintjei az eddigi versenyek döntős (kb.6.-8.hely /illetve elődöntős/ kb.9.-12.hely=B/1972) eredményei alapján kerültek kialakításra.

– A szintes eredmények csak azonnali doppingvizsgálattal fogadhatóak el. Az év folyamán folyamatos-a felkészülési időszakot is magában foglaló - előre be nem jelentett doppingellenőrzések történnek (IAAF,OTSI).A vizsgálatok elsődlegesen a világgranglista első 50 helyén, illetve az elmúlt Eb, vb-n szerepelt versenyzőket érintik (a mintavevők másokat is megkereshetnek).

Az utólagos problémák elkerülése végett a mindenkori lakcímet (tel.), edzőhelyet, edzésidőpontot, az edzőtábor helyét, címét, időtartamát és az edző címét a fenti körben érintett versenyzőknek a MASZ-nál be kell jelenteni! A két napnál hosszabb helyszínváltozásokat - az új címmel stb. - azonnal jelezni kell!

– A különböző szintű keretek orvosi/egészségügyi ellátását a MASZ egészségügyi csoportja végzi (dr.Ékes Erzsébet, dr.Miltényi Márta, dr.Pikó Károly orvosok és Schmutz István gyúró). A kiemelt keretek orvosi vizsgálatára az év első negyedében kerül sor. Azok a versenyzők, akik a kért vizsgálatokat nem végzik el, támogatás-megvonásban részesülnek. A keretekbe tartozók sérüléseiről, hosszabb betegségeiről a MASZ értesítést kér. A rendelkezésre álló,felkészülést segítő megengedett szerek szétosztása a keretek erősorrendjében történik.

– Felszerelés-támogatásnál előnyt élveznek a vb- és olimpiai "A" illetve "B" kerettagok; a válogatott viadalokra kiadott felszerelések kihordásiideje két év. Az egyes 1995.évi versenyekre kiosztható felszerelések mennyiségét a szertárkészlet/szerelés-támogatás-szerződés határozza meg.

– A versenyzők nemzetközi szintű versenyeztetése szövetségen belüli és kívüli - az IAAF szabályain alapuló - menedzselési tevékenységgel is folyhat. (Az IAAF csak a MASZ által igazolt személyt fogadja el menedzsernek. Annak a versenyzőnek, aki nem "bejegyzett" versenyszervezővel intézi versenyait, az esetleges következményeket vállalnia kell. Ez vonatkozik a nem regisztrált versenyszervezőre is.)

IV. Keretek, feltételek

A MASZ kiemelt kereteiben az elmúlt év (évek) világversenyeken jól szerepelt, a világgranglistákon élvonalban található,1994-ben figyelemreméltó eredményt elérő, illetve az ifjsági világversenyeken helyezést szerző, a távlati csapatépítés szempontjából számításba jöhető (ORK, EB98, Sidney 2000) versenyzők találhatók. A napok számában megadott támogatás forintértéke a tatai OTSH- normának felel meg. (Megjegyzendő, hogy 1995-ben a tatai edzőtábor, felújítás miatt csak fél kapacitással üzemel, így az ott lebonyolítható edzőtáborozások lehetősége korlátozott.)

"A" keret (olimpiai "A" keret)

Ináncsi Rita*, Zsigmond Kinga*, Gécsek Tibor*, Horváth Attila*, Szabó Dezső*, Munkácsi Sándor*, Urbanik Sándor*, Bagyula István és U. Rosza Mária.

Támogatás: A felkészülési tervben meghatározott edzőtábor MASZ költségviseléssel (edző, versenyző).

"B" keret

Káldy Zoltán** (támogatás: 80 nap), Földingné Nagy Judit** (70), Czingler Zsolt** (60), Czukor Zoltán** (60), Kovács Dusán** (60), Kiss Balázs** (60), Róth Miklós (45), Kovács Réka (45), Bédi Tibor (45), Kovács Judit (35), Makó György (35), Ináncsi Vera (35), Kiss László (35), Zsivótzky Attila (35), Fazekas Róbert (35), Javos Anikó (25), Ordina Tibor (25), Csillag Levente (25), Ilyés Ildikó (25), Alföldi Andrea (25).



Kiss Balázs

Fotó: Szlavicsek

"C" keret

Versenyzőnként 15 napos támogatással: Györffy Dóra, Csozásnszky Szilvia, Szél Tibor, Vári Edit, Horváth Norbert, Szabó Károly, Kovács Ákos, Molnár Mónika, Bacskay Zsolt, Annus Adrián, Breznai Béla, Tóth Mónika, Hegedüs András, Maklár Szabolcs, Pesti Mónika, Babinyecz József, Tőreki András, Dóczi Orsolya, Bella Attila, Antal Katalin, Preisinger Ágnes, Kiss Enikő, Sugár Barbara, Bangó Zoltán, Bakler Zoltán, Uzsoki János, Fazekas Erzsébet, Árpási Miklós, Bálint Zita, Divos Katalin, Szabó Gabriella, Kürtösi Zsolt, Tölgyesi Balázs, Vaszi Tünde.

Versenyzőként 10 napos támogatással: Kóczyán Jenő, Dudás Gyula, Fábián Zoltán, Almási Csaba, Marik Balázs, Pálóczi Gyula, Vida József, Barati Éva, Dóczi Éva, Szekeres Judit, Szabenszky Anikó, Bátoriné Noémi.

A *-gal jelölt versenyzők vb-csapattagok

A **-gal jelölt versenyzők az olimpiai "B" keret tagjai

További támogatottak a fenti körbe nem került azon versenyzők, akik 1994-ben versenyszámukban ranglistavezetők voltak (+ a ffi és női 4x100-as váltó). E versenyzők támogatásának mértéke: hét nap.

– A "B" és "C" keret kedvezményei a beadott távlati tervek (1995-'98/2000) után és alapján lépnek életbe. A tervnek tartalmaznia kell a versenyző várható fejlődési lehetőségeit; akar-e, tud-e ilyen szinten sportolni. Határidő: 1995.február 1.

– Az edzőtábori napokban megadott támogatás az aktuális tatai

OTSH normában számítható, értékében más edzőtábori helyszínen is felhasználható.

– Az edzőtábori támogatás a felkészülési tervben meghatározott táborok lebonyolításához való hozzájárulást jelenti. A nem szövetségi szervezésű táborokhoz kért támogatást pontos költségvetéssel kell elszámolni.

A fentebb felsorolt napok igénybevehetőségét a MASZ-költségvetés aktuális helyzete határozza meg.

Világhírű atlétáinkat ünnepeltük

Kéznyomatok a dicsőségfalon

Még csak két hónap telt el azóta, hogy az 1954. évi Európa-bajnokságon aranyérmet nyert bajnokainkat köszönthettük kitüntetésük alkalmából és máris újabb ünnepre gyűltek össze a sportág barátai. A magyar atlétika fénykorában, az 1954-es évet újabb nagyszerű esztendő követte, egy szenzációs magyar hosszútávfutó hármas 1955-ben átírta a világcúscslistát. Csak ebben az évben tíz világrekordot értek el, az előtte és utána következő években pedig még hatot. 1995. január 6-án, egy hideg téli napon délelőtt azért jelent meg a budapesti Erzsébet körüti Kentucky Fried Chicken étteremben a magyar atlétikai élet színe-java, hogy tanúi legyenek annak, amikor tv- és rádióriporterek, újságírók serege előtt a Hemingway Alapítvány gondozásában létrehozott Magyar Sportsillagok Falán Iharos Sándor, Rózsavölgyi István és Tábori László kéznyomatát és aláírását megörökítik. Egyben 80. születésnapja alkalmából köszöntötték Csák Ibolyát, az 1936. évi berlini olimpia magasugró-bajnoknőjét, akinek a kézjegyét már korábban elhelyezték a dicsőségfalon.

Nem szabad elfelejteni, hogy a világcúscsokat javító 4x1500 méteres váltóban a Bp. Honvédban társuk volt még Mikes Ferenc. A sikereket pedig az a maga idejében kiváló közép-távfutó, Iglói Mihály, a betegsége miatt hiányzó, most 87 éves Náci bácsi kovácsolta, akinek edzősmódszereit az egész világon elismerték és aki 1939-ben tagja volt a MAC 4x1500 méteren világcúscsot javító váltójának.

Az ünnepségen megjelentek előtt Gallov Rezső államtitkár, az OTSH elnöke emlékezett meg világhírű atlétáink sikereiről. Foglalkozunk össze röviden, hogy mik is voltak ezek.

*

1953-ban válogatottunk megjavította a 4x1500 méteres világrekordot, 1954-ben a Bp. Honvéd tovább javította a 4x1500 méteres világrekordot, Iharos Sándor 1500 méteren Európa-rekordot futott.

Következett a dicsőséges 1955-ös év: Iharos Sándor azzal kezdte, hogy május 14-én a Tüzér utcai pályán 3000 méteren világcúscsot javított (7:55.6), május 20-án a londoni White City stadionban 2 angol mérföldön világrekorddal (8:33.4) hagyta maga mögött a legjobb brit futókat, július 28-án a helsinki Olimpiai Stadionban, a finn-magyar viadalon 1500 méteren

3:40.8 perccel világcúscsot futott. Szeptember 10-én a lengyelek elleni viadalon a Népstadionban 40.000 néző lelkes biztatása közben 5000 méteren 13:50.8 percre javította az Európa-bajnok, majd a következő évben olimpiai bajnok szovjet Vlagyimir Kuc által tartott világcúscsot. Nyolc nappal később Belgrádban Kuc visszavette a világcúscsot, de világrekorderünk nem hagyta magát. A melbourne-i olimpia miatt szokatlanul későn, október 23-án rendezett bajnokságon a Népstadionban ismét hatalmas közönség (50.000 néző) örülhetett annak, hogy Iharos alaposan (13:40.6) túlszárnyalta Kuc világcúscsát (13:46.8) és közben 3 mérföldön is (13:14.4) világrekordot mértek. A két 5000 méteres világrekord közben tagja volt szeptember 29-én az FTC pályán a saját világrekordját megjavító Bp. Honvéd váltónak is.

Iharos Sándor nagyszerű világrekord-sorozata után 1955-ben a külföldi szavazásokon az Év Sportolójának választották és első magyar sportolóként a Helms-alapítvány emlékeretével tüntették ki. A magyar sport eddigi történetében ezzel jelenleg is egyedül áll.

De 1955-ben nem maradtak tétlenek Iharos Sándor klubtársai sem. A váltóban való szereplésen kívül Rózsavölgyi István Tatán beállította az 1000 méteres világcúscsot (2:19), majd Csepelen 2000 méteren futott világrekordot (5:02.2). Tábori László nagyszerű fegyvertényt hajtott végre, amikor az oslói Bislet Stadionban beállította Iharos Sándor 1500 méteres világrekordját, majd 1 mérföldön Európa-rekordot futott (3:59).

A következő években is folytatódott a magyar futók világcúscsja-vítása. 1956-ban Iharos Sándor 6 mérföldön (27:43.8) és 10.000 méteren (28:42.8), Rózsavölgyi István 1500 méteren (3:40.5), 1959-ben a válogatott 4x1 mérföldön javított világcúscsot.

Mindhárman a magyar atlétika fénylő csillagai, sokszoros válogatottjai, bajnokai és rekorderei. Hárman együtt 90-szer szerepeltek címeres mezben. Iharos Sándor 40-szeres, Rózsavölgyi István 36-szoros, Tábori László 14-szeres magyar válogatott volt.

Világversenyeken is megállták a helyüket. Iharos Sándor az 1954. évi berni Eb-n 1500 méteren, az 1958. évi stockholmi Eb-n 5000 méteren lett hatodik, Rózsavölgyi István 1500 méteren 1958-ban az Eb-n negyedik lett, 1959-ben 3:38.9 perces idővel a világranglistát vezette, az 1960. évi római olimpián 3:39.2 perces idővel bronzérmet szerzett. Rózsavölgyi 3:38.8 perces csúcsát csak 16 év után javította meg Zemen János. Tábori László az 1956. évi olimpián szerzett két helyezést, 1500 méteren negyedik, 5000 méteren hatodik lett.

Az államtitkár megemlékezése után **Schulek Ágoston**, a MASZ elnöke azt hangoztatta beszédében, hogy ezeknek a kiváló sportembereknek példája erőt adhat a mai fiataloknak az előttük álló feladatok megoldására.

A beszédek elhangzása után a három világhíres atléta elhelyezte a kéznyomatát és az aláírását, majd emlékszobrot és emléklapkettet vettek át. A születésnapját ezen a napon ünneplő Kádárné Csák Ibolyát virággal, hatalmas tortával és dallal köszöntötték.

Kádárné Csák Ibolya 80 éves!

Hat nappal később, 1995. január 12-én az Iparművészeti Múzeum aulájában folytatódott az ünnepségek sora. Ekkor az újjáalakult Nemzeti Torna Egylet köszöntötte Kádár Lajosné Csák Ibolyát, olimpiai bajnoknőjét 80. születésnapja alkalmából.



Fotó: Szlavicsék

*

Az 1915. január 6-án született Csák Ibolya 15 éves korában a Nemzeti Torna Egyletben kezdett el tornázni, majd atlétizálni. Balogh Lajos, a csúcstartó távolugróbajnok és mesteredző, az ollózó technika hazai úttörője irányításával tüneményes gyorsan ívelt felfelé a pályafutása, egészen fiatalon érte el a sikereit. Még alig múlt 18 éves, amikor 1933-ban elnyerte a magyar magasugróbajnoki címet és ezt 1939-ig bezárólag sorozatban, megszakítás nélkül megőrizte. Hét magasugró-bajnoksága mellett 1937-ben és 1939-ben távolugrásban is magyar bajnok lett.

Közben 1935-ben, fiatalon, 20 éves korában férjhez ment. Egy évvel később, júniusban 161 centire javította a magyar magasugrórekordot és így, atlétanőink közül egyedül, részt vehetett a berlini olimpián. Hatalmas sikert aratott, mert 1936. augusztus 9-én hármas holtverseny után a 162 cm-es magasságon tett negyedik érvényes kísérletével megnyerte a női magasugrást. Kádárné Csák Ibolya ezzel a magyar női atlétika első olimpiai aranyérmét és Bauer Rezső századfordulói olimpiai diszkoszvető győzelme után Magyarországnak - 36 évi szünet után - a második atlétikai olimpiai bajnoki aranyat szerezte meg.

Az olimpiai győzelem után, két évvel később, 1938-ban Bécsben, a nőknek első ízben rendezett Európa-bajnokság után is ő kapta meg hivatalosan a magasugrás aranyérmét, mert győztes ellenfeléről, a német Dora Ratjenről később kiderült, hogy nem jogosult női versenyen indulni. Bajnoknőnk ott elért 164 cm-es magyar rekordját, amellyel egy centire megközelítette a világcsúcsot is, csak 24 év múlva, 1962-ben tudták megdönteni. Hatszor javított egyébként rekordot, távolugrásban is, hétszer volt válogatott.

A szemtanú bajnok a bajnoknőről

Az atlétabálon az 1954. évi berni Európa-bajnokok mellett szeretettel köszöntötték a 86. életévét decemberben betöltött Szabó Miklóst is, aki az elős Európa-bajnokságon, 1934-ben Torinóban 800 méteren hatalmas küzdelemben győzött. Bajnokunk, aki a Magyar Atlétikáért Alapítvány támogatója, ott volt a januári ünnepségen és most is szívesen mesélt eredményekben gazdag pályafutásáról, versenyekről, de a berlini olimpiáról és Csák Ibolyáról, a bajnoknőről is:

- Ott ültem az Olimpiai Stadionban a tribünön, kicsit letörten az 1500-as döntő után. Formám alapján jobb eredményt vártam magamtól, de csak hetedik lettem, mert kifárasztott az elő- és a középfutam 800 méteren, amelyen - akaratom ellenére - mint Európa-bajnoknak indulnom kellett. Ezután közvetlen közelről csak a nők magasugrását figyeltem, egyre fokozódó izgalommal. A verseny minen mozzanatára jól emlékszem, szinte él bennem. A végén már csak két centinként emelték a magasságokat. A 160 centimétert már csak hárman ugrották át: Ibolya, a brit Dorothy Odam és a német Elfriede Kaun. A 162 centis magasságon hiába kísérleteztek, mindhárman háromszor is leverték a léceket, ezért negyedszer is feltették erre a magasságra. A másik két lány sikertelen kísérlete után Ibolya következett. Ollózó technikával - szemtől szembe láttam - nagyon szépen áтуgrotta és máris örülhettünk az olimpiai aranyéremnek.

Kontinensbajnokság világbajnoki tükörben

A férfiaknál továbbra is dél-európai fölény -
A nők versenyében ír egyéni és román csapatgyőzelem - A mieink nem léptek előbbre

Northumberland, Alnwick (Anglia), 1994. december 10.
A mezeifutók tavasszal Budapesten már 22. világbajnokságu-
kat vívták, Európa-bajnokságra eddig még nem került sor. Az
Európai Atlétikai Szövetség ennek a felszámolására írta ki az
első mezei Európa-bajnokságot, amelyet az angliai northum-
berlandi Alnwickben rendeztek meg. Az Eurosport képer-
nyőjén televízió is végig követhető viadalon, viharos szélben
és nehéz terepen a férfiak 9 km-es távon négyfős, míg a nők 4.5
km-es távon háromfős csapatokkal küzdöttek meg az Európa-
bajnoki címekért és helyezésekért. A tavaszi világbajnoki ered-
ményekkel való összehasonlítás érdekében olyan tükört
készítettünk, amelyben a mostani Európa-bajnokság eredmé-
nyei mellett közöljük a budapesti világbajnokságon európai
viszonylatban elért helyezéseket is.

FÉRFIAK

				Vb-n elért európai helyezés
Egyéni (101 befutó)				
Bajnok:	Paulo Guerra	(POR)	27:43	1.
2.	Domingos Castro	(POR)	27:59	7.
3.	Antonio Serrano	(ESP)	28:03	14.
4.	Carlos Adan	(ESP)	28:06	-
5.	Abdellah Behar	(FRA)	28:08	-
6.	Luca Barzaghi	(ITA)	28:10	-
7.	Jose Manuel Garcia	(ESP)	28:11	6.
8.	Antonio Pinto	(POR)	28:12	-
9.	Alberto Maravilha	(POR)	28:13	11.
10.	Mustapha Essaid	(FRA)	28:19	2.
... 24.	Vincenzo Modica	(ITA)	29:40	4.
... 42.	Berkovics Imre	(HUN)	29:12	27.
... 60.	Káldy Zoltán	(HUN)	29:31	-
... 69.	Kliszek Tamás	(HUN)	29:51	-
... 80.	Jäger Péter	(HUN)	30:18	80.
81.	Kovács József	(HUN)	30:19	101.

Csapat

Bajnok:	Portugália	20 pont	2.
(Guerra, Castro, Pinto, Maravilha)			
2.	Spanyolország	27	1.
(Serrano, Adan, Garcia, Gomez)			
3.	Franciaország	50	4.
(Behar, Essaid, Ezzher, Frechard)			
4.	Nagy-Britannia	77	5.

5.	Olaszország	84	3.
6.	Hollandia	132	8.
7.	Oroszország	146	6.
8.	Írország	152	10.
9.	Németország	167	-
10.	Belgium	170	-
11.	Dánia	197	-
12.	Magyarország	251	9.
(Berkovics Imre, Káldy Zoltán, Kliszek Tamás, Jäger Péter)			
13.	Csehország	265	-
14.	Finnország	266	-
15.	Ukrajna	287	12.
16.	Fehér-oroszország	335	11.
17.	Szlovénia	361	13.
18.	Litvánia	374	-
19.	Svédország (két futóval)	147	-
20.	Svájc (egy futóval)	68	7.
21.	Horvátország (egy futóval)	91	-

A portugál Guerra, akárcsak Budapesten, a férfiak között most is a legjobb európai mezei futónak bizonyult. Feljavult két Kincsep Park-i csapattársa is és a vb-n nem indult Pintoval kiegészítve az-egyénin kívül a csapatbajnokságot is a portugálok nyerték meg. Budapesten a legjobb európai hatosa a spanyoloknak volt, de azok közül csak ketten álltak rajthoz, így megéreztek három, a vb-n az első tíz helyezett között szereplő futójuk hiányát. Egyéniben nagyobb, csapatban kisebb helycserék történtek a budapesti világbajnoksághoz képest. A dél-európai fölényt jelzi, hogy az első tíz egyéni helyezett között csak ilyen országból való futó található. A németek 5000 méteres olimpiai bajnoka, Dieter Baumann csak a 16. helyen tudott befutni. Több európai csapat indult, mint Budapesten.

A magyarok közül most is Berkovics Imre szerepelt a legjobban, de ő és a csapat is hátrább szorult. Csak Jäger Péter tartotta meg a helyét és Kovács József javított az európai helyezésén.

NŐK

				Vb-n elért európai helyezés
Egyéni (69 befutó)				
Bajnok:	Catherina McKiernan	(IRL)	14:29	1.
2.	Julia Vaquero	(ESP)	14:30	11.
3.	Elena Fidatof	(ROM)	14:36	-
4.	Alia Ziljajeva	(RUS)	14:45	-
5.	Maria Rebelo	(FRA)	14:46	26.

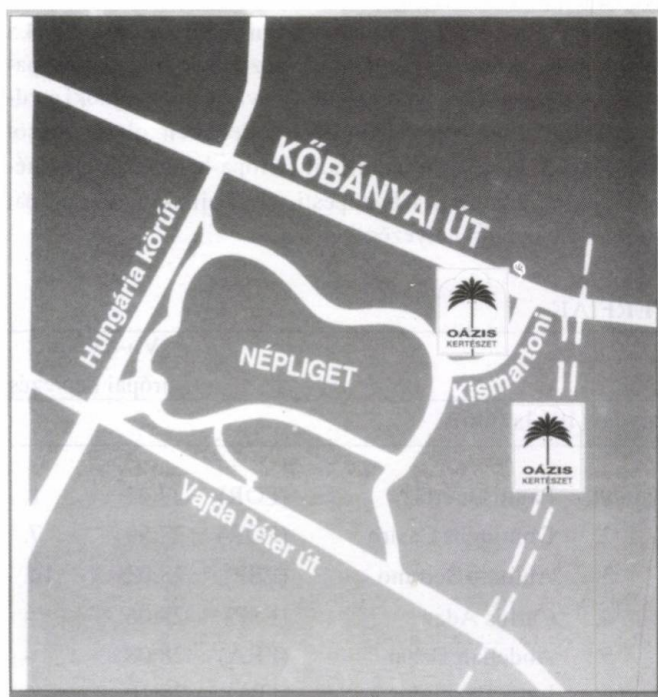
6.	Fernanda Ribeiro	(POR)	14:47	6.
7.	Mariana Chirila Stnescu	(ROM)	14:48	-
8.	Lieve Slegers	(BEL)	14:49	-
9.	Blandine Bitzner-Ducret	(FRA)	14:50	24.
10.	Tamara Koba	(UKR)	14:51	22.
11.	Carla Sacramento	(POR)	14:52	37.
12.	Ana Dias	(POR)	14:54	3.
... 14.	Farida Fates	(FRA)	14:55	4.
... 16.	Margareta Elena Keszeg	(ROM)	14:56	7.
... 20.	Conceicao Ferreira	(POR)	15:02	2.
... 39.	Javos Anikó	(HUN)	15:24	48.
... 56.	Oláh Katalin	(HUN)	15:42	-
... 58.	Dóczi Éva	(HUN)	15:47	-
... 64.	Ágoston Zita	(HUN)	16:08	-

Csapat

Bajnok:	Románia	26 pont	6.
	(Fidatof, Stnescu, Keszeg)		
2.	Franciaország	28	5.
	(Rebelo, Bitzner-Ducret, Fates)		
3.	Portugália	29	1.
	(Ribeiro, Sacramento, Dias)		
4.	Spanyolország	45	3.
5.	Olaszország	62	4.
6.	Belgium	64	-
7.	Oroszország	73	2.
8.	Írország	75	9.
9.	Nagy-Britannia	84	8.
10.	Ukrajna	91	7.
11.	Fehér-oroszország	113	11.
12.	Németország	118	-
13.	Litvánia	134	-
14.	Csehország	142	-
15.	Magyarország	153	10.
	(Javos Anikó, Oláh Katalin, Dóczi Éva)		
16.	Hollandia	183	-
17.	Horvátország		
	(egy futónővel)	65	-

A nők versenyében megőrizte egyéni elsőségét az ír Catherina McKiernan, aki 1994-ben a Világ Kupát is megnyerte. Az erőviszonyok változására jellemző, hogy rajta kívül csak a portugál Ribeiro tudott most is az első tízbe bekerülni. Világbajnoki csapattársai, a Kincsem Parkban győztes kenyai és ír futónő mögött bronzérmes Ferreira és a vb-n ötödik, az európaiak között harmadik Dias azonban most várakozás alatt szerepeltek, így hiába lépett nagyot előre Sacramento, a portugál nők a világbajnoki csapatarany után az Európa-bajnokságon csak a

harmadik helyen végeztek. Az aranyérmet a románok két új futónővel felálló csapata nyerte meg - Keszeg gyengébb futása ellenére. A franciák is "kibírták" két, sokat javult futónőjük mellett Fates mérsékeltebb futását és helyezését, ők lettek a másodikok. A Budapesten európai második orosz csapat esélyeit rontotta, hogy legjobbjuk, Csurbanova feladta a versenyt. A magyar nők között - sérülések miatt - a budapesti világbajnoki csapattól csak Javos Anikó indult s bár javult a helyezése, válogatottunkat nemcsak négy, a vb-n részt nem vett, hanem még a vb-n mögöttünk végzett fehér-oroszok is megelőzték.



Célunk, hogy környezetét, munkahelyét szebbé kellemesebbé tegyük az Ön ízlése és a mi szakmai tudásunk segítségével. Kérjük keressen meg bennünket.



OÁZIS Kertészeti Kft.

1101 Budapest, Kismartoni út 4.

1101 Budapest Kőbányai út 45/A.

Adószám: 107 41904213

OTP Bp. II., Frankel L. u. 21-23.

MNB 21798302, 566-056726-8

Telefon/Fax: 157-0574

Nyitva: H-P: 8-18 óráig

Sz-V: 8-14 óráig

Maratoni váltófutó csapatunk Japánban

A felkelő nap országa (8 órás időeltolódás) sűrűn lepi meg a világot valami újjal, korszerűvel, érdekességgel. Így történt ez 1988-ban is, Chibaban, amikor első alkalommal rendeztek maratoni utcai váltófutó versenyt, japánul EKIDEN-t és így vált nemzetközi futókörökben ismertté a TASUKI szó, mely (fehér) szalagot jelent. A TASUKI-t használják a versenyzők a váltóbot helyett, melyet "a jobb vállon átvéve, bal oldalon a nadrágba rögzítve" kell viselni, és a kijelölt váltózónában kell a társnak átadni. A verseny útvonala a város főbb, nevezetesebb részein keresztül halad. A maratoni távot öt atléta futja le, 10, 5, 10, 5, 12.195 km-es szakaszokban.

A versenyt Chibaban a Tokiótól 40 km-re fekvő nagy ipari városban rendezik meg évente, azzal a nem titkolt szándékkal, hogy reklámozzák városukat, ismerje meg őket az egész világ.

Van is mit megismerni a majdnem 1 milliós városban. A város nagy ipari központ és számos multinacionális cég központja, továbbá Chibaban nemzetközi vásárokat (Makuhari Messe) rendeznek 21. századi körülmények között. (Chiba "konkurens"! vásárt, kiállítást rendez 1996-ban, amikor a magyar világkiállítást rendezték volna.)

A város jelenlegi helyén 1871-ben az előkelő, történelmileg nevezetes Chiba család építette fel rezidenciáját, és ez a terület rövid időn belül gazdasági, kereskedelmi központtá vált. Chibának 1921-ben már 38.887 lakosa volt 15 km²-en. 1992-re a lakosság száma 25-szörösére, a területe 18-szorosára növekedett, és bekerült Japán legnagyobb hús városába közé. 1950-ig inkább csak az ipar és a kereskedelem fejlesztésével és az ehhez szükséges infrastruktúra (főleg közlekedés, utak, távközlés) megteremtésével törődtek. 1950-től viszont igen tudatos környezetfejlesztésbe kezdtek, továbbá egyre több sport- és kulturális létesítményt építettek, zöldövezetet, szabadidő- és sportcentrumokat alakítottak ki. Jelenleg például közvetlenül a tengerparti stradon egész évben fedett, műhavas, vasszerkezetre épített lesikló pálya üzemel. A törekvésre jellemző, hogy a várostól 15 km-re, egy erdő közepén a Magyarországon is ismert Kenneth Cooper tervei szerint mintegy 2-3 km-es körzetben "Aerobic Centrumot" építettek fel. Itt megtalálható minden, ami egy igazi egészségmegőrző, rehabilitációs programhoz szükséges; tenisz- és golfpályák tömege, fedett uszoda, orvosi-pszichológiai ellenőrző központ, fedett futópálya, erdei puha talajú

futópálya, erősítő termek, szauna, masszázs, minden igényt kielégítő korszerű táplálkozási, szórakozási lehetőségek, tánc, könyvtár, kulturális műsorok és természetesen csönd, nyugalom, jó levegő, zavartalan környezet a pihenésre, regenerálódásra. Azért írtam az Aerobik Központról kissé részletesebben, mert itt laktak a verseny résztvevői, köztük a magyar csapat is.

A rendezők minden évben 18 férfi és 16 női csapatot hívnak meg, melyek utazását, ellátását, költségeit nagyvonalúan fedezik. A részt vevő országokat a rendezők "felváltva" hívják meg, törekedve arra, hogy egyre több ország vegyen részt ezen a nemzetközi szövetség (IAAF) által is elismert és támogatott versenyen. Az idén például először vett részt a versenyen a dán és a tajpeji férfi, valamint az ukrán és a portugál női csapat. A verseny történetében eddig a férfiaknál 83, a nőknél 76 ország válogatottja futotta le az EKIDEN-t. A versenyt természetesen teljes terjedelmében közvetítette a japán televízió, és 1 órással összefoglalót adott az Eurosport is.

A magyar csapat Káldy Zoltán (10 km), Banai Róbert (5 km), Kovács József (10 km), Kliszek Tamás (5 km), Jáger Péter (12.195 km) összeállításban indult a versenyen. (Csapatvezető: Szilágyi László, edző: Molnár Sándor, tartalék versenyző: Bacsikai Zsolt.)

A kitűzött cél a tizedik vagy jobb helyezés elérése volt. A csapat összeállításánál, a futók sorrendjének kijelölésénél az volt a fő szempont, hogy jól kezdjünk (Káldy, Banai), maradjunk versenyben (Kovács, Kliszek) és törekedjünk jó helyezés elérésére (Jáger).

Mint az alábbi táblázatból is kitűnik, a taktika alapvetően bevált, a negyedik váltásnál a kilencedik helyen állt a csapat, de sajnos utolsó futónkat a kolumbiai és a lengyel atléta igen nagy küzdelemben megelőzte, így a 12. helyen végeztünk. (Tájékoztatásul közlöm az 1. helyezett etiópiai és a magyar csapat részeredményeit, az összidőhelyezés és a résztáv-időhelyezés feltüntetésével, továbbá a verseny történetében az egyes résztávokon elért eddigi legjobb eredményt.)

Megítélésem szerint a csapat a várakozásnak megfelelően szerepelt, talán Jáger Péter futott kissé gyengébben, de előzetes formája alapján nem igen vártunk tőle jobb eredményt.

1. Etiópia 2:00:28

(Assefa, Abreham; Kelile, Chala; Lemi, Herpassa; Mezgebu, Ayele; Kibret, Bedilu)

Csathelyezés, idő:	(1) 27:56	(1) 41:55	(1) 1:10:45	(1) 1:24:29	(1) 2:00:28
Egyéni helyezés, idő:	(1) 27:56	(4) 13:59	(3) 28:50	(1) 13:44	(3) 35:59

12. Magyarország 2:05:20

(Káldy Zoltán, Banai Róbert, Kovács József, Kliszek Tamás, Jáger Péter)

Csathelyezés, idő:	(7) 28:26	(8) 43:06	(9) 1:13:19	(9) 1:27:43	(12) 2:05:20
Egyéni helyezés, idő:	(7) 27:26	(14) 14:40	(13) 30:13	(6) 14:24	(15) 37:37
Résztávrekordok:	27:49	13:16	28:16	13:46	34:29

Az idén először a tartalékversenyzők részére 5000 m-es futást rendeztek pályán (rekortán). A tartalékok versenyét 13:48:14-gyel egy mexikói futó nyerte. Sajnos Bacskai Zsolt, aki inkább hosszútávfutó, gyorsan kezdett (400 m: 66 mp, 1000 m: 2:47), majd egyre jobban visszaesett és végül a kilencedik kör után kiállt. (Mentségére szolgál, hogy kevés nemzetközi tapasztalattal rendelkezik és igyekezett a számára erős tempót diktáló középmezőnnyel elfutni.) A Chiba Ekiden igen jelentős, nagyhírű, az IAAF által elfogadott, patronált verseny, így megítélésem szerint Magyarország részéről is presztízs kérdés a jó szereplés. Úgy gondolom, hogy következetes, célzott felkészüléssel jobb eredmény érhető el. A

következő versenyre célszerű lenne sokkal tudatosabban, gondosabban felkészülni.

A verseny az 50 emeletes híres Prinz Hotel bankett-termében rendezett zárőnnepséggel, díjkiosztással zárult. A banketten sikerült tárgyalni a japán szövetség alelnökével, a város polgármesterével, valamint a verseny főrendezőjével, akik nagyon örültek, hogy meghívásuknak eleget tettünk. Megígérték, hogy a következő versenyre újból meghívják csapatunkat.

Dr. Molnár Sándor

A fővárosi nemzetközi színvonalú sportközpont közelében, a Népstadion és a Budapest Sportcsarnok mellett nyílt meg 1982 tavaszán a modern Stadion Szálloda.

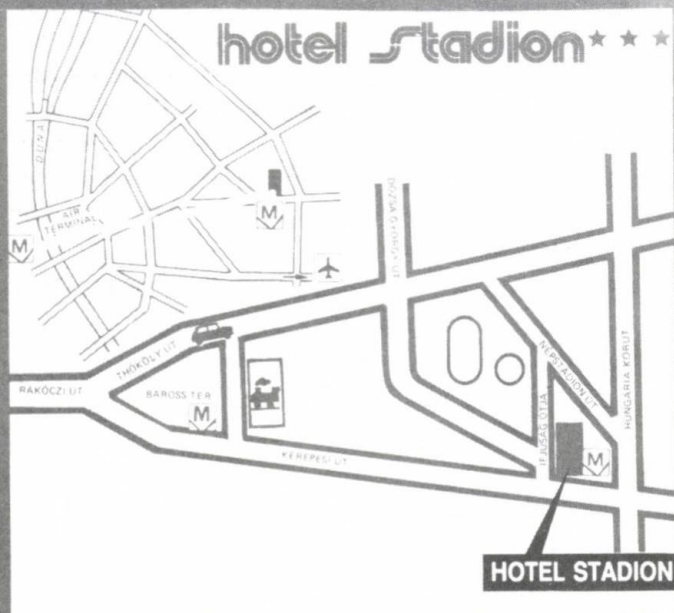
A metró megállójának közelsége percekben belül elérhetővé teszi a város minden pontját és pályaudvarát, taxival 30 percnyi távolságra van a Repülőtér.

Az épület előtt a személygépkocsik és az autóbuszok részére parkolási lehetőség biztosított.

Az attraktív homlokzat mögött 376 szoba és 10 lakosztály található, a szálloda valamennyi közös helyisége légkondicionált. Minden szobában van minibár, telefon, rádió, színes televízió, mely alkalmas a műholdas adások és a hotel program vételére.

A szálloda két étteremmel, magyaros és nemzetközi konyhával rendelkezik. Az éttermi szinten 250 fő befogadására alkalmas – három részre osztható – konferencia- és bankett terem várja a vendégeket. A szórakozást, pihenést szolgálja a Sörbárban található 6 nemzetközileg hitelesített tekepálya, valamint az uszoda, szauna és szolárium.

A hallban drink-bár, ajándékbolt, utazási iroda áll a vendégek rendelkezésére.



H HungarHotels Tourist Service Offices:

Budapest V., Petöfi Sándor u. 16. H-1052

Tel.: (361) 118-3393, 118-3018, Tx.: 22-4923

Budapest VII., Lenin krt. 47. H-1073

Tel.: (361) 122-8668, 122-8669, Tx.: 22-4696

H HungarHotels Verkaufs- und Reservierungsbüros:

D-8500 Nürnberg 10, Pilotstrasse 27

Tel.: (0911) 362038, Tx.: 626164 huhot

D-3000 Hannover 1, Vahrenwalder Strasse 205 207

Tel.: (0511) 636033, Tx.: 921440 huhot

Hotel Stadion ***

Budapest



H HungarHotels

Huszonegy fiatal atlétát tüntettek ki

90

Évről-évre szálló hagyomány, hogy év végén a tanulásban és a sportban élenjáró fiatalokat kitüntetik. Így történt ez az idén is. A Néprajzi Múzeum aulájában ünnepélyes keretek között 104 fiatal részesült *A Magyar Köztársaság jó tanulója - jó sportolója* kitüntetésben. Az erről szóló okleveleket és a Várhelyi György szobrászművész által készített *Kalokagathia* feliratú bronz kispasztikákat 41 általános és 48 középiskolás fiatalnak dr. Fodor Gábor művelődési és közoktatási miniszter, 15 felsőfokú oktatási intézmény hallgatójának pedig Gallov Rezső államtitkár, az OTSH elnöke adta át. A 104 díjazott 30 sportágat képvisel, közöttük a legtöbb az atléta (21 fő), közülük két egyetemi hallgató, tizenegy középiskolás és nyolc általános iskolás.

Összeállításunkban a Művelődési és Köznevelési Minisztérium segítségével, az iskolák által a minisztériumhoz küldött felterjesztések és az 1994. évi jegyzőkönyvek alapján a kitüntetett fiatalok 1993/1994-es tanévi tanulmányi eredményeinek ismertetése mellett, főleg az 1994. évi sportbeli sikereiket mutatjuk be, azzal a megjegyzéssel, hogy közülük heten tavaly is kiérdemelték a "jó tanuló - jó sportoló" címet. Kezdjük a sort velük.

*

Szabó Gabriella (Debrecen, Kossuth Lajos Tudományegyetem, született: 1972-ben, egyesülete: DEAC, testnevelő tanára és edzője: dr. Gy. Kiss Jánosné, tanulmányi eredménye: I. félév 4.75, II. félév 5.0)

A debreceni vágtázónő évek óta helyet foglal a "jó tanulók - jó sportolók" csapatában. Kiemelkedő tanulmányi eredményei mellett hosszú éveken át elért vágtasikereit ebben az évben is szaporította. Felnőtt válogatott kerettag 100, 200 és 4x100 méteren. Tagja volt a felnőtt és junior Európa Kupában szereplő válogatott magyar csapatnak. Idén is megvédte 100 méteres junior bajnoki címét, megnyerte a 200 métert is, a felnőtt bajnokságon a vágtaszámokban ezüst- és bronzérmet szerzett.

Németh Réka (Sopron, Berzsényi Dániel Evangélikus Gimnázium, 1975, Soproni Sportiskola, testnevelő: Horváthné Hartmann Rita, edző: Németh Gyula, tanulmányi eredménye: 5.0)

A soproni diáklány, apja, Németh Gyula, egykori távolugróbajnokunk példáját követte, a távol- és a hármasugrás specialistája lett. Ritka bravúrt hajtott végre, 14 éves kora óta sorozatban hatodszor került a jutalmazottak közé, tanulmányi eredménye tavaly is, idén is ötös. Több évi sikereit idén is folytatta. A télen fedettpályás hármasugrásban megjavította az ifjúsági csúcsot, megnyerte az ifjúsági bajnokságot, a felnőtt bajnokságban negyedik lett. Nyáron távolban a diákolimpián bronzérmet szerzett, szerepelt az ifjúsági válogatottban is.

Győrffy Dóra (Budapest, Tamási Áron Általános Iskola és Gimnázium, 1978, BEAC, testnevelő: Szörényi Mária Dóra, edző: Skoumalné Woth Klára és Győrffy Péter, tanulmányi eredménye: 5.0)

Már negyedik alkalommal iratkozik fel a legjobbak közé, tanulmányi eredménye is a legjobb. Felnőtt szintű magasugró telje-

sítményével kiemelkedik korcsoportbeli társai közül. Az előző évi serdülő B-korcsoportos magasugró-bajnokságai után idén a diákolimpián is megnyerte ezt a számot és a serdülő A-korcsoportban nemcsak magasugrásban, hanem többpróbában is a legjobbnak bizonyult. Részt vett az ifjúsági világbajnokságon is, magasugrásban a 12-es döntő legfiatalabb résztvevőjeként a hetedik helyen végzett. Egész évi kiemelkedő teljesítményét a szövetség különdíjjal jutalmazta.

Hecz Katalin (Fonyód, Mátyás Király Gimnázium és Szakközépiskola, 1979, Mátyás Király Gimnázium DSK (tájfutás) és Kaposvári Építők (atlétika), testnevelő: Zsemberi Ferenc, edző: Németh László (tájfutás), Horváth Csaba (atlétika), tanulmányi eredménye: 4.9)

A kitűnően tanuló fonyódi kislány, akárcsak tavaly, idén is két sportágban, tájékozódási futásban és atlétikában nyújtott kiemelkedő teljesítményt. Tájékozódási futásban utánpótlás válogatott, megnyerte a rövid távú országos bajnokságot, a szlovák-magyar válogatott viadal egyéni versenyét, atlétikában serdülő válogatott, a mezsei bajnokságon és a diákolimpián elért hosszú távú helyezések mellett a 15 évesek között 3000 méteren bajnoki aranyérmet, 1500 méteren ezüstérmet nyert.

Hirt Katalin (Kaposvár, Csokonai Vitéz Mihály Tanítóképző Főiskola Gimnáziumi Tagozat, 1978, Marathon Atlétikai Club, testnevelő: Bundics Katalin, edző: Hirt Mihály, tanulmányi eredménye: 4.83)

Tavaly a 15 évesek között ő nyerte a legtöbb bajnoki aranyérmet, szám szerint nyolcat. Egy évvel később, a serdülő A-korcsoportbeliek között az egyéni bajnoki helyezések mellett ikertestvére,

Hirt Andrea társaságában (adatai ugyanazok), aki tavaly még nem szerepelt a kitüntetettek között, két váltóban (4x100 és 4x200 méter) és többpróbacsapatban három serdülő A-korcsoportos bajnokságot szereztek, megnyerték a diákolimpián a 4x100 méteres váltót és a diáklányok pontversenyét is.

Erdős Anita (Kaposvár, Tancsics Mihály Gimnázium, 1979, Kaposvári Favorit AC, testnevelő: Pukner László, edző: Dovi-gyel Csaba, tanulmányi eredménye: 4.9)

A múlt évben a váltóbajnokságon a 14-15 évesek 4x100 méteres váltójában a Kaposvári Marathon, idén a Kaposvári Favorit csapatában aratott győzelmével, az országos serdülő bajnokságon 100 méteren szerzett ezüstérmével, 300 méteres gátas bronzérmével, a serdülő Európa Találkozón 100 méteren és távolugrásban elért második helyezéssel, mindkét évben kitűnő tanulmányi eredményével szolgált rá idén is a kitüntetésre.

Szabó Enikő (Debrecen, Békessy Béla utcai Általános Iskola, 1979, Debreceni Sportiskola, testnevelő és edző: Suba László, tanulmányi eredménye: 4.8)

Debrecenben (Szabó Gabriella vágta-sikersorozata után) egy újabb Szabó szépen induló pályafutása bontakozik ki. Enikő már tavaly megnyerte a 14 évesek 100 méteres bajnokságát, idén azután sikert sikerre halmozott. Hét bajnoki aranyérem

büszke tulajdonosának vallhatja magát. Az országos váltóbajnokságon 4x300 méteren, a diákolimpián 100 méteren és a 4x100 méteres váltóban, az ifjúsági ügyességi csapatbajnokságon gátfutásban és távolugrásban, a serdülő B-korcsoportos bajnokságon 100 és 200 méteren szerzett első helyet.

Zsoffay Klára (Budapest, Eötvös Loránd Tudományegyetem Természettudományi Kar, 1970, BEAC, testnevelő: Kelemen Endre, edző: Zsoffay Róbert, tanulmányi eredmény: I. félév 4.88, II. félév 5.0)

Az egyetemi tanulmányait nagyszerű eredménnyel teljesítő gyaloglónő az idén két Budapest-bajnokságot nyert, az egyetemi és főiskolai bajnokságon ezüst-, az országos bajnokságon a BEAC csapatában bronzérmet szerzett.

Kilvinger Attila (Kaposvár, Eötvös Loránd Műszaki Középiskola, 1977, Kaposvári Favorit AC, testnevelő: Sitckel Péter, edző: Dovigyel Csaba, tanulmányi eredménye: 4.83)

Az évet fedettpályán az ifjúsági bajnokságon gáton bronzéremmel kezdte, majd a diákolimpián ezüsttel folytatta, a június végi serdülő A-korcsoportos 110 méteres gáton már aranyérmet vehetett át, a 200 méter után ezüstöt, a 300-as gát után pedig bronzot is. Nagyon sokat versenyzett. Az ifjúsági csapatbajnokságon Somogy megye színeiben győzött, az Alpok-Adria Játékok bajnoka lett, a jutalmazottak közül egyedül vett részt Cipruson a diákatléták világjátékán, a Gymnasiadén, ahol az előfutamból a középdöntőbe került és a kilencedik helyen végzett.

Szadlis Richard (Salgótarján, Bólyai János Gimnázium, 1979, SKDASE, testnevelő és edző: Herczeg Vince, tanulmányi eredménye: 4.5)

Az iskolai felterjesztés szerint példamutató magatartású fiatal 100 és 200 méteren nyerte meg a 15 évesek országos bajnokságát. Sok budapesti és megyei versenyen szerepelt sikerrel. Mint a serdülő válogatott tagja a horvátok elleni viadalon megnyerte a 100 métert és tagja volt a 4x100 méteren győztes magyar váltónak is.

Zagyvai Balázs (Balassagyarmat, Balassi Bálint Gimnázium, 1979, Vitalitás SE, testnevelő: Demeter Viktor, edző: Zagyvai Sándor, tanulmányi eredménye: 4.61)

A sokoldalú, távolugrásban és 100 méteren aranyjelvényes minősítésű balassagyarmati fiatal a megyei diákolimpián megnyerte a 100 métert, a távot és az ötpróba egyéni versenyét, az országos döntőben ötpróbában a negyedik helyen végzett. A 15 évesek országos bajnokságán három érmet gyűjtött be, távolban második, 100 és 200 méteren harmadik lett. Tagja volt a horvát serdülők ellen győztes magyar 4x100 méteres váltónak.

Záborszky Gergely (Nyíregyháza, Krúdy Gyula Gimnázium, 1976, NYVSC, testnevelő: Fábíán János, edző: Pokrovenszky József, tanulmányi eredménye: 5.0)

Aranyjelvényes minősítésű gyalogló. A fedettpályás ifjúsági bajnokságon a harmadik, a diákolimpián a második, az országos ifjúsági bajnokságon az ötödik helyen ért a célba. Tagja volt a fiatalokúak gyaloglóbajnokságán a győztes ifjúsági nyíregyházi csapatnak, részt vett júniusban, az olaszországi Livornóban rendezett ifjúsági válogatott viadalon is.

Kun Zsuzsa (Budapest, Csanádi Árpád Központi Sportiskola Általános Iskola és Gimnázium, 1977, KSI, testnevelő: Bánhid

László, edző: dr. Szabó Tamás, tanulmányi eredménye: 4.7)

Az iskolai felterjesztés szerint jól szerepelt a serdülő európai találkozón, csapatban első, egyéniben második lett, a serdülő bajnokságon gerelyhajításban az ötödik helyen végzett.

Erdős Zsuzsanna (Csajág, Általános Iskola, 1979, VEDAC, testnevelő: Nagy Imre, edző: Stiglic Edit és dr. Erdős Tamás, tanulmányi eredménye: 4.9)

A középtávúfutásban és tanulásban is jeles kislány szép versenyidényre tekinthet vissza. A mezei bajnokságon korcsoportjában egyéni bronzot és csapataranyat vihetett haza. A váltóbajnokságon a VEDAC 4x800 méteren győztes serdülő B-korcsoportos váltójában ismét aranyat nyert, majd újabb négy győzelem következett. Első lett a diákolimpián (400 méteren), a 15 éves serdülők országos bajnokságán (400 és 800 méteren), a serdülő ügyességi csapatbajnokság 300 méteres gátfutásában a VEDAC csapatában, s a horvátok elleni válogatott viadalon horvát ellenfele mögött 600 méteren egy századdal szorult a második helyre.

Sutyák László (Balmazújváros, Bocskai István Általános Iskola, 1980, Balmazújvárosi Bocskai DSK, Debreceni Sportiskola, testnevelő: Rehócsin Mária és Koroknai Tibor, edző: Rehócsin Mária, Bozóki Ferenc és Faragó Klára, tanulmányi eredménye: 5.0)

A kitűnő tanulmányi átlagú balmazújvárosi fiatal a 14 évesek országos serdülőbajnokságán, mint debreceni sportiskolás is kitűnt: kettős aranyéremmel duplázott 100 és 300 méteren, távolban az ötödik helyen végzett. A debreceni serdülő európai találkozón 100 méteren első, távolban második helyezést szerzett, indult a horvátok elleni válogatott viadalon, 300 méteren a második helyen futott be.

Hortobágyi Zoltán (Szolnok, Mátyás Király Általános Iskola, 1980, Szolnoki Városi Sportiskola, testnevelő: Fodor Attila, edző: Retkes Tibor, tanulmányi eredménye: 5.0)

Tavaly a serdülő korcsoportos ötpróbabajnokságon egyénileg hatodik, idén ötödik lett, de mindkét évben helyet foglalt a Szolnoki Városi Sportiskola győztes csapatában. A diákolimpián júniusban a magasugrásban 176 cm-rel még csak ezüstérmet nyert, szeptemberben a 14 évesek országos bajnokságán 183 cm-es ugrással 18 centivel hagyta maga mögött versenytársait.

Demeter Mária (Dombegyház, Általános Iskola, 1979, Gyulai SE, testnevelő: Gulyás Imre, edző: Vincze Zoltán, tanulmányi eredménye: 5.0)

A kitűnő tanulmányi eredménnyel végző, 300 és 400 méteren aranyjelvényes futónő több ezüst- és bronzérmet gyűjtött össze 1994-ben. A diákolimpián és a serdülő bajnokságon 400 méteren egyaránt második lett, 200 méteren serdülőbajnoki bronzérme mellé a felnőtt váltóbajnokság 4x800 méteres számában a Gyulai SE csapattagjaként is vehetett át egy bronzot. A horvátok elleni válogatott találkozón is szerepelt, 300 méteren megelőzte egyik horvát ellenfelét.

Benke Judit (Homokszentgyörgy, Általános Iskola, 1979, Start Atlétikai Club, testnevelő és edző: Bencsik Pál, tanulmányi eredménye: 4.76)

A szépen fejlődő homokszentgyörgyi atlétika méltó képviselője a diákolimpián megnyerte a súlylökést, a 15 évesek országos bajnokságán súllyal ezüst-, diszkosszal bronzérmet szerzett. A

debreceni serdülő európai találkozón megnyerte a súlylökést, a horvát-magyar válogatott serdülő viadalon ugyanebben a számban csak a másik magyar, a bajnok Borbély Anita előzte meg 10 centivel.

Békési Éva (Homokszentgyörgy, Általános Iskola, 1981, Start Atlétikai Club, testnevelő és edző: Bencsik Pál, tanulmányi eredménye: 5.0)

Homokszentgyörgyön a gyaloglással is foglalkoznak, 13 éves lánycsapatuk megnyerte az országos bajnokságot. Balassagyarmaton az Ipoly Gála nemzetközi gyalogló viadalon Békési Éva 13 induló közül negyediknek ért a célba, második tagja lett a Start Atlétikai Club bajnokcsapatának, a serdülő egyéni bajnokságon harmadik helyen végzett.

Kovács Róbert (Balassagyarmat, Szent Imre Keresztény Általános Iskola, 1981, Vitalitás SE, testnevelő: Kamondi Szilvia, edző: Szikora Pál és Fábri Gábor, tanulmányi eredménye: 5.0)

A balassagyarmati gyalogló szülővárosában kapott csapatbajnoki aranyat, a Vitalitás SE győztes csapatában harmadik tagként gyalogolt, az egyéni bajnokságon második lett.

I. V.

Az erő veled van?

Gyakran tesszük fel magunknak a címben szereplő kérdést, ha eredményeink nem a felkészülésünknek megfelelően alakul. Úgy érezzük, mindent megtettünk a sikerért, mégis az utolsó pillanatban a másik egy hajszállal jobb volt. De valóban mindent megtettünk? Mára már eltűntek az egyes sportolók, sportteljesítmények közötti nagy különbségek. A mezőny egyre "sűrűbb", egyre kisebb a különbség a győztes és a helyezetlenek teljesítménye között. Így egyre nagyobb figyelem fordul a teljesítményt aktuálisan befolyásoló szerek (ételek, italok stb.) felé. Az állandó megterhelés, a stressz, az egyre növekvő teljesítményszintek a sportoló számára szükségessé teszik erejének, szervezeti tartalékának teljes kihasználását.

Hogy valóban a legjobb formánkat hozzuk egy versenyen, az sok tényezőtől függ (pl. megfelelő felkészülés, megfelelő pszichés állapot, megfelelő ételek, italok és kiegészítők fogyasztása). A megfelelő edzésterhelés és étkezés összeállítása szakember feladata. A szájhagyomány útján terjedő "csodamódszerek" csak kevesek számára csodások.

Nem mindegy a választott sportág, hogy a sportoló állóképességi, illetve erősportot űz-e, és aktuálisan milyen felkészülési ciklusban (alapozás, formába hozás, pihenés stb.) tart.

A felkészülés, a verseny során három nagy problémával kerül szembe a sportoló.

1. A felkészülés, a verseny alatt megfelelő testsúly biztosítása, a jelentkező éhségérzet csökkentése.

2. Főleg a verseny alatt a figyelem megőrzése, a fáradtság elkerülése.

3. Az edzések és a verseny alatti és utáni minél gyorsabb regeneráció.

A fenti három probléma leküzdésére, illetve mérséklésére a táplálékkiegészítők piacán is állandó kutatások folynak.

Az 1. probléma az adott táplálékkiegészítővel szemben a következő igényeket támasztja:

a) megfelelő (szénhidrát-zsír-fehérje) összetétel;

b) gyors és teljes felszívódás;

c) fogyasztáshoz, tömegnöveléshez, a szervezet raktárainak feltöltéséhez (étkezéshez, illetve étkezés helyett) megfelelően adagolva felhasználható és hatásos legyen;

d) íze, állaga fogyasztható legyen;

e) ami mindegyik termékre igaz, hogy fogyasztói ára arányban álljon a termék hatásosságával.

A 2. probléma az adott táplálékkiegészítővel szemben a következő igényeket támasztja:

a) a terhelés során lebomló anyagok (vércukor, izomszövetcukor és fehérje bázisa) azonnali, folyamatos pótlása;

b) a terhelés során jelentkező, a teljesítmény szempontjából hátrányos biokémiai folyamatok (pl. "savasodás", fáradtságérzés megjelenése) mérséklése, illetve késleltetése az adott edzés, verseny befejezte utáni időpontra;

c) a terhelés alatt folyamatosan fogyasztható legyen;

d) terhelések közötti időszakban a regeneráció elősegítése.

A 3. probléma az adott táplálékkiegészítővel szemben a következő igényeket támasztja:

a) gyors és teljes felszívódás illetve beépülés;

b) a szükséges anyagokat megfelelő arányban tartalmazó készítmény legyen;

c) hasznosulása a szervezet számára a legkisebb megterhelést jelentse.

A táplálékkiegészítők piacán egyre újabb és újabb termékek jelennek meg, így sokasodó tömegükből egyre nehezebb kiválasztani a megfelelőt. Törekedni kell arra, hogy a kívánt cél eléréséhez lehetőség szerint egy cél termékeiből válogassunk, mert általában ez a szervezet számára a legideálisabb (egy cég a termékeit egymás kiegészítésére, egymás hatásának fokozására alakítja ki). A fenti igénynek megfelelő, jó minőségű és hatásos összeállítás a **POWERLean termékcsalád** (1. probléma megoldására: POWERLean por, 2. probléma megoldására: TOP GAIN tabletta, 3. probléma megoldására: 26 AMINO MASS tabletta). Dr. Herczeg László 1994. júniusi test-tesztje a folyadékháztartással foglalkozik, a cikkében foglaltak megszívlelendők. A sportolók által igényelt teljesítményfokozó szerek piacán igen vegyes a kép. Az olcsóbb, jó minőségű terméktől a drága, ám hatástalan készítményig minden megtalálható.

Az egyes sportételek, italok, porok, tabletták stb. választása előtt mindig szakemberhez kell fordulni, mivel az adott termék hatásosságát, adagolását és helyes alkalmazását pontosan csak egyénre szabottan lehet meghatározni! A döntés, illetve a fogyasztás megkönnyítése érdekében korrekt termékforgalmazók a csomagoláson, vagy mellékelt szóróanyagokon feltüntetik a pontos adagolást, de ez általában az adott egyénre nézve (aki megveszi a készítményt) kevés információt tartalmaz (a megfelelő mennyiség nemként, sportáganként, életkor- és testsúly-kategóriánként más és más lehet).

Remélve, hogy a megfelelő teljesítményfokozót választod terveid megvalósításához,

jó egészséget és sok sportsikert kívánok!

Dr. Kator Miklós

Országos Sportegészségügyi Intézet (OSEI)

Nem változnak a dobások mérési szabályai

Folyóiratunk 1994. évi decemberi számában *Nincs új a nap alatt* címen ismertetés jelent meg az atlétikai dobások - nevezetesen a súlylökés és kalapácsvetés - új mérési szabályáról. A bevezető ismertető után a lap közölte Neidenbach Emil *A súlylökés és kalapácsvetés eredményeinek pontosabb méréséről* című, 1942-ben megjelent tanulmányát.

A tanulmányban kifejtettek teljes egészében megegyeznek az IAAF 1994/95. évi szabálykönyvében közölt mérési eljárással. Ez az egybeesés készítette a szerkesztőt arra, hogy az említett ismertetést és tanulmányt megjelentesse. A szóban forgó szabálmódosítás azonban új évre fordulván elvesztette aktualitását. Így kénytelenek vagyunk közölni a helyreigazító tény: *az atlétikai dobásokra vonatkozó mérési szabályok nem változnak*, azaz a mérőszalag "0" ponti helye továbbra is a dobószertől a földön hagyott legközelebbi nyom lesz. Ezt közli az IAAF *News* című kiadvány legújabb, decemberi száma, amely 1995 januárjának első napjaiban érkezett meg hozzánk.

A kiadvány a 9. oldalon a *Változások és módosítások* címszó alatt közli az említett IAAF szabálykönyvben megjelent szabályok módosítását. A hitelesség érdekében közöljük a kiadvány ide vonatkozó eredeti angol és francia nyelvű változatait is.

CHANGES AND AMENDMENTS

1994/95 IAAF HANDBOOK ERRATUM

A number of printing errors appeared in the 1994/95 edition of the IAAF Handbook and the following corrections should be noted:

Rule 181.11 (English and French editions)

Correct text: "The measurement of each put shall be made immediately after the put from the nearest mark made by the fall of the shot".

"Le mesurage devra être fait immédiatement après le jet à partir de la marque la plus proche faite par la chute du poids".

Rule 182.10 (English and French editions)

Correct text: "The measurement of each throw shall be made immediately after the throw from the nearest mark made by the discus".

"Le mesurage devra être fait immédiatement après le jet à partir de la marque la plus proche faite par la chute du disque".

Rule 184.12 (English and French editions)

Correct text: "The measurement of each throw shall be made immediately after the throw from the nearest mark made by the fall of the head of the hammer".

"Le mesurage s'effectuera immédiatement après le jet à partir de la marque la plus proche faite par la chute de la tête du marteau".

Érdekes - és korrektnek egyáltalán nem mondható - módon, mint az eredeti szövegben is látható, sajtó-, illetve nyomdai hibának tünteti fel a szóban forgó szabálmódosítást. Hogy mennyire nem nyomdai hibáról van szó, mi sem bizonyítja jobban, mint az ominózus szabálykönyv 37. oldalán található 2. számú megjegyzés:

NOTE 2: In Divisions II, III, IV and V, amendments to the Rules as approved by the 1993 Congress are marked by double lines in the margin

A fenti szöveg a következőképpen hangzik magyarul: "A II., III., IV. és V. részben azok a szabálmódosítások, amelyeket az 1993-as kongresszus jóváhagyott, dupla vonalú jelzést kap a lap margóján."

Ha fellelőzzük a 94/95-ös szabálykönyvnek a dobások mérésére vonatkozó részeit, akkor megtaláljuk a margón a dupla vonalat, amely a szabálmódosításra figyelmeztet.

Az alábbiakban példaként csak a súlylökésre vonatkozó eredeti szöveget mutatjuk be, amelyen világosan látszik a dupla vonal, és félreérthetetlen a "first point of contact" kifejezés is:

11. The measurement of each put shall be made immediately after the put from the first point of contact of the shot, to the inside of the circumference of the circle, along a line to the centre of the circle.

Tehát korántsem sajtóhibáról, hanem tudatos, az illetékes szakbizottság által előkészített, majd előterjesztett, és az 1993. évi kongresszus által jóváhagyott szabálmódosításról van szó. Hogy milyen indokok és megfontolások készítették az IAAF-et a visszalépésre, nem tudjuk. Feltehetően a szabályalkotók visszariadtak azokról a problémáktól, amelyek a konkrét kivitelezés során kétségtelenül jelentkeztek volna, elsősorban a diszkoszvetésnél. A gömb alakú dobószereknél a Neidenbach Emil által javasolt és kifejlesztett egyszerű eszköz segítségével kiválóan megoldható lett volna a visszavont szabály szerinti mérés.

A helyreigazítással együtt járó kellemetlenségek ellenére nem érzem haszontalannak a Neidenbach-tanulmány újbóli megjelentetését. Talán megkockáztatható az a feltételezés, hogy ha az IAAF technikai bizottsága ismerte volna a tanulmányban foglaltakat, akkor a szabálmódosítás visszavonására - legalábbis a súlylökés és a kalapácsvetés esetében - nem történt volna meg.

A közölt tanulmány gondolatokat ébreszthet bennünk, és arra sarkallhat, hogy hozzájáruljunk sportágunk fejlesztéséhez, esetleg olyan módon is, hogy mérési eljárásait még objektívabbá tegyük. Gondoljunk csak arra, hogy sportágunkon belül a futóteljesítmények mérése a technika fejlődésével párhuzamosan milyen hatalmas változáson ment át, vált egyre objektívabbá, és a másodpercek századrészei is döntő súlyú értékmeghatározóvá lettek a kiélezett versengésben. Ezért a dobásoknál a 3-6 cm-es nagyságrendek nem intézhetők el kézlegyintéssel még az indirekt összehasonlítás szempontjából sem. Talán erre gondolt az IAAF technikai bizottsága, amikor módosító indítványát megtette, de később a kidolgozatlanágból eredő várható problémáktól megfutamodott, és a "sajtóhiba" ürügyébe burkolózva visszavonulót fűjt.

Kovács Etele

HÍRCSOKOR



Florian Schwarthoff (26), az Európa-bajnokság ezüstérmese 110 m gáton, nyolc héttel láboperációja után ismét edz. A heppenheimeri sportoló október közepén, kosárlabdázás közben szenvedett szalagszakadást a bal lábán, így kénytelen lesz kihagyni a fedettpályás szezont.

*

Heike Drechsler távolugró olimpiai bajnok csak az idei fedettpályás szezont végén dönti el, hogy a göteborgi világbajnokságon a hétpróbában is indul-e. "Azért sem hagyom magam befolyásolni", mondta a jénai sportoló, aki január 1-jétől a LAC Chemnitz színeiben versenyez. Télen semmilyen fedettpályás többpróbaversenyen nem indul és kihagyja a márciusi fedettpályás világbajnokságot is Barcelonában.

*

A doppingoláson ért 400 m-es gátfutónőt, **Han Qinget** (24) négy évre eltiltották. A kínai sportoló Hiroshimában, az Ázsiai Játékokon bukott meg. Az IAAF dehidrotesztoszteron szedését mutatta ki nála. Han szövetségével szemben a hormonkezelés okaként "nőgyógyászati problémákat" említett. A kínai szövetség időközben bejelentette, hogy vizsgálatot indít.

*

Az 1992-ben 10.000 m-en olimpiai bajnok, 27 éves **Khalid Skah** norvég útlevelel beszerzésén fáradozik. A marokkói sportoló, akinek a felesége norvég, továbbra is hű marad hazájához. "Változatlanul marokkói színekben fogok rajthoz állni, különben megölnének otthon", nyilatkozta az év atlétájának megválasztásakor Monte Carloban.

*

Az algériai "csodafutó", **Nouredine Morceli** (24) megvált régi tanácsadójától, Ahmer Brahmától és a "Proserv" nevű amerikai céggel kötött szerződést, mely a jövőben a háromszoros világcsúcstartó menedzselésével foglalkozik majd.

*

Mégsem tiltják el **Szvetla Dimitrovát**, a 100 m-es gátfutó Európa-bajnoknőt. A Bolgár Atlétikai Szövetség visszavonta a "disszidálás" miatti eltiltást, mivel Dimitrova megadta új, bécsi címét az IAAF-nek. Ezzel szerintük garantált, hogy az IAAF-szabályoknak megfelelően, a versenyeken kívül is elérhető lesz Dimitrova a doppingkontroll számára. Így továbbra is indulhat Bulgária színeiben.

*

Uta Pippig (29), a Bostoni maratoni győztese pont a karácsonyi ünnepekre kapta meg új szponzori szerződését. A berlini sportolónővel 1995. január 1-jétől kötött négy évre szerződést az amerikai sportszergyártó cég, a NIKE. A hosszútávfutónő eddigi felszerelését szállító cég nem tudott versenyezni az amerikai konszern ajánlatával. Uta Pippig két hónapja ismét az amerikai Boulderben tartózkodik magaslati edzésen és ott készül fel az 1995. április 17-i Bostoni maratoniira, augusztusban pedig 10.000 m-en akar indulni a göteborgi világbajnokságon.

*

Kína legismertebb atlétaedzőjét, **Ma Jun-rent** és feleségét komoly sérülésekkel szállították kórházba Liaoning tartományban egy közlekedési baleset után. A "csodafutónők" edzője és neje, édesapjának temetéséről tért vissza daliáni sportcentrumába, amikor Mercedesével egy terelőkorlátnak ütközött. Míg Ma arcán a nyílt sérüléseket kellett összevarrni, addig felesége, a "Peking Evening News" szerint, súlyosan megsérült. Hivatalos közlemény szerint az edzőnek nem kell aggódnia az életéért.

*

A 33 éves osztrák rövidtávfutó, **Andreas Berger**, akit 1993 nyarán tiltottak el anabolikával való visszaélés miatt, 1995 júniusában a doppingolás miatt örökre eltiltott Ben Johnsonnal akar versenyezni Felső-Ausztriában. "Ma 100 m-en 10,0 mp-et futok és csak most kezdem el a kemény edzést", idézi a "Kurier" ehhez Johnson szavait.

Zsivótzky Gyula olimpiai bajnokunk kezdeményezésére a szövetség elnöksége 10.000 forintot szavazott meg a közelmúltban elhunyt súlylökőnk, **Varjú Vilmos síremlékének** elkészíttetésére. Ez a pénz természetesen csak töredéke annak az összegnek, amelyért kétszeres Európa-bajnok, sokszoros válogatott és magyar bajnok, mindmáig országos csúcstartó kiválóságunknak méltó emléket lehetne állítani. Ezért az egész atlétatársadalom nevében arra kérjük a sportág rajongóit, Varjú Vili tisztelőit, magánszemélyeket és cégeket egyaránt, hogy a Magyar Atlétikáért Alapítvány MKB 203 47 192-7007 számú számlájára befizetett bármily csekély összeggel is támogassák, hogy az egykori nagy csatákban Vilivel együtt küzdő jóbarát kezdeményezése megvalósulhasson! (Az átutalási postautalványra kérjük ráírni: Varjú Vilmos.)

Magyar Atlétikai Szövetség

A MAGYAR ATLÉTIKA TÁMOGATÓI

– ADIDAS Budapest Kft.



– HOTEL STADION***



– SZERENCSEJÁTÉK RT.



– Népstadion és Intézményei **NSI** 

– HUNGÁRIA Biztosító Rt



– rg BŐRDÍSZMŰIPARI Kft.



– PATAKI USA Laboratories



– OÁZIS KERTÉSZET



— BERLEBURGER SCHAUMSTOFFWERK GMBH





JEGYZŐKÖNYV

**A MASZ téli mezeifutó
versenysorozata. I.forduló**
1994. december 17.
(Népstadion, 600-as pálya)

FÉRFIAK

12 km		
1. Benedek Zsolt	69 BVSC	37:38,1
2. Nemes Nagy Tibor	64 SZVSE	38:00,
3. Lajos Márton	66 Sz.MÁV	38:04,3
4. Beszedics Ákos	72 Bp. Honvéd	38:34,6
5. Horváth Róbert	74 PAC	39:48,3
6. Dávid László	67 PVSK	39:50,3
7. Nalesnyik Zoltán	57 BVSC	40:14,3
8. Szabó István	58 GEAC	42:25,4
9. Balog József	63 Sz. MÁV	42:30,8
10. Hegyaljai Attila	74 Bp. Honvéd	42:32,8
11. Szarka György	74 Bp. Honvéd	43:46,0
Besnyei István	74 Sz.MÁV	feladta

8 km		
1. Bozán Károly	77 UTE-SAAB	25:21,0
2. Povázsay László	72 Spartacus	25:38,8
3. Horváth Béla	75 Hunyadi DSE	25:39,7
4. Farkas László	77 KSI	25:48,6
5. Király Tamás	74 PAC	26:11,8
6. Brúdy Péter	74 Csepel	26:16,6
7. Medgyes Jenő	76 KSI	26:17,6
8. Szabó Zsolt	76 Soproni SI	26:39,3
9. Jécsák Attila	76 NYVSC	26:41,0
10. Sági Zsolt	76 UTE-SAAB	26:59,9
11. Bakó József	76 PVSK	27:11,4
12. Varga Egon	70 Spartacus	27:29,3
13. Cser Roland	75 Testvériség	27:31,7
14. Lehotai Győző	76 Szegedi TE	27:32,5
15. Juhász Zoltán	77 KSI	27:39,3
16. Zatykó Miklós	77 Soproni SI	27:48,9
17. Kovács András	68 LT Tata	28:21,4
18. Juhász Bence	77 Testvériség	28:57,3
19. Ádám Balázs	76 Soproni SI	29:03,4
20. Pluhár Pál	78 Ikarus BSE	29:22,5
21. Takács Balázs	79 LT Tata	33:04,4
Kisfaludi István	76 CVSE	feladta
Nagy László	75 UTE-SAAB	feladta
Fábián Péter	75 KSI	feladta
Pénzes Gábor	74 PAC	feladta

5 km		
1. Temesi Ádám	70 LT Tata	15:27
2. Rezessy Gergely	74 Vasas	15:30
3. Werner Péter	73 Péti MTE	15:39
4. Rosta Gergely	73 Vasas	16:01
5. Békési Ferenc	79 Csepel	16:20
6. Solymossy Tamás	77 Spartacus	16:21
7. Bajári Gábor	73 Vasas	16:23
8. Veres Gábor	78 Testvériség	16:38
9. Kolozsvári Gábor	75 Vasas	16:43
10. Töröki Ákos	71 asas	16:50
11. Ignác Károly	75 Vasas	16:55
12. László Balázs	79 Bp. Honvéd	17:12
13. Szántó Kornél	77 Bp. Honvéd	17:25
14. Jacsó István	79 KSI	17:58
15. Csorba Péter	77 PVSK	17:59
16. Hullay Ernő	76 Bp. Honvéd	17:59
17. Szekeres Máté	80 KSI	18:28
18. Pálmai Attila	75 Spartacus	18:39
19. Már Balázs	78 Spartacus	18:54
20. Petrik György	76 Vasas	19:36
Dobronoki Dániel	78 Ikarus	feladta
Nagy Viktor	77 Testvériség	feladta

3 km (serdülő B)		
1. Óze Gábor	80 Hunyadi DSE	9:54,0
2. Kőműves Norbert	80 PAC	10:13,2
3. Kustos Szabolcs	80 Vasas	10:17,9
4. Ulner Nándor	80 PAC	10:33,7
5. Pleizer Zoltán	79 Hunyadi DSE	10:49,2
6. Tajta István	81 Ikarus BSE	10:55,8
7. Durovics Gábor	80 Hunyadi DSE	10:58,4
8. Kalmár Richárd	80 Csepel	11:14,1
9. Sipos István	81 UTE-SAAB	11:22,3
10. Debrenceni Ákos	80 Bp. Honvéd	11:25,5
11. Kecskés Péter	80 PVSK	11:26,0
12. Göblyös Péter	80 UTE-SAAB	11:27,0
13. Elek Gyula	81 UTE-SAAB	11:28,4
14. Fábián Tamás	80 KSI	11:29,8
15. Gombos Attila	80 Bp. Honvéd	11:30,6

16. Bedécs Péter	80 KSI	11:38,8
17. Vasáros László	80 KSI	11:39,0
18. Huber László	80 Ikarus BSE	11:53,7
19. Horváth Attila	81 UTE-SAAB	12:29,4
Szekeres Máté	80 KSI	feladta
Ottucsák György	81 Ikarus BSE	feladta

3 km (gyermek)		
1. Bencs Dávid	82 PVSK	11:32,5
2. Sipos Péter	85 UTE-SAAB	12:29,8
3. Istvánkó Zoltán	82 UTE-SAAB	12:52,9
4. Elek Norbert	82 UTE-SAAB	12:59,4
Madarasi Ádám	85 UTE-SAAB	feladta

NŐK

8 km		
1. Farkas Ágota	64 Hunyadi DSE	30:06,6
2. Szakács Boglárka	78 LT Tata	36:37,5
3. Jenői Zsuzsanna	77 LT Tata	37:43,6
Dér Andrea	71 PVSK	feladta

5 km		
1. Varga Judit	76 Haladás	18:29
2. Teveli Zsanett	78 UTE-SAAB	18:38
3. Rakonczai Beáta	77 NYVSC	18:40
4. Gáspár Éva	80 Csepel	18:40
5. Szekeres Veronika	74 Csepel	18:46
6. Pintér Betti	78 KBSC	18:51
7. Fogarasi Hajnalka	77 NYVSC	19:03
8. Ritter Orsolya	79 BDSE	19:24
9. Papp Júlia	78 Haladás	20:03
10. Füzi Anna	76 KSI	20:05
11. Györki Tünde	80 Bp. Honvéd	20:07
12. Kis Andrea	75 Ikarus BSE	20:47
13. Dési Mariann	78 Haladás	21:01
14. Szakadati Angéla	75 Vasas	21:15
15. Jenovai Szilvia	78 Haladás	21:50
16. Kurutár Katalin	78 Bp. Honvéd	22:28
17. Bartucz Borbála	79 Bp. Honvéd	22:42
18. Vékony Judit	76 Ikarus BSE	22:52
19. Molár Andrea	78 Ikarus BSE	idő nélkül
20. Erdős Gabriella	77 PVSK	idő nélkül
21. Szűcs Ibolya	79 PVSK	idő nélkül

3 km (serdülő B)		
1. Dorogi Krisztina	81 SZVSE	11:24,5
2. Kovács Veronika	80 PAC	11:36,5
3. Erdős Nóra	81 SZVSE	11:40,3
4. Soós Eszter	81 SZVSE	11:43,9
5. Bende Borbála	81 PVSK	12:38,8
6. Pék Andrea	81 Ikarus BSE	12:43,9
7. Füzer Diana	80 Ikarus BSE	12:44,1
8. Széles Zsófia	81 UTE-SAAB	12:50,4
9. Szabó Tímea	81 UTE-SAAB	12:57,5
10. Lénárd Johanna	81 LT Tata	13:00,8
11. Nagy Gabriella	79 Hunyadi DSE	13:16,9
12. Lehotai Anikó	80 Bp. Honvéd	13:19,9
13. Szabó Mónika	81 SZVSE	13:21,0
Szabó Melinda	81 UTE-SAAB	feladta
Selymes Zita	81 UTE-SAAB	feladta
Pesek Diana	81 KSI	feladta
Szilágyi Nikolett	81 UTE-SAAB	feladta

3 km (gyermek)		
1. Szekeres Nóra	82 KSI	11:49,3
2. Huszta Bettina	82 SZVSE	12:08,2
3. Kuritár Cecília	82 Bp. Honvéd	12:21,2
4. Pénzváltó Anikó	82 UTE-SAAB	12:39,2
5. Herczeg Judit	82 LT Tata	12:55,6
6. Bencs Petra	85 PVSK	13:26,0

**A MASZ téli mezeifutó
versenysorozata. II. forduló**
1995. január 7.
(Népliget, Szánkózó domb és
környéke)

FÉRFIAK

12 km		
1. Benedek Zsolt	69 BVSC	35:45
2. Nemes Nagy Tibor	65 SZVSE	36:40
3. Beszedics Ákos	72 Honvéd-Schwechater	36:55

4. Rezessy Gergely	74 Vasas	37:18
5. Dávid László	67 PVSK	37:45
6. Ostoróczy Ferenc	67 Honvéd-Schwechater	38:13
7. Bajári Gábor	73 Vasas	38:31
8. Dávid Károly	67 Szupermaraton	38:38
9. Töröki Ákos	71 Vasas	39:03
10. Hermann Tivadar	66 Honvéd-Schwechater	40:31
11. Hegyaljai Attila	74 Honvéd-Schwechater	41:51
Werner Péter	73 PMTE	feladta
Talabér Attila	71 VSC	feladta

8 km		
1. Benedek Zsolt	69 BVSC	23:52
2. Povázsay László	72 Spartacus	23:54
3. Mihailovits Gábor	74 TFSE	25:20
4. Baranyi Csaba	75 MVSC	25:29
5. Kovács András	68 LT Tata	25:43
6. Kolozsvári Gábor	75 Vasas	25:43
7. Szarka György	74 Honvéd-Schwechater	26:39
8. Cser Roland	75 Testvériség	26:50
9. Horváth Tibor	69 EAC	27:23
10. Pálmai Attila	75 Spartacus	28:39

8 km (ifjúsági)		
1. Horváth Béla	76 Hunyadi	23:55
2. Benyőcs Gergely	76 TSC	23:57
3. Farkas László	77 KSI	24:09
4. Jécsák Attila	76 NYVSC	24:22
5. Mina Péter	77 SporTolna	24:35
6. Medgyes Jenő	76 KSI	24:37
7. Tajti János	76 Békéscsaba	24:38
8. Polauf Tamás	76 TSC	25:00
9. Lehotai Győző	76 SZTE	25:00
10. Kisfaludy István	76 CVSE	25:01
11. Sági Zsolt	76 UTE	25:05
12. Barna Levente	76 SZVSE	25:06
13. Acádai Gábor	77 SporTolna	25:25
14. Bakó József	76 PVSK	25:30
15. Ignác Károly	76 Vasas	26:34
16. Dörnyei Bálint	77 Ikarus	26:48
17. Szántó Kornél	77 Honvéd-Schwechater	26:57
18. Hullay Ernő	77 Honvéd-Schwechater	27:23
19. Csorba Péter	77 PVSK	27:54
20. Laki Balázs	77 TSC	27:59
21. Muk András	77 Csepel	28:06
22. Patyi István	77 Csepel	28:58
23. Petrik György	76 Vasas	29:23
24. Szvitlik Péter	77 TSC	29:49
25. Szabolcsi Péter	76 Csepel	30:26
Juhász Zoltán	77 KSI	feladta
Juhász András	76 KSI	feladta
Juhász Bence	77 Testvériség	feladta
Solymossy Tamás	77 Spartacus	feladta

8 km (serdülő A)		
1. Csillag Balázs	79 SporTolna	24:27
2. László Balázs	79 Honvéd-Schwechater	25:49
3. Pluhár Pál	78 Ikarus	25:54
4. Demeter Balázs	78 TSC	26:58
5. Eckermann Miklós	79 Csepel	28:06
6. Takács Balázs	79 LT Tata	28:59
7. Kiss Imre	79 Honvéd-Schwechater	29:07
8. Pap Tamás	79 Csepel	29:08
9. Szalay Ferenc	79 Gy. Dózsa	29:10
10. Várhelyi Richárd	79 Honvéd-Schwechater	30:19
Dobronoki Dániel	78 Ikarus	feladta

5 km (serdülő B)		
1. Lekrinszki Tibor	81 KATE	16:15
2. Simon Róbert	81 NYVSC	16:22
3. Szekeres Máté	80 KSI	16:38
4. Kustos Szabolcs	80 Vasas	16:44
5. Tajta István	81 Ikarus	16:57
6. Kedves Roland	80 FTC	16:59
7. Kis Csaba	80 FTC	17:14
8. Gombos Attila	80 Honvéd-Schwechater	19:23

3 km (serdülő B)		
1. Óze Gábor	80 Hunyadi	8:59
2. Németh Máté	81 SporTolna	9:17
3. Racek Attila	80 TSC	9:39
4. Sipos István	81 UTE	9:44
5. Durovics Gábor	80 Hunyadi	9:53
6. Ottucsák György	81 Ikarus	
7. Egri László	80 MLTC	
8. Gyulai Tamás	82 TSC	
9. Vasáros László	81 KSI	
10. Bencs Dávid	82 PVSK	
11. Bedécs Péter	81 KSI	
12. Elek Gyula	81 UTE	
13. Farkas Gábor	81 KSI	
14. Benkovics Péter	82 Gy. Dózsa	
15. Fábián Tamás	80 KSI	
16. Makai Gábor	80 MVSC	
17. Borza Zoltán	82 MVSC	

18. Mihalik Lajos Támoki Attila	81 Ikarus 80 KSI	
3 km (gyermek)		
1. Eppich Győző	83 FTC	9:54
2. Szvitlik Máté	83 TSC	
3. Szabó Attila	83 MVSC	
4. Mosonyi Zsolt	84 MVSC	
5. Mészáros Csaba	84 MVSC	
6. Sipos Péter	85 UTE	
7. Fisler Tibor	85 Csepel	
8. Koszó Tamás	85 Csepel	
9. Imre Szabolcs	84 Csepel	
10. Papp Ádám	84 Csepel	
11. Erdős Ákos	84 Csepel	
12. Pózna Gábor	84 Csepel	

NŐK

8 km		
1. Dér Andrea	71 PVSK	28:48
2. Czene Zsófia	73 PVSK	30:05
3. Farkas Ágota	64 Hunyadi	30:11
4. Kiss Andrea	75 Ikarus	30:19
5. Horváth Mónika	75 KBSK	30:27
6. Rieger Anita	75 Vasas	31:28

5 km (ifjúsági)		
1. Varga Judit	76 Haladás	16:32
2. Rakonczai Beáta	77 NYVSC	16:56
3. Kluka Henriett	76 Honvéd-Schwehater	17:32
4. Kővári Krisztina	77 FTC	17:44
5. Jó Alexandra	76 Gy. Dózsa	18:07
6. Pásztor Nikolett	77 Csepel	18:30
7. Erdős Gabriella	77 PVSK	20:14
8. Jenci Zsuzsa	77 LT Tata	21:54

5 km (serdülő A)		
1. Pintér Betti	78 KBSK	17:28
2. Teveli Zsanett	78 UTE	17:31
3. Papp Júlia	78 Haladás	18:12
4. Molnár Andrea	78 Ikarus	19:40
5. Antal Evelin	78 KSI	19:42
6. Szakács Boglárka	78 LT Tata	20:00
7. Kunitár Katalin	78 Honvéd-Schwehater	20:08
8. Batucz Borbála	79 Honvéd-Schwehater	20:09
9. Pesek Beatrix	78 KSI	20:21
Dési Mariann	78 Haladás	feladta
Nagy Gabriella	79 Hunyadi	feladta

5 km (serdülő B)		
1. Gáspár Éva	80 Csepel	17:05

3 km (serdülő B)		
1. Hagara Erzsébet	80 Csepel	9:49
2. Barzó Viktória	82 MVSC	
3. Lászlóvszki Andrea	81 EAC	
4. Kovács Andrea	80 Gy. Dózsa	
5. Szekeres Nóra	82 KSI	
6. Kis Gyöngyi	81 FTC	
7. Györki Tünde	80 Honvéd-Schwehater	
8. Sós Eszter	81 SZVSE	
9. Erdős Nóra	81 SZVSE	
10. Elías Zsóka	82 MVSC	
11. Muszta Bettina	82 SZVSE	
12. Szabó Katalin	82 Gy. Dózsa	
13. Kunitár Ceceilia	82 Honvéd-Schwehater	
14. Naszodi Adrienn	80 Csepel	
15. Bende Borbála	81 PVSK	
16. Kiss Julianna	82 MVSC	
17. Füzér Diana	80 Ikarus	
18. Kőveási Kitti	81 SZVSE	
19. Szabó Mónika	81 SZVSE	
20. Szabó Tímea	81 UTE	
21. Szabó Melinda	81 UTE	
22. Selymes Zita	81 UTE	
23. Garai Katalin	81 Ikarus	
24. Lengyel Zsuzsa	80 UTE	
25. Rác Tünde	82 MLTC	
26. Dömyei Katalin	82 Ikarus	
27. Nagy Éva	82 Ikarus	
28. Katona Anna	80 UTE	
29. Majácsik Orsolya	81 Ikarus	
Dorogi Krisztina	81 SZVSE	

3 km (gyermek)		
1. Szabó Zsuzsanna	83 MVSC	
2. Bencs Petra	85 PVSK	
3. László Petra	83 Honvéd-Schwehater	

MASZ Gyalogló felmérés
1995. január 8.
(Népstadion, betonkör)

FÉRFIAK

30 km (felnőtt)		
1. Dudás Gyula	66 SZVSE	2:21:03
2. Lengyel Gábor	74 Szeged TE	2:30:39
3. Faragó Károly	61 Honvéd-Schwehater	2:41:20

20 km (felnőtt)		
1. Breznai Béla	73 DIAC	1:39:55
1. Csobán László	72 SZVSE	1:39:55
20 km (ifjúsági)		
1. Bondor Csaba	76 Szegedi TE	1:38:23
10 km (serdülő A)		
1. Papp László	80 SZVSE	54:34
2. Papp Ferenc	81 SZVSE	58:38
3. Pálfi István	79 SZVSE	1:04:00

NŐK

20 km (felnőtt)		
1. Ilyés Ildikó	66 Honvéd-Schwehater	1:40:50
2. Puskás Éva	74 Honvéd-Schwehater	1:46:20
3. Zsoltay Klára	70 BEAC	1:47:28
4. Gruber Orsolya	72 Honvéd-Schwehater	1:52:18
5. Szurómi Katalin	74 BEAC	1:53:55

15 km (felnőtt)		
1. Pesti Mónika	75 Szegedi TE	1:19:36

12 km (ifjúsági)		
1. Tóth Barbara	77 Honvéd-Schwehater	1:06:10
2. Szécsi Ilona	77 BEAC	1:09:40
3. Erdélyi Judit	77 Honvéd-Schwehater	1:14:55
4. Ilyés Hedvig	79 Békési DAC	1:19:23
4. Kis-Kovács Györgyi	77 Békési DAC	1:19:23
6. Benkő Anita	79 SZVSE	1:20:51



Ilyés Ildikó

Fotó: Takács

NSI



NÉPSTADION ÉS INTÉZMÉNYEI

JEGYIRODA A BELVÁROSBAN!

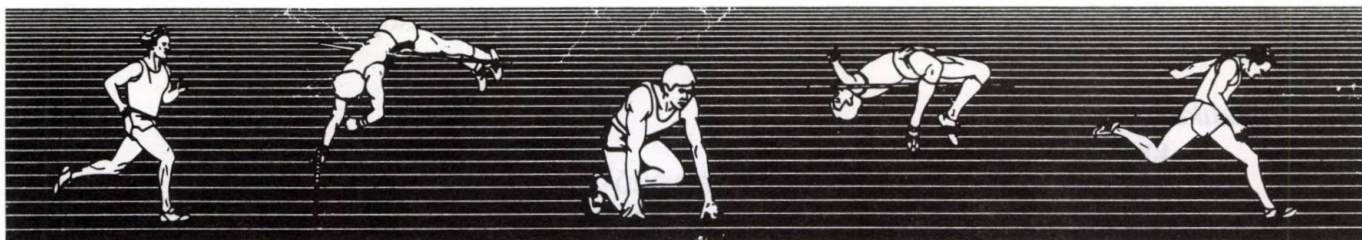
A Népstadion és Intézményei jegyirodát nyitott
Budapest egyik legszebb szállodájában,
a **Grand Hotel Corvinus Kempinskiben**
(a Deák Ferenc utcai oldalon).

Nyitvatartás:
Hétfőtől–péntekig
10-től 18 óráig.

Jegyek sport- és kulturális rendezvényekre.

Minden érdeklődőt és jegyvásárlót
szeretettel várunk!

Telefon: 266-1000/880 m.



Hogyan oktassuk az atlétikát? *

5292

1. Bevezető

Az atlétika a sportágak közül ugyan csak az egyik - igaz, a "királynő" -, de mozgásanyagát tekintve, hárommal is felér! A futások, ugrások, dobások szakágain kívül, a gyaloglás és a többpróbázás teszi egyedülállóan sokszínűvé az atlétikát. Az atlétika - úgy érzem - több, mint sportág, az atlétika egy *sajátos mozgásrendszer*, amely az ember természetes mozgásaira - járásra, futásra, ugrásra, dobásra - épül. A hivatalos versenyszámok mennyisége is imponáló. A hivatalos olimpiai programban 24 férfi, 20 női versenyszám szerepel, 26 férfi, 22 női versenyszámban tartanak nyilván világcúcsot.

Nézzük, milyen számokból is áll az atlétika?

Gyaloglás	Futás	Ugrás	Dobás	Többpróbázás
10 km (női)	<i>Síkfutás</i>	Magas	Gerely	Hétpróba
20 km	Rövidtáv: 100, 200, 400 m	Távol	Súly	Tízpróba
50 km	Középtáv: 800, 1500, 3000 m	Hármas	Diszkosz	
	Hosszútáv: 5000, 10 000 m	Rúd	Kalapács	
	<i>Maratoni</i>			
	<i>Váltófutás:</i> 4x100, 4x200, 4x400 és hosszabb távokon is (valamint csapat- futóversenyek)			
	<i>Gátfutás:</i> 100 (női) 110, 400 m			
	<i>Akadályfutás:</i> 3000 m			

* Megjelent a Kalokagathia 1994. évi 1. számában (132-154. old.)

A felsorolt, igen gazdag mozgásanyagot két nagy csoportra oszthatjuk az oktatás szempontjából:

Ciklikus mozgások:

gyaloglás,
futások (a síkfutások egyszerű, a váltó-, gát- és akadályfutás kombinált ciklikus mozgás).

Aciklikus mozgások:

ugrások,
dobások.

További finomítást jelenthet, ha a ciklikus mozgásokon belül szétválasztjuk:

a gyaloglást és a síkfutásokat, illetve
a váltófutást és
a gát-, akadályfutást.

Az oktatás szempontjából az aciklikus mozgások is tovább bonthatók:

ugrásokra és
dobásokra.

További lényeges bontása az ugrásoknak:

magasba és
távolba ugrások.

A dobások esetében is szelektálhatunk:

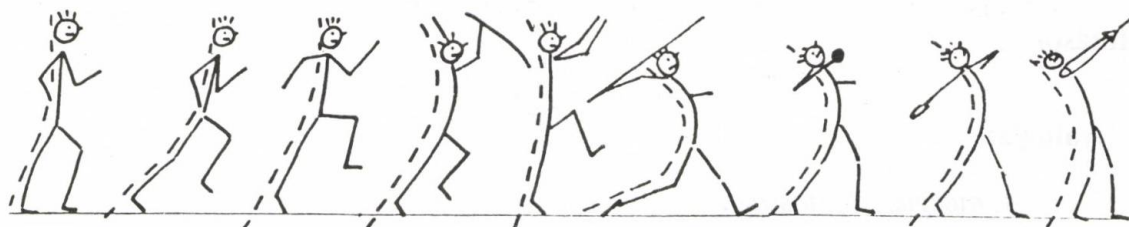
egyenes vonalú és
forgással végzett dobások.

A többpróbázás ciklikus és aciklikus versenyszámokat tartalmaz, tehát mintegy egyesíti az oktatási sajátosságokat.

A felsorolt versenyszámok mozgásainak milyen sajátosságait emelhetjük ki?

1. Az atlétika mozgásai az ember természetes mozgásaira épülnek.
2. A versenyszabályok meghatározzák, korlátozzák az egyes versenyszámok technikáját (pl. a lendületszerzés mértékét, a rajtolás módját).
3. A biomechanikai törvényszerűségek meghatározzák a végrehajtás lehetőségeit (pl. a nagy izmok lassúbb összehúzódásra, de nagy erő kifejtésre képesek, a kisebbek viszont ellenkező tulajdonságúak, mindezek működése térben és időben korlátozottak a versenyszabályok által).
4. A teljesítményképes tudás (a mérhető teljesítmény) jellemzi az atlétikai mozgásokat, tehát nem elég a mozgások formai elsajátítása, hanem a dinamikai jegyek megléte is szükséges. Nem a kivitelezést, hanem a teljesítményt értékelik. A teljesítmény viszont a képességek megfelelő szintje mellett a minél jobb ("szebb") technikai végrehajtástól függ.
5. A mozgások sokfélesége ellenére alapvető, közös, meghatározó elvek érvényesek az atlétikai mozgásokra:
 - Minden atlétikai mozgás lendületszerzéshez kötött.
 - Mindegyik atlétikai mozgás erő kifejtéséhez egy- vagy kétlábtámaszos helyzetre van szükség.
 - Bármelyik atlétikai mozgás erő kifejtésének befejező része közel azonos testtartásban, testhelyzetben történik. (1. ábra)
 - Az atlétikai mozgások erő kifejtésére a fokozatosan gyorsuló mozgás jellemző, ami a csípőtől indulva a combon, lábszáron át a talpi hajlításon

keresztül hat a talajra, illetve a törzsön, a vállon, a felkaron, alkaron keresztül a kézfej hajlításával a szerre.



1. ábra

- A versenyszámok erő kifejtése a nagy teljesítményre képes, lassabban összehúzó izmokból indul ki és halad a gyorsabb, de kisebb teljesítményű izmok felé ("rakéta"-elv). Ez mindegyik, helyes dinamikával végrehajtott atlétikai mozgásra érvényes. Ezért mindegyik szakág (gyaloglás, futás, ugrás, dobás, többpróbázás) felhasználhatja a másik szakág gyakorlatait legalább a speciális előkészítéshez, a kondicionális képességfejlesztéshez.

- Az atlétika bármelyik - előkészítő vagy rávezető - gyakorlata és végrehajtása pontosan meghatározott. Ezért ugyanúgy kell oktatni és a pontos végrehajtást ellenőrizni, mint a versenyszámok technikáit!

Összegezve: az atlétika lényegét akkor értjük meg, ha a mozgások és teljesítmények alapvető összefüggéseivel tisztában vagyunk, a gyaloglástól kezdve a többpróbázásig.

Ezek után részletesen vizsgáljuk meg az egyes atlétikai *mozgások sajátosságait, és az oktatásukban jelentkező sajátosságokat.*

2. Az atlétikai mozgások (versenyszámok technikájának) jellemzése, oktatásuk sajátosságai

Az egyes versenyszámok technikáját jellemző (befolyásoló) jegyeket igyekszünk kiemelni, mint például a futás távolsága, sebessége, az ügyességi számoknál erőközlés (lendületszerzés) módja, a szer súlya, a kísérletek száma stb.

Ezt követően az oktatási feladatokat, elsősorban az *iskolai testnevelés* szempontjából számításba jöhető mozgásokat dolgozzuk fel. Itt jegyezzük meg, hogy, ha a tárgyi feltételek lehetővé teszik (például a leérkezőhely, rúd stb.) *bármelyik* versenyszám tanítható iskolai körülmények között. Esetleg egyszerűbb technikai követelményeket támasztva vagy versenyszert pótló eszközzel (például kalapácsvetés autókerék külső gumival).

Az egyes versenyszám technikájának oktatásából a lényegét igyekeztünk kiemelni. Az általunk helyesnek tartott módszer - globális (G) vagy parciális (P) - mellett az alapvető eszközöket soroljuk fel. Ennél többet - akit érdekel - a szakkönyvekben megtalál. A lényeg kiemelésével a szemléletet kívánjuk befolyásolni. Az egyes számok sajátosságának hangsúlyozásával pedig az uniformizálás, a sablonos eljárások veszélyére irányítjuk a figyelmet.

Az adott gyakorlat megtanításakor alkalmazott módszeren túl külön a ciklikus, majd az aciklikus mozgások egymásraépülését (linearitás), illetve az egyes mozgások körben bővülő (koncentrikus) felépítését is ismertetjük. Koncentrikus oktatási meneten értjük egy versenyszám fokozatos bővítését.

Út az alaptechnikától a versenytechnikáig. Például a lépőtechnika oktatását követi az ollózótechnika. Egy oktatási egységben megvalósítható.

Lineáris oktatási menet esetében egy versenyágon belül (pl. futás) a könnyebb versenyszámtól haladunk a nehezebb felé (pl. síkfutást követheti a gátfutás oktatása).

Az első nagy csoportba, a ciklikus mozgások közé tartozik a gyaloglás és a futások.

3. Gyaloglás

1. A mozgás sajátosságai

Ciklikus mozgás, elvileg a legkisebb haladási sebességű versenyszám (2,77-4,16 m/mp), az atlétikában a leghosszab a versenytávja (50 km). Az egyetlen atlétikai versenyszám, amelyiknél a végrehajtási mód pontosan meghatározott. Aki ettől eltér, azt a bírák ítéletétől függően (három bíró véleményezésére) kizárják.

A rövidebb versenyszámok, a férfiak 20 és a nők 10 kilométeres távján a magasabb minősítésű versenyzők lépésfrekvenciája igen magas (3,40-3,60 lépés/mp között van). Ma már alapkövetelmény kezdőknél is a nagy lépésfrekvencia teljesítése, kezdetben fokozógyaloglás közben. A gyaloglótechnika mellett az egyenletes, a tervezett iram (sebesség) tartásának készsége alapvetően fontos.

2. Az oktatás sajátosságai

A gyaloglás oktatása globális módszerrel történik. A gyors járásból indulunk ki, bár minőségileg több, más a gyaloglás. A versenygyaloglás karakterét a nagy lépésfrekvencia (lépéssűrűség) segítségével alakítjuk ki.

A technikát a szabály korlátozza:

- az egyik láb mindig érintkezzen a talajjal,
- a talajt fogó támaszkodó láb nyúljon ki térdízületben, legkésőbb addig, amíg a súlypont a támaszláb fölé nem kerül. (2. ábra)



2. ábra



3. ábra



4. ábra



5. ábra

Ennek érdekében kell a szélességi tengelyt "billegetetni". (3. ábra)

Gyakorlatok:

- alapállásban, helyben, váltakozó térdhajlítással csípőejtegetés;
- gyors haladással dzsoggolás (a "repülést" minimálisra csökkentve). Ezzel a rövid, de térdben nyújtott gyors, egymást követő lépésekkel a sebesség egyik alkotóelemét, a magas *lépésfrekvenciát* biztosítjuk.

A lépéshosszúság - a másik alkotóelem - kialakítását szolgálja a hosszúsági tengely körüli csípőforgatás:

- helyben és szökdelés közben, különféle kartartással csípőforgatás (4. ábra);

- jelzés mentén, vonalon vagy azon átlépéssel gyaloglás a csípőforgatás kihangsúlyozásával, növelve a lépéshosszt. (5. ábra)

Párhuzamosan a koordinációs feltételekkel, a kondicionális feltételeket is ki kell alakítani:

- az egyenletes sebesség tudatos fenntartását (a maximális eredmény érdekében);

- a különböző sebességek tudatos fenntartásának képességét, és

- a ritmusváltást, a változó sebességgel haladást.

A "lassúbb" gyaloglástól haladjunk a gyorsabb felé, először a távolságot növelve, azután az intenzitást (koncentrikus oktatási menet).

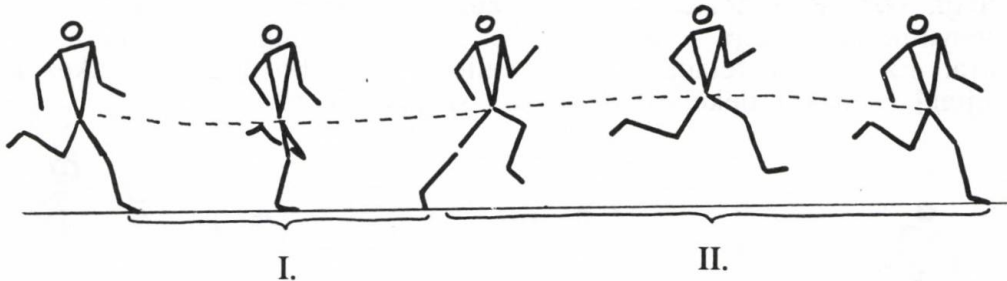
4. Futások

1. A mozgás sajátosságai

Ciklikus mozgások, a távolságtól függ a sebesség (5,5 m/mp-10,10 m/mp). A sebesség határozza meg a futótechnikát a sebesség a lépéshosszúság és lépésfrekvencia következménye.

A rövidebb, gyorsabb futószámok (100-400 m) eredményessége nagymértékben a jó futótechnikától függ (a maximális sebesség elérése a cél). A növekvő távolságú futószámok (800-42195 m) teljesítményét egyre inkább energetikai tényezők határozzák meg, a gazdaságos - de sokszor eléggé sajátos - technika mellett. A versenytávnak megfelelő, lehetőleg egyenletes sebesség maximális ideig való fenntartása a cél.

Erőt közölni csak a futólépés úgynevezett támaszfázisában, annak is a II. szakaszában lehet (6. ábra), az *elrugaszkodáskor*. Az úgynevezett támaszfázis I. szakasza, a *talajfogás* fékező jellegű (7/a.) (excentrikus izomműködés révén előfeszülést, az elrugaszkodás előkészítését végzi). Ellensúlyozását az aktív talajfogás révén oldhatjuk meg. (7/b. ábra)



6. ábra



7. ábra

A futóteljesítmény alkotórészei: a rajt a felgyorsulási szakasszal, a távközi futás, a hajrá a célbaérkezéssel.

2. Az oktatás sajátosságai

A futással valamivel részletesebben foglalkozunk, mert a váltó- és gátfutás (akadályfutás) alapját is képezik, illetve, mint lendületszerzés is jelentős, főleg az elugrásoknál, de a magasugrás és gerelyhajítás esetében is.

A ciklikus mozgásokat - mint az előzőekben láttuk - globálisan - nem részeire bontva - oktatjuk. Miután nem lehet részeire bontani a mozgást, meg kell keresni az erőközlési fázist és annak végrehajtását kell befolyásolni. Ezt nevezzük közvetett (indirekt) oktatási módnak.

A futás két jól elkülöníthető (de nem szétválasztható) fázisra, támaszfázisra és repülőfázisra osztható. (6. ábra)

A repülőfázis a támaszfázis következményeként jön létre, oktatási szempontból nem foglalkozunk végrehajtásával. A repülőfázisban észlelt hibákat a helytelen elrugaszkodás okozza.

A futás támaszfázisát két részre, talajfogásra és elrugaszkodásra bonthatjuk. (6. ábra)

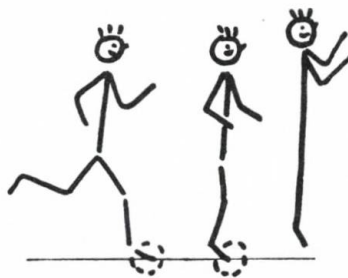
A *talajfogás* a talajjal való érintkezéstől tart, amíg a futó súlypontja a támaszláb fölé nem kerül. *Feladata*, hogy minél zökkenőmentesebb legyen, azaz a futó vízszintes sebessége a lehető legkevésbé csökkenjen. Ennek érdekében a következőket *kell oktatni*:

- A sebesség növekedésével a talp egyre kisebb felületével fogjon talajt (8. ábra). Ezért különböző sebességgel kell haladni - lassú futástól a gyors felé - és tudatosan törekedni a mind *kisebb felületű* és *rövidebb ideig tartó* (rövidtávfutásnál szinte "érintésszerű") talajfogásra. Erre igen alkalmas a fokozó-futás.

- A lassú futáskor a sarkon keresztül gördülve (vagy egész talppal) fogjunk talajt, közepes sebesség esetén a talp külső élével érinti a lábfej a talajt, majd lenyomódik a talp, a gyorsfutáskor csak a "lábujjak" érintik a talajt egy pillanatra. Ez utóbbi feladatot csak kellően erős bokával rendelkezők tudják végrehajtani (ennek érdekében sokat kell szökdelni). (9. ábra)



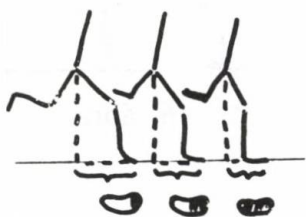
8. ábra



9. ábra

- A növekvő sebesség miatt a futó súlypontjának függőleges vetületétől egyre távolabb, előbbre fog talajt (10. ábra). Az ebből adódó fékezést az *aktív talajfogással* lehet csökkenteni. Ez a talajt fogó láb húzó-kaparó mozgásával érhető el (a nagy farizom, a combhajlító izom fokozott munkájával (7. ábra). A

mozgást érzékeltetheti a "lengyel szkipelés" (11. ábra), vagy az azonos távolságra elhelyezett tárgyak (pl. medicinlabda) feletti, kötött lépésszámú futás. A helytelen talajfogás "zajos", nem "puhán" találkozik a láb a talajjal (zökkenést, a sebességben törést, fékezést okozhat). A talajfogás módja tehát a futás sebességétől függ.



10. ábra



11. ábra

A futás sebességének összetevői a *lépéshossz* és a *lépéssűrűség* (frekvencia). A lépéshosszúság az elrugaszkodás *erejétől*, a lépésfrekvencia az elrugaszkodás *sűrűségétől* (az izomösszehúzódnak szaporaságától) függ.

Az *elrugaszkodás* akkor kezdődik, amikor a súlypont a támaszláb felett áthaladt és tart, amíg a láb a talajtól el nem szakad. A sebesség növekedésével egyre erőteljesebb az elrugaszkodás, iránya pedig a függőleges felé közelít. (12. ábra) Az elrugaszkodást segítő lendítő végtagok - a kar és a láb - fokozottabban távolodik a törzstől, illetve a talajtól. Lassú futáskor csökken a lendítés-elrugaszkodás mértéke, és a súlypont kitérésének mértéke is. Ilyenkor megengedhető, hogy az elrugaszkodó láb nem nyúlik ki teljesen.

A sebesség fokozásával a *csípő*- és a *térdízület* teljes mértékben, a *boka* a lehető legnagyobb mértékben nyúljon ki. (13. ábra) Ez az ízületek kinyúlásának (az izmok összehúzódnak) helyes sorrendje is. Az elrugaszkodás javítása, fokozása érdekében a *futóiskola-gyakorlatok* közül a dzsoggolást és a szkipelést javasoljuk.



12. ábra



13. ábra

A *dzsoggolás* (taposófutás) a futás elrugaszkodásának "leszűkített" formája. Lényeges, hogy mindkét láb lábujjhegyén állva kezdjük el a mozgást. (14. ábra) Az egyik láb sarkát lenyomjuk a talajra és a térdízület teljes kinyúlására törekszünk ("nyomjuk hátra a térdet!"). Ezen a lábon van a testsúly. A másik láb térdben hajlik, csak a lábujjon támaszkodik.

A *szkipelés* (magasabb térdemeléssel futás) az előző mozgásnak egy "tágabb", nagyobb mozgáshatárok között végrehajtott változata. A térdemelés magasságát az aktuális erőnlét és ne az "utasítás" határozza meg. (15. ábra)

A sarokemeléssel futás a láb előrelendítését iskolázza, főleg a gyors futás szempontjából fontos. (16. ábra)



14. ábra



15. ábra



16. ábra

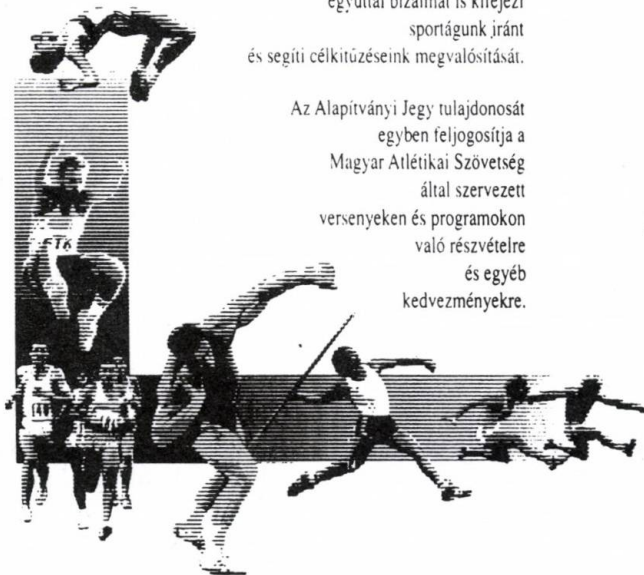
(Folytatjuk)



A MAGYAR ATLÉTIKÁÉRT ALAPÍTVÁNYI JEGY

Aki ezen Alapítványi Jegy megvásárlásával
támogatja a Magyar Atlétikáért Alapítványt,
egyúttal bizalmát is kifejezi
sportágunk iránt
és segíti célkitűzéseink megvalósítását.

Az Alapítványi Jegy tulajdonosát
egyben feljogosítja a
Magyar Atlétikai Szövetség
által szervezett
versenyeken és programokon
való részvételre
és egyéb
kedvezményekre.



MEGYEI REKORDOK

(Lezárva: 1994. december 31.)

Összeállította:
SZABÓ GÁBOR

Az ötvenes évek elején kezdődött hazánkban a tanácsi szervezet kiépítése, ami a sport területén is döntő változást hozott. 1951-től megszűntek a MASZ "kerületei" s helyettük önálló Megyei Társadalmi Atlétikai Szövetségek jöttek létre. A kerületi és vidéki bajnokságok helyett megyei bajnokságokat rendeztek. A nagyarányú tömegesítés eleinte minőségi visszaesést hozott. Az országos bajnokságokon zömmel a fővárosi versenyzők értek el sikereket. Noha a különböző jelvénytörzsek versenyek (MHK, VIT, olimpiai) legnagyobb mértékben az atlétikai versenyszámokat karolták fel, az eredmények alig javultak.

Az általános fellendülés az 1950-es évek közepétől indult meg s bár a fejlődés nem volt egyenletes és töretlen, a megyék egyre több élversenyzőt juttattak az élvonalba és a válogatottba. Különösen Borsod, Baranya, Szolnok, Hajdú-Bihar, Szabolcs-Szatmár és Szolnok megye volt erős bázisa a vidéki atlétikának.

Napjainkra szinte nincs is olyan megye, amely ne adott volna válogatott atlétát az országnak, sőt a fővárosi egyesületek versenyzőinek jó része is vidékről került fel!

A megyei rekordokat tartalmazó összeállításunkban az abszolút legjobb eredmények kerültek a listákra. A futószámokban - néhány kivételtől eltekintve, ahol a kézzel mért idők jobbak - az elektromos időket vettük alapul.

Férfi gerelyhajításban az új szerrel, a többpróba versenyszámoknál a jelenleg érvényben lévő (1985-ös) ponttáblázat alapján elért eredmények adnak egységes összehasonlító adatot.

A "rekordlista" 24 férfi és 20 női olimpiai versenyszám adatait tartalmazza.

FÉRFIAK

BARANYA

100 m	10.41	Lépold Endre	PMSC	1977
200 m	20.6	Lépold Endre	Mohácsi TE	1975
400 m	46.75	Martina Tibor	PMSC	1985
800 m	1:48.58	Martina Tibor	PMSC	1986
1500 m	3:37.9	Kispál László	KBSK	1978
5000 m	13:44.6	Kispál László	KBSK	1978
10.000 m	28:56.2	Bauer Attila	KBSK	1981
Maratoni	2:14:37	Szendrei Sándor	KBSK	1987
3000 m ak.	8:42.31	Kardos István	PMSC	1988
110 m gát	14.35	Krasznai Antal	PMSC	1984
400 m gát	52.2	Lippay Antal	P. Törekvés	1956
Magas	220	Raus Károly	PMSC	1983
Távol	751	Ébert Zoltán	Mohácsi TE	1988
Hármas	1628	Kárpáti Péter	PMSC	1988
Rúd	450	Kulisch Béla	PVSK	1978
Súly	17.70	Fehér Lajos	PMSC	1979
Diszkosz	56.80	Horváth Géza	P. Dózsa	1971
Kalapács	71.30	Verebes János	PAC	1993
Gerely	64.28	Zóttrok Zsolt	PMSC	1986
Tízpróba	6648	Szikszai Zsolt	PMSC	1981
		(11.1, 716, 1130, 198, 51.5, 15.6, 3218, 330, 4522, 4:34.8)		
4x100 m	41.58	Pécsi MSC		1984
		(Lépold Endre, Krasznai Antal, Szorcs Endre, Gelencsér András)		
4x400 m	3:13.2	Pécsi MSC		1974
		(Lukács László, Szabó Ambrus, Lépold Endre, Patty István dr.)		
20 km gyal.	1:24:00	Kirszt Károly	KBSK	1992
50 km gyal.	3:51:25	Czukur Zoltán	PAC	1994

BÁCS-KISKUN

100 m	10.35	Havas Endre	KSC	1985
200 m	21.00	Havas Endre	KSC	1985
400 m	47.86	Bukor László	Bajai SK	1977
800 m	1:52.96	Gaál Zoltán	Kun B. SE	1983
1500 m	3:45.63	Vágó Béla	KSC	1984
5000 m	13:51.79	Szász László	Kun B. SE	1981
10.000 m	29:51.7	Kiskirály Ernő	Kun B. SE	1978
Maratoni	2:20:39	Kiskirály Ernő	Kun B. SE	1985
3000 m ak.	8:34.90	Vágó Béla	KSC	1984
110 m gát	14.8	Szalma László	Kun B. SE	1976
400 m gát	53.38	Rácz István	KSC	1986
Magas	207	Dongó Tamás	Kkfélegyh.	1994
Távol	797	Szalma László	Kun B. SE	1977
Hármas	1530	Janovszky Zoltán	Kun B. SE	1987
Rúd	450	Szalma László	Kun B. SE	1976
Súly	17.34	Mihályfi János	Bajai Építők	1960
Diszkosz	52.24	Ladányi Zsigmond	Kun B. SE	1981
Kalapács	57.02	Mocsári Mihály	Kun B. SE	1976
Gerely	66.32	Borbély Norbert	KSC	1992
Tízpróba	7516	Adamik Zoltán	KSC	1981
		(11.58, 727, 1336, 202, 49.56, 15.47, 39.76, 400, 5854, 4:26.36)		
4x100 m	41.96	Kecskeméti SC		1985
		(Könyves Tóth Kálmán, Rabi Gyula, Herczeg István, Havas Endre)		
4x400 m	3:19.4	Kecskeméti SC		1986
		(Könyves Tóth Kálmán, Szénási Attila, Herczegh István, Kullai András)		
20 km gyal.	1:42:25	Bogár Zoltán	Kun B. SE	1986
50 km gyal.	-	-	-	-

BÉKÉS

10.85	Széll Tibor	Bcsabai AC	1994
21.58	Széll Tibor	Bcsabai AC	1994
47.31	Széll Tibor	Bcsabai AC	1993
1:51.10	Nagy Béla	Gyulai SE	1983
3:48.97	Kliszek Tamás	Gyulai SE	1989
14:18.92	Kliszek Tamás	Gyulai SE	1989
29:51.8	Huszár János	Bcsabai MÁV	1962
2:24:48	Takács István	Bcsabai E-Spart.	1986
9:20.50	Takács István	Bcsabai E-Spart.	1986
14.6	Kovács László	Gyulai SE	1974
52.08	Szedmák Attila	Bcsabai E-Spart.	1984
214	Molnár János	Bcsabai Előre	1986
740	Kliszek Antal	Gy. MEDOSZ	1971
1550	Kovács István	Gyulai SE	1985
480	Pfeiffer László	Bcsabai E-Spart.	1981
18.61	Rainitzer Lajos	Bcsabai E-Spart.	1983
51.88	Erdei László	Gy. MEDOSZ	1970
61.80	Szaszák János	Bcsabai E-Spart.	1987
63.98	Takács Csaba	Bcsabai Előre	1989
6548	Kliszek Antal	Gyulai SE	1978
	(11.2, 703, 1315, 188, 53.3, 16.1, 3426, 370, 4432, 4:46.6)		
43.92	Békéscsabai Előre		1993
	(Morócz András, Pálnik Gábor, Papp Károly, Széll Tibor)		
3:20.7	Gyulai SE		1984
	(Csaprda Pál, Krisztován Zsolt, Holec László, Nagy Béla)		
1:21:55	Urbanik Sándor	Bcsabai AC	1994
4:07:11	Leczki Ervin	Bcsabai AC	1994

BORSOD-ABAUJ-ZEMPLÉN

100 m	10.49	Lindák László	DVTK	1985
200 m	20.94	Kiss László	DiAC	1992
400 m	47.60	Szabó Zsolt	DVTK	1085
800 m	1:46.17	Bereczki József	MVSC	1981
1500 m	3:38.6	Bereczki József	MVSC	1984
5000 m	13:52.4	Siető Dániel	KVSE	1975
10.000 m	29:05.53	Szász László	MVSC	1986
Maratoni	2:12.41	Lezák Csaba	DVTK	1987
3000 m ak.	8:33.1	Kocsis László	DVTK	1978
110 m gát	14.2	Kövesdi István	ÓKSE	1976
400 m gát	49.99	Takács József	DVTK	1982
Magas	215	Farkas Ferenc	DVKT	1974
Távol	773	Szabó Zsolt	MVSC	1983
Hármas	1564	Kovács István	DVTK	1986
Rúd	432	Piczil Sándor	DVTK	1980
Súly	19.19	Faragó János	DVTK	1973
Diszkosz	65.84	Faragó János	DVTK	1976
Kalapács	63.92	Sáfrány Bertalan	DVTK	1978
Gerely	67.90	Sáfrány Csaba	KVSE	1991
Tízpróba	7474	Piczil Sándor	DVTK	1979
		(11.3, 702, 1302, 197, 50.4, 15.3, 4032, 430, 5486, 4:37.2)		
4x100 m	41.29	Diósgyőri VTK		1987
		(Lindák László, Kiss Ferenc, Antal Tamás, Hargitai Pál)		
4x400 m	3:14.00	Diósgyőri VTK		1982
		(Bánhegyi Gábor, Harnócz István, Takács József, Szabó Zsolt)		
20 km gyal.	1:25:26	Szilágyi Zsolt	DVTK	1987
50 km gyal.	3:57:32	Veréb Rudolf	DVTK	1986

CSONGRÁD

10.68	Alexa Szabolcs	Szeged SC	1992
21.40	Alexa Szabolcs	Szeged SC	1992
47.26	Fóris László	SZEOL AK	1979
1:48.23	Énekes Béla	SZEOL	1983
3:41.26	Énekes Béla	SZEOL	1983
13:37.9	Török János	SZEOL	1978
28:49.7	Török János	SZEOL	1977
2:20:36	Nemes Nagy Tibor	SZVSE	1990
8:48.0	Volford László	SZEOL	1978
14.27	Bognár László	SZEOL	1978
52.24	Rózsa József	Szeg. Tk.	1989
215	Bese Benő	SZVSE	1986
766	Marik Balázs	Szeged SC	1991
1563	Kovács István	SZVSE	1986
430	Müller Andor	SZVSE	1982
20.07	Ladányi Zsigmond	SZEOL AK	1987
65.44	Tégla Ferenc	SZVSE	1971
66.90	Takács László	SZEOL	1980
76.84	Bolgár Tamás	SZVSE	1986
6610	Kliszek Antal	SZEOL	1976
	(10.9, 710, 1245, 188, 50.5, 15.7, 3267, 360, 4224, 4:55.5)		
41.7	Szegedi EOL		1976
	(Balogh László, Kliszek Antal, Nagy Mihály, Fóris László)		
3:10.58	Szegedi EOL		1979
	(Laklia Pál, Bankó Pál, Kónya László, Fóris László)		
1:21:16	Dudás Gyula	SZVSE	1991
3:53:47	Dudás Gyula	SZVSE	1991

FEJÉR

100 m	10.5	Fodor Tamás	VIDEOTON	1980
200 m	21.59	Bakos Dezső	DKSE	1982
400 m	48.33	Simon Balla István	DKSE	1981
800 m	1:49.85	Mészáros Tibor	DKSE	1985
1500 m	3:44.3	Mallár Zsolt	VIDEOTON	1982
5000 m	14:11.06	Kovács József	Szf. Ikarus	1986
10.000 m	29:08.59	Kovács József	Szf. Ikarus	1987
Maratoni	2:13:30	Kovács József	Szf. Ikarus	1987
3000 m ak.	8:50.27	Matkó Jenő	DKSE	1984
110 m gát	14.23	Simon Balla István	DKSE	1982
400 m gát	50.14	Simon Balla István	DKSE	1982
Magas	206	Simon Balla István	DKSE	1977
Távol	763	Szenczi László	DKSE	1977
Hármas	1586	Olasz Tamás	VIDEOTON	1990
Rúd	460	Kurucz Gábor	Dunaújv. AC	1993
Súly	19.40	Szabó László	VIDEOTON	1978
Diszkosz	49.46	Papp István	VIDEOTON	1990
Kalapács	63.76	Farkas János	VIDEOTON	1975
Gerely	62.96	Kurucz Gábor	DAC	1993
Tízpróba	7144	Márkus Gábor	VIDEOTON	1985
		(11.84, 666, 1309, 190, 51.30, 15.46, 3928, 410, 5842, 4:29.16)		
4x100 m	42.48	VIDEOTON		1986
		(Solymosi, Simon György, Kozics Lajos, Kerék Viktor)		
4x400 m	3:21.62	VIDEOTON		1983
		(Kovács Attila, Császár, Orosz Sándor, Ágoston Zsolt)		
20 km gyal.	1:27:06	Breznai Béla	DAC	1993
50 km gyal.	4:20:45.6	Sátor László	Toldi SE	1975

GYŐR-SOPRON

10.45	Zajovics Csaba	Gy. Dózsa	1990
21.24	Zajovics Csaba	Gy. ETO	1988
48.10	Jakab Lajos	Gy. Dózsa	1977
1:49.8	Kiss György	Gy. Dózsa	1962
3:43.0	Kiss György	Gy. Dózsa	1968
13:54.6	Kiss György	Gy. Dózsa	1967
28:46.8	Kiss György	Gy. Dózsa	1967
2:27:51	Árvár Tibor	Kősz. LAT.	1984
8:58.97	Dittrich Richard	Rába ETO	1984
14.51	Lados Péter	Gy. Dózsa	1990
54.21	Kóti Gyula	Rába ETO	1989
212	Bauer Mihály	Rába ETO	1980
762	Németh Gyula	Soproni Tk.	1979
1513	Papp György	Soproni SE	1984
430	Szabó Károly	Rába ETO	1977
15.52	Horváth Géza	Gy. Dózsa	1979
61.06	Horváth Géza	Gy. Dózsa	1978
58.42	Karl Mihály	Soproni SE	1980
76.24	Knausz Ferenc	Gy. Dózsa	1990
6250	Balikó Csaba	Soproni Tex.	1978
	(10.9, 695, 1180, 180, 51.9, 16.7, 3258, 300, 4184, 4:36.6)		
41.77	Győri Dózsa		1988
	(Lados Péter, Török Csaba, Zajovics Csaba, Vajda György)		
3:15.74	Győri Dózsa		1991
	(Zajovics Csaba, Török Csaba, Soós, Simon)		
1:48:30	Füredi László	Gy. Dózsa	1977
-	-	-	-

HAJDÚ-BIHAR

100 m	10.44	Babály László	DMVSC	1983
200 m	20.83	Babály László	DMVSC	1983
400 m	46.86	Nagy Miklós	DMVSC	1983
800 m	1:49.3	Szántó Tamás	D. Építők	1977
1500 m	3:38.7	K. Szabó Gábor	DMVSC	1983
5000 m	13:33.07	K. Szabó Gábor	DMVSC	1985
10.000 m	28:39.20	K. Szabó Gábor	DMVSC	1981
Maratoni	2:18:00	Kovács József	DMTE	1994
3000 m ak.	8:34.8	Mester János	DMVSC	1979
110 m gát	13.68	Bodó Béla	DMVSC	1983
400 m gát	50.73	Csapó Lajos	DMVSC	1986
Magas	226	Gibicsár István	DMVSC	1984
Távol	782	Makó György	Debr. SI	1992
Hármas	1545	Janovszki Zoltán	DVSE	1991
Rúd	530	Makó Ernő	DMVSC	1983
Súly	16.54	Holub Sándor	DASE	1965
Diszkosz	51.69	Holub Sándor	DASE	1965
Kalapács	64.56	Nagy László	DASE	1974
Gerely	70.58	Gonda András	DMTE-SI	1992
Tízpróba	6865	Novák Nándor	DEAC	1978
		(11.0, 661, 1165, 180, 49.9, 17.4, 3618, 390, 5806, 4:12.5)		
4x100 m	41.10	Debreceni MVSC		1984
		(Makó Ernő, Nagy Miklós, Kovács Gyula, Babály László)		
4x400 m	3:12.78	Debreceni MVSC		1981
		(Babály László, Nagy Tibor, Lovas Miklós, Nagy Miklós)		
20 km gyal.	1:34:33	Göri István	D. Építők	1963
50 km gyal.	4:48:06.2	Göri István	DEAC	1966

HEVES

10.29	Nagy István	Hevesi SE	1981
20.62	Nagy István	Hevesi SE	1982
48.03	Nagy István	Hevesi SE	1980
1:53.6	Szabó Mihály	H. Kinizsi	1983
3:56.0	Csordás Máttyás	H. Kinizsi	1975
14:15.0	Brenner Pál	H. Kinizsi	1976
30:52.0	Tóth Lajos	Gyöngyösi SE	1980
2:19:50	Póczos Gyula	Gyöngyösi SE	1988
8:49.6	Brenner Pál	H. Kinizsi	1979
15.73	Sághy Antal	H. Kinizsi	1984
52.61	Parai István	H. Kinizsi	1978
220	GIbicsár István	Eger SE	1979
742	Brandt Tamás	Egri Tk.	1988
1500	Novák Gyula	Egri Tk.	1981
427	Sághy Antal	H. Kinizsi	1986
15.22	Teicht István	Egri Tk.	1976
46.30	Teicht István	Egri Tk.	1977
46.60	Hricz Dezső	Egri Tk.	1983
60.06	Báthori György	H. Kinizsi	1988
7379	Sághy Antal	H. Kinizsi	1983
	(11.37, 707, 1382, 192, 50.67, 16.11, 4078, 400, 6244, 4:29.9)		
43.6	Egri Tanárképző		1968
	(Illyés László, Csoltai, Lőrincz Béla, Bánhidi Béla)		
3:27.68	Hatvani Kinizsi		1984
	(Csontos Zsolt, Orosházi József, Soltész András, Sághy Antal)		
1:32:38	Kiss Antal	Gyöngyösi B.	1962
4:38:21	Bajzáth Sándor	Eger SE	1980

KOMÁROM

100 m	10.4	Kiss László	TBSC	1956
200 m	21.3	Csiszár István	TBSC	1960
400 m	46.37	Kiss László II.	TBSC	1986
800 m	1:46.54	Szalai István	TBSC	1984
1500 m	3:39.3	Zöld László	TBSC	1984
5000 m	13:41.4	Laposa Ferenc	TBSC	1980
10.000 m	29:18.8	Sovák János	TBSC	1963
Maratoni	2:19:18	Mózes István	TBSC	1976
3000 m ak.	8:36.80	Pécsi Zoltán	TBSC	1989
110 m gát	14.4	Sax Róbert	Dorogi AC	1974
400 m gát	55.06	Habony László	TBSC	1978
Magas	224	Társi Zoltán	TBSC	1980
Távol	802	Pálóczi Gyula	TBSC	1986
Hármas	1670	Pálóczi Gyula	TBSC	1989
Rúd	440	Hoffer József	TBSC	1981
Súly	19.87	Szabó László	TBSC	1984
Diszkosz	53.42	Varga Mihály	ÓBSK	1980
Kalapács	54.60	Détár László	TBSC	1962
Gerely	59.60	Hoffer József	TBSC	1987
Tízpróba	7845	Hoffer József	TBSC	1983
		(11.45, 738, 1542, 201, 51.09, 15.24, 4642, 430, 6542, 4:45.9)		
4x100 m	41.2	Tatabányai BSE		1960
		(Ország László, Kiss László, Tóth Béla, Csiszár István)		
4x400 m	3:13.14	Tatabányai BSC		1986
		(Kiss László, Reichnach Ferenc, Pocsai Tamás, Szalai István)		
20 km gyal.	1:20:55	Urbanik Sándor	TSC	1992
50 km gyal.	4:09:02	Kiss Antal	Tatab. B.	1970

NÓGRÁD

10.59	Utasi Sándor	SKSE	1986
21.3	Kassai Lajos	BGYSE	1982
47.14	Kovács Dusan	Vitalitás	1993
1:49.77	Balázs Dénes	SKDASE	1994
3:43.16	Kadlót Zoltán	Salg. TC	1984
13:29.2	Mecser Lajos	Salg. TC	1968
28:27.0	Mecser Lajos	Salg. TC	1966
2:17:58	Mecser Lajos	Salg. BTC	1969
8:49.86	Kovács József	SKDASE	1994
14.75	Kovács Dusan	SKSE	1991
49.92	Kovács Dusan	BGYSE	1993
208	Gibicsár István	Salg. TC	1983
765	Novák Gyula	SKSE	1983
1575	Novák Gyula	SKSE	1985
430	Kovács Dusan	BGYSE	1993
16.64	Kiss Árpád	BGYSE	1986
47.02	Kalcsó Gyula	BGYSE	1972
50.12	Bakos Lajos	SKSE	1972
65.10	Kovács Károly	SKSE	1988
7629	Kovács Dusan	BGYSE	1993
	(11.04, 732, 1209, 195, 47.92, 15.01, 3748, 430, 5478, 4:24.67)		
42.71	Salgótarjáni Kohász SE		1989
	(Gyöngyösi, Rozmán Zoltán, Budavári, Kovács Dusan)		
3:16.99	Salgótarjáni Kohász SE		1989
	(Nánássy Péter, Végh György, Rozmán Zoltán, Kovács Dusan)		
1:31:12	Szilágyi Tibor	SKSE	1979
5:08:01.2	Farkas Jenő	Salg. V.	1955

PEST				
100 m	10.60	Rezák Pál	Váci Izzó	1986
200 m	21.09	Rezák Pál	Váci Izzó	1987
400 m	47.38	Paulinyi Péter	GEAC	1980
800 m	1:52.2	Sári Elek	GEAC	1972
1500 m	3:46.6	Sári Elek	GEAC	1974
5000 m	14:13.3	Bene János	Dkeszi VSE	1984
10.000 m	29:57.5	Fekete Tibor	CVSE	1978
Maratoni	2:19:25	Szabó István	GEAC	1983
3000 m ak.	8:41.0	Sári Elek	GEAC	1973
110 m gát	14.30	Vaszil Lajos	GEAC	1983
400 m gát	50.78	Paulinyi Péter	GEAC	1980
Magas	215	Szalai Attila	Érdi VSE	1993
Távol	750	Laluja József	Váci Izzó	1987
Hármas	1573	Janovszky Zoltán	Dkeszi VSE	1989
Rúd	450	Vágó Zsolt	GEAC	1981
Súly	19.84	Kácsor István	GEAC	1980
Diszkosz	61.82	Csiszár Ferenc	GEAC	1981
Kalapács	73.38	Tamás Gábor	GEAC	1982
Gerely	70.86	Szabó Károly	N.körös	1992
Tízpróba	6176	Szentesi István	GEAC	1978
		(11.1, 658, 1182, 192, 60.6, 16.2, 2472, 370, 5162, 4:26.8)		
4x100 m	41.4	Soroksári VOSE		1977
		(Farkas Tibor, Gyarmati Menyhért, Telegdy Gyula, Koppányi Zsolt)		
4x400 m	3:18.0	Gödöllői ATE		1986
		(Juhász István, Füleky Csaba, Amadou Bailo, Bágyi Róbert)		
20 km gyal.	1:33:35	Vágó György	GEAC	1982
50 km gyal.	4:50:26	Vágó György	GEAC	1984

SOMOGY			
10.5	Korona László	K. Dózsa	1973
21.5	Hirt Mihály	K. Dózsa	1975
47.4	Hirt Mihály	K. Dózsa	1974
1:50.2	Kovács Géza	K. Dózsa	1969
3:43.2	Kovács Géza	K. Dózsa	1968
14:13.8	Barcza Sándor	K. Rákóczi	1986
29:20.7	Bók László	K. Rákóczi	1986
2:16:40	Bók László	K. Rákóczi	1986
8:40.0	Pamuki József	K. Dózsa	1968
15.0	Terlaki József	K. Dózsa	1972
56.1	Sárdi Attila	K. Rákóczi	1984
208	Veres Imre	K. Rákóczi	1983
735	Záborszky Tibor	K. Dózsa	1973
1627	Ivanov Dragán	K. Dózsa	1970
410	Záborszky Tibor	K. Dózsa	1972
16.88	Tóth Attila	Kap. Favorit	1994
50.32	Tóth Ferenc	K. Dózsa	1971
63.26	Tóth Ferenc	K. Dózsa	1972
56.96	Héthelyi Béla	Fonyód	1990
6787	Záborszky Tibor	K. Dózsa	1972
	(11.0, 714, 1204, 185, 51.5, 16.4, 3332, 400, 5578, 4:48.5)		
42.8	Kaposvári Dózsa		1966
	(Nagy Kálmán, Marton András, Kiss István, Kovács Géza)		
3:24.69	Kaposvári Rákóczi SE		1985
	(Szigeti József, Sárdi Attila, Zatykó János, Szűcs)		
1:46:55.6	Bodó János	K. Dózsa	1972
-	-	-	-

SZABOLCS-SZATMÁR

100 m	10.68	Molnár Tamás	NYVSC	1991
200 m	20.64	Molnár Tamás	NYVSSC	1990
400 m	45.44	Molnár Tamás	NYVSSC	1990
800 m	1:47.35	Vasvári Sándor	NYVSSC	1987
1500 m	3:41.39	Szász László	NYVSSC	1982
5000 m	13:51.01	Májer József	NYVSSC	1982
10.000 m	28:58.4	Májer József	NYVSSC	1980
Maratoni	2:19:23	Kiss József	NYVSSC	1976
3000 m ak.	8:55.0	Bákány András	NYVSC	1971
110 m gát	14.80	Téglássy József	NYVSC	1990
400 m gát	53.38	Borszéki Péter	NYVSC	1993
Magas	211	Pálóczi Gyula	NYVSSC	1982
Távol	825	Pálóczi Gyula	NYVSSC	1985
Hármas	1723	Bakosi Béla	NYVSSC	1985
Rúd	380	Végvári Ferenc	NYVSSC	1977
Súly	17.76	Barcsai Miklós	NYVSSC	1986
Diszkosz	65.10	Ficsor József	NYVSSC	1989
Kalapács	61.34	Elek József	NYVSSC	1981
Gerely	81.22	Stefán László	NYVSSC	1988
Tízpróba	5910	Horváth Márton	Nyh. Tk.	1970
		(11.9, 614, 1433, 175, 56.5, 17.6, 4530, 320, 4752, 5:05.4)		
4x100 m	41.00	Nyíregyházi VSSC		1989
		(Görög István, Bertók Gyula, Bekecs Sándor, Molnár Tamás)		
4x400 m	3:12.58	Nyíregyházi VSSC		1989
		(Görög István, Bertók Gyula, Bekecs Sándor, Molnár Tamás)		
20 km gyal.	1:32:49	Pokrovenszky József	NYVSC	1979
50 km gyal.	4:26:45.4	Pokrovenszky József	NYVSC	1977

SZOLNOK

10.65	Lángi László	Sz.MÁV-MTE	1985
21.6	Mészáros István	Kilián	1973
46.86	Paróczai András	Sz.MÁV-MTE	1979
1:45.91	Paróczai András	Sz.MÁV-MTE	1081
3:43.7	Nyikos Attila	Sz.MÁV-MTE	1982
14:01.81	Sági Ferenc	Sz.MÁV-MTE	1990
29:07.15	Fekete Tibor	Sz.MÁV-MTE	1986
2:24:35	Retkes Tibor	Sz.MÁV-MTE	1986
8:36.5	Paczuk Sándor	Sz.MÁV-MTE	1984
13.97	Sárközi János	Sz.MÁV-MTE	1988
49.64	Szalai József	Sz.MÁV-MTE	1980
220	Kovács István	Sz.MÁV-MTE	1994
735	Tokaji László	Tszmiklós	1989
1534	Kovács István	Sz.MÁV-MTE	1990
450	Ollári Béla	Sz.MÁV-MTE	1982
16.92	Katona József	Sz.MÁV-MTE	1970
58.16	Katona József	Sz.MÁV-MTE	1972
59.38	Juhász István	Sz.MÁV-MTE	1977
64.46	Nagy István	H. Kilián	1986
6944	Szalai József	Sz.MÁV-MTE	1986
	(11.35, 669, 1255, 190, 49.13, 14.84, 3190, 340, 5284, 4:29.04)		
42.2	Szolnoki MÁV-MTE		1985
	(Szalai József, Lángi László, Terhes Tibor, Márkus András)		
3:15.55	Szolnoki MÁV-MTE		1983
	(Szalai József, Paróczai András, Márkus András, Sipos Ferenc)		
1:33:57	Papp János	Sz.MÁV-MTE	1973
-	-	-	-

TOLNA

100 m	10.41	Kovács Attila	Sz. Dózsa	1981
200 m	20.81	Kovács Attila	Sz. Dózsa	1982
400 m	48.3	Konrád János	Sz. Dózsa	1984
800 m	1:49.2	Ötvös Imre	Dföldvár	1976
1500 m	3:40.60	Szatzker Csaba	Sz. Dózsa	1985
5000 m	14:07.1	Sárközi Gyula	Szekszárd	1987
10.000 m	30:17.30	Sárközi Gyula	Szekszárd	1987
Maratoni	2:15:17	Váncsa Dénes	AC Szekszárd	1990
3000 m ak.	8:30.57	Balogh Gyula	Sz. Dózsa	1982
110 m gát	14.7	Szabó Miklós	Sz. Dózsa	1967
400 m gát	54.82	Böjtös György	Paksi SE	1983
Magas	216	Kovács Miklós	Sz. Dózsa	1983
Távol	740	Horváth Gyula	Sz. Dózsa	1987
Hármas	1552	Boldis István	AC Szekszárd	1988
Rúd	350	Hortobágyi László	Dföldvár	1964
Súly	15.60	Tóth István	Sz. Dózsa	1983
Diszkosz	49.32	Tóth Ferenc	Sz. Dózsa	1969
Kalapács	56.80	Tóth Ferenc	Sz. Dózsa	1969
Gerely	62.42	Posta Endre	AC Szekszárd	1992
Tízpróba	5872	Pálinkás Gábor	Sz. Dózsa	1983
		(11.3, 665, 1018, 180, 52.1, 16.5, 3352, 320, 4312, 5:14.0)		
4x100 m	42.82	Szekszárdi Dózsa		1983
		(Pálinkás Gábor, Pálinkás János, Konrád János, Böde József)		
4x400 m	3:22.82	Szekszárdi Dózsa		1983
		(Pálinkás Gábor, Csizmadia István, Sövérs László, Konrád János)		
20 km gyal.	1:29:46	Kovács László	Sz. Dózsa	1986
50 km gyal.	-	-	-	-

VAS

10.7	Papp Péter	Hal. VSE	1965
21.96	Kiricsi Olivér	Hal. VSE	1990
48.11	Kiss Gábor	Szh. Tk.	1993
1:51.9	Ligetkúti Ákos	Szh. Haladás	1968
3:48.4	Küllei László	Hal. VSE	1979
13:56.94	Berkovics Imre	Hal. VSE	1990
29:44.33	Berkovics Imre	Hal. VSE	1989
2:25:29	Vámos Sándor	Hal. VSE	1985
9:02.1	Vámos Sándor	Hal. VSE	1979
15.44	Küllös Gábor	Hal. VSE	1990
54.98	Gömböcz Endre	Hal. VSE	1987
208	Vörös András	Hal. VSE	1981
739	Hertelendy Alfonz	Hal. VSE	1983
1551	Meggyes László	Hal. VSE	1989
420	Lestár László	Hal. VSE	1978
18.19	Ambrus László	Hal. VSE	1983
68.58	Horváth Attila	Hal. VSE	1994
81.68	Gécsek Tibor	Hal. VSE	1988
66.36	Cseresznyés Ferenc	Szh. Tk.	1990
6158	Kenesei Lajos	Hal. VSE	1982
	(11.3, 692, 1130, 170, 52.3, 16.3, 3370, 330, 4660, 4:50.8)		
43.30	Haladás VSE		1991
	(Sipos Tibor, Németh Attila, Pintér János, Kapui Róbert)		
3:23.53	Haladás VSE		1991
	(Németh Attila, Gömböcz Endre, Horváth Attila, Kiricsi Olivér)		
1:24:37	Farkas Zoltán	Hal. VSE	1986
4:02:22	Domján Miklós	Hal. VSE	1981

VESZPRÉM

100 m	10.67	Maklári Szabolcs	Ajka	1991
200 m	21.34	Petőházi Tibor	Ajkai Al.	1977
400 m	48.30	Paróczai András	Veszprém SE	1985
800 m	1:48.10	Paróczai András	Veszprém SE	1985
1500 m	3:46.2	Zöld László	Keszth. Hal.	1978
5000 m	13:47.58	Berkovics Imre	VEDAC	1991
10.000 m	29:08.38	Berkovics Imre	VEDAC	1993
Maratoni	2:18:45	Szémán János	VEDAC	1991
3000 m ak.	8:51.07	Kárpáti Zsolt	VEDAC	1993
110 m gát	14.20	Bósz Imre	BVTC	1981
400 m gát	54.35	Kelemen Zoltán	BVTC	1982
Magas	215	Bakler Zoltán	Veszprémi SE	1989
Távol	790	Németh Gyula	BVTC	1975
Hármas	1657	Sári Kálmán	Veszprémi SE	1984
Rúd	410	Sánta István	BVTC	1978
Súly	15.58	Bácskai Béla	BVTC	1982
Diszkosz	53.50	Bangó Zoltán	VEDAC	1994
Kalapács	77.74	Kiss Balázs	VEDAC	1994
Gerely	63.90	Cseresznyés Ferenc	H. E. Nyil.	1986
Tízpróba	6564	Jakab Gyula	Keszth. Hal.	1971
		(11.5, 665, 1362, 195, 53.2, 16.0, 3630, 340, 5030, 4:44.4)		
4x100 m	41.93	Bakony Vegyész TC		1984
		(Kelemen Zoltán, Sári Kálmán, Szedlák Tamás, Kassai Lajos)		
4x400 m	3:16.7	Keszthelyi Haladás		1976
		(Farkas Róbert, Hámori Béla, Gergely Béla, Zöld Béla)		
20 km gyal.	1:37:20	Szép József	H. Mereszjev	1988
50 km gyal.	-	-	-	-

ZALA

10.56	Alexa Szabolcs	RS-ZAC	1994
21.36	Kiss László	RS-ZAC	1994
47.05	Kiss Gábor	RS-ZAC	1994
1:51.15	Kerkai Attila	ZTE	1987
3:53.7	Góczán István	ZTE	1980
14:26.90	Góczán István	ZTE	1983
31:10.0	Szekeres Gyula	ZTE	1976
2:28:17	Dombi József	Nk. Olajb.	1983
8:56.09	Góczán István	ZTE	1982
14.17	Szekeres Péter	ZTE	1985
52.81	Kiss Gábor	ZAC	1992
212	Dóczy Ferenc	Nk. Bányász	1970
786	Kandár Tibor	Nk. Olajb.	1978
1601	Tóth Péter	ZTE	1988
360	Farkas Ferenc	Z. MOVE	1942
18.90	Ambrus László	ZTE	1985
50.12	Ambrus László	ZTE	1984
55.66	Máté Jenő	Nk. Bányász	1968
58.84	Gerencsér Szabolcs	ZTE	1991
6267	Béres Sándor	Nk. Olajb.	1976
	(11.5, 680, 1115, 184, 53.3, 16.3, 2982, 360, 5490, 4:50.8)		
40.45	Royal Sped-ZAC		1994
	(Alexa Szabolcs, Hajdú Sándor, Kiss Gábor, Bella Attila)		
3:12.27	Royal Sped-ZAC		1994
	(Bella Attila, Both Vilmos, Hajdú Sándor, Kiss Gábor)		
1:42:52	Horváth Tamás	Nk. Bányász	1968
5:29:33.8	Erdős László	Nk. Bányász	1959



BERLEBURGER SCHAUMSTOFFWERK GMBH



A Magyar Atlétikai Szövetség 1994. december 7-én szponzori szerződést kötött a német Berleburger Schaumstoffwerke GmbH (BSW) céggel. A szerződéssel a felek a magyar atlétika fejlesztését kívánják támogatni.

A BSW cég a bel- és kültéri sportpályaburkolatok gyártásában és létesítésében a világ élvonalában van, mintegy 15 millió m² sportburkolat viseli szerte a világon a REGUPOL márkanevet. A BSW egyedülálló, a napjainkban ismert legkorszerűbb beépítési technológiát alkalmaz: az atlétikai pályaburkolatok alaprétege előregyártott REGUPOL tekercsekből áll, melyek a DIN szabvány előírásainak megfelelően, szigorú és folyamatos ellenőrzés mellett a BSW németországi gyártósorain készülnek. A poliuretán koptatóréteg felhordása és az EPDM granulátummal történő beszórás az építkezés helyszínén történik.

A technológia előnyei:

- a burkolat minden egyes pontján ugyanazokkal a tulajdonságokkal (vastagság, rugalmasság, szakítószilárdság stb.) rendelkezik;
- az anyag teljes mértékben környezetbarát, újra felhasználható;
- a REGUPOL beépítése az eddig ismert technológiákkal szemben kevésbé időigényes, nagy célgépek nélkül történik.

A BSW cég a világon elsőként szerezte meg termékeire és technológiájára az ISO 9001 minősítést kül- és beltéri burkolataira egyaránt.

A BSW magyarországi képviselőének (Pannon Metal Kft. 1137 Bp., Katona J. u. 16.) telefonszámai: 269-1240, 269-1241.



**PANNON
METAL**



MIELŐTT ÁTMENNE ÖN ELŐTT

Az új **HUNGÁRIA CASCO**
a legnagyobb veszteségekre szól.
Határtalan biztosítás: külön díjtétel
nélkül egész Európára érvényes.

biztosítási kínálatunk:
lopás-, tűz-, töréskár-, extratartozék-,
ablaküvegtörés- és balesetbiztosítás.
Ez utóbbi térítési összege a duplájára emelkedett.
Ön részletesebb tájékoztatást kíván?
Hálózatunk országszerte várja partnereinket.

BIZTOS KÖTÉS.  **HUNGÁRIA
CASCO**