

# **Sport A-tól Z-ig**

**Gallovits László - Honfi László - Széles-Kovács  
Gyula**

---

## **Sport A-tól Z-ig**

Gallovits László - Honfi László - Széles-Kovács Gyula

Publication date 2011

Szerzői jog © 2011 Dialóg Campus Kiadó

Copyright 2011., Gallovits László, Honfi László, Széles-Kovács Gyula

---

# Tartalom

Sport A-tól Z-ig .....	6
Előszó .....	7
1. A magyarországi sportági szakszövetségek honlapjai .....	7
1. Asztalitenisz (Table-tennis) .....	9
2. Atlétika (Track and field) .....	13
3. Baseball (Baseball), Softball (Softball) .....	17
1. Baseball (Baseball) .....	17
2. Softball (Softball) .....	20
4. Biatlon = Sílövészet (Biathlon) .....	22
1. Sílövészet (Biathlon) .....	22
2. Nyári biatlon (Summer Biathlon) .....	24
5. Birkózás (Wrestling) .....	25
1. Grundbirkózás .....	30
6. Curling = Jégteke (Curling) .....	34
7. Cselgáncs (Judo) .....	37
8. Darts = Dobónyilazás (Darts) .....	41
9. Duatlon (Duathlon) .....	45
10. Evezés (Rowing) .....	47
11. Floorball = Palánklabda (Floorball) .....	51
12. Golf (Golf) .....	58
13. Gyeplabda (Hockey/Field Hockey) .....	69
14. Hódeszka (Snowboarding) .....	73
1. Félcső (Half-pipe) .....	74
2. Párhuzamos óriás-műlesiklás (Parallel Giant Slalom) .....	74
3. Snowboardcross (Snowboardcross) .....	75
15. Íjászat (Archery) .....	77
16. Jégkorong (Ice Hockey) .....	80
17. Kajak-kenu (Canoe) .....	85
1. Kajak-kenu (Canoe flatwater) .....	85
2. Szlalom kajak-kenu (Canoe slalom) .....	88
18. Kerékpár (Cycling) .....	90
1. BMX (BMX) .....	91
2. Hegyikerékpár (Mountain bike) .....	93
3. Országúti kerékpár (Road-race) .....	94
4. Pályakerékpár (Track) .....	95
19. Kézilabda (Handball) .....	98
1. Strandkézilabda (Beach Handball) .....	100
20. Korcsolya (Skating) .....	104
1. Gyorskorcsolya (Speed skating) .....	105
1.1. Rövidpályás gyorskorcsolya (Short Track Speed Skating) .....	107
2. Műkorcsolya (Figure Skating) .....	108
21. KOSÁRLABDA (BASKETBALL) .....	110
1. FIBA 33 (FIBA 33) .....	114
2. Slamball (Slamball) .....	115
3. Streetball (Streetball) .....	116
22. Kötélugró sport (Rope Skipping) .....	118
23. Labdarúgás (Football) .....	123
1. Strandfoci (Beach Football) .....	128
2. Futsal = Teremlabdarúgás (Futsal) .....	128
24. Lovassport (Equestrian) .....	130
1. Díjlovaglás .....	132
2. Díjugratás .....	132
3. Fogathajtás .....	132
3.1. Díjhajtás .....	133
3.2. Maratonhajtás .....	133

3.3. Akadályhajtás .....	133
4. Lovastorna .....	133
5. Military .....	134
6. Távlovaglás .....	134
7. Western lovaglás .....	135
25. Lovaspóló (Polo) .....	137
26. Ökölvívás (Boxing) .....	142
27. Öttusa (Modern pentathlon) .....	146
28. Ritmikus gimnasztika (Rhythmic Gymnastics) .....	150
29. Röplabda (Volleyball) .....	153
1. Strandröplabda (Beach Volleyball) .....	155
30. Sí (Ski) .....	158
1. Alpesi sí (Alpine Skiing) .....	161
1.1. Lesiklás (Downhill) .....	161
1.2. Műlesiklás (Slalom) .....	162
1.3. Óriás-műlesiklás és szuper óriás-műlesiklás (Giant Slalom and Super G) .....	162
2. Északi összetett (Nordic Combined Event) .....	162
2.1. Sífutás (Cross-country) .....	163
2.2. Síugrás (Ski-jump) .....	164
3. Síakrobatika (Freestyle Skiing) .....	166
4. Síballett (Ski Balette) .....	167
5. Buckasízés (Single moguls, old school) .....	167
6. Ugrás (Aerials new school) .....	168
31. Sportlövészet (Shooting) .....	170
32. Súlyemelés (Weight-Lifting) .....	174
33. Szánkó (Toboggan) .....	177
1. Bob (Bobsleigh) .....	177
2. Szánkó (Luge) .....	179
3. Szekeleton (Skeleton) .....	180
34. Szkander = Karbirkózás (Armwrestling) .....	182
35. Szörf (Surfing) .....	188
36. Tájfutás (Orienteering) .....	191
37. Taekwondo (Taekwondo) .....	201
38. Teke és bowling (Bowling) .....	204
1. Aszfaltteke .....	206
2. Bowling (Bowling) .....	212
39. Tenisz (Tennis) .....	220
40. Tollaslabda (Badminton) .....	223
41. Torna (Gymnastics) .....	226
1. Sporttorna (Artistic Gymnastics) .....	226
2. Gumiasztal (Trampoline) .....	234
42. Triatlon (Triathlon) .....	237
43. Úszással kapcsolatos sportágak .....	240
1. Úszás (Swimming) .....	240
2. Műugrás (Diving) .....	243
3. Szinkronúszás (Synchronized Swimming) .....	246
4. Nyílt vízi hosszútávúszás (Openwater Swimming) .....	247
5. Vízilabda (Waterpolo) .....	248
44. VITORLÁZÁS (SAILING) .....	252
45. VIVÁS (FENCING) .....	256
1. Kard (Sabre) .....	258
2. Párbajtőr (Epee) .....	258
3. Tőr (Foil) .....	259
46. Zen Bu Kan Kempo = Utcai harcosok küzdelme (Zen Bu Kan Kempo) ...	261
Felhasznált és javasolt irodalom .....	263
A. Internetes honlapok további információk szerzéséhez .....	267

---

## A táblázatok listája

<u>41.1. Olimpiaibajnokaink (1932-2000)</u> .....	<u>232</u>
<u>41.2. Világbajnokaink (1930-2010)</u> .....	<u>232</u>
<u>41.3. Európa-bajnokaink (1973-2011)</u> .....	<u>233</u>

---

# Sport A-tól Z-ig

Gallovits László - Honfi László - Széles-Kovács Gyula



Pécsi Tudományegyetem • Pécs, 2011

© Gallovits László, Honfi László, Széles-Kovács Gyula

**Kézirat lezárva:** 2011. november 30.

**ISBN:** 978-963-642-418-3

**Pécsi Tudományegyetem**

**A kiadásért felel:** Dr. Bódis József

**Felelős szerkesztő:** Honfi László

**Műszaki szerkesztő:** Dialóg Campus Kiadó – Nordex Kft.

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség  
www.ujsechenyiterv.gov.hu  
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

# Előszó

Az elektronikus tankönyv célja és feladata az egyes sportágak nagyvonalú, vagy közelebbi megismeréséhez szükséges legalapvetőbb tudnivalók átadása az olvasónak (tanárok, hallgatók, sportrekreátorok, sportmenedzserek, sportújságírók stb.). A terjedelmi korlátok miatt csak arra vállalkozhatunk, hogy az alfabetikus sorrendbe szedett sportágak néhány mondatos bemutatása után, annak nemzetközi és hazai múltjáról rövid áttekintést, történeti tájékoztatót adjunk. Alapvető technikai elemek, a legfontosabb szabályok mellett az ismertetett sportág pályáinak, felszereléseinek, kellékeinek nélkülözhetetlen adatai is megtalálhatók ezeken az oldalakon. Ennek megfelelően tehát nem teljességre, hanem csak a leglényegesebb események, információk ismertetésére törekedtünk. Olyan anyagot igyekszünk átnyújtani, amelynek ismeretében a mérkőzések, a versenyek eseményei megérthetőek, emészthetőek, élvezhetőek, érdekesebbek. A könyvben szereplő sportágak tanulmányozása után „beavatott” szurkolóvá válhat a kedves olvasó.

Ez az elektronikus tankönyv a különböző sportágakon belül olyan információkban gazdag sportadatok tárháza, amely minden sport iránt érdeklődőnek szinte nélkülözhetetlen. Nem csak általános, az egyes sportágakkal kapcsolatos alapvető nemzetközi és hazai tendenciákat, információkat, hanem a rövid, objektív sporttörténet mellett alapvető játék- és versenyszabályokat is tartalmaz.

A sportágakat alfabetikus sorrendben bemutató anyagrészek terjedelme között néha jelentős eltérés látható, ami az adott terület múltjával, népszerűségével és eredményességével indokolható. Terjedelmi okok miatt minden magyar sportág, sportszövetség nem kerülhetett az anyagba, elsősorban az ismertebb, nagyobb érdeklődésre számot tartó sportágakat preferáltuk.

Összegyűjtöttük, leírtuk az egyes sportágak kiemelkedő sportolójának neveit, elért eredményeit, természetesen a teljesség igénye nélkül.

Az ismertetett sportágakkal kapcsolatosan további információk is megszerezhetőek, mivel az előszót követően, továbbá az egyes sportágak leírása után megadtuk a hivatalos szakszövetség elérhetőségét, valamint a könyv végén feltüntetett irodalom fellapozása, honlapok megkeresése is segít az információk begyűjtésében. Az idő előrehaladtával az egyes sportágak szabályai változhatnak, de a sportági szövetségek honlapjain az aktuális szabályok mindig megtalálhatók, frissíthetőek, egy kattintással elérhetőek.

Reméljük, hogy a sportkedvelők széles tábora szívesen és örömmel fogadja könyvünket.

## 1. A magyarországi sportági szakszövetségek honlapjai

<a href="#">Agility</a>	<a href="#">Amerikai Futball</a>	<a href="#">Asztalitenisz</a>	<a href="#">Atlétika</a>
<a href="#">Autósport</a>	<a href="#">Baseball és Softball</a>	<a href="#">Biliárd</a>	<a href="#">Birkózás</a>
<a href="#">Bocsa</a>	<a href="#">Bowling</a>	<a href="#">Bridzs</a>	<a href="#">Búvár</a>
<a href="#">Búvárszervezetek</a>	<a href="#">Curling</a>	<a href="#">Darts</a>	<a href="#">Élet- és Vízi mentő</a>
<a href="#">Erőemelés</a>	<a href="#">Evezés</a>	<a href="#">Fallabda (Squash)</a>	<a href="#">Fitnessz</a>
<a href="#">Floorball</a>	<a href="#">Frizbi</a>	<a href="#">Golf</a>	<a href="#">Görkorcsolya</a>
<a href="#">Gyeplabda</a>	<a href="#">Go</a>	<a href="#">Hegy- és sportmászás</a>	<a href="#">Horgász</a>
<a href="#">Hosszútávúszás</a>	<a href="#">Hullámlovas és Kitesurf</a>	<a href="#">Íjász</a>	<a href="#">Jetski</a>

<u>Jégkorong</u>	<u>Judo</u>	<u>Kajak-kenu</u>	<u>Karate</u>
<u>Kempo</u>	<u>Kendo, Iaido és Jodo</u>	<u>Kerékpársportok</u>	<u>Kézilabda</u>
<u>Kick-box</u>	<u>Korcsolyázás</u>	<u>Korfball</u>	<u>Kosárlabda</u>
<u>Kungfu és Wushu</u>	<u>Kutyasport</u>	<u>Kyokushin karate</u>	<u>Labdarúgás</u>
<u>Lábtennisz</u>	<u>Lábtoll-labda</u>	<u>Lovassport</u>	<u>Lovaspóló</u>
<u>Minigolf</u>	<u>Modellezés</u>	<u>Motorcsónak</u>	<u>Motoros vízisport</u>
<u>Motorsport</u>	<u>Mountain board</u>	<u>Műugró</u>	<u>Nanbudo</u>
<u>Nordic Walking</u>	<u>Ökölvívás</u>	<u>Öttusa</u>	<u>Pétanque</u>
<u>Postagalamb</u>	<u>Rádióamatőr</u>	<u>Repülő</u>	<u>Rögbi</u>
<u>Röplabda</u>	<u>Sakk</u>	<u>Sárkányhajó</u>	<u>Shotokan karate</u>
<u>Sí</u>	<u>Snowboard</u>	<u>Sportlövészet</u>	<u>Sportturisztika</u>
<u>Súlyemelés</u>	<u>Sumo</u>	<u>Szkander</u>	<u>Szörf</u>
<u>Tájékozódási futás</u>	<u>Tánc</u>	<u>Taekwondo</u>	<u>Teke</u>
<u>Tennisz</u>	<u>Testépítés és Fitnesz</u>	<u>Tollaslabda</u>	<u>Torna</u>
<u>Triatlon</u>	<u>Ugrókötél</u>	<u>Úszás</u>	<u>Vitorlázás</u>
<u>Vívás</u>	<u>Vízilabda</u>	<u>Vízisí</u>	<u>Wakeboard</u>
<u>Wake</u>	<u>Zen Bu Kan</u>		



---

# 1. fejezet - Asztalitenisz (Table-tennis)

Az asztalitenisz (pingpongozás) a labdajátékok, mégpedig az ütős labdajátékok csoportjába tartozó teremsport (a szabadban való művelése inkább a szabadidős sporttevékenységre jellemző), amelyet két játékos (egyes) vagy négy játékos (páros) játsza. Az egykor „sulyoknak” nevezett rövid nyelű eszközzel egy könnyű, kicsi labdát kellett ütögetni oda-vissza, egy hálóval kettéosztott asztalon. A játék célja, hogy az ellenféllel szemben pontot szerezzünk olyan ütésekkel, melyet az nem tud vissza adni a háló fölött. Ahhoz, hogy ezt a labdajátékot megszeressük, nem kell sok technikai tudás. Itt nincsenek előnyben sem a magas, sem az erős emberek. Itt minden a reflexeken múlik. Mind a két nem játszhatja, az egyéni versenyeken kívül itt is rendeznek vegyes páros versenyeket, ahol a férfiak és a nők együtt játszanak.

Az asztaliteniszt állandóan változó, de kis területen játsszák. Ebből következik, hogy rendkívül változó a játék képe, a pálya viszonylag rövid, a labda kicsi és gyors. Ez a játék elsősorban koordinációs képességet, gyorsaságot, állóképességet fejleszt. Mindemellett gyors reflexre, jól begyakorolt technikára van szükség, amely kellő labdaérzéssel párosul.

A változóan gyors labdamenetek, a nagy erejű, pontosan helyezett ütések, kontraütések, látványos védések, ejtések és sok más technikai, illetve taktikai megoldás igen izgalmassá, látványossá teszik a játékot a nézők számára is. A játékhoz nagyfokú koncentrációs képességre van szükség.

A játékot alapfokon viszonylag rövid idő alatt el lehet sajátítani. Versenyszerű alkalmazásához a kiválasztást már korán érdemes elvégezni. A játék sok örömet és élményt nyújt a gyerekeknek, amely a további felkészüléshez kellő motivációt jelent. Gyerekek, felnőttek egyaránt űzhetik. Idősebb korban érthetőbben inkább az egészség megőrzését, a kellemes kikapcsolódást szolgálja.

Iskolai alkalmazása történhet a hosszabb szünetekben, a napközis foglalkozások előtt, a házi bajnokságok alkalmával, de a diákolimpiák versenyét is jól szolgálja.

Előnye a játéknak, hogy a tárgyi feltételek megteremtéséhez nem kell nagyobb anyagi befektetés.

## Nemzetközi múlt

A XVII. században már meglehetősen népszerűnek számítottak a labdajátékok. Ekkortájt kezd elkülönülni a labdajátékok két alapvető típusa. A népek játékaiként inkább a labda lábbal, illetve kézzel történő dobása, tehát közvetlenül a végtagokkal történő labdaérintés volt a népszerű. Az előkelőségek inkább valamilyen kézben fogható ütővel értek az eleve kisebb labdákhoz úgy, hogy külön-külön térfélről ütögették egymásnak a labdát. Az idők folyamán ez utóbbi játékból alakult ki a tenisz kicsinyített, nem túl költséges, asztalokon játszott változata, az asztalitenisz. Az asztaliteniszezést lényegében ebéd utáni könnyű szórakoztatásra találták ki, no meg arra, hogy ha a szabadban esik (mint általában Angliában), zárt helyiségben, például szobában is lehessen teniszezni. Az asztalitenisz őshazájának tehát Anglia tekinthető.

Ezen előzmények után egészen 1884-ig kellett várni. Ekkor az Aytes sportáru kereskedés katalógusában kezdtek szerepelni a különféle asztalitenisz cikkek. Az asztalitenisz versenyszabályait 1891-ben az angol *Baxter* szabadalmaztatta. Az ugyancsak angol *Gibbs* az Egyesült Államokban tett üzleti útja során vásárolt olyan celluloidlabdákat, amelyeket addig csak gyermekjátékként használtak. Ez a játék elsősorban az 1899-1904-es angliai pingpongláz idején vált népszerűvé. A pingpong elnevezésre végül a század elején az Egyesült Államokban egy Parker nevű cég

nyújtotta be szabadalmi kérelmét.

1900-ban alakult meg az angliai Table Tennis Association és a Ping Pong Association, s a két szövetség 1903-ban egyesült. A modern asztalitenisz játékszabályait *L. Hutchinson* a Cavendish Club tagja alakította ki. 1903-tól a table-tennis és a pingpong ugyanazt a játékot jelenti.

A „Pingpong” tehát egy kereskedelmi márkanév, amelyet a múlt század végén jegyeztetett be a London melletti Croydon egyik játégyártója. 1921-ben a játék szerelmesei egyesületet alakítottak, hogy kidolgozzák az országos szabályzatot, de lemondtak a „pingpong” név használatáról, mivel jogdíjat kellett volna fizetni a név tulajdonosának. Ekkor nevezték el a pingpongot asztalitenisznek.

A Nemzetközi Asztalitenisz Szövetség - International Table Tennis Federation (ITTF) 1926. december 12-én alakult meg Londonban. Az alapító tagok közt találjuk Magyarországot is. Jelenleg 156 nemzetet számlál a szövetség.

Az ITTF 1926-tól 1957-ig évente, 1959-től két évente világbajnokságokat írt ki. Az elsőt Londonban rendezték meg 1926. december 6-11. között öt számban. Női párosban 1928-tól, női csapatban 1935-től rendeznek világbajnokságot. A győztesek a világbajnoki elsőség mellett 1926-tól egy-egy vándordíjat is védenek.

A sportág történetében, pontosabban annak népszerűsítésében nagy jelentősége volt annak, hogy az 1920-as években egyre gyakrabban játszottak gumiütővel.

A szabályok további csiszolása révén 1937-ben eltiltották az ujjakkal való labdapörgetést az adogatásnál.

1947-ben bevezették az adogatást nyitott tenyérből, majd 1952-ben a japánok vezettek be két nagy újítást: bemutatták a szivacsütőt és a tollszárfogást. Végül 1956-ban játszottak először szoft- vagy más néven szendvicsütővel.

1957. március 13-án Stockholmban megalakult az Európai Asztalitenisz Unió - European Table Tennis Union (ETTU), amely 1958-tól minden páros évben Európa-bajnokságokat rendez. Az elsőre 1958-ban Budapesten került sor. 1959-ben egységesítették az ütőket (betiltották a szivacsütőket). 1960-ban a kínaiak először alkalmazták a pörgetés; 1961-ben bevezették, 1963-ban pedig korszerűsítették a válogató szabályt. 1965-ben kialakult a csapat-világbajnokság jelenlegi rendszere. 1982-től már csak az ITTF által jóváhagyott ütőborításokkal lehet játszani a világ- és a kontinentális bajnokságokon. Az ITTF világkupa-verseny kiírását kezdeményezte, amelyet 1980-tól valósított meg.

A NOB 1977-ben ismerte el az asztaliteniszt, mint olimpiai sportágot. 1981-ben pedig felvette az olimpia műsorára; a sportág először az 1988-as a szöuli nyári olimpián szerepelt.

Az olimpiák történetének legeredményesebb versenyzője a dél-koreai Teng Ja-Ping, aki négy elsőséggel büszkélkedhet.

Az asztalitenisz versenyszámai: férfi-női egyes, férfi-női csapat, férfi-női páros, vegyes páros.

Pekingben az eddigi kiíráshoz képest némi változás volt, hiszen a párosok helyett csapatversenyeket rendeztek férfiakkal és nőknek, ami egyvalamire garancia: legalább itt nem lesz kínai házi döntő.

További jelentősebb versenyek: Szuper Liga, Európa Top 12, BEK és az ETTU Nancy Evans Kupa.

Női vonalon a kínaiak teljesen „letarolták” a sportágot, számtalan európai ország foglalkoztat kínai versenyzőt saját színeiben - a férfiakkal ez kevésbé divat, ettől függetlenül ott sem bírnak igazán az ázsiaiakkal, bár néhány európai ország (elsősorban

a svéd) jeles képviselői jó ideig tartották, tartják a frontot a távol-keleti fölényel szemben.

A játék világszerte elterjedt (csak Kínában 10 millióan űzik versenyszerűen ezt a sportágat, és fölényükre jellemző, hogy az eddigi olimpiákon 36 érmet nyertek versenyzőik).

### **Hazai múlt**

Hazánkban 1902-ben ismerték meg az asztaliteniszt. Budapesten először a híres angol labdarugó *Edward Shires* mutatta be először az asztaliteniszt, amelyet hazánkban először az MTK és a MAC karolt fel. Az első országos versenyt is a MAC rendezte 1903-ban. A világ első asztalitenisz-bajnokságát 1905-ben Budapesten a Budapesti Egyetemi Athletikai Club (BEAC) vívótermében bonyolították le.

A Magyar Országos Asztalitenisz Szövetség (MOATSZ) 1924. december 23-án alakult meg. Ez a név 1962-től Magyar Asztalitenisz Szövetségre (MATSZ) változott. A Nemzeti Csapat-bajnokság csak 1947-1948-ban formálódott ki.

Hazánk legjobbjai sokáig uralták a sportágat. Ha a húszas-harmincas években olimpiai sport lett volna az asztalitenisz, megannyi éremmel gazdagodott volna a magyar ötkarikás múlt. *Barna Viktor* negyven világbajnoki érmével, huszonkétszeres világbajnoki címével máig a sportág legeredményesebb versenyzője, még akkor is, ha a világháború után már nem magyar színekben versenyzett.

A távol-keleti beáramlás a második világháborút követően kezdődött, de Európa még a hetvenes évek végéig ellenállt, ám ekkor az utolsó nagy magyar generáció (Gergely-Jónyer-Klampár) világbajnoki címét követően végleg megkezdődött a kínai-japán térhódítás.

Olimpián *Klampár Tibor* érte el a legjobb eredményt, aki a negyedik helyet szerezte meg Szöulban. Nőknél a *Bátorfi-Tóth* női páros jutott a legtovább, akik Sydneyben a bronzéremért csatázhattak, de sajnos alulmaradtak egy kínai duóval szemben.

### **Versenyszabályok**

A „nagy testvérhez”, tehát a teniszhez hasonlóan egyenes kieséses rendszerben mérkőznek az indulók, igaz, úgy, hogy először a 33-64. helyen rangsoroltak mérkőznek, majd a 16 továbbjutó bekerül a 17-32. helyezett mellé - ezek a győztesek kerülnek aztán szembe az első tizenhat kiemelttel a harmadik fordulóban, azaz gyakorlatilag innen indul az igazi haddelhadd.

A csapatversenyben 16-16 csapat vesz részt, ezeket négy négyes csoportba sorsolják. A csoportok győztesei kerülnek az elődöntőbe, az itteni vesztesek pedig a csoportok második helyezetteivel a bronzéremért küzdenek. A csapatverseny során két egyest egy páros követ, majd ha még van tét, újabb két egyes következik.

A sydneyi játékokat követően átalakult az asztalitenisz: 2 milliméterrel nőtt a labdák átmérője ( ), valamint a súlyuk is változott (2,5 grammról 2,7-re). Elbúcsúztak a 21 pontos szettektől - amelyekből hármat kellett nyerni -, ehelyett 11 pontot kell elérni, viszont négy szettet kell hozni a meccshez. A szabály szelleme nem változott: a szetteken belül két pont különbséggel kell nyerni. Az adogatás joga kétpontonként száll át a másikra, 10 : 10 után pontonként.

A játék szervával indul, a labdát legalább 16 centire kell feldobni, aztán megütni úgy, hogy a labda a háló innenső és túlsó oldalán egyaránt lepattanjon; ezt követően már csak az ellenfél térfelén kell pattannia, ott viszont muszáj, azaz nem lehet röptézni, mint a teniszben. A labdát kizárólag az ütővel lehet megjátszani: amennyiben a labda kettőt pattan az asztalon, vagy másodjára a földhöz ér, a pont az ütő játékost illeti, amennyiben nem pattan az asztalon és úgy ér földet, akkor az ellenfél javára íródik a pont.

Labdament a játéknak az a szakasza, ameddig a sportolók egy szabályos adogatás után játékban tudják tartani a labdát szabályos körülmények között.

Párosban a szervának a túlsó térfél jobb oldalán kell landolnia, majd a kialakuló menet során a párok tagjai felváltva ütnek a labdába, ellenkező esetben elvesztik a pontot.

A mérkőzést egy játékvezető felügyeli, akinek az ítélete döntő bármilyen kérdésben.

### **Hivatalos olimpiai versenyszámok**

Férfi, női egyes és férfi, női csapat (3-3 fős).



### **Magyar Asztalitenisz Szövetség**

Magyar Sport Háza

1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3.

Telefon: (+36 1) 460-6840

Fax: (+36 1) 460-6841

E-mail: <moatsz@moatsz.hu>

WEB: [www.moatsz.hu](http://www.moatsz.hu)

---

## 2. fejezet - Atlétika (Track and field)

A természetes mozgásokat, vagy elemi mozgásformákat, mint a gyaloglást, futást, ugrást, dobást, már az őskorban is gyakorolták, hiszen annak hatékonysága sokszor élet-halál kérdése volt. A mai atlétika főbb mozgásformáit elődeink akkor még csak a létfenntartás érdekében végezték, majd az avatási próbák elterjedésével a fizikai képességek tudatos fejlesztésében is fontos eszközként jelentek meg. Az atlétika sportági kialakulása az ókorra tehető. Alapvetően egyszerű, de mégis sokrétű és rendkívül népszerű mozgásanyaga miatt a sportok királynőjének is nevezik ezt a sportágat.

### Nemzetközi múlt

Leginkább a görög olimpiák (azon belül is elsősorban a maratoni futás legendája) jelentették az atlétika sportági kezdetét az egyiptomi, indiai, kínai és római kultúra mellett. Az atlétika szó görög eredetű, az „athletosz” szóból származik, melynek jelentése kezdetben nehéz munkát végző ember volt, majd később minden olyan versenyzőre használták, aki valamilyen díjért hivatásszerűen versengett. Az olimpiai eseményeken sokáig csak stadionfutásban (kb. ) versenyeztek, majd további versenyszámokat is beiktattak a bajnokság programjába. A kettős stadionfutás, a hosszútávfutás, fegyveres futás, távolugrás mellett az öttusa is tartalmazott atlétikai számokat. A középkorban a lovagi tornák és egyéb ünnepélyek, vásári multságok voltak színterei az atlétikai versengéseknek. A néptömegek szórakoztatására különböző futó-, ugró- és kőhajító versenyeket rendeztek. Az első atlétikáról szóló, említésre méltó gyűjtemény 1661-ben jelent meg az angol Burton tollából, mely pontosan leírta az atlétika már ismert ágait.

Az újkori atlétika, mint egy mai értelemben vett sportág, Angliából származik. Az 1700-as években itt jelentek meg a fogadásból futva, gyalogolva versengő pedesztriánok. Küzdelmeik egyre jobban felkeltették az atlétika iránt érdeklődők figyelmét. A sportág jelentős eseménye volt 1850-ben, Oxfordban az első nyilvános verseny, melyet további vetélkedések követtek. 1866-ban, Londonban nemzeti bajnokságot rendeztek, majd 1880-ban Angliában megalakult az első atlétikai szövetség, az Amateur Athletic Association (AAA). Az első nemzetközi atlétikai versenyt 1895-ben New Yorkban rendezték meg, a New York AC és a London AC között.

Az újkori olimpiai játékok tovább népszerűsítették az atlétikát. 1896-ban már 14 versenyszámban avattak bajnokot. A sportág töretlen fejlődése más földrészen is elindult. Sorra alakultak az egyesületek, egymást érték a versenyek. Az újabb versenyszámok megjelenése és a nemzetközi versenyek emelkedő száma szükségessé tette egy felsőbb irányító szervezet létrejöttét. 1912-ben, Stockholmban megalakult a Nemzetközi Amatőr Atlétikai Szövetség (International Amateur Athletic Federation, IAAF), melynek főtitkári posztját 1991-től haláláig Gyulai István töltötte be. A szövetség székhelye Monacóban van. A nemzetközi szervezet 1914 óta tartja nyilván a hivatalos világcúscslistát, koordinálja a tagországok szövetségeit, egységesíti a versenyszabályokat és meghatározza a használható felszereléseket, eszközöket. Más sportághoz hasonlóan a nők sokáig nem szerepelhettek az olimpia atlétikai programjában. Ugyan már korábban rendeztek női versenyeket szerte a világon, a sport legrangosabb eseményei közé csak 1928-ban, Amszterdamban került a női atlétika. Mivel nem vettek fel minden akkori versenyszámot a nők küzdelmeibe, így sorra alakultak a nemzeti női sportszövetségek, melyek a Nemzetközi Női Sportszövetségbe (FSFI) tömörültek. Ez a szervezet egészen 1934-ig négyévente megrendezte a női világ bajnokságot, majd 1936-ban a női szövetség megszűnése után az IAAF vette át a női atlétika irányítását is.

Az atlétika további erősödését jelentette az egyes kontinenseken létrejött szövetségek.

1932-ben magyar javaslatra megalakult az Európa Bizottság, majd az Európai Atlétikai Szövetség (European Athletic Association, EAA). 1934-ben Torinóban rendezték meg az első szabadtéri Európa-bajnokságot.

A világháború után gyorsan magára talált a sportág és az '50-es években már világraszóló eredmények születtek. Ehhez nagyban hozzájárult a sportszerek, eszközök és egyéb technikai felszerelések, valamint az edzéselmélet és az orvostudomány nagy léptékű fejlődése. Az atlétika sportág vezető nemzete az Egyesült Államok. Korszerű feltételeiknek köszönhetően már a századfordulón rendeztek fedett pályás versenyeket. Ezt a tendenciát Európa csak a '60-as években vette át. Európában az első ilyen eseményt Európai Játékok néven rendezték meg, majd 1970-től már fedett pályás Európa-bajnokság néven ismert. A szabadtéri versenyek közül említésre méltók az Európa-kupa (1965-től), a Világkupa (1977-től), a világbajnokság (1983-tól). Fedett pályás világbajnokságot 1987-től rendeznek.

A nemzetek olimpiai eredményeinek rangsorában az amerikaiak magabiztosan vezetnek, de a Szovjetunió és utódállamai, valamint Németország (NDK, NSZK) is dobogós helyeket foglalnak el.

A legtöbb olimpiai elsőséget atlétikából a finn legenda, *Paavo Nurmi* szerezte, szám szerint kilencet, de nem feledkezhetünk meg az amerikai *Carl Lewis*ről sem, aki hét egyéni aranyérme mellé két váltóban is győzelemre vitte csapatát. A nőknél az amerikai *Evelyn Ashford* volt a legjobb aranyéremgyűjtő öt elsőséggel.

Az atlétika sportág versenyszámaiban érvényes világcsúcscok elérhetők a következő linken: [http://en.wikipedia.org/wiki/List\\_of\\_world\\_records\\_in\\_athletics](http://en.wikipedia.org/wiki/List_of_world_records_in_athletics)

## Hazai múlt

Hazánkban a szervezett atlétika kezdetben a katonai kiképzés részeként volt jelen, majd 1864-ben, Pozsonyban megrendezték az első kihívásos atlétikai versenyt, mely a sportág magyarországi térhódítását igazolta. 1875-ben az angliai tanulmányúton járt gróf Esterházy Miksa útmutatásai alapján megalapították az első magyar atlétikai egyesületet, a Magyar Athletikai Clubot (MAC). Ezt további egyesületek követték a fővárosban és vidéken: Aradon, Kassán, Szegeden, Debrecenben, Sopronban és Pécsen.

A magyar atléták már 1896-ban részt vettek az első újkori olimpián. Dáni Nándor, Szokoly Lajos és Kellner Gyula több érmes helyezést szereztek, 1900-ban Bauer Rudolf pedig aranyérmes lett diszkoszvetésben, bizonyítva a magyar atlétika életképességét. A Magyar Athletikai Szövetség (MASZ) 1897-ben jött létre. Megalakulása után röviddel a legjelentősebb sportszervezetté nőtte ki magát. Az atlétika mellett ellátta a birkózás, úszás, vívás, vízilabda és a súlyemelés irányítását is, valamint célul tűzte ki további szakosztályok létrehozását. 1913-ban már több mint száz egyesületet tartottak számon, Magyarországon. A MASZ szervezésében 1912-ben a nemzeti válogatott az osztrákokkal versenyzett és 8,5:2,5 arányban győzött. Ebben az időszakban versenyzőink közül Mezey Wiesner Frigyes és Rajz Ferenc már hitelesített világcsúcscot állított fel. Az első világháborúban sajnos több kiváló versenyzőnk hősi halált halt és az újabb kiváló eredményekre majd tíz évet kellett várni.

Az 1920-as évek végére már a női atlétika is teret követelt magának. Az első hazai eseményre a Testnevelési Főiskolán került sor egy háziverseny keretében, majd 1927-ben nyílt versenyt is rendeztek. A női szakág 1936-ban, Berlinben bizonyított, ahol Kádárné Csák Ibolya aranyérmet szerzett magasugrásban. Ezt a győzelmet további kiváló eredmények követték a férfiak részéről is. Atlétáink a két világháború közötti teljesítményeikkel megírták a magyar atlétika első fénykorát.

A második világháború újabb visszaesést jelentett a magyar sport számára, de az atlétika ismét gyorsan talpra állt. 1945 nyarán már nemzeti bajnokságot rendeztek, 1946-ban Európa-bajnokságon, 1948-ban az olimpián állhattak rajthoz legjobbaink, ahol újabb aranyakat szereztek. Az állam erőteljes támogatása, a válogatottak szervezett felkészítése eredményesnek bizonyult. Az 1950-es években elérkezett a magyar atlétika

második fénykora, melyet olimpiai, Európa-bajnoki és főiskolai világbajnoki győzelmek fémjeleztek. A magyar közép- és hosszútávfutás világhírig jutott. Iharos Sándor, Rózsavölgyi István, Tábori László 1500 m-től 10 000 m-ig az összes világcsúcsot elhódította a nagy futómúltú svédektől és finnektől.

A sportág hazai visszaesését olimpiai szempontból a '70-es évek vége jelentette. A következő olimpiai győzelem csak húsz év múlva jött el Kiss Balázsnak köszönhetően kalapácsvetésben, 1996-ban. Ugyan Európa-bajnokságokon, világbajnokságokon és fedett pályás világversenyeken számos érmes helyezést értek el a magyar sportolók, újabb olimpiai győzelem azóta nem született, mert doppingvétség miatt két magyar győztestől (mindkettő dobóatléta) is elvették az aranyérmet.

Az olimpiák történetében atlétáink eddig kilenc aranyérmet, tizenkettő ezüstérmet és tizennyolc bronzérmet szereztek. Érdekes, hogy az első helyezések többségét dobóatlétáink könyvelhették el. ([http://hu.wikipedia.org/wiki/Magyarorsz%C3%A1g\\_olimpiai\\_bajnokainak\\_list%C3%A1ja](http://hu.wikipedia.org/wiki/Magyarorsz%C3%A1g_olimpiai_bajnokainak_list%C3%A1ja))

### **Versenyszabályok**

Az atlétika versenyszámait többféle csoportba sorolhatjuk. A futószámok a táv hossza szerint lehetnek rövid távok (60–400 m), középtávok (800–3000 m), hosszú távok (5000–10 000 m), maratoni táv (42 195 m), illetve szuper hosszútávfutás (maratoni távok többszörösei). A terep sajátosságai alapján beszélhetünk síkfutásról, mezei futásról és országúti futásról.

A futás jellege szerint lehet sík-, akadály-, gát- és váltófutás, valamint megkülönböztetjük még a gyaloglást, amely általában országúti versenyszám. Az ugrások között versenyeznek távol-, magas-, rúd- és hármasugrásban. A dobások súlylökésből, diszkoszvetésből, gerelyhajításból és kalapácsvetésből állnak. Nőknek hétpróbában, férfiaknak tízpróbában is rendeznek versenyeket.

Régebben a futó- és ugrószámokat könnyűatlétikának, a dobószámokat a birkózással, a súlyemeléssel és az ökölvívással együtt nehézatlétikának nevezték. Az atlétika versenyszámainak és mozgásainak mai technikai fejlettségéhez nagyban hozzájárultak azok a világklasszis versenyzők, akik stílusát és technikai végrehajtását az egész világ el akarta lesni. Így alakult ki a térdelőrajt (1887), a forgásos kalapácsvetés (1880) a pördülettel végzett diszkoszvetés (1897) az ollózó távolugrás (1901), a guruló, majd hasmánt magasugrás (1920-as évek), a háttal felállásos súlylökés (1950), a flop magasugrás (1968) stb.

A felszerelések és korszerűsítések közül a salak futópálya (1867), a szöges futó- és ugrócipő (1871), a borítható gátak, a rajttámla, a szivacs ugródomb, később a műanyag borítású pálya, a korszerű dobókörök (1950) és védőhálók mind a sportág folyamatos fejlődését jelentették.

Az atlétika nemzetközivé válása óta a szabályok alkotói az egységesítésre, az egyenlő versenyfeltételek megteremtésére törekedtek. A versenyek zavartalan lebonyolításáról a versenybírók gondoskodnak. A versenyzők csak az előírásoknak megfelelő, tiszta öltözetben állhatnak rajthoz, cipőben vagy cipő nélkül. A cipő esetén csak az előírásnak megfelelő számú és méretű szögekkel ellátott cipő használható. A kijelölt és kimért pályán rendezett futószámokban a versenyző a számára kijelölt pályán teljesíti a távot. Szabálytalan versenyzés (lökés, buktatás, pályaelhagyás) esetén a sportolót kizárják. A verseny folyamán a sportoló, a végkimenetelt befolyásoló külső segítséget nem vehet igénybe. A futások eredményét elektromos időmérővel, vagy órával mérik. A helyezéseket célfotóval vagy versenybírói megfigyelés alapján döntenek el. Az ugrásokat és dobásokat elektromos mérővel vagy hitelesített mérőszalaggal mérik. Valamennyi versenyszert, amelyet a versenyen használnak, előzetesen hitelesíteni kell. A hitelesítés szabályait az IAAF írja elő.

### **Hivatalos olimpiai versenyszámok (férfiak-nők)**

Síkfutás: 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 5000 m, 10 000 m, maraton.

Gát-, akadályfutás: 110 m gát (csak férfi), 100 m gát (csak női), 3000 m akadály.

Váltófutás: 4 × 100, 4 × 400 m.

Ugrás: magasugrás, rúdugrás, távolugrás, hármassugrás.

Dobás: diszkoszvetés, gerelyhajítás, kalapácsvetés, súlylökés.

Többpróba: tízpróba (férfi), hétpróba (női).

Gyaloglás: 20 km, 50 km (csak férfi).



### **Magyar Atlétikai Szövetség**

Magyar Sport Háza

1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3.

Telefon: (+36 1) 460 6843

Fax: (+36 1) 460 6844

E-mail: <titkarsag-masz@masz.hu>

WEB: [www.masz.hu](http://www.masz.hu)



---

# 3. fejezet - Baseball (Baseball), Softball (Softball)

## 1. Baseball (Baseball)

A baseball sportág lényege, hogy egy játékos, a kezében lévő ütővel a felé dobott labdát úgy üsse meg, hogy azt az ellenfél játékosai minél nehezebb módon szerezhessék meg.

A csak férfiak által játszott baseball belső tere egy rombusz alakú, hosszú pálya, ahol egy kisebb labdával és ütőfával kétszer kilencfős csapat játszik egymás ellen. A baseball lényegében a krikett egyik változatából alakult ki, de hasonló játékot már a XIV. században Európa szerte is játszottak. Szülőföldje Amerika, létrejöttének dátuma pedig a XIX. század elejére tehető, s itt is terjedt el és vált széles körben népszerűvé. A második világháború befejezése után Japánban és Kubában is kezdett egyre jobban elterjedni a baseball, a sportág első olimpiai bajnoki címét például utóbbiak szerezték meg 1992-ben.

### A baseball játékosok felszerelése

A felszerelések egy része minden játékosnál megegyezik, a játékos feladatától függően azonban a kiegészítő egyéni felszerelések eltérőek.

#### a) Általános felszerelések

- a hazai csapat felszerelése fehér, a vendégcsapaté szürke (USA-ban);
- a mezeket számokkal kell ellátni;
- a mezek hátoldalán a játékos neve szerepelhet;
- a hazai csapat mezének elején a club neve áll;
- a baseball cipők speciálisak, talpán 6 stopli található: 3 elöl, 3 hátul;
- a nadrág lábszárközépig ér, ahol egy pánt rögzíti a talphoz, biztosítja a feszséget, hogy ne gyűrődjék becsúszáskor, mert sérülést okozhat;
- a nadrág külső oldalán párnázott bőrcsík halad végig, ami szintén védi a játékost eséskor, becsúszáskor;
- a játékosok zoknit is viselnek.

#### b) Speciális felszerelések

- minden játékos bőrből készült kesztyűt visel;
- a legnagyobb és legjobban párnázott kesztyűt a fogójátékos hordja, míg a mezőnyjátékos kesztyűjén a mutató- és a hüvelykujj közötti részen egy kis kosárka található, amelynek az a szerepe, hogy a gyors, erős labdák elkapását biztonságosabbá tegye;
- a fogójátékos felszerelése a legerősebb;
- a fogójátékos arcát különleges maszk védi;
- a fogójátékos számára a mell- és sípcsontvédő kötelező;
- az ütőjátékos fején sisakot visel, hogy a rossz adogatók ne okozzanak fejsérülést;

- a játékosok napellenzős sapkát viselnek;
- a külső mezőnyjátékosok sapkájára napszemüveget szerelnek, hogy a magas ívű labdákat könnyebben tudják megfogni (a napszemüveg egyébként a napellenző alá felhajtható).

### Nemzetközi múlt

A játék eredetét kutatva több elmélet is kialakult. Ennek pedig az az oka, hogy az alapvető mozdulat több nemzet népi játéka között is felfedezhető.

Angliában közel 700 éve űznek hasonló játékot, mint a baseball, amelyet krikettnak neveznek. Kialakult játékszabályai is vannak: kapura játsszák. A krikett Angliában ma is igen kedvelt sportjáték. Ezt a játékot annak idején a brit katonák terjesztették tovább az angol gyarmatokon. Így jutott el Indiába, ahol ma is igen népszerű. Németországban is megtalálhatók nyomai a hasonló mozdulatokat tartalmazó népi játékoknak. Abban az országban, ahol a játék gyorsan elterjedt, ott híresztelések kaptak szárnyra, hogy a játék hazai eredetét bizonyítsák. Például Szovjetunióban azt rebesgették, hogy a múlt század elején az orosz emigránsok vitték magukkal a sportot Kaliforniába.

Ennek hasonló változata megtalálható az Egyesült Államokban is, miszerint minden előzmény nélkül kijelentették a század elején, hogy a baseball eredeti amerikai játék. Az alapötletet egy amerikai gyerekjáték adja: az „one old cat” (egy öreg macska). A mai baseballt ebből a játékból alakította ki egy bizonyos Cooperstowni tábornok, *Abner Doubleday*. A kutatások azt bizonyították, hogy a baseball valamely bevándorló nép játékából alakult ki.

Az 1700-as években ún. rounders néven hasonló játékot űztek a bevándorolt angol telepesek New Englandban, amelyet town ballnak neveztek. Mindezeket figyelembe véve, a rounders vagy a town ball hasonlít legjobban a mai baseballhoz. Az új játék csakhamar nagy népszerűsége telt szert Amerikában, s Krickerbockers néven megalakult az első club 1845-ben.

Az első feljegyzett hivatalos New Jersey-beli Hoboken 23 : 1-re nyert a Krickerbocker ellen. Ezt a mérkőzést követően gomba módra szaporodtak a baseball clubok. Az Észak-Dél háború során Amerika déli részén tovább terjed a baseball.

Az első baseball játékosok természetesen amatőr játékosok voltak. Nem telt bele sok idő, amikor már a csapatok pénzt és állást ajánlva igyekeztek jobb játékosokat szerezni. Az 1912-es olimpia öt- és tízpróba olimpiai bajnokának, *Jim Thorpe*-nak nagy bukást jelentett egy ilyen profi szerződés. Többé olimpiai versenyen nem indulhatott.

A játék további fellendülését segítette a pénzbeli fogadások megjelenése, a fogadóirodák bódéinak szaporodása. Ennek megtisztítási ellenszereként alakul meg a Professzionista Baseball Club Nemzeti Ligája. Működése révén az amerikai életben hamarosan a „nagy nemzeti időtöltés” néven kezdték emlegetni a baseballt.

A népszerűség és a nagyszámú klubok vonzataként elterjedt a sportszergyártók közötti verseny: ki tud jobb felszereléseket előállítani.

A versenyben a ma is működő Spadling cég 1904-ben a Louisiana-i nemzetközi vásáron első díjat nyert. Két nagy liga alakult ki, amelynek győztesei a World Serviest összeecsapásban mérték össze erejüket. A győztes csapatot a legjobb amerikai club címe illette, óriási érdeklődés kíséretében.

A baseball népszerűségére mi sem jellemzőbb az Egyesült Államokban, mint az, amikor az évadnyitó mérkőzésen az elnök személyesen is megjelenik a stadionban, sőt az idény „első labdájának” bedobásával ő is aktív résztvevőjévé válik a játéknak.

A stadionok egyre tágasabbak és modernebbek lettek, bevezették a villanyfényes esti mérkőzéseket, a fűvet a műfüves szuper pályák váltották fel, és egyre korszerűbb, minőségileg jobb felszerelések kerültek ki a gyárakból. Mindez az eredményességet

növelte, az pedig a további népszerűséget.

Az ifjúsági játékosok jövedelme kb. évi 70 000, a legjobb profi játékosoké pedig a 3-4 millió dollárt is eléri.

Az első amatőr világbajnokságot 1938-ban rendezték Angliában, amelyet a rendező ország nyert. Eddig legjobban Kuba csapata szerepelt 19 világbajnoki címével. A baseball 1984-ben az olimpián bemutató sportágként szerepelt.

A baseball töretlen népszerűsége új klubok megalakulásához vezetett, sorra szerveződtek az országos szövetségek. A Nemzetközi Baseball Szövetség (International Baseball Association, IBA) 1921-ben jött létre. Az első amatőr világbajnokságot 1938-ban rendezték

A baseball sokáig kizárólag amerikai sportág volt. Európában az 1900-as évek elején kezdett elterjedni, főleg Nagy-Britanniában, Hollandiában és Franciaországban, de a második világháború után már a világ más részein is baseballoztak. A Távol-Keleten Japánban és Koreában játsszák magas szinten a játékot, a karibi térség kiemelkedő baseball nemzete Kuba.

Az '50-es évektől további európai országokban alakultak nemzeti baseball szövetségek. 1950-ben Olaszországban 1957-ben Lengyelországban, majd Csehországban is. Az Európai Amatőr Baseball Szövetség (European Amateur Baseball Confederation, CEBA) 1954 óta szervez Európa-bajnokságot, melynek kiemelkedő csapatai a hollandok és az olaszok voltak.

Csak az utóbbi években juthatott el hozzánk is, csakúgy, mint a többi közép- és kelet-európai országba. Valószínű, hogy a „behozatalban” közreműködtek a nagykövetségi dolgozók, valamint a televízió népszerű műholdas adásai is.

A baseball 1992-2008 között szerepelt folyamatosan az olimpiai programban, Londonban már nem találjuk a játékok műsorán. Kezdetben csak amatőr játékosok nevezhettek, de 2000-ben már a profik is meghívót kaphattak hazájuk válogatottjába.

A játék nagyhatalmaihoz a következő nemzetek tartoznak: USA, Kuba, Ausztrália, Japán.

### **Hazai múlt**

Magyarországon a baseball kezdetét a '80-as évek végére tehetjük. Ugyan voltak korábbi próbálkozások, például Demény Károly már a '30-as években megkísérelte a játék honosítását, de valódi érdeklődés csak évtizedekkel később merült fel a baseball iránt. A Magyar Országos Baseball és Softball Szövetséget öt klub alapította 1992. június 26-án. Még ugyanebben az évben kiírták az első hazai bajnokságot. 1993-ban Magyarország tagja lett a CEBA és az IBA szövetségeknek, valamint a férfiak mellett a nők is megjelentek a pályán és létrejött a magyar női szakág. Egyre több baseball klub és szakosztály alakult, így hamarosan már három ligában folyt a hazai küzdelem. Az 1999-es nemzeti bajnokságra 28 csapat nevezett. 1995-ben a magyar ifjúsági válogatott ötödik lett az Európa-bajnokságon. További kiváló eredményünk, hogy 2000-ben a magyar bajnok harmadik lett a BEK „A” csoportjában, míg a válogatott a „B” csoportos Európa-bajnokságon ezüstérmet szerzett. A hazai csapatok közül a legeredményesebb a Budapest Islanders, a Budapest United, a Nagykanizsa Ants Thúry, és a Szentendre Sleepwalkers. Magyarország csapata még nem jutott ki az olimpiára.

### **Versenyszabályok**

A baseballt két kilencfős csapat játssza. A legfontosabb eszközök: a kesztyű, mely a védőjátékos kezén van. Ötujjas, bőrből készült. A jobbkezesek a bal kezükre, a balkezesek a jobbra húzzák fel. A labda valójában egy tömör golyó. Belül parafa, melyet egy gumiborítás fed, illetve szorosan fonállal körbetekerve két bőrpatkóba van bevarrva. Kerülete , tömege . Az ütő husáng alakú, nyelénél elvékonyodó, hossza legfeljebb , anyaga fa, illetve kezdők esetében hengerelt alumíniumötvözet. A játékban vannak ütő-

és mezőnyjátékosok. A pályán egyszerre a támadó csapat ütő- és az ellenfél kilenc mezőnyjátékososa van. Az ütő részére kötelező az ütősisak. A védekező játékos a kesztyűn kívül kötelező sapkát is viselni. Az elfogó játékosnak párnázott kesztyűt, arcvédő maszkot, mellkas-, lábszár-, has- és lágyékvédőt kell viselnie.

A pálya egy  $175 \times 125$  méteres negyed köröcikk, a belső tér egy  $27,5$  m oldalú rombusz. A játékban az ütő célja, hogy az elütés után a pálya sarkaiban lévő állomásokat (egymástól  $27,5$  méterre helyezkednek el) érintve elérje a negyedik állomást is (hazafutás). Az elfoglalt állomások számától, illetve hogy hány játékosnak sikerült hazafutnia, a csapat egy, kettő, három, vagy négy pontot kap. Pontot szerezni csak a támadó csapat tud. A védekező csapat pedig ezt igyekszik megakadályozni. Ha sikerül három támadót kiejteniük, a csapatok helyet cserélnek. A mérkőzés nem időre megy, ellenben kilenc játszából áll. A játszma első felében a vendég, a másodikban a hazai csapat támad (üt) és a vendég védekezik (elkap). Nincs döntetlen. Az a csapat a győztes, amelyik több pontot szerez.

### **Hivatalos olimpiai versenyszám volt 1992-2008 között (csak férfiak)**

Nyolc csapat (24 fő/csapat).

## **2. Softball (Softball)**

A baseball női változata a softball, melyet kicsit nagyobb, de puhább labdával játsszanak. Szabályai majdnem azonosak a baseballéval.

### **Nemzetközi múlt**

Egy Hancock nevű újságírónak tulajdonítják a játék születését, aki ott volt egy a Yale és a Harvard egyetem öregdiákjai között játszott, amerikaifutball-mérkőzésen - amely a Yale  $17 : 8$ -as győzelmével ért véget. Az egyik szurkoló bokszkesztyűt dobott az ünneplő társak közé, amelyet valaki egy bottal próbált meg visszajuttatni tulajdonosához. Ez a bizonyos mozdulat ragadta meg, s javaslatot tett a „fedett pályás baseballra”. Otthon átgondolta és megtervezte az első felszerelést, és a Farragut Boat Club tornatermében még abban a hónapban megrendezte az első mérkőzést. Azonban akkor még Hancock sem gondolhatta, hogy a  $41 : 40$ -es végeredménnyel záruló első mérkőzés egy évszázaddal később már több millió amerikaiat mozgat meg versenyszerűen. Így érthető, hogy a sportág hazájának Amerikát tekintik, csakúgy, mint a baseball esetében. A népszerűség, meg persze az 1996-os atlantai olimpia elegendő oknak bizonyult, hogy a softball is bemutatkozzon az ötkarikás játékokon. Ugyan az amerikai kontinensen nagy sikere volt a játéknak, Európában már erősen megcsappant a mérkőzésekre kilátogatók száma.

Mivel az olimpiai program folyamatosan változik, így vannak sportágak, melyek korábban közönségcsalogató stabil eseményei voltak a versenyeknek, majd később az érdeklődés hiányában háttérbe szorultak. A baseball és a softball jelenleg ilyen helyzetben van. A NOB végrehajtó bizottsága már a pekingi játékokon való szereplést sem támogatta a két sportág esetében, de a program szerint mégis megrendezésre kerülnek a mérkőzések, viszont Londonban, 2012-ben már más sportágak váltják fel ezeket. A nemzetközi mezőny kimagasló válogatottjai: az Egyesült Államok, Ausztrália, Kína és Japán csapatai.

### **Hazai múlt**

A baseballhoz hasonlóan csak szűk körben úzik a játékot. A hazai bajnokságban alig öt csapat vesz részt a küzdelmekben, különösebb támogatás nélkül. A softball a baseballal azonos szövetség irányítása alá tartozik.

### **Versenyszabályok**

A softball és a baseball szabályaiban szinte semmilyen eltérés nincs. A különbség annyi, hogy nagyobb, és kissé puhább labdával játsszák. A pálya mérete kisebb. Nyugat

Baseball (Baseball), Softball  
(Softball)

---

Európában és Amerikában van koedukált és tisztán férfi változata is. Kétfajta softballt játszanak. A fast pitch (gyors pálya), illetve a slow pitch (lassú, ívelt pálya), mint ahogy nevéből is következik, az ütőnek dobott labda gyorsasága (illetve pár szabály) adja a különbség a két változat között. A slow pitchnél a labda röppályája el kell, hogy érje az ütő fejmagasságát. Tehát egy nagy ívű, viszonylag gyenge dobással, ejtéssel kell a labdát eljuttatni az ütőnek. A fast pitchnél nincs ilyen megkötés, tehát lehetőség van a laposabb és gyorsabb labdával történő játéokra.

**Hivatalos olimpiai versenyszám volt (csak nők)**

Nyolc csapat (15 fő/csapat).

**Magyar Országos Baseball és Softball Szövetség**

1134 Budapest, Lehel út 11.

Telefon: (+36 30) 212 7827

Fax: (+36 1) 350 0415

E-mail: <baseball@chello.hu>

WEB: [www.baseball.hu](http://www.baseball.hu)

---

# 4. fejezet - Biatlon = Sílövészet (Biathlon)

## 1. Sílövészet (Biathlon)

A biatlon sífutásból és kisöbű sportpuskával végrehajtott lövészetből áll. A versenyzők kijelölt pályán szabadstílusú sífutásban jutnak el a kijelölt lőállásokhoz, ahol meghatározott számú célra kell lőniük. A végeredményt az elért időeredmények alapján állapítják meg.

### Nemzetközi múlt

A katonai kiképzések egyik téli formájaként jelent meg a biatlon a sífutásból kialakulva. Síelő tudásuknak háborúban és békeidőben is hasznát vették a katonák az 1700-as években. A svéd-norvég határon a két nemzet katonái sífutásban és lövészetben versenyeztek 1767-ben. A világháborúk ideje alatt is fontos szerepet töltött be a sílövészet, különösen az északon és egyes orosz területeken állomásozó csapatok kiképzésében. A sportág katonai jellege miatt sokáig a versenyek résztvevői között több hivatásos katonát lehetett látni, azonban ez mára szinte teljesen eltűnt. Az első téli olimpiai játékokon a biatlon bemutató jelleggel szerepelt. A pontos elnevezése akkor sítörverseny volt. Később 1936-ban és 1948-ban az olimpiai programon kívül rendeztek összetett versenyt katonák részére. Eredetéből adódóan a sportág nem a sísportok családjához csatlakozott, hanem egy másik katonai ághoz, az öttusaéhoz. Ennek a zavaros helyzetnek volt következménye, hogy 1948-ban, St. Moritzban, először és utoljára, az öttusa szerepelhetett a téli olimpia műsorán (úszás és futás helyett lesiklás és sífutás volt), de nem aratott sikert. 1953-ban a Nemzetközi Öttusa Szövetségen belül létrehozták a biatlon szakágat (UIPMB). A szövetség, mint téli összetett sportágat, felvételre javasolta a NOB-nak, melyet 1954-ben elfogadtak. 1958-ban, Ausztriában megrendezték az első biatlon világbajnokságot, és ettől kezdve a szervezet évente rendez világbajnokságot és kétévente Európa-bajnokságot. A biatlon hivatalosan az 1960-as téli olimpián debütált. Az egyesült államokbeli Squaw Valley-ben 9 ország 30 versenyzője rajtolt 1984-ben a nők is kedvet kapva világbajnokságon mérhették össze felkészültségüket, majd 1992-ben ők is olimpiai indulók lettek.

A nemzetközi szövetség 1988-as közgyűlésén az általános választások mellett kimondta az UIPMB és a triatlon sportág vezetésének egyesítését, felvette az UIPMBT (Union Internationale de Pentathlon Moderne, Biathlon et Triathlon) nevet. A fúzió igen rövid életű volt, 1989 augusztusában a triatlon már ki is lépett.

1993. júliusban, Londonban újabb közös kongresszusra került sor, az akkori határozat értelmében a két sportág szétvált és létrejött a Nemzetközi Biatlon Szövetség (International Biathlon Union, IBU). A sílövészet igazán ismertté az elmúlt évtizedben vált. A világtörzsek televíziós közvetítései a sportág eladhatóságát bizonyították. A futamok pénzdíjasok, ezért indulóban nincs hiány. Az egyéni sprint, üldöző- és tömegrajt versenyeken a győztes 9 000 eurós pénzdíjban részesül. A versenyeken az anyagiakon túl az első 30 helyezett pontokat is szerez. Ezek alapján állítják fel az összesített világtörzset, melynek első nyolc helyezettje szintén pénzdíjat kap.

Sílövészetben jelenleg Németország, Oroszország, Norvégia és Franciaország számít nagyhatalomnak.

A sportág történetének legeredményesebb olimpiai versenyzőjének a norvég Ole Einar Bjoerndalen, aki pályafutása során öt aranyérmet szerzett.

### Hazai múlt

Magyarországon a biatlon kialakulása az 1900-as évek elején lényegében a nemzetközi

tendenciát követte. Az első kimagasló eredményt Sajgó Pál érte el 1960-ban. Az első olimpiai biatlon versenyen 26. lett. A '80-as években a hazai sísport fokozatosan gyengült. A biatlon ugyan a nyári versenyek adta lehetőségek miatt (terepfutás + lövészet, görsi) tartotta színvonalát, a sífutás azonban a pályák és a megfelelő mennyiségű hó hiányában egyre inkább háttérbe szorult. A meglévő szakágak közül a biatlon volt a legeredményesebb, hiszen a mostoha körülmények ellenére 1997-ben megszületett a magyar sísport legjobb egyéni eredménye. Panyik János a Szlovákiában megrendezett világbajnokságon a 20 kilométeres versenyszámban 10. helyen ért célba.

### **Versenyszabályok**

A nagyobb sportpuskáról a kisebb sportpuskára való áttérés a sportág fejlődésében jelentős változást hozott, így a versenyek lebonyolításához szükséges lőtér mérete a '70-es években 50 méteresre csökkent. Az eredménybe azonos súllyal számít a sí- és a lőtudás a biatlon filozófiája szerint, így sem a jobban sífutó, sem a pontosabban célzó versenyzőknek nincs több esélyük a győzelemre.

A versenyeken a sportolók 1984 óta szabadstílusú sífutásban teljesítik a kijelölt pályát, miközben fekvő és álló testhelyzetben egy 22-es kaliberű kispuskával meghatározott számú célzott lövést kell leadniuk a beiktatott lőtereken. Fekvésben, míg álló testhelyzetben átmérőjű a cél. A hibás lövésekért percbüntetés jár, melyet hozzáadnak a sífutás időeredményéhez, valamint egyes versenyszámokban az elvett lövésekért hosszú büntetőkört kell futnia a versenyzőnek. A fegyvert és a szükséges lőszert a versenyző magával viszi.

Egyéni, sprint, üldöző, tömegrajtos, váltó- és csapatversenyek formájában rendezik meg a biatlon versenyeket. A pályán kijelölt lőtereken legalább 30 lőállást kell kialakítani, melyekhez 5-5 céltábla tartozik. A céltáblák mechanikus vagy elektromos vezérlésűek, találat esetén feketéről fehér színre váltanak.

A csapatversenyeken 4 tagú csapatok indulhatnak. A pálya teljesítését követően a 4 versenyzőnek 15 másodpercen belül kell célba érkeznie. A verseny veszélyessége miatt különösen a lőteren való mozgást szigorúan szabályozzák. A szabályok be nem tartása esetén a versenyző többperces büntetést kaphat, esetleg még a versenyből is kizárhatják.

### **Hivatalos olimpiai versenyszámok (férfi-női) és szabályok**

#### **Egyéni verseny**

A férfiak 20, a nők 15 km sífutás közben négyszer érkeznek a lőterre, ahol az első és harmadik kör után fekvő, a második és negyedik kör után álló testhelyzetben lőnek a célra. Elvett cél esetén 1-1 perc büntetőidő jár. A versenyzők sorsolás alapján fél-, esetleg egypercenként rajtolnak. A végső rangsort az elért időeredmények adják.

#### **Sprintverseny**

A férfiak a nők a 7,5 kilométeres sífutás alatt kétszer lőnek, egyszer fekvő, egyszer álló testhelyzetből. Elhibázott lövésenként egy 150 méteres büntetőkört kell futni. A versenyzők szintén sorsolás alapján fél-, esetleg egypercenként rajtolnak. A versenyzőket az elért időeredmény rangsorolja.

#### **Üldözőverseny**

A sífutás távja 12,5, illetve 10 km. Ebben a számban négy alkalommal lőnek, kétszer fekvő, kétszer pedig állva. A büntetés ugyanaz, mint a sprintversenyen. Az üldözőversenyen a megelőző sprintversenyt nyert versenyző indul elsőnek, őt a többiek ugyanazzal az időhátránnyal követik, amelyet a sprintversenyen elszenvedtek. Itt általában 60 versenyzőt indítanak, akik közül a győztes az elsőként célba ér.

#### **Tömegrajt verseny**

A férfiak 15, a nők 12,5 kilométert teljesítenek, és az üldözőversenyhez hasonlóan négyszer teljesítik a lövészetet. A büntetés megegyezik a sprintversenyeknél szokásos gyakorlattal.

A tömegrajt versenyen a rangsor szerinti 30 versenyző egyszerre rajtol el. A végeredményt a beérkezés sorrendje adja.

### **Váltóverseny**

A férfiak a  $4 \times 7,5$ , a nők  $4 \times 6$  kilométer sífutás közben kétszer érkeznek a lőtérre, ahol először fekvő, majd álló testhelyzetben lőnek a célra. Az elvétett cél után 150 méteres büntetőkör következik. Váltóversenyen négy versenyző indul csapatonként, és a csapatok első versenyzőit egyszerre indítják el, így a célban is a beérkezés sorrendje számít.

### **Hivatalos olimpiai versenyszámok**

Férfiak: 10 km, 12,5 km, 15 km, 20 km és  $4 \times 7,5$  km váltó.

Nők: 7,5 km, 10 km, 12,5 km, 15 km,  $4 \times 6$  km váltó.

## **2. Nyári biatlon (Summer Biathlon)**

A nyári biatlon szabályai a téli biatlonhoz hasonlóak, azzal a kivétellel, hogy a fegyvert futáskor nem viszik magukkal a versenyzők.

A nyári biatlon a téli biatlonhoz igazodva az alábbi formában kerül lebonyolításra:

- terepfutás - lövészet kis kaliberű puskával;
- sífutás műanyag pályán, lövészet kis kaliberű puskával;
- futás sírollerrel, lövészet kis kaliberű puskával, nyári körülmények között.

Azokon a területeken alkalmazzák, ahol a téli sporthoz a feltételek hiányoznak. A nyári biatlon az a biatlon sportág, amely a nemzetközi szövetség oltalma alatt akár területi bajnokság formájában is megrendezhető. Azokban az országokban, ahol téli biatlon is rendezhető, a nyári biatlon edzéslehetőségként a téli versenyekre történő előkészületet szolgálhatja. Az ilyen országokban, a nyári biatlon rendezvényei nemzetközi versenyként bonyolíthatók le, de világ-, illetve kontinentális bajnokságok rendezése nem engedélyezett. A nyári biatlon versenyekre nagymértékben a téli biatlon versenyszabályai vonatkoznak.

### **Magyar Sí Szövetség**

Magyar Sport Háza

1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3.

Telefon: (+36 1) 460-6893

WEB: <http://www.sielok.hu>, [www.skihungary.hu](http://www.skihungary.hu)



---

## 5. fejezet - Birkózás (Wrestling)

A birkózás olyan küzdősport, eszköz nélkül, test test ellen vívott páros küzdelem, amelyben mindkét fél arra törekszik, hogy ellenfelét az egyensúlyi helyzetből kibillentse, két vállra fektesse, vagy több értékesebb fogást alkalmazzon, és így legyőzze vetélytársát. A birkózás legrégebbi időkre visszavezethető természetes emberi ösztön és tevékenység.

Két fogásnem alakult ki: a szabadfogás és a kötöttfogás. A versenyzők különböző súlycsoportokban, két ágon, kieséses mérkőzősorozaton juthatnak a döntőbe. A kiesett versenyzők vigaszágra kerülnek.

### Nemzetközi múlt

Az őskorban a birkózás elsősorban az élelemszerzés és az ellenséggel való küzdelem eszköze volt. A kb. i. e. 40 000-ig követhető régészeti leletek és az elmúlt másfél évszázadban összegyűjtött néprajzi adalékok összevetése alapján megállapítható, hogy a késői őskorszak emberének fizikai felkészítése is sajátos mágikus aktusokkal párosult. A megmintázott állatrajz és szobor körül eltáncolta az elejtés mozzanatait, dárdákat dobált rá, nyíllal átlőtte, az ellenséget megtestesítő személyt birkózásban vagy más párviadalban legyőzte. Itt nem egyszerű jelképes helyettesítő cselekedetről van szó, hanem igazi, célirányos cselekedetről. Mindezeket az altamirai, a tuc d'auolauberti és a manpestáni barlang leletei hűen tükrözik. Az elejtés vagy győzelem élményének a lejátszása, akár „eltáncolása” rituális keretek között hozzájárult a későbbi nemzedék felkészítéséhez és a tapasztalatok átadásaához is.

A középső- és újkőkorszakban (i. e. 8000–3000) elkezdődött az ősközösség szétbomlása, a létfenntartás fő területe volt a földművelés és az állattenyésztés. A törzsek nagy része letelepedett. Különösen a helyhez kötöttséget igénylő földműves társadalom városvédelmi testgyakorlatai között megtalálható a közelharc egyik eszköze a birkózás is. A törzsek közti összecsapásban a harc egyéni párviadalból állt és ebben a birkózásnak is nagy szerepe volt.

Az ókorban (i. e. IV. évezred-i. sz. 475) az első osztálytársadalmi alakulatok egyik sajátossága lett a hatalom megtartása és a hódításokra is alkalmas embertípus kialakítása. Így az ókor testkultúrájában az önvédelem és ügyességi próba az uralkodó osztály életvitelének megnyilvánulásává vált és a harcászati előképzés gyakorlati anyagává lett.

I. e. a VIII. században a gyakorlóterek mellett kezdetleges birkózócsarnokok épültek. A testgyakorlati ágak között a birkózás is fontos jelentőséget kapott.

A perzsákra vonatkozó tárgyi emlékek, valamint *Hérodotosz* és *Xenophón* görög történetírók feljegyzései is tartalmazzák, hogy a „nevelőházakban” más testgyakorlati ágak között a birkózást is oktatták az ifjaknak.

Az ókori Egyiptomban (i. e. 2635–2155) a leletek tanulsága szerint az erőt és ügyességet jobban kifejező, modern szabadfogású birkózás került előtérbe, amelyet a fegyveres arisztokrácia és közvetlen környezete sajátított ki magának. A legkorábbi emlék a *Plahhotep* vezér (i. e. III. évezred közepe) szakkarai sírjából előkerült mozgásos ábrázolás, amely a fáraók kíséretének magas fokú küzdőszellemére és technikai ismereteire utal. *Platón* az óegyiptomi látogatásáról írt könyvében elismerően fogalmaz a birkózóművészetről.

Az ókori Kínában, az i. e. VIII. és VI. század között keletkezett krónikák is megemlítik, hogy a félistenhősök legtöbbször az ellenséges törzsek vezéreit birkózó-, ökölvívó- és harci táncviadalban győzték le. A birkózás a jellemnevelésben is szerepet kapott: ha egy birkózó durváskodott, a bírák és a nézők „siao-jen”-nek bélyegezték, ami a társadalmi megvetés magas fokát fejezte ki.

Az ókorban a birkózás és a pankráció nélkülözhetetlen volt a könnyű kézifegyverekkel szemben, különösen akkor, amikor az ellenség foglyul ejtése volt a cél. Az eredmény megítélésében az ellenfél legyőzésénél az akcióra való képtelenné tétel volt a mérvadó. Birkózásban a térdre kényszerítésben nyert kifejezést a győzelem.

Az ókori olimpiák fejlődéstörténetében a többi testgyakorlatok között tehát megjelent a birkózás is (i. e. 708).

A küzdősportok szempontjából különös figyelmet érdemel a középkori Japán, ahol i. sz. 712-ben küzdővetélkedő vette kezdetét. A délről Kjusun szigetére érkező törzsek azzal vívták ki maguknak a letelepedési jogot, hogy isteni hőroszuk, *Takemidkzuti* birkózásban legyőzte az őslakó ajnuk vezéréét. Az első chikora-kurobe birkózótornát pedig *Suinin* császár uralkodása idejére (i. e. 230) teszik. A birkózás kedvező feltételeket teremtett a fegyver nélküli párviadatok különböző stílusainak fejlődéséhez. A szamurájok privilégiumához tartozó szumóbirkózás az erő és az állóképesség fejlesztését szolgálta. Maga a szumóverseny motívuma külsőleg rendkívül egyszerűnek tűnik. Az győz, akinek először sikerül ellenfelét a körből kimozdítani vagy földre kényszeríteni. Annál bonyolultabb hagyományokat őriz a küzdelmet megelőző kultikus (vallás-gyakorlathoz tartozó) szertartás.

Az ázsiai nomádoknál - az ural-altáji, kaukázusi és a mongol népeknél - a birkózás egyetlen dobásig tartott. Az iráni és a török birkózók bőrnadrágban, olajozott felsőtesttel küzdöttek. A győzelmet a két vállra fektetés jelentette. A vesztesnek kötelessége volt győzelmi tort rendezni és bőrnadrágját átadni a nyertesnek.

A mongoloknál „A férfiak hármas játéka” ünnepein a - mongol törzsek nagy tavaszi seregszemléjén - birkózás is szerepelt.

A feudalizmus kialakulása időszakában (XI-XV. század) létrejött a lovagi nevelés intézménye. A lovagi vetélkedésekből több testgyakorlati ág kimaradt. A hét lovagi készség között már nem találkozunk küzdősportokkal. Egyedül a birkózásnak jut szerep, amikor is a lovagi tornákon a két lovas „öklelési” vagy pallos viadala nem hozott döntést.

A középkori népek testgyakorlataiban az ösztönösen úzótt viaskodás gyakori volt. Ebben megtalálható a botvívás, métajáték, lófuttatás stb., amelyek között jelentős szerepet kapott a birkózás is.

A középkori itáliai városok, „köztársaságok” testkultúrája a testgyakorló szokásokon keresztül ismerhető meg. Rómában már a XI. század végén híressé váltak a testacc versenyek, ahol a Lupercalia (tavasz ünnepe) termékenységi rítusát folytatták keresztény formában. A vetélkedőn a környék községei vettek részt. 1469-ben készített rendezvénytervezetből tudjuk, hogy a hagyományos műsorban birkózás és különféle lófuttatás szerepelt.

A középkor hajnalán lényegében csak a lovagi nevelésben és a katonai kiképzés mozgásanyagában lehet találni bizonyos birkózó- (a kézitusára jellemző) gyakorlatokat.

A XV. században már a népi birkózás kialakulásáról beszélhetünk, melynek közel kétszáz fajtája terjedt el a világon. Közülük sok a mai napig fennmaradt, ilyen például a svájci swingen, a grúz csidaoba, a mongol barilda, a perzsa koati, a török karakudzsak, a japán szumó stb.

1512-ben Albrecht Dürer kiadta a 130 színes rajzzal illusztrált könyvét, amely folyamatában ábrázolta a birkózás egyes technikai fogásait. A kor talán az egyik legérdekesebb műve *Fabrin von Auerswald: Ringenkunst (Birkózóművészet)* című munkája, amely 87 illusztrációt is tartalmazott.

Itt kell megemlíteni a kiterjedt Török Birodalmat, ahol előszeretettel rendeztek birkózó tornákat virtusból, dicsőségből, erőfitogtatásból. Törökországban a mai napig is kiírnak olajbirkózó versenyeket, ahol komoly pénzdíjakat osztanak ki a résztvevők között.

Az újkorban az angol polgári forradalom (1642) következő időszakában egyre jobban kialakult a gentleman sport, amely az üzleti változásokra épült. A megváltozott „környezetben” a pálmát a küzdősportok közül az ökölvívás vitte. Mellette azonban ott volt a birkózás is, amely szerényebb szerepet kapott: az önvédelmi és presztízskérdések eldöntésében, az önbíráskodás terén volt jelen.

A XVIII-XIX. században elterjedő cirkuszi birkózás már a hivatásos birkózást alapozta meg. Európában a kötöttfogású, míg Amerikában a szabadfogású stílus volt a népszerűbb.

A modern birkózás kialakulása a franciák nevéhez fűződik. A XIX. század elejétől a birkózók Európa cirkuszaiban léptek fel, mint hivatásosok.

A birkózás 1896-tól minden újkori olimpia műsorán szerepelt. Athénben azonban még csak súlycsoport nélküli kötöttfogású versenyt hirdettek meg.

Az első hivatalosnak elismert kötöttfogású világbajnokságra 1924-ben, szabadfogású világbajnokságra 1951-ben került sor, mindkettőre Helsinkiben. Az első hivatalos kötöttfogású bajnokságot 1925-ben Milánóban, a szabadfogásút 1929-ben Párizsban rendezték. Az első női birkózó Európa-bajnokságot 1988-ban, az első női világbajnokságot 1994-ben tartották. A női birkózás szabályai lényegében megegyeznek a férfi szabadfogású birkózás szabályaival.

1925-ben látott napvilágot az egységes birkózási szabálykönyv, amelyben a világszerte érvényes szabályoknak a magyar szabályokat fogadták el.

1966-tól - az olimpia éveket leszámítva - minden évben tartanak világ- és Európa-bajnokságot.

A birkózás vezető nemzetközi szervezete a Nemzetközi Amatőr Birkózó Szövetség (Fédération Internationale de Lutte Amateur, FILA), székhelye Lausanne. A szervezet 1921-ben alakult Lausanne-ban International Amateur Wrestling Federation (IAWF) néven.

Jogelődje a Nemzetközi Nehézatlétikai Szövetség (Internationaler Amateur Verband für Schwerathletik), amely összefogta a birkózáson kívül a súlyemelés és a kötélhúzás sportágakat is. A szövetséget magyar kezdeményezésre 1903-ban, Berlinben alapították. A szervezet mai néven - Nemzetközi Birkózó Szövetség (Fédération Internationale des Luttés Associees, FILA) - az 1964-es tokiói kongresszus óta szerepel. Jelenleg 162 nemzet tartozik a tagjai közé.

A birkózás önállósult szakága a szambó (fegyvertelen önvédelem, melynek mozgásanyaga leginkább a cselgáncsra hasonlít), amelyet Oroszországban alakítottak ki. Több mint 5000 szambó fogás ismeretes.

### **Hazai múlt**

Hosszú ideig - legalábbis a X. század közepe tájáig - a magyarok sok harcos elemeket megőriztek előző, sztyeppvidéki életmódjukból, kultúrájukból. *Bölcs Leo* a IX. században „*Taktika*” című munkájában leírta, hogy a magyarok életében a katonáskodás központi helyet kapott. Az igaz, hogy a fiúgyermek legfontosabb feladata a lovaglás elsajátítása volt. Mindemellett különböző gyakorlatokkal (terepgyakorlatok, ostorjáték, úzás stb.) készültek jövődó harci hivatásukra, amelyből a birkózás sem hiányzott.

*Ekkehard* szerzetes a magyarok győzelmes svájci kalandozásának egyik szemtanúja leírta, hogy Sankt Gallen-i kolostor elfoglalása után a magyar vitézek vezéreik jelenlétében birkózóversenyt is rendeztek.

Ismeretes a Kézai Krónikából egy *Botond* nevezetű harcos esete. Amikor a kalandozó magyarok Konstantinápolyig előrevonultak, a város falai alatt ütöttek tábort. Egy óriási termetű görög a városból kijövet a magyarokat becsmélve egyszerre két magyart hívott ki küzdelemre. Botond így mutatkozott be a görög óriásnak: „Botond vagyok, igaz

magyar, a legkisebb magyar” – s ezekkel a szavakkal a küzdőtérre lépett. Egy rövid órai tusakodás után Botond a görögöt úgy a földhöz teremtette, hogy az talpra sem tudott állni.

A feudalizmus lovageszményét örökítették meg a krónikások a XIV. században, a később szentté avatott *I. László király* tetteit. I. László bátorságát és ügyességét bebizonyította a leányrabló kunokkal való viaskodásban is. A hagyományok szerint I. László birkózóviadalban legyőzte a kun vitézt. A „királyi birkózás” nem a nép képzeletének szüleménye, hanem az életre-halálra menő küzdelem aktusa volt a perdöntő viadaloknál is.

Az ifjúság testi nevelése szempontjából fontosnak tartotta a birkózást *Comenius* is, aki *Orbis pictus* című művében (CXXXII.) részletesen is írt erről a mozgásfajtáról.

A magyar Alföldön igen elterjedt volt a pásztorok öltre birkózó vetélkedője, a pünkösdi királyavatás, valamint a Dömötör-napi vetélkedő. Budán először 1835-ben lépett fel egy *Jean Dupuis* nevű francia hivatásos birkózó. Az első magyar hivatásos birkózó Toldy János (felvett név) volt, akit 1846-ban láthatott először a Budapesti közönség.

Az első birkózómérkőzések az 1880-as, 1890-es években egyes tornaegyesületek díszturnái alkalmával kerültek sorra.

Az 1897-ben megalakult Magyar Athletikai Szövetség gondjaiba vette a birkózást is, és ezzel megindult a honi, szervezett birkózóélet.

Az első olyan országosan kiírt viadalt, ahol súlycsoportokat vezettek be, 1899-ben rendezték meg.

A birkózósportunk – kilépve az országhatárainkon – első nagy sikerét 1908-ban a IV. londoni olimpián – magyar javaslatra beiktatott görög-római (vagyis kötött) stílusú birkózásban – a nehézsúlyú *Weisz Richárd* kitűnő erőben egymás után győzte le neves északi ellenfeleit, majd 70 perces (!) küzdelem után biztosította olimpiai bajnokságát az orosz *Petrov* ellen. Általa a birkózás is bekerült a magyar olimpiai sikerek körébe. A birkózás a londoni olimpia sikere hatására vidéken is, főleg a fizikai munkások között rohamosan terjedt, melyek a birkózók táborait évről-évre szaporították.

További sikerek születtek 1910-ben a bécsi birkózó világbajnokságon. *Varga Béla* súlycsoportjában aratott győzelmet. Világbajnoki győzelmét még azzal is tetőzte, hogy a többi súlycsoport bajnokát kihívta tétre menő birkózóviadalra. Valamennyit két vállra fektette!

A Vas- és Fémmunkások Központi Vezetőségében felmerült „egy vasas tanoncifjúságot” összefogó sportszervezet létrehozása. A megvalósulás különböző okok miatt elhúzódott. Ezért csak 1911. március 6-án tartották a Vas- és Fémmunkás SC alakuló ülését *Rohonczy Gusztáv* elnökletével. Együttműködve a MTE-el elsőként – többek között – a birkózó szakosztályt is megalakították. Sikerüket fémjelezte, hogy két birkózójuk országos bajnokságot nyert és az 1912-es stockholmi olimpiai keretbe két munkássportolójuk is bekerült. *Varga Béla* középsúly „B” kategóriában III. helyezést ért el. Eredményét az is értékessé teszi, hogy döntetlen eredmény miatt nem avattak olimpiai bajnokot. Ezen az olimpián tíz birkózónk képviselte a sportágunkat.

Az első világháború kitörésének évében (1914) már országos hírű birkózóink voltak.

A polgári egyesületek stagnálása lehetővé tette a munkásbirkózók tömeges betörését a birkózásba.

A világháború e szép fejlődést derékba törte, általában minden sport visszaesett, ezzel együtt a birkózás is.

A Tanácsköztársaság ideje alatt születtek tervek a testnevelés és sport további fejlesztésére is. Kétségkívül volt fellendülés e területen, de a kialakult felemás sportpolitika sem segített. A harcoló katonák a demarkációs vonalak mögött

birkózómérkőzéseket is rendeztek, amely az ifjabb katonák körében követésre talált. A Tanácsköztársaság leverése után a sport még inkább visszaesett. Ehhez hozzájárult, hogy a világháborúban győztes hatalmak a legyőzöttek ellen sportblokádot igyekeztek kialakítani. Így a nemzetközi kapcsolatok is ellehetetlenültek.

A blokádnak következménye miatt a magyar sportolók – köztük a birkózók – nem vehettek részt 1920-ban a VII. Nyári Olimpián Antwerpenben. Nem segítette a sport ügyét a fajelmélet híveinek szervezkedése a sportban sem.

A sportágak szervezeti önállósága 1921–23 között folytatódott. A MBSZ és a MASZ között megállapodás jött létre, hogy új birkózószövetséget alakítsanak. Ez 1921 márciusában meg is történt. Ekkor még egy szövetségben voltak a birkózók és az ökölvívók. Végre a birkózóknak igazi gazdája lett az új sportszövetség.

E helyen említést érdemel, és a birkózás térhódítását jelenti az 1926-os Testnevelési Utasítás, melynek 6-A füzete gondoskodott arról, hogy az iskolai testnevelésben helyet kapjon a görög-római birkózás. A bevezetőjében olvasható: „Könnyen bizonyítható, hogy a birkózás általában olyan régi, mint maga az emberiség. Sőt az is bizonyos, hogy a sok ezer év óta fennálló birkózás mindaddig, míg emberek, férfiak lesznek kiveszni nem fog. Ha sikerül a nemes, férfias küzdősportot népszerűvé tenni, mint a régi görögöknél és rómaiaknál, úgy a mi magyar férfiuink és ifjúságunk számára erő és egészség tekintetében megfizethetetlen alapot teremtünk.” Ez volt a tansegédlet célkitűzése.

A II. világháború idején a sportélet az ismert okok miatt visszaesett. A háború miatt két olimpia is elmaradt. A háború befejezése utáni években az újjáépült sportlétesítményekben megindulhatott a sportélet.

Ebben kétségtelen szerepet játszottak a politikai pártok, amelyek ez által is politikai befolyásukat akarták növelni. Ennek megfelelően a sportmozgalom új alapokra helyezése került előtérbe. Sajnos ebbe sok hiba „becsúszott”, de maga a sportélet mégiscsak előbbre lépett. Az évek múltával több sportegyesület jött létre, amelyek a legkülönbözőbb sportokat foglalták magukba. A sportolók létszáma ugrásszerűen megnőtt. Így volt ez a birkózósportban is: a világ élvonalbeli színvonalára emelkedhetett.

A sport, azon belül a birkózás eddig soha nem látott fejlődésen ment át: nemzetközi porondon is sikeres sportága lett a magyar sportmozgalomnak. Igazolják ezt a kontinentális-, világ- és olimpiai bajnokságok.

Manapság – mint minden sportág – nehéz anyagi körülmények között dolgozik a birkózás is. A kis egyesületek szinte anyagi bázis nélkül élnek. Az utánpótlás beszűkülése a jellemző. Még nem alakult ki a támogató szponzorálás köre, rendszere. A birkózás azonban olyan mély „gyökeret” eresztett, hogy ilyen gondok ellenére is eredményes területe a magyar sportéletnek.

A magyar birkózósport tevékenységét a Magyar Birkózó Szövetség (MBSZ) koordinálja. A szövetség 1921. március 16-án alakult, Magyar Birkózók Országos Szövetsége néven.

Magyarország többek között legutóbb 1986-ban kötött- és szabadfogású világbajnokságot, 2000-ben szabadfogású és női Európa-bajnokságot rendezett, valamennyit Budapesten.

Az 1925–1937 közötti időszak rendkívül látványos eredményeket hozott a magyar birkózósport számára, amit az olimpiai, világ- és Európa-bajnokságokon szerzett huszonkét aranyérem is tükröz.

Az 1978–1992 közötti időszak nevezhető a sportág legeredményesebb korszakának. Ezen időszak alatt öt olimpiai, tíz világ- és tizenöt Európa-bajnoki aranyérmet nyertek a magyar birkózók.

A magyar férfibirkózók az alábbi érmes helyezéseket érték el az olimpiai játékokon: 19

aranyérem, 17 ezüstérem és 18 bronzérem. Fogásnemek alapján kötöttfogásban 39, míg szabadfogásban 14 éremmel büszkélkedhetünk. A rengeteg érem fényében nyugodtan kijelenthetjük, hogy a birkózás az egyik legsikeresebb sportágunk.

A legeredményesebb versenyzőnk *Kozma István* („Pici”) volt, aki két olimpiai elsőséggel is büszkélkedhet (Tokió, Mexikó). A sportág hazai erősségét jól mutatja, hogy az athéni olimpián Majoros István személyében ismét volt olimpiai érmesünk.

A fiatal magyar női birkózósport eredmények szempontjából egyelőre még nem hozta meg a várt áttörést.

### **Versenyszabályok**

A birkózás szakágai a kötöttfogású és a szabadfogású birkózás. A férfi és női versenyzők a testsúlyuknak megfelelően 10-10 súlycsoportban küzdenek egymás ellen.

A kötöttfogású birkózás lényegében kézitusa, ahol tilos az ellenfelet derékvonal alatt megfogni, gáncsolni, a lábat fogások végrehajtása közben cselekvőleg használni. Szabadfogású birkózásban szabad az ellenfelet a derékvonal alatt megfogni, szabad gáncsolni és valamennyi akció végrehajtása közben megengedett a láb cselekvő használata.

Birkózóversenyt csak szabályos birkózószőnyegen szabad lebonyolítani. Az ilyen birkózószőnyeg átmérőjű és vastagságú küzdőkörből – és az azt négyzeté kiegészítő védőrészből áll.

A küzdelem – szünet nélkül – öt percig tart, mely időtartam alatt különböző értékű akcióikkal gyűjtögetik a pontokat a versenyzők. A pontozóbíró megfelelő színű (kék vagy piros) és számértékű (egy, kettő, három, öt és prémium) tábla felemelésével jelzi a pontokat.

A mérkőzésnek akkor van vége, ha valamelyik birkózó mindkét válla egyszerre érinti a szőnyeget (tus), a két versenyző közt tíz pontnál nagyobb különbség alakul ki (technikai tus), a játékidő letelt, és az egyik birkózónak legalább három pont előnye van. Ha ez utóbbi nem áll fenn, akkor háromperces hosszabbítás következik.

Egy mérkőzés akár diszkvalifikálással is elveszíthető (három megintés). Megintés sportszerűtlenségért, fegyelmezetlenségért, engedetlen magatartásért jár.

A mérkőzés hivatalos személyei: mérkőzésvezető, pontozóbíró, szőnyegelnök, időmérő.

### **Hivatalos olimpiai versenyszámok, súlycsoportok**

A kötött- és szabadfogású birkózás versenyszámai (súlycsoportjai) férfiaknál (kg):

55-60-66-74-84-96-120.

A szabadfogású birkózás versenyszámai (súlycsoportjai) nőknél (kg):

48-55-63-72.

## **1. Grundbirkózás**

Az iskolai testnevelésben, a diáksportban, a diákolimpiákon alkalmazott mozgás- és versenyforma, ami a birkózás megismertetését, megszerettetését, a sportági kiválasztást kiválóan szolgálja.

A grundbirkózás nagyon egyszerű játék. Egyik legnagyobb erénye ennek a küzdőjátéknak, hogy nem igényel különösebb felszerelést és drága sportlétesítményt. Úzhetik gyermekek már óvodáskortól, serdülők és ifjak, de még felnőttek is. Még a gyengébb nemű 8-12 éves kor közöttiek is.

A grundbirkózás kiválóan alkalmas a szabadidő kellemes, játékos eltöltésére és a szabad természet szép környezetében űzhető a legnagyobb kedvvel. Így jól kapcsolható össze más szabadidős tevékenységgel, mint például a természetjárással, a turizmussal.

A grundbirkózás jól fejleszti az akaratot, a test-test elleni küzdelemhez szükséges képességeket és emiatt a művelőit a küzdősportok irányába orientálja (birkózás, cselgáncs, karate, ökölvívás stb.)

### Hazai múlt

A gyermek életében a játék az első és legfontosabb tevékenység, s az emberré válásban is segíti: azon keresztül érti meg az őt körülvevő világot, az fejleszti képzelőerejét, s tanítja meg a gondolkodásra. Annak révén sajátítja el szabályokat, viselkedési formákat, tanul meg tekintettel lenni a játszótársakra, s érzelmi fejlődését is befolyásolja a játékban túlsúlyba kerülő siker vagy kudarc. Maga a játék általános az élővilágban, s az ember érzelmvilágát is áthatja, amikor ez a nosztalgikus emlék felébred benne, amelyet *Petőfi Sándor* fogalmaz meg a „Szülőföldem” című versében: „Gyermek vagyok, gyermek lettem újra / lovagolok fűzfa sípot fújva.” Jusson eszünkbe *Molnár Ferenc* regénye, *A Pál utcai fiúk*, annak csodálatos grundja, a nagyszerű játékos örömök színtere, ahol a Pál utcaiak *Boka Jánossal* az élen megvívják a maguk „szent háborúját” a vörös ingesek ellen. A rettenhetetlen ellenfél *Áts Feri* és a hőssé magasztosult kis *Nemecsek* története szinte mindenhol: a grundon, folyóparton, faluján, árnyas ligetben vagy virágos réten lejátszódhatott, hiszen a gyermek fantáziája nem ismer határokat, s a romantika egész ifjú kornak édestestvére.

A grundbirkózás vázlatos története az ötvenes évekig vezethető vissza. Akkor a térbirkózás hozta lázba az országot, különösen az északkeleti megyéket. Az egri születésű *Kárpáti Károly* berlini olimpia (1936) könnyűsúlyú szabadfogású bajnoka dolgozta ki az úgynevezett térbirkózás szabályait. Hatására valóságos mozgalom bontakozott ki (Borsod megye). Néhai *Filáncz Gyula*, a megyei szövetség akkori elnöke népbirkózás néven vitte be a köztudatba és rendezte meg az első térbirkózóversenyt. Ő fogalmazta meg ennek szabályait is.

Meghatározta az életkorokat, súlycsoportokat, a menetidőket, a menetek számát. A pálya mindössze egy 7 × 3 méteres terület volt, a felszerelés egy nadrág. A küzdőterületet barázdával, zsinórral lehetett megjelölni. Kárpáti Károly sokat polemizált a térbirkózás tömegesítéséről és támogatta *Kovács Sándor Pál* birkózó-szakedzőt, hogy ne adja fel a „küzdelmet”; így dolgozta ki a körbirkózás szabályait, metodikáját.

Ha van grundfoci, miért ne lenne grundbirkózás is? Ahol egy kis tisztás van, ott igazán nem művészet megrajzolni egy kört és máris kész a pálya. Csak ennyi a grundbirkózás létesítményigénye.

A versenyek népszerűsítésében részt vett a Népsport, az Oktatási Minisztérium és a Magyar Birkózó Szövetség, de a fővárosi klubok is. A súlycsoportok versenyeit két kategóriában (5-6. és 7-8. osztályosok) rendezték meg, s a kategóriákat neves birkózókról nevezték el, mint például *Magyar Arnold*, *dr. Varga Béla*, *Bóbis Gyula*, *Weisz Miklós*, *Matura Mihály*, *Kozma István*. Az ország öt városában rendeztek bemutató versenyeket a grundbirkózás népszerűsítésére, ahol komoly pénzdíjakat ajánlottak fel.

*Szekeres István* sportújságíró, a birkózás szakírója, újjáélesztette a grundbirkózást és 1978-ban az „Edzett ifjúságért” mozgalom jegyében a Népsporton keresztül meghirdette az első bemutató versenyeket. A népi birkózás analógiájára működő egyszerű küzdőjátékból hamarosan igazi mozgalom lett. Az ország különböző városaiban bemutató versenyeket tartottak, melynek nyomán az ország számos iskolában kezdtek versenyeket rendezni. A Népsport követte az eseményeket és beszámolt a „Grundbirkózás '78” feliratú hasábjában.

A Magyar Birkózó Szövetség meglátta a nagy lehetőséget az új virtusjátékban, s a budapesti szövetség kidolgozta a grundbirkózás csapatverseny-szabályzatát és

megrendezte az első országos bajnokságot.

A csúcstra 1985-ben érkezett el a grundbirkózás, amikor a szabadfogású világbajnokság kísérő programjaként a Budapest Sportcsarnokban rendezték meg a grundosok csapatbajnoki döntőjét, óriási sikerrel. A nemzetközi szövetség elnöke - *Mildu Ercegan* - megerősítette korábbi véleményét: ez a játék kiváló eszközt kínál az ifjúság birkózásra való neveléséhez. Egy finn szakember hazatérve elérte: a grundbirkózás kerüljön be az alsó tagozatosok testnevelési tantervébe.

Ma már a grundbirkózás a testnevelés érettségi része lett!

### **Versenyszabályok**

Előre kell bocsátani, hogy a grundbirkózás szabályai időről-időre változnak. Ezért, ha valaki egy adott versenyre készül fel, célszerű a versenykiírást áttanulmányozni!

#### *A küzdőtér*

A grundbirkózás küzdőtere egy 4-6 méteres átmérőjű kör, amely bárhol felrajzolható (tanteremben krétával, homokos területen bottal stb.).

#### *A mérkőzésidő*

Életkoronként változik, általában 2 perc.

#### *A győzelem módjai*

Tiszta győzelem (a birkózásban a tusnak felel meg) az, amelyet akkor érünk el, ha ellenfelünket függőlegesen megemeljük úgy, hogy annak mindkét talpa elhagyja a talajt, és három másodpercig a levegőben tartjuk.

Pontozásos győzelem az, amely a mérkőzésidő alatt megszerzett több pontból ered.

Döntetlen nincs, azonos pontszám esetén az első értékelhető akcióig tartó hosszabbítás dönt.

#### *Az akciópontok*

- 1 pontot kap az, aki ellenfelét úgy tolja (húzza, lendíti) ki a körből, hogy annak mindkét talpa a körön kívülre kerül.
- 2 pontot kap az, aki az ellenfelét szabályosan kiemeli, de három másodpercnél rövidebb ideig tartja a levegőben.

#### *Szabálytalanságok, intések*

Az egyértelmű durvaságokon (ütés, rúgás, marás, harapás stb.) kívül tilos az ellenfelet derék alatt megfogni, gáncsolni, emelést lábbeakasztással megakadályozni, a földre lökni, nyomni vagy rántani. Tilos az ellenfelet annak nem függőleges testhelyzetében emelni.

Passzív az a versenyző, aki a körből való kitolás vagy kihúzás ellen leüléssel védekezik, vagy az ellenfél fogását kézletolással, esetleg „elszaladással” akadályozza meg.

A passzivitásért és a nem szándékos szabálytalanságért az első esetben figyelmeztetés jár, azután minden alkalommal egy pontot kell adni az ellenfélnek.

Súlyos szabálytalanságok, gorombaság esetén a versenyzőt le lehet léptetni, illetve a versenyből is ki lehet zárni.

#### *A sorrend megállapítása*

Körmérkőzés esetén célszerű a győzelmeket a birkózásban alkalmazott pontszámítással



jegyezni. A tiszta győzelmet elérő versenyző 4, ellenfele 0 pontot kap.

Pontozásos győzelem esetén 3:1 pontozás, illetve ha a vesztes nem ér el akciópontot – tehát 0-ra kikap – akkor 3:0.

*A súlycsoportok*

- 6-8 évesek: 22, 25, 28, 32 és +35 kg;
- 9-12 évesek: 24, 28, 31, 34, 37, 45 és +45 kg;
- 13-14 évesek: 32, 35, 38, 41, 45, 50, 55, 60, 66 és +66 kg.

**Magyar Birkózó Szövetség**

Magyar Sport Háza

1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3.

Telefon: (+36 1) 460-6848

Fax: (+36 1) 460-6849

E-mail: <birkszov@elender.hu>

WEB: [www.birkozoszov.hu](http://www.birkozoszov.hu)

---

## 6. fejezet - Curling = Jégteke (Curling)

A curling a tekésnek a jégpályán űzött speciális változata, melynek egyre nagyobb sikere van a téli üdülőhelyeken. A közel ötszáz éves sportág most éli a fénykorát. Aki már látott curling (magyarul jégteke, vagy csúszókorong) viadalt, annak emlékezetében élénken él a jégen bóját csúsztató játékos, valamint a takarítónő jellegű, jeget sikáló csapattárs. A cél, hogy a nehéz gránitkövet egy koncentrikus körbe, a „házba” lökje az egyik játékos. A csapat többi tagja pedig söpröget a kő előtt, hogy jobban csússzon. A curlingpálya jégfelülete smirgliszzerű egyrészt azért, hogy a curlingkő alatt vákuum keletkezzen, másrészt hogy a kő előtti seprűzés vizes felületet hagy a jégen. A curlingkő a játéktéren nemcsak csúszik, hanem közben saját tengelye körül is forog, melynek következtében a kő jobbra vagy balra hajló ívet ír le. A seprűzésnek az a rendeltetése, hogy amikor a jégen csúszó kő előtt elkezdnek a játékosok söpörni, attól a ponttól kezdődően a kő az addigi ív érintőjében halad tovább. Továbbá a seprűzés hatására a smirgliszzerű jégfelület megolvad, és az így keletkező vizes jégen gyengébb lökés esetén is több méterrel meg lehet hosszabbítani a kő útját. Ebből adódóan a curlingjátékban célszerű inkább gyengén lökni, ugyanis az erősebben meglökött kő útját tilos akadályozni, minek következtében minden esetben túlmegy a célterületen.

### Nemzetközi múlt

Már a XVI. századból van egy skót írásos emlék, amely 1511-ből a jeget, a követ és a seprűt, mint egy sport eszközeit említi. Köveket és egyéb, lehetőleg korong alakú tárgyakat kellett a befagyott folyók, tavak jegén meghatározott célhoz csúsztatni. 1560-ban *Pieter Brueghel* is megfestette a holland curlingezőket.)

Az 1800-as évek közepén már bajnokságot is rendeztek Skóciában, nem véletlen, hogy Észak-Amerika is skót emigránsok révén ismerkedett meg a curlinggel. Az első klub 1807-ben alakult (Royal Montreal Curling Club), a játék pedig hamar közkedvelté vált. Az első európai egyesületet 1716-ban alapították Nagy-Britanniában.

Az első kanadai bajnokságra 1927-ben került sor, az USA bajnokságára ellenben pont harminc évet kellett várni. 1958-ban, a sportág első világbajnokságán Kanada dominált.

A Nemzetközi Curling Szövetség (International Curling Federation, ICF) 1966-ban alakult. Az első világbajnokságot 1959-ben (férfi), illetve 1979-ben (női) rendezték meg, A játék elsősorban Kanadában, az Egyesült Államokban és Észak-Európában terjedt el.

A sportág olimpiai múltja egészen 1924-ig nyúlik vissza, Chamonix-ban ugyanis már bemutatták a curlinget, ám nem aratott nagy sikert. Később még öt alkalommal jutott el a bemutatásig (1932, 1936, 1964, 1988, 1992), mire 1988-ban Naganóban végre először érmet is osztottak. A férfiaknál Svájc győzött Kanada és Norvégia előtt, míg a hölgyeknél Kanada, Dánia, Svédország volt a sorrend. Salt Lake Cityben Norvégia és Nagy-Britannia diadalmaskodott.

Jelenleg 46 nemzet tagja az ICF-nek.

### Hazai múlt

A Magyar Curling Szövetség – Günther Hummeltnek, a Nemzetközi Curling Szövetség elnökének támogatásával – 1989. november 29-én alakult Budapesten.

Magyarországon az első curling szakosztály 1990-ben jött létre Székesfehérvári Curling Egylet néven. További klubok alakultak Budapesten, Győrött és Szegeden. A magyar válogatott férficsapat 1992 óta vesz részt Európa-bajnokságokon. A legeredményesebb szereplése 1994-ben volt a Sundswall-i Európa-bajnokságon, Svédországban, ahol a

magyar csapat - *Barna Attila, Fenyvesi Péter, Tímár Tibor, Kérészy Barna* összeállításban - a B csoportban negyedik helyezést ért el. Magyar versenyzők még nem indultak olimpián.

### **Versenyszabályok**

Egy kb. hosszú és 4,75 m széles pályán küzd a két csapat a pontokért. A játék célja, hogy a 8-8 elcsúsztatott követ (20 kg) - a két csapat vagy a négy játékos - kör alakú ház középpontjába (tee line) juttassák. A célkörök színe általában kék (külső) és piros (belső). A menetet az a csapat nyeri, amelyiknek a köve(i) a ház középpontjához közelebb van(nak). A mérkőzés több, általában tíz menetből (end-ből) áll. Holtverseny esetén újabb menetet játszanak.

Minden játékosnak van egy vagy többféle különleges seprűje, amelyre lökés esetén támaszkodik, míg a seprűzés során seper vele.

Ha minden követ elcsúsztattak, a menet befejeződik, és megtörténik az eredményszámítás. Az a csapat kap pontokat - minden kőért egy pont jár -, amelynek a kövei közelebb jutottak a ház középpontjához, mint az ellenfél kövei. A távolságokat a középponttól a kövek legközelebbi pontjához mérik.

A curling játékot a versenyzők speciális talpú cipőben játsszák. Az egyik cipő talpa teflonból készül, amely nagyon csúszik, a másik cipő talpa pedig gumiból, ami jól tapad a jégen.

Játékvezetők figyelik a mérkőzést minden menetben, ők ítélnek vitás kérdésekben, és ők hozzák meg a végső döntést.

### **Hivatalos olimpiai versenyszám (férfiak-nők)**

Nyolc csapat (négy fő/csapat).



### **Magyar Curling Szövetség**

1125 Budapest, Szugló u. 154.

Telefon/fax: (+36 1) 383-5303

E-mail: <huncurling@t-online.hu>

WEB: [www.huncurling.hu](http://www.huncurling.hu)

---

## 7. fejezet - Cselgáncs (Judo)

Soha nem látott fejlődésnek indultak az önvédelmi sportok a második világháború után. Melyek a legismertebbek és miben különböznek egymástól? Célszerűnek látszik néhány mondatban tisztázni.

*Aikido.* Az önvédelem modern változata. Anyagát a legkülönbözőbb támadások pusztakezes háritása (csavarások, feszítések) adja.

*Karate.* Mozgásanyagát a különböző ütések, rúgások imitációja, illetve ezek meghatározott háritása jellemzi.

*Kendo.* Más néven botvívás. A bot szerepét kardként lehet felfogni, amelyet két kézzel kell forgatni. A versenyzők a küzdelemben sajátos védősisakot és védőruhát viselnek.

*Dzsúdó* (judo, cselgáncs) japán önvédelmi küzdősport, a budó („a harcos útja” a hagyományos japán harcművészetnek) a japán testkultúra alapját képezi. Szabályai lényegében az erő és az egyensúly kombinációján alapulnak. A versenyző fölényt biztosító fogásokkal és dobásokkal győzhet, pontosabban a támadó versenyző a védekező versenyzőt dobótechnikával, leszorítási technikával, fojtástechnikával vagy karfeszítési technikával feladásra készítheti.

### Nemzetközi múlt

A harci játékok valamiféle „sportosított” formája mindenütt megtalálható az ősi népeknél, mert a létért folytatott harc megkövetelte a harci szellem fenntartását, valamint a harc leszűkített formáinak gyakorlását. Az erős emberek különböző versengési formái feltehetőleg egyidősek magával az emberiséggel. A speciálisan japán dzsúdó valamilyen ezekhez hasonló küzdelem lehetett. A Krisztus után 720-ban összeállított és kiadott *Nihon-Shoki (Japán krónikák)* című könyvben említést tesznek egy chikara kurabe nevű tornáról, amely *Shuinin császár* uralkodásának hetedik esztendejében (Krisztus előtt 250-es évek) zajlott le. Egy *Nimino-Sukune* nevű birkózó a császár jelenlétében sajátos technikával legyőzte a kor legkiválóbb birkózóját. Többek szerint ő tekinthető a dzsúdó megalapítójának.

Ebben az időben még nem lehetett elhatárolni a japán birkózást, a szumót és a dzsúdót. A dzsúdó csak később vált önálló, nevelési és önvédelmi célokra alkalmas testnevelési rendszerré, sajátos gyakorlattá.

A dzsúdó modern irányzatát az ősi dzsú-dzsicuból (lágy művészet, gyakorlat) a japán *Kanō Jigorō* alakította ki. A XIX. század végén a régi hagyományokkal együtt a harci művészetek különböző fajtái is feledésbe merültek. Kanō célul tűzte ki, hogy életre kelti Japánban a harci művészeteket. Összegyűjtötte a leghíresebb iskolák technikáit, átvette belőlük a leghasznosabb ismereteket, és megalkotta saját iskoláját, amit dzsúdónak (judō) nevezett el. A „dzsú” azt jelenti, hogy a küzdelem közben nyugodtnak, természetesnek kell lenni, a „dó” pedig a szellemi felkészülés útja: szellemi koncentráció nélkül a technika jó elsajátítása el sem képzelhető.

1882-ben *Kanō Jigorō* megalapította a Kōdōkan Intézetet (kōdōkan = iskola a módszer tanulmányozására). A kodokan dzsúdó hamarosan a japán iskolai testnevelés kötelező anyaga lett. Az új stílus elindult világhódító útjára. A kōdōkan dzsúdót mindenütt magasan képzett japán mesterek oktatják, terjesztik és népszerűsítik.

Az első japán dzsúdó bajnokságot 1930-ban rendezték, még súlycsoportok nélkül.

Az Európai Cselgáncs Szövetség (European Judo Union, EJU) 1951-ben, a Nemzetközi Cselgáncs Szövetség (International Judo Federation, IJF) 1956-ban alakult. Jelenleg 195 nemzet tagja a szövetségnek.

Az első világbajnokságot 1956-ban Tokióban, az első Európa-bajnokságot 1951-ben tartották. Az első időkben a versenyzők még az övfokozatuknak megfelelő ellenfelekkel küzdöttek (1 kyu, 1 dan, 2 dan, 3 dan, nyílt kategória), s csapatversenyeket is rendeztek.

1958-ban az IJF kialakította a súlycsoportokat (kezdetben öt, majd hét súlycsoportban). A dzsúdó először az 1964-es olimpián szerepelt, 1972-től lett állandó sportág. A japán fölényt jól tükrözi az eddigi játékokon elért 31 aranyérem, 14 ezüstérem, valamint a 13 bronzérem. Minden idők legeredményesebb dzsúdósa a japán Tadahiro Momura, aki, 1996–2004 között három olimpiai elsőséget szerzett.

A női dzsúdó 1992-től került be az olimpia programjába.

### **Hazai múlt**

Magyarországon már 1906-ban oktatták a dzsúdót szervezett keretek között. *Gróf Szemere Miklós* meghívására 1906-ban hazánkba érkezett *Kanō Jigorō*nak a dzsúdó megalapítójának, megbízásából *Szaszaki Kicsiszaburō* – dzsúdómesteri fokozattal rendelkező kiváló pedagógus –, hogy négy hónapos tanfolyam keretében ismertesse meg ezt a sportágat.

*Szaszaki Kicsiszaburō* 1907-ben megírta korának legkiválóbb szakkönyvét: „Dzsúdó, a japán dzsiu-dzsiu tökéletesített módszere” címmel.

*Dr. Cselőtei Lajos* 1926-ban jelentette meg a „*Cselgáncs*” (*jiu-jitsu*) című könyvét. Ez az első eset, hogy a dzsúdó szinonimájaként találkozhatunk a cselgáncs kifejezéssel hazánkban, amely még a mai napig is ismert és elfogadott.

A dzsúdó igazi sportként való oktatását *Vincze Tibor* kezdte el 1928-ban a Nemzeti Torna Egyletben. Valójában őt tekintjük a hazai dzsúdósport megteremtőjének.

1937-ben *Vince Tibor* a frankfurti nemzetközi övvizsgán – a magyarok közül elsőként – megszerezte a 2. dan, *Purman János* pedig az 1. dan fokozatot.

Az első magyarországi övvizsgára, amelyet *Vincze Tibor* hirdetett meg, 1950 áprilisában került sor a Testnevelési Főiskolán, amelynek ekkor a tanára volt.

1952-ben a Magyar Birkózó Szövetségen belül megalakult az Országos Cselgáncs Társadalmi Szövetség. Az első nem hivatalos bajnokságot 1952-ben rendezték meg négy szakosztály versenyzőinek részvételével.

1953. március 1-jén a Cselgáncs Társadalmi Szövetség megrendezte az első hivatalos magyar bajnokságot.

A szövetség 1957-ben a Magyar Cselgáncs Szövetség néven alakult újjá és vált önállóvá. Ebben az évben összeállt a válogatott keret is.

1959-től Magyarország is részt vett a világ- és Európa-bajnokságon.

Kontinentális versenyen a magyar dzsúdósport számára az első érmet *Dávid Tamás* szerezte meg (1. dan kategóriában bronzérmes lett).

A magyar cselgáncssport nagy éve 1976. *Tuncsik József* megszerezte a sport első magyar Európa-bajnoki aranyérmét és még ugyanabban az évben a montreali olimpián a bronzérmet.

Ebben a sportágban az első olimpiai bajnokunk *Kovács Antal*, aki a szöuli olimpián 95 kg-ban szerzett elsőséget. Férfi versenyzőink eddig egy arany-, kettő ezüst-, valamint négy bronzérem megszerzése mellett nyolc ötödik helyezéssel büszkélkedhetnek az olimpiákon.

A női dzsúdó szervezett keretek közé való betagozódása 1979-ben kezdődött, egyelőre még csak az edzések megszervezésével, majd 1984-ben kiírták az I. országos

bajnokságot a különböző korosztályokban. Eddig a legnagyobb eredményt *Nagy Zsuzsa* érte el, aki 1991-ben Európa-bajnokságon 61 kg-ban aranyérmét szerzett.

### **Versenyszabályok**

Egy rugalmas, szabványos négyzet alakú és különböző színű padló (tatami) a küzdelem színhelye, melyet fedett csarnokban vívnak. A versenyzők kék, illetve fehér színű ruházatot (dzsudógit) viselnek. A kimonó összefogására egy 4-5 cm széles öv (obi) szolgál, amelynek színe megegyezik a versenyző övfokozatával (kyu, dan).

A mérkőzés előtt és végén a versenyzők kötelezően üdvözlik (rei) egymást és a bírót.

A küzdelem súlycsoportonként zajlik; nőknél négy-, férfiaknál öt percig tart, és a mérkőzésen egész pontot érő akció vagy a segédpontok értéke alapján hirdetik győztest.

A mérkőzést három bíró vezeti és döntéseiket legalább kettő az egy arányban hozzák meg.

A küzdelem lényege, hogy a támadó versenyző (tori) a védekező versenyzőt (uke) feladásra készítse.

A cselgáncsozóknál mindig két versenyző kap bronzérmét. Kezdetben a mezőnyt kétfelé osztják: a két csoporton belül lezajlik egy-egy direkt kieséses torna, melyek győztesei aztán a fináléban az aranyéremért mérkőznek. Ugyanakkor minden olyan versenyző, aki a későbbi csoportgyőztestől kapott ki, a vigaszágra kerül, ahol ugyanúgy részt vesz egy egyenes kieséses rendszerű viaskodáson, s a két vigaszág győztese lesz aztán a bronzérmes.

Ismerjünk meg néhány eredeti japán szakkifejezést, és a hozzá tartozó pontszámot. Az ippon annak a 10-essel jelölt pontszámnak a neve, amely a meccs azonnali végét jelenti. Ippon egyfelől egy olyan dobással vagy lábgáncssal érhető el, amelynek nyomán a vetélytárs a hátára esik. Másfelől ippont ér az is, ha a másikat a hátára sikerül szorítani 30 másodperc erejéig, vagy sikerül hasonló időn keresztül fojtást alkalmazni, illetve olyan kulcsolást, amely a könyöke vagy válla eltörésével fenyeget. Fojtásnál vagy törésveszéllyel a vetélytárs mindig kopogással jelzi, hogy feladja a párharcot, ellenkező esetben a csont akár el is törhető: az olimpián ez az egyetlen sportág, ahol legálisnak számít az ilyesmi (a valóságban természetesen nem fájulnak idáig a dolgok).

Az ipponnál eggyel gyengébb a 7 ponttal jelzett waza-ari, amely szintén egy jó dobás nyomán érhető el, igaz, a vetélytárs ilyenkor nem pontosan a hátára esik. Huszonöt másodpercet elérő leszorításért szintén waza-ari jár. Ha a versenyzőnek sikerül egy második waza-arit is elérnie, az awasewazát jelent, ami voltaképpen annyit tesz, hogy ippon, két waza-arival.

Kisebb dobásokért, sikeres gáncsokért, továbbá 20, illetve 10 másodperces leszorításokért yuko, illetve koka jár, ugyanakkor a sportág sajátossága, hogy bár a yukót 5, a kokát 3 ponttal jelzi, ezekből nem érhető el ippon, azaz két yuko vagy négy koka összeadva sem lesz ippon, sőt, waza-ari sem. A cselgáncs szépsége, hogy a hátrányban lévőnek a meccs végéig van esélye a győzelemre, ugyanis egyetlen waza-ari többet ér, mint tetszőleges számú yuko vagy koka.

Szabálytalanságok esetén a vezetőbíró két segédjével konzultálva büntetéseket róhat ki. Túlzott passzivitásért vagy nem megfelelő technika alkalmazásáért egy-egy shido jár: két shido már egy yukóval egyenértékű, három pedig egy waza-arival, a negyedik azonnali leléptetést von maga után. Sérülésveszélyt jelentő, súlyos szabálytalanságnál vagy kirívó sportszerűtlenség esetén szintén azonnal leléptetik (hansoku-make) a vétkeket.

A mérkőzések 5 percig tartanak a férfi- és 4 percig a női mezőnyben: valahányszor megszakítják a küzdelmet, az óra megáll. Jelenleg mindkét nem versenyzői hét-hét

súlycsoportban küzdhetnek az érmekért és a helyezésekért. A dobásokat a körülbelül 15 × 15 méteres, tataminak nevezett küzdőfelületről kell indítani, s ha innen a versenyző kilépett, akkor az akció érvénytelen.

Döntetlen állásnál a büntetések száma dönthet, ha nincs semmilyen értékelhető akció, a vezetőbíró, valamint a tatami mellett ülő két segédje határoz a győztesről: az oldalbírók piros vagy fehér zászlót lendítenek a magasba, a vezetőbíró ugyanabban az ütemben valamelyik versenyző irányába lép és mutat: aki a három „szavazatból” többet kap, az nyeri a csatát.

### **Hivatalos olimpiai versenyszámok (súlycsoportok)**

Férfiak (kg):

60-66-73-81-90-100 és +100.

Nők (kg):

48-52-57-63-70-78 és +78.

### **Magyar Judo Szövetség**

Magyar Sport Háza

1146 Budapest, Istvánmezei út. 1-3.

Telefon: (+36 1) 460-6865

Fax: (+36 1) 460-6866

E-mail: <mjsz@t-online.hu>

WEB: <http://www.hunjudo.hu>



---

## 8. fejezet - Darts = Dobónylazás (Darts)

A játékosok dobónylakkal különböző értéket jelentő zónákra osztott, kör alakú céltáblára dobnak. A játékot egyénileg, párosban vagy korlátlan számú játékost tartalmazó csapatban játsszák azzal a céllal, hogy az indulási eredményt pontosan nullára csökkentsék.



### A játékhoz szükséges felszerelések

#### A céltábla

A céltábla szilfából, parafából vagy szizálfűből készül, különböző számokkal jelzett részekre és körcikkekre osztva. Ezek az egymással határos körcikkek különböző színűek.

A táblát úgy kell felfüggeszteni, hogy a 20-as körcikk a b-vel jelzett pont fölött függőlegesen helyezkedjék el.

*Mérete:*

(a) a céltábla középpont (bull) átmérője 12,7 mm (1,5 hüvelyk); a külső középpont,

(b) átmérője 31,8 mm (1,25 hüvelyk); a kétszeres körgyűrű,

(c) külső drótjának távolsága a középponttól 170 mm (6,69 hüvelyk). A háromszoros körgyűrű,

(d) külső drótjának távolsága a középponttól 107 mm (4,21 hüvelyk). A kétszeres és a háromszoros körgyűrű belső szélessége 8,0 mm (0,31 hüvelyk).



### A dobónyíl

A játékosok 3 dobónyilat használnak. A dobónyíl teljes hossza legfeljebb 30,5 cm (12 hüvelyk), tömege maximum 50 g (1,8 uncia) lehet.

A dobónyíl 3 részből áll:

- rendszerint acélból készült *hegy* (1);
- a *törzse* hengeres - mely készülhet rézből, saválló acélból, fából, fémbevonatú műanyagból - ujjakkal megfogható legyen;
- a repülést biztosító szárnyakkal ellátott *szár* (3). A szárnyakat rendszerint tollból, műanyagból készítik.



### Az eredményjelző tábla

A tábla lehet pala, vagy feketére festett iskolatábla, de az elektronikus verzió a leggyakoribb.



### A játéktér

A céltáblát falra függesztik, az egyik oldalára helyezik az eredményjelző táblát, amelyen az eredményt jegyzik. A talajon megjelölt dobóvonalat a céltáblától 237 m (1 láb 9,25 hüvelyk) távolságban rögzítik.

### A hivatalos személyek

A szervezett versenyeken hivatalos játékvezetők működnek közre. A játékvezető munkáját segíti az eredménybeíró személy, s ha időre megy a verseny, akkor időmérőre is szükség van.

Nem hivatalos versenyeken a játékosok vagy a nézők is jegyezhetik az eredményeket.

### A kezdés

A pontszerzés megkezdéséhez a játékosnak, vagy a páros egyik tagjának a dobónyíllal a kétszeres gyűrűbe kell találnia (ezt a szabályt nem mindig alkalmazzák). A dobók sorrendjét sorsolással is megállapíthatják.

### Fordulók

Egy játszma keretében az ellenfelek három dobásból álló sorozatokat dobnak. Az első menetben a sorsolást megnyerő játékos, páros vagy csapat dob, illetve az, aki a bevezető dobás során a középponthoz a legközelebb dobott.

### A dobások érvényessége

- Érvénytelennek számít az a dobás, amelyet a játékos nem a dobóvonal mögött állva dobott.
- Csak azt a dobást tekintik eredményesnek, amely után a dobónyíl a céltáblában marad.
- Nem ér pontot az a dobás, amely után a dobónyíl lepattan, vagy egy másik dobónyílba fúródik.
- Érvénytelen az a dobás, amely esetén a dobónyíl leesik a céltábláról, vagy leütődik még mielőtt a játékos sorozata befejeződött volna.

Újra dobás nem engedélyezett (feljegyzik a kezdő- és záró műveletet is).

### Az eredményszámítás

A belső középpontba találó dobás 50, a külső középponti körbe találó dobás 25 pontot ér. Az elért pontokat a kezdő pontösszezből (általában 301, 501 vagy 1001) levonják.

Az egyes körökben elért találat a körök számával egyenértékű, kivéve a külső (dupla) gyűrűn belül elért találatot, amely a körök számának kétszeresét, és a belső gyűrűn belül elért dobást, amely a körök számának háromszorosát éri.

### **A befejezés**

A játszma akkor fejeződik be, amikor a kétszeres gyűrűn elérik a nulla eredményt. Ha egy dobással az eredményt túllépték, akkor a még fennmaradt dobások lehetőségét a játékos elveszti és az előző sorozat eredményét veszik számításba.



### **Magyar Darts Szövetség**

Magyar Sport Háza

1146 Budapest Istvánmezei u. 1-3.

Telefon: (+36 1) 460-6852

Fax: (+36 1) 460-6853

E-mail: <dartshu@t-online.hu>

WEB: <http://www.magyardarts.hu>

---

## 9. fejezet - Duatlon (Duathlon)

Feltalálója *Ringhofer János* a Magyar- és az Európai Triatlon Szövetség elnökségi tagja, aki háromdiplomás mérnök és több nyelven beszél. A Budapesti Dózsa gátfutója volt, a maga idejében az ország legjobbjai közé tartozott. Több mint egy évtizedig a budapesti metró építésén dolgozott, majd Tunéziában, Algériában és Egyiptomban folytatta mérnöki hivatását.

Erről az évekről így vall:

„Amikor az ember rossz körülmények közé kerül egy sivatagban, távol az emberektől, családjától, a civilizációtól, óhatatlanul keletkeznek benne feszültségek. Ezt többféleképpen lehet levezetni: gyógyszerrel, itallal vagy mozgással, sporttal. Én végül a legolcsóbb megoldást választottam. Így kezdtem el újra futni. Azt hiszem Irakban. Aztán úgy hozta a jó sors, hogy Algériában együtt dolgoztam egy évig egy amatőr sportolóval, aki hosszútávfutó, kitűnő kerékpáros és együtt róttuk az Atlasz-hegységet hol futva, hol meg kerékpárnyeregben. Ha fájt a lábam a futástól akkor bringáztam, hol meg a kettőt kombináltam úgyhogy én találtam ki a duatlon! A vízbe csak hűsítés miatt mentem be, ugyanis úszni nem tudok. Úgyhogy a triatlon nem az első számú sportom ma sem, annak ellenére, hogy nagyon-nagyon tetszik. Én a duatlon mellett köteleztem el magam anélkül, hogy tudtam volna, hogy ilyen sport létezik.”

Lényegében mi a duatlon?

A duatlon a triatlon versenyaiból álló triatlon-változat. A triatlonból kell levezetni úgy, hogy az összetevőkből két számot kell kiválasztani. A kiválasztottak közül az egyiket kétszer kell teljesíteni. Végeredményben a duatlon a triatlon leszűkített változata. Egy duatlon verseny megnevezése attól kapja a nevét, hogy melyik az a sportág, amelyiket kétszer kell teljesíteni. Ebben az esetben az első és a harmadik lesz az a szám, amelyikről az elnevezést kapta.

Nézzünk erre néhány példát:

- futás, úszás, futás;
- úszás, futás, úszás (aquatlon);
- kerékpározás, futás, kerékpározás stb.

Természetesen más sportágakból is lehet duatlon versenyt rendezni. Nézzünk néhány példát:

- *lovagló duatlon*: lovaglás, futás, lovaglás;
- *hegymászó duatlon*: hegymászás, futás, hegymászás.

Ezek analógiájára a duatlon versenyeket lehet színesíteni aszerint, hogy milyen lehetőségek, feltételek állnak rendelkezésre.

Kiemelkedő magyar duatlonos sportolónk Csomor Erika, aki többször nyert világbajnoki címet különböző távokon.

### **Magyar Triatlon Szövetség**

7100 Szekszárd, Keselyűsi út 3. (Pf. 236)

Telefon/fax: 74/510-844

E-mail: <triatlon@triatlon.hu>

WEB: [www.triatlon.hu](http://www.triatlon.hu)

---

# 10. fejezet - Evezés (Rowing)

Ez sportág egyaránt igényli az emberi izomzat egészét harmonikusan fejlesztő erőt, a gyorsaságot, állóképességet és a jó mozgáskoordinációt. Tágabb értelemben evezésnek nevezzük a kisebb vízi járművek emberi erővel, evezőlapátok segítségével történő előrehajtásának minden fajtáját. Szűkebb értelemben az evezés (más vízi sportoktól megkülönböztető) jellemzője, hogy az evezősök a menetiránynak háttal, guruló ülésen ülnek, és a hajó oldalához erősített forgó szerkezetnek támaszkodva lapátokkal eveznek.

*Szakág szerint csoportosítva az evezés lehet:*

1. *Váltott evezés:* amikor a versenyzők mindkét kezükkel egy lapátot fognak, így egyikük jobbra, másikuk balra evez.

*Hajóegységek:* kormányos és kormányos nélküli kettes; kormányos négyes és kormányos nélküli négyes és a kormányos nyolcas.

2. *Párevezés:* amikor a versenyzők mindkét kézben fognak egy-egy lapátot.

*Hajóegységek:* egypárevezős, kétpárevezős, négy párevezős.

Az evezés versenytaktikája kissé fura: általában az első és utolsó 500 métert kell meghajtani, és a középső ezren kell kissé pihenni (hullámverés miatt nem árt gyorsan az élre törni). Bár bennfentesek szerint a helyes megfogalmazás: a középső ezer méteren túlélnek, a hajrában pedig „meghalnak”. A gyilkosan kemény rajt és a hatalmas hajrá során 47 csapás/perces átlagra gyorsulnak fel a versenyzők, de a „pihenő” szakaszban sem esik a ritmusuk 40 alá – egy hajó akár a 10 méter/másodperces sebességre is felgyorsulhat a célvonal előtt.

## Nemzetközi múlt

Az ókor népei használták először az evezőlapátot, amikor vízen szállítottak valamit: az egyiptomiak, görögök, rómaiak egyaránt izzadtak a különböző hajókon, sőt, versenyeket is rendeztek: az egyiptomiak és föníciaiak a nyílt vízen, a rómaiak a Colosseum „óceánná” változtatott porondján versengtek. Sportként a viktoriánus kor Angliájában fedezték fel újra, a XIX. század második felében pedig már egész Európában is rendkívüli népszerűségnek örvendett, mi több, Amerikába is sikerült exportálni.

A középkorban a hivatásos hajósok számára először a velencei lagúnákban szerveztek versenyeket a XIV. században. Angliában az első evezősversenyt a XVI. században rendezték a Temzén, ahol a közönség már fogadásokat is köthetett a hivatásos hajósokra.

A modern evezőssport a XVIII. században, Angliában alakult ki. A Temze felső partján lakó főrendeket tízevezős, a többi előkelőségeket nyolcevezős bárka vitte a parlamenti ülésekre. Ez utóbbit honosították meg a fiatalok az egyetemeken. Az első amatőr egyetemi nyolcas versenyt 1829. június 10-én rendezték Oxford és Cambridge csapatai számára a Temzén. A 6840 m-es szakaszon az Oxford csapata győzött 40:30,00 perces idővel.

A század második felében először az angolszász országokban, majd Európa más országaiban is elterjedt ez a sportág. Főleg a jómódú középréteg és felsőosztálybeli fiatalok körében vált népszerűvé.

Az amerikaiak sem akartak lemaradni: a Yale-Harvard párharc története 1852 óta íródik. A sporttörténet egy evezőst ismer el első igazi világbajnokként: a torontói Edward Hanlant – ő is a profik táborába tartozott, mint oly sokan a XIX. század derekán –, a megélhetését a versenyekre feltett hatalmas pénzüsszegek garantálták. Hanlan még becenevet is kapott: ő volt „A fiú kékben”, minthogy igen feltűnő, égszínkék öltözékben

húzta a lapátot hónapszám.

1892. június 25-én olasz javaslatra Belgium, Hollandia, Olaszország és Svájc részvételével megalakult a Nemzetközi Evezős Szövetség, FISA (Federation Internationale des Sociétés d'Aviron), amely 1893-ban az Olaszországi Ortában megrendezte az első Európa-bajnokságot.

Jelenleg 126 tagja van a nemzetközi szövetségnek.

A kor szellemének megfelelően csak férfiak indultak a versenyen egypárevezős, kormányos négyes és nyolcas hajóegységekben. Egy évvel később a kormányos kettes, majd 1898-tól a kétpárevezős is helyet kapott az évenként megrendezésre kerülő Európa-bajnokságok programjában. Az 1920-as évektől a kormányos nélküli kettes és a kormányos nélküli négyes egészítette ki a repertoárt. 1909-ben a FISA vándordíjat alapított az Európa-bajnokságon legeredményesebben szereplő nemzet számára.

Férfiak számára 1962-1974 között világbajnokságot is rendeztek, amelyeket az Európa-bajnokságok megszűnésével - az olimpiai év kivételével - minden évben megtartanak. Az első női Európa-bajnokságra 1954-ben, a női világbajnokságra 1974-ben, a női evezősök olimpiai részvételére először 1976-ban került sor.

Az evezés a modern olimpiák alapító sportágai közé tartozik. Azonban kevés olyan szám van, amelyben a nők ennyire későn követhették csupán a férfiakat: ahhoz képest, hogy az evezés már 1900-ban bemutatkozott, a hölgyek csupán nyolcvan évvel később csatlakozhattak. Egyébiránt ez a sportág lenne az ötödik, amelyik valamennyi alkalommal szerepelt az olimpián, csakhogy Athénben hiába volt a programban, a túlzott hullámverés miatt nem tudták megrendezni versenyeit.

A hatvanas évekig az amerikaiak játszották a vezető szerepet, aztán a szovjetek is feltűntek a vizeken, továbbá a németek mindkét „térfele” (keletiek és nyugatiak) egyaránt remekelt a világversenyeken. Mindazonáltal a sportág legnagyobbjának egy brit, *Sir Steve Redgrave* számít, aki egymást követő öt olimpián lett aranyérmes, társa és honfitársa, *Matthew Pinsent* négy elsőséggel büszkélkedhet - de az orosz *Vjacseszlav Ivanov* három egyéni aranyérme is említésre méltó. A nőknél a román *Elisabete Lipa* volt a legszorgosabb aranyéremgyűjtő. Tiszteletére ötször játszották el a nemzeti himnuszt olimpián.

### **Hazai múlt**

Az evezőssport meghonosítását hazánkban *gróf Széchenyi Istvánnak* köszönhetjük. „A legnagyobb magyar” az első kétevezős hajóját Angliából hozta és 1826. augusztus 12-én mutatta be Pozsonyban, majd 1827-ben 3 óra 52 perc alatt Bécstől Pozsonyig evezett két angol barátja társaságában. Széchenyi 1841. április 8-án megalapította a Hajós Egyletet, és ő rendezte az első magyarországi evezősversenyt is 1843. március 19-én. A győztes a „Béla” nevű hajóban evező négy magyar hídépítő munkás lett.

Széchenyi barátai 1861-ben Buda-Pesti Hajós Egylet néven újraélesztették az első Hajós Egyletet. 1863. június 8-án rendezték az első pesti regattát, közel harmincezer néző előtt.

A Magyar Evező Egyletek Országos Szövetsége 1892. szeptember 21-én alakult meg tizenegy klub részvételével. Ettől az évtől kezdve rendeztek országos bajnokságot egypár evezésben, melynek győztese *Lindtner Sándor* volt.

A hazai versenyek közül a millenniumi regatta volt a legemlékezetesebb, amelyet *I. Ferenc József* magyar király is megtekintett. A magyar nyolcas izgalmas hajrával utasította maga mögé a legjobb bécsi csapatot, a Piratot.

Olimpián először 1908-ban, Londonban vettek részt magyar evezősök. A versenyeket kettesével, egyenes kieséses rendszerben bonyolították, ahol *Levitzy Károly* a harmadik helyet szerezte meg.



Az évszázad kiemelkedő evezős egyénisége a négyszeres Európa-bajnok *Pap Kornélia* (1955-1961).

Az olimpiák történetében Tokióban érték el a legjobb eredményt, a *Melis Zoltán-Sarlós György-Csermely József-Melis Antal* összeállítású kormányos nélküli négyezes másodikként haladt át a célvonalon. Londonban (1948) a kormányos négyesünk a harmadik helyen haladt át a célvonalon a *Szendei-Zágon-Zimonyi-Zsitnik* összeállításban.

Az utóbbi évtizedben férfi evezőseinknek sikerült kimozdulniuk a holtpontról. A *Pető Tibor* és *Haller Ákos* egység 2001-ben Luzernben és 2022-ben Sevilleben ragyogó világbajnoki győzelemmel indította útjára a magyar evezőssport új évtizedét, míg a *Varga Tamás* és *Hirling Zsolt* összeállítású könnyűsúlyú egység 2005-ben Gifuban (Japán) lett világbajnok.

### **Versenyszabályok**

*Az evezősversenyeknek két alapvető típusa van:*

1. *Kieséses rendszerű* versenyen (regatta) előfutamok, középfutamok és/vagy reményfutamok alapján kerülnek a versenyzők az általában hat résztvevős döntőbe. Az indítás egyvonalról történik. Győztes az, aki elsőnek ér a célba a kijelölt pályán.
2. *Üldözéses rendszerű* versenyen a hajókat bizonyos időközönként indítják, és az a győztes, aki a távot a legrövidebb idő alatt teljesíti. Üldözéses versenyeknél nincs kijelölt pálya, a másikat megelőző hajónak útelőnye van.

Egyesben, párosban, négyesben és nyolcasban versengenek egymással az evezősök, akiknél vannak váltott evezős hajók (a versenyző kezében csak egy evező van), illetve kétpárevezősök (a versenyző két lapátot húz).

A férfiakkal kétpárevezősben három verseny van: egyéni, páros, négyes. Váltott evezősben szintén három számban szerezhető érmek: kormányos nélküli kettes, kormányos nélküli négyes, valamint nyolcas, kormányossal. Ezen túlmenően - 1996 óta - rajthoz állhatnak könnyűsúlyú kétpárevezősben, valamint könnyűsúlyú kormányos nélküli négyesben.

A hölgyek kettővel kevesebb számban bizonyíthatnak: váltott evezősben a normál és a könnyűsúlyú változatban egyaránt hiányoznak a négyes hajók.

Fontos tudni, hogy a könnyűsúlyú számokban az evezős súlya maximált: nőknél 59 kiló, férfiakkal 72,5 kiló, párosban a kettő átlaga 57, illetve 70 kiló. A nyolcasoknál a kormányos minimális súlya férfiakkal 55, a nőknél 50 kiló, de öt kiló kiváltható a hajóba rakott mesterséges súllyal.

A korai időszak variálásait nem számítva 1912-től az evezőspálya hossza állandó: valamennyi számban 2000 métert kell végighúzni. Egy futamban hatan indulhatnak az egyenként 13,5 méter széles pályákon, így szoktak előfutamokat, továbbá elődöntőket is rendezni: általában az első helyen végzett egység jut tovább, mindenki más a reményfutamban próbálkozhat (franciául: repêchage, „újra halászni”). A döntő is hatos - olimpián érdemes tehát bekerülni, mert garantált a pontszerzés.

A pályabírók motorcsónakkal követik a versenyt, a rajtvonalnál vonalbíró, rajtbíró és egy beállító foglal helyet.

### **Hivatalos olimpiai versenyszámok (férfiak-nők)**

Egypár, kétpár, kettes, négyes, négyes (csak férfi), nyolcas, könnyűsúlyú kétpár, könnyűsúlyú négyes (csak férfi).



**Magyar Evezős Szövetség**

Magyar Sport Háza

1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3.

Telefon: (+36 1) 460-6856

Fax: (+36 1) 460-6857

E-mail: <info@hunrowing.hu>

WEB: [www.hunrowing.hu](http://www.hunrowing.hu), [www.evezosszov.hu](http://www.evezosszov.hu)

---

# 11. fejezet - Floorball = Palánklabda (Floorball)

„Szereted a jégkorongot, gyepplabdát, street hockey-t? Ezekhez hasonlít a floorball.”



A floorball – magyar elnevezése palánklabda – a világ számos országában már jó pár éve hódít. Akik egyszer részt vesznek egy ilyen mérkőzésen, úgy vallanak magukról, hogy ezt képtelenség nem szeretni. A floorball játékban a jégkorong és a gyepplabda keveredik.

## Nemzetközi múlt

Két nemzet is a saját találmányának tartja ezt a játékot. Az 1960-as évek végén az Egyesült Államokban már játszották a *floorhockey* nevű játékot (hasonló ütőkkel a mostaniakhoz). Svédországban is kitaláltak egy nagyon hasonló játékot az amerikaihoz, amit *innebandynak* neveztek el (magyar tagja is volt a csapatnak, Czitrom András személyében). Céljük az volt, hogy a jégkorongozni vágyó, de korcsolyázni nem tudó, vagy a hoki agresszivitásától tartózkodók számára, egy legalább ugyanolyan élvezetes, ám sokkal tisztább játékot hozzanak létre. A svéd szövetség 1981-ben alakult meg, a játékszabályokat is ekkor rögzítették. A floorball név a Nemzetközi Floorball Szövetség (*International Floorball Federation, IFF*) megalakulásától, 1986-tól használatos.

Az első Floorball Európa-bajnokságot férfiak részére 1994-ben Finnországban, nők részére 1995-ben Svájcban rendezték, az első világbajnokságot férfiak részére 1996-ban Svédországban, nők részére 1997-ben Finnországban tartották.

Gyakran találkozhatunk az *unihockey* elnevezéssel is, ami a *floorball* kispályás változatának elnevezése, azonban Dániában, Németországban, Ausztriában, Belgiumban az általunk ismert (nagy pályás) *floorball* megfelelője az *unihockey*. A skandináv országokban a mai napig az *innebandy* elnevezést használják erre a játékra. (Hazánkban az egri csapat is ezt a kifejezést használja klubja megnevezésére).

## Hazai múlt

A floorball kiváló képviselői – a svéd válogatottak – a nyolcvanas évek végén, Magyarországon bemutató mérkőzést játszottak a Magyar Testnevelési Egyetem hallgatóival. A nézőket magával ragadta a játék szépsége, sportszerűsége, no meg mindama a képesség, amely a sikeres játékhoz szükséges (a játék svéd neve innebandy.)

A játék őshazája Svédország. Feltalálója a magyar származású Svédországban élő *Czitrom András*, aki 1989-ben a floorball népszerűsítésére hazalátogatott. A sportágat hazánkba *Kassa György* hozta be, s nevéhez fűződik a Magyar Palánklabda Szövetség megalakulása is 1989-ben.

Már évekkel ezelőtt rendeztek nemzetközi tornákat, ahol természetesen az északi nemzetek jeleskedtek, de az ázsiaiak is egyre magasabb szinten művelték a sportágat. Magyarországi elterjedését igazolja, hogy 1994-ben az országos kupán 10 csapat indult. Közülük választották ki a legjobb játékosokat, akik a magyar színeket képviselték Helsinkiben, az Európa-bajnokságon 1994. május 7-én.

A játék térhódítása a jövőben különösen *két területen* várható.

Az *egyik* az iskolai testnevelésbe történő beépítés, mivel kiválóan alkalmas a tanulók kondicionális és motorikus képességeinek fejlesztésére, különös tekintettel az ügyességre, gyorsaságra, állóképességre és a pszichikai készségekre. Nevelési hatása sem lebecsülendő.

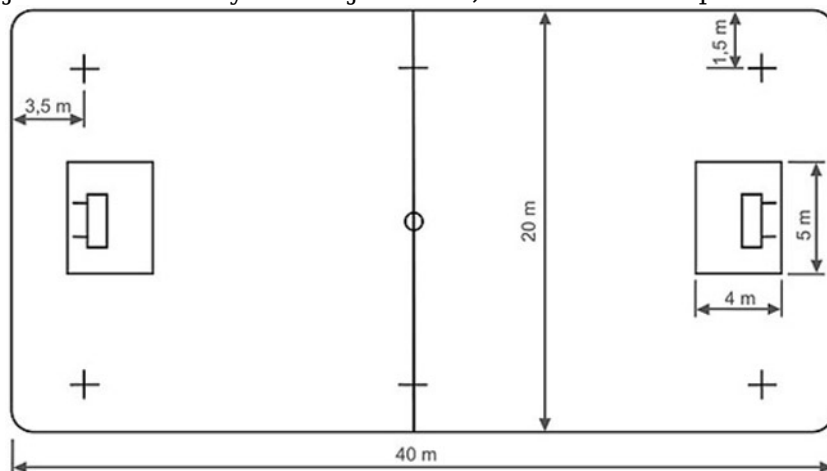
Korábban – de ma is – sok gondtal jár a gyermekek nevelése, viselkedésük alakítása. A floorballban megismerkedhetnek egy olyan finom, technikai felkészültséget megkívánó játékkal, ahol nem a brutalitás, keménység és durvaság dominál. Ez egy igazi „pengés” játék. E játék segítséget nyújthat a gyerekek nevelésében: tanulják meg tisztelni az ellenfelet, tartsák be a játékszabályokat, s ez többek között segít a sérülések elkerülésében is. Az anyagi kihatásai is igen fontosak: kisméretű tornateremben sokan játszhatják, ahol az alapvető „kellékek” rendelkezésre állnak. Felszerelése lényegesen olcsóbb a többi sportszerek árához viszonyítva.

A *másik* felhasználási területe a kiegészítő sportágként való alkalmazás. A svéd teniszezők, de a kézilabdázók is örömmel művelik. Ha a jégkorongozók és a gyeplabdázók is játsszák, azon nincs mit csodálkozni, hiszen a hasonlóság szembetűnő.

## Versenyszabályok

### A játéktér

A pálya téglalap alakú, 40 × 20 méteres. Vegye körül egy 50 cm-es magas palánk (a játék ennek hiányában is játszható, iskolában tornapad is alkalmazható).



A kapu mérete 160 × 115 × 65 cm. A 65 cm a kapu maximális mélységét jelenti.



A büntetőterület  $5 \times 4$  m (a hossz a kapu hátsó határától számítandó). A gólvonal 3,5 méterre van a játéktér keskenyebbik (alapvonal) oldalán. A 3 méteres pont mindegyik kapufától 3 méterre található a meghosszabbított gólvonalon.

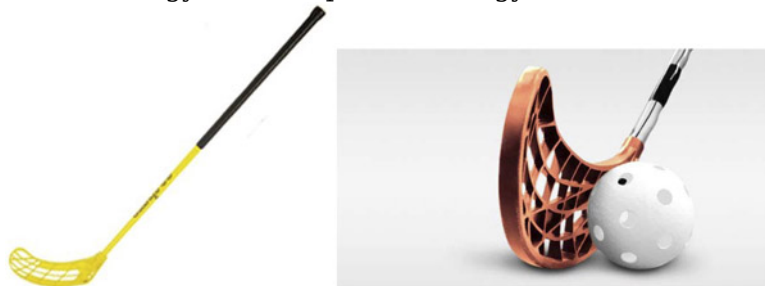
Mint a jégkorongban, a kapu itt sem az alapvonalon van, hanem attól 3,5 méterre. A sarokpont a meghosszabbított gólvonalon 1,5 méterre található az oldalvonalától. A játéktér legalább  $35 \times 18$  méter és maximum  $45 \times 22$  méter lehet.

### **A felszerelés**

#### **Az ütő**

Az ütő műanyagból készül. Súlya 380 gr, nyele lekerekített, hossza nem haladhatja meg a 95 cm-t. Az ütő lapja nem lehet éles, a hegye az ütő lefektetett helyzetében nem haladhatja meg a 350 mm-t. Az ütőlap szélessége 50–80 mm. A méretet az alsó széltől a legmagasabb pontjáig számítjuk.

Ma már „kagylós” ütőlapú ütőket is gyártanak, ezzel a labda jobban irányítható.



#### **A labda**

A labda műanyagból készül, golyó formájú. Átmérője 72 mm, színe fehér. A labdán 26 db 10 mm átmérőjű lyuk található. A labda súlya maximum 23 gr.



### A játékosok öltözéke

Az öltözet pólóing és rövidnadrág (sortnadrág). A pólók 2-19-ig számozottak. A szám a mez hátán minimum 140 mm nagyságban jól látható formában helyezkedik el. A játékosok tornacipőben játszanak.

A kapus a többi játékostól eltérő színű mezt visel 1-es vagy 20-as számozással.

A csapatkapitány jól látható karszalagot visel, ami legalább 70 mm széles és a játékruhájától eltérő színű.



### A résztvevők

A csapatok maximum 17 játékost szerepeltetnek egy mérkőzésen, de közülük csak 6 lehet egyidőben a pályán. A játék közben jelen van két vezető és egy orvos.

### A mérkőzés szabályai

A játékidő 3 × 20 perc (minimálisan 2 × 15 perc). Minden játék-harmad között 5 perc szünet van. Minden harmad középkezdéssel kezdődik a pálya közepéről. A játékidő alatt az óra nem áll meg az ún. „természetes” megszakításnál (beállítás, szabadütés stb.). Az órát gól, kiállítás és büntető ütés esetén kell megállítani.

A kapus ütőt nem használ, hanem a kapu közvetlen közelében bármelyik testrészével a labdát irányítja, dobja, rúgja vagy megfogja. A labda megfogása után 3 másodperccel köteles a labdát újból játékba hozni.

Ha a kapus valamelyik testrészével elhagyja a büntetőterületet, vagy eközben megfogja, illetve kísérletet tesz a labda megfogására, akkor ugyanolyan büntetésben részesül, mint a mezőnyjátékos. Ebben az esetben az ellenfél szabadütésben részesül, amely a büntetőterület vonaláról történik, a kapussal szemben.

A kapus kidobásnál a labdának érintenie kell a játékeret vagy egy játékost, mielőtt a felezővonalat elhagyja. Ha a kapu játék közben elmozdul a helyéről, azt a kapus köteles visszaállítani. A kapus használhat fejbédőt, lábszárvédőt, azon kívül egyéb testét védő felszerelést is.

### **A játékoscsere**

A cserejátékos bármely játékost, még a kapust is helyettesítheti. A játékoscsere mindig a csapat cserepadjánál történik úgy, hogy előbb a lecserélt játékosnak kell elhagynia a pályát, s ezután léphet a játéktérre az új játékos.

### **A beütés**

A csapatok az oldalon kívülre került labdát beütéssel hozzák játékba: a labdát 1 méteren belül elhelyezik attól a helytől, ahol az elhagyta a pályát. Ilyenkor az ellenfél nem lehet a labda 3 méteres körzetében. A beütésből közvetlen nem lehet gólt elérni.

### **A szabadütés**

Arról a helyről történik, ahol a szabálysértés történt, de nem lehet a kapuhoz 3 méternél közelebb. A labdának az ütéskor mozdulatlanak kell lennie.

### **A büntetőütés**

A középpontról történik, ahol a labda csak előre játszható. Mindkét csapat tagjainak a büntetőpadon kell ülniük.

### **A gól**

A gól érvényes, ha a labda teljes terjedelmével átjutott a gólvonalon.

Gól nem ítéhető meg akkor, ha a játékos a testével, vagy a lábával juttatja a labdát kapuba, illetve ha a játékevezető sípjele után kerül az a hálóba.

### **A hosszabbítás**

Döntetlen mérkőzés esetén hosszabbítás következik addig, amíg az egyik csapat 15 percen belül gólt nem üt. Ha ez idő alatt a labda nem kerül hálóba, büntetőütések következnek: mindegyik csapat felváltva 5-5 büntetőt üt. Ha ezután is döntetlen az eredmény, akkor addig ütik felváltva a büntetőütéseket, amíg az egyik csapat gólt ér el.

### **A kiállítás**

A kiállított játékosnak a rendezők által kijelölt helyre kell ülni. A kiállítás időtartama a szabálytalanságok súlyosságától függően eltérő, amelyeket következőképpen kell megítélni:

- kis szabálytalanság: 2 perc csapatbüntetés;
- nagyobb, illetve ismétlődő szabálytalanság: 5 perc csapatbüntetés;
- szabálytalan csere: 5 perc személyi büntetés 0 + 2 perc csapatbüntetés;
- ismétlődő szabálytalan csere: meccsbüntetés + 5 perc csapatbüntetés;
- súlyos szabálytalanság: meccsbüntetés + 5 perc csapatbüntetés.

*Büntetésként szabadütés jár:*

- térd feletti magasságban ütött labdáért;
- a labda megütéséért az ütőlappal térdmagasság felett;
- ütővel való akadályoztatásért, akasztásért;
- az ellenfél ütőjének lefogásáért, ráütéséért és felemeléséért;
- a labda továbbításáért lábbal térdmagasság felett;
- többszöri lábbal történő labdaérintésért, ha a labda közben nem érinti az ütőt, vagy a másik játékost;
- lábbal való labdaátadásért;
- kiadásnál a labdára történő rálépésért;
- az ellenfél kimozdításáért;
- feltűnő időhúzásért;
- a játéktér felett ellőtt labdáért.

*2 perces csapatbüntetés (kiállítás) jár:*

- bot nélküli játékért;
- törött bottal való játékért;
- közelharcban az ellenféllel történő kemény ütközésért;
- az ellenfél erőszakos megtámadásáért;
- az ellenfél szereléséért és megfogásáért;
- az ellenfél meg-, illetve fellökéséért;
- a kapus megtámadásáért, illetve akadályozásáért;
- a labdát fekve, vagy mindkét térdén állva történő továbbításért;
- fejjel, karral vagy kézzel történő labdamegállításért;
- a labdára való rálépésért;
- meghatározott helyzetekben a 3 méteres szabály megszegéséért;
- megengedettnél több játékos szerepeltetésért;
- feltűnő, ismétlődő időhúzásért.

*5 perces csapatbüntetés jár:*

- az ütő eldobásáért leállásnál vagy cserénél;
- a játéktérre való beugrásért, a játék akadályozásáért;
- saját kapu elmozdításáért, fellökéséért.

*További büntetések:*

- az ütő szándékos eldobásáért: 5 perces szabadbüntetés + 5 perces személyi büntetés;
- az ellenfél, a játékvezető vagy más vezető megsértéséért: meccsbüntetés + 5 perc



csapatbüntetés.

### **Lehetőségek a játékban**

- lábbal az ütőre irányítani a labdát;
- egy térden állva elfogni az átadást, illetve a lövést;
- a büntetőterületen belül helyezkedni, ott megjátszani a labdát;
- ütővel térdmagasságig játszani a labdát;
- lábbal való küzdelemben az ellenfelet lábbal lökni;
- a labdát a palánkra játszani;
- a kapust mezőnyjátékossal helyettesíteni.

Miután a játék értéke, szabálya, az anyagi ráfordítás ismertté vált, hasznos és ajánlatos az iskoláknak a testnevelési foglalkozások színesítése, diáksportkörök és sportegyesületek versenyzési lehetőségeinek floorballal történő bővítése.

### **Magyar Floorball Szakszövetség**

Magyar Sport Háza

1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3.

Telefon: (+36 1) 460-68-28

Fax: (+36 1) 460-68-29

E-mail: <floorball@hunfloorball.hu>

WEB: <http://www.hunfloorball.hu>

---

## 12. fejezet - Golf (Golf)

A népszerűségi listán a golf az egész világon az előkelő harmadik helyen áll. Közel negyvenegy millióan golfoznak a világon (2010-es adat). A golf elsősorban az angolszász hagyományokkal rendelkező országok játéka. Nagy-Britannián kívül az Egyesült Államokban, Ausztráliában, Pakisztánban, Indiában, de legújabban Koreában, Németországban és Ausztriában is egyre többen kapcsolódnak be e különleges sportba.

A játék előnye, hogy bárki űzheti, legyen fiatal vagy idős, nő vagy férfi, egészséges vagy beteg ember. Külföldön az orvosok az infarktus után felépülőknek javasolják e szabadtéri környezetben, füves térségben űzhető játékot.

A golf olyan ember sportja, aki szereti a szabad levegőt, a természetet, aki a nagyvárosi kósztól megcsömörlött, aki boldog, hogy legalább hétféteken négy kerék helyett két lábon járhat pár kilométert. A golflabda „üldözése” közben észre sem veszi, hogy hatnyolc kilométert legyalogolt, cipelve ütőtáskáját, esetleg maga után húzva a kiskocsit, miközben már közel százat ütött. Ki meri mondani, hogy a golfozás nem mozgatja meg az ember minden porcikáját?

Mivel az idő nem, csak az ügyesség számít az eredményességben, mindenki a saját tempója szerint haladhat végig az egyes pályaszakaszokon. Nem kell futni, megerőltetni a szervezetet, hanem szép természeti környezetben lehet sétálni, amelynek még célja is van.

A golfozást sokáig – talán még napjainkban is – a gazdag üzletemberek „úri” szórakozásának tartották. Ugyanis a golf évszázadokon át az arisztokrácia egyik kedvelt elfoglaltsága volt, zárt klubokban űzték, ahova a játékot kedvelő „földi halandó” nemigen tehetette be a lábát.

### Nemzetközi múlt

A 17. században, egy napon VI. *Jakab* angol király játszópартnert keresett magának és egy pásztort választott. A király nyilvánvalóan nem a származást, hanem a játéktudást nézte. Ma már nyilvánvalóan ostobaság a társadalmi pozíció szintjét firtatni a golfjáték művelői körében. Talán annyi összefüggés lehet e nézettel, hogy egy valamire való golf-felszerelés valóban nagyobb anyagi ráfordítást igényel, amit nem mindenki engedhet meg magának. A golfpálya kialakítása, berendezése nem olcsó, nagy területet igényel fenntartása, kellő színvonalú üzemeltetése pedig anyagilag próbára teszi a vállalkozásokat. Ma sem olcsó, de sokak számára mégis elérhető játék.

*Sir Winston Churchill* vallotta az angolokról, hogy szenvedélyes golfosok, miközben: „Egy nagy mezőn lévő kis lyukba egy még kisebb labdát kell erre teljesen alkalmatlan eszközzel eljuttatni, ez a golf. Ilyen hülyeséget csak az angolok tudnak kitalálni!” – tévedett a néhai angol miniszterelnök néhány mérföldet. A sporttudományos kutatás jelenlegi eredménye alapján a skót pásztorok találták ki ezt a játékot, igaz ők is britek. A hollandok is igényt tartottak e büszke címre, hivatkozással egy festményre, no meg arra, hogy a golf a germán „kolbe” (kampós bot), illetve ennek holland „kolf” (ütő) szavából ered. Az viszont tény, hogy ők a játékot utcákon, hátsó udvarokon játszották, szemben a skótokkal, akik a tengerparton hosszában elterülő pályán, a „golflink”-en játszottak. Az olaszok és a németek is bizonygatták a golfozás hazai eredetét. Az olasz képviselők állításukat egy III. századból származó veronai freskóra alapozták.

A viták közepette a skótok megalkották a játék szabályát. Egy írásos bizonyíték ered Skóciából, miszerint 1457-ben a skót parlament betiltotta a játékot, mivel az ifjúság nem a fegyverforgatással, hanem a golfütőkkel foglalkozott.

A skótokat érzékenyen érintette e rendelet és a tilalom ellenére tovább játszották, míg a király kénytelen volt a korlátozást csak vasárnapra érvényesíteni, sőt 1603-ban ediktummal engedélyezte az egyik alattvalójának a labdák előállítására való jogot. VI.

Jakab nevéhez fűződik az első golfklub, a Royal Blackheath Club megalapítása is.

A golftörténetet lezárva az tény, hogy egy szón, a „kolf”-on kívül, minden golfbal kapcsolatos kifejezés angol szóból származik.

### **Hazai múlt**

Az első magyar golfklub 1909-ben alakult meg, a hozzá tartozó pályát a Tátrában építették ki. A magyar golfozók nemzetközileg is elismertek voltak. *Lauber Dezső* angol, amerikai és német ellenfelekkel szemben harmadszor és végleg, 1933-ban megnyerte München város nagydíját. *Dr. Szlávik Béláné* több ország – Csehország, Németország, Ausztria és természetesen Magyarország – golfbajnoki címének is tulajdonosa volt.

A két világháború között a Szabadság-hegyen álló szálloda volt a honi golfélet központja, az ott létesített golfparkkal.

A második világháború, majd az azt követő történelmi időszak hosszú évtizedekre véget vetett a magyar golfozásnak, kezdetben a háború miatt, majd 1951-ben az új társadalmi rendszer tiltotta a játékot. A golf 1979-ben éledt újjá, amikor Tahitótfalun, a Kék Duna Mezőgazdasági Szakszövetkezet egy művelésre alkalmatlan területet jelölt ki az akkori időszak első magyar golfpályájának.

Az angol vagy angolszász országokból hazatért diplomaták tevőlegesen részt vettek az egy szakaszból álló pálya kialakításában. 1985-ben meglátva a golfsportban rejlő fantáziát a szállodai vállalatok a bankokkal, utazási irodákkal és a Pilisi Parkerdőgazdasággal összefogva kibővítették ezt a pályát. A Danubius Szálloda és Gyógyfürdő Vállalat gazdasági társaságot hozott létre a vállalatokkal közösen a pálya bővítésére. Úgy vélték, a golf olyan különleges érdeklődési terület, amely a kulturált, világszínvonalú golfpark kialakításával egy eddig Magyarországot elkerülő vendégkört vonzhat hozzánk. Az új üzleti lehetőségbe vetett hit legyőzte azt a torz ideológiai szemléletet, amely szerint sokáig nem kívánatosnak tartották mifelénk e sportot. A Budapest Golf Park bővítése idején, 1986 nyarán rendezték meg neves nyugati szakemberek szervezésében az első kelet-európai golfversenyt.

Az első kilenc szakaszos (félpályás) golfpark 1988-ban készült el és nyílt meg a nagyközönség előtt, Szentendre északi részén, Kisoroszi közelében, 65 hektáros, fákkal-bokrokkal övezett remek levegőjű területen. Az egyes szakaszok 180–500 méter hosszúságúak, a pálya hossza 2989 méter.

Magyarországon ma 8 db szabványos 18 lyukú, és további 4 darab 9 lyukú, gyakorló pálya található.

### **Versenyszabályok**

#### **A golfpálya**

A pálya egy különleges gonddal füvesített játéktér, amelynek nincs pontos mérete. Az angol bajnokság színhelyén az össz-pályahossz 6460 méter; a legrövidebb szakasz 115, a leghosszabb 527 méter.

Az Egyesült Államokban és Németországban a golf iránti megnövekedett érdeklődés miatt építenek másfél, 27 lyukas, illetve dupla, 36 lyukas pályákat is.

A golfot szerte a világon szigorú tradicionális szabályok szerint játsszák. A pályára csak kiképzett játékos léphet, aki nemcsak az ütésttechnikát sajátította el, hanem tisztában van a golfpályán való viselkedés etikájával, szokásaival is.

A pálya neve nagy mező (coars). Egy coars 18 szakaszból áll. Ezeket az angolok hol-nak (lyuk) nevezik, mint a valódi lyukat, amely a green (zöld) közepe táján található, s a játék célja, hogy a labdát ide begurítsák. 18 szakasz alkot egy teljes pályát, egy grundot, azaz kört, amely kereken másfél tucat (ez azért annyi, mert az angolok még ma is tizenkettes számrendszerben számolnak). Egy szakasz hossza változó, 80 és 600 méter

között van, amelyet a környezeti adottságok nagyban befolyásolnak.

### A pályaszakaszok

A szakaszok mind eltérnek egymástól, s mindegyikük különbözik a többi tizenhétől. E játékban nincs teljesen két egyforma szituáció, nincs két egyforma golfpálya. A szakemberek szerint egy golfpálya sem azonos egy másikkal. E sport éppen azért érdekesebb a többi labdajátékkal szemben, mert a labdarúgó-, vagy a tenispályák méretükben a világ minden pontján azonosak. A golfot azért tartják intellektuális sportnak, mert legalább annyi szellemi koncentrációt, variánst, mint fizikai felkészültséget igényel.

A kezdő golfozók részére egy külön gyakorlószakaszt (driving range) alakítanak ki, ahol a nagy elütéseket gyakorolhatják. Ezt követően a putting green-re lépnek, ahol több lyuk segítségével a jó célzást lehet elsajátítani.

### A pályaszakasz részei

#### a) Teeing Ground (elütőhely)



Az elütőhely jó erős gyepvel borított terület, amelynek frontvonalát két jelzőkoronggal vagy kúppal látják el. Ezek a jelző alkalmatosságok más színűek a férfi és a női elütőn. A nőknél az elütők közelebb vannak a green-hez 10-15 méterrel, a férfiaknál viszont a green-től még távolabb jelölik ki az elütőhelyeket.

A két jelzőkorong vonalától mért ütőhossznyi távolságon belül lehet leszúrni a tee-t (tí) - lásd a lenti képen.



Az úgynevezett tee elütésre szolgáló fa-, vagy műanyag tű kehelyszerű fejére kell a labdát ráhelyezni. Így ezzel a kis alkalmatossággal biztosítható, mindenki számára az egyenlő esély az első ütésnél. Ugyanis a terep egyenlőtlenége miatt van erre szükség, de részben ütésttechnikai okból is. Az elütő helyen használt faütővel, a driverrel akkor kell a labdát eltalálni, amikor az ütőfej a legmélyebb ponttól már valamivel felfelé szálló

ágban van. A többi ütésnél ez nem így történik.

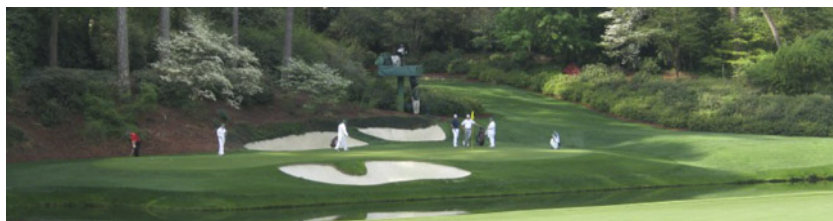
Valamikor, s ez ötszáz esztendő is tekinthető, a tee-elést felkúpolásnak is nevezték, amelyet nedves homokból készítettek.

#### b) *Through the green (pályatest)*

A pályatest a pályának mindazon része, amely nem elütő green vagy akadály.

A pályatest két részre tagolódik:

- A pályának az elütőhelytől a lyuk körüli pázsitig terjedő részét, vagyis a green-re vezető helyes utat gyepek (fair way) nevezik. Ez az út általában egyenes, amely mindkét oldalirányba eltérhet: ún. „dog leg” (kutyaláb) szakaszok is lehetnek. E terület 30-50 méter széles, melyen a gyepek 3-5 cm-re van nyírva. Ez az a része a pályának, ahol játszani kell, amely nem mindig sikerül, mert a labda „eltévedhet” a pályatest más minőségű területére.
- A másik terület a rough (ráf), ahol a fű durva és nyíratlan. A magas fű nehezé teszi a labda kiütését, mivel az legtöbbször akadályozza a jól irányzott ütést, eltéríti az ütőfejet és ezzel a játékost újabb ütésre kényszeríti, amivel ő hátrányba kerül.



#### c) *Green*

A lyuk körül kb. 18-20 méteres körzetben a pálya gondozott, már nincsenek természetes akadályok. A fű 1 mm-re nyírt, a pázsit hengerelt. A green finom, szőnyegszerű terület, ahol a labdát már csak gurítani szabad. A gurítást putt-nak hívják. Az erre kialakított ütőt putternek, vagyis gurító ütőnek nevezik.

A green-en egy lyuk található, amelyet cap (zászlótartó persely) bélel, amely megvédi a lyukat a beomlástól. A lyuk átmérője 10,7; mélysége 10 cm.

A perselyt vagy hüvelyt zászlótartóval látják el, ebbe egy zászlót (flag) helyeznek, amely távolról jelzi a lyuk helyét, messziről mutatja a célt.

A green-ek több évszázadokon át megközelítően kör alakúak és síkfelületűek voltak. Később a legkülönbözőbb formákat kapták, mint pl.: ellipszoid, piskóta, bumeráng stb. greenner. A különböző formákat különböző szögű lejtőkkel, lépcsőzetes megoldásokkal tették még nehezebbé.

A lyukaknak megállapított sorrendje és szakasza van, s a játékosoknak ezekbe kell a labdát beütni.

Fontos szabály a lyuk helyének állandó változtatása hetente legalább kétszer, de a verseny előtti nap feltétlen, ami után a verseny megkezdéséig már nem szabad a pályára lépni. Ezt követeli a pálya fűvének egyenletes terhelése, másrészt a szigorú fair play szelleme: nehogy a green-eket a gyakrabban látogató játékosok kiismerjék, és így előnyhöz jussanak.

#### d) *Forgreen*

A forgreen (előgreen) a green körül helyezkedik el, s ezt a területet 5-6 mm-es fű borítja.

e) *Bunker*

A bunker kialakulása a múltba vezet vissza, amikor a skótok a tengerparton ütötték a labdát. Az állandóan fújó tengeri szél néhány helyen kipusztította a fűvet s így természetes homokakadályok, bunkerek keletkeztek. Később a modernebb pályákon is megépítették ezeket az akadályokat, hogy a pályák nehézségi fokát emeljék. Ezekből a homokcsapdákból nehezen lehet a labdát kiütni, a játékos olykor több ütést is fölemészt.

A homokcsapdák elhelyezése a játék ideális vonalának betartására kényszeríti a játékosokat, amelyeket legtöbbször a green-ek körül helyeznek el.



f) *Water hozard (vizesárok)*

A water hozard még rosszabb a homokcsapdáknál, mivel a labdát a vízből, ha megtalálják, csak kihalszni lehet, s ez mindenképpen egy büntetőütést jelent. A vizesárok, tavak főleg az USA-ban divatosak. Az akadályokból, vizesárokából a játszhatatlan labdát a játékos felveheti, és egy-két ütőtávolságra elviheti a green-hez nem közelebb és ott „drappolhatja”, vagyis leejtheti.

A drappolás érdekes eset, kivételnek számít a golfban, hiszen a legszigorúbb szabályok tiltják a labda kézzel való érintését. Egyébként csak felkúpolásnál, lyukból való kiemelésnél lehet a labdát megfogni. Ez alól kivétel a labda tisztítása. Ez esetben megjelölik a labda helyét és ugyanoda kell visszatenni.



## **A golfverseny**

### **Par**

Az egyes szakaszokon parokat állapít meg a szabály. Ez az az ütésszám, amennyivel egy jó képességű játékos képes megjátszani, hogy a labda célba érjen.

A par jelenti azt a legkisebb ütésszámot, amellyel megjátszható egy mező. Ez egyben a mező nehézségi fokát is jelenti.

A green-en való gurításra két ütést számítanak. Így alakul ki, hogy a 228-434 méter hosszúságú szakaszok a par négyesek, az ennél rövidebbek a par hármasok, a hosszabbak a par ötösök. Ez azt jelenti, hogy 228 m-ig egy, 228-434 m között kettő, 434 m-nél hosszabb szakaszokon pedig három ütéssel kell - legalábbis elvben - a green-en lenni (mivel két ütés a putt). A par-nál eggyel több ütést bogeynek (bagi), a kettővel több ütést double-bogeynek (dablbagi) hívják.

Aki a par-nál eggyel kevesebbet üt, azt birdie-nek (bördi) madárkának, a kettővel kevesebb ütést eagle-nak (igl) sasnak hívják - ez azt jelenti a hármas szakasz esetében, hogy az elütőről egyetlen ütéssel a lyukba kerül a labda. Az ilyen ütést hole in one (hol in van), egyből lyukba ász ütésnek neveznek, amely nagyon ritkán fordul elő. A par-nál három ütéssel jobb csak ötös pályaszakaszon lehetséges - ezt albatrosznak hívják - a golftörténet csak egyetlen ilyen ütést említ.

Megnevezés	Jelentés
Double Eagle ( <i>Albatrosz</i> )	ütésszám hárommal a par alatt
Eagle ( <i>Sas</i> )	ütésszám kettővel a par alatt
Birdie ( <i>Madárka</i> )	ütésszám eggyel a par alatt
Par vagy Even	a parral megegyező számú ütés
Bogey	ütésszám eggyel a par felett
Double Bogey	ütésszám kettővel a par felett
Triple Bogey	ütésszám hárommal a par felett

Ha a labda az elütőhelyről (Teeing Ground) egyetlen ütéssel a lyukba kerül, akkor az eredményt „Hole in one-nak” vagy „Ásznak” (angolul „Ace”) nevezik. A fenti táblázat értelmében egy par 2-es lyukba egy ütéssel beletalálva egy madárka, egy par 3-as lyukba egy ütéssel beletalálva egy sas, egy par 4-es lyukba egy ütéssel beletalálva egy albatrosz érhető el.

### Eredményszámítás

A játék lényege, hogy kettő vagy négy játékos a pálya különböző részein elhelyezett lyuk felé üti a labdát.

A játék egyszerűnek tűnik, ám valójában meglehetősen bonyolult. Miután a játékosok egymás után elütötték a labdát, megkeresik azokat, s a következő ütést onnan végzik el, ahová a labda gurult és megállt. Ekkor már az üt elsőnek, akinek a labdája a legtávolabb került a lyuktól. A játékosok felváltva ütögetik a labdát, míg a labda a lyuk közvetlen közelébe kerül, illetve odaér.

A 18 szakasz par-jának összege adja az egész pálya par-ját (a 9 lyukas pályák fél pályák, ezeket kétszer kell teljesíteni).

Egy teljes pályát teljesíteni komoly feladat, bár a profi világranglista első 10-15 helyezettje rendszeresen néhány ütéssel ez alatt játszik.

A nemzetközi versenyeken induló több száz profi közül is csak az első 20-30 játékos játszik par körül, míg a többi öttel e fölött végez. Pedig a profik napi 3-8 órát edzenek, amely számukra komoly erőfeszítés és kemény küzdelem. Igaz nagy pénzeket nyernek, de itt veszíteni is lehet.

### Scratch játékosok és a standardet

A par körül játszó kiváló játékosokat scratch (szkecs) játékosoknak nevezik.

Az általuk elért eredmények alapján számítja ki a club vezetősége az ún. scratch-score-t (szkecs-szkó), ütésszámot, vagy a standerdet, amely egy-két ütéssel magasabb a parnál, de lehet alacsonyabb is. Idővel ezen változtatnak.

## Handicap

Az amatőrök számára, akik gyengébbek a scratch játékosoknál handicap-et (hendikep), előnyt állapít meg a vezetőség. Ugyanis minden pályának van egy ún. score kártyája, amelyen feltüntetik a szakaszok hosszát, par-ját, valamint üres rubrikákat tartalmaz a játékosok által teljesített ütésszám bejegyzéséhez. A kártyát minden versenyző, illetve klubtag magához veszi, ha teljes kört játszik, s minden szakasz lejátszása után beírja, hogy hányat ütött. Ezen kártyák összessége alapján állapítja meg a club vezetősége a játékosok handicap-jét. A handicap az a szám, amennyivel több ütést használhat fel a játékos a pálya megjátszásához, mint a pálya par-ja. A handicap versenyeken az ütésszámból (bruttó) levonják a versenyző handicap-jét, s az így kapott nettó eredmény szerint történik a rangsorolás.

Csak barátságos mérkőzések alkalmával rendeznek handicap-es versenyeket. Más alkalmakkor az abszolút ütésszámot veszik figyelembe.

## A golfozás versenyrendszere

A versenyeket alapvetően kétféle rendszer szerint bonyolítják le. Az eddig leírtak az ütésszám (meccsjáték) szerinti versenyekre vonatkoznak, melyet stroke-play-nek (sztrókpléj) neveznek.

A másik versenyforma a match-pay (mecspléj) ütőjáték, a szakaszok szerinti mérkőzés, amelynek előnye, hogy a megnyert lyuk, illetve a szakaszok száma dönt. E versenyzési formának másik előnye az ütésszámmal szemben, hogy egy nagyon elrontott, akár 11 ütésre teljesített szakasz is csak egy lyukvesztést jelent, míg ugyanez az ütésszámmal menő versenyen behozhatatlan hátrányt jelent.

A két szisztéma előnyeit egyesíti az úgynevezett stableford-system (sztablford-szisztém), mivel az esélyeket kiegyenlíti.

## A golfozás eszközei

### a) A golflabda

Az eredeti golflabda tollal kitömött bőrlabda volt. Változást a gumi megjelenése hozta, amelyből egyszerű, tömör gumilabdákat guttie-ball-okat (gatti-ból) gyártottak. Majd ezt követte az úgynevezett rubbercored (rubber-kórd) labda. E típus lényege, hogy egy tömör gumimagra 2 000 m igen vékony gumiszalagot gombolyítanak és erre kemény gumikülsőt préselnek.

A ma használatos labdákat ebből fejlesztették ki. A kemény gumimagot üres műanyag váltotta fel, amelyben glicerines folyadék van. A labda felülete rovátkolt, gödröcskés. Ez a gyorsulást segíti, amelyet szélcsatornás kísérletek is igazolnak. Így a labda 200-250 km/h repülési sebességgel haladhat.





A labda súlya 46 g, átmérője 4,27 cm. A St. Andrews-i ősi királyi golfklub határozata alapján 1990. január 1-jétől csak ezek a méretű labdák használhatóak.

#### b) Az ütők

Az ütő (club-klub) kétféle lehet: fa vagy vas. Ezek a különbségek az ütő fejére vonatkoznak. Az első ütők fából készültek: datolyapálmából a fej, és hikori fenyőből a szára, amelynek fogóját finom körszalaggal csavarták körül.

*A faütőnek három alapformája van:*

- driver (drájer), az elütő;
- barssic (bresszi): nagyobb dőlésszöge (loftal) van, talpát rézzel védik;
- spaan (szpan): hasonlóan nagyobb dőlésszögű, a feje kanalasabb.

A vasütők a 17. században jelentek meg (track, rut-iron), s arra szolgáltak, hogy a talaj mélyedéseiből (lópata-, kocsi keréknyom stb.) a labdákat kiüssék. Az idők folyamán modernizálódtak és az ütőfej dőlésszögének alakulásával ma már közkedvelté váltak, mivel pontosabb ütést tesznek lehetővé. A különböző dőlésszögű golfütőkkel a labdák röppályája is változik.

Az ütő fejének dőlésszöge és formája alapján a következő elnevezésű ütőkkel találkozhatunk:

- loft-iron: a mai 3-asnak és, 4-esnek megfelelő;
- cleek (klik): a legmodernebb dőlésszögű;
- putting-cleek: rövidebb nyelű, a green-en ezzel pattolják a labdát;
- maskie (musi): a mai ötös megfelelője;
- niklich (niklik): a 9-es dőlésszögnek felel meg;
- moskie (musi) niklick: az ütőfej dőlésszöge az előbbi kettő között helyezkedik el.

Ez a felsorolás még mindig nem véges az ütők végtelenségében: megjelentek a speciális ütők is. Ma már teljes „fasort” gyártanak 1-9-ig, amelyhez csatlakozik a „fafejű” putter, a célzó ütő is, amellyel csak gurítani lehet.

A vasütők száma is szaporodott: ma a teljes sor 1-10-ig terjed, a számok emelkedése az ütőfelület dőlésszögét jelzi. Ezt kiegészíti a háromféle wedge:

- sandwedge (szendvedzs): a bunkerből történő ütéshez használják;
- pitchingwedge (picsingvedzse): dobó vagy hajító fejű;
- külön neve nincs a harmadiknak, de ennek a dőlésszöge a 10-es ütőnél is nagyobb: 65°, 67°, 69°, és vas talpakat kap.

Ezen kívül 24–25-féle ütőt össze lehet állítani, s a sznobok e túldimenzionált készlettel szaladgálnak. A nemzetközi bizottság 14-re maximalta az ütők számát. Lezárva az ütők taglalását, hangsúlyozni kell a loft-ot, a dőlésszöget ugyanis azért változtatják, hogy azonos mozdulattal lehessen elérni különféle magasságú ütést. A golf ütésmozdulatának elsajátítása éveket vesz igénybe, s minden évben újra kell kezdeni a gyakorlást úgy, mint a teniszben a szerválást.

A játékosnak azt is meg kell tanulni, hogy a lehetséges 14 ütőből melyiket mikor célszerű használni, melyikkel kell az áthidaló ütést végezni, melyikkel kell emelni, gurítani, csúsztatni vagy éppen csavarni. A felső képen fa, putter és vasütő látható, az alsó képen pedig wedge-ek.



### c) A marker

A golf alapvető szabálya az udvariasság. Ezért áll mindenki néma csendben, mozdulatlanul, amíg valaki üt, hogy ne zavarják a koncentrációt.

Ezért van, hogy a green-en lévő labdákat – az ütésre következő kivételével – mind felveszik. A felvett labda helyét markerral jelölik meg, amely egy rajzszögszerű műanyag jelző. A marker nem zavarja a másik labda útját, mivel mindig a legtávolabbi labda kerül ütésre. Ezért kell a fűcsomót visszataposni, ezért kiállt a golfozó hangos forte (fór)-t, ha úgy látja, hogy a labda valakire veszélyessé válhat. Ez a veszély nem lebecsülendő!

## A golfozás technikájáról

### a) Az ütés

Az ütés iránya és technikája abban a pillanatban dől el, amikor az ütő a labdával találkozik.

Technikailag eléggé komplikált, mert a legmesszebbre „küldendő” labdát is könnyedséggel kell megütni. A legkisebb erőlködés is elronthat egy ütéset. Az ütéskor nem a nagy erő kifejtés a lényeg, hanem a helyes mozgássor megtalálása: az ütőt úgy kell a labda irányába húzni, hogy az önnönmagából erőt adva üsse el a fehér színű golflabdát, amely az ütés pillanatában 300 km/h sebességgel gyorsul. Ilyen sebesség mellett a korrigálás lehetetlen.

Az ütés (swing) három részből áll:

- backswing (bekszving): hátralendítés;
- swing: ütés;
- follow-through (fallátru): az ütő kifuttatása.



#### b) Az ütő fogása

Az ütőfogásnak három változata van: erős, közepes és gyenge.

- baseball (bézból): a két kéz szorosan egymásra fog;
- vardan-fogás (*H. Vardan* híres játékosról kapta az elnevezést): a jobb kéz kisujja átfogja a bal kéz mutatóujját;
- overlapping (óverlepping): átkulcsoló, átfedő fogás, ahol a bal kéz mutatóujja és a jobb kéz kisujja kölcsönösen átfedi egymást.

Ha kézfejek jobbra fordulnak, akkor gyenge, ha balra fordulnak, akkor erős fogásról beszélünk. Ez az ütés irányát és ívét is befolyásolja.

#### c) A beállítás

A beállítás háromféle lehet:

- open: nyitott;
- square (szkuer): derékszögű, „vinkli”;
- closed (klózd): zárt.

A háromféle beállítás között az a különbség, hogy a sarkakat összekötő vonal balra, illetve jobbra tér el a labdát és a zászlót összekötő vonaltól, vagy éppen azzal párhuzamosan áll. A beállítás fogás és a swing tömeges variációját adja.

#### d) A szabályos és szabálytalan ütés

Az ütéshez felállva, a labdát az ütővel úgy kell megütni, illetve gurítani, hogy az ütő mozgási iránya párhuzamos legyen a játékos vállvonalával.

#### e) A ceddie (keddi)

Szót kell ejteni a golfpályák legjellegzetesebb figurájáról, arról a személyről, aki az ütőtáskát cipeli a játékos után.

Az ütők továbbításának módja a kézikocsi (ceddie), amelyet a ceddie „fiú”, illetve maga a játékos kézzel húz maga után.

### A golfozó öltözéke

Fontos szempont, hogy a golfozó kényelmes öltözéket viseljen. Ennek megfelelően:

- olyan sapkát visel, amelynek napellenzője (siltje) védi a fény behatásaitól;
- pólóingje kényelmes, nem feszes, olyan anyagból készül, amely szellős, lehetőleg nem műszálas;
- hosszú nadrágja nem feszes, segíti a lábak mozgását;
- cipője speciális golfcipő, amely hasonlít a hagyományos félcipőhöz, de talpán szögek vannak, amelyek a biztonságos állást (ütésnél) és járást segítik a füves, dimbesdombos pályán;
- általában csak az egyik kézen visel speciális kesztyűt, amely az ütő nyelét felülről fogja (pl. jobb kezesek a bal kézen). Ez a kesztyű a biztonságos fogást teszi lehetővé, különösen az elütés kifuttatási fázisában, ezért a kesztyű olyan puha anyagból (vékony bőr, puha szövésű anyag stb.) készül, amely a fogás jól érzékelhetősége miatt jól simul a kézhez és az ütő nyelére. A kesztyű tenyeres része általában bőr, kézfeje pedig kötött.

Befejezésül szót kell ejteni arról, hogy a golf a legnépszerűbb játékok közé tartozik, szerves része a testkultúrának, az egészséges életmódnak.

A golfjáték az 1992-es nyári olimpián is bemutatkozott Barcelonában, de 2012-ben, Londonban nem szerepel az olimpia programjában. A világon a golf-élsportban óriási pénzek forognak, jóval több, mint a teniszben. Szakemberek meggyőződése, hogy a golf idővel tömegek által űzött szabadidősporttá válik – mint ahogy a tenisz és a sízés is az lett –, s nem tekintik majd kizárólag „úri” sportnak. Magyarországon is egyre többen érdeklődnek a golf iránt.



### Magyar Golf Szövetség

Magyar Sport Háza

1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3.

Tel/Fax: (+36 1) 460 6859, (+36 1) 460 6860

E-mail: <hungo1f@hungo1f.hu>

WEB: <http://www.hungo1f.hu>, <http://www.agolfmindenkie.hu>

---

# 13. fejezet - Gyepplabda (Hockey/Field Hockey)

A gyepplabda (népszerű nevén hoki) csapatban játszott ütős labdajáték. A különböző vonalakkal határolt egyenes (többnyire műfüves) talajú pályán két, 11 játékosból álló csapat mérkőzik egymással. Minden játékos fából készült, szabályok által meghatározott méretű és súlyú rugalmas nyelű ütővel játszik. A játék célja, hogy a csapat minél többször az ellenfél kapujába üsse a labdát, illetve megakadályozza a másik csapatot a labda megszerzésében és a gól elérésében. Ha a műanyag labda teljes terjedelmében átjut a két kapufa között és a felső lécz alatt, a csapat gólt ér el. A kapusok védőöltözetéről külön szabály rendelkezik.



## Nemzetközi múlt

Kínában mintegy 4700 éve játszottak bizonyos botlabdajátékokat, és az indiánok ősi népi szórakozásai között is akadt ilyen jellegű játék. Erre bizonyítékok is vannak.

Ezt leszámítva a legősibb, ütővel és labdával játszott sport: feljegyzések tanúsága szerint már Kr. e. 2000-ben űzték az ókori Perzsiában, de a kis labda bottal kergetését kedvelték az ókori görögök (keretizontész), a rómaiak (paganica) és a németek (kolbe) is. Később aztán különböző utakon fejlődött tovább: akadt, ahol lóhátról játszották (ebből lett a lovaspóló), még később jégre vitték (ebből lett a jégkorong).

A gyepplabda közvetlen előzménye a Krisztus előtt mintegy két évszázaddal, Írországban kialakult hurling, és az Indiában a XIII. század óta kedvelt játék, a kathi chen-du (botlabda). Ezek a játékok a mai időkben is nagy népszerűségnek örvendenek ezekben az országokban.

Az első golfklubban, a Royal Blackheat Golf Clubban (1608) már a gyephokit is ismerték. Az első szabályokat az 1860-as években foglalták írásba.

A klasszikus változat a középkori Anglia egyik legkedveltebb szórakozásává lett – Canterbury és Gloucester katedrálisában a színes üvegek némelyikén ma is megcsodálhatóak a gyepplabdázó férfiak alakjai – olyannyira, hogy a hadseregben betiltották egy időre, mert a katonák sokkal jobban szerették ezt, mint a harctéren amúgy kétségkívül nagyobb hasznot hajtó íjászat gyakorlását.

A XVIII. században irdatlan nagyságú pályákon született meg a mai hokira hasonlító játék (a hoki szó egyébként a francia hocquet szóból származtatható, amely görbe pásztorbotot jelent): 12 fős csapatok hajszolták a labdát 150 méter hosszú pályákon. Miután London délkeleti részén 1861-ben megalakult az első egyesület (Blackheath Football and Hockey Club), kezdett szervezett formák közé terelődni a sportág, majd néhány évtizeddel később létrejött az országos szövetség is.

A növekvő népszerűsége eredményeként az első gyepplabda szövetség Angliában jött létre 1875-ben, az első brit női csapat 1885-ben alakult meg. A nemzetközileg is

egységes szabályokat 1886 januárjában dolgozták ki.

Magától értetődő, hogy az 1908-as londoni olimpia hozta a gyephoki premierjét, amely egy kihagyást követően 1920 óta folyamatosan szerepel az ötkarikás programban. Eleinte rendes fűvön játszották, majd a hetvenes évektől fokozatosan elterjedt a műfüves változat: a játék magas szintű elsajátításához ez a borítás ma már elengedhetetlen.

Az olimpiai győzelmeket sokáig az angolok és az általuk meghódított nemzetek (India, Pakisztán) zsebelték be, de manapság egyre több európai ország léphetett fel az olimpiai dobogó legfelső fokára (Németország, Hollandia). Az első helyek tekintetében az indiai válogatott vezet, amely eddig nyolc olimpiai elsőséget gyűjtött be.

A hölgyek 1980-ban kapcsolódtak be a küzdelmekbe, Moszkvában nagy meglepetésre Zimbabwe lányai győztek, majd egy-egy holland és spanyol sikert leszámítva az ausztrálok domináltak hosszú időn át. Az ausztrál lányok eddig két olimpiai aranyéremmel büszkélkedhetnek.

A Nemzetközi Gyeplabda Szövetség (Fédération Internationale de Hockey sur Gazon – új nevén: Fédération Internationale d’Hockey, FIH) 1924-ben alakult meg Párizsban. A szövetség jelenleg 122 tagot számlál.

Ugyanebben az évben alakult meg az Európai Gyeplabda Szövetség (European Hockey Federation, EHF) is.

A sportág nemzetközi fejlődésére komolyan kihatott az 1972-ben, Münchenben hozott határozat, mely szerint minden nemzetközi mérkőzést, csak műfüves pályán lehet játszani.

### **Hazai múlt**

Az első gyeplabdázók Magyarországon a MAC (Magyar Athletikai Club) jégplabdázói voltak, akik a téli sportokat nyáron ezzel a sportággal egészítették ki. Hazánkban először 1908-ban rendeztek bemutató mérkőzéseket.

1918 végén alakult meg az első kimondottan ezzel foglalkozó egyesület, a Magyar Hockey Club, amely az 1920-as években Európa legismertebb klubjai közé tartozott. A sport fokozatosan az úri középosztály népszerű sportága lett, sőt hosszabb időre kötelezővé tették a hoki oktatását a középiskolákban is.

A Magyar Gyep Hockey Szövetség 1924-ben alakult meg.

1926-ban kiírták a magyar bajnokságot, és a folyamatosan emelkedő színvonal eredményeképp a berlini olimpián a magyar csapat a hatodik helyezést érte el.

Néhány egyesületben nők is gyeplabdáztak, de csekély számuk miatt sokáig nem írtak ki számukra bajnokságot.

Vezető klubcsapataink rendszeresen részt vesznek az Európai Hockey Szövetség által szervezett nemzetközi tornákon, versenyeken, egyelőre még csak mérsékelt eredményekkel. Meghatározó játékosok voltak a magyar élmezőnyben a *Losonczy testvérek*.

1998-ban a szövetség vezetése úgy döntött, hogy a sportági szövetség új neve a továbbiakban: Magyar Hoki Szövetség.

Gyeplabdasportunk stagnálása közben egyre népszerűbb lett a gyephoki téli változata, a teremhoki, mely rövid időn belül önálló szakággá nőtte ki magát.

Sportolóink gyeplabdában először és utoljára a berlini olimpián szerepeltek, ahol helyezetlenül végzett csapatunk.



### **Versenyszabályok**

Mindkét nem 12 csapatot vonultat fel az olimpiai játékokon és a világbajnokságokon is, ezek előbb csoportmérkőzéseket vívnak, majd a legjobbak keresztbe játszanak, egyenes kieséses rendszerben.

A szabályok valamelyest hasonlítanak a futballból ismertekre:

- egy 90 × 55 méteres pályán kétszer tizenegy játékos mérkőzik két félidőn át, kétszer 35 percig;
- a kiesett időt ugyanúgy a félidők végén számítják be;
- a kapusnak itt is előjogai vannak, hiszen nem csupán az ütőjével érintheti a labdát, mint a többiek, de bármely testrészével és kézzel is.

A különleges regulák a következők: gól csak a gólrületről érhető el, azaz a kaputól 14,6 méternyire felfestett félkörvonalon belülről. A játékos nem fedezheti a labdát a testével vagy az ütőjével, ugyanakkor kapura kizárólag az ütő sima lapjával ütheti (a bot „tollának” másik fele gömbölyített). A játékmegszakításokat követően – ha az nem szabálytalanság miatt történt – „bulizni” kell a labdáért, azaz a két vetélytárs igyekszik elhozni a közük ejtett labdát.

*Szabadütés* jár a különféle szabálytalanságokért, amelyek a következők lehetnek:

- a labda megütése az ütő gömbölyített felével;
- játékba avatkozni úgy, hogy az ütő nincs a kézben;
- a labdába belerúgni, azt megfogni, eldobni;
- az ütővel sérülésveszélyt okozni, vagy a labdát szándékosan az ellenfél irányába ütni;
- az ellenfél ütőjét megütni; az ellenfelet ellökni, elgáncsolni, buktatni, megütni;
- az ellenfél és a labda közé állni testtel vagy odarakni az ütőt. Ilyenkor szabadütés következik – ha azonban a szabálytalanság a 22 méteres vonalon belül történt, akkor a szabálytalanság súlyától függően büntetőkörner vagy büntetőütés következik.

*Büntetőkörner* akkor jár:

- ha védőjátékos szándékosan az alapvonalon kívülre üti a labdát;
- ha a 22 méteres vonalon belül szándékosan szabálytalankodik;
- ha a gólrületen belül vétlen szabálytalanságot követ el.

## Gyeplabda (Hockey/Field Hockey)

---

A büntetőkornernél a labdát a kaputól 9 méterre helyezik le az alapvonalra, a védők közül öten maradhatnak a góletterületen belül (a többieknek a felezővonalon túlra kell menniük), míg a támadóknak a körvonalon kívül kell tartózkodniuk. A játékosok azután mozdulhatnak meg, ha a labdát elütötték az alapvonalról. Ilyenkor az egyik támadó megállítja, a másik pedig vagy továbbpasszolja, vagy kapura lövi – utóbbi esetben megkötés, hogy ha a labda a kapuba jut, csak akkor számít gólnak, ha a kapu alsó (45 centi magas) szilárd hátsó tábláját éri – ha a háló állítja meg, a gól érvénytelen (minden más esetben bármilyen magasságban lehet célozni).

Büntetőütés akkor jár, ha a védő szándékosan szabálytalankodik a góletterületen belül, vagy ha vétlen szabálytalansággal biztos gólt akadályoz meg. A büntetőt lehet kapura simítani vagy emelni, a labdát teljes svunggal megütni nem lehet. A támadó csak egyszer érhet a labdába – kipattanó nincs, ha nem ér el gólt, a védő csapat következik.

A mérkőzés két játékvezető irányítása alatt zajlik, akik a súlyosabb szabálysértéseket büntetőlövessel, legsúlyosabb esetben kiállításal büntetik.



*2012-ben, Londonban az olimpiai játékok történetében először kék színű pályán rendezik meg a gyeplabdatornát.*

### **Hivatalos olimpiai versenyszám (férfiak-nők)**

12 csapat (16 fő/csapat).

### **Magyar Gyeplabda Szövetség**

Magyar Sport Háza

1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3.

Telefon (+36 1) 220-2939

Fax: (+36 1) 273-1289

E-mail: <info@hockey.hu>

WEB: <http://www.gyeplabda.hu>, [www.hockey.hu](http://www.hockey.hu)



---

# 14. fejezet - Hódeszka (Snowboarding)

Csak 1998-ban Nagano-ban mutatkozott be, a téli olimpiák egyik legfiatalabb sportágaként. A XXI. század sportjának is tartott snowboard kifejezés magyarrá átültetve hódeszkázást jelent. A mindössze 40 éves múltra visszatekintő sportág ennek ellenére az egyik legnépszerűbb téli „csúszás” lett. Valószínűleg a sízés legkonzervatívabb hívei is elismerik, hogy a snowboard-mozgalom új szintet hozott az alpesi sízésbe. Ilyen – a deszkázás által beoltott – új hajtás például a síkrossz, de a freestyle sielés kialakulására is nagy hatással voltak a snowboardosok, egész pontosan a freestyle-osok, akik nyomában a síelők is elkezdték látványos ugrásaikat és trükkjeiket.

## Nemzetközi múlt

Egy szörfösnek, *Sherwin Poppers*nek 1960-ban támadt az a hóbortos ötlete, hogy egy deszkán csússzon le a Colorado lejtőin. Riválisaival – a sível és a monosível – ellentétben a hódeszka lehetővé teszi, hogy ne csak a lejtő irányában haladjunk, sokkal szabadabban lehet vele mozogni.

A történeti pontosságot figyelembe véve azonban meg kell jegyeznünk, hogy a mai freestyle sízés két vonalon fejlődött. Az egyik vonal (old school) a korábban kialakult klasszikus, alpesi sízésből kifejlődött paralel sí, buckasízés és a síakrobatika.

A másik, fiatalabb vonal (new school) megszületésénél már a freestyle snowboardosok bábáskodtak. Ide a különböző ugrások, figurák, trükkök, korlátlan csúszások (slide), félcső és big air versenyek tartoznak. A freestyle sízés ezen ágának, mint napjaink legfrissebb, legnépszerűbb sportjának hangulata, légköre – beleértve a hozzá kapcsolódó életstílust is – erős snowboard-befolyás nyomán alakult ki, amit persze nem is tagadnak a sport „hard core” követői.

1965-ben *Sherman Poppen* (*Sherwin Poppers*) Michigan állambeli Muskegon városában élő úriember kishúga síléceit egyszerűen összekötözte, s máris készen volt a hódeszka. Egy évvel később már elkészítette az első snowboardot, a '70-es években pedig megkezdődött a sikersztori. 1980-ra széles körben elterjedt és népszerűvé vált, így logikusan következett az újabb lépés, a versenyzés.

A snowboard legendás alakja, *Jake Burton Carpenter*, 1968-ban, éppen 14 évesen, lelkesen szorongatja azt a furcsa szerkezetet, amellyel részt is vesz az az évi snurferbajnokságon (Michigan). Jake megszállott síelő és szörfös. Érezte a snurfer hiányosságait, és szerencsére nem áttalotta fejleszteni a saját szája íze szerint. Megtörtént a nagy áttörés, a deszkára állítható „hurkokat” (papucsokat) készített, amelyben a láb szorosan rögzült a deszkához. Innentől kezdve vált lehetővé az igazi lesiklás a pályákon, és nyílt lehetőség az igazi ugrásokra is. Ambiciózus barátunk megalapította 1977-ben, Vermontban a saját cégét. Itt kezdték el gyártani a régmúlt fából készült és laminált, de már flexibilis lapjait. A cég máig tartó aktív fejlesztőmunkája következtében a kezdeti nehézségek után, közel 20 év elteltével az egyik legmeghatározóbb gyártó a piacon.

Amerika nagy ország, rengetegen próbálkoztak abban az időben, de a szerencse kevés emberhez volt kegyes. *Dimitrije Milovich* merő véletlenségből maga is szörfözött. 1969-1970 között, a szörfdeszkák készítésének alapján poliészterből gyártott deszkákat a havas lejtőkre. A „V” alakú alj és a swalowlail (a deszka végének speciális kiképzése, szűz hóban ma is használják) újítás is az ő vitathatatlan érdeme. A Winter sticknek (W. S.) keresztelt üvegszövetből laminált, speciális felületű deszka az akkori viszonyok között az egyik legfejlettebbnek volt mondható. A dolognak csak egy szépséghibája volt, az elképesztő ára. Egy Winter stick 245 dollárba került, amit akkoriban kevesen engedhettek meg maguknak, így a gyár bezárt és a tulajdonosa 1984-ben becsődölt.

Tom Sims egykor gördeszka világbajnok volt. Ő a legjobban ismert snowsurf-úttörő. 1969-től *Chuck Borfoottal* szörföket és gördeszkákat terveztek a vásárlók legnagyobb meglepetésére. A '70-es évek közepére fejlesztette ki saját snowboardját, ami nagyon hasonlított a Winter stickhez. A laminált üvegszövetet továbbfejlesztette és elkezdett kísérletezni a famagos technikával, ami olyan jól sikerült, hogy a mai napig ezt a technológiát használják (Woodcore). 1981-ben saját fejlesztésű és már acél éllel (kantni) rendelkező deszkájával megnyerte a Coloradóban rendezett első snowboardbajnokság szlalom számát.

Az utóbbi 20 év alatt az események felgyorsultak. Felfigyelt a snowboardra a média, és dőlni kezdett a pénz, jöttek a komolyabbnál komolyabb versenyek és a hatalmas szponzorok. A kezdeti lelkesedéssel felépített szövetséget (ISF) egyre jobb versenyzői gárda és színvonalas versenyek fémjelezték. A Nemzetközi Sí Szövetség (FIS) lassú, de hatalmas gépezete az első lekicsinylő reakciója után hamar észbekapott és felismerte a hódeszkázásban rejlő hatalmas lehetőséget. Óriásszponzorokat hozott be (Milka, Grundig, Nokia, Honda), átcsábította a másik szövetség top versenyzőit és kialakította a saját gárdáját is. Elkezdett lobbizni minden fórumon, és végül is sikerült a nagy álom. A snowboardot felvették az 1998-as téli olimpia (Nagano) hivatalos versenyszámai közé.

A régi (ISF) és új (FIS) nemzetközi szövetség között háború dúlt, de az olimpiai tagság és a hatalmi erőviszonyok eldöntötték a vitát. Persze az átlagember a harcból semmit nem érez, hacsak annyit nem, hogy az úgynevezett sípályákon évről évre egyre több deszkás csúszkál lefelé. Ami most már odáig fajult, hogy nagyon sok helyen a sízó érzi magát kisebbségben. Hogy mi lesz a folytatás? Válasz nincs, csak sejtethetjük a jövőt.

Az Egyesült Államok első bajnokságára 1982-ben került sor, ezt egy évvel később világbajnokság, 1987-ben világkupa követte, mígnem 1990-ben megalakult a Nemzetközi Hódeszka Szövetség (ISF), amely négy évre rá a Nemzetközi Sí Szövetség (FIS) fennhatósága alá került. A szövetség javaslatára 1998-ban, Naganóban a hódeszka olimpiai sportág lett, a siker nem is maradt el.

A snowboardcross, a half-pipe, valamint a párhuzamos óriás-műlesiklás (2002) már a téli olimpia műsorát színesíti és férfiak, nők mindhárom versenyszámban külön-külön küzdenek az érmeért.

A sportág első olimpiai bajnoka páros szlalomban a kanadai *Ross Rebagliati* lett, akihez mindjárt kisebb botrány is fűződött. A győzelem után a doppingvizsgálat marihuánát mutatott ki a szervezetében, emiatt előbb megfosztották címétől, majd visszakapta érmét. A hölgyek hasonló versenyszámát a francia *Karine Ruby* nyerte, míg a „félcső” kategóriában a svájci *Gian Simmen* és a német *Nicola Thorst* lett az első. A férfi párhuzamos óriás műlesiklásban a svájci *Philipp Schoch* már két elsőséget tudhat magáénak. Napjainkban Franciaország, Svájc és az USA fiai és lányai művelik legeredményesebben az olimpiai versenyszámokat.

**Hivatalos férfi-női olimpiai hódeszkás versenyszámok és a versenyszabályok**

## 1. Félcső (Half-pipe)

Ez egy olyan speciális módon épített havas versenypálya, ahol is a résztvevők egy enyhe lejtőn kialakított félcsőben oda-vissza csúszva mutatnak be minél több látványos ugrást. Ide sorolható a méretesebb félcsővekben megrendezett „super-pipe” is. A versenybírák az ugrások nehézségei és kombinációi alapján hirdetik ki a végeredményt.

## 2. Párhuzamos óriás-műlesiklás (Parallel Giant Slalom)

Ez egy olyan versenyszám, ahol a pályán két versenyző egymás mellett, egy időben, azonos feltételek között (pályatűzés, talajadottság, hóviszony) csúsznak le.

A pálya esésének 120 és 200 m közé kell esnie minimum 18 kapuval. Kapuk közötti távolság 20-25 m. A pálya hossza min. 400 m, maximum 700 m.

Mindegyik kapu egy rövid (belső) és egy hosszú (külső) stangliból áll, összekötve egy háromszög alakú zászlóval.

A késleltetett (banán) kapuknál (a PGS-nél) a két kapu távolsága nem lehet kevesebb, mint , azonos színű zászlókkal. A kapukat úgy kell tűzni, hogy a versenyző meg tudja különböztetni tisztán és gyorsan, akár nagy sebességnél is.

A pálya tetejéről lefelé nézve a bal pályát (a pálya tetejéről lefelé nézve) kell a piros stanglikkal és piros zászlókkal, a jobb pályát kell a kék stanglikkal és kék zászlókkal kitűzni. Az első kapu minimum 8 m és maximum 10 m-re lehet a rajttól. A két pálya közötti különbség PSL-nél 8-10 méter, PGS-nél 9-12 méter. Az első kapuk közötti távolságnak (piros és kék pálya) a rajtkapuk távolságával kell megegyezniük.

Minden versenyzőnek a rajtszáma szerinti pályán van egy kvalifikációs futama. Azon versenyzőknek, akiknek értékelhető első futama volt van lehetősége a második kvalifikációs futamra, pályacserével. A két futam időeredménye összeadódik és ebből áll össze a kvalifikációs idő.

### **3. Snowboardcross (Snowboardcross)**

Versenyen a pályának minimum 100 - maximum 240 méter szintkülönbségűnek kell lennie. Az átlagos pályameredekség 15-18 fokos. A lejtőnek minimum 30 méter szélesnek kell lennie, de bizonyos körülmények esetén egy-egy rövidebb szakasz (50 méter vagy kevesebb) leszűkülhet 20 méterre is.

A pálya kapuit egy hosszú szlalom és egy rövid rúd által határolt zászló alkotja.

Az egymást követő kapuknak különböző színűnek kell lenniük. A szlalom-rudak színének egyezniük kell a háromszögű zászló színével.

A kapukat úgy kell elhelyezni, hogy a versenyzők nagy sebességnél is tisztán és egyértelműen megkülönböztethessék és felismerhessék azokat. A kapuk zászlóit a megfelelő szögben kell elhelyezni, hogy megadják a verseny tiszta vonalvezetését.

A döntőben 32 férfi és 16 női versenyző indul, ami futamonként 4 versenyzőt jelent. Egyéb változtatást a versenybizottság alkalmazhat. A BX verseny egyszerű KO szisztéma szerint folyik. A lefutott versenyidők alapján kvalifikálják magukat a versenyzők a döntőbe.

Az első 2 versenyző beérkezési sorrendje határozza meg a következő futamban elfoglalt starthelyüket. A futam végeredményét a deszka elejének vagy a versenyző testének a célvonalon való áthaladása adja meg. Lehetőség szerint kamerás ellenőrzés működjön a célban. Selejtező alatti egyszerre történő beérkezésnél (csak 2. és 3. helyezett között) a jobbik kvalifikációs idő dönt.

Bukósisak viselete a pályanézés, az edzés és a verseny alatt is kötelező!

Kapubírók jelenléte - az egyértelműen nem látható helyeknél - kötelező!

Szándékos érintkezés - akadályoztatás (tolás, lökés, húzás stb.) ami a másik versenyzőt hátráltatja - nem megengedett és azonnali kizárást von maga után. Elkerülhetetlen - testi érintkezés - némely esetben elfogadható. Minden vitás eset elbírálása a versenybírórságra tartozik.

Az első négy helyezést a döntőben kialakult eredmény határozza meg.

Az öttől a hetedik helyezéig a kisdöntőben kialakult helyezés rangsorolja.

A többi versenyző helyezése a kvalifikációs futamok alapján alakul ki.



**Magyar Snowboard Szövetség**

Telefon: (+36 30) 645-2722

E-mail: <info@snowboard.hu>

WEB: [www.snowboard.hu](http://www.snowboard.hu)

---

# 15. fejezet - Íjászat (Archery)

Az íjászat meghatározott célpontra történő versenyszerű nyíllövés.

*Hagyományos szakágai:* pálya-, terep- és távlövő íjászat.

*Újabb szakágai:* vadász-, lovas, történelmi-, futás- és számszeríjászat.

Szabadtéri versenyt kimért, legalább egy labdarúgópálya nagyságú pályán rendeznek.

A céllövő íjászat során a versenyzők meghatározott számú fordulót lőnek. Minden fordulóban bizonyos számú nyilat kell kilőni előírt távolságból. A találatokat a középponttól való távolság alapján értékelik.

Rendkívüli felkészültséget igényel az, hogy valaki egyáltalán kijusson az olimpiára, majd ott a dobogó közelébe kerüljön. Bár a szerelés ma már inkább gépre hasonlít, mint a Robin Hood-i időkét idéző szépséges íjakra, az üvegszál, az alumínium és karbon-grafit, a beépített stabilizátorok sem helyettesíthetik a legfontosabb kellékeket: gyilkosan kemény marok, borzalmasan erős, de rugalmas izmok alkotta váll, éles szem és kötélidegek.

## Nemzetközi múlt

Az íj az egyik legősibb vadász- és harci eszköz. Kutatások szerint bizonyos, hogy már a kőkorszakban vadászó emberek is használtak nyilakat (körülbelül Krisztus előtt 20 000-ben). Ezt bizonyítják a csontból, kőből és szaruból készített kőkorszaki nyílhegyletek, továbbá az Altamira-barlang paleolitikumból származó, íjazó alakot ábrázoló barlangrajzai. A legkorábbi írásos emlékek az egyiptomiak után maradtak fenn, akik mintegy 5 000 évvel ezelőtt sajátították el az íj és a nyíl használatát, vadászati és harcászati céllal. Krisztus előtt 1200 környékén a hettiták már harci kocsikon robogva tudtak nyilazni, ami birodalmuk nagyra tételének egyik alapja lett.

Az első íjászversenyekről érdekes módon kínai krónikák tudósítanak: a Csu-dinasztia időszakában (Krisztus előtt 1027–256) a nemesség tagjai nagyszabású tornákon mérték össze tudásukat, ahol zeneszó mellett igyekeztek a lehető legpontosabban lőni.

A görög, a perzsa és a szkíta háborúk idején az íjak nagy szerepet játszottak a harcokban, de a sportágat versenyszerűen is űzték. Krisztus előtt 700 körül *Homérosz* az *Iliászban* meglepő részletességgel ír a görögök íjászversenyeiről.

A középkorban az íjászat klasszikus hazája Anglia volt. *III. Edward* uralkodása alatt az íjlövészet népi sporttá vált. *VIII. Henrik* több íjásztársaságot is alapított: elsőként a Szent György-társaságot 1537-ben.

A pusztai népek félelmetes hírű összetett fegyvere, az úgynevezett merevszarvú, visszahajló reflexíjak, a sztyeppe-i íjak voltak. A sztyeppe-i íj legdinamikusabb típusa a török íj. Ilyen készítésű íjakkal még ma is rendeznek versenyeket Törökországban és Mongóliában.

A sztyeppe-i íjakkal lényegesen egyszerűbb szerkezetű, de legalább olyan hatékony volt a nyugati típusú íj, a botíj. A *Robin Hood* legendájából is jól ismert hosszú íj a százéves háború során hozta meg a dicsőséget az angol íjászoknak

Az első íjászversenyt 1583-ban tartották a finsburyi mezőkön.

Az íjászat a tűzfegyverek elterjedésével vált sporteszközzé. Európában az angol változat maradt fenn, ez az úgynevezett hosszú íj, a long bow.

Az íjászat, mint sport és a szabadidő eltöltésének egyik formája, Angliában, a modern sportok őshazájában fejlődött ki pontos szabályokkal és rendszerekkel.

A Nemzetközi Íjász Szövetséget (Fédération Internationale de Tir a l'Arc, a FITA) 1931-ben, lengyel javaslatra hívták létre, Lvovban.

Az ókori olimpiák műsorán az íjászat nem szerepelt ugyan, de a játékok ünnepélyes megnyitásokor az íjászok bemutatót tartottak. A céllövő íjászat először az 1900-ban, Párizsban volt olimpiai versenyszám. 1972-től minden olimpián rendeznek férfi és női egyéni, 1988-tól férfi és női csapatversenyeket is.

Az első céllövő íjász-világbajnokságot 1931-ben, az első Európa-bajnokságot 1968-ban tartották meg.

A céllövő íjászat már 1900-ban a párizsi olimpián helyet kapott a programban, majd 1904-ben, 1908-ban és 1920-ban újból versengtek az íjászok: akkoriban elég sok versenyszámban indulhattak, így fordulhatott elő, hogy a sportág legeredményesebb versenyzője, a belga *Hubert van Innis* két olimpián, 1900-ban és 1920-ban hat aranyat és három ezüstöt „lőtt össze”. Ezt követően több mint fél évszázadot kellett várniuk a vesszők szerelmeseinek, hogy a sportág visszatérjen a programba – 1972 óta aztán folyamatosan versenghetnek mindkét nem íjászaik, sőt, 1988 óta már férfi és női csapatszámban is hirdetnek eredményt.

Az olimpiák történetének legeredményesebb íjásza a belga *Hubert van Innis* és a dél-koreai *Kim Szu Njung*. Előbbi hat, utóbbi négy olimpiai aranyérmet szerzett.

### **Hazai múlt**

Szinte egész Európában híresek-hírhedtek voltak nyilaikról a honfoglaló magyarok. Támadásaik Itália és a Német Birodalom ellen irányultak, de egyes csapatrészek eljutottak az Atlanti-óceánig, a Balkán-félszigeten pedig Bizáncig.

Magyarországon először a Lócsei Krónika említi, hogy 1599-ben íjászversenyt rendeztek a Lövész Király címért.

A modern íjászat az 1930-as évek elején kezdett kibontakozni Magyarországon.

Az első országos bajnokságot 1932-ben rendezték, a Magyar Lövész Szövetség szervezésében.

A Magyar Íjász Szövetség (MISZ) 1957-ben alakult meg, és még ebben az évben, a prágai FITA-kongresszuson felvették a nemzetközi szervezet tagjai sorába.

A hazai íjászat történetében felbecsülhetetlen szerepe volt *Vida Józsefnek*, akinek áldozatos munkája eredményeként tanítványai sok dicsőséget szereztek mind a hazai, mind a nemzetközi sportpályákon.

A Magyar Íjász Szövetség 1959-ben rendezte meg első összetett versenyét.

*Nagy Béla* örökös magyar bajnok 1971–1989 között tizenhat alkalommal nyert magyar bajnokságot. Több nagy nemzetközi versenyen is győzött, az 1980-as moszkvai olimpián, az ötödik helyen végzett.

*Tessényi Éva* 1965-ben az országos bajnokságon a 60 méteres távon megszerezte a sportág történetének első magyar világcsúcsát (313 kör), majd 1966-ban az országos bajnokságon a 2 × 70 méteres távon 512 körös eredményével a világcsúcsot is megjavította.

Olimpiai távon, a nemzetközi porondon is kiemelkedően jól szerepeltek az alábbi sportolóink: *Baranyi József* egyéni világbajnok (1998); *Baranyi József*, *Farkas István*, *Gergely József*, *Gombos László*, *Sulyok László* csapatban voltak világbajnokok (1999); *Zsótér Judit* egyéni világbajnoki második helyezett (1998).

### **Versenyszabályok**

A FITA-távok a következők: férfiak/nők: 90/70, 70/60, 50/50 és 30/30 méter.

A céllövő íjászbajnokság négy fő versenyszámból áll: férfi, női egyéni összetett; férfi, női csapat összetett.

A céllapok átmérője a hosszú távoknál (90-70 / 70-60 méter) 122 cm, a rövid távoknál (50-30 méter) 80 cm. A céllapok tízkörösek.

Az olimpiai fordulóban a versenyeket kieséses rendszerben (rangsoroló és kieséses) bonyolítják le.

A FITA a szabadtéri pályaversenyen az olimpiai és csigás kategóriát ismeri el.

Ahol verseny van, ott ne próbáljunk a részt vevők és a céltáblák közé merészkedni: a mai hiperkönnyű nyílvevők csúcsebessége 240 km/óra! Ezekkel kell 70 méteres távolságból eltalálni a különböző körszínű céltáblát, amely egy 1,22 méter átmérőjű kör, összesen tíz koncentrikus körre osztva, a külső 1 pontot ér, a többiek értéke befelé haladva egy ponttal növekszik. A 10 pontot érő középpont, a „bikaszem” csupán 12,2 centi széles (a föld színétől 1,3 méter magasságban van) – ez 70 méterről nagyjából akkora, mintha kinyújtánánk a karunkat, és úgy néznénk egy rajzszöveget. Plasztikusabban szemléltetve: mintha három tenispályán átlóva kellene telibe találnunk egy grapefruitot. Nem egyszerű tehát a feladat – ráadásul az olimpiai érmekig rendkívül rögös út vezet.

Először is ki kell vívni a kvalifikációt, ami elképesztően nehéz, hiszen csupán 64-en vehetnek részt az olimpián. Az egyéni viadal során valamennyi résztvevő 72 nyilat ló ki – ha ez megvan, akkor kezdődik az igazi haddelhadd: az elért eredmények alapján rangsorolják a versenyzőket, majd jön a gyilkos párviadal. Az első a hatvannegyedikkel, a második a hatvanharmadikkal, és így tovább – azaz senki, egyetlen percig sem érezheti magát biztonságban. Az egyenes kieséses rendszer első három köre során 18 lövés alapján dől el a továbbjutás, a negyedöntőkben, elődöntőkben és a döntőben 12 vessző röppályája dönt.

Az íjászbajnokság hivatalos személyei: lövészetvezető (vagy csapatkapitány) és annak képviselője, pontozóbizottság, pontozóbíró (céltáblánként egy), legalább 5 tagból álló technikai bizottság.

### **Hivatalos olimpiai versenyszámok (férfiak-nők)**

Egyéni, csapat (három fő/csapat).

### **Magyar Íjász Szövetség**

Magyar Sport Háza

1146. Budapest Istvánmezei út 1-3.

Telefon: (+36 1) 460-6861

Fax: (+36 1) 460-6862

E-mail: <iroda@misz.hu>

WEB: [www.misz.hu](http://www.misz.hu)

---

# 16. fejezet - Jégkorong (Ice Hockey)

Ez egy téli ütős, korongos „labdajáték”, amelyben a tömör gumiból készült korongot speciális ütők segítségével az ellenfél kapujába (mögötte is van még játéktér) kell juttatni. A jégkorongot hatfős csapatok játsszák, három harmadra osztott és palánkkal körülvett jégpályán.

A szabálytalanságokat különböző időtartamú kiállításokkal büntetik a bírók. Érdekes, hogy a két, a jégen is jelen lévő bíró mellett gólvonalbírók is közreműködnek a mérkőzéseken.

A hoki megnevezést az angol hooked szóból (görbített, hajlított) származtatják. A vélemények az elnevezés kapcsán sokáig egymástól eltérőek voltak, mert jó ideig több szakértőnek és sportágkutatónak az volt a véleménye, hogy a hockey elnevezés a francia le hocquet (pásztorbot) elnevezésből alakult ki.

## Nemzetközi múlt

Pontos eredetét tekintve csak különböző feltevések vannak. Már a rómaiak is játszották az indiai eredetű gyeplabdát, amely valószínűleg e játék őse. A XVI-XVII. században, Hollandiában a jégkoronghoz hasonló játékot már játszottak a jégen, erről festmények és rézkarcok tanúskodnak.

A jégkorongozás közvetlen őseinek a sinty nevű gael játékot tartják. A mai értelemben vett játék hazája minden kétséget kizáróan Kanada, azon belül is az Ontario-tó vidéke. 1870 táján Québec City melletti William katonai erőd lövészszerkeze a jégen seprűvel űzte a mai hoki őst. Kimondott szabályok nem voltak, a felek a mérkőzések előtt állapodtak meg, minek alapján küzdenek. Érdekes, hogy a jégkorong őst már a hölgyek is előszeretettel művelték a XIX. század végétől.

1881-ben Montrealban alakult meg a sportág történetének két első csapata: a McGill Főiskola és a Victória.

Kezdetben még kilenc, majd hét játékos szerepelt klubonként egy 34 × 18-as pályán, és a mérkőzések kétórásak voltak. Maga a játék eleinte nagyon hasonlított a labdarúgásban használt elnevezésekre.

A Kanadai Amatőr Szövetség 1891-ben írta ki az első nemzeti bajnokságot. Az első válogatott mérkőzést Kanada és az Egyesült Államok csapata vívta 1897-ben.

1892-ben, Kanadában megalakult a jelenlegi legnagyobb és legerősebb liga, amely 1917. november 22. óta viseli a National Hockey League, NHL (Észak-amerikai Profi Jégkorongliga) elnevezést. 1893-tól mindmáig az októbertől júniusig tartó rivalizálás első helyezettje a Stanley (az angol királyság kanadai kormányzója) Kupát emelheti magasba.

Az amerikai klubok az 1920-as évektől kapcsolódtak be a Stanley Kupa küzdelmeibe, melynek rendszere az 1870-es évekre állandósult.

Az NHL kezdetben hat csapattal működött, napjainkban azonban már 30 gárda verseng az elsőségért. A leghíresebb bajnokságban a hetvenes évektől kezdve egyre több külföldi játékos kergeti a korongot, kezdetben amerikai, majd a skandináv, manapság pedig szovjet utódállamokból érkeznek a kiváló játékosok.

A jégkorongot magas szinten művelő országokban, a hetvenes évek végén, a nyolcvanas évek elején elkezdődött a női jégkorongozás. Játékuk elsősorban iramban és keménységben marad el a férfiakétól.



A legeredményesebb jégkorongozó nemzet Kanada - a legtöbb világverseny megnyerésével büszkélkedhet ebben a sportágban -, bár egyre több ország próbáljarontani ezt a statisztikát például: USA, Oroszország, Svédország, Szlovákia, Finnország.

A Nemzetközi Jégkorong Szövetséget (League International de Hockey sur Glace, LIHG; 1908-1920; 1920-tól: International Ice Hockey Federation, IIHF) európai országok alapították 1908-ban Párizsban. Kanada és az Egyesült Államok csak 1920-ban lépett be a nemzetközi szövetségbe. A szövetségnek jelenleg hivatalosan 64 ország tartozik a tagjai sorába.

A LIHG 1910-ben írta ki az első Európa-bajnokságot.

1920-tól a jégkorong olimpiai sportág, igaz ekkor még az Antwerpenben a nyári olimpia műsorán szerepelt, majd 1924-ben a téli olimpia keretén belül rendezték meg (a győztes Kanada gólaránya 110 : 3!). Az első női csapatok az 1998. évi olimpiai játékokon mutatkoztak be.

Az első önálló világbajnokságot 1930-ban rendezték.

1990-től az amatőr világbajnokságot négy csoportban rendezik (A, B, C, D). Az NHL legjobbjai csak 1998-tól vehetnek részt ebben a küzdelemben.

### **Hazai múlt**

Magyarországon az 1900-as évek elején, a tengerentúlról hozott hoki és az európai futball keverékét, a jéglabdát (bandy) űzték. 1908-ban már mérkőzéseket is rendeztek ebben a műfajban.

Európa első műjégpályájával Magyarország büszkélkedhet, 1926-ban adták át a napjainkban szépen felújított városligeti létesítményt.

1925-ben tartották az első hokimérkőzést, amelyen a Budapesti Korcsolyázó Egylet és egy bécsi gárda csapott össze.

A magyar jégkorongozás legjobb eredménye az 1934-es Európa-bajnokságon született, ahol az értékes bronzéremmel térhetett haza válogatottunk.

Az első hivatalos országos bajnokságot csak 1937-ben rendezték meg.

Az 1941-ben alakult Magyar Országos Jégkorong Szövetség helyébe, 1957-ben a Magyar Jégsport Szövetség lépett, melynek különböző szakbizottságai látták el a sportági feladatokat, területi szövetségek nélkül.

Ebben az időben a sportolók többsége csak kirándulni járt át ebbe a sportágba, mivel ekkor még elsősorban nyári sport-szenvedélyeiknek hódoltak. A jégkorong a szabadtéri pályák miatt sokáig csak idényjellegű sportág maradt, ami meglátszott az eredményeken is.

Magyarországon az első fedett jégpályát csak 1982-ben adták át.

Magyarországon a kilencvenes évek elején alakult meg az első női csapat. A magyar női válogatott eddig kétszer szerepelt világbajnoki selejtezőben, azonban egyszer sem került fel a B csoportba.

Olimpiai kiküldetést még egyik csapatunk se tudott kiharcolni.

A magyar jégkorongsport legnagyobb sikerét 2008-ban érte el, amikor kivívta az A csoportban való szereplés jogát.

### **Versenyszabályok**

A 100-122 cm magas palánkkal körbekerített jégpálya 56-61 m hosszú és 26-30 m

széles. A pályára gólvonalat és különböző körrel jelzett bedobópontokat kell húzni.

Csapatonként a 20-20 beöltözött játékos közül csak 6-6 játékos lehet a pályán. A játékosok a cserepadról bármikor cserélhetők. A játékosok speciális védőfelszerelésben (vállvédő, lábszárvédő, kesztyű, fejkendő) játszanak, míg a kapusok számára még ennél is speciálisabb felszerelés (a mezőnyjátékosok védőöltözetén kívül mellvédőt, arcmaszkot és combvédőt is visel) előírt.

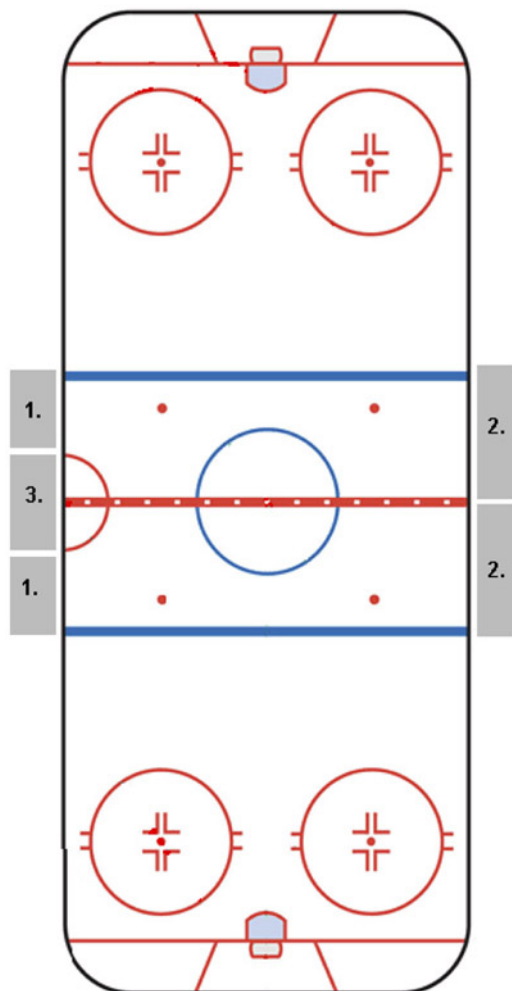
A csapatok felállása: kapus, jobbháttvéd, balháttvéd, középcsatár, jobbszélső, balszélső. A csapatoknak továbbá egy-egy kapitányt és két-két helyettes kapitányt kell megneveznie.

A mérkőzés időtartama  $3 \times 20$  perc tiszta játékidő, az egyes harmadok között 15 perces szünetekkel. A több gólt lövő csapat nyeri a játékot. Ha a három szabályos harmad lejátszása után az eredmény egyenlő, a mérkőzés döntetlen.

A pálya rövidebb oldalain a pálya teljes szélességében keresztülfutó gólvonalat húznak, melynek közepén helyezik el a 122 cm magas, 183 cm széles téglalap alakú kaput.



A pályán öt, úgynevezett bedobópont van, amelyet körrel jelölnek. A bedobópontok és a körök piros színűek, csak a pálya közepén levő kör kék színű.



A mérkőzést egy főbíró vezeti, akinek két vonalbíró asszisztál. Van még két gólbíró, egy játékidőmérő, egy büntetőidő-mérő, valamint egy jegyzőkönyvvezető.

A büntetések a tényleges játékidőbe beleszámítanak, a következő fokozatban: kis büntetés, technikai, nagy büntetés, fegyelmi büntetés, végleges kiállítás és büntetőlövés. Utóbbinál a kijelölt játékos a felezővonal közepéről indulva tör a kapura, és a kapust kijátszva próbál gólt szerezni.

A küzdelemben megengedett a testtel való játék (bodicsek). A bodicsek az egész pályán engedélyezett, ha a nekifutás lendülete nem több két lépésnél.

A játékvezetők a bedobópontoknál „buli”-val hozzák játékba a korongot. Ilyenkor a két csapat egy-egy játékosa egymással szemben feláll a bedobókörben – más nem léphet be –, s az egymással szemben letett ütők közé dobja be az egyik játékvezető a korongot

### **Hivatalos olimpiai versenyszám (férfiak-nők)**

Nyolc csapat (20 fő/csapat).



### **Magyar Jégkorong Szövetség**

Magyar Sport Háza

1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3.

Telefon: (+36 1) 460-6863

Fax: (+36 1) 460-6864

E-mail: <info@icehockey.hu>

WEB: <http://www.icehockey.hu/>

---

# 17. fejezet - Kajak-kenu (Canoe)

A kajak-kenu egyéni és csapatsportág, vízi sportág, ahol egyes hajóban és csapathajóban versenyeznek a sportolók. Hat, technikailag, felszerelésben és környezetben jól elkülönülő szakága van, melyek a következők:

- gyorsasági,
- szlalom,
- rafting,
- maratoni,
- sárkányhajó,
- kajakpóló.

A két legfontosabb szakág a gyorsasági (síkvízi) és a szlalom, ezért ezt a kettőt ismertetjük részletesen.

A kajak-kenu nemcsak versenysport, hanem közkedvelt túra- és szabadidősport.

## 1. Kajak-kenu (Canoe flatwater)

A kajakban a versenyző kéttollú lapáttal (evezővel), kétoldalú szimmetrikus ciklikus mozgással vezeti hajóját, menetirányban ülve, lábkormányal irányítva, evezve halad a vízen. A kenuban a versenyző egytollú lapáttal, fél térdre ereszkedve, jobb vagy baloldalon, aszimmetrikus körmozgással, menetirányban evezve vezeti hajóját. A verseny lényegében különböző távokon (200, 500, 1000 m), csak állóvízű, bójákkal kijelölt versenypályán tartott gyorsasági verseny.

### Nemzetközi múlt

Régen a kenu elsősorban szállítóeszközként szolgált, halásztak, vadásztak belőle, sőt a katonák is ezzel mentek csatázni. A hagyományok szerint a kajak közvetlen őse a grönlandi eszkimók bőrből varrt, csont- vagy favázra feszített vízi járműve, amelyben kéttollú lapáttal, mindkét oldalon eveztek. A kenunak alapvetően két változata volt. Az klasszikus, ősi kenunak magas volt a fala, teljesen nyitott volt, szinte csónak jellegű, amit fatörzsből vájtak ki az észak-amerikai őslakosok. A másikat kajaknak hívták, és az északi sarkvidéken élő aleutok és inuitok fejlesztették ki, zárt tetővel, kis beülővel, ami meggátolta, hogy a jeges víz befolyjon evezéskor a belső hajótérbe.

Ennek a vízi sportágnak az esetében is angolok kezdeményeztek. A kezdetek kulcsfigurája a nagy brit kutató, *John MacGregor* volt, aki az ősi kajakok tanulmányozását követően maga épített egyet, majd elindult vele keresztbe-kasul Európában, és végigkajakozta a folyókat és tavakat, s lett egyszersmind kontinensszerte ismert utazó-író. Az első kajakegyesület, a Royal Canoe Club London Angliában, 1866-ban alakult meg, és 1867-ben már első kajakversenyét is megrendezte.

Öt évvel később az óceán túlsópartján megalakult a New York Canoe Club is – innen indult a sportág hódító útjára, azóta kenuban és kajakban versengenek világszerte.

A sportág fejlődését jelentősen meggyorsította az összerakható és szétszedhető gumikajak feltalálása. *Alfred Heurich* német diák 1905-ben elkészítette a Delfint, amelynek váza bambusznád, huzata autótömlő volt. *Johann Klepper* német üzletember

pedig megvette az ötletet, azt tovább tökéletesítette.

A sportág első nemzetközi szervezetét – Kajak-Kenusport Nemzetközi Képviselete (Internationale Repräsentantenschaft für Kanusport, IRK) – 1924. január 19-én alapították meg Koppenhágában. Ekkor szabályozták hivatalosan a kajak, majd a következő évben a kenu versenyhajók nemzetközi szabvány szerinti méretét.

Stockholmban 1946-ban tizenkét nemzeti szövetség részvételével megalakították a Nemzetközi Kajak-Kenu Szövetséget (International Canoe Federation, ICF), amelynek jelenleg 141 nemzeti tagszövetsége van. 1969-ben megalakult az önálló Európai Kajak-Kenu Szövetség (European Canoe Association, ECA).

Első ízben 1924-ben szerepelt az olimpiai játékokon a kajak-kenu sportág, igaz, akkor még csak bemutató sportágként, hogy aztán 1936-ban teljes joggon kerüljön az olimpiai műsorba. A berlini olimpián a férfiak számára kilenc versenyszámban, 1948-tól pedig már a nők számára is, egy versenyszámban rendeztek versenyeket.

Aztán a program változott az idők során, több számot is töröltek, sok újat felvettek. A trend az egyre rövidebb távok felé tolja a programot: eredetileg 1000 és 10 000 méteren zajlottak a versenyek, a hölgyek 5000 méteren mérték össze tudásukat, 1956-ban aztán a maratoni távokat levették az olimpiai műsorból, 1993-ban pedig a világbajnokságok programjáról is. Olimpián és világbajnokságon már a 200 méteres számok is szerepelnek, a világbajnokságon bemutatkozott a női kenuzás is.

Jelenleg összességében tizenkét számban hirdetnek olimpiai bajnokokat kajak-kenuzásban.

A sportágot szinte teljesen az európaiak uralják: az összes olimpiai érme 90 százalékát az öreg kontinens képviselői nyerték. A nemzetek rangsorában évtizedek óta Németország (NSZK, NDK) és Magyarország játssza a vezető szerepet. A nagy nevek közül mindenekelőtt a német (NDK) *Birgit Fischert* kell megemlíteni, aki egymaga nyolc olimpiai elsőséggel büszkélkedhet, úgyhogy 1980-tól 2004-ig a sport meghatározó személyisége tudott maradni. A férfiaknál a svéd *Gerd Fredriksson*-nak van a legfényesebb olimpiai éremgyűjteménye, hat aranyérmes számlál.

Az első síkvízi világbajnokságot 1938-ban, a svédországi Vaxholm városában tartották. 1970-től az olimpiai éveket kivéve minden évben rendeznek világbajnokságot. 1933-1969 után 1997-től újra rendeznek Európa-bajnokságokat.

## **Hazai múlt**

Magyarországon 1863-ban rendezték meg az első hivatalos versenyt a kishajók számára.

Ebben a hajótípusban 1888-ban *Serényi János* a második, 1894-ben *Eleöd Tibor* pedig az első helyet szerezte meg.

A mai értelemben vett sportszerű kajakozás kezdetét az 1900-as évek elejétől számítjuk, amikor az összerakható gumikajakok nálunk is megjelentek.

Az első kajakszakosztály 1930-ban alakult meg Magyar Kajak Egylet néven. Ekkor Magyarországon huszonhat kajakversenyzőt tartottak nyilván.

*Balatoni Kamill* 1938-ban, a svédországi Vaxholmban megrendezett első gyorsasági világbajnokságon második helyezést ért el.

Ugyancsak 1938-ban rendezték meg az első hazai kajakbajnokságot hat versenyszámban, 1940-ben pedig megjelentek az első egy- és kétszemélyes kenuk is.

A Magyar Kajak-Kenu Szövetség 1941. július 30-án alakult, és azonnal tagja lett a nemzetközi szövetségnek.

1947-ben tizenhét sportegyesület kajak-kenu szakosztálya lépett be az újjáalakult

szövetségbe. 1950-ben megépült az első tanmedence, és többek között ennek is köszönhető, hogy 1954-ben a magyar válogatott a franciaországi Maconban megrendezett világbajnokságon hat aranyérmét nyert.

1956-ban megszületett a magyar kajak-kenusport első olimpiai elsősége *Urányi János* és *Fábián László* személyében, akik a K-2-ben 10 000 méteren diadalmaskodtak.

Kenuban, 1960-ban *Parti János* szerezte meg hazánk első aranyérmét C-1 1000 méteren.

Az első magyar női olimpiai bajnokokra 1992-ig kellett várni. Barcelonában a *Kőbán Rita*, *Dónusz Rita*, *Czigány Kinga*, *Mészáros Erika* a K4-es 500 méteres versenyében nem találtak legyőzőre.

A magyar kajak-kenu sport több évtizede a sportág elsőszámú nagyhatalma. Ezt hűen tükrözik az eddigi olimpiákon elért dobogós helyezések: 19 aranyérem, 27 ezüstérem és 25 bronzérem.

Személy szerint *Kammerer Zoltán* és *Storc Botond* három-három, míg nőknél *Janics Natasa* három, *Kőbán Rita* és *Kovács Katalin* kettő olimpiai aranyérem boldog birtokosa.

Többek között ez is közrejátszott abban, hogy az 1998-ban, 2006-ban és 2011-ben a kajak-kenu világbajnokságot Magyarország, pontosabban Szeged rendezhette.

### **Versenyszabályok**

A hajók minimális súlyát szabályok írják elő. Tilos oldal-, vagy farvízen haladni, és egy versenyző sem közelítheti meg semmilyen irányból öt méterre a másik versenyzőt, egy másik hajó nyomából semmilyen előnyt sem szerezhet.

Az olimpiai programban a férfi kajakosok 500 és 1000 méteren (egyes, kettes és négyes egységben) versenyeznek; a férfi kenusok szintén ezeken a távokon és egységekben (a négyesek kivételével) versenyeznek. A női kajakosok csak 500 méteren mérik össze tudásukat, a férfiakkal megegyező egységekben.

A versenyeket állóvízben, bójákkal és zászlókkal kijelölt pályán rendezik. A kajak-kenu viadalok egyébként igen egyszerűek: végig kell lapátolni az 500, illetve 1000 méteres távot - a leggyorsabb győz. A versenyeken előfutamokat, középfutamokat és döntőket rendeznek, utóbbiba 9 versenyző juthat be. A nevezők számától függően az előfutamok győztesei akár automatikusan is kvalifikálhatják magukat a fináléba.

Az olimpiai program valamelyest szűkebb, mint a világbajnoki. A férfi kajakosok 1000 méteren egyesben, párosban és négyesben versengenek, 500 méteren csak egyesben és párosban. A férfi kenusok 1000 és 500 méteren egyesben és párosban küzdenek az ötkarikás érmeért. A női kajakosok számára csak 500 méteres futamokat rendeznek, igaz, egyesben, párosban és négyesben is. Utóbbi szám döntőjét a férfi 1000 méteres futamokkal együtt az első éremosztó napon (az olimpia végén), míg a többi a férfi kajakosok-kenusok 500 méteres számaival együtt a döntők második napján.

Nemzetközi versenyeken a vezető-irányító, az indítók, a sorba állítók, a 25 m-es ellenőrző bírók, a pályabírók, a célbírók, az időmérők és a hajóellenőrök összehangolt munkája szükséges a futamok problémamentes lebonyolításához. A pályabírák motorcsónakkal követik a versenyzőket.

### **A hivatalos olimpiai versenyszámok változtak, 2011. London hivatalos programja**

*Férfiak:* K-1 200 m, K-1 1000 m, K-2 200 m, K-2 1000 m, K-4 1000 m,

C-1 200 m, C-1 1000 m, C-2 1000 m

*Nők:* K-1 200 m, K-1 500 m, K-2 500 m, K-4 500 m

## 2. Szlalom kajak-kenu (Canoe slalom)

A sportág idealizált változatának tekinthető alapvetően a normál kajak-kenu, elvégre az ősidőkben igen ritkán adódott, hogy háborítatlan vizeken lapátolhassanak a kajakokban és kenukban. A második világháborút követően jöttek rá az evezést kedvelő emberek, hogy mennyi izgalmat rejt egy-egy vadabb folyó meghódítása, milyen nagy kihívás egy-egy vízesésnél a megfelelő út megtalálása, ahol az ember hajója nem borul fel, illetve nem csattan szét a köveken. Manapság már osztályozzák is a „rapid”-oknak hívott zuhatagokat, az észak-amerikai skála a leginkább elfogadott, a Grand Canyont kivájó Colorado folyó ma is az egyik legvarázslatosabb helyszín, ráadásul tele van apróbb-nagyobb zúgókkal, amelyet 1-6-ig osztályoznak nehézségi fokuk szerint. Az idők folyamán aztán egyre többen gondolták úgy, hogy keretek közé lehet terelni a vadvízi evezést, és kiépített szlalom pályán kell versenyezni – így alakult ki a „white-water” változat.

### Nemzetközi múlt

A szlalomozás ötlete a sí-szlalomból származik. A vadvízi szlalomhoz hasonlóan, olyan országokban terjedt el elsősorban, ahol erre alkalmas hegyi folyók találhatók, bár az első versenyt 1932-ben, csendes vízben, Svájcban, a Hallwyl-tavon rendezték meg. Az első világbajnokságot 1949-ben Genfben tartották, és attól kezdve kétévenként megrendezik.

A szlalom-kajaknak is hívott, igen látványos sportág 1972-ben debütált az olimpiai programban – a kelet-németek mindjárt le is tarolták az aranyakat, miután otthon felépítették a müncheni pálya pontos mását, és azon gyakoroltak napestig –, aztán 1992-ben rendezték meg ismét, húsz év szünet után.

2000-ben már hivatalos olimpiai versenyszám lett a sportág. Manapság a szlovák, a francia és a cseh versenyzők képezik a világ elitjét.

### Hazai múlt

Magyarországon – bár a hazai földrajzi adottságok nem kedveznek a szlalom kajak-kenuknak – a Borsod megyei Kajak-Kenu Szövetség foglalkozik a szakággal.

*Versenyszámok:*

- *egyéni:* K-1 férfi, női, C-1, C-2 férfi;
- *csapat:* 3 × K-1 férfi, női, 3 × C-1 és 3 × C-2 férfi.

### Versenyszabályok

Gyors folyású (maximum 2 m/s), minimum 40 cm mély, kapukkal kijelölt vízben megrendezett verseny, ahol a cél az, hogy a lehető legrövidebb idő alatt és a lehető legkevesebb hiba nélkül tegyék meg a versenyzők a természetes és mesterséges akadályokkal kijelölt távot.

Az általában mesterséges úton készített létesítmény nem lehet hosszabb 800 méternél. A pályán minimum 25, maximum 30 kaput kell elhelyezni. Ezek között lennie kell „R” (olyan kapu, ahol a versenyző a kapunak háttal halad át) és „T” kapunak (a három versenyzőből álló csapatnak legfeljebb 15 másodperc alatt át kell haladnia).

A különböző színű, meghatározott szélességű kapukat jelző függesztett rudakat a versenyzőnek a menetirány szerint bal vagy jobb oldalról érintés nélkül kell elhagynia. A kapuk felett elhelyezett sorszám jelzi az áthaladás sorrendjét a kapukon.

Akárcsak műlesiklásban, itt is szigorú rend szerint zajlik a kerülgetés, ráadásul a sízókkal ellentétben, itt már az is hiba, ha valaki érinti a kaput. Ilyenkor érintett kapunként két másodpercet írnak hozzá az eredményéhez, ha pedig egyet kihagy, vagy



rossz irányból veszi be, további 50 másodperccel növelik az idejét. A rossz irány kifejezés használata nem véletlen: legalább 6 kaput alulról felfelé kell bevenni, azaz nem elég végigzúdulni a pályán, rendkívüli fékezésekre, kanyarvételekre van szükség. A versenyzők kétszer jönnek le a pályán: a két futam összesített eredménye alapján hirdetik ki a végső rangsort.

A helyezést úgy számítják ki, hogy a másodpercre kiszámított időeredményhez hozzáadják a kapuérítésért vagy kihagyásért kapott büntetőmásodperceket.

### **Hivatalos olimpiai versenyszámok**

Férfiak

Kajak: K-1. Kenu: C-1, C-2.

Nők

Kajak: K-1.

### **Magyar Kajak-Kenu Szövetség**

1138 Budapest, Latorca u. 2.

Telefon: (+36 1) 465-0091

Fax: (+36 1) 465-0095

E-mail: <info@mkksz.hu>

WEB: [www.kajakkenusport.hu](http://www.kajakkenusport.hu)

---

# 18. fejezet - Kerékpár (Cycling)

A kerékpársport a különböző szakágak szabályai által behatárolt sporttevékenység, ahol kizárólag emberi erővel hajtják a sokszor nagyon speciálisra épített kétkerekű járgányokat.

*Szakágai:* pálya-, országúti, háztömb körüli és terep-kerékpározás.

*Különleges kerékpárokat használó önálló szakágai:* BMX, tájékozódási és hegyi kerékpározás.

A kerékpár az egyszerűség és hatékonyság csodája, és mint ilyen, nem csupán versenysport, hiszen mindenki próbálta.

## Nemzetközi múlt

Kínai források szerint mintegy kétezer évvel ezelőtt olyan közlekedési eszközt használtak, ami nagyon hasonlított a kerékpár őséneke nevezett „futógéphez”.

A görög *Hérodotosz* munkáiban említést tesz a „kétkerekű” alkalmazhatóságról, melyeket arab futárok használtak hadműveletek idején.

Európában már a XVII. század közepéről fennmaradtak tárgyi emlékek. Azt tudjuk, hogy 1649-ben *Hans Hauttsch* nürnbergi kovácmester szekrényyszerű kocsit készített, amit izomerővel lehetett mozgatni.

Az „igazi” kerékpár feltalálója a német származású *Karls Drais*, aki először négyre, majd háromra, végül kettőre redukálta a járművén található kerekek számát, ezzel megszületett a „Draisine”, vagy, ahogy még ma is mondják, a drezina.

A kerékpározás születésnapja 1817. június 12., mivel Drais ezen a napon tette meg kétkerekű gépével kerek egy óra alatt a tizenhat kilométeres távot.

Egy francia műszerész, *Pierre Michaux* 1861-ben már acélcsőből készített vázat, az első kerék átmérőjét megnövelte, sőt fékberendezést is készített rá. Sikerének köszönhetően 1860-ban húsz, 1870-ben már negyven gyár ontotta a legkülönbözőbb kétkerekűeket.

További technikai újítások során jelentősen csökkentették a gép súlyát, a kerekek acélküllőt kaptak, és a két kerék átmérőjét azonos méretűre készítették. Később a kerekek már golyóscsapágyon gördültek és Lewis újításaként a hajtókar tengelye a váz aljára került.

Az amerikai Goodyear volt az első, aki a gumigyártással kísérletezett, de kerékpárra elsőként 1870 körül egy angol sportember, *W. A. Power* alkalmazta a gumit tömör formában. A jelenleg is használatos gumitömlőt egy ír állatorvos, *J. B. Dunlop* találta fel 1879-ben.

A velocipéd, amely nevét a velox (gyors) és a ped (láb) szóból kapta, véglegesen csatát nyert.

A Nemzetközi Kerékpáros Szövetség (LICA) 1893-ban alakult meg, majd 1900. április 14-én újjáalakult, Union Cycliste Internationale (UCI) néven. Későbbiekben az amatőrök ügyeit a FIAC (Fédération Internationale Amateurs de Cyclisme) Rómában, a hivatásosokét a FICP (Fédération Internationale de Cyclisme Professionnel) Brüsszelben intézi.

Az első kerékpáros pályaversenyt 1867-ben a franciaországi Saint-Cloud-ban, az első országúti 1869-ben Párizs és Rouen között, az első körversenyt – a francia Tour de France-t – 1903-ban rendezték. A Nemzetközi Kerékpáros Szövetség évente valamennyi szakágban világ- és Európa-bajnokságot rendez. Az első pályakerékpár világbajnokságot

1893-ban Chicagóban, az első országúti VB-t 1921-ben, Koppenhágában tartották. Az 1895. évi kölni világbajnokság óta külön mezőnyben indultak a hivatásos és az amatőr versenyzők. A nők 1958-tól vesznek részt világbajnokságokon. A sportág 1896-tól különböző programmal, de mindegyik nyári olimpián szerepelt. A sportág legjobbjai alapvetően a következő nemzetekből kerülnek ki: Franciaország, Olaszország, Spanyolország, Németország, USA. A kerékpározás legeredményesebb hölgy versenyzője a holland Leontien van Moorsel, aki eddig különböző szakágakban összesen négy olimpiai bajnokságot szerzett. A férfiaknál az amerikai Marcus Hurley szintén négy elsőséget birtokol, amit pályakerékpáros távokon gyűjtött be.

### **Hazai múlt**

Magyarországra *gróf Széchenyi István* és *báró Wesselényi Miklós* hozta haza a „Dandy Horse”-t, amit angliai tartózkodásuk idején ismertek meg.

A kerékpársport hazai fejlődését jól mutatja, hogy 1876-ban – a párizsi világkiállítás idején 78 magyar velocipededzőt jegyeztek fel.

Az első Magyar Velociped Egyesület, amely 1882. szeptember 13-án jött létre, végül is a Budapesti Kerékpár Egyesület (BKE) nevet vette fel.

Az első hivatalos kerékpáros versenyt 1883 augusztusában rendezték, az ügetőpályán.

A Magyar Kerékpáros Szövetség 1894 májusában alakult meg. A szövetségnek indulásakor 181 tagesegylete volt, 4371 igazolt kerékpárossal.

1896-ban elkészült az akkoriban nagyon korszerűnek számító Millenáris versenypálya. Ezen a pályán – további korszerűsítések után – került megrendezésre az 1928. évi világbajnokság is. Az első országos bajnokságokat repülő-, 10 és 100 kilométeres, valamint országúti és hegyi versenyszámokban, 1898-ban rendezték.

A magyar kerékpárosok 1912-től vesznek részt az olimpiákon. Legelső helyezésünk (1924): ötödik helyezést elért versenyzőnk *Grimm János*. Legutolsó helyezésünk (2000): szintén ötödik helyezést szerzett *Szabolcsi Szilvia*. Az országúti kerékpározás legnagyobb magyarországi eseménye az 1928-tól kisebb megszakításokkal évente megrendezésre kerülő Tour de Hongrie.

Az utóbbi időkben Bodrogi László hívta fel magára a figyelmet, aki 2000-ben az országúti egyéni időfutam világbajnokságon bronzérmert szerzett, de a leghíresebb körversenyek időfutamaiban is megállja helyét. Olimpikónként Athénban is részt vett az országúti versenyen, de jó helyezést nem sikerült elérnie.

A hegyikerékpár és a BMX Pekingben mutatkozott be először az olimpián.

Jelenleg 163 ország tagja a nemzetközi kerékpáros szövetségnek.

### **Magyar Kerékpársportok Szövetsége**

1146 Budapest, Szabó József utca 3.

Telefon / fax: (+36 1) 471-43-10

Mobil: (+36-70) 415-3001

E-mail: <info@cycling.hu>

WEB: [www.cycling.hu](http://www.cycling.hu)

### **Hivatalos kerékpáros olimpiai versenyszámok és azok versenyszabályai**

## **1. BMX (BMX)**

## Nemzetközi múlt

Kaliforniában a fiatal srácoknak nem volt pénzük motorbiciklikre, így inkább a saját bringáikkal utánozták a híres és irigyelt motocross versenyzőket – így született meg a BMX. A hatvanas években rendkívüli népszerűségnek örvendett a motocrossozás Amerikában, a fiatalok azonban úgy gondolták, sokkal olcsóbb, ha ugyanezt csinálják otthon – vad pályák vannak mindenütt, legfeljebb pedálozni kell, nem a gázkart tekergetni, és még egészségesebb is. Ebből lett a bicycle motocross, amiből az elmésőbbek hamar megalkották a BMX betűszót, melynek első betűje a „B” a kerékpárt, az „M” a motort és az „X” a kettő keresztesét jelöli.

Jellemző, hogy nemsokára már három szervezet is a sportág irányítójának mondta magát a tengerentúl, és arra sem kellett sokat várni, hogy feltűnjenek az első profik, merthogy meg lehetett élni ebből a sportból.

Később megalakult a Nemzetközi BMX-szövetség, majd a Nemzetközi Kerékpáros-szövetség (UCI) 1993-ban teljes jogú státuszt adott a BMX eredeti változatának, amely előtt így megnyílt az út az olimpiai programba kerülés felé. Jelenleg a világ negyven országában működik BMX szövetség, melyek tagjai az UCI-nak.

A BMX-esek Pekingben mutatkoztak be az ötkarikás programban. Nemenként külön csoportban mérték össze tudásukat a versenyzők.

## Hazai múlt

Az első BMX Cross sportegyesület Veszprémben alakult Magyarországon. További klubok megalakulását azonnal követte a Magyar BMX CROSS és Triál Szövetség megalakulása 1991. augusztus 12-én. Egyelőre még nincs nemzetközi szinten is ütőképes versenyzőnk.

Az első nem hivatalos, nyolcfordulós bajnoki versenysorozatot 1990-ben rendezték Magyarországon.

## Versenyszabályok

A BMX hallatán, Magyarországon inkább az önmagukat a tereken, lépcsőkön és egyéb mesterséges objektumok környékén produkáló ifjak jutnak az eszünkbe, sok helyen pályát is építettek nekik, hogy ott „félcsövezzenek”, azaz mutassanak be ugrásokat, pördüléseket és egyéb kunsztokat, nem zavarva a városi lakosok nyugalalmát. Ez a sportágnak a pontozásos változata, ahol a bírók értékelik a bemutatott ugrásokat és mutatványokat, az olimpia programjába mégsem ez, hanem az ősi változat került.

Ez pedig nem kevésbé látványos, hiszen egy nagyjából 350 méteres, éles kanyarokkal, emelkedőkkel, kettős-hármas ugratókkal tarkított pályán kell végigtekerniük teljes lendülettel a versenyzőknek. Az jár a legjobban, aki gyorsan az élre vág, elvégre diktálhatja a tempót, és minimális eséllyel lehet része egy-egy ütemet tévesztő és emiatt bukó társ okozta összegabalyodásnak. A verseny nagyon kemény, mert egy futam legfeljebb 30-45 másodpercig tart, ennyi idő alatt kell a legjobbak között végezni. A pályán egyszerre nyolc kerekes küzd, közülük a legjobb négy kerül tovább, egészen addig, míg az előfutamok, negyedöntők, elődöntők mezőnyében ki nem alakul a finálé, ahol szintén nyolcan indulnak csatába az érmeért.

A biztonság érdekében kötelező ruházat: hosszú nadrág, hosszú ujjú mez, kesztyű, sisak. A versenyzők azonban gyakran használnak további védőfelszereléseket (protektorokat), mint mellvédő, térd- és könyökvédő, sípcsontvédő, szemüveg.

## Hivatalos olimpiai versenyszámok

Férfi-női egyéni.

## Magyar Kerékpársportok Szövetsége

1146 Budapest, Szabó József utca 3.

Telefon / fax: (+36-1) 471-43-10

Mobil: (+36-70) 415-3001

E-mail: <info@cycling.hu>, <bmxhungary@chello.hu>

WEB: [www.cycling.hu](http://www.cycling.hu)

## 2. Hegyikerékpár (Mountain bike)

### Nemzetközi múlt

Szűk két évtized alatt vált a világ egyik legnépszerűbb sportágává, s hozott egyszermind óriási üzleti sikert mindazoknak, akik korán fantáziát láttak benne, a modernkori sportok történetének egyik legviszhangosabb sikere a mountain bike.

Az egész Kaliforniában kezdődött, ahol úgy negyven éve egyetemisták egy csoportja úgy döntött, tartalmat kell adni a jelmondatnak: „Vissza a természetbe!” - csak vittek magukkal egy biciklit is. Alig telt el húsz év, és San Francisco környékén, a Velo Club Mountain Tamalpais bringásai úgy döntöttek, eljött az idő, hogy immár versenyezzenek is a természet olykor korántsem lágy ölén. 1976 és 1979 között, a híres Golden Gate-híd tőszomszédságában rendezték meg a *Repack Downhill* nevű versenyt, amely egyre több és több résztvevőt vonzott, s kisvártatva a média is felfedezte a lehetetlennek látszó terepen nyomuló kerekeseket. Amerikáról lévén szó, a siker a tévékamerák miatt nem váratott sokáig magára: újabb tíz évet kellett várni csupán, hogy megrendezzék az első világbajnokságot. A következőt, a másodikat pedig már szárnyai alá vonta a Nemzetközi Kerékpáros Szövetség, és attól fogva nem volt megállás. 1996-ban, Atlantában már teljes jogú olimpiai sportágként mutatkozott be a mountain bike - magyar fordításban hegyikerékpározás -, amely versenyszám kirobbanthatatlan pontja az ötkarikás programnak.

A férfiak és a nők részére egyaránt rendeznek versenyt az olimpiákon.

### Hazai múlt

Magyarországon is komoly múltra tekint vissza ez a sportág. Különböző korcsoportok számára évek óta ranglistaversenyeket rendeznek népes mezőnyök számára. Nemzetközi szinten is vannak jegyzett versenyzőink, ennek bizonyítéka, hogy Winczeffy Zsolt résztvevője volt a 2004-es athéni olimpiának.

### Versenyszabályok

Noha egy útvonaltervezet mindenki számára hozzáférhető, a végleges pályát az aktuális viadal előestéjén jelölik ki a bírák, hogy figyelembe vehessenek minden körülményt, így - ez ebben a sportágban döntő fontosságú - az időjárás körülményeket is. A hegyi kerekeseknél az időtényezőből következik a pályahossz: úgy jelölik ki az útvonalat, hogy az a férfiaknál nagyjából 2 óra 15 perc, míg a hölgyeknél 2 óra alatt teljesíthető legyen. Ha rossz idő várható, lerövidítik, ha átlagos, akkor többé-kevésbé meghagyják eredeti „méretében” a teljesítendő köreket. A férfiaknak 40-50, a nőknek 30-40 kilométert kell teljesíteniük, az aszfalozott vagy egyéb, szabályosan kiépített utak részaránya nem haladhatja meg a 15 százalékot.

A résztvevők semmiféle külső segítséget nem vehetnek igénybe: ha valami baj történik a kerékpárjukkal az erdőben vagy sziklaugratás közben, nekik kell megjavítaniuk. Nem véletlen, hogy a versenyzőknél mindig van egy reparáló csomag, benne többek között egy kisméretű, nagy nyomású széndioxid-kapszulával, mellyel az esetlegesen megfoltozott gumibelső ismét felfújható. A veszélyes ugratókra egyébként 30 méterrel korábban tábla figyelmeztet - míg a lehetetlenül meredek lejtőkre futva is fel lehet kapaszkodni, természetesen hátukon a bringával. Így az sem csoda, hogy a kétkerekűek

igen könnyűek: 18-27 sebességes váltóik mellett sem nyomnak többet 9-10 kilónál, általában titániumból, vagy króm-molibdén ötvözetből készülnek.

### **Hivatalos olimpiai versenyszámok (férfi-női)**

Terep egyéni.

### **Magyar Mountain Bike Szakági Szövetség**

1211 Budapest, Varrógépgyár utca 8-10. (Csepel Művek Irodaközpont, 111. szoba)

Telefon: (+36 1) 2780946

Telefax: (+36 1) 2780945

Mobiltelefon: (+36 30) 7437968

E-mail: <info@mmtbszsz.hu>

## **3. Országúti kerékpár (Road-race)**

### **Nemzetközi múlt**

Az 1880-as évektől egyre népszerűbbekké váltak a hosszú távon tekerők versenyei. A sportág egyformán hódított az Atlanti-óceán mindkét oldalán. A sport eredeti színhelye az országút volt, ezért kezdetben az ilyen versenyek örvendtek a legnagyobb népszerűségnek. A versenytávok növekedésével kialakultak a többszakaszos, több napig tartó országúti viadalok. A versenyzők által az egyes szakaszokon elért időteljesítményeket a viadal végén összeadják és az összesített idő dönti el a helyezések végső sorrendjét.

A legnagyobb hagyományokkal rendelkező többszakaszos országúti verseny a Tour de France, amit nem hivatalos világbajnokságnak is tekintenek. A franciák több mint háromhetes viadalát (kb. 20 szakasz), 1903 óta minden évben megrendezik. A másik kettő „dobogós” verseny a Vuelta (Spanyolország) és a Giro d'Italia (Olaszország).

Amerikában hosszú ideig válságban volt ez a szakág és csak a '84-es olimpia sikerei, valamint *Lance Armstrong* (a legnagyobb név a szakmában) Tour de France-diadalai (hétszeres győztes!) emelték vissza régi fényébe a kerékpározást, amely eközben folyamatosan virágzott az öreg kontinensen.

Az első világbajnokság után egy évvel nem is lehetett kérdéses, hogy az első olimpia programjában is helyet kap a kerékpár, természetesen az országúti számot rendezték meg Athénben, pontosabban Athén és Marathón között, merthogy a bicikliseknek a maratoni futás útvonalát kellett megtenniük, oda-vissza (azaz 87 kilométeren versengtek először).

A kerékpár így azon kevés sportág közé tartozik, amely valamennyi nyári olimpia műsorán szerepelt - az ugyanakkor kissé furcsa, hogy a hölgyeknek csaknem egy évszázadot kellett várniuk az ötkarikás csatlakozásra, merthogy csak 1984-től szállhattak nyeregbe az olimpiákon.

Eleinte egyéni országúti versenyeket rendeztek, majd 1912-től 1956-ig csapatviadalokat is tartottak. 1960-tól a csapatverseny helyébe a csapatok számára kiírt időfutam került a programba, 1992-ig, amikor is újból a mezőny- és az egyéni viadalok kerültek előtérbe, és jelenleg csak ilyeneket rendeznek az országúti programban.

### **Versenyszabályok**

Az olimpia műsorán két férfi és két női versenyszám szerepel, mind egyéni versenyszám. Az országúti verseny mellett időfutamokat is rendeznek. Az országúti versenyen a férfiaknak 210-240, a nőknek 90-120 kilométert kell teljesíteniük, tömeges rajt után. Az

időfutamok során 90 másodpercenként indítják a résztvevőket, akik csak az órával versenyeznek: férfiaknak 45-55 kilométert, a hölgyeknek legalább 25, legfeljebb 35 kilométert kell megtenniük.

A sima országúti versenyeken a mai szabályok 12-18 kilométeres körök kialakítását teszik lehetővé, ezeket kell többször megtenniük a kerekéseknek: a szabályok értelmében a lekörözött versenyző kiesik, azaz ki kell állnia, kivéve, ha az utolsó körben kapja meg a körét a vezetőktől.

Az öltözékre és a versenygépre vonatkozóan szigorú előírások vannak lefektetve a szabálykönyvben. A legfontosabb: mindenfajta versenyen kötelező a bukósisak alkalmazása.

Hivatalos személyek a versenyen: versenyfőtitkár, vezetőbíró, egy vagy több asszisztens, időmérők, gépvizsgálók.

### **Hivatalos olimpiai versenyszámok (férfiak-nők)**

Egyéni időfutam és mezőny.

## **4. Pályakerékpár (Track)**

### **Nemzetközi múlt**

Az országúti kerékpár népszerűsége arra készítette a versenyszervezőket, hogy valami olyasmit is kellene csinálni, amikor a viadalt végig láthatják a nézők, és a biciklisták nem tűnnek el az érdeklődők szeme elől.

1868-ban az ötletből valóság lett, egy kisebb, zárt pályán versengtek a bringások a franciaországi Saint-Cloud-ban, hogy aztán nem sokkal később összeácsolják az első komolyabb fapályákat Párizsban, illetve Kölnben. Eleinte 1, 5 és 10 kilométeren tapostak az indulók, ám aztán kitalálták a 12 és 24 órás, pihenő nélküli versenyeket, sőt, 1878-ban, az angolok kitalálták a „Six Days” nevű örületet, amelynek során - apróbb megállóktól eltekintve - valóban hat napon át kellett nyomni a pedált.

Ezek után nem csoda, hogy már az 1896-os olimpián szerepelt a pályakerékpár egy száma a programban, és az 1912-es játékok kivételével, valamennyi ötkarikás esemény egyik legnépszerűbb helyszíne a velodrome.

A pályaversenyzés megszületésének és fellendülésének anyagi okai is voltak. A kerékpársport fejlesztéséhez szükséges pénzforrást ugyanis több helyen úgy teremtték elő, hogy a többi sportág és a lóversenyek mintájára, életre hívták a pályaversenyeket.

A pályakerékpársport programja 1924 és 1992 között meglehetősen nyugalomban volt: ezen időszakban a repülőverseny, az egy kilométeres időfutam, valamint az egyéni és csapat üldözőverseny szerepelt a kínálatban (a hölgyek először 1988-ban mutathatták meg pályakerékpáros képességeiket). Ezen időszak előtt is elég sűrűn változott a program, utána viszont alaposan felbolydult. Megjelent a sprint csapatverseny, a madison, valamint a keirin.

### **Versenyszabályok**

Igen széles skálán lehet választani a pályakerekéses események közül, íme, a megannyi változat, amelyeket alapvetően két műfajra lehet osztani: a hosszú távú, kitartást igénylő számok, valamint a sprintszámok. A pálya általában hosszú, 7-9 méter széles, dőlésszöge 42 fok.

### **Hosszú távú versenyszámok**

*Egyéni üldözőverseny*

Két versenyző megy ki a pályára, egyik a pálya egyik felétől, a másik a másik felétől rajtol, majd 4 kilométeren üldözik egymást. Ha valaki beéri a másikat, az utolért kerékpáros kiesik – egyébként a gyorsabb jut tovább.

#### *Csapat üldözőverseny*

Megegyezik az egyénivel, azzal a különbséggel, hogy egy-egy csapat négy versenyzőből áll: az óra akkor áll meg, amikor a csapat harmadik tagja is áthalad a célvonalon.

#### *Olimpiai sprint*

Háromtagú csapatok igen látványos versengése, három körön át. Mindegyik körben másik kerekeseknek kell vezetnie a csapatát, az óra akkor áll meg, amikor a harmadik is áthaladt a célvonalon.

#### *Pontverseny*

Nyolc versenyző hajt a pályán, a férfiak 40, a nők 24 kilométeren át, és minden második kilométer után egy sprintbetét következik. Ezen sprintek során pontok gyűjthetők: a sprint győztese 5 pontot kap, a második 4-et, a harmadik 3-at, a negyedik 2-t, az ötödik 1-et. Az utolsó sprint duplán számít, ugyanakkor a lekörözöttek nem gyűjthetnek pontot, aki két kört kap, az kiesik. A versenyt az nyeri, aki a 20 belső mini-viadalon a legtöbb pontot gyűjtötte.

#### *Madison*

Hasonló a pontversenyhez, melynek során kétfős csapatok versengenek egymással. Öt kilométerenként sprintszakaszok következnek, a pontozás ugyanaz, mint a pontversenyben. A kétfős csapatból mindig csak az egyik biciklis tapos teles erőbedobással, a másik a pálya tetején köröz készen arra, hogy társát leváltsa, aki a kezét elkapva ad neki lendületet.

A verseny a New York-i Madison Square Gardenről kapta a nevét – ott rendeztek először ilyen versenyt.

### **Sprintszámok**

#### *Időfutam*

Egyéni verseny az óra ellen: csak egy versenyző van a pályán, akinek 1000 métert (hölgyeknek 500 métert) kell végig sprintelnie, és a végén a leggyorsabb nyer.

#### *Repülőverseny*

Háromkörös verseny, melynek során két kerekese mérkőzik meg egymással. A párharc tulajdonképpen az utolsó 200 méteren dől el, addig a kerekese csak manővereznek – érdekes módon azért, hogy lehetőleg a másik vezessen (lassítanak, sőt, akár le is fékeznek, szinte teljesen megállva). Így ugyanis erőt lehet gyűjteni az előttünk lévő hátszeléből, ráadásul az nem lát bennünket, és az utolsó pillanatban meglepetésszerűen megelőzhető. Egy előzetes időmérés alapján rangsorolják a kerekeseket, párokba sorsolják őket, majd elkezdődik az egyenes kieséses viadal, a tulajdonképpeni verseny. Egy párharc három futamból áll, aki kettőt nyer, továbbjut.

#### *Keirin*

Japánból indult hódító útjára ez a fura versenyszám, amelyben egy motor is közreműködik. A Távol-Keleten a durvább változatra – egymás lekönnyöklése bevett szokás volt – fogadni lehetett; az olimpiai változat egy szelídebb kiadás. A hat kerekese felváltva 8 körből áll: 5 és fél körön át egy motoros halad a versenyzők előtt, amely fokozatosan gyorsít fel 25-ről 45 kilométer per órára sebességre, melyet a kerekese is igyekeznek felvenni. Aztán még jobban felpörögnek, és a végén akár 60 kilométer per órára sebességgel zúdulnak át a célvonalon.



Hivatalos személyek a versenyen: versenyszervező, vezetőbíró, egy vagy több asszisztens, időmérők, gépvizsgálók, kanyarbírók, indítók.

**Hivatalos olimpiai versenyszámok**

*Férfiak:* sprint, egyéni üldöző, pontverseny, keirin, sprint csapat, csapat üldöző (4 fő), madison.

*Nők:* sprint, egyéni üldöző, pontverseny.

---

# 19. fejezet - Kézilabda (Handball)

A sportjátékok egyik legfiatalabb küzdelmes szakága a kézilabdázás. A játékot két, hétfős csapat játssza. A cél az, hogy a csapat minél többször, kézzel az ellenfél kapujába juttassa a labdát, illetve szabályosan megakadályozni az ellenfelet a labdaszerzésben és gólszerzésben.

## Nemzetközi múlt

A játék - érdekes módon - az Angliában kialakult labdarúgásnak és a rögbinek egy továbbfejlesztett, kézzel játszott változata, melyet a kezdetekben azonban elsősorban Németországban játszottak. A történelem során már az ókorban is játszottak labdajátékot. A görögök és a rómaiak is kedvelték a labdás játékokat. A labdát ekkor még kézzel és lábbal egyaránt terelgették a játékosok, és a tevékenység egyáltalán nem hasonlított a ma ismert kézilabdához. A mai, korszerű kézilabdázás az 1900-as évek elején alakult ki, pontosabban 1905-ben, amikor is egy dán testnevelő tanár, *Holger Nielsen* egy új játékot talált ki, melyet haandboldnak nevezett el. Ebben az időben, más országokban is játszottak hasonló játékot. Csehországban a hazenat, Németországban a torballt. Ezek közül a torball mutatta a legnagyobb hasonlóságot a kézilabdázás mai formájához.

A sportág születési évének a sporttörténészek 1917-et tartják. Egy német sportember, *Heiser* a torballon alapuló új játékot vezetett be. Ezt a torball tömött labdája helyett már levegővel felfújt labdával játszották. Az első világháború után ezt fejlesztette tovább a szintén német, a berlini testnevelési főiskola tanára, *Karl Shelenz*. A *Heiser* alkotta szabályokat módosította, és új alapelvek szerint korszerűsítette a játékot. Létrejött a nálunk is sokáig népszerű feldhandball (nagy pályás játék). A kézilabdázás kis eszközigénye miatt rendkívül nagy népszerűséget szerzett. A férfiak és a nők egyaránt nagy kedvvel játszották. A német munkások torna- és sportszövetsége 1920-ban az általa támogatott sportágak közé sorolta a kézilabdázást.

A Nemzetközi Amatőr Kézilabda Szövetség (International Amateur Handball Federation, IAHF) 1928-ban alakult meg Amszterdamban 11 ország képviselőinek részvételével. A szervezet céljával a nagy pályás kézilabdázás irányítását és további terjesztését tűzte ki. A játék lelkes követői ebben az időben Németország, Ausztria, Dánia, Svájc, Svédország voltak.

A kézilabdázás első olimpiai megjelenés 1936-ban, Berlinben volt. A nagy pályás játék nem alkotott maradandót, így ezt követően hosszú olimpiamentes időszak következett a sportág életében.

1938-ban megrendezték az első világbajnokságot, és még ugyanebben az évben, szintén Németországban szervezték meg az első teremkézilabda világbajnokságot is. Érdekes megközelítést mutatott, hogy az említett tornákon csak a férfiak vettek részt, annak ellenére, hogy a játékot sokan játszották a nők közül is.

A második világháború után az addig erős német irányítás alatt álló nemzetközi szövetség átalakult, és 1946-tól Nemzetközi Kézilabda Szövetségként (International Handball Federation, IHF) működött tovább. Az új szervezet jobban figyelt a nők igényeire, és munkájának köszönhetően 1949-ben már a hölgyeknek is világbajnokságot rendezhettek. A sportág fejlődésében ekkor már tisztán látszott a kispályás, illetve a teremkézilabda irányába tartó tendencia. 1957-ben rendezték meg az első női teremkézilabda világbajnokságot, míg a férfi csapatok legjobbjai a Bajnokcsapatok Európa Kupáján (BEK) indulhattak. 1961-ben női BEK, 1976-ban férfi KEK, 1977-ben női KEK, 1982-ben férfi és női IHF Kupa sorozat indult. Az olimpia sportágai közé először a férfiak teremkézilabda-tornája került be előbb, 1972-ben, majd négy évvel később,

Montrealban a nők is játszhattak az ötkarikás játékokon.

Az Európai Kézilabda Szövetség (European Handball Federation, EHF) 1991-ben alakult meg.

### **Hazai múlt**

Magyarországon kezdetben elsősorban a hazena és a nagypályás kézilabda terjedt el. 1923–1926 között rendszeresen rendeztek hazena bajnokságokat. A nagypályás játék kezdeti támogatója a Budapest Labdarúgó Szövetség (BLASZ) volt. 1928-ban a BLASZ Kézilabda Bizottsága szabálykönyvet adott ki és megrendezte az első magyar bajnokságot.

A magyar Kézilabdázó Egyesületek Országos Szövetsége 1933-ban alakult meg, majd 1938-ban már fedett pályás tornát rendeztek.

A fejlődés idehaza is töretlen volt. 1946-tól gombamód szaporodtak a klubok és egyesületek. Ekkor jöttek létre a vidéki bázisok. Debrecenben, Békéscsabán, Miskolcon és Győrben is kiváló csapat működött.

1949-ben Magyarország rendezte a női világbajnokságot. A magyar lányok kiváló teljesítményt nyújtottak és megszerezték az aranyérmeket. A hazai sikerek ellenére a nagypályás játék mégis csak másodszerplő lehetett a labdarúgás mögött, így egyre inkább a kispályás lehetőség került előtérbe.

1951-ben már kispályás nemzeti bajnokságot írtak ki a szervezők. Ugyan a nagypálya szerelmesei még sokáig küzdöttek fennmaradásukért, a nemzetközi és hazai helyzet egyértelművé tette a jövőt a kézilabdázásban.

1960-tól már kizárólag kispályára és terembe írtak ki bajnokságot. Sajnos, a létesítmények hiánya lehetetlenné tette a gyors váltást. Újabb tíz év kellett, hogy a játékokra alkalmas csarnokokat építsenek. 1976-ban, az első osztályban szereplő csapatoknál előírás volt a teremben játszott mérkőzés. A kézilabdázás e formája újabb lökést adott a sportágnak. A technikai végrehajtások addig ismeretlen tárháza nyílt meg a nézők számára. Olyan megoldásokat mutattak be a játékosok, melyek szabadtéri körülmények között kivitelezhetetlenek vagy túlságosan veszélyesek lettek volna.

### **Versenyszabályok**

A játék szabályai meghatározzák a pályán és a pályán kívüli magatartást, a labdával és labda nélkül végezhető tevékenységeket. A hazai és nemzetközi szabályok egyeznek.

A kézilabdát 40 × 20 méteres, téglalap alakú játékterületen játsszák, amelyhez hozzátartozik még az oldalvonalak mentén 1 méteres, az alapvonal mögött 2 méteres biztonsági sáv.

Kapuelőtér: A két kapu előtt található folyamatos vonallal körülvett rész. Ezt a vonalat a kapuktól 6 m-re húzzák meg. Itt csak kapus tartózkodhat, az itt lévő labda az övé. Kidobást kivéve a levegőben lévő labda megjátszható. Mezőnyjátékos belépésért szabaddobás, kiállítás, vagy büntető is járhat. Egyes esetekben büntetlen marad.

Szaggatott szabaddobási vonal: Minden pontja a kaputól 9, a kapuelőtér-vonaltól 3 méterre van felfestve.

Büntetődobó-vonal: A kaputól 7 méterre található, innen dobják a játékosok a büntetőket. Párhuzamos a gólvonallal.

Gólvonal: a két kapufa mögött van, párhuzamos a büntetődobó-vonallal. Ha ezen szabályosan áthalad a labda, azt gólnak kell tekinteni.

Kapus-határvonal: 15 cm hosszú, a kapu előtt 4 méterrel van.

A középvonal a pályát két egyenlő területű térfélre osztja, a két oldalvonal felezőpontjának összekötésével.

Oldalvonal: A pálya hosszabb oldala.

Cserevonal: Az oldalvonalra merőleges, a zsúriasztal és a kispad között található. Ezen kell cserélni.

A játék 2 × 30 perc időtartamú, 10 perc szünettel.

Egy kézilabdacsapat 14 játékosból áll. A játéktéren egyszerre maximum hét játékos tartózkodhat, a többiek a csereterületen foglalnak helyet. Mindig kell egy kijelölt *kapus* a pályára, aki eltérő mezt visel a többiektől. A kapus mezőnyjátékosként is szerepeltethető, illetve egy *mezőnyjátékos* is átveheti a kapus feladatkörét, ha megfelelően elkülönül a ruházata a mezőnyjátékosokétól.

Egy mérkőzésen tetszőleges számú csere hajtható végre úgy, hogy a lecserélt játékos a cserevonalnál hagyja el a pályát. Ha a becserélendő játékos hamarabb lép pályára, minthogy a lecserélt játékos elhagyná azt, akkor az szabálytalan cserének minősül, és kétperces büntetéssel büntetendő. Több más labdajátéktól eltérően a csere alatt a játék nem áll meg, a cserét - hacsak a játék egyéb okból nem áll - folyamatos játék közben kell végrehajtani.

Az esetleges szabálytalanságokat a két játékvezető szabaddobással, hétméteres büntetővel, esetleg még 2 perces kiállításal is honorálhatja. A labda mérete nemenként és korosztályonként különbözik, külseje nem lehet fényes és csúszós. Külső borítása bőr, vagy műanyag. A férfiak és a férfi juniorok játékszere a mérkőzés kezdetekor 58-60 cm kerületű és 425-475 gramm tömegű, a nőknél ez 54-56 cm és 325-375 gramm. A csapatok valójában 12 főből állnak, de egyszerre a játéktéren csak heten (ebből 1 kapus) tartózkodnak, a többiek cserejátékosok.

A játékosok kötelesek mezt és nadrágot, valamint cipőt viselni. A mezek hátán 20 cm, míg elől a mellkasán magas számot kell feltüntetni. A kapus ruházata különbözik a mezőnyjátékosokétól. A játékot gólrá játsszák, melyet akkor ítél a játékvezető, ha a labda szabályos körülmények között, teljes terjedelmével átjut a gólvonalon. A mérkőzést az a csapat nyeri, amelyik több szabályos gólt ér el.

### **Hivatalos olimpiai versenyszám (férfiak-nők)**

12 csapat (15 fő/ csapat).

### **Magyar Kézilabda Szövetség**

Magyar Sport Háza

1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3.

Telefon: (+36 1) 4606820

Fax: (+36 1) 4606823

E-mail: <mksz@handballnet.hu>

Web: [www.handballnet.hu](http://www.handballnet.hu)

## **1. Strandkézilabda (Beach Handball)**

### **Nemzetközi múlt**

A strandkézilabdázás kialakulása 1992-re nyúlik vissza. A sportág az 1990-es évek elején alakult ki Olaszországban. Olaszországban edzők és játékvezetők egy rendkívül aktív és agilis csoportja kidolgozta a kézilabda homokon, strandon űzött változatát, a

mai strandkézilabda őst. Az első hivatalos mérkőzés rendkívüli sikere ellenére a sportág fejlődése – az edzői kar egy részének masszív ellenállása miatt – csak lassan indult meg.

Az első igazi áttörés 1996-ban volt, amikor a strandkézilabda bekerült az EHF (Európai Kézilabda Szövetség) alapszabályába, az IHF (Nemzetközi Kézilabda Szövetség) kiadta az első szabálykönyvet, és az olaszországi Marsalában 15 ország több mint 20 résztvevőjével megrendezték az első strandkézilabda szemináriumot, ahol a szakemberek kialakították a sportág filozófiáját és kiadták az EHF útmutatásait.

### Hazai múlt

1999-ben indult útjára hazánkban a strandkézilabdázás. 2003-ban már pénzdíjas Magyar Kupa került megrendezésre, profi kézilabdázók részvételével. 2002-ben és 2004-ben részt vettünk a spanyol-, illetve törökországi Európa-bajnokságon.

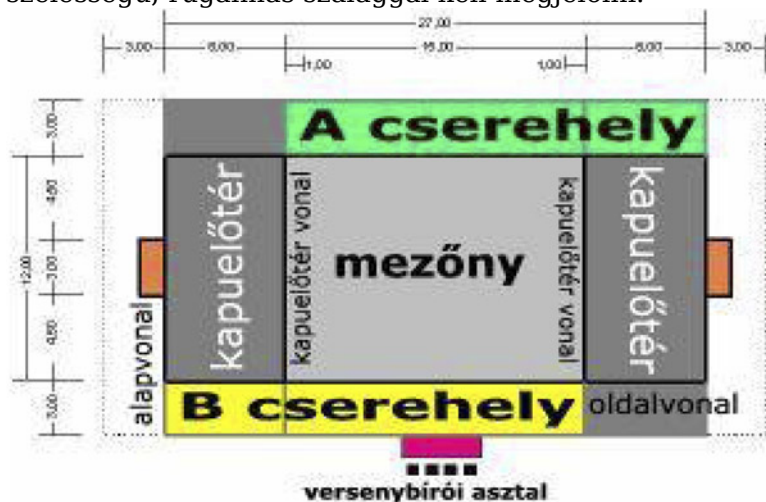
### Versenyszabályok

Egy mezőnyből és két kapuelőtérből áll a 27 m hosszúságú és 12 m szélességű, téglalap alakú terület.

Felszínét legalább 40 centiméter mélységű homokréteg borítja.

Legalább 3 méter szélességű szabad terület övezi, biztonsági zónaként.

A mezőny 15 méter hosszú és 12 méter széles. A határoló vonalakat legfeljebb szélességű, rugalmas szalaggal kell megjelölni.



A mérkőzés két félidőből áll, mindkét félidő eredményét önállóan kell értékelni. Mindkét félidő 10 perc, közöttük legfeljebb 5 perc szünettel. A játékvezetők döntenek el, hogy mikor és mennyi időre kell a játékidőt megszakítani. Mindkét mérkőző csapat a rendes játékidőben félidőnként egy perc időtartamú holtidőt (team time-out) igényelhet. A mérkőzéseket játszhatják női, férfi és vegyes csapatok. Egy csapat maximum 8 főből áll és a kezdéskor 6 játékosnak jelen kell lennie. Ha a létszám 4 fő alá csökken az érintett csapat, elveszti a mérkőzést. A pályán egyszerre csapatonként 4-4 fő tartózkodik, 3 mezőny és egy kapus. A cserejátékosok saját cserehelyükön kötelesek tartózkodni. A labdát szabad kézzel, karral, fejjel, törzssel, combbal és térddel elfogni, megállítani, dobni, lökni vagy ütni. Lehet vetődni is a talajon fekvő vagy guruló labdára. A labdát legfeljebb 3 másodpercig szabad érinteni, akkor is, ha az a talajon van. A labda nem érintheti a talajt 3 másodpercnél tovább úgy, hogy azt ugyanaz a játékos vegye fel, aki utoljára érintette azt (szabaddobás). Az elkapott labdával legfeljebb 3 lépést szabad mozogni.

Szabad a labdát mind helyben, mind futásközben:

- egyszer a talajra dobni és egy vagy két kézzel ismét elfogni;ismételten egy kézzel a talajra ütni (egykezes labdavezetés) vagy a labdát
- egy kézzel a talajon ismételten gurítani és azután egy vagy két kézzel ismét elfogni, illetve felvenni.

Mihelyt azonban a labdát egy vagy két kézzel ismét elkapják, legfeljebb 3 lépés, illetve 3 másodperc után tovább kell játszani.

A kapus gólja mindig 2 pontot ér. Ezen kívül a büntetőből, valamint a látványos, például kínai figurából vagy 360 fokos fordulatból szerzett gólok is 2 pontot érnek.

A félidők eredményét külön kezelik, az elért gólok számától függetlenül minden nyert félidő egy pontot ér. Döntetlenre sem a félidők, sem a meccs nem végződhet. A játékidő letelte után, játékvezetői labdafeldobást követően „aranygólig” harcolnak a csapatok. Ha pedig a két félidő eredménye 1-1-es állást hoz, akkor szétlövással döntik el, melyik csapat győz.



**Magyar Kézilabda Szövetség**

Magyar Sport Háza

1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3.

Telefon: (+36 1) 4606820)

Fax: (+36 1) 4606823

E-mail: <mksz@handballnet.hu>

Web: [www.handballnet.hu](http://www.handballnet.hu),  
[http://www.magyar.sport.hu/sport/jatekszabalyok/j\\_strand\\_kezilabda/j\\_strand\\_kezilabda\\_1.htm](http://www.magyar.sport.hu/sport/jatekszabalyok/j_strand_kezilabda/j_strand_kezilabda_1.htm)

---

# 20. fejezet - Korcsolya (Skating)

A korcsolyázás siklást jelent a jégen, külön erre a célra készített cipővel, melynek a talpára egy eszközt erősítenek, a korcsolyát.

A korcsolyázás szakágai:

- műkorcsolya, jégtánc,
- szinkronkorcsolya (formációs korcsolya),
- nagypályás gyorskorcsolya és
- rövidpályás gyorskorcsolya (short track).

Csak a szinkronkorcsolya nem tartozik a téli olimpia versenyszámai közé a szakágak közül.

## Nemzetközi múlt

A régészek ásatásaik során már tízezer évvel ezelőtt készült fűrt és fűratlan csontokat találtak, amelyekről kiderítették, hogy a mai korcsolyák ősei. Egy izlandi történelmi gyűjteményben (Edda mondák) ez a mondat áll: „Uller, a tél istene, állatok csontján csúszott a síkos jégen”. A leletek és a mondák bizonyítják, hogy a korcsolyázás múltja évezredekre nyúlik vissza. Az északi országokban, de főleg Hollandiában a korcsolya az egyik legősibb és egyben legjobb közlekedési eszköz volt a hosszú téli hónapokban. A kezdeti csontkorcsolyákat a fába erősített vaspengéjű korcsolya követte; így versenyeztek már 1676-ban Hollandiában a befagyott csatornák jégén.

A reneszánsz korban az embereknek a korcsolyázás lehetőséget adott az élet, a természet szépségeinek felfedezéséhez. A németalföldi festők téli tájképein rendszeresen feltűntek korcsolyázó emberek.

Az Edinburghi Korcsolya Klubot Angliában alapították meg 1742-ben. Ez volt a világ első korcsolyaegylete.

A norvég *Axel Paulsen*, aki nemcsak gyorskorcsolyázóként, hanem műkorcsolyázóként is hírnevet szerzett magának (egyik ugráskombinációját róla nevezték el), nemcsak versenyzőnek, hanem korcsolyakészítőnek is kiváló volt. Az első korszerű, vékony acélpengéjű korcsolyát ő készítette el 1880-ban, majd tovább korszerűsítette, és lényegében ez felel meg a mai versenykorcsolyának.

A Nemzetközi Korcsolyázó Szövetség (Internationale Eislauf-Vereinigung, International Skating Union, ISU) 1892-ben alakult meg, a hollandiai Scheveningenben, ez a korcsolyázás nemzetközi irányító szerve. A szövetség tagsága jelenleg 60 nemzetet számlál.

Az ISU már 1893-ban megszervezte az első világ- és Európa-bajnokságot férfiak részére. Kongresszusaival, hivatalos kiadványaival, szabályaival jelenleg is szervezi a sportág nemzetközi életét.

## Hazai múlt

A magyar őskorcsolyát csont-irongának nevezték. Az ellökést botokkal segítették, s a botok végébe szeget vertek.

*Földváry Tibor* személyében az 1800-as évek utolsó évtizedeiben már nemzetközi



klasszisa is volt a magyar korcsolyázásnak.

Magyarországon a korcsolyázás első írásos dokumentuma az Esztergom melletti Szentkirályfalva keresztes lovagjainak egyik adásvételi szerződése, amely szerint „Hench dicti korcolyas” mestere Szentpálfalva községben korcsolyakészítő műhelyt tartott fenn. Ezek a korcsolyák marhalábszár-csontból készültek, és alakjukat nézve hasonlítanak a ma is használatos műkorcsolyákhoz.

*Dr. Kresz Géza* - a Budapesti Önkéntes Mentőszolgálat megalapítója - kezdeményezésére, *Keve József* vezetésével 1869. december 2-án hivatalosan is megalakult a Pesti Korcsolyázó Egylet (1872-től Budapesti Korcsolyázó Egylet), BKE, amely Magyarországot képviselte az ISU megalapításánál.

1926. november 26-án megnyitották a városligeti műjégpályát, Európa első műjégpályáját. Az első egész évben nyitva tartó műkorcsolyapályát 1982. február 12-én vehették birtokba a sportolók a Budapest Sportcsarnok (BS) alagsorában.

Az 1957-ben megalakult Magyar Jégsport Szövetség, a több sportágat (jégkorong, műkorcsolya és rövidpályás gyorskorcsolya) tömörítő szövetség 1988-ban kettévált, és megalakult a Magyar Országos Korcsolyázó Szövetség.

A következőkben a korcsolyasport szakágai kerülnek bemutatásra. A jégkorong külön sportágként szerepel ebben az összeállításban.

### **Magyar Országos Korcsolyázó Szövetség**

1143 Budapest, Stefánia út 2.

Telefon: (+36 1) 252-2369

Telefax: (+36 1) 251-2279

E-mail: <info@hunkate.hu>

Web: <http://www.moksz.hu/moksz-h-frameset.htm>

## **1. Gyorskorcsolya (Speed skating)**

Olyan versenye a gyorskorcsolyázásnak, amelynek lényege, hogy egyszerre két versenyző siklik a jégen, az óramutató járásával ellentétes irányba haladva. A cél az, hogy az előírt távot legrövidebb idő alatt teljesítse a versenyző. A férfiak és nők külön indulnak, a hosszabb távokat kivéve azonos távolságokon.

*Két szakága van:*

- a hagyományos nagypályás gyorskorcsolya és
- a fiatalabb rövidpályás (short track) gyorskorcsolya.

### **Nemzetközi múlt**

Norvégiában rendezték az első modern gyorskorcsolya versenyt, még 1863. március 1-jén, 1500 méteres távon, tízezer néző előtt.

A Nemzetközi Korcsolyázó Szövetség (International Skating Union, ISU), a gyorskorcsolyázás nemzetközi irányító szerve 1892-ben alakult meg.

Az ISU 1893-ban rendezte meg az első világ- és Európa-bajnokságot a férfiak részére. Az első négytávú összetett férfi világbajnokságot 1893-ban Amszterdamban, a nőit 1936-ban, Stockholmban tartották.

A férfi gyorskorcsolyázás már szerepelt az első téli olimpián is, amelyet Chamonix-ban

rendeztek 1924-ben. Az első olimpián még csak férfi összetett bajnokot hirdettek, a következő olimpiától csak távonként rendezték meg – és rendezik meg mindmáig – a férfiak olimpiai bajnokságát, ahol jelenleg öt távon zajlanak a küzdelmek.

A női gyorskorcsolyázók a téli olimpiai játékokon először 1960-ban, az egyesült államokbeli Squaw Valley-ben jelentek meg, jelenleg ők is öt távon versenyeztek és versenyeznek ma is.

A nemzetközi versenyrendszer kibővítését jelentette, hogy a nőknek 1936-tól világbajnokságot, 1970-től pedig Európa-bajnokságot rendeznek, és ugyancsak 1970-ben bevezették a férfi és női sprint világbajnokságot.

A szakág legkiválóbb nemzetei közé tartoznak: Hollandia, Norvégia, USA, Kanada, Németország, Japán, Korea. Név szerint ki kell emelni az amerikai *Bonnie Blairt*, aki egymaga öt olimpiai elsőséget szerzett, majd rögtön utána következik négy olimpiai elsőséggel a norvég *Ivar Ballangrud*.

### **Hazai múlt**

A Budapesti Korcsolyázó Egylet 1871. december 17-én rendezte meg Budapesten Magyarország első gyorskorcsolya versenyét. Az érdekessége az volt, hogy ekkor még se távot, se időt nem mértek, Ezt a versenyt *Áldási Imre* nyerte. Ő volt a leggyorsabb.

1893-ban felépült a *Lechner Ödön* által tervezett csarnok, az egyesület székháza.

Az ISU megbízásából 1895-ben Budapesten rendezték meg a harmadik férfi Európa-bajnokságot.

Újabb lendületet a gyorskorcsolyázásnak a Városligeti műjégpálya 1926. évi megnyitása adta. Ez a létesítmény akkor Európában egyedülállónak számított.

A sportág történetének kiemelkedő eseménye volt, hogy 1968-ban a műjégpályát standard 400 méteres pályára bővítették, ahol sok nemzetközi versenyt rendeztek.

Magyarország első világbajnoka *Pajor Kornél*, aki 1949-ben az összetett kategóriában nem talált legyőzőre.

A nők első összetett bajnokságát *Földváry-Boér Mária* nyerte 1952-ben.

A nemzetközi gyakorlatnak megfelelően, a sprintbajnokságot 1971-ben írták ki. Férfiaknál az első bajnokságot *Tölgyesi János*, a nőknél *Nagy Judit* (1972) szerezte meg.

A nyolcvanas évek legnagyobb ígérete, *Hunyady Emese* később osztrák színekben versenyzett és szerzett olimpiai bajnoki címet.

2001. február 9-11. között első ízben rendezték meg Budapesten az összetett világbajnokságot.

### **Versenyszabályok**

Az ISU versenyeit 333,25 vagy 400 m hosszú, ovális alakú, két, legalább 4 méter széles (különböző módon megjelölt) sávra osztott zárt pályán rendezik meg.

A versenybíróság minden tagja speciális feladatot lát el: kanyarbíró, keresztezési bíró, körszámláló, célbíró és döntőbíró.

A verseny jellegzetessége, hogy egyszerre mindig csak két versenyző fut, párban egymás mellett, akik minden körben sávváltással biztosítják egymásnak az azonos távolságot. Minél jobb időt kell futniuk, mert a gyorskorcsolyázó nemcsak a párjával, hanem az előtte és az utána futóval is versenyez.

A versenyeket a különböző távok összesítése alapján

- összesített verseny formájában vagy
- távonként rendezik meg.

*Az összetett verseny fajtái:* sprint, kistávú és hosszú távú összetett. Ebben a versenyben az a győztes, aki valamennyi távot végigfutotta, és a legkisebb pontszámot érte el.

A versenybírók tagjai: a vezetőbíró és segédje, az indítóbíró és segédje, a célbíró, az időmérők, a körszámláló és a két kanyarbíró.

### **Hivatalos olimpiai versenyszámok**

*Távok:* 500 m, 1000 m, 1500 m, 3000 m (csak nők), 5000 m és 10 000 m (csak férfiak).

(Az 500 méteren kétszer kell futni a távot, és a két eredmény összesítése adja a végeredményt).

Férfi, illetve női üldözéses csapatverseny.

## **1.1. Rövidpályás gyorskorcsolya (Short Track Speed Skating)**

Különböző típusú versenyeket rendeznek a rövidpályás gyorskorcsolyában. Vannak egyéni versenyszámok, melyeket különböző távokon rendeznek, vannak négyfős csapatok részére rendezett váltóversenyek, és végül vannak üldözéses versenyek két résztvevő között. Jól áttekinthető, izgalmas versenyeket láthatnak a nézők.

### **Nemzetközi múlt**

A National Hockey League, az NHL mérkőzések szüneteiben rendeztek először ilyen jellegű közönségszórakoztató versenyeket. A rövidpályás gyorskorcsolyázás (short track) őshazájának így az amerikai kontinens tekinthető.

Annyira népszerűek lettek ezek a versenyek, hogy 1972-ben megrendezték a sportág első világbajnokságát. Tíz évvel később a téli olimpia bemutató száma volt, 1992-ben Albertville-ben már hivatalos olimpiai sportágként szerepelt. A rövidpályás gyorskorcsolyázás versenytávjai a következők: a férfiaknál, valamint a nőknél egyaránt 500 méter, 1000 m és 1500 méter; illetve a férfiváltó távja 5000 méter, míg a gyengébbik nem távja 3000 méter.

A szakág legeredményesebb országai: Korea, Kína, Kanada, USA.

### **Hazai múlt**

1985-től számítjuk a rövidpályás gyorskorcsolyázás kezdetét Magyarországon. Ekkor kérte fel a Magyar Jégsport Szövetség Martos Györgyöt, a legeredményesebb nagypályás gyorskorcsolyázót a sportág meghonosítására és népszerűsítésére.

Az első bajnokságot 1986-ban írták ki, majd 1988-ban a Budapest Sportcsarnokban Európa Kupát rendeztek, ahol tizenegy világcsúcs született.

A legjobb magyar eredményt, Európa-bajnoki bronzérmét 2001-ben Hágában értük el a férfi 5000 méteres váltóban, Koch Balázs, Szántó Kornél, Kövér Balázs és Szabó Krisztián közreműködésével.

A rövidpályás gyorskorcsolyázás 1500 méteres számában a 2006-os torinói téli olimpián elért negyedik helyezéssel Huszár Erika azonnal a (téli) sportokhoz vonzó magyar közönség érdeklődésének középpontjába került.

### **Versenyszabályok**

A versenyt gumibójákkal kijelölt 111,12 méteres, ellipszis alakú jégkorongpályán

rendezik.

A versenyzők speciális védőfelszerelését szabályok írják elő.

A sportág alapjában „no contact” sportág, azaz a versenyzők nem érhetnek egymáshoz. Minden ilyen esemény – a zsűri döntése alapján – kizárást von maga után.

Maga a verseny, különböző futamokból áll, ahol továbbjutás, illetve helyezések alapján történik a helyezések megállapítása.

A rendezőséghez tartoznak: vezetőbíró, öt célbíró, a rajtbíró, az időmérők, a körszámláló, a jegyzőkönyvvezető és két pályabíró.

### **Hivatalos olimpiai versenyszámok**

*Férfiak:* 500 m, 1000 m, 1500 m és 5000 m váltó.

*Nők:* 500 m, 1000 m, 1500 m és 3000 m váltó.

## **2. Műkorcsolya (Figure Skating)**

Ebben a versenyágban a versenyzők a művészi gyakorlatok, minél tökéletesebb bemutatására törekszenek.

*Szakágai:*

- férfi-női egyéni,
- páros, valamint a
- jégtánc és az
- utóbbi évtizedben az úgynevezett szinkron (formációs versenyek).

Utóbbi kivételével minden műkorcsolya szakág hosszú idő óta szerepel a téli olimpia műsorán.

### **Nemzetközi múlt**

A mai modern kori műkorcsolyázás a XVIII. században, Angliában alakult ki. Az első jég sportegyesület az 1742-ben alapított Edinburgh Skating Club volt. 1772-ben egy angol katonatiszt megjelentette a sportág első szakkönyvét, amelyben már a legjellemzőbb gyakorlatok is megjelentek. Az Egyesült Államokban az 1850-ben alapított Philadelphiai Skating Club volt az első, amelyik csak műkorcsolyával foglalkozott.

A sportág robbanásszerű fejlődése *Axel Paulsen* nevéhez fűződik, aki korábban a korszerű gyorskorcsolyázást is megálmodta.

A Nemzetközi Korcsolyázó Szövetség, ISU (International Skating Union) 1892-ben alakult meg. Az első hivatalos Európa-bajnokságot 1893-ban Berlinben tartották, míg az első világbajnokságot 1896-ban, Szentpéterváron tartották.

A sportág szerepelt az első, chamonix-i téli olimpián, de tartottak műkorcsolya versenyeket már 1908-tól, igaz, ezeket még nyári olimpián rendezték. A jégtánc 1976-tól lett olimpiai műsorszám.

Ebben a szakágban az oroszok és az amerikaiak képviselik a legnagyobb erőt.

### **Hazai múlt**

A híres amerikai korcsolyázó, *Jackson Haines* Magyarországon 1867-ben mutatta be tudását, óriási sikert aratva; ennek hatására ugrásszerűen megnőtt a korcsolyázók

száma.

Az első magyar bajnokságot 1900-ban írták ki, a győztes *Wein Árpád* lett. Később szenzációnak számított, hogy *Kronberger Lili*, hölgy létére férfi bajnoki címet szerzett. Műkorcsolyázóink a jégtáncban érték el az eddigi legjobb eredményeket a téli olimpiák történetében: először 1948-ban a *Kékessy Andrea-Király Ede* páros, majd 1980-ban a *Regőczy Krisztina-Sallay András* duó jégtánc-gyakorlata érdemelte ki az ezüstérmet.

A sportág népszerűségét és a szövetség szakértelmét mutatja, hogy Budapest öt Európa-bajnokságot és öt világbajnokságot rendezett.

### **Versenyszabályok**

A műkorcsolyaversenyeket fedett téglalap alakú szabványos méretű műjégpályán rendezik. Az egyéni gyakorlatok tartalmaznak meghatározott időtartamú kötelező gyakorlatot, rövid programot (2:40 mp), interpretációs (hangsúly a technikai tudáson, illetve a zenei és művészi előadáson van) programot; szabadkorcsolyázás (férfiaknál 4:30 mp, nőknél 4:00 mp) és interpretív szabadkorcsolyázást. A páros korcsolyázás rövid programból, szabadkorcsolyázásból (4:30 mp) és interpretív szabadkorcsolyázásból áll.

Nemzetközi versenyeken a versenybírószám két vezetőbíróból és legfeljebb kilenc pontozóbíróból áll, akik értékelik a tartalmat és a művészi hatást, továbbá megállapítják a versenyzők helyezését.

Az olimpiai versenyeken a jégtánc az alábbi részekből áll: két kötelező tánc; egyénileg alkotott tánc; szabadkorcsolyázás. A jégtánc elbírálásakor a 0-tól 5-ig terjedő pontszámskálát kell használni, ahol a tizedesek használata, mint köztes érték megengedett (például: 3,6; 4,8).

### **Hivatalos téli olimpiai versenyszámok**

Férfi egyéni, nő egyéni, jégtánc és páros.



### **Magyar Országos Korcsolyázó Szövetség**

1143 Budapest, Stefánia út 2.

Telefon: (+36 1) 252-2369

Fax: (+36 1) 252-2279

E-mail: <info@hunskate.hu>

WEB: [www.moksz.hu](http://www.moksz.hu)

---

# 21. fejezet - KOSÁRLABDA (BASKETBALL)

A játék célja, hogy a csapat minél többször ellenfele kosarába juttassa a labdát, illetve megakadályozza a másik csapatot a labda megszerzésében és a kosár (gól) elérésében.

Kétszer ötfős csapat játssza ezt a gyors, izgalmas csapat labdajátékot. A játékosok átadhatják, dobhatják, guríthatják vagy leüthetik a labdát.



## Nemzetközi múlt

Már az aztékok, az inkák és a mayák is játszottak a kosárlabdához hasonló játékot. Egyes források szerint az inkák egy magas póznát állítottak fel és erre egy könnyen forgatható fűzfavesszővel kosarat erősítettek. A kosarat úgy kellett a labdával eltalálni, hogy az, minél többször megforduljon.

Azon kevés sportok egyike, amelyek születési ideje pontosan tudható, sőt, a kosárlabdának még a szülőatyja is ismert. Ő pedig nem más, mint a kanadai *James W. Naismith*, aki a springfieldi YMCA nevelőiskola instruktoraként azt a feladatot kapta feletteseitől, hogy találjon ki valami teremben is űzhető játékot, formában tartandó a fiatalokat a kemény New England-i télen. 1891 decemberében a téli teremfoglalkozások idején diákjai felpozícióra játszották először a maihoz hasonló kosárlabda játékot. A kosarakat az erkélyre szerelték fel (ez a magasság a mai napig sem változott - 10 láb, azaz 305 cm) és 18 fő futball labdával játszották. A létrán ülő portás feladata volt, hogy a kosárból kivegye a labdát.

1892-ben Naismith 13 pontban közzétette az új játék, a Basket-Ball szabályait. A hartfordi Lew Allen még ebben az évben drótvázás kosarat készített és a labdát a nézőktől palánkokkal védték. A labdavezetés ekkor még ismeretlen volt, a labdatovábbítás gurítással történt. 1896-ig Naismith ismét regisztrálta az újabb változásokat és így a játékszabályok egyre inkább megegyeztek a mai előírásokkal.

1929-től működik két játékvezető a mérkőzésen.

Az első amerikai amatőr bajnokságot 1897-ben rendezték. A profi Nemzeti Liga (National League) 1937-ben, a Nemzeti Kosárlabda Szövetség (National Basketball Association, NBA) 1950-ben alakult meg. A hivatásosok által játszott amerikai kosárlabda játékszabályai ma is eltérnek az európai amatőrökétől. Olimpian először 1992-ben szerepelhettek az amatőr mezőnyben az NBA játékosai.

A kosárlabda Európában elsőként 1893 márciusában, Párizsban mutatkozott be. 1896-ban Franz Hermann braunschweigi tornafelügyelő kezdeményezésére már játszották, de

a játék különbözött az amerikaitól. A sportágot Korbálnak nevezték.

Az első nemzetek közötti mérkőzést 1919-ben, Párizsban játszották. Európában, kezdetben az északiak – a litvánok, a lettek, az észtek – voltak a legjobbak.

A kosárlabda mai formájának kialakulása és az egységesített szabályok megjelenése az 1920-as évek elejére tehető.

1932. június 18-án Genfben megalakult a Nemzetközi Amatőr Szövetség (Fédération Internationale de Basketball, FIBB – későbbi nevén FIBA). 1934-ben már a Nemzetközi Olimpiai Bizottság is elfogadta, és felvette tagjai közé a szövetséget. Jelenleg 213 ország tagja a nemzetközi szövetségnek.

A férfi kosárlabda 1904-ben már szerepelt a programban, ám ezt nem tekinthetjük olimpiai eseménynek: csupán néhány amerikai klub indult, amelyeknek abban az évben ez a torna számított az országos amatőr bajnokságnak... (A viadalt egyébként a Buffalo German nyerte, amely olyannyira uralta azt az időszakot, hogy testületileg beválasztották a Hall of Fame-be.)

Végül 1936-tól kosaraznak az ötkarikás játékokon a férfiak, negyven évvel később a nők is bekapcsolódhattak. Jó ideig csupán az volt a kérdés, ki lesz a második, merthogy az amerikaiak verhetetlennek tűntek férfivonalon: 1936 és 1968 között egyetlen meccset sem veszített a Team USA, és megszorítani se nagyon tudták a tengerentúliakat. Aztán 1972-ben megtörtént a csoda, igaz, meglehetősen ellentmondásos körülmények közepette kerekedtek felül a szovjetek, akik később, 1988-ban, az elődöntőben szintén megismételték a bravúrt a főképp az NCAA-ből verbuvált egyetemista játékosokkal szemben. Ezt követően azonban elkezdődött az újabb „ki lesz a második?” vetélkedő, minthogy a NOB felemelte a sorompót az NBA profijai előtt, így a barcelonai játékokon alighanem minden idők legvarázslatosabb zsenigyülekezete lépett parketre, soraiban olyan legendákkal, mint Michael Jordan, Magic Johnson és Larry Bird. A Dream Teamnek nevezett alakulat természetesen simán győzött, majd hasonlóan erős utánpótlás Atlantában is diadalmaskodott, ám Athénre elfogyott az amerikai lendület, és meglehetősen kínos kudarcok érték a csillagsávos lobogó alatt érkezőket. A hölgyeknél épp ellenkező a trend: eleinte a szovjetek uralkodtak, ám 1984 óta az amerikaiak vára bevehetetlen (1992-ben még egyszer sikerült az oroszoknak), hasonló fölényrel verik meg ellenfeleiket, mint a férfiak fénykorukban.

Az első amatőr férfi Európa-bajnokságot 1935-ben, a nőit 1938-ban, az első férfi világbajnokságot 1950-ben, a nőit 1953-ban rendezték meg.

Érdekesség, hogy Európa és az Egyesült Államok amatőr férfi válogatottjai először 1982-ben mérkőztek egymással.

Ebben a játékban eddig két amerikai játékos mondhatja magát háromszoros olimpiai bajnoknak: Dawn Staley és Lisa Leslie. Négy elsőséggel egyedül a szintén amerikai Teresa Edwards büszkélkedhet.

### **Hazai múlt**

Hazánkban a kosárlabdajáték bevezetése Kuncze Géza testnevelő tanárhoz fűződik, aki a játék német változatát, az ún. Korbált mutatta be és tanította meg diákjainak, majd bemutatókat is szervezett.

Kuncze Géza 1921-ben adta ki az általa németből fordított első magyar nyelvű szabályzatot.

1924-től megalakultak az első kosárlabdázó egyesületek: BSE, FTC, MOVE, NTE.

1925-ben a Magyar Atlétikai Szövetség (MASZ) felkarolta a sportágot és berkein belül létrehozta a Kosárlabda Bizottságot.

1927-ben sor került az első hivatalos körmérkőzés kiírására és lebonyolítására.

## KOSÁRLABDA (BASKETBALL)

---

1933-tól az új, palánkos kosárlabda kiszorította a régit. Az első palánkos bajnokság győztese tíz csapat közül a Közgazdasági Egyetem gárdája volt. Az ebben az évben megkezdett magyar bajnokság az évek során rengeteget változott rendszerében, létszámában egyaránt. A legjelentősebb változás az 1984-85-ös bajnoki évben az NB I. osztályában bevezetett „Play-off rendszerű rájátszás”.

1933-ban írták ki az első női bajnokságot, amelyben négy egyesület rajtolt, és a bajnoki címet a TFSC szerezte meg.

1942. november 14-én megalakult az önálló Magyar Kosárlabdázók Országos Szövetsége (MKSZ).

A magyar férfi válogatott legnagyobb sikere a budapesti Európa-bajnokságon megszerzett első helye 1955-ben. A magyar női válogatott 1950-ben és 1956-ban Európa-bajnoki ezüstérmet szerzett, az 1980-as moszkvai olimpián pedig a negyedik helyen végzett.

Budapesten 1950-ben, 1964-ben, 1983-ban és 1997-ben női, 1955-ben férfi Európa-bajnokságot rendeztek.

Az MKSZ elnöki székében két nagy egyéniség következett: *dr. Hepp Ferenc* (1909–1980), a Testnevelési Egyetem tanára, majd főigazgatója, a testnevelés- és sporttudományok kandidátusa, aki egyik diplomáját a Springfieldben szerezte meg. Ötven éven át volt a hazai és nemzetközi kosárlabda élet megbecsült személye. Őt követte *dr. Vilmos Endre* (1932–1986), aki a sportág első menedzser típusú elnöke volt.

1991. április 8-án a közgyűlés újra felvette azt a nevet, amelyen 1942-ben megalakult: Magyar Kosárlabdázók Országos Szövetsége (MKOSZ).

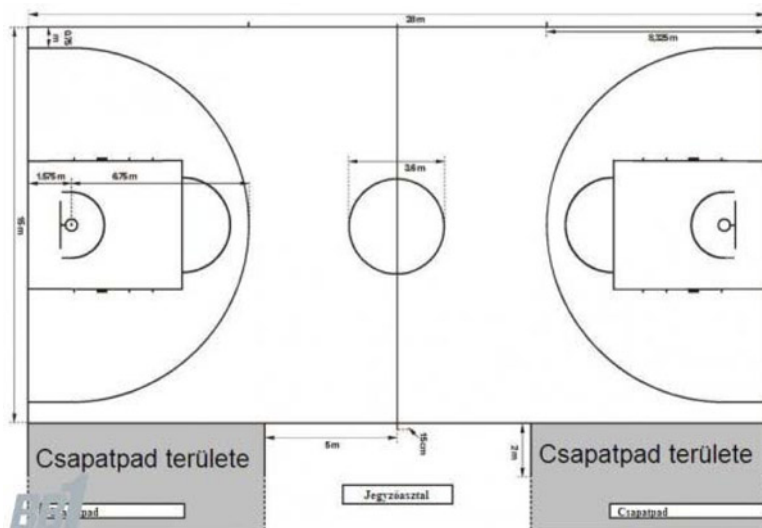
### **Versenyszabályok**

Napjainkban a Nemzetközi Kosárlabda Szövetség (FIBA) dolgozza ki, fogadja el és teszi közzé a játékszabályokat, amelyek nyolc fő területet fognak át:

1. a mérkőzés,
2. a pálya és felszerelések,
3. csapatok,
4. a játék szabályozása,
5. szabálysértések,
6. hibák,
7. általános rendelkezések,
8. a játékvezetők, a jegyzőasztal hivatalos személyei, a komisszár, és kötelességeik.



## KOSÁRLABDA (BASKETBALL)



A játékot egy 28 × 15 méteres pályán játsszák, a pálya két végében 3,05 méter magasan, egy-egy palánkra erősített gyűrű található: ebbe kell beletalálniuk a játékosoknak. Ha az alapvonaltól 6,75 méterre, körjelleggel húzott vonalon túlról sikerül ez, az három pontot ér, azon belülről kettőt, büntetőből egyet. Az alapvonaltól 5,8 méterre meghúzott büntetővonalról akkor dobhat valaki, ha gólhelyzetben szabálytalankodnak vele szemben: ha a dobómozdulatot már elindította, és a labda a gyűrűbe hullik, akkor csak egyszer dob. Ha nem születik kosár, akkor kétszer (ha ez a hárompontos vonalon túl történik, akkor háromszor). A kosárlabdában, elvben tilos a testi kontaktus, a gyakorlatban persze csak a mozgást, dobást gátló érintkezést fűjják le faultként – igaz, mindet és azonnal, a kvázi előnyszabály csak az említett dobáshelyzetben elkövetett szabálytalanságoknál alkalmazható. Egy félidőben egy csapat öt szabálytalanságot csinálhat úgy, hogy a nem gólhelyzetben elkövetett faultok után az ellenfél oldalbedobással hozhatja játékba a labdát – ezt követően minden egyes faultot követően két dobás jár a sértettnek (és csak neki: kosárlabdában csak súlyos sérülés esetén helyettesíthető mással a büntetődobó). Ugyancsak az ötfaultos szabály áll az egyénekre is: az a játékos, aki ötször szabálytalankodik, kipontozódik, és a továbbiakban nem játszhat a mérkőzésen. Mindkét „hibagyűjteménybe” beleszámít az ún. támadó fault is, azaz amikor támadás közben szabálytalankodik valaki, „belemegy” a védőjébe.

A mérkőzést három játékvezető vezeti: ha egy faultot szándékosnak ítélnék, akkor a sértett a két dobás mellett még a labdát is megkapja, és ugyanez áll a technikai hiba esetére is: ilyenkor a sportszerűtlenül viselkedő edző vagy játékos ellen ítélnének. Rendkívül súlyos szabálytalanság esetén azonnali kiállításal büntethető egy játékos – a helyére azonban azonnal beállhat egy csereember.

Egy támadásra 24 másodperce van egy csapatnak: ha ezen időn belül nem dob kosárra, vagy nem követnek el egyik játékosa ellen szabálytalanságot, elveszti a labdát.

A tiszta játékidő egyébként négyszer tíz perc.

További időtétező az ún. három másodperces szabály: az ellenfél kosara alatti, félkör alakú területen belül egyik támadó sem tartózkodhat három másodpercen túl labda nélkül – ha mégis ott időzne, csapata elveszti a labdát.

Különleges szabálynak számít a lépéshiba: a játékosok a labdával a kezükben csak hármat léphetnek, pattogtatva bármennyit, illetve léteznek az ún. sarkazás is, azaz ha az egyik lábukon állnak, a másikkal különböző irányban tehetnek lépéseket anélkül, hogy az álló láb elmozdulna (ilyenkor öt másodpercig tarthatják a labdát). Szintén lépéshiba, ún. kétszer indulás, ha valaki tesz három lépést, majd megint pattogtatni kezd – ilyenkor a játékostól elveszik a labdát.

Fontos még, hogy ha egy dobás során a labda leszálló ágba kerül, ahhoz hozzáérni nem

lehet: amennyiben a védők közül valaki megteszi, akkor is kosarat ítélnék a dobó csapat javára, ha a labda nem haladt át a gyűrűn. Amint hozzáért a gyűrűhöz, szabadon megjátszható. Szintén „egzotikus” regula, hogy a pályát a levegőben elhagyó labdát egészen addig vissza lehet juttatni a vonalakon belülré, amíg a pályán belülről utána repülő játékos vagy a labda nem ér talajt. Az európai és az NBA-ben játszott kosárlabda közötti különbség, hogy előbbiben félidőnként csak két időkérés van, és időt csak az edző kérhet (Észak-Amerikában a játékos is) – a tengerentúlon két perccel hosszabbak a negyedek, ezen túlmenően tilos a zónavédekezés. Ami közös: kosárlabdában nincs döntetlen, még a csoportkörben sem, ötperces hosszabbításokat játszanak egészen addig, míg valamelyik csapat meg nem nyeri a mérkőzést.

### **Hivatalos olimpiai versenyszám (férfiak-nők)**

12 csapat (12 fő/csapat).

### **Magyar Kosárlabdázók Országos Szövetsége**

Magyar Sport Háza

1146 Budapest, Istvánmezei út. 1-3.

Telefon: (+36 1) 460-6825

Fax: (+36 1) 252 3296

E-mail: <mkosz@t-online.hu>

WEB: [www.hunbasket.hu](http://www.hunbasket.hu)

## **1. FIBA 33 (FIBA 33)**

A FIBA 33 egy új, szabályok közé szorított streetball. A játék félpályán zajlik (FIBA pálya), és a szabályok is megegyeznek a FIBA-éval, hacsak a FIBA 33 szabálya külön nem rendelkezik a játéksituációkról. A csapatok négy főből állnak, melyből három a pályán játszik és egy a cserejátékos. A csapattal van egy edző is.

A hivatalos személyzet a következőkből áll: egy játékvezető és egy döntőbíró/komisszár, akiket három fő asztali személyzet segít, nevezetesen a jegyzőkönyvvezető, az időmérő és a tíz másodperces időmérő.

Kezdés: A mérkőzés előtt három percet melegítenek a csapatok, majd az „A” csapat egyik játékosa végrehajt egy hárompontos kísérletet. Ha bemegy, ők kezdenek, ha nem, a „B” csapat. A továbbiakban a nem kezdő csapat lesz a kedvezményezett a feldobásos situációkban. A kezdés bedobással kezdődik a félpályánál a jegyzőkönyvvezető asztallal szemben.

A játékidő 2 × 5 perc. Az a csapat nyer, aki előbb eléri a 33 pontot, vagy többet, még akkor is ha a hivatalos mérkőzésidő vagy hosszabbítás nem jár le. A hosszabbítás annyiszor 2 perc, míg el nem dől a mérkőzés. A játékrészek és a hosszabbítások között egy perc pihenő van. Maximum 3 perc késés engedélyezett a csapatoknak (mindhárom játékosnak a pályán kell lennie). Ha nem állnak ki 33 : 0 arányban veszít a csapat.

5 személyi hibája lehet egy játékosnak, félidőnként pedig négy a csapatnak. A negyedik után életbe lép a büntetőszabály.

10 másodpercen belül kell megkísérelni a kosárra dobást. Minden sikeres mezőnykosár és büntetődobás után a kosarat kapott csapat hozza játékba a labdát a **palánk alól**, de a **pályán belülről**. A játékba hozás után minden esetben a hárompontos vonalon túl kell juttatni a labdát és még egy átadást kell végrehajtani a dobás előtt.

Sikertelen mezőnykosár vagy büntető után, ha a támadók szedik le a lepattanót,

folytatódik a játék, nem kell a hárompontos vonalon túlra vinni a labdát. Ha a védők, akkor minden esetben a hárompontoson kívülre kell juttatni és még egy átadást végrehajtani a rádobás előtt. Labdaszerzés esetén is a hárompontoson kívülre kell juttatni a labdát és plusz még egy átadás kötelező.

Szabálysértés, illetve személyi hiba esetén (kivéve büntetődobás), oldalonról kerül játékba a labda a hárompontos vonal magasságából. A játékvezető kezeli a labdát.

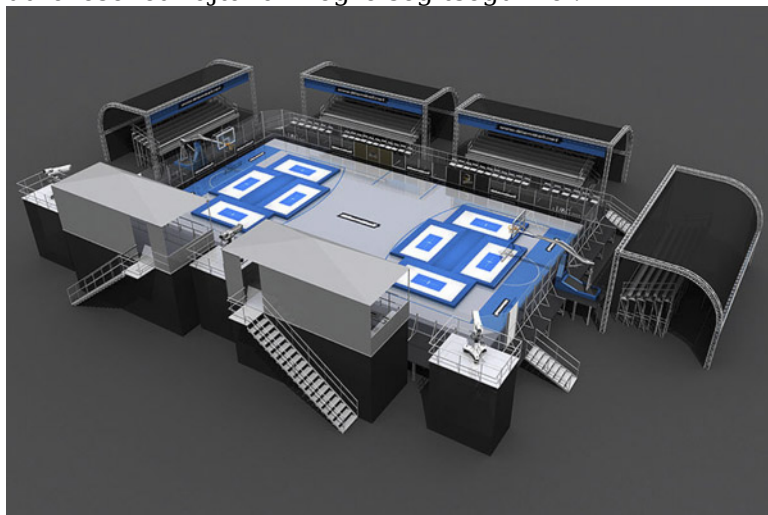
Zsákolás csak ott engedélyezett, ahol rúgós gyűrű van. Csere holtidőben lehet, mikor áll az óra, időkérés nincs.

<http://www.sportakademia.hu/fiba-33>

## 2. Slamball (Slamball)

Slamball, a full kontakt kosárlabda. A 2000-es év elején kezdődött, amikor Mason Gordon, egy Diablo-őrült játékos és feltaláló fejében összeállt egy új labdajáték képe. Mike Tollin segítségét kérte a megvalósításhoz. Egy évvel később, Los Angeles egy elhagyott raktárépületében felépült az első Slamball pálya. Az első bajnokságot 2002-ben Los Angeles-ben rendezték, 2007-ben a slamball már Európában is jelen van. A slamball-ban több sportág elemeit is felfedezhetjük.

A pályába a palánkok előtt négy gumiasztal van beillesztve. Így a játékosok hatalmas akrobatikus ugrásokat, zsákolásokat, a jégkorongban megszokott keményebb ütközéseket hajtanak végre segítségükkel.



Így leginkább rokon vonásokat fedezhetünk fel az alábbi sportágakkal.

*Kosárlabda:* Legszorosabb kapcsolatban áll a Slamball-lal! Pályaméret, labda, játék felépítése.

*Jégkorong:* a pályát körbevevő plexi palánk (védi a közönséget), és a palánk mögötti játék miatt.

*Amerikai foci:* a védőfelszerelések, sisak, térd és könyökvédők. Ezen kívül megengedett az ütközés és az ellenfél blokkolása. A játék célja, minél több pont szerzése, illetve az ellenfél megakadályozása ebben. A zsákolás három pontot ér, a távoli dobás kettőt, amennyiben az ellenfél védője a bedobáskor nem ér a gyűrűhöz.

A hagyományos kosárlabdához képest ez a játék azonban nagyobb ügyességet, jobb fizikai kondíciót és precizitást igényel, ugyanis a pálya gumiból van!

A játék 5 perces negyedekből áll, a félidőben tízperces szünetet tartanak. Félidő után a csapatok térfelet cserélnek, és a labda feldobásával folytatódik a játék. A támadóidő 20

mp.

Mindkét csapat egyszer kérhet időt, amit viszont csak a negyed utolsó két perce alatt vehet igénybe. A csapatok nyolc játékosból állnak, közülük egy időben négy fő tartózkodik a pályán a mérkőzés alatt. Három pozíciót töltenek be a játékosok, *handler* – aki a labdát kezeli, ő a tényleges irányító, *gunner* – a tulajdonképpeni góllövő, *topper* – ő a védekező játékos, aki az ellenfél támadását blokkolja.

A labda a palánk mögül is megjátszható és kosárra dobható.

*Szabálytalanságok, büntetések*

*Faceoff*: a sértett játékos egy rávezetést hajthat végre és ebben csak a szabálytalanságot elkövető játékos, próbálhatja megakadályozni.

A labda nélküli játékost sem földön, sem levegőben blokkolni, szerelni nem lehet. Két támadó játékos nem tartózkodhat egyszerre egy trambulínon.

Támadás közben a támadó játékos nem ugorhat kétszer ugyanazon a trambulínon, amíg ténylegesen nála nincs a labda.

Három személyi hiba vagy két technikai hiba diszkvalifikációt von maga után.

Tilos fejre támadni, bármely rúgás, vagy szándékos ütés is tiltott.

<http://www.kihagy6atlan.hu/temak/elmeny/slamballtobbmintkosarlabda/>

[http://www.hirmedia.hu/link/extrem\\_sportok\\_minden\\_mennyisegben/slamball\\_a\\_full\\_kon\\_takt\\_kosarlabda/2608503](http://www.hirmedia.hu/link/extrem_sportok_minden_mennyisegben/slamball_a_full_kon_takt_kosarlabda/2608503)

### 3. Streetball (Streetball)

A streetball (utcai kosárlabda) hazánkban is nagyon népszerű. Nincsenek egységes szabályai. Napjainkban leginkább kétfajta szabály terjedt el.

Az itthon leginkább elterjedt szabályok szerinti, és az AND 1 és a hozzá tartozó szabályok.

*A hazai leglényegesebb szabályok.*

- Fair play szellemében játszanak.
- Többnyire 3-3 ellen, de a csapat több főből áll (4-5).
- Sorsolással döntik el, ki kezd.
- Cserélni a labda birtoklásakor lehet.
- Minden kosár után az a csapat hozza játékba a labdát, aki a kosarat kapta.
- Minden kosár (félkörön belüli és a büntető) egy pontot ér, a köríven kívüli két pont.
- Kosár után a hárompontos vonalon kívülre kell vinni a labdát és ott kezeltetni az ellenféllel.
- Érvényes kosárhoz legalább két játékosnak érintenie kell a labdát.
- Nincs hárommásodperces szabály és feldobás esetén a védekező csapaté a labda.
- Zsákolni többnyire tilos. Egyszer kérhetnek a csapatok időt, de az utolsó két percben nem.
- A támadó idő 30 másodperc.

## KOSÁRLABDA (BASKETBALL)

---

- A mérkőzések 16 pontig vagy 20 percig tartanak futó órával, de létezik 13 pontos 10 percig játszott változat is.
- Ha a faultolt játékos kosarat szerez az érvényes, és nem jár érte büntető dobás. Dobás közbeni fault esetén, ha az nem megy be, mindig büntetődobás jár.
- A büntető után az ellenfél hozza játékba a labdát még akkor is, ha az kimaradt.
- A büntetődobást a játékidő letelte után is le kell dobni (időn túli büntetődobás).
- Az első szándékos szabálytalanság után egy büntető jár, a második után a vétkest kizárják a játékból.
- Nincs játékvezető, hanem pályafelügyelők vannak.
- Az egyéb nem említett kérdésekre a kosárlabda-szabálykönyv versenyszabályai a mérvadóak.

Az AND1 játékot lehet teremben és utcán is játszani. 5-5 ellen játszanak, trükkökkel, látványos elemekkel tarkítják a játékot. A hagyományos kosárlabda szabályokat veszik alapul. Van játékvezető és egy úgynevezett Tour MC, aki mikrofonba kommentálja az eseményeket és igyekszik a közönséget is feltüzelni, fokozni a hangulatot. A bírók egyes szabályokat nem néznek annyira szigorúan, és a fair play itt is érvényesül. A játék a trükkökre, cselekre, alley-oop-okra (a gyűrű közelébe feldobott passzból történő zsákolás) és a közönség szórakoztatására épül. Itt jobban értékelik a zsákolást és a trükköket, mint a hárompontos dobást. Nem igazán számít a lépéshiba, kétszer indulás, ha az a trükk része. A visszajátszást sem veszik annyira szigorúan. A fault azonban itt is számít. Erre ügyelnek a játékvezetők. A pontszerzés a legfontosabb itt ebben a játékban is, nem feledkezve meg a közönségről a kosárig vezető trükkök és látványos megoldások sokszínűségéről.

<http://www.streetballnet.hu/index1.html>

---

## 22. fejezet - Kötélugró sport (Rope Skipping)

A kötélugrás a népi játékok közül való. A kötélugró sport mozgásanyaga a régi népi játékok, vetélkedések eszközére, a kötéltre és azzal történő szökdelésekre épül. Eredetét tekintve a középkorig vezethető vissza, amelyről festmények, irodalmi alkotások vallanak, mint a gyermekjátékok, a vetélkedések egyik közkedvelt formája. Mai időkre már eléggé elterjedt a szabadidő eltöltésére és a versenyzésre egyaránt alkalmas kötélugrás.

A kötélugrás egy rendkívül látványos sport, melyben egy ugrókötel használatával, zenére, változatos elemeket és akrobatikus gyakorlatokat mutatnak be a sportolók. A sportág körülbelül 50 évvel ezelőtt Amerikában fejlődött ki, és ma már világszerte számtalan sportoló űzi. A tehetségen és kedven kívül pusztán egy jó cipő és kötel szükséges hozzá. Egy versenyen a résztvevők gyorsasági és szabadon választott gyakorlatokat mutatnak be. Létezik csapatverseny, és egyéni bajnokság.

### *A kötélugró sport előnyei*

- A sportág önbizalmat ad és igazi sikerélményt nyújt.
- Minden korosztály végezheti mozgásanyagát, élvezheti előnyeit, kondicionális és koordinációs képességfejlesztő hatását.
- Egész életre szóló fizikai aktivitásra serkent.
- Mozgásanyagával lerövidíthető az élettanilag kedvező fizikai aktivitás ideje, hiszen pl. egy 10 percig tartó folyamatos kötéllal való szökdelésnek élettanilag megegyező hatása van 30 perces folyamatos kocogással.
- Növeli a szív- és vérkeringési rendszer munkájának hatékonyságát, s így alkalmazható a betegségek megelőzésére is.
- Zenével együtt is végezhető, amely pszichikai kikapcsolódást is jelent.
- Növeli a szervezet alap, aerob állóképességét.
- Végezhető egyénileg, párosan és csapatban.
- Felhasználható az iskolák pénzalapjainak (!) gyűjtésére is.
- Alkalmas szabadidős sporttevékenységek szervezésére is pl. különböző iskolai diák-sporttevékenységek, vetélkedések, vagy vállalati összejövetelek alkalmával szervezett fizikai aktivitás fejlesztésére, fenntartására.
- Szerepelhet területi, nemzeti, nemzetközi versenyek és táborok sportprogramjának mozgásanyagaként is.
- Alkalmas egyéni, otthoni testedzésre (!) is, miután kis területen végezhető.
- Alkalmazható az általános és középiskolák, felsőfokú intézetek és élsportolók testnevelésében, edzéseken. Alkalmas a felnőttek fizikai aktivitásának fejlesztéséhez.
- A kötélugró sport élvezetes, látványos, fölöttébb szórakoztató fizikai aktivitás.

Egyre több országban felismerték, hogy fontos a prevenció az egészség megőrzésében, megszilárdításában is ehhez a változatosságot jelentő, idegi feszültséget is oldó, zenére végzett mozgásanyagokra, korosztályokra tagolt gyakorlatokra van szükség, melyek

motiválják a résztvevőket és biztosítják az egyéni képességek szerinti előrehaladást.

Felismerték, hogy az egyre népszerűbbé váló futás mellett zenés képességfejlesztő programokat, régi népi játékokat felelevenítve kell közre adni, melyek változatosságot nyújtanak azoknak, akik egészségük, fittségük megvédése érdekében saját maguk akarnak sportolni. Így fejlesztették ki a hazánkban is népszerű aerobikot és a kötélugró „Rope Skipping” sportágat. E sportág fejleszti a tanulók kreativitását, ügyességét, ritmusérzékét, s ami a legfontosabb, a szív- és vérkeringési rendszerüket, állóképességüket is. Ennek értéke, hogy ily módon egészséges ifjúságot és munkaképes felnőtt lakosságot lehet nevelni. A fitness programok, a rekreáció igen fontos része lehet a kötélugró sportág.

### **Nemzetközi múlt**

Az Amerikai Egyesült Államokban az infarktus megelőzési program keretében kezdték népszerűsíteni a sportágat, elsősorban az ifjúság körében.

Az 1960-as évek végén *Richard Ceudali* testnevelő tanár (Boulder, Colorado állam) felismerte a kötéllal való szökdelés állóképességet, kreativitást, egyensúlyérzéklet fejlesztő hatását, s elkezdte iskolájában tanítani a kötélugró gyakorlatokat. 1974-ben megalakította a „Skip Its” csapatot, amely név már világszerte ismertté vált. Az első bemutató csapat 170 fiúból és lányból állt, akik kb. 1200 „trükköt”, illetve gyakorlatot fejlesztettek ki. Eddig kb. 50 országban honosodott meg. 1977-ben a „Skip Its” csapat bekerült a Világrekordok könyvébe azzal, hogy 62 gyerek 100 láb (30,48 cm) hosszúságú kötéllal 11-szer tudott szökdelni.

A sportág fejlődését nagyban segítette, hogy kidolgozták versenyszabályzatát, a versenyek rendezésének alapelveit és része lett a testnevelési tantervnek.

A sportág Nemzetközi Szervezetét - International Rope Skipping Organization (IRSO) - 1983-ban alapította Richard Ceudali. Azóta több mint 400 egyesülettel és szövetséggel van kapcsolata az IRSO-nak. 1988-ban az IRSO munkájába több távol-keleti és európai országgal együtt Magyarország is bekapcsolódott.

1988-ban járt az amerikai kötélugró csapat bemutató körúton az európai kontinensen, s ez alkalommal hazánkba is ellátogattak.

Az IRSO célja az új sportág széles körű elterjesztése a világon és ezáltal elérendővé tenni, hogy olimpiai sportággá váljék.

### **Hazai múlt**

Magyarországon a kötélugrás a nyolcvanas évek végétől, 1986-1988-tól van jelen.

A hivatalos magyar szövetség, mely az európai- (ERSO) és világszövetség (FISAC) tagja, a Magyar Ugrókötelesek Szövetsége (MUKSZ), 2003-ban alakult meg.

A MUKSZ 2004-ben és 2008-ban kapta meg a jogot, hogy Európa-bajnokságot rendezzen. Az előbbit a Maklári Sport Klubbal karöltve rendezte Egerben, míg az utóbbit a San-Dia Fitness Club-bal Nagykanizsán.

A magyar kötélugrók jártak már Európa-szerte mindenhol, Angliában, Hollandiában, Franciaországban, Ausztriában, Dániában, Svédországban. Világbajnokságon még a FISAC-éra előtt, Amerikában, majd már FISAC által rendezetten Kanadában, Ausztriában. 2008 júliusában pedig Dél-Afrikában!

A ruházatra vonatkozólag nincs különösebb előírás, rövidnadrágban és pólóban, illetve különböző, színes, megtervezett mezekben jelennek meg. Fontos, hogy a ruha ne zavarja a kötélen való lépést, ne akadjon bele! Ugyanilyen szempontból a frizurát illetően egyre elterjedtebb a sok kis apró tincsenként fonott haj. Ma Magyarországon ez az általános viselet, de nem kötelező. A cipő nagyon fontos, az egészség szempontjából a legfontosabb, jól ki kell választani. A legmegfelelőbb az elől-hátul légtalpas. Ami

érdekes, a felemás zokni! Erre azért van szükség, hogy megkönnyítsék a bírók dolgát a gyorsasági versenyszám leszámolásában, hisz csak a jobb lábat kell figyelniük. A jobb láb alatti hibátlan áthajtások száma számít bele az eredménybe.

A magyar versenyzők által a kötélugrásban elért jelentős nemzetközi eredmények mellett, mi sem mutatja jobban Magyarország meghatározó szerepét ebben a sportágban, mint az, hogy az európai szövetség főtitkára *Sasvári Katalin*, magyar, és eredetileg a Maklári Kötélugró Klub tagja!

A szombathelyi Kötélugró Klub és a Maklári Kötélugró Klub versenyzői – *Bánhegyi Attila* és *Füle Magdolna*, illetve *Kovácsné Farkas Zsuzsa* vezetésével – több alkalommal szereztek világbajnokságokon és Európa-bajnokságokon I. helyezéseket egyéniben és csapatban, több alkalommal hajtottak végre sikeres egyköteles és kétköteles gyorsasági világcsúcskísérletet és Guinness-rekordot is felállítottak.

### **Versenyszabályok**

Egy versenyen a résztvevők gyorsasági és szabadon választott gyakorlatokat mutatnak be. Létezik csapatverseny, és egyéni bajnokság.

### **Gyorsasági versenyszámok**

- *Egyéni:*
  - 30 másodperc gyorsasági;
  - 30 másodperc duplázás;
  - 180 másodperc gyorsasági.
- *Duplakötél:*
  - 3 × 40 másodperc gyorsasági;
  - 2 × 60 másodperc gyorsasági.

### **Szabadon választott versenyszámok**

- Egyéni.
- Páros.
- Formáció.
- Duplaköteles egyéni.
- Duplaköteles páros.

A sportág versenyszabályzata a Nemzetközi Kötélugró Szövetség Versenyszabály Bizottságának munkája alapján készült, amely figyelembe vette a világ minden területéről, edzőktől kapott véleményeket, azokat az ötleteket, tényeket, amelyek számos országból érkeztek és regionális, illetve nemzetközi bajnokságok során kristályosodtak ki.

Természetesen a sportág versenyszabályzatának teljes körű közlésére a jegyzetben nincs lehetőség, de nem is lenne célszerű. Csupán érzékeltetés céljából közöljük az általános elveket, valamint egy versenyszámra vonatkozó szabályt és a versenyszámok hivatalos sorrendjét.

### **Általános irányelvek**

*Korosztályok*



Minden versenyen 7 korosztály vehet részt: 3. osztályosok és az attól fiatalabbak, 4. osztály, 5. osztály, 6. osztály, 7. osztály, 8. osztály, 9. osztály és az afeletti korcsoportok.

#### *Csapatok*

A csapatok leány-, fiú- és koedukált összeállításúak lehetnek. A csapatok létszáma legalább 2, de legfeljebb 5 fő lehet. Egy versenyző ugyanabban a csapatban kell, hogy szerepeljen az egyköteles és kétköteles versenyszámban. Ha nem azonos korúak a versenyzők, akkor a legidősebb tag életkora határozza meg a korcsoportot.

#### *Kötelek*

A versenyeken minden kötél használható, kivéve a mechanikai meghajtású köteleket. A kötél hossza nincs meghatározva.

#### *A gyakorlatok megkezdése, befejezése*

A gyakorlatot az időmérő felszólítására kell megkezdeni. Vezényszavak: „Elkészülni, vigyázz, rajt!”. A gyakorlatot akkor kell befejezni, amikor a versenybíró beszél, hogy „Idő”!

#### *Kivételek*

A versenyigazgatónak van végső döntési joga bármely szabályról, főleg olyanokról, amelyek a szabálykönyvben nem szerepelnek.

#### **Egyéni kötelező gyakorlatok**

- végrehajtás időtartama: maximum 30 mp;
- a kötelező gyakorlatokat a megadott sorrendben kell végrehajtani; ettől eltérni nem lehet, mert akkor a versenybírók nem adnak rá pontszámot;
- az elérhető legmagasabb pontszám 100 pont; minden hibáért 10 pont vonható le.

#### **A versenyszámok sorrendje hivatalos versenyeken**

- egyköteles egyéni kötelező versenyszám – időtartam 30 mp;
- egyköteles páros kötelező versenyszám – időtartam 40 mp;
- egyköteles egyéni gyorsasági versenyszám – időtartam 60 mp;
- egyköteles páros gyorsasági versenyszám – időtartam 30–30 mp;
- kétköteles egyéni kötelező versenyszám – időtartam 35 mp;
- kétköteles páros kötelező versenyszám – időtartam 45 mp;
- kétköteles egyéni gyorsasági versenyszám – időtartam 2 perc;
- kétköteles páros gyorsasági versenyszám – időtartam 1-1 perc;
- egyköteles egyéni szabadon választott versenyszám – időtartam 45–60 mp;
- egyköteles páros szabadon választott versenyszám – időtartam 45–60 mp;
- kétköteles egyéni szabadon választott versenyszám – időtartam 30–60 mp;
- kétköteles páros szabadon választott versenyszám – időtartam 30–60 mp.

Valamennyi versenyszám rendelkezik külön-külön versenyszabályzattal, versenyjegyzőkönyvvel, továbbá a versenyek lebonyolítására vonatkozó részletes

előírásokkal.

**Magyar Országos Kötélugró Szövetség**

7621 Pécs, János u. 14.

Telefon: (+36 60) 460-999

Fax: (+36 72) 333-919

Email: <hrope@elender.hu>

WEB: <http://www.col.hu/magyarorszagoskotelugroszovetseg/>

---

## 23. fejezet - Labdarúgás (Football)

A labdarúgás ősének az ókori Kínában játszott „csu-küh”-t tekintjük, melyet rendszeresen alkalmaztak a katonai kiképzésekben, az ügyesség és gyorsaság fejlesztésére és nem utolsósorban kitűnő kikapcsolódást is biztosított a nép számára. Az elnevezés magyarra fordítva „rúgni-labdát” jelent. Ezt a játékot lábbal, fejjel, öklözéssel, háttal, vállal és mellel érintve játszották, nyitott tenyérrel a labdához érni tilos volt.

A labdarúgás ma a világ legnépszerűbb sportja. Egy vonalakkal határolt füves pályán 2 × 11 ember kombinatív játékkal irányított módon és szabályos körülmények között próbálja az ellenfél kapujába juttatni a labdát, illetve megakadályozni saját kapujának „bevételét”.

### Nemzetközi múlt

A modern foci hazájában, Angliában, valamint Franciaországban a középkori falvak kedvenc játéka a „határlabdázás” volt, mely leginkább tömegfoci jelleget öltött. A hagyomány szerint a tél elteltével a rontásokból származó veszedelmeket beletömködték egy állati bendőbe, vagy valamilyen bőrbatyuba és közösen kirugdosták azt a falu területéről, át a szomszéd faluba, megszabadulva így a lehetséges rossztól. Ezt később a XIV. században beszüntették, mert sokszor tömegverekedés lett a játék vége. Ebben az időben jelent meg Itáliában a calcio fiorentina, melyet Firenzében és Padovában játszottak először. Ezt a játékot már körülhatárolt pályán művelték, egy mérkőzésvezető irányítása mellett. Egy csapat 27 főből állt, meghatározott rendben elhelyezkedve (kapus, védők, fedezetek, csatárok). A labdát csak a kapus foghatta kézbe, míg a többiek lábbal vagy ököllel terelgethették. A kaput a pálya két végén felállított sátrak jelentették, oda kellett minél többször bejuttatni a labdát.

A mai értelemben vett labdarúgás az 1820-as években kezdett elterjedni az angliai iskolákban. Ugyan kezdetben a foci tiltott játék volt, de a tilalom feloldásával egyre többen kezdték játszani. A mérkőzéseket ekkor már szigorú szabályok szerint játszották, rendkívül fegyelmezetten. A cambridge-i szabályok 1848-ban jelentek meg, de sajnálatosan elkallódtak, illetve részben átdolgozásra kerültek. 1855-ben alapították meg az első amatőr futballklubot, az FC Sheffieldet.

A játék fejlődése és fokozott népszerűsége hamar szervezett formába terelte a focit. 1863-ban iskolák és társadalmi egyesületek létrehozták a Football Associationt (FA). Ekkor vált hivatalosan külön a rugby és a foci. Az akkor elfogadott szabályok meghatározták a gól definícióját, a lest, tiltották a kezezést és a labda levegőben való érintését.

A XIX. század végére kialakultak a ma is ismert játékszabályok. Rendszeresen játszottak mérkőzéseket, kupameccseket. Az FA 1871-ben írta ki először az Angol Kupát. Megjelent a mérkőzés előtti sorsolás a kezdés és a térfél eldöntésére. 1880-tól a bíró által kiállított játékos már nem jöhetett vissza a pályára. 1882-ben bevezették a kapu keresztlécet és a partdobást, 1884-ben a határbírók működését, 1890-ben a tizenegyest, 1891-ben a hálót. Az első hivatalos szabálygyűjteményt 1895-ben adták ki. Eleinte kilenc támadó játékos mellett egy hátvéd és egy kapus állt a pályán. A támadójáték modernizálásával viszont több védőt kellett hátrébb vonni, majd még újabb és újabb felállások, játéktílusok alakultak ki.

A népszerűség rengeteg nézőt csalogatott a pálya szélére. A belépőjegyek értékesítésével hamar kiderült, hogy a foci jó üzlet. A játék ekkor még amatőrnek számított, de egyre inkább az álamatárság volt jellemző, hiszen a játékosokat legjobban pénzzel tudták a jobb, látványosabb játékra motiválni. A színvonal gyors emelkedését a hivatalosan is elfogadott profizmus segítette 1885-től. Az angol ligát 1888-ban hozták

létre, s kiírták az első bajnokságot, melyet a Preston North End nyert meg.

Az angol szerveződés után a skótok, írek, walesiek, hollandok, dánok, svájciak is elindították saját bajnokságaikat. Az első nemzetek közötti találkozót Glasgow-ban Skócia játszotta az angol nemzeti válogatottal. A labdarúgás gyorsan túlnőtt Európán és elindult világhódító útjára. A tengerentúlon az első hazai szövetséget Ausztráliában hozták létre 1888-ban. Kanadában, Új-Zélandon, Dél-Afrikában, Brazíliában és Argentínában is megalakultak a helyi labdarúgó szövetségek. 1904. május 21-én, Párizsban hat nemzet részvételével létrejött a Nemzetközi Labdarúgó Szövetség (Fédération Internationale de Football Association, FIFA). Az angolok és a szigetország többi szövetségei presztízből maradtak távol, ugyanis magukat tekintették a labdarúgás legfelsőbb szervének, illetve az általuk létrehozott International Football Association Board (1886) volt egyedül jogosult a szabályok magyarázatára és megváltoztatására. Ebben a szervezetben a FIFA négy, és a többi négy szövetség (angol, skót, walesi és északír) egy-egy szavazattal vett részt. Ezt a hozzáállást akkor a FIFA el is fogadta. Ezt követően Anglia és társszövetségei hol beléptek a FIFA-ba, hol pedig kiléptek belőle, de ezzel a FIFA tekintélyének szerencsére kicsit sem ártottak. A világháborúk természetesen a labdarúgásban is okoztak némi zavart és visszaesést, de talán ez a sportág volt az, amely ezt a legkevésbé érezte meg. 1946-ban már 57 tagja volt a FIFA-nak és a fejlődés továbbra sem lassult. Folyamatosan új tagországok csatlakoztak a FIFA-hoz. 1970-ben 138 tagot számlált a világszervezet. A hatalmas futballcsalád a földrészek országainak külön szerveződését igényelte. Először Dél-Amerika alakított szövetséget 1916-ban. Az Európai Labdarúgó Szövetség (Union Européenne de Football Association, UEFA) csak jóval később alakult meg, 1954-ben. Székhelye Bern.

A labdarúgás az olimpiai játékokon először 1908-ban, Londonban szerepelt. A világbajnokságot elsőként Uruguay rendezhette meg 1930-ban. Kezdetben a Rimet Kupáért ment a küzdelem, de mivel Brazília 1970-ben harmadjára is elhódította azt, így megtarthatta. 1974-ben a soron következő világbajnokságot már a FIFA Világkupáért játszották. Az Európa-bajnokságot 1960-tól rendezik meg. A legrangosabb klubtorna a korábban Bajnokcsapatok Európa Kupája, BEK, 1992-től Bajnokok Ligája, valamint az UEFA Kupa, mely szintén több néven volt ismert (Vásárvárosok Kupája, Európai Vásárvárosok Kupája, Kupagyőztesek Európa Kupája).

A labdarúgás legeredményesebb nemzetei: Olaszország, Anglia, Argentína, Brazília, Franciaország Németország, Spanyolország. A bajnokságok tekintetében az olasz, angol, német, spanyol csapatok szerepelnek a legjobban, az európai kupákban: Juventus, Milan, Inter, Chelsea, Manchester United, Arsenal, Bayern München, Dortmund, Barcelona, Real Madrid. Említésre érdemes a dél-amerikai futballélet is. Kiváló csapatok: a Boca Juniors, River Plate, São Paulo, Internacional, Flamengo, Vasco da Gama, melyek a Libertadores Kupáért, a nemzeti válogatottak pedig a Copa América serlegéért küzdenek.

Csak néhány név a „halhatatlan” és szinte megszámlálhatatlan külföldi labdarúgó világhíresség közül: *Pele, Jasin, Eusebio, Chariton fivérek, Maradona, Beckenbauer, Zidane, Beckem, Ronaldino, Messi.*

Női mérkőzést először Angliában játszottak 1895-ben, de az első hivatalos klub Franciaországban alakult 1916-ban. A XX. század elején több országban tiltották a női futballt, ugyanakkor egyre többen álltak a sportág női elindítása mellett.

Női klubok alakultak Dániában, Németországban, Spanyolországban. A szakág látványos fejlődést mutatott, azonban széles tömegbázis sokáig nem jellemezte a női labdarúgást.

Az első nem hivatalos világbajnokságot 1970-ben, Olaszországban rendezték meg. Az UEFA felkarolásának köszönhetően 1984-ben kiírták a hivatalos Európa-bajnokságot, míg a nemzetközi szövetség 1991-ben női világbajnokságot szervezett. A sportág női szakágának elismerése, hogy 1996-ban, Atlantában már az olimpia küzdelmeiben is bemutatkozott. 2001-ben az UEFA elindította a női csapatok részére a Bajnokok

Tornáját.

### **Hazai múlt**

Az első írást a labdarúgásról először Magyarországon az 1879-ben *Molnár Lajos* és *gróf Esterházy Miksa* által írt *Athletikai gyakorlatok* című könyv említi meg, mint „angol rúgósdit”: „A foot-ball” vagyis „rúgdaló”, a legrégebbi angol játékok egyike és kizárólag az ifjúság, az iskola játéka. Ez az utóbbi körülmény, s az, hogy télen-nyáron s a felszerelés minimumával űzhető, nagyon is alkalmassá teszi e labdajátékot átültetésre idegen talajba, mit tisztelettel ajánlunk tanügyi köreink figyelmébe.”

Az első hazai futballmérkőzést 1897. május 9-én játszották le, ezen a BTC (Budapesti Torna Club) két csapata küzdött egymás ellen. Lényegében ekkor indult útjára a magyar futball. A sportág első időszaka a nemzetközi történések tükörcépszerű leképezése volt. Az első nemzetközi mérkőzésünkön vereséget szenvedtünk a bécsi Criketter csapatától. Azonban ez sem vette kedvét a focizni vágyó fiatalságnak. Egyre több egyesület és klub jött létre. 1901. január 19-én megalakult a Magyar Labdarúgók Szövetsége.

Ugyanebben az évben megrendezték az első hazai bajnokságot, amelyben ekkor még csak fővárosi csapatok vettek részt. A főváros-vidék elhatároltság elsősorban technikai okok miatt egészen 1926-ig fennállt. A vidék legjobb csapata viszont rendelkezett azzal a jogával, hogy megmérkőzhetett a legjobb budapesti gárdával az országos bajnoki címért. A magyar labdarúgás először 1912-ben vett részt az olimpián, a világbajnokságon pedig 1934-ben debütált válogatottunk.

A sportág dicsőséges időszaka az 1950-es években kezdődött. 1952-ben a híres Aranycsapat (*Grosics - Buzánszky, Lóránt, Lantos - Bozsik, Zakariás - Budai II, Kocsis, Hidegkuti, Puskás, Czibor*) olimpiai bajnokságot nyert, majd ezt a teljesítményt még kétszer sikerült a magyar válogatottnak elérnie (1964, 1968). 1953. november 25-én az „évszázad mérkőzésén”, az addig hazai pályán veretlen angol válogatottat 6 : 3 arányban legyőztük. Egy évvel később a budapesti visszavágón sem okoztunk boldogabb percek az ellenfélnek, hiszen válogatottunk 7 : 1-re nyerte a találkozót. Sajnos a biztató előjelek ellenére 1954-ben a svájci világbajnoki döntőt elveszítettük az NSZK-val szemben. A vereség okát sokáig boncolgatták a játékosok és a szakemberek, de az a fiasco akkor már egy eredményes korszak lassú végét jelentette. A csapat 1956-ban teljesen széthullott. A külföldre távozott labdarúgók (*Puskás* a Real Madridban, *Kocsis* és *Czibor* a Barcelonában folytatta) helyettesítése nehezen ment, az utánpótlás még nem volt annyira erős, hogy fiatalítva újra ütőképes csapattal álljunk ki a nemzetközi porondra. A munka gyümölcse a '60-as évekre érett be. Válogatott szinten és klubszinten is eredményes volt a magyar futball. A világeseményeken rendre az elődöntőbe, döntőbe jutottunk, 1966-ban az akkor már kétszeres világbajnok Braziliát is legyőztük.

A magyar klubok közül a Ferencváros elhódította a Vásárvárosok Kupáját (KEK), majd az MTK és a Győri ETO is szép sikereket ért el. 1967-ben Albert Flóriánt (FTC) a legjobb európai játékosnak választották és Aranylabdát kapott. Az 1970-es években a magyar futball elindult a lejtőn. Sikertelen világbajnoki selejtezők, nem várt vereségek labdarúgásunk gyengélkedését mutatták. Egyesületeink közül ugyan az Újpesti Dózsa (BEK elődöntő) és a Ferencváros (KEK döntő) újra eljutott az európai kupák utolsó köréig, de a hazai színvonal ekkor már jócskán visszaesett. 1978-ban, 1982-ben kijutottunk a világbajnokságra, de ott rendre csúnyán leszerepeltünk

A Videoton 1985-ben UEFA Kupa-döntős teljesítményével még erősített a hazai reményen, de az 1986-os mexikói világbajnokság óta a magyar futball nagyon rossz helyzetbe került.

Magyarországon már az I. világháború előtt megjelent a női foci. Az első csapat 1912-ben alakult, Szegeden. A példán felbuzdulva más vidéki városok is megpróbálkoztak a női labdarúgás népszerűsítésével, de a háborúk megakadályozták a szakág megerősödését. Az 1960-as években a Testnevelési Főiskolán a lányhallgatók rendszeresen kispályás focit játszottak. Valódi igény a '70-es évektől alakult ki. 1971-

ben kispályás tornát rendeztek nők számára, melyre 8 csapat nevezett. Egyre több vállalati, szakszervezeti, baráti társulás alakított női kispályás csapatot. A FIFA ekkor már világszerte támogatta a női labdarúgást, itthon az MLSZ mégsem akarta elfogadni. Csak kezdeti fellángolásnak értékelte a női szakág szerveződését. Mégis 1972-ben már 145 csapat mintegy 2500 női játékos a rugta a labdát Magyarországon. A további fejlődéshez erőteljes támogatásra lett volna szükség, de az MLSZ továbbra is elhatárolta magát. A nők nem adták fel, és lelkesen futballoztak, majd 1983-ban kiírták az első hazai női labdarúgó bajnokságot. 1985-ben a női válogatott 1 : 0-ra megverte az NSZK női csapatát. 1993-ban Női Kupát és Szuperkupát is rendeztek, melynek döntőjében a Renova a Pécsi Fortunával játszott és 4 : 0-ra nyert. 1994-ben az I. osztály mellett kiírták az NB II. bajnokságát is.

### **Versenyszabályok**

A nagypályás labdarúgást két 11 fős (1 kapus - 10 mezőnyjátékos) csapat játssza. A játéktér 90-120 m × 45-90 m területű, nemzetközi mérkőzéseken azonban 100-110 m × 64-75 m. A kapuk belső mérete 7,32 × 2,44 m. Az alapvonaltól 16,5 méterre van a büntetőterület, a gólvonaltól pedig 11 méterre a büntetőpont található. A pálya sarkait szögletzászló jelzi. A játékot általában bőrből készült, 68-71 cm kerületű és 396-453 grammos labdával játsszák. A mérkőzést egy játékvezető vezeti, akit két partjelző és egy tartalék játékvezető segít a helyes döntések meghozatalában. A játék két 45 perces félidőből áll, melyek között egy 15-20 perces szünet van. A csapatok célja, hogy minél több gólt (a labda teljes terjedelmével átjut a gólvonalon) érjenek el. A mérkőzés előtt a kezdőrúgás, illetve a térfélválasztás jogát pénzfeldobással döntik el. A meccs középkezdéssel kezdődik. A játék során a labdát kézzel csak a kapus érintheti, de ő is csak a büntetőterületen belül. A mezőnyjátékos csak az oldalon túljutott labdát érintheti kézzel, a bedobás céljából. Az alapvonalon túljutott labdát szögletűgással vagy kapuskirúgással hozzák újra játékba, attól függően, hogy utoljára egy védő- vagy egy támadójátékos érintette a labdát. A játék során, a büntetőterületen belül elkövetett szabálytalanságokért 11-est ítélnek. Az azon kívül előforduló szabálytalanságért szabadrúgást ítél a játékvezető. A szándékos vétségekért, súlyosságtól függően sárga lap vagy piros lap jár. Az egy mérkőzésen begyűjtött két sárga lap után a játékost piros lappal kiállítják a játékból.

A les az egyik legbonyolultabb szabály, amelynek betartása a legtöbb vitát generálja a mérkőzéseken. A leshelyzet önmagában nem szabálytalanság. Lesnek minősül, ha a játékvezető véleménye szerint a támadásban aktívan részt vevő játékos csapattársától úgy kapja meg a labdát, hogy az átadás pillanatában közelebb van az ellenfél alapvonalához, mint a labda és az utolsó előtti védőjátékos. Fontos tudni, hogy a kapus is védőjátékosnak számít. Az utolsó előtti védőjátékos pozíciója jelöli ki a les vonalát. Les csak akkor lehet, ha a támadó játékos az ellenfél térfelén tartózkodik.

A les nem a labdaátvételt, hanem az átadás pillanatára vonatkozik. Ha a csatár a védők előtt van a kiugratás pillanatában, és mélységből indulva csak a labda átvételekor kerül mögéjük, az nem számít lesnek.

Laikus megfogalmazás szerint lesnek minősül már az is, hogyha a csatár bármely olyan testrésze, amellyel szabályosan érintheti a labdát, túllóg a védőkön. Tehát akár csak a feje, vagy a lába is közelebb van az alapvonalhoz, mint az utolsó védő bármely testrésze, akkor az is lesnek számít. Ezen gondolatoknál érdemes elgondolkodni a látás, észlelés, döntés biológiai folyamatain.

A leshez nem kell feltétlenül labdához érnie az elől helyezkedő támadónak, elég, ha zavarja az ellenfelet, például ha a csatár nem ér labdához, de gátolja a kapust a lövés védésében vagy előnyt szerez leshelyzetéből.

Lehet olyan helyzet, amikor a csatár bár a védők mögött tartózkodik, egyáltalán nem avatkozik játékba (nincs lehetősége), és a védekező csapat játékát sem zavarja. Ezt nevezzük tétlen lesnek, de ettől még szabályos a támadás. Ha egy játékos tétlen lesen van, és miután egyik társa rálövi a kapura a labdát, majd a kipattanóhoz hozzáér, azonnal érvényesül a lesszabály.

Ha a saját térfélről indul a csatár az átadás pillanatában, akkor a lesszabály nem érvényesül. Nincs les akkor sem, ha a támadó játékos egy vonalban van a labdával, ha egy vonalban van az utolsó előtti védőjátékossal vagy az utolsó két védőjátékossal.

Kirúgás, bedobás, szögletűgás és játékvezetői labdaejtés esetében sincs les. Sőt az sem minősül lesnek, ha a támadó játékos az ellenféltől kapja a labdát.

Sarkalatos kérdés a játék közben a közvetlen és a közvetett szabadrúgás kérdésköre. Közvetlen szabadrúgás jár az ellenfél javára, ha egy játékos elköveti a következő hat szabálysértés valamelyikét, a játékvezető megítélése szerint vigyázatlanul, meggondolatlanul, vagy indokolatlan mértékű erőbevetéssel:

- az ellenfelet megrúgja vagy megkísérli megrúgni;
- az ellenfelet elgáncsolja, vagy ezt megkísérli;
- nekiugrik az ellenfélnek;
- az ellenfelet vállal támadja;
- az ellenfelet megüti vagy megkísérli megütni;
- az ellenfelet ellöki.

Közvetlen szabadrúgás jár az ellenfél javára akkor is, ha egy játékos elköveti a következő négy szabálytalanság valamelyikét:

- a labdáért való küzdelemben történő szerelésnél előbb érinti az ellenfelet, mint a labdát;
- az ellenfelet visszatartja;
- az ellenfelet leköpi;
- szándékosan kézzel érinti a labdát (kivéve a saját büntetőterületén belül tartózkodó kapust).

A közvetlen szabadrúgást az ellenfél arról a helyről végzi el, ahol a szabálytalanság történt.

Büntetőrúgás az ítélet, ha a felsorolt tíz szabálysértés valamelyikét egy játékos a saját büntetőterületén követi el, tekintet nélkül a labda helyzetére, feltéve, hogy a labda játékban van.

Közvetett szabadrúgás jár az ellenfél javára, ha egy játékos a játékvezető véleménye szerint

- veszélyesen játszik;
- akadályozza az ellenfél mozgását;
- gátolja a kapust abban, hogy a kezében tartott labdától megszabaduljon;
- lesen volt;
- bármilyen más, a szabályban előzőleg nem említett szabálytalanságot követ el, amelynél a játékot meg kell állítani figyelmeztetés vagy kiállítás céljából.

Közvetett szabadrúgás jár az ellenfél javára akkor is, ha a kapus a saját büntetőterületén elköveti a következő négy szabálytalanság valamelyikét:

- hat másodpercnél tovább tartja kezében a labdát, mielőtt birtokából kiengedné;

- a labda korábbi birtoklása után ismét kézzel érinti, mielőtt más játékos érintette volna (a labda pattogtatása nem számít);
- kézzel érinti a labdát, amit csapattársa szándékosan hozzárúgott (hazaadás);
- kézzel érinti a labdát, ami közvetlenül csapattársa bedobásából jutott hozzá.

A közvetett szabadrúgást az ellenfél arról a helyről végzi el, ahol a szabálytalanság történt.

### **Hivatalos olimpiai versenyszám (férfiak-nők)**

16 csapat (22 fő/csapat).

### **Magyar Labdarúgó Szövetség**

1112 Budapest, Kánai út 2/D.

Telefon: (+36 1) 577-9500

Fax: (+36 1) 577-9503, (+36 1) 577-9504

E-mail: <mlsz@mlsz.hu>

WEB: [www.mlsz.hu](http://www.mlsz.hu)

## **1. Strandfoci (Beach Football)**

A standlabdarúgás eredetileg Dél-Amerikában, a homokos tengerparttal rendelkező országokban alakult ki. A labdarúgás alapjaira épülő strandfoci hamar meghódította a világot, a játékban nagy hangsúlyt kap az ügyesség, a gyorsaság és a jó állóképesség. A strandfocit évtizedekig kötetlenül játszották, szabályai a szájhagyományra, a megegyezésre épültek. A szervezetszerű játék megkövetelte, hogy a játékszabályok egységes szerkezetben, mindenki részére rendelkezésre álljanak. Ez 1992-ben történt a Beach Soccer Worldwide megalapításakor.

A Magyar Strandlabdarúgó Szövetség 1995. június 8-án alakult, Gyöngyös székhellyel, elnöke *Juhász Péter* újságíró, főtitkára *Izsvák Zsolt* vállalkozó lett. A pályák és a játékszabályok hiteles kialakításához Braziliából kértek és kaptak segítséget. A magyar strandfoci-bajnokságot nyáron a futball holt szezonjában, hétvégenként bonyolítják le, a csoportmérkőzések után egyenes kieséses rendszerben. Az első bajnokságot 1995-ben írták ki, helye a Kisköre–Abádszalók–Tiszafüred körzetének homokos strandjai voltak. 1995-ben 32 csapat; 1999-ben 198 csapat; 2001-ben 232 csapat indult. 2001-ben a sok nevezés miatt elődöntőket tartottak, és a legjobb 24 együttes kvalifikálhatta magát az Egerben tartott döntőre.

A játéktér mérete 35–37 m hosszú, és 26–28 m széles. A vonalakat 10 cm széles kék színű szalagok helyettesítik, a négy sarkon homokba rögzítve. A büntető 9 m-re van. Adott mérkőzésre 10 játékos nevezhető, egyszerre 5–5 fő van a pályán csapatonként, melyből 1 kapus és 4 mezőnyjátékos. A kapus bármikor lecserélhető és bármelyik játékos lehet kapus. 3 × 12 perc tiszta játékidő, maximum 3 perces pihenővel. Csak közvetlen szabadrúgás van, és az végzi el, aki ellen a szabálytalanságot elkövették. Közvetlenül gól érhető el belőle. Sorfal nem állítható, kis homokdomb viszont építhető, hogy a labdát megemelje.

[http://jatekvezetok.blsz.hu/szabalyzatok/strandlabdarugas\\_jatekszabalyai\\_%202008.pdf](http://jatekvezetok.blsz.hu/szabalyzatok/strandlabdarugas_jatekszabalyai_%202008.pdf)

<http://strandfoci.hu>

## **2. Futsal = Teremlabdarúgás (Futsal)**



A játék eredete Uruguayba vezethető vissza, ahol 1930-ban Juan Carlos Ceriani Gravier ötlötte ki a labdarúgás mini, 4 + 1-es változatát, az ifjúság versenyeztetésére. A játékot kosárlabda játéktéren játszották, palánkok nélkül. A játéknak ez a változata több mint 70 éve létezik Brazíliában. Már az elejétől kezdve 4 + 1-es (négy játékos és egy kapus) rendszerben játszottak a játékosok.

A futsal a nagypályás labdarúgás teremben játszott változata, melyet a FIFA irányít. A név a portugál *futebol de Salão*-ból és a spanyol *fútbol sala*-ból származik, mindkettő azt jelenti: teremfoci. A játékot két ötfős csapat játssza, melyben négy mezőnyjátékos és egy kapus van egyszerre a pályán csapatonként. A cserék száma hét. Akárhányszor lehet cserélni, de csak a kijelölt területen belül. A játéktér a kézilabdapályához hasonló. Nem palánk, hanem vonal határolja. A labda mérete kisebb, mint nagypályás változatánál, és egyéb fizikai tulajdonságokban is különbözik, például nem pattan annyira.

1986-tól a Magyar Labdarúgó Szövetség keretében Kispályás Bizottság (4 + 1) irányítja a teremlabdarúgást. 1988-ban a futsalbajnokság elősegítése, lebonyolítása érdekében a Budapesti Labdarúgó Szövetség keretei között megalakult a Budapesti Kispályás Bizottság.

A játékidő 2 × 20 perc, de ez tiszta játékidő. Hosszabbítás 2 × 5 perc tiszta játékidő. A hosszabbítás után: 5-5 db nagybüntető (a 6-os vonal középpontjáról). A játéktér hosszúsága 38-42 m, szélessége 18-22 m. A kapuk mérete: 3 m széles és 2 m magas. A labdától előírt távolság 5 m az ellenfél játékosai számára (szabadrúgások, büntetőrúgások, - nagybüntető, ill. kisbüntető, - sarokrúgás, oldalberúgás, stb. esetén). Ez alól csak a kezdőrúgás kivétel, ahol csak 3 m. A labdát 4 mp-en belül játékba kell hoznia az arra jogosult csapatnak (oldalberúgás, sarokrúgás, szabadrúgás, büntetőrúgás, kidobás, stb.), ellenkező esetben az ellenfél csapata következik: oldalberúgás esetén oldalberúgással, egyéb rúgásnál közvetett szabadrúgással.

A közvetlen szabadrúgást maga után vonó szabálytalanságok számát nyilvántartják (halmozott szabálytalanságok), és félidőnként az ötödik szabálytalanság után, (tehát a 6. szabálytalanságtól kezdve) minden szabálytalanságért úgynevezett kisbüntető jár, amit 10 méterről végeznek el, csak a kapus van a lövő játékosal szemben. (Ha a szabálytalanság a büntetőterületen kívül, de 10 méternél közelebb történt, akkor a rúgó játékos dönthet, hogy a 10 m-re lévő büntetőpontról vagy a szabálytalanság helyéről akarja-e elvégezni a szabadrúgást.). Kisbüntető elvégzésekor a kapusnak nem kell a gólvonalon állnia, ilyenkor csak az 5 méteres szabály vonatkozik rá.

Nincs bedobás, csak oldalberúgás. Tilos a játékos irányába történő becsúszó szerelés. (Ez alól csak a kapus kivétel a büntetőterületen belül.) Becsúszva engedélyezett a labda mentése. „Repülő” csere engedélyezett, a cserezónán belül lehet csak végrehajtani. A cserejátékosoknak megkülönböztető mezt kell viselniük a cserezónán belül. A szabály megsértéséért sárga lap jár. Egy játékosnak két sárga lapja lehet, a második után automatikusa jár a piros lap. A kiállított játékosnak az öltözőbe kell mennie. A csapat két perc múlva, vagy ha gólt kap a büntetőidő alatt, azonnal kiegészülhet egy cserejátékosal. Csak az edző állhat, mindenki másnak le kell ülnie a cserepadra.

[http://www.futsal-hungary.hu/v001/foprogram.asp?p\\_foprogram\\_lepes=0](http://www.futsal-hungary.hu/v001/foprogram.asp?p_foprogram_lepes=0)

---

## 24. fejezet - Lovassport (Equestrian)

Évezredekkel ezelőtt kezdődött az ember és a ló kapcsolata. A lovat taníthatósága az ember igazi társává emelte. Kiváló teherbíró, vontató állat. Gyorsasága, ügyessége és ereje az ember mezőgazdasági tevékenységét, közlekedési kultúráját, kereskedelmét, hadviselését és szórakozását is meghatározta, forradalmasította. A lovaglás olyan technikai sportág, melyben a ló és lovasa összehangolt munkával teljesíti a szakágnak megfelelő feladatokat. A lovassport az egyetlen sportág az olimpia műsorán, amelyben férfiak és nők együtt, egymás ellen versenyeznek.

### Nemzetközi múlt

A kocsiversenyek az ókori görög olimpiák műsorában kiemelt szerepet kaptak, és ezeket a versenyeket külön erre a célra kialakított stadionban rendezték. A versengés szeretete, a győzni akarás a lovas és a ló számára is az állandó útkeresést jelentette: hogyan lehet jobban? A lószerszámok technikai fejlődése, a lovaglólétechnika változását hozták. A megmérettetésekre való felkészülés a ló és lovasa számára is komoly feladat volt. A rendszeres tudatos tréningezés nélkülözhetetlenné vált.

A középkor lovas-kultúráját a vándorló lovas népek addigi ismeretei hatották át, különösen Európa területére volt ez jellemző. Erőteljes hatást gyakorolt a lovagkor. A középkori páncélos ütközetekre, tornákra a lovas és a ló is jól fel kellett készíteni. Ekkor alakultak ki a lóidomítás alapjai. A leghíresebb iskola Nápolyban volt, ahol Frederico Grisone 1532-ben lovagló-akadémiát alapított. Az itt tanuló külföldiek vitték később szerte a világba, Franciaországba, Angliába, Spanyolországba a lóidomítás és a lovaglás igazi művészetét. A lovassport a XVI. században különvált a katonai képzéstől, de 200 évvel később a hadvezetés újra alkalmazni kezdte a lóspport felkészítési módszereit és eszközeit a lovasság kiképzésében. A lovassági tisztek lovas tudománya a felkészült lovaglótanárok ismereteivel vetekedett, így előfordult, hogy a hadseregből való távozás után többen lovaglótanárként folytatták pályájukat. A XIX. században egyre többször merült fel szakemberek körében a kérdés, milyen is legyen egy jól képzett katonaló.

A vitát a campagne-lovaglás válaszolta meg, amely az iskolaló képzettségét a jó vadászló és a tereplő képességeivel egyesítette. Sokáig a lósportot még az idomítás dominanciája jellemezte, mivel az ugratás és a tereplovaglás is eltérő, akkor még szokatlan technikát igényelt. Az első korszakalkotó ötlet egy magyar oktatótól származott. Kégl Károly 1844-ben megjelent *„Utasítások a lovasok magatartására az ugratásnál”* című munkájában részletezte az eredményes ugratáshoz szükséges változtatásokat, de az akkori közvélemény ezeket elutasította. Majd 46 évvel később egy olasz százados, Caprilli ugyanezzel az ötlettel előállva forradalmasította az ugratást.

Az első versenyen, melyet a campagne-lovaglás jegyében rendezett a Royal Dublin Society, Dublinban, 1864-ben, díjlovaglásban és terepversenyben indultak a lovasok. Ezt követően Párizsban és az Osztrák-Magyar Monarchiában is hasonló események zajlottak. A versenylovaglás egyre jobban terjedt Európában. A versenyeken a katonaló kiképzésének feladatait kellett az indulóknak bemutatniuk, ezért sokáig csak tisztek versenyeztek. 1883-ban, New Yorkban fedett pályás versenyt rendeztek, majd az első nemzetközi lovasverseny (magasugratás, távolba ugratás és díjugratás) 1900-ban, Párizsban a világkiállítás sportprogramjában szerepelt. 1902-ben már hat nemzet lovasai versenyeztek Torinóban.

A XX. század elejére teljesen összeállt az összetett military vagy lovastusa programja. Az első ilyen versenyt 1905-ben rendezték, Brüsszelben. Az angolok sem maradtak le versenyrendezésben. 1907-ben a londoni Horse Show-t, 1909-ben a Nemzetek Díjáért kiírt nemzetközi versenyt rendezték meg.

A lósport három szakága (díjugratás, díjlovaglás, military) 1912-ben szerepelt először az olimpián, Stockholmban. A sportágat a világháborúk idején is támogatták, bár a II. világháború erősen megtépázta a lóállományt szerte Európában. Az 1930-as években a lovasok és a lovak teljesítménye olyan szintre jutott, amelyet a mai indulók sem nagyon képesek túlszárnyalni. Akkoriban írták ki az első versenyeket nők számára, majd a fejlődés és az emancipáció az '50-es évekre eltüntette a nemek megkülönböztetését.

Újabb lovas szakágak alakultak: fogathajtás, lovastorna, távlovaglás, western lovaglás.

A Nemzetközi Lovas Szövetség (Federation Equestre Internationale, FEI) 1921-ben alakult meg Párizsban. A Magyar Lovassport Egyesületek Országos Szövetségét 1927-ben vették fel a tagok közé. A II. világháborút követően a nemzetközi viszonyok átszerveződtek, majd az újjáalakult FEI 1953-ban újra tagjai sorába vette a magyar szövetséget. Az első Európa-bajnokságot szakáganként rendezték: 1953-ban fogathajtás, 1957-ben díjugratás, 1963-ban military, 1971-ben négyes fogathajtás, 1984-ben lovastorna, 1985-ben kettes fogathajtás, távlovaglás, 1998-ban egyes fogat. A világbajnokságok szintén szakáganként zajlanak: 1953 - díjugratás, 1966 - díjlovaglás, military, 1972 - fogathajtás (négyes), 1986 - távlovaglás, 1987 - lovastorna. 1987 óta a páratlan évben Európa-bajnokságot, a páros években világbajnokságot rendeznek. 1990 óta az olimpiák utáni páros évben a FEI által elismert szakágakban világgjátékokat is rendeznek.

Az utóbbi olimpiák legeredményesebb nemzetei közé a következő országok tartoznak: Németország, Hollandia, Ausztrália, Új-Zéland. A sportág kiemelkedő személyiségei a német (NSZK) Reiner Klimke, aki egymaga hat olimpiai aranyérmet lovagolt össze, míg a nőknél a szintén német *Isabell Werth* négy aranyérme számít a legjobb teljesítménynek az ötkarikás játékok történetében.

### **Hazai múlt**

A monarchia miatt a magyar lovassport kezdeti időszaka összefonódott az osztrák lovassporttal. A versenyrendezés gondolata gróf Széchenyi Dénestől származott, aki 1872-ben, Pozsonyban az általa létrehozott társasággal, a campagne-lovak díjazására és a campagne-lovaglás népszerűsítésére vállalkozva versenyt rendezett. A sikeres pozsonyi esemény után egy évvel kiírták az első osztrák-magyar díjlovagló versenyt. 1875-től már díjugratásban is versenyeztek a lovasok. A Széchenyi fémjelezte társaság (Campagnereiter Gesellschaft) kiválóan működött és időközben, 1885-ben áttette székhelyét Bécsbe, majd később az Osztrák Lovas Szövetség szerepét is átvette. Ezt követően sorra rendezték a versenyeket díjugratásban és díjlovaglásban. Kiváló magyar versenyzők közül 1893-ban Hoffmann Lipótnak sikerült egyedül az, amit addig lehetetlennek tartottak. Megnyerte az összes versenyszámot (díjugratás, díjlovaglás, jeu de barre - 3/4 fős lovasjáték).

Budapesten 1894. május 11-én, az Országos Magyar Gazdasági Egyesület Lótenyésztési Szakosztálya rendezésében zajlott le az első verseny díjugratásban és díjlovaglásban. Győztesei: Jóny Ferdinánd, Hoffmann Lipót, Warnesius Emil, Shäffner Béla voltak.

A lovassport fejlődésének további segítségét vállalta az 1901-ben polgári sportegyesületként megalakult Budapesti Póló Club. Egyre több versenyt rendeztek már vidéken is. 1912-ben Debrecenben, 1913-ban Pápán. 1914-ben megalakult a Budapest Lovas Sportegylet, elnöke gróf Andrássy Géza lett. Első versenyükön militaryt, díjugratást és díjlovaglást rendeztek, utóbbi kettőt hölgyeknek is. A két világháború közötti időszakban, 1924-ben létrejött a Magyar Lovassport Egyesületek Országos Szövetsége, MLEOSZ, elnöke Horthy István lovassági tábornok volt. Ettől kezdve minden hazai versenyt a MLEOSZ szabályai szerint rendeztek. A magyar lovasélet fejlődésében nagy szerepe volt a Lovaglótanár-képző Intézetnek, mely a Ferenc József Laktanyában jött létre 1922-ben. Az itt oktató tanárok állandó, naprakész tudással látták el a növendékeket. Magyarországon az első nemzetközi lovasversenyt 1926-ban rendezték a Margitszigeten. 1930-ban az akkor már Magyar Királyi Honvéd Lovaglótanár-képző és Hajtóiskola és a teljes akkori válogatott keret az Örkény melletti katonai objektumba költözött, ahol tovább folytatta munkáját. A nemzetközileg is

színvonalasan működő helyet sokáig az „örkényi iskolaként” tartották számon.

A második világháború után a honvédség, rendőrség és a határőrség élesztette újjá a magyar lovassportot. Az 1951-ben létrehozott sporttörvény szerint a versenyrendszert átalakították és területi szövetségeket hoztak létre.

A legtöbb lovasklub mezőgazdasági szövetkezetekben működött. A legeredményesebb egyesületek a honvédségnél létrejött Bp. Honvéd, a rendőrségnél az Újpesti Dózsa voltak. A sportág erőteljes állami támogatást élvezett. Ez a helyzet 1989-ben megváltozott, a klubok társadalmi alapon szerveződtek és egyre több magántőkével rendelkező klub jött létre. A Magyar Lovas Szövetség 1988-ban átalakult és Magyar Lótenyésztő Egyesületek és Lovasklubok Országos Szövetsége néven működött tovább, összehangolva a lovasélet teljes spektrumát. Később a lótenyésztők kiváltak a szövetségből, így a Magyar Lovas Szövetség kizárólag a sporttevékenységeket fogja össze a különböző szakági bizottságokkal együttműködve.

A lovassportok népszerűsége töretlen, annak ellenére is, hogy nem éppen olcsó módjai a szabadidő eltöltésének. Azonban a lovassportok ma ismert jótékony hatásai, például sérült gyermekek lovas terápiája, felkeltették a sportolni vágyók figyelmét. A sportág „eladhatósága” a médiumok szempontjából is az érdeklődés középpontjába került. A Budapesten 2007 decemberében megrendezett első hazai, teremben lebonyolított világkupa is ezt igazolta.

A magyar lovassport mindig kiemelkedő és ismert volt világszerte. Legeredményesebbek a fogathajtók, akik számos világbajnoki és Európa-bajnoki címet szereztek.

Néhány kimagasló név: Abonyi Imre, Bárdos György, Fülöp Sándor, Juhász László, Lázár Zoltán, Lázár Vilmos.

Lovaglásban egyetlen olimpiai érmünket 1936-ban Platthy József szerezte nehéz vadászugratásban. EB bronzot Dallos Gyula díjlovaglásban és Kastély Attila western szlalomban szerzett.

### **Szakági versenyszabályok**

## **1. Díjlovaglás**

A díjlovaglás célja bizonyítani a ló tökéletes engedelmességét, képzettségét, mozgásának és mozgatásának művészi szintjét. Az előírt feladatot a versenyzők egy 20 × 60 méteres kijelölt pályán hajtják végre. Szerepel a programban ügetés, megállás, oldaljárás, hátraleptetés stb. A versenyző viselete fekete kalap vagy cilinder, fekete kabát, vagy frakk, fehér ing, nyakkendő, kesztyű, nadrág, fekete csizma, a lovon angol sportnyereg, „A” szinten csikókantár, magasabb szinten nagykantár és sarkantyú, egyéb segédeszközök használata tilos.

<http://dijlovaglas.lovasszovetseg.hu/index.php?page=130>

## **2. Díjugratás**

Az olimpián szereplő szakágak közül a díjugratás a campagne-lovaglás eredménye. A jól iskolázott ló képes minden körülmény mellett biztonságos lovaglást biztosítani lovasának, legyen az útjában kerítés, sövény, vagy vizesárok. A versenyt egy 60 × 100 méteres körülkerített területen rendezik. A pályán az elhelyezett akadályokat meghatározott útvonalon és sorrendben kell leküzdeni. A versenyen mérik az időt és értékelik a ló és lovasa közötti összhangot. Az győz, aki a legkevesebb hibapontot gyűjti.

<http://dijugratas.lovasszovetseg.hu/>

## **3. Fogathajtás**

A fogathajtás az egyik legrégebbi múltra visszatekintő sport. Már az ókori görög Olimpiákon is szerepelt. A mai modern fogathajtó versenyek három versenyszámból állnak. Díjhajtás, maratonhajtás és akadályhajtás. A végső sorrendet a fogathajtás szabályai szerint a három versenyszámban gyűjtött hibapontok végösszege adja. Bajnokot az összetett eredmények alapján hirdetnek. 1970-től vált hivatalos sportággá a fogathajtás. Az első EB-t 1971-ben rendezték Budapesten.

### 3.1. Díjhajtás

A fogatok bemutatásával kezdődik, ahol elbírálják a hajtó, segédhajtó megjelenését, a lovak, a kocsi és a szerszámok tisztaságát, a lovak erőnléti állapotát, összeillő voltát, alkalmasságát. Ezután következik a díjhajtás rendszerint egy füves 40 × 100 méteres alapterületű négyszögben. A bekerített terület kerítésén betűket látni, melyek tájékoztató jellegűek és segítséget nyújtanak a versenyzőknek és a bírácoknak egyaránt. A lovakat nem egyénileg bírálják, hanem egységes fogatként.

A díjhajtás célja, hogy elbírálja a jármódok szabályosságát és ütemességét; a lovak mozgásának összehangoltságát, rugalmasságát, könnyedségét, lendületességét, valamint a lovak mozgás közbeni korrekt tartását és elhelyezkedését; a hajtó stílusát, pontosságát, fogat feletti uralmát.

### 3.2. Maratonhajtás

Ez lényegében a fogathajtás terepversenye. Célja, hogy próbára tegye a lovak erőállapotát, állóképességét, edzettségét, valamint a hajtók ügyességét, iramérzékét, hajtótudását. A pálya öt szakaszra oszlik, melynek hossza rendszerint 20 km fölött van.

A-szakasz: kötetlen jármódú, hossza nem haladja meg a 10 km-t, a maximális átlagos iram 15 km/óra. B-szakasz: lépésszakasz, hossza 1100–1200 m, az iram 7 km/óra. E szakasz után kötelező a tízperces pihenő. C-szakasz: sebes ügetőszakasz, hossza 5 km, az iram 19 km/óra. D-szakasz: jármód a lépés, a szakasz hossza 1100–1200 m, az iram 7 km/óra. E-szakasz: akadályokkal nehezített, hossza 7,5–10 km, az iram 15 km/óra.

Természetes terepakadályok – mint pl. víz, meredek emelkedő, lejtő, éles forduló –, minden szakaszba beiktathatók, kivéve a lépésszakaszok. Az akadályok között tartózkodó fogat minden másodpercért 0,2 hibapontot kap (vagyis öt másodpercért egy hibapontot). A szakaszok alapidőhöz kötöttek, tehát büntetés jár, ha az alapidő előtt vagy lejártá után érkezik a célba a fogat.

### 3.3. Akadályhajtás

Célja, hogy a maratonhajtás után próbára tegye a lovak erőállapotát, engedelmességét, hajlíthatóságát, valamint a hajtók ügyességét, hozzáértését. A pálya általában 70 × 120 m. Megadott sorrendben kell a fogatoknak teljesíteniük az akadályokat. A kocsi kerekének nyomtávjánál csak 15–15 centiméterrel nagyobb a kapuk (akadályok) szélessége. Akadály leverése (verőhiba) öt hibapont, a háromperces alapidő túllépéséért két másodpercenként egy-egy hibapont jár. Holtverseny esetén, rövidebb pályán és kevesebb akadályokkal összevetésre kerül sor.

<http://www.fogatsport.hu/portal/index.php>

## 4. Lovastorna

A lovastorna egyszerűbb, vagy nehezebb gimnasztikai gyakorlatok végrehajtását jelenti a futószáron vágózó lovon. Eredete az ókori Rómába vezethető vissza ahol a patriciusok fiai ügyességüket, erejüket és bátorságukat bizonyítva lovon végeztek akrobatikus gyakorlatokat. A lovastorna a reneszánsz korban francia befolyásra önálló sporttá fejlődött. A XX. század elején önálló olimpiai sporttá vált. Napjainkban is önálló lovas szakág, melyből egyéni- és csapatversenyeket rendeznek. Hazai, nemzetközi

versenyeken és Európa-, valamint világ-bajnokságokon a versenyzők zenével összhangban szemet gyönyörködtető fantasztikus akrobatikus és ötletes gyakorlatokat mutatnak be.

<http://lovastorna.lovasszovetseg.hu/>

## 5. Military

A military a lovaglás legösszetettebb versenyszáma. Általában három nap alatt bonyolítják le. Első napon van a díjlovaglás, a második napon van a tereplovaglás, melyben a ló állóképességét, gyorsaságát és a lovas rátermettségét nézik nehezített körülmények között 25-30 kilométeres távon. A befejező napon tartják a díjugratást 10-12 akadályon. A lovas mindhárom napon ugyanazt a lovat lovagolja. A lóra ez alatt az idő alatt másnak felülnie tilos.

<http://military.lovasszovetseg.hu/>

### Hivatalos olimpiai versenyszámok (férfiak-nők)

Military egyéni, military csapat (4 fő), díjlovaglás egyéni, díjlovaglás csapat (4 fő), díjugratás egyéni, díjugratás csapat (4 fő).

## 6. Távlovaglás

A ló és a lovas teljesítményének méréséül kezdték felhasználni a XIX. század második felében a távlovaglást, vagy messze lovaglást. Ez a sport rendkívüli módon próbára teszi a ló és a lovas fizikai erejét, szellemi, akarati, erkölcsi képességét. Az első versenyjellegű távlovaglást 1892-ben a Bécs-Berlin és Berlin-Bécs közötti 580 km-en rendezték meg.

Meglehetősen új sportág, hiszen 1988-ban rendeztek Magyarországon először távlovass versenyt. A távlovagló verseny a ló belovagoltságát, idomítottságát, irányíthatóságát, tulajdonságait, a versenyző idomítási és állóképességét is próbára teszi.

Több szakaszból áll a verseny. Az egyes szakaszokat megálló választják el, ahol a ló állatorvosi vizsgálaton esik át, megvizsgálják, hogy alkalmas-e továbblovaglásra. Ezek a szakaszok minimum 40 km hosszúak. Magyarországon rövid (40 km), közép (80-100 km) és hosszú (100-160 km) távra írnak ki bajnokságot. Megyei bajnokságokon, amatőr, illetve házi versenyeken indulhatnak a résztvevők 20, 30, 40, 60 km-es távokon is.

Az országos bajnokság 5 fordulós, és az egyes versenyeken elért pontok csak akkor adódnak össze, ha ugyanaz a lovas ugyanabban a kategóriában ugyanazzal a lóval szerzi azokat.

A távlovagló versenyek pontozása a kilométerek után járó alappontokból, valamint a relatív helyezési pontokból tevődik össze. A relatív helyezési pontok száma a résztvevők számától függ. Az első helyezett relatív helyezési pontszáma megegyezik a versenyt eredményesen teljesítők számával, de maximum 20 pont, a 20. helyezett 1 pontot kap, köztük pedig egyesével csökken a pontok száma. A pályát jelzésekkel látják el 10 km-t, illetve az utolsó 1500 m-t. A versenypályán lehetnek akadályok melynek leküzdése nem kötelező, de ekkor egy hosszabb elkerülő szakaszon lehet tovább haladniuk. A versenyzők térkép alapján mennek végig a pályán. Az egyes szakaszok hosszát és az előírt időkorlátokat mindig az aktuális versenykiírás tünteti fel. Minden versenyző „Versenyzési lappal” rendelkezik. Verseny közben a lóról le lehet szállni, lehet a lovat vezetni, de a start- és a célvonalon minden esetben lovon kell áthaladni. Egy ló, ugyanazon versenyen csak egy versenyszámban indulhat.

A verseny győztese az, aki a legrövidebb idő alatt teljesíti a megadott távot. Csapatok esetén az első három helyezést elért csapattag eredményének összege dönti el a

versenyt. Holtverseny esetén az a csapat lesz az első, akinek a harmadik csapattagja érte el a legjobb időt. Háromtagú csapatok megelőzik az egy vagy két tagból álló csapatokat.

A távlovagló versenyre jelentkezőknek a verseny ideje alatt biztonsági fejtű használata kötelező (nemzetközi standard szerinti távlovás fejtű, három ponton rögzített kobak, acélbetétes zokékok).

A Magyar Távlovagló Bajnokság és a Magyar Középtávú Távlovagló Bajnokság versenyein súlykorlátozás érvényesül. Középtávon a lovasnak lószerszámokkal és egyéb felszereléseivel együtt minimum 70 kg-nak kell lennie, hosszú távon 75-nek.

<http://tavlovaglas.lovasszovetseg.hu/>

## 7. Western lovaglás

A western lovaglás teljes mértékben „munkalovaglás”. Sokfajta stílus létezik. Például a mi csikósaink stílusa, a mongol pásztorok stílusa, stb. Ezek közül a stílusok közül kevés vált ismertté. A világon jelenleg két elismert stílus létezik: a western- és a klasszikus angol stílus. A western lovaglás kialakulása az Újvilág (Amerika) meghódítása idejére tehető.

A bevándorlók Amerikába vitték legjobb lovaikat a nagy távolságok leküzdése céljából. A lovakat még ekkor főleg közlekedésre, földművelésre, harcokra és marhákkal folytatott munkára használták.

A sorra felépülő nagyvárosok igénye megnőtt az élelmiszerek iránt, melyeket a középső hatalmas területen termeltek meg. Ezeken a területeken marhacsordákat tenyésztettek, amiket keletre tereltek a nagyvárosok élelmiszerellátására. A hatalmas távolságok miatt a marhacsordákat csak lóháton lehetett hajtani, ezért szükség volt a lovas marhapásztorok (= cowboyok) munkájára.

Mivel a cowboyok egész napjukat lóháton töltötték, kialakult az ember és az állat között egy szoros kötődés. A lovasoknak meg kellett ismerniük társuk, a ló viselkedését, szokásait, „nyelvét” (= testbeszédét), hiszen ha nem értették meg egymást, akkor az az életükbe kerülhetett.

Sajátos kommunikációt alakítottak ki a lovakkal, nagyon rövid idő alatt. Mivel nem volt szükség a jeladáshoz mindkét kézre, kialakult az egykezes szárhasználat. Teljesen rábízták magukat a lovakra.

Mára a western lovaglás a fentebb leírtakra épülve modern sporttá fejlődött. A Magyar Lovas Szövetség (MLSZ) által elismert versenyei és bajnokságai vannak hazánkban is.

Két fajtája alakult ki: a kaliforniai és a texasi stílus. A kaliforniai vaquero (marhapásztor) a hagyományt követve és meggyőződésből volt lovas. A texasi – eredetileg idénymunkás – embert a sors hirtelen lovassá változtatta, elsődlegesen a marhák őrzését tartotta szem előtt, a lovak belovaglása gyakorlatias szempontok alapján történt.

Öltözet a western lovaglásban: a nagysarkantyús westerncsizma, westerning, a hosszú egyenes szabású nadrág, a bőrből készült chaps és a westernkalap. Olyan lovat kell képezni, amelyik elfogadja a lovas segítségeit és engedelmes.

A western stílus lényege, hogy a lovat nem hajtjuk és piszkáljuk folyamatosan: ha megtette, amit kértünk, akkor békén hagyjuk – ez a jutalma.

A mai western-versenyek a hagyományos, marhával kapcsolatos munkákat szimbolizálják.

- A reining vagy western díjlovaglás a ló legkisebb segítségekkel való tökéletes irányítását célozza meg.

- A cutting (leválasztás a csordától), a roping (lasszózás), a team penning (csoportos bekerítés) a marhák körüli munkákról szól.
- A trail versenyen a feladat a terepakadályok leküzdése.
- A barrel racing (hordókerülés) és a pole bending (szlalomozás) a gyorsaság és fordulékonyaság versenye.

<http://western.lovasszovetseg.hu>, <http://www.western-szakag.hu>

**Magyar Lovas Szövetség**

1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3.

Telefon: (+36 1) 460 6950

Fax: (+36 1) 460 6951

E-mail: <postmaster@lovasszovetseg.t-online.hu>

WEB: [www.lovasszovetseg.hu](http://www.lovasszovetseg.hu)



---

# 25. fejezet - Lovaspóló (Polo)

„A világ leggyorsabb labdajátéka.”

„A királyok játéka, a játékok királya.”

A lovaspólót két négytagú csapat játssza lóhátról. A csapatok arra törekednek, hogy a labdát minél többször az ellenfél kapufái közé juttassák az ütővel. A játékosok bal kézzel irányítják pónijukat, az ütőt csak jobb kézzel kezelhetik. Az a csapat győz, amelyik több gólt szerez.

Az angol-indiai polo kifejezés a 19. század második felétől használatos. A balti néptől származik, és labdát jelent (hasonló a tibeti pulu szó is, mely szintén labdát jelent).

## Nemzetközi múlt

A lovaspóló ősi eredetű lovasjáték, gyökerei Ázsiából erednek. Az angolszász országokban ma is roppant népszerű.

A lovasság kiképzésére is igen alkalmas harci játékot Konstantinápolytól Kínán át Japánig a késő középkorig úzték, nemegyszer háborúk sorsát döntötték el pólómérkőzésen. A játék különösen népszerű volt a XVI. századi Indiában.

A pólót a modern kor számára a gyarmati Indiában állomásozó angol lovastisztek fedezték fel 1850 körül. A „póló atyja”, *Joseph Sherer* vezetésével felállították az első szabályokat, és 1869-re a póló már bevezetett sport volt Angliában, néhány évtized múltán pedig az egész világon.

Az 1920-as és '30-as évek a pólósport aranykorát jelentették. Olimpiai sportág volt az 1908-as londoni, az 1920-as antwerpeni, az 1924-es párizsi és az 1936-os berlini olimpián, ez utóbbin több nézőt vonzott, mint az összes többi sportág együttesen.

Folyamatosan a tárgyalások ma is a Nemzetközi Pólószövetség és a Nemzetközi Olimpiai Bizottság között a póló olimpiai felvétele tárgyában. 2009-ben a FEI és a FIP (a Nemzetközi Pólószövetség) megállapodást kötött arról, hogy a póló bemutató jelleggel szerepel majd a 2010-es Lovas Világjátékokon. Az elmúlt évtizedekben a póló látványos terjedésének és fejlődésének lehettünk tanúi, az izgalmas és ultragyors játék méltán egyre népszerűbb világszerte.

Dél-Amerikában is igen elterjedt sportág, különösen Mexikóban. Az utóbbi években Magyarországon is ismertté vált, lovaspólósaink egyre sikerebben szerepelnek a nemzetközi találkozókön.

## Hazai múlt

**Magyarországon** a pólójátékot az 1880-as években honosította meg *gróf Andrassy Géza*, és gyorsan tért hódított a lovassportok között. Az európai kontinensen (Angliát kivéve) elsőként, 1895-ben alakult klub a Budapesti Lovaspóló Egylet volt, amelyet sok más követett egészen a második világháború kitöréséig.

Az emlékezetes sikerek közé tartozik a magyar válogatott 16 : 6 arányú győzelme az Európa legjobbjának tartott német csapat ellen, az 1936-os berlini olimpián.

A legerősebb tiszti klub, a Honvéd Póló Club csapata 1938-ban Európa-bajnokságot nyert. Kitűnő játékosnak számított akkoriban pl. *gróf Bethlen István, ifj. Horthy Miklós, Sorg Jenő*. 1945 után azonban a játék hosszú időre megszűnt létezni, és csak 1993-ban tért vissza Magyarországra. Ebben az évben alakult újjá a Budapesti Lovaspóló Club (jelenleg nem aktív), két évre rá alakult a **Káli Polo Klub Szentbékállán**, röviddel később az etyeki Club, majd a Magyar Polo Club.

1993-ban két, Amerikát megjárt magyar ötlete nyomán, néhány lelkes lovasember újjáalakította a nagy hagyományú Budapesti Polo klubot.

Rövid hányattatás után állandó helyet teremtettek a játék számára a Káli-medencében, Szentbékállán, az egyik alapító tag, *Dvoracsek György* vezetésével a magyar pólósok.

1997-ben az első nemzetközi mérkőzés megrendezése óta itt nyílt rendszeres lehetőség az új játékosok csatlakozására, a játék elsajátítására, gyakorlására és hétvégenként klubmérkőzések lebonyolítására.

A terület adottságai révén záloga lehet a honi pólósport fejlődésének.

Jelenleg is Szentbékállán található az ország egyetlen nemzetközi méretű pályája, ahol az elmúlt évek során megfordultak argentin, osztrák, német, egyiptomi, cseh, moldovai vendégjátékosok és edzők.

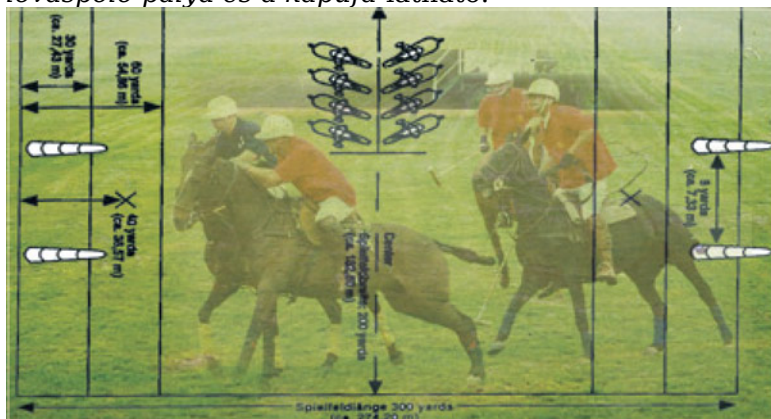
## Versenyszabályok

### A lovaspóló-pálya

A játéktér 183 × 275 m-es füves pálya (50 325 m<sup>2</sup>). A pálya a játékteret és a körülötte húzódó biztonsági sávot foglalja magába. A biztonsági sávban a játék ideje alatt csak hivatalos személyek és a játékosok segítői tartózkodhatnak.

A játéktér mentén rögzített korlát rendeltetése, hogy az alacsony labdát visszajuttassa a játéktérre. A védőkorlát könnyen elmozdítható.

A kapuk könnyű szerkezetűek, amelyek ütközés esetén azonnal eltörnek. A képen a lovaspóló-pálya és a kapufa látható.



### Hivatalos személyek

A játék menetét ugyancsak lóhátról – a játéktér két felén osztozva – két *bíró* (umpire) ellenőrzi.

A *játékvezető* a játéktéren kívül tartózkodik. Feladata, hogy a két umpire között felmerülő vitás kérdéseket eldöntse. A kapuk közelében *góljelzők* (partjelzők) állnak, akik kétség vagy incidens esetén kötelesek jelentést adni az illetékes umpire-nak. A gólt zászlólobogtatással jelzik.

A játékidő kezdetét és végét az időmérő csengeti be és a gólokat is ő regisztrálja. Gólnak az számít, ha a játékos a labdát bármely magasságban az ellenfél kapufái, illetve azok képzeletbeli folytatása közé üti.

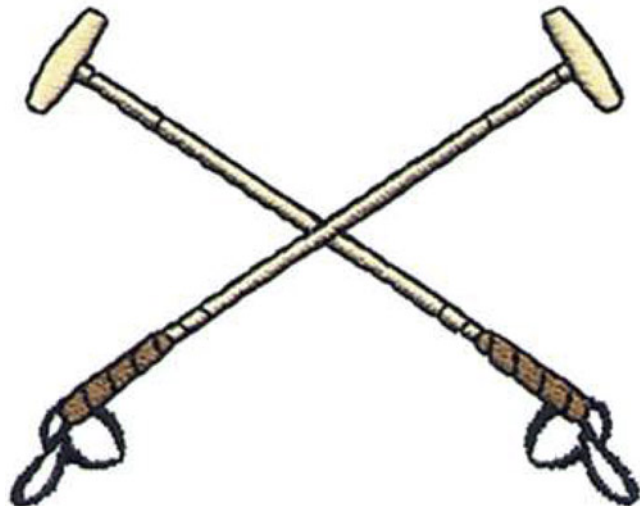
### A játékidő

A lovaspóló-mérkőzés 7 perces nyolcadokból (úgynevezett chukkerekből vagy chukákból) áll. A tényleges játékidő 56 perc. A rendezők ezt a „nyolcadok” ritkításával, az időtartam rövidítésével, illetve mindkét módon csökkenthetik.

Minden részdő között 3 perc szünet van, a mérkőzés felénél 5 perc szünetet kell tartani. Ha a mérkőzés döntetlenül végződik, az utolsó nyolcadot addig hosszabbítják, amíg a labda a játékon kívülre nem kerül, bele nem ütközik a védőkorlátba, vagy gólt nem ér el valamelyik csapat. Ha mégsem születik gól, a mérkőzés 5 perc szünet után folytatódik. A nyolcadok és a szünetek ugyanúgy alakulnak, mint az előbbiek.

#### *Az ütő és a labda*

A pólóütő „T” alakú, kb. 130 cm hosszú, amelyeket a játékosok igényének megfelelően, különböző hosszúságú nyéllal készítenek. Az ütő nyelét markolattal látják el. A kalapács formájú ütőfejeket szikamor-, kőris-, bambusz- vagy bőrborítással vonják be.



A labda szintén kőris-, vagy bambuszfából készül, súlya 4,25-4,75 uncia (120-134,5 g).



#### *A játékosok öltözete*

A játékosoknak állszíjjal felszerelt pólósisakot vagy sapkát kell viselniük. A csizmán és a térdvédőn nem lehet csat vagy gomb, amely más játékosok szerelésébe beleakadhat, vagy azt megsértheti. Hegyes sarkantyú viselése tilos. A csapat tagjainak különböző színű mezeket kell viselniük.

#### *A póni lovak*

A pónik magassága nincs meghatározva, de szerencsés, ha a játékos termetéhez választják ki. Elengedhetetlen követelmény a nyugodt természet. Mindkét szemükkel jól kell látniuk, ezért szemellenző, orrvédő használata tilos.

A pólólovakat elég szigorú módon és eszközökkel idomítják és törik be. Módszeresen szoktatják a játékban előforduló ütközésekre. Pl.: rúdhoz rövid kötélen kikötik a tehetetlen pónikat, akikhez különböző erővel és szögben lovasok ütköznek. Az ily módon idomított pónik Mexikóból származnak.

A mérkőzéseken, a lovakon nem lehet jégpatkó, patkószög és csavar. Az úgynevezett calkin (sarkantyúhoz hasonló patkótartozék) a hátsó lábak patáira felszerelhető. Bandázs és lábszárvédő mindkét lábon kötelező.

#### *A lovaspóló fontosabb szabályai*

Kezdésnél a csapatok az umpire-ral szemben felsorakoznak a pálya közepén (ld. lovaspóló-pálya ábrája), aki a labdát tőle legalább 5 yard (kb. 4,5 m) távolságra elhelyezkedő csapatok közé gurítja. A játékosok mindaddig mozdulatlanul állnak, míg a labda az umpire kezében van. A mérkőzés csak a labda eldobása után kezdődhet.

Térfélcseré félidőben és a gól után következik. Ha szabálytalanságért, dancs-ért adták meg a büntető gólt, térfélcserére nem kerülhet sor.

Labda akkor kerül játékon kívülre, ha a védőkorlát vagy az oldalvonal fölé ütik, ilyenkor az umpire arról a helyről visszagurítja.

Ha a támadócsapat a hátsó vonal mögé üti a labdát, akkor a védekező fél ugyanarról a pontról, de a kapufától, a védőkorláttól, az oldalvonalától legalább 4 yard (3,7 m) távolságról visszaüti a labdát, amelynél az a vonalat keresztezte.

Ha a védekező csapat a hátsó vonal mögé üti a labdát, akkor a támadók a 60 yardos (55 m) vonalról azzal a ponttal szemben üthetnek büntetőt, amelynél a labda a hátsó vonalat keresztezte.

Ha a labda megsérül, vagy valamelyik játékos ruhájába kerül, akkor a labdát az esemény színhelyéhez közelebb eső, de a kapufától, a védőkorláttól, oldalvonalától legalább 20 yard (18,3 m) távolságra fekvő játékos felé kell gurítani.

Büntetőgólt ítélt meg az umpire a támadócsapat javára, ha úgy látta, hogy a védekező csapat szabálytalanság árán hátrította el a gólveszélyt. Ebben az esetben nincs helycsere, s az umpire úgy indíthatja el ismét a játékot, hogy a labdát a támadó csapat kapujától 10 yardra (9,1 m) felsorakozó játékosok közé gurítja.

A büntető-, illetve szabadütések esetében a két umpire mérlegelheti a szabálytalanság súlyosságát és megfelelő távolságról büntetőütést ítélt meg. A szabadütést a vétkes csapat hátsó vonalától (back line) 30 yardra (27,45 m), esetleg 40 yardra (36,6 m) kijelölt pontról hajtják végre, szemben a kapuval.

Ha a vétlen csapat kapitánya úgy kívánja, a büntetőt arról a pontról hajtják végre, ahol a dancsot elkövették. Ez esetben a vétkes csapat egyik játékosa sem lehet közelebb a labdához 30 yardnál. A büntetőt végrehajtó játékos csapattársai nem lehetnek közelebb a hátsó vonalhoz, mint a labda.

A szabadütést a vétkes csapat hátsó vonalától 60 yardra, a kapuval szemben hajtják végre. A vétkes csapatnak legalább 30 yardra kell felállnia; a kedvezményezett csapat ott áll fel, ahol akar.

A szabadütést arról a pontról hajtják végre, ahol a dancsot elkövették. Az elhelyezkedés az előbbi esettel azonos.

Az ütközés vagy „belovaglás” egy irányba lovagló játékosok között nincs tiltva. Tilos viszont olyan szögben ütközni, ami a másik játékosra vagy lóra nézve veszéllyel járhat; fejvel, kézzel, karral, vagy könyökkel megütni valakit; a másik felszerelését, póniját megragadni; cikcakkba haladni a másik játékos előtt; a másik póninak elébe lovagolni, hogy az megbotoljon.

Az ütő helytelen használata is szabálytalan olyan esetekben, ha a labda elütése céljából az ütővel az ellenfél pónija elé, illetve alá nyúl; az ellenfél pónijának lábára üti a labdát; az ütővel az ellenfelét, vagy lovat akadályozza a játékban.

A játékos nem üthet labdát az ellenfél pónijának lába közé, nem keresztezheti ütőjével

az ellenfél ütőjét pl. vállmagasság fölött, ha az éppen ütni készül.

Ha valamelyik játékos megsebesül, illetve a póni lesántul, az umpire megállíthatja a mérkőzést. Így ítélezhet akkor is, ha valamelyik póni felszerelése megrongálódott.

Ha a játékos leesik a lováról, de nem sérül meg, nem avatkozhat a játékba. Ha megsérült, 15 percet kap, hogy újra játékba álljon. Amennyiben a játékot ezután sem tudja folytatni, helyette cserejátékost kell beállítani. Ha a sérülés az ellenfél valamelyik játékosának hibájából következett be, a csapatkapitány követelheti, hogy állítsanak ki egy játékost az ellenfél csapatából is, ez esetben a mérkőzés mindkét oldalon 3-3 játékosal folytatódik.

A lovaspóló igen változatos, mivel mindig gyors vágtában játsszák, váratlan megállásokkal és hirtelen irányváltoztatásokkal tarkítva.

Minden játékosnak több póniló áll rendelkezésére, amelyeket a lovak túlzott kifáradásának elkerülése érdekében meghatározott időnként cserélnek. Az energikus pónilovak az 50 km-es sebesség elérésére is képesek.

Szórakozás, vagy a turistalátványosság miatt több variánsa is kialakult a pólónak, melyeket nem lóháton játszanak:

- elefánt póló,
- teve póló,
- biciklis póló,
- kenu póló.

A hagyományos, lóval űzött változatnak is vannak olyan variánsai, amelyek a játéktaktikailag, és csapat-összetételben különböznek. Ilyen például az indoor póló, a beach póló, vagy a téli póló.



WEB: <http://web.axelero.hu/poloclub/hpa.htm>

---

## 26. fejezet - Ökölvívás (Boxing)

A legnépszerűbb küzdősportok egyike az ökölvívás, azon belül is a hivatásos vagy más néven professzionális ökölvívás. A sportág az évek során számos változáson ment keresztül, rengeteget módosult, de alapjaiban mindenképp megmaradt, hisz több ezer éves múltra nyúlik vissza az, amit mi ökölvívásnak hívunk.

A bokszt alapszabálya - ahogy az nevéből is ered -, hogy minél több érvényes találatot vigyünk be az ellenfél testére, fejére és így pontozásos, leléptetéses vagy kiütéses győzelmet érjünk el ellene.

### Nemzetközi múlt

Évezredekkel ezelőttre tehetjük az ökölvívás megjelenését. Kínában és Egyiptomban még leginkább csak az önvédelmi jellegű, harcászathoz szükséges ökölharcot ismerték, illetve a fizikai felkészítésben alkalmazták.

Az első sport jellegű ökölvívás az ókori görög olimpiákon szerepelt először. Fejlettségére jellemzően a versenyzők szabályok szerint mérköztek, de csupasz ököllel. A súlyosabb sérülések elkerülése végett vezették be a kézre tekert, bandázsszerű, puha bőrből készült kesztyűt.

A görög sportélet magas színvonalát igazolták az akkor már ismert korszerű felkészülési módszerek is. Ismerték az árnyékolást, az ütőerő növelését pedig zsákolással fejlesztették. A mérkőzések ugyan nem vérre menő küzdelmek voltak, de mivel nem időre vívták, addig tartott, míg az egyik fél ki nem ütötte a másikat, vagy az fel nem adta a küzdelmet. Ez sokszor komoly, szinte végkimerülésig tartó bunyót jelentett.

A római uralom idején az emberek ökölvíváshoz való viszonya megváltozott. Háttérbe szorult a sport jelleg, és a cirkuszi szórakoztatás került előtérbe. Leginkább hivatásos mérkőzéseket vívtak, melynél a látványosság, a népcsalogató, sokszor halállal végződő adáz küzdelem volt a lényeg. A kesztyűkre ólomgömböket rögzítettek, így az ütések, ha betaláltak, igazi roncsolást okoztak. A veszélyes ütések elől a versenyzők igyekeztek kitérni. Előtérbe került a védekezés és a lábmunka szerepe. A véres látványosság mellett igazi dicsőség volt, ha a versenyző, ügyességének köszönhetően szinte sértetlenül nyerte meg a találkozót.

A középkorból, a lovagi tornákról is fennmaradt néhány emlék, melyek az ököllel vívott közelharcról számolnak be.

Az első újkori ökölvívó-híradás 1681-ből, egy újságból származik, mely a londoni bajnokságról jegyzett híreket. A meccseket pusztán kézzel vívták az ifjak, akik leginkább az alsóbb társadalmi rétegekből kerültek ki. A küzdőterületet fakorlással vagy kötelekkel vették körül, de mérkőzésidőt még nem számoltak. A küzdelem végkimerülésig ment, gyakran több órán át. A kitűnően szórakozó közönség fogadásokat köthetett a győztesre, a nyereményekből pedig a bajnok díjazását is megoldották.

Az első szabálykönyvet *Jack Broughton* 1743-ban adta ki. Ez a kivonat már rendelkezett az előforduló szabálytalanságokról és említést tett a segédnek szerepéről is. A XVIII. században a bunyó népszerűsége folyamatosan nőtt, nemcsak Angliában, hanem az egész kontinensen elterjedt. Mivel a vívás is ebben az időben kezdett ismertté válni a férfiak körében, sokszor előfordult, hogy a vívómester vívótudománya mellett, az ökölvívást, mint küzdő sportágat is népszerűsítette. A hivatásos ökölvívó-mérkőzések, sok esetben a kegyetlen végjáték és a fogadásokból származó rendbontások következtében, több országban betiltásra kerültek, így Angliában is. A hivatásos bunyó a kulisszák mögé került, de a sportág további elterjedését ez sem akadályozta meg.

Európán kívül az amerikai földrészen is elterjedt az ökölvívás. Főleg a kivándorolt angol és ír telepések mérköztek előszeretettel az elismertség és nem utolsósorban a felkínált

pénzdíj megszerzéséért. A sportág fejlődése a XIX. században komolyabb szabályok megalkotását tette szükségessé. 1838-ban létrehozták a Londoni Ring szabályait, majd 1853-ban módosították ezeket. Meghatározták a küzdőtér nagyságát, tiltották az övön alul ütést, valamint a földön fekvő ellenfél bántalmazását, szabályozták a segédek számát és szerepét, a versenyzőket pedig négy súlycsoportba (pehely-, könnyű-, váltó- és középsúly) sorolták. Érdekesség, hogy ekkor még nem vezették be a kesztyűk használatát. A mozgások végrehajtása is folyamatosan fejlődött. Megjelent a horogütés, a felütés és a közelharc.

1867-ben a szabályok tovább alakultak.

A Queensbury szabályok meghatározták a mérkőzés idejét (3 perces menetek, 1 perc szünet), a menetet (ha a földre került öklöző 10 mp-en belül nem állt fel, kiütöttek tekintették), a vezetőbíró feladatát, és bevezették a kesztyű használatát, mely forradalmian megváltoztatta az ökölvívás technikáját.

Kialakulni látszott az amatőr bokszt, ami egyre inkább sporttevékenység volt és nem egyszerű kocsmai verekedés. A kétkezes öklözés olyan technikai felkészültséget jelentett, aminek elsajátításához már nem volt elegendő az alkalmi bunyó. A rendszeres edzés elengedhetetlenné vált.

Az első, kesztyűs nehézsúlyú világbajnoki mérkőzést 1892. szeptember 7-én az amerikai *James John Corbett* nyerte, miután a 21. menetben kiütötte ellenfelét, a szintén amerikai *Sullivant*. *Corbett* öklözése a sportág valódi születését jelentette. Ő volt az a sportoló, aki tudatosan elemezve a meccseket és a látott ütéseket, kidolgozta a leghasznosabb védekezési rendszereket és továbbfejlesztette a meglévő ütőfajtaikat. Őt nevezzük a modern ökölvívás atyjának. Munkáját 1894-től már a filmkészítés is segítette, így a megörökített mérkőzésekéből tanulva az ökölvívás technikája és taktikája folyamatosan fejlődhetett.

Az 1900-as évek elején sok kiváló bajnok lépett kötelek közé. *Benny Leonard* könnyűsúlyú világbajnok elsőként használt tudatos ütéskombinációkat mérkőzései során. *Jack Dempsey* meccsein közel 100 000 néző tombolt. Egyre több klub és egyesület alakult és egyre többen érdeklődtek a sportszerű bunyó iránt. Az első olimpiai ökölvívó mérkőzést 1904-ben láthatta a közönség. 1912 kivételével, St. Louis óta minden nyári olimpián szerepelt az ökölvívás, mely más sportágak szerveződését követve 1920-ban már saját nemzetközi szövetsége irányításával működött. Az amatőr ökölvívás első nemzetközi szövetsége a FIBA (Federation International Boxing Amateur) 1946-ban nevet változtatott és Association Internationale de Boxe Amateur, AIBA-ként folytatta munkáját. Az első önálló Európa-bajnokságot 1925-ben rendezték meg, Stockholmban, viszont az Európai Amatőr Ökölvívó Szövetség (European Amateur Box Association, EABA) csak 1970-ben jött létre, Moszkvában. Ekkor már működik az első hivatásos ökölvívó világszervezet. 1962-ben a World Boxing Association (WBA), 1963-ban a World Boxing Council (WBC), 1988-ban az International Boxing Federation (IBF) és a World Boxing Organisation (WBO) is megalakul. Ma több mint tíz hivatásos világszervezet működik. Az első amatőr ökölvívó-világbajnokságot 1974-ben rendezték meg, Havannában.

A sportág ötkarikás története több mint érdekes. Az athéni szervezők például kihagyták az 1896-os programból, mert túl veszélyesnek találták. Mindezek után az ökölvívás a St. Louis-i eseményen debütált a modernkori játékokon, habár az első torna értékéből levon némiképp, hogy kizárólag amerikaiak indultak el rajta.

Londonban természetesen megint lehetett öklözni, 1912-ben aztán újfent hiányzott a programból, minthogy a svédeknél törvény tiltotta a bokszolást, azaz a stockholmi olimpián szó sem lehetett az ökölvívó-torna megrendezéséről. Végül 1920-tól minden olimpián státuszt kapott ez az ősi sportág.

Az olimpiai ökölvívóversenyek legeredményesebb résztvevője – Papp László mellett – a kubi *Teófilo Stevenson* három elsőséggel.

## Hazai múlt

Mint több más sportágban is, az ökölvívás első hazai ismerői, *Széchenyi István* és *Wesselényi Miklós* voltak. Angliai utazásuk alkalmával, 1822-ben találkoztak a sportággal. A híres bajnok *John Jackson* edzőtermében *Wesselényi* még bokszkesztyűt is húzott, hogy néhány hasznos leckét vegyen. Mindezek ellenére az ökölvívás iránti érdeklődés Magyarországon még hosszú évtizedekig elmaradt. Szervezett ökölvívás a Magyar Atlétikai Club keretein belül kezdett működni. Az első feljegyzett ökölvívó mérkőzést 1875. május 6-án rendezték, győztese *Fittler Kamill* volt. Ezt követően lassan ugyan, de beindul a magyar ökölvívóélet. Palicson, majd Budapesten is rendeznek mérkőzéseket. 1909-ben a Műegyetemen korszerű edzőterem nyitotta meg kapuit az ökölvívás iránt érdeklődők számára. 1910-ben már súlycsoportok szerint mérkőztek a hazai öklözők.

Egy év múlva megjelent az első szakkönyv is. A sportág szerveződése az I. világháború után a Magyar Birkózó Szövetségen belül valósult meg. 1923-ban megrendezték az első felnőtt magyar bajnokságot, majd 1925-ben létrejött a Magyar Ökölvívó Szövetség. Az első említésre méltó nemzetközi eredményt 1927-ben, az Európa-bajnokságon érték el versenyzőink, két érmes helyezéssel, majd az amszterdami olimpián *Kocsis Antal* aranyérmet szerzett s ezzel kezdetét vette a magyar ökölvívás első fénykora.

Egészen az 1960-ban rendezett olimpiai játékokig a magyar ökölvívók állandó éremszerzőnek számítottak a világversenyeken. A római játékok után sajnos visszaesés következett be, ám *Ádler Zsigmond* és a háromszoros ötkarikás bajnok *Papp László* munkája újra eredményt hozott a magyar ökölvívás számára. Újra lett olimpiai bajnokunk, világbajnokunk és számtalan Európa-bajnoki aranyérmes versenyzőnk is.

Ahogy más sportágak esetében, annak ellenére, hogy az ökölvívás nem egy nőies szakág, a nők az ökölvívás iránt is érdeklődést mutattak. Mára ez a folyamat beteljesedett, hiszen világbajnokságot és Európa-bajnokságot is rendeznek számukra. Hasonlóan a férfi ökölvíváshoz, itt is először a profi vonal alakult ki, és abból jött létre az amatőr sportág. A magyar női ökölvívás kiemelkedő versenyzői: *Pruzsinszky Ivett* világbajnok, *Narozsnik Mária*, *Ducza Anita*, *Kovács Viktória*, *Kovács Mária* világbajnoki ezüstérmesek.

A magyar ökölvívók az olimpiai versenyek történetében a következő éremkollekciót gyűjtötték össze: 10 aranyérem, 2 ezüstérem és 8 bronzérem. Minden idők legeredményesebb öklözője *Papp László*, aki három olimpián sem talált legyőzőre.

## Versenyszabályok

Az amatőr ökölvívó mérkőzéseket négyzet alapú szorítóban (legalább 4,9 × 4,9 m, legfeljebb 6,1 × 6,1 m). A versenyzők 10 unciás kesztyűt viselnek (amely alatt lágy szövetű bandázst használnak), kék vagy piros színben, attól függően, hogy a szorító mely sarkába sorsolják őket. Kötelező a fejevédő, fogvédő, mélyütés-védő, nőknél vesevédő és mellvédő használata. Az öltözék sarok és szögek nélküli magas szárú vagy félcipő, combközépig érő nadrág, ujjatlan mez, nőknél tornadressz is.

A versenyt, minden napján kötelező orvosi vizsgálat és mérlegelés előzi meg. A versenyzők súlycsoport szerint mérkőznek. A menetek 4 × 2 percesek, nőknél 3 × 2 percesek. A mérkőzés folyamán a versenyzőt két szorítósegéd (edző) segítheti, de csak a menetek közötti szünetben. A szabályok betartását a mérkőzés során a vezetőbíró felügyeli, akinek feladata a gyengébb öklöző megóvása a feleslegesen nagy erejű és túl sok ütéstől. A vezetőbíró a „bokszt”, „stop” és „break” vezényszavakkal irányítja a meccset. A versenyzők épsége érdekében a megroggyant, leütött versenyzőre a bíró rászámol. Amennyiben 8 másodperc alatt nem áll fel a talajról, úgy tízig folytatódik a számolás és kihirdetik a K. O.-t. A férfiakra egy meneten belül maximum háromszor számolhatnak, de egy mérkőzésen is csak maximum négyszer, ezután véget kell vetni a küzdelemnek. Amennyiben gépi pontozás van és a két versenyző közötti különbség eléri a 15 pontot, a vezetőbíró azonnal be kell szüntetnie a küzdelmet és döntő fölényt kell kihirdetni. A mérkőzés három pontozóbírája, egymástól külön ülve menetenként



értékel. A helyezések eldöntése: a döntő résztvevőiből lesz az első és a második, az elődöntők két vesztese pedig bronzérmes lesz mérkőzés nélkül.

**Hivatalos olimpiai versenyszámok (súlycsoportok, csak férfiak)**

*Súlycsoportok (kg):*

48, 51, 54, 57, 60, 64, 69, 75, 81, 91, +91.

**Magyar Ökölvívó Szakszövetség**

Magyar Sport Háza

1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3.

Telefon: (+36 1) 460 6879

Fax: (+36 1) 460 6882

E-mail: <info@boxing.hu>

WEB: [www.boxing.hu](http://www.boxing.hu)

---

## 27. fejezet - Öttusa (Modern pentathlon)

Az öttusa történetét illetően mindig visszautalunk az ókori görög olimpiai pentatlonra, valójában ez mégis a XX. század egyik sportága. Az említett két sportág között sok hasonlóságot nem találunk, hiszen az ókori forma a birkózás mellett négy atlétikai számot tartalmazott (futás, távolugrás, gerelyhajítás, diszkoszvetés), míg a mai pentatlon öt különböző sportágot képvisel egy szakágon belül, lovaglás, vívás, úszás, lövészet, futás. Sokoldalú vizsgálója tehát az emberi teljesítménynek, hiszen két nap alatt kell a teljesen eltérő képességeket igénylő sportágakból a maximumot kihozni. Találón neveztek már őket a sport Rambóinak.

### Nemzetközi múlt

Utalva az ógörög pentatlon sokoldalúságára *Pierre de Coubertin* volt a sportág ötletadója. 1912 óta szerepel az olimpiai programban az öttusa.

A Nemzetközi Olimpiai Bizottság budapesti kongresszusán, 1911-ben állapították meg az öttusa műsorát. A számok sorrendje: lövészet, úszás, vívás, lovaglás, futás. A lövészetet 25 méteres pályán hajtották végre, az úszás távja lett, a vívásban a párbajtört választották, a lovaglásnál kezdetben úgy vélték, a versenyző lovagolhat saját lovat, illetve a szervezők által biztosított lovat is, de 1920-ban úgy döntöttek, hogy mindenki a szervezők lovait lovagolja, sorsolást követően. A futást négy kilométeres távon rendezték, s a versenyzők magárautaltságát kihangsúlyozva a sportolókat külön, egyperces különbségekkel indították.

1948-ban megalakult a Nemzetközi Öttusa Szövetség, mely 1949 óta írja ki a világbajnokság programját.

Az öttusa az 1930-as években kezd igazán fejlődni, bár sokáig, a lovaglás, lövészet, vívás sajátos technikai jellemzői miatt, csak katonatisztek és tiszthelyettesek versenyeztek, később mégis megjelentek a „polgári” versenyzők is. Mivel a svédek indították útjára a sportágot, nem volt meglepő a versenyeken tapasztalt kezdeti fölényük, amelyet később a magyar, orosz és olasz öttusázók törtek meg.

Az öttusa Stockholmban debütált 1912-ben. Ezt követően a Nemzetközi Olimpiai Bizottság felügyelte, egészen 1928-ig, amikor megalakult a Comité International du Pentathlon Moderne Olympique (CIPMO). Ezt a felügyelő szervezet váltotta fel az 1948-ban létrejött Nemzetközi Öttusa Szövetség (Union Internationale de Pentathlon Moderne, UIPM). 1949-ben, Stockholmban megrendezésre került az első öttusa világbajnokság, melyet évente rendeznek meg napjainkban is. A versenyek programja tovább bővült, mivel az olimpiákon 1952-ben bevezették, majd 1992 után megszüntették a csapatok versenyét. 1991-ben az Európai Öttusa Szövetség (European Confederation Pentathlon Moderne, ECPM) is életre kelt, bár 1987-ben már megvolt az első kontinensbajnokság Nyugat-Berlinben. A női érdeklődés alól az öttusa sem lehetett kivétel, így 1981-től nők számára is rendeznek világbajnokságot, 1989 óta Európa-bajnokságot, 2000-ben pedig először szerepelhetett a női öttusa az olimpia versenyszámai között. Az Európai Öttusa Szövetség ebben a kategóriában is kiírja az Európa-bajnokságot és világbajnokságot, valamint a csapatversenyek mellé magyar javaslatra 1987-től még váltószámot is rendeznek.

Az öttusa sportág olimpiai eseményein Magyarország mellett Szovjetunió (Oroszország), Svédország játszották, játsszák a meghatározó szerepet.

### Hazai múlt

Az 1920-as évek végére tehető hazánkban az öttusázás kezdete. Itthon, akárcsak

külföldön katonai sportágként kezelték, ezért főleg a tisztképző főiskolákon foglalkoztak vele. Az első hazai öttusaversenyt 1927 áprilisában rendezték, a Ludovika Akadémián. Az amszterdami olimpiai játékokon már szerepelt magyar versenyző, 1932-ben pedig már teljes csapattal álltunk ki. A sportág nehéz helyzetét az eszközigény és az összetettsége adta. Sajnos csak kevesen érdeklődtek iránta, így nem alakult ki széles utánpótlása. A világháborút követően sokat javult a helyzet.

Bevezették a fiatalok számára, mintegy előkészítőként a háromtusa versenyeket, melyek pisztolylövészetből, úszásból és futásból álltak. A szervezett utánpótlás-nevelés sikerre vezette a magyar öttusát, hiszen az első csapatversenyt, amit az olimpián rendeztek, Magyarország nyerte.

Ezt a sikert még számos bajnoki cím követte. A hazai utánpótlás növekedése ellenére a klubok és egyesületek száma nemhogy nőtt, inkább csökkent. A hatvanas, hetvenes években több vidéki városban próbálkoztak az öttusa meghonosításával, de számottevő erőt a sportág csak a fővárosban képviselt Csepel, Honvéd, Újpesti Dózsa (UTE), illetve Székesfehérvárott.

A női szakág megjelenése a nyolcvanas évekre tehető. Az első magyar bajnokságot 1985-ben rendezték, majd az azt követő évben a magyar női válogatott elindult a világbajnoki küzdelmekben is.

Az öttusa is igazi magyar sportág, hiszen az eddigi olimpiák történetében szorgos versenyzőink egyéniben és csapatban kilenc aranyérmes, nyolc ezüstérmes és négy bronzérmes gyűjtöttek össze. Nemzetközi szinten is kiemelkedik Balczó András teljesítménye, akinek a nevéhez három aranyérem fűződik. Vörös Zsuzsanna pedig az athéni olimpián nem talált legyőzőre.

### **Versenyszabályok**

#### **Lebonyolítás**

Általános szabály, hogy a hivatalos versenyek egynaposak, ahol ajánlott az öt versenyszám lehetőség szerint egy helyen történő lebonyolítása, egymástól „gyalogos” távolságra.

#### **Versenyszabályok**

- egyéni verseny,
- váltóverseny.

#### **Versenyszámok sorrendje**

A versenyszámokat a következő sorrendben kell rendezni:

1. vívás
2. úszás
3. lovaglás
4. kombinált szám (futás 3 lövészet, a futáson mindig hendikep rajt van)

#### **A kombinált szám szabályai**

Egyéni verseny:

Hendikep rajt, kb. 20 m futás után 5 lövés leadása (max. 1:10 mp alatt); 1000 m futás; 5 lövés leadása (max. 1:10 mp alatt); 1000 m futás; 5 lövés leadása (max. 1:10 mp alatt); 1000 m futás.

Váltóverseny (3 versenyzővel):

Hendikep rajt, kb. 20 m futás után 5 lövés leadása (max. 1:10 mp alatt); 1000 m futás; 5 lövés leadása (max. 1:10 mp alatt); 1000 m futás, mindhárom versenyzőnek.

A váltózónának a rajt/cél vonalnál kell lennie.

### Az öt versenyszám

egyéni	váltóverseny
<b>VÍVÁS</b>	
Elektromos párbajtőr	
Körmérkőzés	X1 csapattag Y1 ellen
	X2 csapattag Y2 ellen
	X3 csapattag Y3 ellen
Egy döntő találat 1 perc alatt	A találatok száma a csapatok számtól függ
<b>ÚSZÁS</b>	
Szabad stílusú úszás	
200 m: felnőtt, junior, ifi „A” és „B”	3 × 100 m: felnőtt, junior, ifi „A” és „B”
<b>LOVAGLÁS</b>	
Díjugratás	
Sebesség 350 m/perc (fedett pályán 300 m/perc)	
Selejtezők és az ifi versenyek lovaglás nélkül zajlanak	
„A” és B” kategória: 12 ugrás, 350-450 m	Olimpiai Játékok, világbajnokságok, Európa-bajnokságok, CISM világbajnokságok: 3 vagy 2 fős váltóversenyen 3 vagy 2 lóval: 9 ugrás, 3 vagy 2 × 350 m (kombináció nélkül) kötelező
	Minden más hivatalos UIPM verseny: 1 lóval is lehet rendezni: 6 ugrás, 3 × 200 m (kombináció nélkül)
<b>KOMBINÁLT SZÁM</b>	
Hendikep rajt, bármilyen talajon	
Légpisztoly 4,5 mm/.177 kaliber/ 10 m távolságra	
Felnőtt, junior & Youth „A”, férfiak és nők nők 5 bukócéll (időhatár 1'10"); 1000 m futás 5 bukócéll (időhatár 1'10"); 1000 m futás	Felnőtt, junior & Youth „A”, férfiak és 5 bukócéll (időhatár 1'10"); 1000 m futás 5 bukócéll (időhatár 1'10"); 1000 m futás
5 bukócéll (időhatár 1'10"); 1000 m futás	2 ill. 3 versenyző mindegyikének

### Váltó-világbajnokság (3 versenyzővel) résztvevői

A világbajnokságok váltóversenyén csak a kontinentális bajnokságok vagy az adott földrész kvalifikáló váltóversenye eredményei alapján lehet indulni. Ha a kontinensbajnokságon (kivéve Európát) nincs váltóverseny, akkor az egyéni verseny (hagyományos csapatverseny) eredményeit kell használni. Abban az esetben, ha nincs

hagyományos csapatverseny, akkor a verseny előtt 60 nappal érvényes ranglista eredményeit kell használni. A nemzeti szövetségek az egyéni versenybe benevezettekén kívül más(oka)t is nevezhetnek.

*A földrészek az alábbiak szerint képviseltetik magukat*

- Afrika: 1 csapat
- Észak- és Közép-Amerika: 2 csapat
- Dél-Amerika: 1 csapat
- Ázsia: 3 csapat
- Európa: 7 csapat
- Óceánia: 1 csapat
- Vendéglátó ország (garantált): 1 csapat
- **Összesen: 16 csapat**

Az előző évi váltó-világbajnokság bajnokcsapatát a fenti 16 csapat közé meg kell hívni, a hely ahhoz a kontinenshez számít, ahova a Nemzeti Szövetség tartozik.

### **Hivatalos olimpiai versenyszámok**

Férfi és női egyéni verseny.

### **Magyar Öttusa Szövetség**

Magyar Sport Háza

1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3.

Telefon: (+36 1) 460 6885

Fax: (+36 1) 460 6886

E-mail: <hmpa@pentathlon.hu>

WEB: [www.pentathlon.hu](http://www.pentathlon.hu)

---

# 28. fejezet - Ritmikus gimnasztika (Rhythmic Gymnastics)

Ideális, valódi női sport, csak nők számára. Mozgásanyaga közel áll a tánchoz, a baletthez, a tornához, megfűszerezve némi német behatással – kiegészítő szerek használata izomerősítés céljából –, és svéd befolyással (szisztematikus talajtorna a ritmusérzék fejlesztésével). A szakágak kialakulásánál e két nemzetről szoktak külön is megemlékezni. Hódító útjára azonban Európa keleti felében indult a ritmikus gimnasztika. Mire a Nemzetközi Tornaszövetség (FIG) figyelme az akkor „modern gimnasztikának” hívott műfaj felé fordult, már a női tornászok százai csábultak el a szalagok, karikák, buzogányok, labdák világába.

Bár fontos a művészi érzék, igazi sportembernek kell lenni; nagyon hajlékonynak és rendkívül ügyesnek, hiszen különböző eszközökkel is kell zsonglórkodni. A csapatmunka szépségét pedig az is fokozza, hogy mintaszerű együttműködés szükséges a tökéletes alakzatok kialakítására (azaz a hat versenyző mindegyike egy geometriai figura része legyen). A mozdulatokat mindig zenére, ritmikusan végzik. A ritmikus gimnasztika (RG) célja tehát a szép mozgás és az emberi test természetesen harmonikus mozdulatanyagára épülő rendkívül esztétikus sportág.

## Nemzetközi múlt

Még a Szovjetunióban kezdődött meg, 1936-ban a szakág kialakulása és versenysporttá szervezése, művészi torna néven.

A jelen ritmikus gimnasztikája sokak szerint sport és művészet csodálatos kombinációja, amely páratlan erőt kölcsönöz az izomzatnak.

A művészi torna terminus egyébként a XVIII. században keletkezett, amikor a klasszikus gyakorlatokat igyekeztek megkülönböztetni a katonakiképzésben használt különböző elemektől (leginkább Németországban, ahol életet leheltek a tornasportba). Eleinte a nemesség hitbizományának tekintették a sportágat, ám csakhamar elterjedt az iskolákban, sportklubokban és egyéb európai intézményekben.

A ritmikus sportgimnasztika elnevezést az 1973-as rotterdami világbajnokság után vette fel a sportág. Olimpián a sportág 1984-ben szerepelt egyéniben, majd 1996-tól az együttes kéziszer csapatok versenye is felkerült az olimpia műsorára. Nagy meglepetésre az első olimpiai aranyérmét a kanadai *Lori Fung* nyerte el.

A szakág leghíresebb versenyzői a Szovjetunió utódállamaiból kerülnek ki.

A méltán népszerű RSG (ritmikus sportgimnasztika) az 1998-as évtől kezdődően ritmikus gimnasztika (RG) néven szerepel. Célja a magasrendű mozgáskoordináció és művészi hatás megteremtése, öt különböző kéziszer – labda, kötél, karika, buzogány, szalag – használatával. 1999-ben hazánk nagy sikerű Európa-bajnokságot rendezett.

## Hazai múlt

1963-ban Budapest nemzetközi versenyt szervezett, amelyet egy évvel később a Nemzetközi Torna Szövetség (FIG) az első hivatalos világbajnokságnak ismert el.

Ezáltal hazánk is fontos szereplője volt az események sorozatának. Ekkor még csak 10 ország 28 versenyzője indult, ám a számok csakhamar nőni kezdtek, a hetvenes években Amerika is bekapcsolódott a vérkeringésbe – igaz, amikor az érmek elosztásáról volt szó, a kelet-európaiak továbbra is egyeduralkodónak számítottak.

A magyar csapat legnagyobb sikerét 1956-ban a melbourne-i olimpián érte el, aranyérmeket nyertek az akkor még szertorna keretein belül szervezett versenyen.

Az önálló RG versenyek történetében lányaink több olimpiára is kijutottak, és a legjobb helyezést (hatodik) Sinkó Andrea érte el Szöulban.

### **Versenyszabályok**

A ritmikus sportgimnasztika versenygyakorlatait egyéni versenyeken 12 × 12 m, együttes kéziszer csapatversenyen 13 × 13 méteres szőnyeggel borított talajterületen mutatják be, zenére. Világversenyeken (olimpia, vb, EB) kizárólag kéziszerral lehet versenyezni. A kéziszeres nemzetközi sorrendje: kötél, karika, labda, buzogány, szalag. A Nemzetközi Tornaszövetség (FIS) hivatalos bajnokságain egyéni vagy együttes gyakorlatból rendeznek versenyeket. Az egyéni (1-1,5 perces a gyakorlat) és a hat fős csapat (2-2,5 perces a gyakorlat) előadása során különböző számú és nehézségi fokozatú (A, B, C) ugrásokat, forgásokat, egyensúlyhelyzeteket és akrobatikus elemeket kell bemutatni.

A versenybírók (a két zsűri) egymástól függetlenül bírászkodik. Az „A” vagy kompozíciós zsűri a mozdulatokat, a mozgássorok technikai fokát, az elemek változatosságát, a szerkesztések számát és értékét, az eredeti elemeket és a kockázatvállalást figyeli és ad rá valamilyen pontszámot. A „B” vagy kiviteli zsűri a végrehajtás biztonságát, a technikai hibákat, az alakzatok pontosságát, a zenei összhangot és a kifejező erőt: a virtuozitást értékeli.

Ugyanakkor nem csupán a hibák jelentenek levonásokat (valakire rátekeredik a szalag, elejti a labdát), de a rendkívül szigorú öltözködési szabályok áthágása is. A viselendő ruha takarási felülete szinte centire elő van írva, mínuszok terhelik a pontszámot, ha a melltartó pántja elővillan, vagy esetleg szétreped a cipzár, az máris kéttizedes levonást jelent.

### **Hivatalos olimpiai versenyszámok (csak nők)**

Egyéni összetett és csapat (hat fős).



### **Ritmikus Gimnasztika Szövetség**

1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3.

Telefon: (+36 1) 460-6906

Fax: (+36 1) 460-6907

E-mail: <rgfed@tornasport.hu>

WEB: <http://rgszovetseg.hu>, <http://www.matsz.hu>



---

# 29. fejezet - Röplabda (Volleyball)

A röplabda labdajáték melyet két csapat hat-hat játékosa játszik. A játéknak az a célja, hogy úgy juttassák át a háló felett a labdát a vonalak által határolt területeken belül, hogy az ellenfél ne tudja visszaadni, vagy ne tudja megakadályozni azt, hogy a labda földet érintse. A labda a játékos testének bármely részét érintheti.

## Nemzetközi múlt

Ez a sportág is a fiatalabbak közé tartozik. A XIX. század végéig csupán kiegészítő sportágként kezelték (téli időszakban játszották, amikor más sportágak művelésére nem volt lehetőség).

A röplabdát – érdekes módon – ugyanazon a főiskolán találták fel, mint a kosárlabdát, csak néhány évvel később.

1895-ben egy massachusettsi testnevelő tanár, *William Morgan* a kosárlabdázás kitalálójának, *James Naismith*nek volt jó barátja. Egyszer feltette magában a kérdést: miért nincs olyan labdajáték, ahol – a teniszhez hasonlóan – az ellenfelek nem kerülhetnek testkontaktusba, összetűzésbe.

Még ebben az évben az észak-amerikai Holyoke YMCA egyetem diákjai próbálták ki az új játékot, amelynek szabályait az egyetem sportszakemberei foglalták rendszerbe.

A mintonette elnevezésű játékot 1896-ban *dr. Halsted*, a springfieldi egyetem oktatója nevezte el volleyballnak. Kezdetben csak könnyű szórakoztatásnak használták a játékot. Egy esztendővel később már meghívott sportszakemberek és közönség előtt is bemutatták a sportágot. Azonban továbbra is csak mindenki számára könnyen elsajátítható, szórakoztató játéknak tartották.

Az 1920-as évektől erőteljes fejlődésnek indult a röplabdázás. A sportág gyors fejlődésében fontos szerepet töltött be a Szovjetunió, Lengyelország és Franciaország. Az 1900-as években már Ázsiában is játszották, elsősorban Japánban.

Itt kell megemlíteni, hogy az ázsiai országokban hosszú időn keresztül a kilencjátékos röplabdázást játszották. A Japánok például csak 1955 óta játszanak a nemzetközi játékszabályok szerint.

1925-ben a Moszkvai Testedzési Tanács kidolgozta és jóváhagyta az első hivatalos játékszabályokat. 1927-től minden évben megrendezték Moszkva röplabdabajnokságát.

Sok ország a Szovjetuniótól vette át ezt a játékot, és a mintát, hogy miként fejleszthető tömegsporttá a röplabdázás. 1931-ben Németországban például a sportág szabályait a következő címmel jelentették meg: „*Röplabda – orosz népi játék*”.

1934-ben a Nemzetközi Kézilabda Szövetség keretein belül megalakult egy technikai bizottság, amely a röplabdázás kérdéseivel foglalkozott.

1947-ben Párizsban megalakult a Nemzetközi Röplabda Szövetség, melynek egyik alapító tagja Magyarország volt. A nemzetközi szövetség jelenleg 220 nemzetet számlál.

Jóllehet Amerikában találták fel a röplabdázást, az olimpiai debütálásához Japán kellett: a távol-keletiek érték el, hogy 1964-ben a röplabdások is felléphessenek az olimpiai játékokon; keményen lobbiztak, így sikerült megoldani, hogy a „bemutató sportág” periódust kihagyva azonnal éremért küzdhessenek a röplabdások.

Noha az oroszok eleinte (mindkét nem tekintetében) nagyhatalomnak számítottak,

később fokozatosan kopott a hegemoniájuk: Kuba, Brazília, Kína, valahára az alapító Egyesült Államok, majd Hollandia és Jugoszlávia válogatottjának a tagjai is megfordultak a dobogó tetején. A legeredményesebb röplabdás a kubai *Regla Torres Herrera*, aki csapatával háromszor tudott olimpiai bajnokságot nyerni (Barcelona 1992, Atlanta 1996, Sydney 2000).

### **Hazai múlt**

Magyarországon már a II. világháború előtt is ismerték a röplabdázást, ám elterjedése igazából a szovjet katonáknak köszönhető (1945), akiknek rögtönzött mérkőzései hamar felkeltették a magyar fiatalok érdeklődését.

1946-ban kiírták az első bajnokságot, amelyre hetvenen neveztek. Még ebben az esztendőben megalakult a Magyar Röplabda Szövetség.

1948-ban sor került a népi röplabda-bajnokságra, amely ezreket mozgatott meg. A röplabdázás tehát aránylag rövid idő alatt tömegsport lett Magyarországon.

1963-ban a bukaresti EB-n érte el férfi csapatunk a sportág fennállása óta a legjobb eredményét, ezüstérmes lett.

A magyar női röplabdázás legsikeresebb edzője *Dr. Kotsis Attiláné Kincsesy Gabriella*. Vezetése alatt érte el a magyar válogatott a legnagyobb sikereit: olimpiai 4. (1976, Montreal és 1980, Moszkva), olimpiai 5. (1972, München), világbajnoki 4. (1970, Bulgária), világbajnoki 6. (1974, Mexikó), világbajnoki 10. (1982, Peru), Európa-bajnoki 2. (1975, Jugoszlávia), Európa-bajnoki 3. (1981, Bulgária és 1983, NDK), Európa-bajnoki 5. (1971, Olaszország), Európa-bajnoki 9. (1985, Hollandia). A magyar válogatottak azóta nem vívták ki a világversenyeken való indulás jogát. *Dr. Kotsis Attilánét* 2010-ben beválasztották a Röplabda Hírességek Csarnokába (Volleyball Hall of Fame).

### **Versenyszabályok**

Technikailag alighanem a legnehezebb labdás sportág, mert a játék csak addig tart, amíg a labda a levegőben van, amint földet ér, azonnal vége a menetnek. Ennek megakadályozása rendkívüli felkészültséget, technikai és helyezkedési képzettséget igényel.

Míg a többi labdajátékban bizonyos különbség kialakulásánál szinte bizonyosan tudható, eldőlt a meccs, itt, időhatár nem lévén, csak a meccslabda eldőlésének pillanatában van vége egy mérkőzésnek, addig reménykedhet a hátrányban lévő csapat.

Egy röplabdamerkőzés megnyeréséhez három szett elhódítása szükséges. Egy-egy szett 25 pontig tart, ha ötödik, döntő játszmára kerül sor, ott elég 15 pontot elérni. Megszűnt a régi szabály, hogy pontot csak a szerváló csapat érhet el, 2000 óta minden menet számít. Két pont különbségnek kell lennie, nincs plafon, mint régen, amikor 17-ig tarthatott csak egy játszma.

Egy csapat egyszerre hat embert vonultat fel a háló egyik oldalán: három áll elöl, három mögöttük. Miután megtörtént az adogatás, mindenki változtathatja a helyét, ugyanakkor minden pontnyerést követően kötelező módosítani az alapfelálláson. Az úgynevezett „forgás” során az óra forgásával megegyező irányban odébb kell menni egy pozícióval mindenkinek, ha ezt egy csapat eltéveszti, a hiba pillanatától a hiba felfedéséig akár az összes pontját elvesztheti. A régi, hagyományos forgást ugyanakkor az utóbbi időben némileg megnehezítették: 2000 óta lehetőség van egy libero szerepeltetésére. Ezt többek között azért találták ki, mert a röplabdacsapatok egyre magasabb emberekből álltak, a 180 centis klasszisok kezdtek kiszorulni a legjobb csapatokból is, mert az edzők tartottak attól, hogy ha ezek a 180 centi körüli játékosok a forgás során a hálózhoz kerülnek, képtelenek lesznek hatékonyan sáncolni. Megtartandó a kisebb termetű tehetségeket, létrehozták az új posztot. A libero egy védekező specialista, aki a többiekétől eltérő színű mezben játszik, kimarad a forgásból, csak a hátsó sorban állhat, nem szerválhat, nem sáncolhat, és nem ütheti meg azokat a labdákat, amelyek

magasabban vannak a háló tetejénél.

A régi időkhez képest változás, hogy 1996 előtt a játékosok nem érhetek hozzá a labdához a csípő alatti testrészeikkel, azóta viszont használhatják a lábukat is.

A labdamenet nyitással kezdődik. Nincs második adogatás, ha az adogatás nem jó, az ellenfélre a pont és a szerválás joga. Egy csapat háromszor érhet a labdába, utána át kell ütnie a hálón (azaz a játék átlagos ritmusa ekképp fest: fogadás, feladás, ütés). Ha a labda talajt ér, a menetnek vége. Ha a vonalakon belül ér padlót, akkor a másik térfelelő csapaté a pont. Ha a vonalakon túl, akkor az a csapat bukta el, amelynek a játékosa utoljára érintette. Szintén az ellenfélre a pont, ha a labdát a hálótartó oszlop mellett, de a háló tetejének vonala alatt ütik át a túlsó térfelelre. Ugyancsak pontvesztéssel jár, ha egy játékos bármilyen szituációban hozzáér a hálóhoz, vagy lábával érinti a felpályán felfestett vonalat. A labda a talajt érés pillanatáig a képzeletbeli térfél hosszanti és szélességi kiterjesztéséről bárhol megjátszható, azaz egy játékos akár a terem végéből is visszaütheti, ha utoléri (szerválni szintén bárholon lehet az alapvonal mögöl).

Egy csapatban hatszor lehet cserélni egy játszma során, a libero cseréje ebbe nem számít bele, öt ugyanakkor legalább egy pont erejéig mindenképpen le kell hozni a szett során. Ha egy cserejátékost cserélnék le ugyanabban a szettben, az később már nem térhet vissza, és nem küldhető be a helyére ugyanaz, akinek a helyére bejött.

A pálya 18 × 9 méter, a háló 2,43 méter magas a férfiaknál, 2,24 méter a nőknél.

Világversenyeken mindkét nem 12 csapatot vonultat fel. A lebonyolítás rendje pedig a szokványos: körmérkőzés két hatos csoportban, majd mindkét ágról az első négy továbblép, és a keresztjátékkal indul az egyenes kieséses szakasz.

### **Hivatalos olimpiai versenyszám (férfiak-nők)**

12 csapat (12 fő/ csapat).

### **Magyar Röplabda Szövetség**

Magyar Sport Háza

1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3.

Telefon: (+36 1) 460-6889

Fax: (+36 1) 460-6890

E-mail: <hunvolley@hunvolley.hu>

WEB: <http://hunvolley.hu/index.php>

## **1. Strandröplabda (Beach Volleyball)**

Homokos pályán 2-2 fős csapatok részvételével rendezik ezt a speciális sportot. A lány talajon még több akrobatamutatványra és hihetetlen erőfeszítésre van szükség. A játék célja és szabályai (néhány kivételtől eltekintve) megegyeznek a nagy testvérével.

### **Nemzetközi múlt**

Santa Monica Kalifornia egyik legszebb strandja. A húszas években innen indult hódító útjára a strandröplabda, amelyet eredetileg családi időtöltésként műveltek a Csendes-óceán mentén. Nem telt bele sok idő, hogy más tengerpartok is bekapcsolódjanak: egyes tudósítások megemlítik, hogy 1927-re ez vált egy francia nudista-kolónia kedvelt szórakozásává. A harmincas években már a tengerparttal nem rendelkező Csehszlovákia és Lettország homokosabb területein is ütötték a röplabdát. Ebben az időben vált klasszikusan tömegsporttá az Egyesült Államokban is, ahol a világválságot követő, kissé depresszív korszakban mindenki valamiféle feldobódásra vágyott a keserű hétköznapi

után, igen gyakran a strand homokjában.

Az első hivatalos kettő a kettő elleni mérkőzést 1947-ben vívták, helyileg Kaliforniában, az ötvenes években pedig ugyanitt meghirdették az első körversenyt, melyre százak neveztek, és öt strandon vetélkedhettek egymással.

Újabb magasságokba egy elsőrangú ötlet repítette: a strandröplabda bajnokságokat elkezdtek összekötni szépségversenyekkel, ekkor alakult ki az utánozhatatlan show-hangulat a pályák környékén. 1957-ben az egyik legnézettebb hollywoodi alkotás, a *Pizsama-felső*k női sztárját választották a strand szépenek, aki aztán a torna végén megcsókolta a két férfi győztest.

A hatvanas években a Beatles tagjai is kinéztek a partra, s ha már ott jártak, ütöttek egyet. Kisvártatva *Marylin Monroe* több filmsztárral egyetemben imádatlail nyilatkozott a strandröplabdáról, *John F. Kennedy* elnök pedig úgy döntött, ezt megnézi magának. A sztárok és az elnök után megérkeztek a szponzorok is, így az évtized végén már profik ütötték a labdát a homokban.

Manapság az egyik legdivatosabb labdajáték. Régóta játsszák a vakációzók milliói, nem túl szigorú szabályokkal. Mostanra teljes jogú versenysporttá vált, sőt 1996 óta az olimpiái programban is szerepel.

Atlantában az „anyasportág” koronázatlan királya, a strandra „átruccant” magyar származású *Karch Kiraly* lett a győztes, partnerével, *Kent Steffes*-szel.

*Karch Kiraly* három olimpián is elsőséget tudott szerezni (két alkalommal teremben és egyszer strandröplabdában), ezen kívül *Regla Torres Herrera* is háromszor nyert olimpiát.

Az amerikaiak mellett meghatározó játékerőt Brazília és Ausztrália képvisel strandröplabdában.

### **Hazai múlt**

Magyarországon is hamar gyökeret vert ez a sportág, kialakult a versenyrendszere, de számottevő nemzetközi eredményeket eddig még nem tudtak felmutatni versenyzőink.

### **Versenyszabályok**

A strandröplabdázóknál kicsit más a hangulat és a szabály is. A pontok megnyerése vagy elvesztése ugyanazon az alapon történik, mint a normál röplabdában, de a pálya mérete más, 16 × 8 méter. Ugyanakkor azon túlmenően, hogy csak két ember alkot egy csapatot, és minimum 40 centi mély homoknak kell fednie a pályát, további különbségek is vannak. Az első két szett 21 pont eléréséig tart, a döntő, harmadik 15-ig, 2 pont különbséggel. Az első két játszmában 7 pontonként, a döntő játszmában 5 pontonként térfelet cserélnek a csapatok.

Nincs középvonal a térfélen, a játékosok oda helyezkednek, ahová akarnak, továbbá ejtés sincs, a labdát meg kell ütni.

Az olimpián mindkét nemből 24 pár állhat rajthoz, rangsorolják őket, majd az első kiemelt játszik a 24.-kel, a második a 23.-kal, és így tovább. A tizenkét győztes továbbjut, a vesztesek újabb két fordulót játszanak, majd az itt állva maradt négy pár csatlakozik a győztesekhez, és a 16-os mezőny után nekivág az egyenes kieséses szakasznak.

### **Hivatalos olimpiái versenyszám (férfiak-nők)**

24-24 páros.



**Magyar Röplabda Szövetség**

Magyar Sport Háza

1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3.

Telefon: (+36 1) 460-6889

Fax: (+36 1) 460-6890

E-mail: <hunvolley@hunvolley.hu>

WEB: [http://hunvolley.hu/index.php?option=com\\_docman&Itemid=123](http://hunvolley.hu/index.php?option=com_docman&Itemid=123)

---

## 30. fejezet - SÍ (Ski)

A sísportban, a mai szabályok szerint a következő *fő sportág-csoportokat* ismerjük

- az alpesi sí,
- az északi sí,
- a hódeszka és
- a síugrás.

Az *alpesi számokhoz* tartozik

- a lesiklás,
- a műlesiklás,
- az óriás-műlesiklás,
- a szuper óriás-műlesiklás (szuper G) és
- az északi összetett.

A lesiklás izgalma, a szlalom technikája, az óriás-műlesiklás stílusa, a szuper G sebessége és a kombináció összetettsége. Ezen tulajdonságok miatt lett az alpesi sí és annak változatos versenyszámai a világ legnépszerűbb és legszeretettebb téli sportja. Lélegzetelállító verseny az óra ellen, egy vagy két futamban.

Az *északi összetett*

- sífutásból és
- síugrásból áll.

A *sífutásban* alapvetően klasszikus és szabad stílusú technikával végrehajtott versenyszámokat ismerünk. Az utóbbi stílus esetében sprint, közép- és hosszú távú, valamint váltóversenyeket különböztetnek meg.

A *síugró* versenyeket általában normál sáncokon (70–90 méteres) nagy sáncokon (120 méter) és repülősáncokon rendezik.

A *biatlon* sífutásból és lövészetből (kisöbű sportpuskával) álló sportág. A versenyzők kijelölt pályán szabadstílusú sífutásban jutnak el a kijelölt lőállásokhoz.

A *síakrobatika* (más néven szabadstílusú sízés, trükksízés) az utóbbi években vált népszerűvé; ma már a Nemzetközi Sísövetség (FIS) is elismeri. Három versenyszámot foglal magába: ezek a síbalett, az ugrás és a mogul.

A sísportban való jobb eligazodás miatt illesztettük be az alábbi tartalomjegyzék részletet.

### 30. Sísport

#### 30.1. Alpesi sí

##### 30.1.1. Lesiklás

##### 30.1.2. Műlesiklás

##### 30.1.3. Óriás műlesiklás

30.1.4. Szuper óriás-műlesiklás

30.2. Északi összetett

30.2.1. Sífutás

30.2.2. Síugrás

30.2.3. Biatlon

30.3. Síakrobatika (aerial)

30.4. Síbalett

30.5. Buckasízés (mogul)

30.6. Ugrás

30.7. Sílövészet (Biatlon)

30.7.1. Nyári biatlon

### **Nemzetközi múlt**

Jóval Krisztus előtt találták fel a sízésnek is nevezhető helyváltoztatást, de nagyon sokáig csak közlekedési eszköz volt a sí, nem pedig sport. A mai sílécek őseit már a jégkorszak embere is használta közlekedési eszközként. Történelmi tény, hogy a síléc őse sokkal régebbi közlekedési eszköz, mint a kerék. A hótalp formáit és használatát tíztizenkétezer éves leletek alapján sikerült rekonstruálni, megfejteni. Közép-szibériai mongol eredetű vadász népek alkalmazták először a közlekedésben, a vastag hóval borított térségeken. Ezek a szerkezetek a nagy és ovális felületük révén, lábra csatolva, járás közben megakadályozták a hóba süllyedést.

A tevékenység továbbfejlődését (előbb egyik, majd mindkét lábon hosszú lécet) egy fejlettebb ősfoglalkozás, az állattenyésztés erőszakolta ki. Az Ural vidékéről a Karélia felé haladó finnugor rénszarvastenyésztők alkalmazták először ezt a megoldást. Ennél a változatnál az egyik lábra sít kötöttek, a másik lábon pedig rövid andor volt, s ennek a lábnak fűrgye elrugaszkodásaival, mintegy rollerezva gyorsították fel a siklást.

A kezdetleges sílécek vándorútja a mai Skandinávia területéig tartott, ahol használati körük bővült, de továbbterjedésük több mint ezer évig elakadt.

A skandináv ősök síelésével a nyelvtudomány és az irodalomtörténet is foglalkozik. Az őslakó vikingek „Edda” dalaiban (IX–XII. század) a „síel” igével (skizru, skrei) meglehetősen gyakran találkozunk. A finnek nemzeti eposza, a Kalevala is sok helyen foglalkozik a síeléssel. A norvég pogány isteneknél Skazi a sízés istennője, Uhr pedig mint a sízés férfi istene szerepel.

Norvégiában, Frogneretereken-ben, a sí múzeumban látható a világ egyik legrégebbi síléce, amely kb. 2500 éves.

Megfelelő faanyagot felhasználva lassan megjelent a felhajtott orrú, kb. 20 cm széles, 60–100 cm hosszú talp (andor), amely jelentősen meggyorsította az előrehaladást. A vadászgerely egyúttal sítot is volt, amelyet hótányérszerű lappal is elláttak a süllyedés elkerülésére és a támaszkodás elősegítésére.

A középkori csaták emlékét – a svédek felszabadító háborújának döntő ütközete – a híres Vasa futóverseny még ma is őrzi.

1767-ben rendeztek először katonai sífutóversenyt Norvégiában, jelentős pénzdíjazással. 1843-ban Tromsøben pedig már civilek is indulhattak a futóversenyen.

Az első ugróviadalt 1862-ben, Telemarkban rendezték, sőt ekkora már megalakult az

első sí egyesület is Krisztiániában, az akkori Oslóban.

A sísport 1850 táján alakult ki. Akkoriban csak a sífutást ismerték. A gyártási technikák fejlődése tette lehetővé a másik alapvető stílus születését: az alpesi sízést (vagy lesiklást).

Az első lesiklóversenyt 1860-ban rendezték meg Kaliforniában (a kezdetleges kötések miatt ez csak egyenes vonalú lesiklás volt).

Norvégiában a sí egyesületek 1861-től kezdenek megalakulni, majd Krisztiániában (Oslo) rendezték meg az első síversenyt.

Az első hivatalos síugróversenyt Norvégiában tízezer néző jelenlétében rendezték meg. Ez előfutára a későbbi Holmenkollen versenyeknek.

A sísport európai elterjedése a sarkkutató expedíciókról szóló híreknek köszönhető. F. J. Nansen egyik expedíciója során, 1887-88 telén, társaival keresztülszelte Grönlandot síléccl.

Európában a meredek lejtők az úgynevezett alpesi sí számok (lesiklás, műlesiklás) kifejlődésének kedveztek.

Az első módszerekre építő alpesi síző *Matthias Zdarsky* lilienfeldi földbirtokos volt, aki egy hosszú botra támaszkodva ívelt mindkét irányba a lejtőkön.

Bilgeri nevéhez fűződik a sarkat is rögzítő kötés és a két rövidebb bot alkalmazása, majd a húszas évek tájékán *Hannes Schneider* bevezeti az úgynevezett Vorlage (más néven Arlberg) technikát, lefektetve a modern alpesi sízés alapjait.

A síelési technika és a biztonság fejlődésére igen nagy hatással volt és van a felszerelések folyamatos korszerűsítése. Például forradalmi újítás az alpesi síelésben, az 1926-ban Ausztriában szabadalmaztatott acélvédő, a „kantni”.

*Arnold Lunn* 1927-ig kidolgozta a műlesiklás (szlalom) technikáját, amelyből hamarosan önálló versenyszám lett. Lényegében ezen időkből eredeztethető a különböző síiskolák (osztrák, francia, olasz) mai napig is tartó versengése.

1930-as évekig nagyjából kialakult a versenyszámok mozgásanyaga, szabályrendszere, és megkezdődik a versenyzők szakosodása. Gomba módra szaporodnak a nemzetközi szövetségek. A nemzetközi szövetség (Fédération Internationale de Ski, FIS) 1924-ben, Chamonix-ban alakult meg, és később kialakította a világversenyek rendszerét.

Az első lesikló és műlesikló világbajnokság 1931-ben Mürrenben (Svájc) került lebonyolításra.

Az első téli olimpia rendezési jogát Chamonix kapta 1924-ben. Ekkor még csak sífutó számok szerepeltek a programban. Az alpesi sízés 1936 óta olimpiai sportág. Oslóban (1952) első ízben szerepelt olimpiai versenyszámként az óriás-műlesiklás.

A legutóbbi olimpián a következő számokban versenyeztek a férfiak és a nők (természetesen külön-külön): lesiklás, műlesiklás, óriás-műlesiklás, szuper óriás-műlesiklás és kombináció.

A nemzetközi alpesi versenyek minden számában elsősorban az alpesi nemzetek és Észak-Amerika versenyzői játsszák a meghatározó szerepet. Az északi versenyszámokban inkább a skandináv országok sportolói képviselik az élvonalat. Az utóbbi évtizedekben azonban egyre több nemzet versenyzője szól bele a világversenyek érmeibe, helyezéseibe.

A sportág élő legendájaként tartják számon többek között a francia *Jean-Claude Killyt*, az olasz *Alberto Tombát*, a szintén olasz *Deborah Compagnonit*, a svéd *Vreni Schneidert*, valamint a német *Katja Seizingert*. Ők mindannyian három-három olimpiai



aranyérmeket nyertek pályafutásuk során.

### **Hazai múlt**

Az első hazánkfia, aki ezt az új sportágat megtanulta és bemutatta *Chernel István* kőszegi ornitológus volt. Az akkor már európai hírű tudós tanítója Norvégiában egy lapp vadász volt, aki Nansen grönlandi expedíciójában is részt vett. Chernel ettől a lapptól tanult meg sísélni, majd 1892-ben, hazajövelete után hamarosan bemutatta az új sportot Kőszegen. 1897-ben adta ki „*A lábszánkázás kézikönyve*” című kézikönyvét, ami a világ első összefoglaló sízakkönyvének tekinthető.

Alig egy hónappal a kőszegi bemutató után a BBTE két tornásza, Bély Mihály, az NTE akkori vezetője és Demény Károly mutatták be a sízést Budapesten, egyenesen Krisztiániából (Oslo) hozatott sílécekkel.

1896-ban Szabadka és Újvidék között már sífutóversenyt is rendeztek.

Hazánkban az első önálló sí egyesületet 1908-ban alapították meg Magyar Sí Klub néven.

1911–1912 telén már magyar bajnokságot rendeztek Tátraszéplakon, amelyet az osztrák *Richard Gerin* nyert.

A fejlődés eredményeképpen 1913-ben megalakult a Magyar Sí Szövetség.

Sísportunk a gyorsan növekvő népszerűsége ellenére – elsősorban a természeti adottságokból, földrajzi okokból eredően – nem játszik jelentős szerepet nemzetközi szinten. Bár voltak indulóink a téli olimpiákon, de eddig sielőink még helyezetlenül végeztek.

### **Magyar Sí Szövetség**

Magyar Sport Háza

1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3.

Telefon: (+36 1) 460-6893

Fax: (+36 1) 460-6894

WEB: [www.skihungary.hu](http://www.skihungary.hu), <http://www.sielok.hu>

### **Férfi-női olimpiai sí versenyszámok és a versenyszabályok**

## **1. Alpesi sí (Alpine Skiing)**

A specializálódás terén kétségkívül a tudomány ment a legmesszebbre, de ami azt illeti, a sport sem panaszkodhat. Nemcsak az egyes sportágak váltak el egymástól, de a sportágon belüli szakosodás folyamata is megindult. Gondoljunk az atlétikára, az úszásra, a tornára, a lövészetre, és nyugodtan gondolhatunk a síre is. A következőkben az úgynevezett alpesi versenyszámok bemutatására kerül sor, melyek egyben a téli olimpiák műsorán is szerepelnek.

### **1.1. Lesiklás (Downhill)**

A lesiklásban az a cél, hogy a versenyzők minél gyorsabban végighaladjanak a jelző kapukkal kijelölt pályán. Ezért keresik a leggazdaságosabb útvonalat a pályán, s ezért alkalmazzák az egyenes irányú lesiklások közben a légellenállás csökkentését célzó ún. „tojás” tartást. Az a győztes, aki a legrövidebb idő alatt szabályosan ér be a célba (minden kapun át kell haladni mindkét síléc orrával és mindkét lábbal). Az ilyen pályákon elért átlagsebesség a legjobbaknál gyakran a 100 km/órás teljesítményt is

meghaladja. A jelzőkapuk (egymást követő vörös és kék kapuk) szerepe, hogy mutassák a versenyzőknek az irányt, illetve csökkentsék az átlagos lesiklási sebességet. Nemzetközi versenyeken nyomtatóval felszerelt elektronikus szerkezet mér időt. A lesiklás az egyik legszebb, de egyben a legveszélyesebb versenyszám a téli versenysportok között.

A nemzetközi férfi lesiklópályák hossza kb. 3000 méter, szintkülönbség a 800-1000 méter, míg a nőknél kb. 2000-2500 méter hosszúak a pályák, 500-700 méter szintkülönbséggel.

## 1.2. Műlesiklás (Slalom)

A versenyzők különböző típusú kapukkal (zászlópárokkal) kijelölt maximum 33-45%-os lejtésű kanyargós pályán siklanak le. A verseny távja a szabályok szerint férfiak részére 150-tól 700 méterig terjed, a szintkülönbség 180-220 méter és futamonként 55-75 kapuval nehezítik, a nők részére a pályahossz 150-500 méter, a szintkülönbség 130-180 méter és futamonként 40-60 kaput kell leküzdeni a sportolóknak. A piros (kerülés jobbról) és kék (kerülés balról) kapupárok felváltva követik egymást. A verseny két különböző pályán lezajló futamból áll. Az a győztes, akinek a legjobb az összetett időeredménye.

## 1.3. Óriás-műlesiklás és szuper óriás-műlesiklás (Giant Slalom and Super G)

Az óriás-műlesikló és a szuper óriás-műlesikló pályák hosszabbak, mint a műlesikló pályák, és a kapuk is távolabb vannak egymástól. Az óriás-műlesiklásban két, a szuper óriás-műlesiklásban egy futamot rendeznek. A piros és kék kapuk felváltva követik egymást a pálya hosszában.

Az óriás-műlesikló pálya szintkülönbsége férfiaknál 250-400 m, nőknél 250-350 m. A kapuk száma megegyezik a (méterben kifejezett) szintkülönbség 12-15%-ával. A kapuk elrendezése kevésbé fontos, mint a műlesiklásnál. Kevesebb a kapukombináció, és a terep is kevésbé változatos.

A szuper óriás-műlesikló pálya szintkülönbsége férfiaknál 500-650 m, nőknél 350-500 m. A kapuk száma nem haladhatja meg a szintkülönbség 10%-át. A férfi lesiklópályán minimum 35, a női pályán minimum 30 kapu van elhelyezve.

Alpesi síben még kombinációban is hirdetnek olimpiai bajnokot, méghozzá a lesiklás és a műlesiklás eredményeinek összesítése alapján.

## 2. Északi összetett (Nordic Combined Event)

Az északi összetett verseny az Északi Sí Szakág versenyszámai közé tartozik. Síugrásból és sífutásból áll. A síugrást minimum 70 méteres sáncon kell megrendezni, míg a sífutást szabad stílusban, 15 kilométeren bonyolítják le. Mindkét szám esetében az adott sportág, tehát a síugrás és a sífutás szabályai a mérvadóak.

Az első versenyt még a XIX. század közepén rendezték Norvégiában. A sportág minden eddigi téli olimpián szerepelt. Kezdetben a sífutást rendezték először, majd a síugrást, egészen 1950-ig. 1952-ben már az akkor még 18 kilométeres futószám került az első napra.

Először a síugrást rendezik meg. Az ott kapott pontokat átváltják másodpercekre (1,5 pont különbség ér 9 mp-et), s ezután következik a sífutás.

Salt Lake Cityhez képest annyiban változott a program, hogy a csapatverseny során nem normálsánccról ugranak, hanem nagysánccról.

A sífutás időeredményét pontszámmá alakítják és hozzáadják a síugrásban elért

pontokhoz. Az így elért összpontszámok alapján jön létre a versenyzők végső sorrendje.

A versenyek jobb követhetősége és látványosabb lebonyolítása érdekében a síugrásban elért pontok alapján úgy állítják össze a sífutás rajtsorrendjét, hogy a legjobb versenyző indul elsőnek, és a többiek időhátránnyal, hendikepes rendszerben követik. Így a verseny aktuális állását a nézők pontosan nyomon követhetik, hiszen a sífutásban elért sorrend lesz az összetett verseny végeredménye is.

A csapatverseny síugrásból és 3 × 10 kilométeres váltóból áll. Egy csapatot három versenyző alkot. A sprintversenyben csapatonként két sportoló indul és az ugrás mellett 15 kilométert sífutnak.

Magyarországon a '60-as években *Csávás István* és *Pajor István* volt a szám meghatározó versenyzője.

A legutóbbi ötkarikás játékokon a német *Georg Hettich*, csapatban Ausztria, míg a sprintben a szintén osztrák *Felix Gottwald* győzött

### **Hivatalos olimpiai versenyszámok (csak férfiak)**

Egyéni, csapat és sprint.

## **2.1. Sífutás (Cross-country)**

A sízés a havon történő, speciális felszereléssel való előrehaladás, melyet öt szakágba sorolunk. A sífutás az úgynevezett északi versenyek közé tartozik. Alapvetően klasszikus és szabad stílusú technikával végrehajtott versenyszámokat különböztetünk meg. Az utóbbi stílus esetében sprint, közép- és hosszú távú, valamint váltóversenyeket különböztetnek meg.

### **Nemzetközi múlt**

A Nemzetközi Sí Szövetség (Federation International Skiing, FIS) 1924-ben alakult meg. A sportág, a még ebben az évben megrendezett első téli olimpia programjába is bekerült. A Nemzetközi Sí Szövetség 1939-ig évente, majd 1948 óta két évente szervezi meg a világ-, valamint az Európa-bajnokság versenyeit.

Sífutásban elsősorban Norvégia és Oroszország versenyzői játszanak meghatározó szerepet. A sportág legendái közé a norvég *Björn Deahlie* (nyolc olimpiai elsőség) és szovjet (orosz) *Raisa Smetanina* (négy olimpiai elsőség) sorolható.

### **Hazai múlt**

Az első világháború után Magyarország elveszítette kiváló síterepeit, így a magyar sísport a megmaradt szerény lehetőségek miatt csak lassan éledt újjá, azonban versenyzőink már az első téli olimpián rajthoz állhattak. Ebben az időszakban a versenyek sífutásból és síugrásból álltak, legeredményesebb versenyzőink *Németh Ferenc*, *Déván István*, *Háberl Aladár*, *Szepes Béla*, *Eleőd Anikó* és *Kopeczky Anna* voltak.

A hazai versenyeket a Normafán és környékén, a Mátrában, a Bükkben Bánkúton, és Lillafüreden rendezték. A sísport, valamint a síoktatás általános- majd középiskolai megjelenésével már ekkor közkedvelt tömegsporttá vált.

A második világháború ideje alatt új lesiklopályák és síugró sáncok épültek Dobogókőn, Galyatetőn, Zircen és Nagy Hideg-hegyen. Ennek köszönhetően a magyar versenyzők hamar visszakerültek a nemzetközi élmezőnybe. Ebben az időszakban kiemelkedő sífutó volt Harangvölgyi András.

Az államosítást követően sorra szűntek meg a síszakosztályok, míg a fegyveres testületek sportegyesületeiben új szakosztályként jelent meg a sportág. A sísportot a honvédelmi sportok közé sorolták, és államilag támogatták. Az '50-es években a

tömegsport térhódítása a síversenyek indulóinak számában is megmutatkozott, egy-egy hazai bajnokságon sífutásban közel 200 versenyzőt regisztráltak. Kiváló sífutóinkat, *Sajgó Pált*, *Beták Imrét* és *Bartha Magdolnát* a nemzetközi mezőnyben is jól ismerték. 1962-ben a Zakopánében megrendezett világbajnokságon a magyar női sífutóváltó 7. lett. Az 1964-es innsbrucki olimpián pedig a 8. helyet szerezték meg.

### **Versenyszabályok**

A sísportok közül manapság a sífutás népszerűsége nő a leglátványosabban. Ennek okai, az egészség megőrzésének növekvő igényén túl, hogy könnyen elsajátítható és rendkívül élvezetes szabadidősport.

A sífutás eszközei a sílécek, melyek keskenyebbek, mint a lesikló lécek. A síbotok az aktív előrehajtó munka miatt viszonylag hosszúak. A lécek lábhoz rögzítését speciális cipő és a lécre erősített kötés teszi lehetővé. A láb lépő mozgását, a cipőt az orránál rögzítő kötés segíti. Sífutás közben a sífutó a botokkal, erőteljes, ritmikus lökésekkel segíti az előrehaladást. Klasszikus stílusban a sífutó a diagonál lépésnél felváltva, minden lépést támogatva botoz, amikor nem lép, akkor az úgynevezett párosbotozással hajtja magát. A számos klasszikus lépés közül említendő még a beelépéses technika, amikor a sífutó az egyik lábával előbb hátralendít, majd a párosbotozással egy ritmusban előrelendíti a lábát, ezzel is gyorsítva a haladást. 1988-ban, Calgaryban az addigi klasszikus stílus (azaz nyomvonalban történő haladás) mellett bemutatkozott a szabad stílus, amely már elfogadta az úgynevezett korcsolyázó technikát is. Ennél a stílusnál a versenyzők csak páros botoznak.

A sífutó versenyeken az időmérés elektronikus módszerrel történik, századmásodperc pontossággal. Sífutásban megkülönböztetünk klasszikus stílusú versenyeket, ahol a versenyző előre elkészített párhuzamos nyomban vezetve lécei, teljesíti a pályát, valamint szabadstílusú versenyeket, melyeken bármilyen stílusú sízéssel haladhat a versenyző. Leghatékonyabb a korcsolyázó mozgás.

A sportág eladhatósága érdekében egyre elterjedtebbek a nagyobb városok központjában, az erre alkalmas utcákban megrendezett kieséses rendszerű sprintversenyek. A versenyzőket a terepen megrendezett versenyeken részben rangsor és részben sorsolás alapján 30 mp-es különbséggel indítják. A versenyző a kijelölt pályát nem hagyhatja el, és a verseny folyamán egy sílécet cserélhet.

A sífutás nyári lehetősége a síroller, melyben nemzetközi versenyeket is rendeznek, 2000 ősztől világbajnokságot is. Szabályai a sífutás szabályaival azonosak, azonban a versenyek távja a haladás nagyobb sebessége miatt jóval hosszabb.

### **Hivatalos olimpiai versenyszámok**

*Férfiak:* 10, 15, 30 és 50 km, valamint 4 × 10 km-es váltó.

*Nők:* 5, 10, 15 és 30 km, valamint 4 × 5 km-es váltó.

## **2.2. Síugrás (Ski-jump)**

A sísport leglátványosabb és egyik legrégebbi ága a síugrás. Egy Telemark nevű norvég faluban próbálkoztak vele először, több mint 150 évvel ezelőtt. A sportág az északi szakág versenyszámjai közé tartozik. Manapság ez az egyetlen olyan téli sportág, ahol a nők még nem indulhatnak hivatalosan ilyen viadalokon.

### **Nemzetközi múlt**

A legendás norvég sportoló, *Sondre Nordheim* - akit a „síelés atyjaként” emlegetnek Skandináviában 1860-ben alkotta meg az első síugró lécet. Néhány év alatt a sportág kiemelt része lett a norvég téli karneválok programjának, ám igazi presztízsét akkor nyerte el, amikor a királyi család úgy döntött, patronálja a sportot. A trónörökös maga is űzte a síugrást. A híres Holmenkollen versenyeken, 1892-től már a Király Kupáért

szálltak harcba az ugrók

A Holmenkollen versenyek sokáig nemzeti ünnepnek számítottak, és rendszerint az első ugrást a norvég trónörökös végezte. Európa déli államaiban csak a XIX. század végén jelenik meg, főként sarki utazók terjesztik a látványos sportágat. A sífutó versenyszámok mellett az ugrószámok, mint északi versenyszámok sokáig skandináv győzelmet hoztak. Mára a küzdelmek kiegyenlítődték, és japán, amerikai sportolók, illetve a kelet-európai országok versenyzői is sikeresen szerepelnek.

A síugrás kívánja a legnagyobb bátorságot, a sportoló a sánctól való elrugaszzkodás után szinte repül a levegőben. Az ugró a kis tanulósánctól, a középáncon és a nagysáncon keresztül jut el az óriásánctól, amelyen végrehajtott ugrást már szinte repülésnek nevezhetjük. Az ugrás hossza az erőteljes elugrástól és a megfelelő légmunkától függ, de a teljes sikert a biztonságos talajfogás adja.

Amerikában az emigráns norvég sportolók honosították meg a síugrást. *Mikkel Hemmestvedt* volt, aki 1887-ben, a minnesotai Red Wingben mutatta be ügyességét.

Az érdeklődés óriási volt. 1938-ban a kétszeres olimpiai bajnok norvég *Birger Ruud* Los Angeles-i szereplését 88 ezren nézték, míg Chicagóban 50 ezren voltak kíváncsiak rá.

Az olimpiákon 1924-től 1960-ig csak a 90 méteres sáncugrás szerepelt a programban. 1964-től már 70 méteren, 1988-tól pedig csapatversenyben is hirdettek győztest. Jelenleg az olimpiai versenyek három számból, a 90 és a 120 méteres egyéni, valamint a 120 méteres csapatviadalból állnak. 1988 óta egyre színesebb az élvezőny.

Calgaryban *Matti Nykänen* minden számban aranyat nyert, így ő lett az első síugró, aki egy olimpián háromszor is a dobogó legfelső fokára állhatott. Albertville-ben a 16 éves finn *Toni Nieminen*, Lillehammerben a német *Jens Weissflog*, Naganóban a japán *Kazujoshi Funaki*, Salt Lake Cityben a svájci *Simon Ammann* remekelt. Torinóban középáncon a norvég *Lars Bystol*, míg a nagysáncon az osztrák *Thomas Morgenstern* szállt a legmesszebbre.

Síugrásban a mai napig nem rendeznek női versenyeket, igaz, korábban voltak olyan eredmények melyekre egész biztosan a nők is képesek lennének. Az 1988-as olimpián indult egy brit úr, *Eddy Edwards*, akit csak „*Eddie, a Sas*” néven emlegettek, ugyanis minden számban utolsó lett, még az utolsó előtti is rávert 30-40 métert. Ennek ellenére „szárnyalása” brit rekordot jelentett.

## Hazai múlt

A második világháború után több kiváló magyar síugró versenyzett.

*Hemrik Ferenc* a nemzetközi mezőnyben többször az első 10 között végzett. Az '50-es években egyre erősödő hazai sísport egyre több résztvevőt vonzott. A legnépesebb versenyek síugrásban közel 80 főt regisztráltak. Ekkor volt élversenyző *Mező Bertalan*. 1968-ban, a grenoble-i olimpián *Gellér László* nagysánc-ugrásban 19. lett. A kékesi ugrósánc korszerűsítése tovább növelte a sportág fejlődésének esélyeit. Ekkor már 80 méter körüli eredményeket értek el legjobb versenyzőink a hazai versenyeken. A '70-es évek a korábbi fejlődéssel ellentétben az északi szakág lassú visszaesését hozták. Egyre kevesebben űzték a síugrást, szakosztályok szűntek meg, majd a hosszú gyötrelmes leépülés végén 1989-ben teljesen megszűnt a magyar síugrás.

## Versenyszabályok

A versenyzők egy próba-, és két értékelt ugrást végeznek. A végrehajtást pontozóbírók értékelik. Az ugrás hosszát a talajfogáskor a versenyző lábainak helyzete határozza meg. A mérés a két láb közé képzelt felezővonalnál, félméteres pontossággal történik. Az ugráshoz használt lécek a más sísportokban használtaktól nagymértékben eltérnek, hosszuk általában 220-250 cm, és szélességük is másfélszer nagyobb.

Az ugrósánc részei:

- indítótorony (a versenyzők rajthelye),
- nekifutólejtő,
- sáncasztal (az elugrás helye),
- felugrólejtő (a talajérés helye),
- átmenetlejtő és
- kifutólejtő (ahol a versenyző lassít és megáll).

A nekifutólejtő hosszát a verseny előtt a körülményekhez (hóviszonyokhoz) mérten módosíthatják.

A korszerű sáncok, az időjárás változásainak kiküszöbölésére, mára műanyag borítást kaptak, így a hó mennyiségétől és minőségétől függetlenül rendezhetnek versenyt, akár még nyáron is.

A János-hegyi síugró sáncon 1958-ban műanyag borítást raktak le, és számtalan nyári versenyt rendeztek.

A versenyeken szigorú előírásokkal védik a versenyzők és a nézők biztonságát. Előírják a pályák szélességét, meredekségét, szabályozzák a használható felszerelések méreteit, valamint a ruházatot is. A nemzetközi versenyeket csak a FIS előírásai szerint megépített sáncokon lehet megrendezni.

A versenyeket általában normál sáncokon (70-90 méteres) nagy sáncokon (120 méter) és repülő-sáncokon rendezik. Ez utóbbi olimpiákon és világbajnokságokon nem szerepel.

A sánc meghatározó része a kritikus pont, mely a sáncasztal élétől mért távolság, és ezt legfeljebb csak 8%-kal lehet veszélytelenül túlugrani. Amennyiben a versenyzők ezt túlugorják, a versenybíró az indulás helyét azonnal megváltoztatja, így a korábban már ugrott versenyzők megismétlik az ugrást.

A versenyzők teljesítményét a kijelölt bírák pontozzák. A sánkra jellemző, előzetesen meghatározott méterszám elérésekor az ugró 60 pontot kap. Ennél rövidebb ugrás esetén pontlevonás, hosszabb ugrás esetén ponthozzáadás történik. A pontozóbírák külön értékeli a légmunkát és a talajfogást. A teljesítménytől függően pontlevonás és ponthozzáadás történik. A kivitelezett két ugrás után kapott pontok, valamint a pontozóbírák által adott pontok együttesen a versenyző össz-pontszámát adják. Az a versenyző nyeri a versenyt, aki a legtöbb pontot gyűjtötte.

### **Hivatalos olimpiai versenyszámok**

Középsánc, nagysánc és csapat.

## **3. Síakrobatika (Freestyle Skiing)**

Az utóbbi években vált népszerűvé, ma már a Nemzetközi Sí Szövetség (FIS) is elismeri a síakrobatikát, (más néven szabadstílusú sízést, trükk-sízést). Három versenyszámot foglal magába: a sibalett, az ugrás és a mogul szakágakat (a három közül csak az utóbbi kettő olimpiai versenyszám). A síakrobatika a sí egyik igen szórakoztató, látványos, s ezért igen nehéz formája.

### **Nemzetközi múlt**

A síakrobatika egyértelműen az 1960-as évek Amerikájának a terméke. Az első profi freestyle csapatot a Salomon hozta létre, előre látva az óriási lehetőségeket a sielés e formájában. Elképzeléseik beigazolódtak, és a sport olyan hatalmas népszerűségre tett szert napjainkra, hogy az Egyesült Államokban és Kanadában a fun parkokban csúszkálók 40-45 százaléka freestyle sielő. Franciaországban 35-40 százalék ez az

arány, amely várhatóan Európa többi részén is egyre magasabb lesz.

Az első freestyle versenyeket a '70-es évek első felében szervezték, és még ugyanebben az évtizedben, 1979-ben az FIS is elismerte a sízés új válfaját. A Nemzetközi Sí Szövetség freestyle eseményei után 1986-ban tartották az első freestyle FIS-világbajnokságot, a franciaországi Tignes-ben. A következő világbajnokságra 1989-ben jöttek össze a sportág képviselői, azóta pedig két évente rendeznek hasonló versenyeket. Deer Valleyben nyáron is használható ugrató működik, ahonnan egy hatalmas medencébe érkehetnek a sízők.

A téli olimpiákon 1988-ban jelent meg először az új sportág, bemutató szintjén. A mogul versenyszámban 1992-től, aerialban pedig 1994 óta osztanak ötkarikás érmeket. A NOB igenje természetesen nagy lendületet adott az amúgy is dinamikus növekvő sportágnak.

Nemzetközi szinten 30 ország szervez versenyeket. Az FIS világkupa kanadai, egyesült államokbeli, európai, japán és ausztrál helyszíneken kerül megrendezésre, de 2004 februárjától Kína is feliratkozott a rendező országok listájára. A legrangosabb extrém sport-rendezvényen, a téli X-Gamezen pedig évenként rendeznek freestyle síversenyeket.

Szomszédaink közül az osztrák és a román freestyle-erek a legaktívabbak. Előbbiek nyáron is indítanak versenyeket, utóbbiak pedig több nemzetközi eseményt is szerveztek már. Magyarországon a sport még nem igazán ismert a tömegek előtt, az első freestyle síversenyekre (big air) 2005-en, a Westend City Center tetőparkolójában felépített sáncon, illetve a nyári water jumpon, a Sport Szigeten került sor. Várhatóan a hasonló versenyek is egyre népszerűbbek lesznek és valamilyen szövetség is segíteni fogja ezeket a sportágakat.

A síakrobatika két szakága 1992 óta olimpiai versenyszám. Általában ebben a műfajban is a téli sportágakban nagy hatalomnak számító országok a legeredményesebbek. Eddig magyar résztvevők nélkül rendezték az olimpiákat.

## 4. Síbalett (Ski Balette)

A síbalett a síző által választott koreografált forgásokból, ugrásokból, lépésekből és akrobatikus mozdulatokból áll, időtartama 2 perc.

*A pálya*

A síbalett színhelye egyenletes lejtésű, a lehető legsimábbra elegyengetett és minden akadálytól megtisztított pálya, melyet megfelelő minőségű hó borít.

*A rajt*

A versenyző a pálya bármelyik részéről indulhat. Ha a versenyző elkészült, az indítóbíró jelt ad a zenei bejátszásra.

*A pontozás*

Pontozzák a gyakorlat technikai nehézségét (50%), valamint a kivitelezést és a stílust (50%).

*A befejezés*

A versenyző a pálya tetszés szerinti pontján fejezheti be a produkciót.

**A síakrobatika férfi és női olimpiai versenyszámai és szabályai**

## 5. Buckasízés (Single moguls, old school)

A mogulsízés a legszélesebb körben elérhető és kivitelezhető versenyszám a freestyle sízésben. Minden síző találkozott már életében buckákkal, kisebb-nagyobb természetes ugratókkal és tudja, hogy mennyire izgalmasak, és nehezek tudnak ezek lenni.

A versenyzőknek meredek, közel 200 méter hosszú, 1–1,5 méter magas mesterséges buckákkal sűrűn telepített pályán kell minél gyorsabban lecsúszniuk, és közben két ugratón egy-egy trükköt kell bemutatni, melyet a héttagú versenybírók pontoz. A verseny során a síelés stílusát (50%), az ugrások nehézségét és kivitelezését (25%) és a sebességet (25%) értékelik.

A buckasízókat *hot dogger*nek is nevezik, mivel a mogult *hot dog*nak is hívják. Néhányuk szerint azért, mert egy igazi *hot dog*nak köszönheti a létét. Ime, a legenda: Egy síelő *hot dog*ot evett egy nagyon-nagyon meredek és igen hepehupás lejtő tetején. Egyszer csak elejtette a *hot dog*ot, amiből kiejtette a virslit, s az leszáguldott a lejtőn nagyokat ugorva a huppanókon. A síelőnek pedig eszébe jutott, hogy utána kellene mennie!

A síakrobatikában a teljesítmény és a kivitelezés szépsége egyaránt fontos.

A sízők egyéni módon siklanak le a „mogulokkal” vagyis jókora szabályos buckákkal borított, meredek pályákon, és közben két ugrást teljesítenek. A pályán négy ellenőrzőkaput állítanak fel, egymástól azonos távolságra.

A versenyzőket kanyarteknika, sebesség (idő) és az ugrások kivitelezése szempontjából értékelik. Ebben a számban a torinói olimpián férfiaknál az amerikai *Dale Begg-Smith*, míg a hölgyeknél a svájci *Evelyne Leu*, a kanadai *Jennifer Heil* nyakába akasztották az aranyérmeket.

A buckasízésben a legutóbbi olimpián férfiaknál a kínai *Xiaopeng Han*, míg a gyengébbik nemnél a kanadai *Jennifer Heil* állhatott fel a dobogó legmagasabb fokára.

## 6. Ugrás (Aerials new school)

A freestyle megállás nélkül változik. Új, friss vonulatként az FIS-rendezvények között is megjelent a „new style”: a félcső, big air, street és fun park, melyek napjainkra kiszorították a klasszikus vonalat, és a médiaérdeklődést kihasználva új irányként tűntek fel az extrém sportok területén.

A new school freestyle sí főleg a síakrobatika (aerial) és a freestyle snowboard elemeit ötvözve formálódott oly módon, hogy a sí akrobatikában alkalmazott műugráshoz hasonló merevebb, szabályosabb, zártabb mozdulatok a snowboardból ismerős, lazább, kötetlenebb figurákká és trükkökké alakultak. Persze a trükköket továbbfejlesztették, így az ugrások magasabbak és a két síléc variálhatósága miatt látványosabbak. A sport hangulata és környezete – beleértve magukat a versenyzőket és a ruházatot is – sokkal inkább snowboardos (mint síelő) jegyeket visel, ezzel is közelebb hozva egymáshoz a korábban kicsit ellentétben álló sí- és snowboard-társadalmat. A freestyle sínek köszönhetően kialakult egy fiatal, új generáció, akik szerint a síelés megint egy laza, király extrém sport lett, ami persze pozitív frissülést hozott a sportágnak.

Új és szép sport, melyben a síelés az akrobatikával párosul.

Az ugrások remek egyensúlyérzéklet, nagy dinamizmust és akrobatikát követelnek.

A versenyzők erre a célra kialakított ugratókról (sáncokról) elrugaszkodva hajtják végre a legváltozatosabb csavarásokkal díszített szimpla, dupla és tripla szaltóikat, majd a hóval borított meredek lejtőn érnek talajt. A résztvevők két különböző fajta akrobatikus ugrást mutatnak be.

A síléc variálhatósága eredményeként a trükkök és ugrások továbbfejlődtek, mára a leglátványosabb téli sportok között tartják számon a freestyle sí. A síléc annyiban különbözik egy hagyományos léctől, hogy a hátulsó végük is fel van hajtva (twin tip).



Erre azért van szükség, hogy a menetiránynak háttal (switch) is lehessen használni; háttal elugrani, leérkezni, csúszni, korlátokra fel- és leszállni. A sícipő puhább, mint az átlagos, és a jobb cipőkben rezgéscsillapító is van, ami azért lényeges, hogy a sok nagy ugrástól ne fájduljon meg a láb. Olyan fejlődésen ment át a sport, hogy az ugrásoknak, trükköknek mára szinte nincsen határa, s ami egy pár évvel ezelőtt még lehetetlennek tűnt, most már könnyedén adják elő a profik.

Pontozással értékelik az elrugaszkodást és az elért magasságot (20%), a kivitelezést (50%) és a földet érés biztonságát (30%).

A sportágnak nincs hivatalos hazai szakszövetsége.

A sísporttal kapcsolatos összes információ az alábbi honlapon érhető el.

### **Magyar Sí Szövetség**

Magyar Sport Háza

1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3.

Telefon: (+36 1) 460-6893

Fax: (+36 1) 460-6894

WEB: [www.skihungary.hu](http://www.skihungary.hu), <http://www.sielok.hu>

---

# 31. fejezet - Sportlövészet (Shooting)

Kezdetekben a táplálék lehető leggyorsabb és legbiztonságosabb elejtését, és ezzel nagyjából egy időben a másik ember lelövését célozta a golyós fegyverek használata. Miután a háziállatok elterjedésével az élelmiszerek beszerzése könnyebbé vált, a puskák és pisztolyok sajnos továbbra is fontos kellékei a gyilkos harcoknak, egyszersmind a sport világát is meghódították, persze békésebb úton. A sportlövészet tehát megmaradt különféle fegyverekkel, meghatározott célokra történő versengésnek. A versenyzők puskás, pisztolyos és vadászos szakágakban törekednek a célok minél pontosabb legyőzésére.

## Nemzetközi múlt

Az íjászatot tartják a lövészet alapjának. Kezdetben élelemszerzésre használta az íjat az ember, majd az egymás közötti viszályok és konfliktusok háborús megoldására is alkalmasnak találta ezt a célzó fegyvert. A hadászat a puszkapor feltalálásával forradalmian megváltozott. A XIV. századtól megjelentek a lőfegyverek, melyek kezdetleges formájukban nehézkesek voltak és sokkal inkább egy kisebbfajta ágyúhoz hasonlítottak. Az első lőegyletek is ekkor alakultak Innsbruckban, Nürnbergben, Zürichben. Ezek voltak a sportlövészet első központjai.

A további fejlődés kezelhetőbb, hatékonyabb fegyvereket eredményezett. A puskák, majd kézi lőfegyverek azonban sokáig még előltöltős rendszerűek voltak. A következő lépcsőfokot a lőszer új, egybeépített formája jelentette. Egy hüvelyen belül a gyutacs, a lópor és a lövedék a töltést és újratüzelést gyorsította fel. E folyamat részeként jött létre a zárszerkezet, az elsütő szerkezet és a tár használata. A fegyverek fejlesztésében nagy szerepet játszottak a ma is ismert nevű fejlesztők: *Colt, Dreyse, Flobert, Henry, Mauser, Remington, Smith, Werndl, Wesson, Winchester*. 1835-ben már forgótáras pisztollyal lőttek, 1845-ben megalkották az első kiskaliberű puskát, majd ezt tovább csökkentették 5-6 milliméterre.

A háborús idők mellett a lövészet sportági vonala is erősödött, hiszen a lövészeknek tudásuk tökéletesítéséhez gyakorlásra volt szükségük. Európában a németek, angolok, franciák, és a hollandok is élen jártak a sportlövészetben, de hazánkban is egyre többen hódoltak e férfias sportágnak. A tengeren túl az Egyesült Államokban és Japánban is nőtt a népszerűsége.

A XIX. század végére létrejöttek az első nemzeti lövészsövetségek. 1861-ben Ausztriában és Németországban, 1871-ben az Egyesült Államokban és Magyarországon. Az angliai Old Hats Clubban ekkor indult be a futócéllövés. Az élő galambok helyett feltalálták a mechanikusan kilőtt agyaggalambra lövést. A fejlesztésben a német *Preuss* járt élen. Ő alkotta meg az aszfaltból készült, korong alakú „galambot”.

A sportlövészet elterjedését bizonyította, hogy az 1900-as évek elején Svájcban már kb. 4000, Angliában 2000 lövészkлуб működött. A lövészek nemzetközi versengése a francia *Monod* és a holland *Van der Berg* nevéhez fűződik. Ők próbálkoztak először világbajnokságot szervezni.

A lövészet 1896-ban, az első újkori olimpián három versenyszámmal szerepelt a programban. Ezt követően 1904 és 1928 kivételével állandóan műsoron van. Ugyan 1932-ben csak egy-egy számban versenyeztek a lövészek, 2004-ben Athénben 17, míg Pekingben 15 számban indulhattak a legjobb sportlövők.

Az olimpia mellett az először 1897-ben, Lyonban megrendezett nemzetközi verseny érdemel említést, ahol egy fegyvernemben, öt számban avattak bajnokot. Az esemény további érdekessége, hogy a többek között magyar részvétellel 1907-ben megalakult

Lövész Világszövetség (Union Internationale de Tir, UIT) visszamenőleg azt az első világbajnokságnak minősítette. Az UIT mellett 1921-ben a sörétes versenyszámokra létrejött a Vadászpuskások Nemzetközi Sportlövő Szövetsége (Federation Internationale de Tir aux Armes Sportives de Chasse, FITASC). 1967 óta ez a szövetség koordinálja a lövészet profi vonalát. Az UIT 1931-ig évente, majd két évente rendezett világbajnokságot. 1954-től négy évente, az olimpiák közti páros évben van világbajnokság. A „nagy” világbajnokságok mellett a FITASC évente rendezett különböző versenyszámokban világbajnokságot. 1929-ben, szintén a FITASC először trap-, majd élőgalamb- és skeet-lövészetben szervezett Európa-bajnokságot, azonban a világszövetség csak 1955-től indította be az Európa-bajnokságok versenyeit, melyeket a versenyszámok sokasága miatt évente akár többször is megrendeztek, számos alkalommal Magyarországon (1934, 1961, 1981, 1984, 1986, 1992).

A nemzetközi erőviszonyokat tekintve az első világháború előtt a svájciak vezettek, majd felzárkóztak a svédek, finnek és az amerikaiak. A második világháború után megjelentek a Szovjetunió sportolói és valósággal átvették a hatalmat a lövészetben is.

A nők először 1955-ben az Európa-bajnokságon, majd 1958-ban a világbajnokságon lőhettek. Az olimpiák esetében 1968-ban, Mexikóban versenyezhetek először a „gyengébbik” nem képviselői, de sokáig csak a férfiak versenyében indulhattak. A nemzetközi szövetség 1984-ben írt ki először női olimpiai versenyt, ám voltak olyan számok, melyek továbbra is koedukáltak maradtak egészen 1996-ig, amikor végleg szétvált a férfi és női szakág.

Az utóbbi évek versenyei kiegyensúlyozott vetélkedést mutatnak, így az orosz, amerikai és német kiválóságok mellett feltűnik egy-egy magyar kitűnőség, jelezve, hogy Magyarországon is komoly munka folyik a sportlövészetben.

A legutóbbi olimpiákon Kína, Oroszország, USA és Németország versenyzői voltak a legeredményesebbek. Legtöbb olimpiai elsőséget (öt-öt) két amerikai versenyző, *Carl Osburn* és *Willis A. Lee* mondhat magáénak.

## Hazai múlt

Az európaihoz hasonlóan a magyar sportlövészet is több száz éves múltra tekint vissza. Késmárkon alakult meg az első lövészegylet 1510-ben. Ezután további egyletek alakultak Lőcsén, Sopronban. A török hódoltság után Budán jött létre klub, később Pesten is. A XIX. század elején a magyar egyletek száma rohamosan növekedett, azonban a szabadságharc leverése az addig kiválóan működő, szinte a közélet színtereivé vált klubok végét is jelentette. 1857-ben Pesten új lőtér nyílt a Lövölde téren. Budán 1860-ban indult újra a lövészet és 1861-ben már versenyt is rendeztek. Vidéken is újraéledt a sportlövészet. Klubok alakultak Baján, Egerben, Miskolcon, Debrecenben. 1871-ben a működő egyesületek képviselői megállapodtak egy nemzeti egylet alapszabályában és megalakították az Országos Nemzeti Lövész Egyletet. Ezt követően ugyan a klubok száma tovább növekedett, a lövészet valódi virágzása az 1900-as évek elején kezdődött el. Egy elszánt nemes, *gróf Szemere Miklós* saját pezsztentlőrinci birtokán lőtérrel építtetett és gyakorlási lehetőséget biztosított a lövészet iránt érdeklődő fiatalok számára. Ebben az időben a fiatalok katonás nevelése került előtérbe, melyhez kiválóan illeszkedett a lövészet. Ez tovább növelte a sportág népszerűségét. Legjobb lövészeink 1908-ban vettek részt először világbajnokságon, s az első magyar bajnokságot is csak 1911-ben rendezték meg, mégis 1912-ben már magyar olimpiai bajnokot ünnepelt a magyar sportszerető közönség. Prokopp Sándor Stockholmban nyert aranyérmet. A világháborúk idején tovább gyarapodott a lövészek száma, azonban a tevékenység sokkal inkább katonai formát öltött és az addigi „mindenki sportja” jelleg erősen háttérbe szorult. Civilek szinte be sem juthattak a lőterekre, kivéve csak a kiemelkedő tehetségeket. A változások ellenére 1924-ben újabb magyar siker született az olimpián. Halasy Gyula trap-lövészetben győzött. A háborút követően újjászerveződött a sportág. Újabb egyesületek alakultak és újabb tagok kezdtek lövészzel foglalkozni. 1947-ben a Marcibányi téri lőtéren ismét országos bajnokságot rendeztek. 1949-ben már évi 75 versenyen mérték össze tudásukat a sportlövőik. A bevezetett Munkára Harcra Kész (MHK) mozgalom további lökést adott a

sportág népszerűségének. Az üzemi lövész bajnokságokon 1950-ben 75 000 fő indult, közülük 8000 nő. Az 1950-es évektől a Honvéd és a Dózsa szakosztályai voltak a legmeghatározóbbak a magyar mezőnyben. A korszerű fegyverek minőségi felkészülést biztosítottak, így tovább gyarapodott a hazai dicsőségtábla. Takács Károly két olimpián sem talált legyőzőre. Az '56-os események után két év csendes időszak következett. A lőterek többségét bezárták, sportolóink felkészülése lehetetlenné vált. 1959-ben a Magyar Honvédelmi Sportszövetség (MHS), majd később annak utódja, a Magyar Honvédelmi Szövetség (MHSZ) vette át a Magyar Sportlövő Szövetség irányítását. 1964-ben ismét magyar aranyérem született *Hammerl László* jóvoltából. Később ő lett a sportág szövetségi kapitánya, jelenleg a Magyar Sportlövő Szövetsége alelnöke.

1980-ban, Moszkvában Varga Károly kisöbű szabadpuskában szerzett újabb aranyat a magyar sportnak, majd ezt követően hosszú szünet következett. 2004-ben *Igaly Diána* skeetben lett olimpiai bajnok.

Sportlövészetben tehát elég jól állunk az olimpiai érme tekintetében, versenyzőink eddig hét aranyérmel, három ezüstérmel és hét bronzérmel céloztak össze az ötkarikás játékokon.

1989 a sport számára is rendszerváltást hozott. Az MHSZ klubok megszűntek vagy átalakultak, a sportág támogatási rendszere, más sportágakéhoz hasonlóan teljesen megváltozott, így sok egyesület léte került veszélybe. Sajnos ez a folyamat ma is megfigyelhető, bár az elért vb- és EB-érme a sportág életképességét igazolják.

### **Versenyszabályok**

Különböző fegyvernemeknél különböző szabályok vannak. Rendeznek egyéni és csapatversenyeket (3 fő) puskás, pisztolyos, és vadászfegyveres (sörétes, golyós) ágakban.

A puskások a selejtezők során egy 10 körből álló lőtáblára lőnek. Ha a lövedék nyomán keletkezett lyuk széle érinti a vonalat, a magasabb értékű kör számít. A döntőkben nyolc versenyző vesz részt, akik a bíró jelére tüzelnek - ekkor a 10-est tovább osztják tizedesekkel, így a klasszikus telitalálat már nem 10-et, hanem 10,9-et ér. A selejtező és a döntő eredményének összeadásából alakul ki a végeredmény. Azonos eredmény esetén „hirtelen halált” alkalmaznak, azaz egyetlen eredményt elérő versenyzők újra tüzelnek, és az győz, aki a magasabb értéket éri el.

A pisztolylövőknél szintén egy 10-es skálájú, kör alakú célra tartanak a versenyzők, a gyorstüzelőknél valamelyest nagyobb a tábla, és csak az öt legértékesebb kör számít. Míg a puskásoknál különböző testhelyzetek vannak, a pisztolylövőknél csak állnak, és egy kézzel kell tartaniuk a fegyvert, a másikkal nem segíthetnek. Ez utóbbi szám abban is kivétel, hogy itt hatan lőnek a fináléban, mindegyik más számban nyolcan.

A mozgó célpontra tüzelő trap- és skeet-lövészek többlövésű puskákkal (vadászpuskákkal) igyekeznek megsemmisíteni a korongokat, különböző lőállásokból. Meghatározott sorrendben kell egy félkörív mentén haladni, és a korongok is különböző röppályán érkeznek jobbról, balról, majd egyszerre kettő egymással ellentétes irányból. Ezeket a lövő jelére indítják - azaz nem a bíró vezényel -, a találatot akkor kell megítélni, ha szemmel láthatóan legalább egy darab leesik a korongból. A közvetítések izgalmasabbá tétele végett a skeeteseknél az eltalált korongokból lilás por száll fel, így mindenki láthatja, ha sikerült eltalálni a célt. A versenyzők minden fegyvernemben más öltözéket viselnek, melyek esetén a szabályok szigorúan előírják azok anyagát, szabását és felépítettségét.

A versenyszámokat különböző lőtávolságban, különböző lőtereken rendezik. 10 méterről állva lőnek a légpuska, légpisztoly és futócélszámokban. 25 méteresek a gyorstüzelő, a standard, sport- és a nagyöblű pisztoly számok. Szintén állva, 50 méterről lőnek a futóvadlövő (egyedi lőtér), a kisöbű szabadpuskás, sportpuskás, szabadpisztolyos versenyzők. A puskások állva, térdelve és fekve, míg a pisztolyosok csak állva lőnek. 300 méterről tüzelnek a nagyöbű szabadpuska és standard puska versenyzői, három

testhelyzetből. A trap és dupla trap lövők egyedi lőtéren, 5 állásból állva lőnek, míg a skeet lövők szintén egyedi lőtéren lőhetnek.

### **Hivatalos olimpiai versenyszámok**

#### *Férfiak*

Puska, fekvő 60 lövés (50 m).

Puska összetett 3 × 40 lövés (fekvő, álló, térdelő, 50 m).

Légpuska 60 lövés (10 m).

Sportpisztoly 60 lövés (50 m).

Gyorstüzelő pisztoly 60 lövés (25 m).

Légpisztoly 60 lövés (10 m).

Trap 125 korong.

Dupla trap 150 korong.

Skeet 125 korong.

#### *Nők*

Puska összetett 3 × 20 lövés (fekvő, álló, térdelő, 50 m).

Légpuska 40 lövés (10 m).

Sportpisztoly 30 + 30 lövés (25 m).

Légpisztoly 40 lövés (10 m).

Trap75 korong.

Skeet 75 korong.

### **Magyar Sportlövők Szövetsége**

Magyar Sport Háza

1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3.

Telefon: (+36 1) 460 6895

Fax: (+36 1) 460 6896

E-mail: <hmpa@pentathlon.hu>

WEB: <http://www.hunshooting.hu>

---

## 32. fejezet - Súlyemelés (Weight-Lifting)

Herkules volt a világ legerősebb embere az ókori görögöknél, napjainkban azonban a súlyemelők versengenek ezért a címért. A súlyemelés azonban nem csak erősport. Technikája egészen speciális, ezért nehéz is. Más sportágnál többnyire csak a saját testsúlyával kell számolni a versenyzőnek, és a technikai színvonalat is ehhez szükséges mérnie. A súlyemelő viszont a saját testtömegét gyakran kétszeresen is meghaladó súllyal dolgozik. Ez a túlzottnak is nevezhető fizikai követelmény komoly technikai igények elé állítja a versenyzőket.

### Nemzetközi múlt

Erejük összemérése céljából régen is emelgettek súlyokat, nagyobb tömegű tárgyakat az emberek. A súlyemelés, mint erősítő, testedző tevékenység már az ókorban ismert volt, sportági kialakulása viszont csak az 1800-as évek végére tehető. Azt megelőzően az emberek csupán virtuskodásból, mutatványból emelgették a súlyokat, a vásári cirkuszos erőemelői a nép szórakoztatására fitogtatták erejüket. A sportág nagy valószínűséggel ezekből a bemutatókból, gyakorlásokból alakult ki. Pontosán nem tudjuk, mely ország sportolói indították el a versenyszerű súlyemelést, de az első világbajnokságon 1891-ben hat ország volt jelen. Így feltételezhető, hogy a részt vevő angolok, olaszok, belgák, bajorok már jóval korábban elkezdtek a súlyemeléssel foglalkozni. Bizonyítottan az első súlyemelő iskolát *Wilhelm Türk* nyitotta 1894-ben, Bécsben. A súlyemelés 1896-ban debütált az olimpiai játékokon, nem önálló sportágként, hanem az atlétikai verseny egykaros súlyemeléseként. A versenyre jellemzően még nem voltak súlycsoportok és a gyakorlatok kivitelezését sem határozták meg szabályok.

1905-ben megalakult a Nemzetközi Súlyemelő Szövetség, International Weight-lifting Federation (IWF) néven 1972-től működik. Az 1920-as évek valódi fejlődést hoznak a sportág számára, és az antwerpeni játékokon már önálló sportágként, öt súlycsoportban versenyeztek a sportolók, 60-82,5 kilogrammig. Öt versenyszám összetett eredménye döntötte el a végső sorrendet: egykaros szakítás, egykaros lökés, kétkaros nyomás, szakítás és lökés.

A kezdetekben leginkább érettebb korú férfiakat vonzott a súlyemelés, mivel úgy tartották, hogy a megterhelő súlyok emelgetése káros lehet a fiatal szervezetre. Azonban a XX. század második felében már egyre több fiatal kötelezte el magát a súlyemelés iránt.

A Nemzetközi Súlyemelő Szövetség a világbajnokságot évente rendezi meg, 1975-től már junior és ifjúsági kategóriában is. 1973. január 1-jén jelentős változás történt a súlyemelés versenyszámait illetően, eltörölték a nyomás gyakorlatot, így az összetett verseny végeredményét a szakítás és lökés gyakorlat összeadott eredménye adja. A korszak további reformja volt a világversenyek fogásnemenkénti értékelése (kivéve az olimpiát, ahol csak összetettben hirdetnek győztest), valamint létrehozták a kontinentális bajnokságokat. 1976-ban a magyar sportdiplomácia sikere, hogy *Dr. Aján Tamást* az IWF főtitkárának választották, 2000-től pedig az elnöki posztot tölti be. Az IWF székhelye Budapest.

A súlyemelés nemzetközi erőviszonyait vizsgálva sokáig a Szovjetunió és Bulgária számított egyeduralkodónak. A Szovjetunió felbomlása után az utódállamok versenyzői szinte előzönlötték a világversenyeket, nehéz feladat elé állítva az ellenfeleket. Mára a mezőny sokkal kiegyensúlyozottabb lett. Kiváló emelőket adott a sportágnak Románia, Lengyelország, Németország, Törökország, Irán, Görögország és természetesen Magyarország.

Olimpiai vonatkozásban a sportág legjobbjai a következő versenyzők voltak: *Naim*

*Süleymanoglu és HalüMutlu* (Törökország), valamint *Kakhi Kakhiashvili* (Szovjetunió) és *Pyrros Dimas* (Görögország). Ők súlycsoportjukban fejenként három-három aranyérmes zsebeltek be az olimpiai versenyeken.

### **Hazai múlt**

Az Országos Testnevelési Egyesület kétkaros súlyemelő versenyt rendezett 1896. május 14-én. Csak feltételezni lehet, hogy már az első világbajnokság előtt létezett Magyarországon súlyemelőélet. Részt vettünk az első londoni világbajnokságon, volt magyar résztvevő Athénban is.

Az első hazai bajnokságot 1932-ben rendezték meg, az olimpiai versenyhez hasonlóan öt súlycsoportban. Az összetett eredményt ekkor már csak három fogásnem részeredménye adta, az egykarú emeléseket beszüntették.

A magyar súlyemelést irányító szerv 1933-tól a Magyar Birkózó Szövetség volt, a súlyemelés alszövetségként működött. A sportág első nemzetközi szintű magyar eredményére 1942-ig kellett várni. *Ambrózi Jenő* nyomásban világrekordot ért el a 67,5 kilogrammosok súlycsoportjában. Az éppen éledező magyar súlyemelést a II. világháború erőteljesen visszavetette a fejlődésben. A sorozatos sikertelenségek okát egyes szakemberek a magyar embertípus hiányosságaiiban vélték felismerni, azonban 1957 után néhány versenyző erre alaposan rációzott.

*Veres Győző* és *Balogh István* új edzésmódszerek alapján folytatta felkészülését. Növelték az edzések számát. A versenytechnikát elemeire bontva is fejlesztették, és ami ekkor még szokatlan felvetésnek számított, megreformálták táplálkozásukat is. Még ugyanabban az évben *Balogh* Európa-bajnoki ezüstöt szerzett. *Veres Győző* pedig 1960-ban az olimpián bronzérmes lett. 1964-ben *Tóth Géza* és *Földi Imre* is második helyen végzett, majd ezeket a sikereket további kitűnő eredmények követték, melyek valódi bizonyosságai voltak az új szemléletnek. Az edzésmódszerek fejlődését a Szovjetunió és Bulgária szakembereinek segítsége jelentette. *Földi Imre* 1972-ben, *Baczkó Péter* 1980-ban olimpiai bajnokságot nyert. Említésre méltó *Oláh Béla* moszkvai teljesítménye is, hiszen súlycsoportjában az aranyérmessel azonos eredményt ért el, de nagyobb testsúlya miatt leszorult a dobogóról és végül a negyedik helyen végzett. Őket további tehetséges emelők követték. A magyar súlyemelés több mint 30 világbajnoki aranyéremmel büszkélkedhet és szinte számtalan Európa-bajnoki cím és érmes helyezések öregbítették a magyar súlyemelés hírnevét.

A szöuli olimpia ugyan további ezüstöket termelt (*Messzi István, Jacsó József*), de szereplésünket és a sportág további hazai működését két pozitív doppingeredmény árnyékolta be. Barcelonában érem nélkül maradtunk és Atlantában is csak *Feri Attila* fért fel a dobogóra. A súlyemelősport mély hullámvölgybe került, amit a női szakág némiképp ellensúlyozni tudott *Márkus Erzsébet* és *Krutzler Eszter* olimpiai második helyezéseivel. Már kezdett újra magára találni a sportág, és akkor Athénban egy újabb botrány ismét szétzúzta reményeinket. A magyar női súlyemelésben, követve a nemzetközi tendenciát, és figyelembe véve a hazai erősödő igényeket a női szakág létrejöttére, 1987-ben megrendezték az első országos bajnokságot. Egyetlen súlycsoportban hirdettek bajnokot. Jelenleg a férfiak helyszínével megegyezően a nemzetközi szövetség és az európai szövetség évente rendez EB-t és világbajnokságot. A magyar női súlyemelés ma Európa egyik legeredményesebb szakága. Világbajnoki és Európa-bajnoki címek igazolják eredményességét. Legkiemelkedőbb versenyzőink többek között: *Takács Mária, Takács Erika, Földi Csilla, Márkus Erzsébet, Likerecz Gyöngyi, Krutzler Eszter, Koós Veronika*.

Súlyemelőink az eddigi olimpiai játékokon két aranyérmes, kilenc ezüstérmes és szintén kilenc bronzérmes teljesítménnyel rukkoltak elő.

### **Versenyszabályok**

A súlyemelő olimpiai versenyek sajátossága, hogy csak összetettben hirdetnek győztest, míg a világ-, és kontinensbajnokságok során fogásnemenként is. Ahhoz, hogy a

versenyzőnek értékelhető eredménye legyen, legalább egy-egy érvényes gyakorlattal kell rendelkeznie szakításban és lökésben is. Az évtizedek során a legtöbb változást a súlycsoportok sokasága tette lehetővé. A világbajnokságokon és Európa-bajnokságokon ugyan nem lehet csak egy fogásnemre nevezni, de ha a versenyző valamelyik fogásnemet érvényes gyakorlat nélkül fejezi be, még lehet értékelhető eredménye a másik fogásnemben. A versenyeken az emelők egy dobogón, a zsűri és külön három versenybíró előtt teljesítik a fogásnemenkénti három kísérletet. A sikeres gyakorlathoz három, de legalább két fehér lámpának kell világítania. A végrehajtási terület 4 × 4 méteres. A versenyzőket szólítják. A szólítástól számított két percen belül meg kell kezdeni a gyakorlatot. A súlyokat a rendezők, a versenybíró és a versenybíró elnöke előtt leméréssel hitelesítik.

A versenyen a legkisebb emelés 2,5 kg lehet. Azonos eredmény esetén a könnyebb testsúlyú versenyző nyer, amennyiben a testsúlyuk is azonos, úgy a holtversenyt okozó eredményt hamarabb emelő versenyző ér el jobb helyezést.

### **Hivatalos olimpiai versenyszámok (súlycsoportok)**

*Súlycsoportok férfiaknál (kg):*

56, 62, 69, 77, 85, 94, 105, +105.

*Súlycsoportok nőknél (kg):*

48, 53, 58, 63, 69, 75, +75.



### **Magyar Súlyemelő Szövetség**

Magyar Sport Háza

1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3.

Telefon: (+36 1) 769 0180

Fax: (+36 1) 460 6838

E-mail: <titkarsag@mssz.hu>

WEB: [www.mssz.hu](http://www.mssz.hu)



---

## 33. fejezet - Szánkó (Toboggan)

Olyan téli sporteszközök tartoznak ide, amelyek egy vagy több acéltalpon csúsznak, egy erre a célra kiépített mesterséges jéggel borított kanyargós betonkatlanban. A versenyzők vagy ülve (bob) vagy fekvé (háton - szánkó; hason - szkeleton) kormányozzák ezeket a rendkívül nagy sebességre képes szerkezeteket.

### Nemzetközi múlt

Az első igazi szánkóversenyt 1883-ban rendezték a svájci Davosban, ahol a szállodák közötti négy kilométeres viadalt egy ausztrál diák, *Georg Robertson* nyerte meg, hajszállal megelőzve az egyik helyi postást, *Peter Minscht*. 1913-ban, Drezdában megalakult a Nemzetközi Szánkósport Szövetség, amelyet három ország, Németország, Ausztria és Svájc keltett életre.

Az egy évvel később rendezett első Európa-bajnokság a csehek diadalát hozta: egyesben *Rudolf Kauschka*, párosban pedig a *Karl Lobel*, *Erwin Posselt* kettős győzött. 1935-ben a nemzetközi szánkó- és bob szövetség egyesült. 1954-ben a Nemzetközi Olimpiai Bizottság athéni kongresszusa úgy döntött, a szánkót is felveszi az olimpia műsorára, ám erre tíz évet még kellett várni. Közben 1955-ben, Oslóban már világbajnokságot rendeztek. Érdekeség, hogy ez az egyetlen téli sportág, ahol figyelembe veszik az ezredmásodperceket is.

A sportág leginkább Németországban és Olaszországban hódít, nem véletlen, hogy 1980 óta csupán kétszer fordult elő, hogy nem e nemzetek versenyzői kapták az aranyérmet. 1980-ban az orosz *Vera Szosulija*, 1992-ben pedig az osztrák *Doris Neuner* tudott meglepetést szerezni, egyaránt a hölgyek között.

A sportág nagy egyénisége a háromszoros bajnok és kétszeres ezüstérmes *George Hackl*, aki az első olyan sportoló az olimpiák történetében, aki zsinórban öt játékon is dobogón tudott végezni.

**A Nemzetközi Bob- és Szánkószövetség honlapcíme:**  
[http://hungarian.ruvr.ru/tag\\_3304257](http://hungarian.ruvr.ru/tag_3304257)

A szánkósportnak nincs hivatalos hazai szövetsége.

### 1. Bob (Bobsleigh)

A bob meglehetősen eredeti csúszó alkalmasosság: egy nagy, négy élen csúszó, karosszériával, kormányval és fékkel felszerelt különleges szánkó. Kezdetben tehát a jármű egy hosszú szánkóhoz hasonlított, de mostanra már az űrkutatásban használatos anyagok és az aerodinamikai elemzések révén „szivar” alakú lett, így több mint 130 km/órás sebességre képes felgyorsulni a jégcsatornában.

A két- vagy négyfős egységek nyugalmi helyzetből indulva nekifutnak, teljes erejükből tolják a bobot, aztán menet közben beleugrálnak és rakétaként száguldanak a kifejezetten erre a célra épült jégfolyosókon. Mindegyik csapatban találunk vezető és fékező személyt. A verseny alatt a vezető teljesítménye a döntő, mert a nagy átlagsebességű száguldás során kell megtalálnia az ideális kanyaríveket.

### Nemzetközi múlt

A bob eredetét illetően több történet terjedt el és a mai napig nem sikerült megnyugtató választ találni arra a kérdésre, vajon honnan is származik a sportág. A legelfogadottabb álláspont szerint a sportág az 1800-as évek végén, Svájcban született. Ezt az állítást, mely szerint Svájc volt a szülőhazája a bobozásnak, a naganói olimpia előtt megkérdőjelezték, mondván, az 1800-as években a New York állambeli Albanyben már használtak a bobhoz hasonló fatákolmányokat.

Az amerikai Bob és Szkeleton Szövetség az 1880-as éveket ismeri el a sportág első korszakának, így egyelőre Albany városáé a dicsőség. Európai források ugyanis csak 1883-ra teszik az első nem hivatalos bobversenyt, szervezett keretekben azonban csupán 1898. január 5-én rajtolhattak el az ötszemélyes tákolmányok Svájcban (érdekessége a viadalnak, hogy két utasnak hölgynek kellett lennie).

Az első bobok még ötszemélyesek voltak, majd az első négyes versenyt 1904-ben, St. Moritzban rendezték meg.

A világ első bob bajnokságát Ausztriában tartották 1908-ban. Az első nem hivatalos Európa-bajnokságra 1914-ben került sor. St. Moritzban a sportág nagy örömet szerzett a brit és amerikai turistáknak, az 1914-es Európa-bajnokságon már több mint száz bob száguldott az alpesi lejtőkön.

A sportág az első téli olimpiától (1924) kezdve - egy kivétellel 1960, Squaw Valley - valamennyi olimpia műsorán szerepelt.

Az első olimpia egyben az első hivatalos világbajnokság is volt (1924. február 2-3. Chamonix).

Ami a bob olimpiai múltját illeti: az 1924-es bemutatkozás óta a megszerezhető 37 aranyból 21-et a németek és a svájciak zsebeltek be. Az igazi nagy áttörésre az 1952-es oslói olimpia után került sor, amikor minden idők legnehezebb bobcsapata, Németország miatt (468 kg-ot nyomtak összesen) a szövetség új súlyszabályt hozott a versenyzők tömegét illetően.

A versenyek rendszerében az alapegység a négyes volt, a kettesek 1931-ben léptek csak színre.

A bob sportágban évente rendeznek világ- és Európa-bajnokságokat.

A legutóbbi téli olimpiai versenyen férfiakkal kettes és négyes bobban, míg a nőknél kettes bobban hirdettek bajnokokat. A nemzetközi mezőnyt mind a férfiakkal, mind a nőknél a téli sportok nagyhatalmai uralják, például Németország, Ausztria, Svájc, Olaszország, Kanada, USA.

A Nemzetközi Bob és Tobogán Szövetség (Fédération Internationale de Bobsleigh et de Tobogganing, FIBT) 1923-ban alakult meg Párizsban. A FIBT a bob-, a szkeleton- és a tobogánsport legfőbb irányító szerve. Jelenleg 61 nemzet tagja a nemzetközi szövetségnek.

## Hazai múlt

Magyarországon a sportág meghonosításával *Kehring Béla*, az ismert teniszező és asztalitenisz-világbajnok, valamint *Déván István* síelő és atléta foglalkozott. 1909-ben *Lauber Dezső* kezdeményezésére bobbálya épült Tátralomnicon. 1914-ig évente itt rendezték meg a nem hivatalos magyar és nemzetközi bajnokságokat. A szállodák mellett lévő pálya minden tekintetben megfelelt az akkori nemzetközi igényeknek. Az első országos bajnokságot 1913-ban rendezték meg ötös csapatokkal.

Az első világháború eseményei megakadályozták a sportág honi fejlődését. A hosszan tartó pangás után a hazai bob sportot az 1992. évi téli olimpiáról (Albertville) közvetítő *Frank András* ébresztette fel; elhatározta, hogy újraéleszti ezt a szép sportágot. 1993-ban alakult meg Magyarország első bob klubja, a Paprika Bob Klub, s a következő évben, a lillehammeri téli olimpián kettes bobunk (Nicholas Frank és Gyulai Miklós) a 28. helyen végzett.

A legjobb nemzetközi eredményt 1995-ben egy négyes egység (*Pintér Bertalan, Zsombor Zsolt, Pallai Péter, Nicholas Frank*) érte el, a junior világbajnokságon 12. lett. Ugyanez az egység 1998-ban a naganói téli olimpián a 24. helyet szerezte meg. A magyar bobsport legújabb reménysége *Strehli Ildikó*, aki Salt Lake Cityben él, és még ma is rendszeresen indul a kettes női bob kategóriában. A 2002-es téli olimpián

társával, *Kürti Évával* a 13. helyen végzett.

Torinóban a férfiaknál négyes és kettes bobban is volt csapatunk, de sajnos mindkét legénység helyzetlenül végzett.

A sportágnak Magyarországon sokáig nem volt önálló szövetsége, a Magyar Korcsolyázó Szövetség (MOKSZ) szekciójaként működött. 1990-ben köztestület lett a MOKSZ, alapszabályában nem tért ki a bob további sorsára. Az önálló Magyar Bob Szövetség ténylegesen 1997-ben alakult meg, ami sajnos ma már nem működik.

A sportágnak jelenleg nincs hivatalos hazai szövetsége.

### **Versenyszabályok**

A legtöbb bobbpálya betonból épített és különlegesen kiképzett, mesterséges vagy természetes jéggel borított, minimum 1500 m hosszú, legalább 8 százalékos, legfeljebb 15 százalékos lejtésű bal és jobb kanyarokkal (14-20 m görbületi sugarú) nehezített pálya.

A pálya kritikus pontjain ellenőrző állomásokat helyeznek el, amelyek telefon-, illetve rádiókapcsolatban állnak a központi irányítótoronnyal.

A kettes bob maximális tömege (a versenyzőkkel együtt) 390 kg, a négyes bobé 630 kg. A hiányzó tömeget a határértéken belül holt súllyal lehet pótolni. A kettes bobban egy kormányos és egy fékező ember, a négyesben mellettük még plusz két toló ember alkotja a legénységet.

A versenyzőknek bukósisak, védőszemüveg, könyökvédő és kesztyű használatát írják elő a szabályok.

A versenyeken általában négy futam adja a végeredményt. Az a csapat győz, amelyiknek a legjobb a századmásodpercre kerekített összesített időeredménye.

Minden versenyre a Fédération Internationale de Bobsleigh et de Tobogganing (FIBT) zsűrit jelöl ki, amely elnökből és legalább két zsűritagból áll.

Más sportágak jeles képviselői is szívesen űzik ezt a veszélyes téli sportot, különösen az ugró- és rövidtávfutó atléták körében népszerű.

### **Hivatalos olimpiai versenyszámok**

Férfi kettes és négyes, valamint női kettes.

## **2. Szánkó (Luge)**

Mesterségesen kialakított pályán rendezik a versenyeket. A versenyző hanyattfekvésben helyezkedik el a szánkón és elérheti az óránként 140 km/óra sebességet is. Maga a szánkó két acéltalpon futó sporteszköz.

### **Nemzetközi múlt**

Több száz évvel ezelőtt jelent meg a szánkózás. Már a kilencedik században élő viking törzsek is használták ezt a közlekedési eszközt, legalábbis erre utalnak az Olsofjord közeli kutatások.

A sportág leginkább Németországban, Svájcban, Olaszországban népszerű, de kiváló versenyzők vannak az Egyesült Államokban és Ausztriában is. A sokáig fennálló német hegemoniát 1980-ban az orosz *Vera Szosulija*, 1992-ben pedig az osztrák *Doris Neuner* tudta megszakítani a hölgyek között. Nagano óta azonban itt is kiegyenlítődtek az erőviszonyok, így más ország versenyzői is értékes helyezéseket szereztek. A sportág nagy egyénisége a háromszoros bajnok és kétszeres ezüstérmes német *George Hackl*, aki az első olyan sportoló az olimpiák történetében, aki zsinórban öt játékon is dobogón

tudott végezni. Torinóban a férfiaknál az olasz *Armin Zöggeler*, valamint az osztrák *Zingeler testvérpáros* érte el a legjobb összesített eredményt. Hölgyeknél a német *Sylke Otto* volt a legyőzhetetlen.

Sajnos hazánk földrajzi adottsága miatt a tisztán szórakozásból, alkalmanként úzótt csúszkálásból nem alakulhatott ki a versenyszerű szánkózás, és hivatalos szövetsége sincs ennek a sportágnak.

### **Versenyszabályok**

A szánkóversenyeken egyéniben és párosban rendeznek versenyeket. A páros csapatok rendszerint két férfiből állnak. A versenyzők négy egyéni vagy két páros menetet mennek. Az nyeri a versenyt, akinek, illetve akiknek a legrövidebb a futamok alapján összeadott ideje. A versenyzők lábbal lefelé, a szánkóban ülve haladnak a pályán. A férfiak és a nők ugyanazon a pályán versenyeznek, csak a nők alacsonyabb pontról indulnak, mint a férfiak.

### **Hivatalos olimpiai versenyszámok**

Férfi egy- és kétülékes és női kétülékes.

## **3. Szekeleton (Skeleton)**

Alacsony építésű versenyszán a szekeleton, amelyen hason fekve, és lábbal kormányozva csúsznak le a pályán a versenyzők. A szerkezet egyszemélyes, talpai homorúan fekszenek a jeges havon, fekvőhelye domború kiképzésű, az ülőke helyén lécszerű anyag van, azon fekszik a versenyző. Gyorsasága a szánkóé és a bobé között van (120-130 km-es sebességet is elérhet). A három „csúszósport” legveszélyesebbjének a szekeletont tartja a szakirodalom. Amerikai eredetű, de gyorsan meghódította az egész havas világot.

### **Nemzetközi múlt**

Már 1882-ben ismert sporttevékenység volt a szekeletonozás. Az angol katonák jobb szórakozás híján csúszkáltak Davos és Klosters között. A XXI. században azonban intelligens emberek, testi épségüket veszélyeztetve száguldanak néhány milliméterrel a jég fölött, kedvtelésből, vagy sportolói szenvedélyből.

A szekeleton név megválasztása roppant izgalmas. Egészen a XIX. századig kell visszamennünk az időben. Kanadában „toboggan” volt először a neve. A skandináv országokban, de leginkább Norvégiában „ake”, majd a norvég halászoknál „kjaelke”, ami gyakorlatilag azt jelenti angolul, hogy 'szekeleton', tehát 'váz' vagy 'keret'.

A történelem egy bizonyos *Mr. Childot* tart számon, mint első szekeletonost. 1892-ben meglepte a barátait egy fémszerkezettel, amelyet aznmód „Skele” becenévvel illettek. Bizonyára minden történetnek megvan a maga romantikus szála. Több száz év elteltével nem lehet megmondani, hogy a norvég halászok „kjaelkéje”, vagy *Mr. Child-ék* „skeléje” volt az első igazi megnevezés.

A világ első csúszósportja a svájci St. Moritz városában jutott el először arra a szintre, hogy versenyt rendezzenek belőle. 1884-ben a bátor vállalkozók egy üveg pezsgőért tették meg a St. Moritz-Celerina útvonalat. 1887-ben alakult ki a hasonfekvő stílus, amelyet a mai napig alkalmaznak a versenyzők.

A sportág 1892-ben, az első fémvázaz szerkezet elkészültekor kapta a nevét, mondván, nagyon hasonlít a csontváza (angolul szekeleton). 1906-ban – nem messze Magyarországtól –, már osztrák bajnokságot rendeztek Bécs közelében, a hegyekben. 1923-ban megalakult a Nemzetközi Bob és Szánkó Szövetség (FIBT), 1926-ban pedig mind a bob, mind a szekeleton olimpiai sportág lett.

Bár nem nagyon ismert a sportág, 2002-ben, Salt Lake Cityben már a harmadik

olimpián szerepelt, s 54 év után került vissza az ötkarikás műsorba. Előtte csak a szülőföldön, St. Moritzban volt műsoron: 1928-ban az amerikai *Jennison Heaton* győzött, míg 1948-ban az olasz *Nino Bibbia* lett az első. Ami a két eseményt összeköti, az az amerikai *John R. Heaton* személye: ő a 20 éves intervallum ellenére mindkétszer ezüstérmes lett.

Salt Lake Cityben a férfiaknál az amerikai *Jim Shea* győzött (akinek nagypapája, *Jack* az 1932-es Lake Placid-i játékokon nyert két aranyat gyorskorcsolyázásban, a papa, *Jim* pedig az 1964-es innsbrucki olimpián képviselte hazáját északi sízésben), a hölgyeknél a szintén amerikai *Tristan Gale*-é lett az aranyérem.

Manapság *Gregor Staehli*, *Jeff Pain*, *Chris Soule*, *Duff Gibson*, *Kristan Bromley* és az olimpiai ezüstérmes *Martin Retzl* számít favoritnak ebben a szakágban.

### **Versenyszabályok**

A skeleton versenyek szabályai lényegében megegyeznek a szánkóversenyekével. A legnagyobb különbség a testhelyzetben, illetve a rajtnál van, ahol a lendületszerzést és a tobogánra történő hasalást nekifutás előzi meg.

Magyarországon csak hírből ismert ez a sport, és nem valószínű, hogy belátható időn belül változás lesz ebben.

### **Hivatalos olimpiai versenyszámok**

Férfi és női egyes.

---

# 34. fejezet - Szkander = Karbirkózás (Armwrestling)

A szkander olyan sportág, amelyet férfiak és nők már 10 éves kortól űzhetnek. A szkander verseny- és szabadidősportként egyaránt űzhető.

## Nemzetközi múlt

A szkander az Amerikai Egyesült Államokban kezdett fellendülni, ahol a mai napig nagyon népszerű sportág. Számtalan nagy nemzetközi versenyt rendeznek. Kiváló szkander szaklapjuk van, a *The Bunder*, amely részletesen ad tájékoztatást a versenyekről, újításokról, szabályokról, illetve szakmai kérdésekről. A sportág Európában is igen népszerű, külön szervezete van. A legtöbb világ- és Európa-bajnok kontinensünkről került ki. A sikeres országok: Bulgária, Grúzia, Oroszország és Ukrajna.

## Hazai múlt

Magyarországon több mint húsz éve szervezeten működik a szkander sportág, az elsők között Európában. **Szász György** szenior és masters kategóriában **négyszeres világbajnok és nyolcszoros Európa-bajnok**. A magyar szakmai vezetés azon dolgozik, hogy e sportágat minél szélesebb körben megismertesse, versenyeket, bemutatókat szervez, továbbá beszámolókat és előadásokat is tart. A Magyar Szkander Szövetség (továbbiakban MSZSZ) több nagyszabású versenyt rendez, olyanokat, mint a Magyar Felnőtt Bajnokság, Magyar Kupa, Budapest Bajnokság, Főiskolai- és Egyetemi Bajnokság. Vidéken (Debrecen, Győr) városokban is rendez helyversenyeket, ezen kívül pénzdíjas versenyeket szervez (pl. Toldi verseny Visegrádon).

A Magyar Köztársaság területén a szkander sportág felügyeletére, irányítására, szabályainak megalkotására, azok módosítására a MSZSZ elnöksége jogosult a Szövetség alapszabálya értelmében, az abban foglaltak szerint.

A MSZSZ versenyszabályai a World Armwrestling Association (WAA), a Szkander Világszövetség versenyszabályai alapján készültek.

## Versenyszabályok

### *A versenyek felosztása*

A versenyeket *jellegük, fajtáik és rendszerük* szerint csoportosítjuk.

### *Jellegük szerint lehetnek:*

- egyéni versenyek;
- csapatversenyek;
- egyéni-csapatversenyek.

*Egyéni versenyen* egyes súlycsoportokon belül folyik a küzdelem egyenes vagy két veseséggel való kieséses rendszerben.

*Csapatverseny* (csapatmérkőzés) esetében 1-1 sportklub vagy iskola, esetleg szakma vagy terület versenyzőiből alakított csapatok mérkőznek. Az ellenfelek versenyzői a mindenkor kiírt versenykiírásban, vagy megállapodásban meghatározott kor- és súlycsoportokban mérkőznek egymással. Az egyéni győzelem 1 pontot, a vereség 0 pontot jelent a csapat javára. Amelyik csapatnak jobb a győzelmi aránya az nyer.

*Egyéni-csapatversenyeken* az egyes súlycsoportokon belül az egyes versenyzők között

Szkander = Karbirkózás  
(Armwrestling)

---

folyik a küzdelem. A súlycsoportokon belül kialakult egyéni sorrend alapján kell megállapítani a csapat eredményét.

A versenykiírás szabályozza, hogy a csapatversenyben versenyzők egyéni helyezéseikért mennyi pontot kapnak (pl. I. hely 5, II. hely 3, III. hely 1 pont stb.). Az azonos SE vagy iskolához tartozó versenyzők pontszámait összesítik, és az adja meg a csapat helyezését.

*Fajtáik szerint lehetnek a versenyek:*

- házi;
- meghívásos;
- kizárásos;
- területi, országos;
- nemzetközi;
- nemzetek közötti.

*Rendszerük szerint lehetnek:*

- egyenes kieséses rendszer (az első vereség után kiesik a versenyző a további küzdelemből);
- kétvereséges, vigaszágas rendszerben a második vereség esetén (ha a versenykiírás nem rendelkezik másként pl. 3. vereség) esik ki a sportoló a versenyből.

*A színhely előkészítése*

A rendező szerv tartozik a szabályokban meghatározott előírások figyelembe vételével a versenyt előkészíteni.

Az asztalt úgy kell elhelyezni, hogy a küzdelmek a nézőtérről jól láthatók legyenek.

*A szkander asztal*

A verseny csak a MSZSZ által előírt méretű és kivitelű asztal használható.

*Az asztal méretei:*

- asztallap: 90 × 66 cm,
- asztallap magassága a padlószinttől mérve: 71 cm,
- könyökpárna: 18 × 18 × 5 cm,
- érintőpárna (tacs): 30 × 5 × 10 cm,
- fogantyú: 2,5 × 15 cm.

Az asztal lapja és a párnák minden nemű sérülés megakadályozására műbőrrel vannak bevonva. A párnák a borítás alatt kellően rugalmasak legyenek. A szkanderasztal házilag is elkészíthető.

*A verseny lebonyolítása*

- Versenyen az indulhat, aki a nevezési lapot kitöltötte és a nevezési díjat befizette.
- A versenyző köteles a jelenlévő orvosnál vizsgálatra megjelenni.
- A versenyző a mérlegelésen köteles megjelenni. Abban a súlycsoportban indulhat, amelybe a mérlegeléskor bemérték. A versenyző saját elhatározása alapján egy

súlycsoporttal feljebb is indulhat.

- Csapatverseny esetén a csapat részére közös nevezési lapot kell kiállítani. A csapat legalább 8 főből és legfeljebb 13 főből állhat.
- A csapat tagjainak hitelt érdemlően igazolni kell a csapathoz való tartozásukat (iskola, intézmény, egyesület stb.).

#### *Korcsoportok*

Mind a férfiak, mind a nők esetében:

- serdülő:12-től 14 évesig;
- ifjúsági:18 év alatt (14-18 évesig);
- junior:18-20 évesig;
- felnőtt:18 év fölött.

Az életkort, hitelt érdemlően igazolni kell a nevezéskor. Az életkor határa a születési év, hó, nap. A nevezési lapon a versenyző nyilatkozni tartozik, hogy a mérkőzés megkezdése előtt 6 órán belül szeszes italt nem fogyasztott.

#### **Súlycsoportok**

##### *Férfi súlycsoportok:*

- 50 kg-ig;
- 50 kg felett55 kg-ig;
- 55 kg felett60 kg-ig;
- 60 kg felett65 kg-ig;
- 65 kg felett70 kg-ig;
- 70 kg felett75 kg-ig;
- 75 kg felett80 kg-ig;
- 80 kg felett85 kg-ig;
- 85 kg felett90 kg-ig;
- 90 kg felett95 kg-ig;
- 95 kg felett100 kg-ig;
- 100 kg felett110 kg-ig;
- 110 kg felettkorlátlan;
- abszolút kategória, súlymérés nélkül.

Abszolút kategóriában a versenyen részt vevő bármelyik versenyző indulhat.

Versenyt lehet rendezni még a következő súlycsoportok szerint is:

- 55-65 kg-ig;
- 65-75 kg-ig;



## Szkander = Karbirkózás (Armwrestling)

---

- 75-85 kg-ig;
- 85-95 kg-ig;
- 95-110 kg-ig;
- 110 kg felett.

Nők és balkezesek részére a mindenkori versenykiírás szerint megadott súlycsoportokban kell a mérkőzéseket megrendezni.

### *Női súlycsoportok*

- 50 kg-ig;
- 50-55 kg-ig;
- 55-60 kg-ig;
- 60-65 kg-ig;
- 65-70 kg-ig;
- 70 kg felett.

A súlymérés a tiszta testtömegre vonatkozik.

### *A mérkőzés szabályai*

- A versenyen kiemelés nincs. A versenyző a sorsolási számát megtartja a verseny végéig. Az a versenyző, aki első mérkőzését elvesztette, a vigaszágra kerül, és ott folytatja a versenyt. Az a versenyző, aki másodszor is veszített, kiesik a további küzdelmekből.
- Első helyezett az a versenyző, aki a döntőben győz, második az, aki döntőben vereséget szenved. Egyetlen versenyző sem mérkőzhet kétszer ugyanazzal a személlyel, csak a döntőben.
- A tényleges küzdelmeknek időhatára nincs. 2 perc küzdelem után a vezetőbíró 30 mp szünetet rendelhet el.
- Csuklóvédő vagy szorító bórszj, könyökvédő (és más védőeszköz a kézen vagy karon), valamint gyűrű, karperec viselése TILOS!
- Csak rövid ujjú vagy ujjatlan ruha (trikó) viselése engedélyezett. Szeméremsertő reklám használata TILOS.
- A körmöknek a bíró által elfogadottan, megfelelő rövidegűnek kell lenniük.
- Cipő viselése nem kötelező (a versenyző mezítláb is mérkőzhet). A talpon gyanta, vagy ahhoz hasonló csúszásgátló használata megengedett.
- Hosszú hajú versenyző számára valamilyen hajrögzítő viselése kötelező.
- Kalap (sapka) viselése, trágár kifejezések használata, valamint sportszerűtlen magatartás TILOS. Sportszerűtlen magatartás a versenyből való kizárást vonja maga után.

### *A versenyzők kötelelességei*

- A versenyzőnek első hívást követően 30 mp-en belül az asztalnál kell lenni. Ha a másik hívás után 10 mp-en belül nem jelenik meg, akkor vesztesnek nyilvánítják.

- A versenyzők az asztal két hosszabbik oldalán helyezkednek el. Kezdet előtt a vállak párhuzamosak az asztal középvonalával. Bal kézzel a fogantyút fogják, jobb könyöküket a könyökpárnára helyezik. Megfogják az ellenfél kezét úgy, hogy látható a hüvelykujj. A csukló az alkarral egy síkban van, azt sem behajlítani, sem kifordítani nem szabad. A mérkőzés váll és ökle között egy kézfej távolságnak kell lennie. A mérkőzés alatt a bal kéz állandóan érinti a fogantyút, elengedni nem szabad.

#### *Szabálytalanságok*

- A magatartási és öltözködési szabályok be nem tartása szabálytalanság.
- Az ellenfél karját sem tolni, sem húzni nem szabad. Pihenő helyzetben a csukló nyomása figyelmeztetést von maga után. A csuklókat 5 mp-en belül egyenesbe kell állítani.
- A fogantyú elengedése szabálytalanságot, figyelmeztetést; ismételt elengedése intést von maga után.
- Szabálytalan a helyzet akkor, ha a könyök lecsúszik a könyökpárnáról, vagy felemelkedik róla.

#### *A bírászkodás*

- A mérkőzésen kettő, vagy három bíró működik. A vezetőbíró indítja el („Go”) és fejezi be („Stop”) a mérkőzést. Az oldalbírók a maguk oldalán figyelik a csípőt, lábakat, talpakat és az ezekkel történő esetleges szabálytalanságot. A bíró ne legyen olyan közel a versenyzőkhöz, hogy zavarja azokat.
- Kezdet előtt megérinti a versenyzők kezét és ellenőrzi, hogy azok szabályosan felállnak a mérkőzésre, kiegyenesítik csuklójukat, kezüket összefogják az asztal közepén. A bíró ellenőrzi a mérkőzés megkezdésekor, hogy ökle keresztül fér-e a versenyző vállá és alsó karja között.
- A vezetőbíró „Ready” („Készen”) szóval figyelmezteti a versenyzőket, majd 2 mp-el utána „Go” („Rajt”) szóval indítja a küzdelmet.
- A küzdelem befejeződik, ha az egyik versenyző keze, a csuklóvonal és az ujjtövek közötti felület (kézhát) bármely része hozzáér az érintő- (tacs) párnához, vagy abba belemélyed. Ez „Tus” és a bíró „Stop” szóval jelzi a mérkőzés végét. A bíró fölemeli a győztes karját.
- Ha a bíró mérkőzés közben szabálytalanságot észlel „Stop” szóval megállítja a küzdelmet és a helyzetnek megfelelően intézkedik.
- A versenyzők kezükön kívül más testrészüket (pl. fej, áll, váll) nem használhatják az ellenféllel szemben. Ha az egyik arra kényszeríti a másikat, hogy kezét a vállá felé közelítse, a bíró szabálytalanságot ítél a támadó ellen.
- Ha a kar, törési pozícióba kerül, a bíró felszólítja versenyzőt, hogy húzza vissza a kezét, korrigálja a váll- és kéztartást. A bíró nem engedheti a mérkőzés folytatását, ha a kar törési helyzetbe kerül és sérülés lehetséges.
- Ha a bíró megítélése szerint úgy dönt, hogy egyik versenyző valami szabálytalansággal előnyt szerzett, 30 mp pihenőt engedélyezhet.
- Ha a figyelmeztetett versenyző újabb szabálytalanságot vét, a bíró megint. A következő szabálytalanság esetén ismét intés jár, amely után a szabálytalankodót a bíró diszkvalifikálja. Ez a versenyző ebben a versenyben tovább nem vehet részt.
- A vezetőbíró felszólítására a versenyzőnek el kell hagyni az asztalt.
- A bíró ítélete végleges és megfellebbezhetetlen!

Szkander = Karbirkózás  
(Armrestling)

---

- A versenyző kísérelője vagy hivatalos képviselője nem szólhat bele a vitás kérdésekbe. Ha ilyen felmerül, kizárólag a versenybírósnak van joga dönteni. Óvás nincs!

Egy szkanderverseny igazi show-műsor. Az egyes versenyszámok között görlok, pomponosok, különböző táncosok, artisták és zenekarok kavalkádja működik közre, melyek a megfelelő hangulatot biztosítják a versenyek idejére.



**Magyar Szkander Szövetség (Hungarian Armrestling Federation)**

Telefon: (+36 30) 641 5452, (+36 30) 2053871

E-mail: <armrestling\_hun@yahoo.com>, <info@magyarszkanderszovetseg.hu>

Web: <http://www.magyarszkander.hu/index.php?action=oldal&id=1>

---

## 35. fejezet - Szörf (Surfing)

A szörfözésről a ma emberének leginkább egy fiatalos, lezser, bohém életstílus jut eszébe.

A szörfdeszka és vitorla keresztezéséből született a „windsurfing”, más néven „sailboarding”. Ez az ötlet a nyolcvanas években vált igazán életképpé, amikor megjelentek a rövidebb, sokkal jobban kezelhető felszerelések. Ettől kezdve lett igazán népszerű világszerte, ma már több mint 15 millióan hódolnak e szenvedélynek. A szörfözés „tudománya” nem más, mint a ráhangolódás képessége a szélre és a hullámokra.

A szörf építésétől függően 2-4-es erősségű szélben a szörf sebessége ugrásszerűen megnő, így a deszka nagy része (cca. 90%) kiemelkedik a vízből, alatta pedig turbulens áramlás jön létre, mely csökkenti a deszkára ható ellenállást. A vitorlát könnyebb tartani, miközben a sebesség tovább növekszik.

A szörföt ekkor már - a vitorla helyett - a deszkát döntve, a lábával irányítja a szörföző, és ha még a trapézt is beakasztja, és lábát a papucsba dugja, szinte súlytalanul száguld a víz felett. Szakemberek szerint, aki ezt átéli, fanatikus szörfössé válik.

### Nemzetközi múlt

A szörfözés valódi története ezer évvel ezelőttre tehető, bár egyes állítások szerint a csendes-óceáni szigetvilág őslakosai már jóval időszámításunk előtt deszkákkal közlekedtek a tengeren, a sportág őshazájának azonban Hawaii tartják. A szörfözés mintegy kiváltsággként a társadalmi hierarchiát is tükrözte. Tradicionálisan a királyok és a társadalmi ranglétra tetején állók voltak a legügyesebb hullámlovások. Írásos emlékként *James Cook* kapitány beosztott főhadnagya, *Jack-son Crane* jegyezte le először a bennszülöttek különös időtöltését a tengerben. A hawaii kultúrát azonban hamar lerombolta a civilizáció. A szörfözés, bár kissé háttérbe szorult, mégis elindult világhódító útjára. Az 1900-as évek elején a híres író, *Jack Londont* is ámulatba ejtette a hawaii emberek ügyessége, és maga is megpróbálkozott a sportággal. Később segítségével az addig ismert két legügyesebb szörfös, *George Freeth* és *Duke Kahanamoku* több bemutatót is tartott Kaliforniában, de az igazi sikert a filmvilág hozta el a szörfözés számára. Az ötvenes években még csak Ausztrália, Hawaii és Kalifornia fiataljait foglalkoztatta a hullámok szelidítése, majd bemutatott két sikeres filmet, melyekben a szörfözés is szerepet kapott, és az üzlet hirtelen beindult. Egyre többen akartak már az addig csak furcsának titulált térdgatyás srácokra hasonlítani. Hamarosan a média is felismerte a lehetőséget, s így kialakult a szörfözés új kultúrája. Deszkagyártók, ruhakészítők, divatszakemberek láttak jó táptalajt a pénzüknek. A szörf hamarosan már nemcsak sportág, hanem sokkal inkább divat és életforma lett. Egy egész szubkultúra és nagy üzlet nőtte ki magát a „semmiből”.

Az első profi sportszert egy 32 éves repülőmérnök, *Jim Drake* készítette el. A kardáncsuklóval rögzített árbocú, bummal (fordítóív) és swerttel (a deszka alján lévő uszony) ellátott szörföt 1967. május 21-én a kaliforniai Jamaica Bay vizén próbálta ki. A következő tíz évben a szörfözés egyre népszerűbb lett, igazi versenysporttá vált, és kialakultak különböző versenyszintűek is. Az egyes gyártók igyekeztek saját terméküket hivatalos versenyszörfvé nyilvánítani, így a szigorú előírások némiképp visszavetették a versenyszörfök fejlődését, formájuk ezért az elmúlt években csak kissé változott.

A hetvenes évek a funboard megjelenését hozták. Ez egy olyan szörf típust jelent, amely az erősseles szörfözés közben a szörföst szinte a víz tetején tartja. A szörfdeszkára erősített pánt a papucs. Ez az ugratásokat, a szabadabb stílust tette lehetővé, valamint a trapéz, amely könnyebb tartást ad, így a sportoló a nagy szélben is könnyedén tartja és irányítja a szörföt, különösebb erőlködés nélkül.

Az 1983-as világbajnokság versenysorozatán a hagyományos háromszögpályán zajló versenyek mellett, hullámlovaglásban és szlalomban is összemérhették tudásukat a versenyzők. Így az addigi szörf versenysportág mellett egy siklásra alapozott látványos, új sportág is kialakult.

A windsurf 1984 óta olimpiai szám. Ezeken a versenyeken minden alkalommal nyílt volt a küzdelem, hiszen mindig más sportoló szerezte meg az olimpiai elsőséget. Athénban férfiaknál az izraeli *Gal Fridman*, míg a nőknél a francia *Faustine Merret* diadalmaskodott.

### **Hazai múlt**

Magyarországon kezdetben a régebbi típusú szörfök domináltak (Windglider, Mistral Competition, Hifly 333 és 111 stb.), de hamarosan egyre több funboard került hazai szörfözők tulajdonába és egyre többen ismerkedtek meg a siklás és a gyors manőverek nyújtotta élménnyel. A siklás és a siklásra alkalmas szörfök minőségi változást hoztak a sportágban.

Jelentős magyar sporteredmény eddig nem volt ebben a sportágban. Magyar versenyzők is szerepeltek a pekingi olimpiai játékokon (Detre Dia és Gádorfalvi Áron).

### **Versenyszabályok**

1980-ban, az International Yacht Racing Union ajánlására, a Nemzetközi Olimpiai Bizottság (NOB) döntése alapján a szörfözés bemutatkozhatott a Los Angeles-i nyári olimpián, mint a vitorlázás 7. hajóosztálya. 1996 óta használják a Mistral One Designt, ezt a kecses hajótípust, amelynek egyik hátránya, hogy sokat kell pumpálni a jobb előrehaladás végett, a másik pedig, hogy a könnyebb, 70 kg alatti versenyzőknek kedvez. Az atlantai (1996), a sydneyi (2000) és az athéni (2004) olimpián is ez a hajóosztály szerepelt, de az utóbbi években már erős lobbizás folyt a Formula hajókat gyártók részéről a változtatásért.

A Formula nagyobb deszkájával és vitorlájával kisebb szélben is lehet siklani, és ezzel a súlyosabb versenyzők is eredményesen versenyezhetnek. Ezt a hajótípust folyamatosan fejlesztették, míg a Mistral csak vegetált. A Nemzetközi Vitorlás Szövetség (ISAF) a változtatás mellett döntött. A látványosság és a verseny jobb eladhatósága lett az új irányelv. Az új hajótípusra kiírt pályázat- és ötletbörze eredményeként a Neil Pryde RS: X hajóosztály lett a befutó, így ez szerepelt Pekingben, 2008-ban.

A szörf legalapvetőbb része a deszka (board). Mérete általában 2,5-5 méterig terjed. A megfelelő deszka kiválasztását meghatározza a tudás, testméret, szörfözési stílus és nem utolsósorban az egyén anyagi háttere. Megkülönböztetünk swertes és swert nélküli szörföket. A swert szerepe a stabilitás növelése. A kezdők általában ilyet használnak, valamint a régi típusú deszkák is mind ilyenek voltak. A mai korszerű típusok alja teljesen lapos és az oldalra történő sodródást a két szélén kialakított erős él akadályozza meg. Hasonló a szkeg szerepe. Ez nem mozgatható és minden deszkán hátul alul található. Szintén a deszka tartozékai a papucskok, kétszer kettő. Ezek mindkét oldalon hátul helyezkednek el. Tartozék még az árboc, a bum (fordítóív) és a vitorla, melynek mérete 3 m<sup>2</sup>-től akár 12-15 m<sup>2</sup>-ig terjedhet.

### **Hivatalos olimpiai versenyszám**

RS: X (férfiak-nők)

### **Magyar Szörf Szövetség (Hungarian Windsurfing Association)**

1118 Budapest Budaörsi út 64.

Tel/Fax: (+36 1) 788 79 25

Mobil: (+36 30) 9 217 168

E-mail: <husurf@windsurfing.hu>

WEB: [www.windsurfing.hu/association](http://www.windsurfing.hu/association)

---

## 36. fejezet - Tájéfutás (Orienteering)

A tájfutás olyan sportág, amelyben a versenyzőnek térkép és tájoló segítségével előírt sorrendben kell a térképen jelölt ellenőrző pontokat érintenie.

Versenyfeladat: a kijelölt pályán a legrövidebb idő alatt végigfutni. A versenyző az ellenőrző pontok között maga választja meg az útvonalat.

Korábban a tájfutás tájékozódási futás néven volt ismeretes. A szakemberek között az egységes elnevezés még a mai nap is némi vitára ad okot.

Ez a sportág a természet változó körülményei között mozgást, tiszta levegőt és napfényt biztosít felnőtteknek, gyermeknek egyaránt. Aki alapfokon űzi e sportágat, az is a legteljesebb mértékben élvezi a természet erőinek hatását. A tájfutás alkalmas szabadidős sportolásra is, amelyet a család valamennyi tagja, akár egyszerre is művelhet, s ennek ma különös jelentősége van. Továbbá a versenysport számára is kitűnő lehetőség, amelyhez alapos kondicionális képességekre, valamint jó elméleti felkészültségre van szükség. Mindkét területe a tájfutásnak az egészséges életmód kialakításának fontos eszköze lehet.

Ez a sportág is megküzdött a maga létéért. Sokan elleneztek (pl. a természetvédők) a tájfutást, mert nem akarták, hogy az erdő sportpálya legyen. Szerencsére ezek az aggályoskodók is elismerték, hogy e sportágnak semmiféle káros hatása nincs a természetre. Évtizedek óta igen közkedvelt sportággá nőtte ki magát a tájfutás, nagy tömegeket vonz bűvkörébe, kialakult versenyrendszere van és nemzetközileg is jelentős eredményeket értek el a magyar versenyzők.

### Nemzetközi múlt

Ismereteink alapján a tájékozódási futás (most szándékosan nevezzük így) a skandináv államokban alakult ki a múlt század vége felé. A katonatisztek kiképzésének egyik részét képezte a terepen való mozgás térkép és iránytű segítségével. Részükre versenyeket is rendeztek, amelyek nagyban hasonlóak voltak a járőrversenyekhez, formájukat tekintve azonban nyugodtan nevezhetjük a maihoz hasonló tájékozódási versenynek.

Az első tájékozódási versenyről írásos emlékek is fennmaradtak, amelyet 1897. május 13-án rendeztek Norvégiában, Bergen mellett. A versenyek jól szolgálták a kiképzést és egyre gyakrabban hallattak magukról. Nem sokkal később 1898-ban már Oslo, majd több város volt a színhelye azoknak a tájékozódási futóversenyeknek, ahol a katonatisztek mellett civilek is bekapcsolódtak. Svédország is meghódította a civileket, ahol 1910-ben országos bajnokságot rendeztek. 1936-ban alakult meg a Svéd Tájékozódási Futó Szövetség. Finnországban svéd közreműködéssel népszerűsödött a tájékozódási futás: 1923-ban 10 csapat részvételével versenyt rendeztek a polgári lakosok számára.

A tájékozódási versenyek résztvevői nagyrészt atléták, sífutók voltak, akik azt kiegészítő sportágként űzték. Az évek folyamán egyre népszerűbb lett e sportág, önálló versenyzőgárda kezdett kialakulni. A versenyzők speciálisan készültek a versenyekre, melyet 1925 után már a mai formához hasonlóan bonyolítottak le.

Az első hivatalos nemzetközi verseny 1938-ban Svédországban volt, ezt követően „húzódott le” a sportág Európa többi országába: Dániába, Svájcba.

A II. világháború után ismét az északi államokban kezdődik el leghamarabb a sportélet, hiszen ők rendelkeztek a legnagyobb hagyományokkal és őket érte a legkevésbé a

háború. Szabályzatuk készen volt, versenyrendszerük néhány év alatt kialakult. 1955-től már éjszakai bajnokokat is képeztek. A tájékozódási futás az 1970-es években Európa, és a világ több országában ismertté vált.

Az eddigi eredmények, versenyek, térképek igazolják, hogy a svédek a tanítómesterek: mindenhol segítettek, versenyeztek, magyaráztak. A svéd tájékozódási futók nagy fölényét csak az érti meg igazán, aki az ötnapos versenyükön, az „O-ringen” részt vesz!

### **Hazai múlt**

A Magyar Sportban *Jávorka Péter* tollából érdekes hír jelent meg, aki közölte, hogy 1893-ban Grázban kerékpárral rendeztek tájékozódási versenyeket. A gráziak leleményességükkel akarnak túltenni Európán, mert valami újat, katonai szempontból különösen érdekes dolgot találtak ki. „Egy új versenyről van szó, amelynek négy pontját a versenyzők nem ismerik... A versenyzőknek térkép alapján kell felkeresni az ellenőrző pontokat. Győztes az, aki legrövidebb időn belül és az indulási ponttól az ellenőrző állomások érintésével ér a célig.” A hír meglepő volt, a mai értelemben vett tájékozódási versenyekről tudósít.

A második hír valódiságát az a térkép is alátámasztja, amelyet *Balogh Tamás* talált egy régiségüzletben. A térképen ellenőrzőpontok vannak bejelölve, feladatokkal és utasításokkal ellátva. A 30 km-es távot 14 akadállyal nehezítve lovon kellett megtenni. A dátum 1907. július 2. volt.

Amikor *Berend Ottó* 1933-ban kifejtette gondolatát: „...a turistaságnak is van értékmérője, versenyzési lehetősége”, talán nem is gondolta, hogy hazánkban új sportág elindítója lesz. A gondolat indítéka egészen más volt, a mai színvonalra mégis a „turista tájékozódási verseny” gondolata juttatta sportágunkat.

A magyar tájékozódási versenyek történetét 1934. március 22-től kezdték írni. *Berend Ottó*, *Schffer Andor* és *Róbert Arthur* a Duna Sport Club részére Budakeszi környékén háziversenyt rendezett, amelyen öt csapat indult. A versenyzők igyekeztek a feladatot minél gyorsabban végrehajtani. Ebből futóverseny lett, miközben a tájékozódási feladatokat is végrehajtották. A futás nem tartozott a turisták megszokott tevékenységéhez. Ezért olyan szabályzatot dolgoztak ki, amelyben meghatározták a feladat végrehajtásának idejét és a késést, sietést büntették. Ez a szabályozás 1957-ig volt érvényben, ami hátráltatta a sportág fejlődését, miközben északon már a mostani szabályok szerint versenyeztek.

1935-ben sok vita után megtartották az első terepgyakorlatot, Budakeszi - Hosszútöltés árok - Tóth György hegy - Erzsébet major - Kiskopasz - Hosszúhajtás - Budakeszi 16 km-es útvonalon. A kezdeményezést egyöntetűen hasznosnak tartották, ajánlották a további folytatást. Hatására a csapatok tovább szaporodtak.

A második világháború éveiben a sportág honvédelmi jellegét domborították ki. A háború után politikai okokból nehezen indult a tájékozódási verseny, mivel korábban a levettéknek és katonatiszteknek is rendeztek versenyeket.

Az igazi fejlődést 1950-ben a Magyar Népköztársaság Csapatbajnokságának megrendezése hozta. 1952-ben rendezik az első egyéni bajnokságot, amelyet *Thuróczy Lajos* (Bp. Lokomotív) nyer meg. A fejlődést tovább segíti a Magyar Turista Szövetség által, 1957-ben létrehozott Országos Versenybírói Testület. Így született meg a „Természetjáró Tájékozódási Versenyek Szabályzata”, amelynek fontos pontja volt, hogy megszüntette a sietés és a késés büntetését.

A magyar válogatott 1957-ben szerepelt először nemzetközi versenyen, a III. Csehszlovák Turistatalálkozón. Még ebben az évben a magyarok nemzetközi versenyt rendeztek: az I. Balaton Kupa bajnokságot, amely rendszeressé vált.

1959-ben megismerkedhettünk Finnországban a tájékozódási futás éjszakai formájával.



1961 év fontos dátum a sportág történetében: megalakult a Nemzetközi Tájékozódási Futó Szövetség (IOF), amelynek Magyarország is alapító tagja volt. Az alakuló kongresszuson elhatározták az évenkénti Európa-bajnokságok rendezését, férfi-női egyéni és férfi-női váltószámokban.

Magyarországon is szaporodtak mind a hazai, mind a nemzetközi versenyek, amelyek jól szolgálták a sportág hazai fejlődését. Ezzel együtt a versenyszabályzat is korszerűsödött. A sportág igazi önállóságát az 1970-ben megalakult Tájékozódási Futó Szövetség jelentette.

#### *A térkép*

A tájfutáshoz speciális tájfutó térképet használnak. Általában 1:15 000-es vagy 1:10 000-es méretarányú részletes topográfiai térképek ezek, speciális nemzetközi jelkulccsal. A verseny során erre a térképre nyomtatják a pályát is, illetve a felkeresendő ellenőrző pontok számát.

A versenyző szempontjából a részletes és olvasható térkép megbízható segédeszköz az útvonalválasztáshoz, képessé teszi őt a tájékozódási ügyességének és futóképességének megfelelően kiválasztott útvonal folyamatos követésére. A helyes útvonalválasztás értelmét veszti, ha a térkép nem hű képe a terepnek, ha pontatlan, elavult vagy rosszul olvasható.

Bármilyen akadályozza a haladást, alapvető információ: sziklák, víz, sűrű bozót. Az ösvények és utak hálózata megmutatja, mely irányokban könnyebb a haladás és a tájékozódás. A futhatóság részletes osztályozása elősegíti a versenyző helyes döntését. A tájfutás elsősorban térképolvasással történő tájékozódás. Ezért szükséges a pontos térkép a jó és hatékony útvonalválasztáshoz. Egyetlen versenyzőnek sem származhat előnye vagy hátránya a térképhibákból.

#### *A legjobb magyar tájfutók eredményei*

Az eddigi források alapján magyar bajnokságot 1950-től rendeznek. A férfiak eredményeiről a történeti részben már szóltunk.

A nők részére 1962-ben rendezték meg az első országos bajnokságot, amelyet a Bp. Pedagógus csapata nyert meg. A következő évben 1963-ban az első egyéni országos bajnok Győri Edit a Bp. Pedagógus versenyzője volt.

Eddigi legnagyobb tájfutó egyéniségünk *Monspart Sarolta*, aki szintén a Bp. Pedagógus színeiben versenyzett. 1964 és 1975 között tizenkétszer volt országos bajnok. Európa-bajnokságon is több alkalommal szerepelt, legnagyobb sikerét az 1972. évi IV. Világbajnokságon, Csehszlovákiában érte el, ahol első lett. Később nagy sikereket ért el *Oláh Katalin*, a kétszeres világbajnok hosszú távon (1991, 1995).

A férfi versenyzők közül ki kell emelni *Skerletz Iván*, *Órsi András*, *Schönviszky György*, *Hegedűs Zoltán* és az egri *Boros Zoltán* nevét, aki háromszor nyert magyar bajnokságot, az 1972. évi világbajnokságon III. helyezett magyar csapatnak is tagja volt.

#### *A színek szerepe a tájfutó térképen*

A tájfutó térképen eltérő alapszínek segítik a jelölések és vonalak áttekinthetőségét.

**Feketével vannak jelölve:** Utak, ösvények; sziklaalakzatok; mesterséges tereptárgyak, épületek, kerítések; jelleghatár.

**Fehérrel vannak jelölve:** Jól futható erdők.

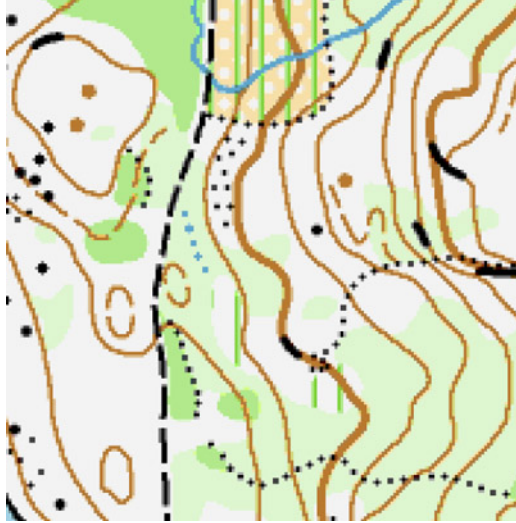
**Barnával vannak jelölve:** Szintvonalak; domborzati elemek: gödrök, buckák; letörések.

**Zölddel vannak jelölve:** A zöld szín erősségével érzékeltetik a jelölt terepen való haladás sebességét (minél sötétebb zölddel van jelölve a terület, annál nehezebben

futható), jellegfák.

**Kékkel vannak jelölve:** Állóvizek, vízfolyások, vizesgödrök.

**Sárgával vannak jelölve:** Nyílt területek, rétek, tisztások, mezők. ligetesek.



A térkép a versenyző legfontosabb segítőtársa. Ha a versenyző jól ismeri a térképet, a rajtnál megállapíthatja a menetirányt (milyen útvonalon legcélszerűbb megközelíteni a pontot), a szintet és a futás tempóját.

A térkép megismerésére sok időt kell fordítani nemcsak az edzéseken, hanem otthon is. A lefutott térkép tanulmányozása, a pontok közötti átmenetek variálása, esetleg új pálya tervezése, átmenetek memorizálása, majd ellenőrzésképpen egy papírra való lerajzolása, mind-mind olyan feladat, amely a versenyeken kamatozik.

A térképek ma már minden igényt kielégítenek. Az új kiadású 1 : 15 000, vagy 1 : 10 000-es térképeken az 5 m-es szintvonalakat, a domborzatot plasztikusan, nagy pontossággal ábrázolják.

A „futhatóságot” gyorsan megállapíthatja a versenyző, mivel a térkép aprólékosan jelzi, hol van erdő, bozót, tarvágás, jelleghatár és sok más egyéb a pontos tájékozódáshoz szükséges adat. A jelkulcs a tájékozódás ábécéje.

A terepen található tárgyakat a térképen egyezményes jelekkel ábrázolják.

A jelek nagyságát, alakját az IOF által kiadott szabályzat rögzíti. Ennek használata a nemzetközi versenyeken kötelező minden tagország számára.

A térkép sok tereptárgyat (mesterséges és természetes) is feltüntet, amely a tájékozódás szempontjából fontos (források, ösvények, gödrök stb.). A térkép a domborzatot is pontosan ábrázolja. A térképen a terep tehát két részre bontható:

- a felszínen lévő mesterséges építmények, növényzet, vizek (ez a síkra);
- a felszín domborúsága, bemélyedése (ez a domborzat).

*Összefoglalva:* a tájékozódási térkép a terep bizonyos méretarányú kisebbítésével készített képe. A térkép legyen pontos, hogy a terep különböző méreteit kellő megbízhatósággal lehessen megállapítani, de ugyanakkor szemléltesse jól az ábrázolt terület jellegét: a terepen kiemelkedő tárgy a térképen élesen váljon ki a többi tárgy rajza közül, míg a valóságban összeolvadó elemeket rajzban is egymásba olvadónak kell feltüntetni.

A térképra tehát nem a terep képszerű, fényképszerű, hanem a terep jelképes ábrázolása, ahol az egyes tereptárgyak, terepjellemzők jelentőségüknek megfelelően

feltűnő, vagy alig kivehető jelekkel vannak ábrázolva.

A tájoló



A tájoló segítségével a versenyző a térképen megadott tájékozódási feladatokat végrehajtja. A tájékozódási versenycélokra kidolgozott, modern laptájolók a versenyzők igényeinek megfelelően gyors és pontos mérések elvégzését teszik lehetővé. A tájoló tulajdonképpen iránytű, amely forgatható szelencében elhelyezve, iránymérésre alkalmas. A tájékozódási verseny irány- és távmérések sorozatának is tekinthető, amelyen a versenyző irányokat vesz le a térképről és a terepről, távolságméréseket végez a térképen és a terepen.

A tájólót az irányok levételére szerkesztették. A tájoló lapján mm beosztás és különböző méretarányú léptékek vannak begravírozva, hogy a térképtávolság mérésre is alkalmas legyen. Néhány típusra lépésszámláló korongot is szereltek.

A versenyző számára fontos a tájoló gyors, beidegzett, automatikus használata, mert ezzel időt nyer, amelyet más taktikai- és technikai elemekre tud fordítani.



*„Dugóka” és laptájoló egy kézben*

#### *A térkép tájolása*

Tájolásnál a térképet úgy kell fordítani, hogy a térképen lévő északi nyíl a tájoló tűje által mutatott tényleges északi irányba mutasson.

A tájolásnál a térkép abba a helyzetbe kerül, hogy a versenyző olyannak látja maga körül a tereptárgyakat, amilyennek a térképrajzoló látta. A tájolt térképen a térképnek ebben a valóságos helyzetében minden irány azonos a terepen lévő megfelelő irányokkal. Ha például a versenyzőnek el kell döntetnie, hogy több különböző irányú út közül melyiken áll, a térkép északját a tájoló északjára kell fordítani, azaz a térképet be kell tájolni, s máris azonosíthatja az utakat. Röviden elég annyit megjegyezni: északot az északra!

#### *A tájékozási verseny*

A versenyrendezés feladata a szervezéstől az eredménylista összeállításáig tart.

A rendezőség biztosítja a versenytérképeket, amelynek a terepet hűen kell ábrázolnia. A méretarány 1 : 15 000 vagy 1 : 10 000 lehet, amit a MTSZ engedélyével adtak ki.

A terep kiválasztásánál fontos, hogy azt könnyen lehessen megközelíteni. A versenyközpont olyan épületben legyen, ahol a versenyzők részére az öltözködés és a tisztálkodás lehetősége biztosított.

A pályakitűzőnek a versenypálya kialakításánál a Nemzetközi Pályakitűzési Normák szerint kell eljárnia.

A pálya a rajtvonaltól a célíg tart. A rajtot mindig szabadban kell elhelyezni. Ha előre berajzolt térképet kapnak a versenyzők, akkor az időrajt és térképrajt helye azonos. Ha nem, akkor a versenyző saját ideje rovására a rajtvonal után 25 m-re kifüggesztett utasítástérképről átmásolja az ellenőrző pontokat. Rajzolóeszközt a rendezőség biztosít. Ezután a versenyző képességei alapján igyekezzen teljesíteni a feladatokat.

A pálya számozott ellenőrző pontokból áll, amelyeket a versenyző sorrendben köteles érinteni. Az ellenőrzőpont csak tereptárgy lehet! Az ellenőrző pont 30 × 30 cm-es általában piros-fehér színű, háromoldalú hasáb, úgynevezett bója, a pont jelével (számával).



A ponton való áthaladást a versenyző a rajtnál kapott versenyzői kartonon, bélyegzéssel, újabban elektronikus eszköz érintésével („dugóka”) igazolja. A bélyegzőt, lyukasztót, „dugóka” érintő lapot, a bója 1 m-es körzetében kell elhelyezni.

Az ellenőrző pontoknál lévő pontőr (versenybíró) felírja a versenyző rajtszámát és átfutási idejét.

A versenyző akkor teljesíti a feladatait, ha elérkezett a cél előtti, ún. befutópontig, a verseny utolsó ellenőrző pontjához. Innen már nincs tájékozási feladat, gyorsan be kell futni a célba. A befutószakaszt piros-fehér szalaggal jelölik. A célt és a rajtot is jól látható felirattal kell jelölni.

A verseny befejeztével a versenyzőnek le kell adni a kartont és ezzel számára véget ért a verseny.

Az eredményhirdetés után a rendezőségnek le kell bontani a pályát és a versenyjegyzőkönyveket meg kell küldeni az egyesületeknek.

#### *A versenyek*

##### *Fajtái:*

- minősítő (hazai, nemzetközi);
- meghívásos (nem minősítő);
- nemzetek közötti.

##### *Rendszere:*

- bajnokság:
  - osztályozott;
  - nem osztályozott (abszolút kategória);

- kupa- vagy emlékversenyek.

*Fordulói:*

- *egy fordulós:* az eredményt egy forduló alapján hirdetik ki;
- *több fordulós:* az eredményt két, vagy több verseny eredményeinek összegzése alapján hirdetik ki.

*Formái:*

- nappali;
- éjszakai (csak férfiaknak).

*Típusai:*

- *egyéni;*
- *egyéni-csapat:* minden futó azonos pályán versenyez, egyénileg kell a feladatokat megoldani, egyénileg és csapatban is értékelik a teljesítményeket;
- *váltó:* tömegrajt vagy időkiegyenlítés.

*A hivatalos VB program*

- Rövidtáv (sprint, selejtezőkkel).
- Középtáv (selejtezőkkel).
- Hosszútáv (selejtezőkkel).
- Váltó.

*Fontosabb szabályok*

- A verseny adatai titkosak. Aki ilyen adat birtokában van, köteles azt a verseny befejeztéig titokban tartani.
- Az első pontból következik, hogy tilos egy verseny terepén „előtanulmányokat” folytatni.
- Verseny közben csak hivatalos versenytérkép használható. Egyéb eszköz, saját térkép, magasságmérő stb. használata tilos.
- Nem szabad a versenyzőket hang- vagy fényjelekkel (kiabálás, köhögés, füttyülés, tapsolás) az ellenőrző pontra behívni.
- Nem sportszerű más versenyzőktől, pontőröktől, idegenektől kérdezősködni.
- Nem szabad másoknak felvilágosítást adni.
- Nem sportszerű a verseny útvonalába eső mezőgazdasági területeken, erdei ültetvényeken keresztülfutni és ezzel kárt okozni.
- A szálláshelyek, öltözők rendjére ügyelni kell.

*A versenyző felszerelése*

A versenyzők felszerelésének minősége az egyesület, illetve a versenyző anyagi lehetőségétől függ. Lehet olcsóbb, de költségesebb is.

A kezdő versenyzőnek elegendő a legegyszerűbb ruházat is (pl. pólóing, tornanadrág, tornacipő) és egy megbízható tájoló.

A magasabb szintű versenyeken ajánlatos hosszú lábhoz simuló nadrágban futni, hogy iránymenetknél a bokrok, bozótok ágaitól sérülés ne fordulhasson elő. Nagyon praktikus a svéd mintára készült nylon ruházat is: nem akad bele a tüske, nehezebben szakad, futás közben jól szellőzik.

Kezdőknek megfelel a magas szárú tornacipő, de akik komolyabb versenyeken is indulnak ajánlatos a gumistoplis, vászon felsőrésű cipő a felfelé és lefelé, oldalazó futásnál a csúszás kiküszöbölése céljából.

A fejlámpa használata az éjszakai versenyeken ajánlatos, mely kellő távolságra előrevilágít. A térképet is előnyösebb fejlámpával megvilágítani, hogy a versenyző mindkét keze szabadon maradjon a térkép és a tájoló használatára. A lámpa elemeit derékra csatolt övvel rögzítik. Napellenzős sapka viselete meleg időben ajánlatos: megvéd a napsugaraktól.

Térképtartó használata szükséges, amely egyszerű átlátszó műanyag tok. Védi a térképet az időjárás és a terep kedvezőtlen körülményeitől.

Ha a térkép megázik nehezzé, esetleg lehetetlenné teszi a tájékozódást, futás közben, ha szabadon lobog a kézben, az ágakhoz, bozóthoz csapódva könnyen elszakadhat.

A tájoló fontos eszköze a versenyzőnek.

Melegítő vagy szélkabát használata inkább a verseny befejeztével szükséges egészségvédelmi okokból.

#### *A versenyzők besorolása*

A tájfutó versenyzőket nemük, életkoruk (korosztályuk), elért eredményük, illetve minősítésük alapján sorolják be. A versenyeken ezeknek megfelelően indulhatnak és értékelik az eredményüket.

A női versenyzők jelölése „N”, a férfiaké „F”.

Az életkorukat lényegében egyszerűen a versenyzők életkorának megfelelő számmal jelölik.

<b>Női versenyzők</b>	<b>Férfi versenyzők</b>
11-12 év: gyermek	11-12 év: gyermek
13-14 év: újonc	12-13 év: újonc
15-16 év: serdülő	15-16 év: serdülő
17-18 év: ifjúsági	17-18 év: ifjúsági
19 év: felnőtt	19-20 év: junior
31 év: szenior A	21 év: felnőtt
x41 év: szenior B	35 év: szenior A
	43 év: szenior B
	50 év: szenior C

A minősítésüket „I.-II.-III.” római számokkal jelölik.

A leírtak alapján a versenykiírásban a következőféleképpen jelölik az indulásra jogosultakat:

N 11, N 19 I., N 31 B, F 21 I., F 43 B. stb. Felnőtt férfiak részére hosszú távú (H) versenyt is rendeznek, amelynek jelölése FH 21.

#### **Magyar Tájékozódási Futó Szövetség**

1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3.

Telefon/fax: (+36 1) 460-6801, (+36 1) 460-6802

E-mail: <iroda@mtfsz.hu>

WEB: <http://mtfsz.hu>



---

# 37. fejezet - Taekwondo (Taekwondo)

Szabad fordításban a taekwondo nem más, mint a lábbal és kézzel küzdés művészete. Koreai harcművészeti ág, mely több ezer éves és nemcsak egy önvédelmi sport. A taekwondo pontos fordításban a láb (tae) és kéz (kwon) művészete, útja (do). Jóllehet a kéz és a láb is használható a küzdelem során, a sportág leginkább a rúgáskombinációkon alapszik. A taekwondo azonban nem csak egyszerűen ütés és rúgás, nemcsak önvédelmi rendszer vagy küzdősport, hanem ennél sokkal több. A koreaiak megközelítésében életút, életforma, melynek célja, hogy a taekwondo gyakorlása révén harmonikusan fejlődjék a szellem, a lélek és a test.

## Nemzetközi múlt

Égész Korea történelmét végigkísérte kialakulása. Jól felkészített hadseregre volt szükség egészen az időszámítás előtti időktől, az egymással viszálykodó három királyság korában, majd a betolakodó japánokkal szemben vívott harcokban. Erős befolyással volt a mai taekwondo kialakulására az évszázadok folyamán elterjedt harci, önvédelmi irányzatok keveredése (szubak, szubyokta, taekkyon, szubakhi stb.), valamint a buddhizmus térhódítása is.

A modern taekwondo oktatásának alapját az ősi Hwarangdo (virágzó férfiasság útja) elnevezésű elit hadsereg tanaiból vette át, melynek öt fő pontja van: 1. Légy hű hazádhoz és királyodhoz! 2. Légy engedelmes szüleidhez! 3. Légy tisztességes barátaidhoz! 4. Soha ne hátrálj meg a harcban! 5. Csak az igazságért ölj! E tanok szerint nevelt harcosok az országban utazgatva hirdették és terjesztették a szubakot (kéztechnika) a VII-X. században. Már ebben az időszakban valódi rekreációs sporttevékenységgé vált a szubak, mely a katonai kiképzés mellett a harc-művészetek iránt érdeklődő emberek egészségét és fizikai állapotát is fejlesztette.

Bár a konfucianizmus miatt a Li-dinasztia idejében a harcművészetek kissé háttérbe szorulnak és nyílt gyakorlásukat csak a hadseregben engedélyezték, a lelkes lakosság mégis megőrizte és családi hagyomány útján adta tovább az ősi tudást. A fejlődés példaként 1790-ben elkészült az első illusztrált könyv, mely a harcművészeti ágakat mutatta be.

Az 1909-es japán megszállás újabb akadályokat állított a harcművészetek fejlődése, terjedése elé. Szigorúan tiltották gyakorlásukat, de ezzel a szigorral csak az ellenkező hatást érték el. Sokan Kínában vagy buddhista templomokba visszahúzódva fejlesztették mesteri szintre művészetüket. Ilyen mester volt Song Dokki (1893-1987), aki hagyományörző tanításaival maga köré gyűjtötte a tanulni vágyókat. A japán megszállást követően, újra töretlenül terjedt a harcművészeti láz. A judo, a kung-fu és a karate hivatalos megjelenésével fokozatosan nőtt az érdeklődés a lakosság körében. Sorra alakultak a klubok, melyek egy-egy neves mester köré szerveződtek. Az első hagyományos koreai harcművészeteket oktató iskola 1945-ben nyílt Szöulban, majd ezt még számos követte, azonban ezek teljesen eltértek a taekkyon (lábtechnika) és a szubak (kéztechnika) irányzatoktól. Időközben a hadsereg ismét alkalmazni kezdte a harcművészeteket a katonák kiképzésében. A koreai háborúban már újra harcművészetekben edződött, felkészült kommandósok harcoltak.

A háború után folytatódott a küzdősportok térhódítása, újabb egyesületek jöttek létre, szervezetek alakultak, mint a Független Dangsudo Szövetség. Majd 1955. április 11-én több iskola vezetője összeült és megegyezett, hogy a hagyományos koreai harcművészeti ágakat ezentúl egységesen taekwondónak hívják, mely elnevezés ötvözi a két legfőbb irányzatot: a taekkyont és a szubakot. 1959-ben létrejön a Koreai Taekwondo Szövetség. Bár a különböző ágak teljes egysége még sokáig csak gondolat maradt, 1965-ben mégis valamennyi koreai nemzeti harcművészeti ág belépett a Koreai

Taekwondo Szövetségbe.

Egy évvel később Szöulban az első nemzetközi szervezet a Nemzetközi Taekwondo Szövetség (International Taekwondo Federation ITF) is megalakult, 1973-ban egy másik szervezetet, a Taekwondo Világszövetséget (World Taekwondo Federation WTF) keltették életre. A folyamat megállíthatatlan volt.

Hamarosan már európai szövetségis működött. 1976-ban az Európai Taekwondo Unio (European Taekwondo Union ETU) már az európai tagszövetségeket koordinálta. Közben a WTF a Nemzetközi Sportszövetségek Szövetségei soraiba is felvételt nyert. 1980-ban teljesült az, amit minden sportág képviselője, versenyzője áhít, bekerülni az olimpiai családba. A Nemzetközi Olimpiai Bizottság hivatalosan elismerte a WTF-et. 1981-ben már a Világjátékok (World Games) programjában is szerepelt. A sportág első világbajnokságát 1973-ban, az Európa-bajnokságot 1976-ban rendezték meg. A taekwondo az olimpiai játékok műsorában először 1988-ban, Szöulban mutatkozott be. Barcelonában szintén bemutató versenyként volt jelen, majd 1994-ben a NOB programbizottsága hivatalosan is az olimpiai sportágak közé sorolta a WTF taekwondot.

A taekwondo legjobb versenyzőit természetesen a koreai válogatottban találjuk, de kiváló eredményeket értek el az elmúlt években az irániak, thaiföldiek, spanyolok, kínaiak, franciák, görögök is. A sportág ugyan még fiatalnak számít az olimpiákon, de mind a nőknél, mind a férfiaknál már lejegyezhetünk kétszeres olimpiai bajnokokat: Csen Csung (Koreai Köztársaság) és Steven Lopez (USA).

### **Hazai múlt**

1989-ben született meg a magyar WTF taekwondo. Ebben az évben alakult meg az első WTF egyesület. Ugyan taekwondóval már jóval korábban foglalkoztak hazánkban, azonban az olimpiai elismertséget csak a WTF szakág kapta meg, így sokan átpártoltak és a WTF-ben folytatták sportolói pályafutásukat. *Patakfalvy Miklós* Európa-bajnok, világbajnoki ezüstérmes, kiváló sportember, elszánt munkával és néhány követővel létrehozta a WTF Taekwondo Szakbizottságot, melyből 1990-ben létrejött a Magyar WTF Taekwondo Szövetség. A gyors szerveződésnek köszönhetően a szövetség szinte azonnal felvételt nyert az európai és a világszövetségbe is.

Az első országos WTF versenynek Szeged adott otthont, majd ezt követően a szakág folyamatosan fejlődött, erősödött. A legjobb versenyzők rendszeres pontszerzői voltak a világversenyegeknek. *Engrich Marianna* (1996-ban tragikusan fiatalon elhunyt) korábban többszörös világ- és Európa-bajnok volt, az új szakágban is EB éremig jutott. *Urbán Balázs*, *Salim Gergely*, *Marosits Tünde*, *Hórvölgyi Eszter* több érmes és pontszerző helyezése a sportág töretlen hazai fejlődését igazolta. 2000-ben, Sydney-ben, *Salim Józsefnek* köszönhetően a magyar WTF taekwondo megszerezte az első olimpiai pontjait is egy értékes ötödik helyezéssel.

Ma a legeredményesebb magyar taekwondósok: *Tóth Balázs* és *Kotsis Edina*.

### **Versenyszabályok**

A versenyek alkalmával a sportolók védőfelszerelésben egy 12 × 12 méteres páston küzdenek (küzdőtér 10 × 10 m). A mérkőzések a férfiaknál 3 × 3 percig, míg a nőknél 3 × 2 percig tartanak. A küzdelmeket súlycsoportok szerint bonyolítják le. A küzdelem „full-contact” formában zajlik, tehát a találatokat a kijelölt területre teljes erővel kell bevinni. Az öv alatti terület támadása tilos, valamint a fej kézzel történő ütése is tiltott. Miközben a tiszta rúgások és ütések egy-egy pontot jelentenek, a büntetéseket fél, illetve egy ponttal osztják. Egy pontos büntetés (gam-dzseom) jár azért, ha valaki szándékosan az ellenfele hátát támadja, vagy eldobja, elgáncsolja. Mínusz fél pont (kjong-go) jár, ha lefogjuk, ellökjük vagy megráncigáljuk a vetélytársat, netán hátat fordítunk neki vagy sérülést szimulálunk. A félpontos büntetés csak akkor jelenik meg az eredményben, ha egy másodikat is begyűjtött belőle a delikvens. A meccseket egy vezetőbíró és három pontozóbíró értékeli elektronikus pontozórendszer segítségével. A nemzetközi versenyektől az olimpiai mérkőzések kissé eltérnek, hiszen nemenként csak

négy súlycsoportban hirdetnek győzteseket az egyébként nyolc súlycsoport helyett.

**Hivatalos olimpiai versenyszámok (súlycsoportok)**

*Férfi súlycsoportok (kg): 58, 68, 80, +80.*

*Női súlycsoportok (kg): 49, 57, 67, +67.*



**Magyar Taekwondo Szövetség**

Magyar Sport Háza

1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3.

Telefon: (+36 1) 460 6846

Fax: (+36 1) 460 6847

E-mail: <info@wtftaekwondo.hu>

WEB: [www.wtftaekwondo.hu](http://www.wtftaekwondo.hu)

---

## 38. fejezet - Teke és bowling (Bowling)

A teke golyókkal és bábukkal űzött sport, ill. játék. A 28,5 m hosszú, többsávos (sávonként 1,7 m széles) pálya első 6,5 m-e a játéktér, pályatest felőli végén az 5,5 m hosszú és 35 cm széles gurítódeszkával. Az általában fehér műanyagból készült kilenc bábu magassága egyenként 40 cm, tömege 1750–1800 gramm. A tekegolyó tetszőleges színű tömör műanyag, átmérője 16 cm, tömege 2,8–2,9 kg. A versenyzők összesen 120-at gurítanak (négy pályán 30–30-at), amelyek fele teligurítás (minden gurítás kilenc bábura történik), másik fele tarolás (addig gurítanak, amíg minden bábu le nem dől).

A tíz bábuval játszott teke a bowling. Itt a pálya hossza 18,3 m, egy sáv szélessége 107 cm. Az 1-től 10-ig számozott, műanyagból készült bábuk magassága 38,1 cm, tömegük 1530–1640 gramm. A golyó átmérője 21,6 cm, súlya maximum 7,25 kg. A golyón ujjtartó lyukak vannak a biztosabb golyófogáshoz.

### Nemzetközi múlt

A sportszerűen űzött tekejáték kezdési időpontját nehéz megjelölni. Tény, hogy *Guths-Muts* a német torna sportolója 1796-ban már sportszerű játékok között emlegeti a tekét, s írja: „az ifjúság és az ifjúság barátai testi és szellemi üdülését szolgálja”. Hozzáteszi, hogy a tekézés sok tekintetben nemesebb, mint a kártyajáték.

„A tekejáték a tekepályán kedvtelésből, szórakozásból vagy sportszerűen is űzött játék, amelyben a tekegolyókkal a pálya végében felállított bábuk feldöntése a cél: kuglizás.” (A magyar nyelv értelmező szótárából.) Az idézett értelmező mondatban szerepel egy „is” szócska: sportszerűen „is” űzött játék... Hogyan jutott el a tekézés az is-ig? Kezdjük itt.

Igaz-e, hogy már az ókorban is tekéztek? Különböző feltevések vannak a tekézés múltjáról. Akadnak olyanok, akik szerint a tekézés az ókori görögök korából származik. Tudományosan azonban ezt ez idáig senki sem tudta bizonyítani, írásos emlék a mai napig nem került elő.

Írásos forrás a tekézés eredetéről van, de ez nem nyúlik vissza az ókorba. A tekézés múltjáról szóló első emlék *Hugó von Trinberg*, thauerstadti iskolaigazgató (1260–1309) „*Der Renner*” című 2700 strófás költeménye. Ebből megállapítható, hogy a tekejátékot a XIII. században már nemcsak ismerték, hanem szerfelett kedvelték is. A legtöbb utalás arra mutat, hogy a tekézés kedvelői a nép soraiból kerültek ki. A tekézés kizárólag ünnepélyeken jelentkezett: búcsúkon, vásárokon, lövészeti ünnepségeken tekéztek – mindig szabadban.

A dobással és a gurítással űzött tekézés lényegében eltért egymástól, így a játék berendezése is más volt. „Egy négyszögletes vagy kerek térség volt középen a céllal, afelé dobták a golyókat.” – olvashatjuk a fennmaradt iratokban.

A XV. században a vendéglősök rájöttek, hogy a tekejáték népszerű üzleti vonzerő, s a kocsmák mellé mind többen építettek kezdetleges kuglipályákat.

A XVII. századból egy pompás német fametszet tanúskodik a tekézésről. Eleinte kemény földön gurították a fagolyókat. Később agyagréteget kentek a pályára, melyet marhavérrel is keverték. A pálya így is elég göröngyös maradt. Később tölgyfapallókat raktak a pályatestre, majd a nap ellen lugasokkal védték a dobóteret.

A sok különböző tekeegyesület közös szabályokban egyezett meg, s ez a tömörülés elkerülhetetlenül szövetség alakításához vezetett. Az elsőt 1885. június 7-én, Drezdában alakították meg a Német Tekeegyesületek Központi Szövetsége elnevezéssel. A

szövetséghez 227 egyesület csatlakozott, s célul tűzték ki, hogy a szórakoztató játékból testnevelő sportág legyen. Két évvel később Németországban megalakult az országos szövetség. A németek úttörőmunkát végeztek e játék sportággá alakításában.

Az első országos szövetség megalakulása után elég későn, 1926-ban Stockholmban alakították meg az Internationale Bowling Associationt (IBA). Annak idején még csak az amerikai, illetőleg ahogyan ma hívják Bowling (parkett) pálya volt ismert. A II. világháború alatt az IBA szétesett. A háború után Ausztria tette meg az első lépést. Nem volt semmiféle nemzetközi szövetség, mégis meghirdette 1949-ben az Európai Bajnokságot.

1952. január 27-én a sportág nemzetközi kongresszusán megalakították a nemzetközi szövetséget. Így jött létre a Federation Internationale des Quilleurs (FIQ), amely szárnyai alá vette mind a négyfajta tekézést (bowling, aszfalt, pallós, ollós).

Magyarország 1953-ban került be a nemzetközi szövetség sorába. E hosszú menetelés után számos tagszövetséggel került a nagy nemzetközi szövetségek sorába.

### **Hazai múlt**

*Honnan ered a teke szó?*

Hazánk történetében már a középkorban szerepelt a teke szó. Tekének nevezték azt a kőgolyót, amelyet harci eszközként az ostromló vár faláról a támadó ellenségre gurítottak. Későbbi költeményekből láthatunk példát arra vonatkozóan, hogy az ostromlóknak is volt tekefegyverük, nemcsak a védőknek:

*„Százvezrek fogják kapudat döngetni tekéddel.”* – Vörösmarty Mihály

*„Ádáz Ali tábor durrog alatt s rombolja tekékkal a sziklafalat.”* – Czuczor Gergely

Mivel a háborúban használták a tekét, szerepelt a harci gyakorlatok között is: lovagok, harcosok, haditengerészek népszerű sportja lett a középkorban. Nehéz játék volt, mert rátermettséget, erős testi munkát, nagy figyelmet kívánt.

Nálunk Mátyás király idejében a nép közkedvelt játéka lett, amely lényegesen eltért a mai tekézéstől, de hasonló elemek akadtak benne. A haditechnika fejlődésével nem igényeltek nagy fizikai kifejtést a harci gyakorlatok, így a harci játékok közül lassan eltűnt. Helyébe nálunk is a kuglizás jött.

A tiltó rendelkezések ellenére mégis újjászületett a tekézés, megszűnt az ellenszenv. A fürdők bérlőinek megengedték, hogy a söntésben a sakkon kívül a tekejátékot is bevezessék. A kocsmárosok is egyre nagyobb érdeklődést tanúsítottak a tekézés iránt, s hogy a törzsvendégeket megtartsák, befedték a tekepályákat. Így a pályák télen is használhatók lettek. Ezek a pályák még mindig házon kívül álltak.

A tekejáték népszerűségére a városi lakosság is felfigyelt, köztük olyanok, akik nem jártak kocsmába. A lelemény az építőipari vállalkozókat sem hagyta közömbösen, akik tekepályákat kezdtek építeni házakba, termekbe, pincékbe. Vasból, gipszből, cementből, márványból (!), aszfaltból építettek pályákat, parkettel, linóleummal, aszfalttal, deszkával borították a pályákat. Tökéletesítették a golyófogó verseket, a golyóknak visszafutót szereltek fel, a bábuk és a golyók egyre pontosabb szerkezetben, jobb anyagból készültek. Nem sokkal később eredményjelző berendezések születtek, s az utóbbi évtizedekben megszülettek a több folyosós automata tekepályák is. Itt már nem emberi kézzel történt a bábuk felállítása, a golyók visszagurítása. Ez lényeges áttörés volt a tekesportban. A felszerelések technikai fejlődésével megszülettek a szabályok is. Így jutottunk el a kuglizástól a sportszerűen űzött játékokig.

A Magyar Teke-szövetség 1934. június 17-én alakult meg. Egyesületek, szakosztályok jelentkeztek a teke-szövetségbe, de rajtuk kívül nagyobb építő cégek is, akik sportszeretetből felajánlották készségüket tekepályák építésére, azok technikai felszerelésének kivitelezésére. Korábban Németországban és Csehszlovákiában kellő

tapasztalatokat szereztek a területen. Így megoldódhatott a legnehezebb akadály, a versenypálya építésének kérdése.

Vidéken, különösen a szegedi tekézőknél nyilvánult meg nagyobb aktivitás, akik a MTSZ megalakulása után nem sokkal kitűzték a Dél-magyarországi Alsövetség megalakulásának időpontját.

Ennek a sportnak is vannak nyílt és titkos ellenzői, ellenségei. Jelentkeztek gúnyolódók és a humorizálók éppen úgy, mint a magyar vízipóló sportnak és asztalitenisznek a megindulásánál. Az ország mind a 19 megyéjében van Megyei Tekeszövetség, amely a teke szakosztályokat fogja össze.

A teke nemcsak a férfiak körében hódított, hanem a nők körében is talált hódolókat.

Az igazi fejlődés 1945 utánra tehető. Például 1943-ban 908 igazolt versenyzője volt a sportágnak, míg 1967-ben már 22 000; 1943-ban 38 tageszervelet volt a MTSZ-nek, 1967-ben ez a szám 340-re növekedett; a tekepályák száma 1943-ban 27, 1967-ben már 190.

A tekesport legjelentősebb magyar alakjai a kilencszeres világbajnok Csányi Béla és a nyolcszoros világbajnok Kovácsné Grampsch Ágota.

### **A tekézés fajtái**

A tekézésnek két fajtája terjedt el, amelyekben hivatalos versenyeket rendeznek:

- aszfalteke (9 bábos);
- bowling teke (10 bábos).

A tekézésnek e két fajtája a legelterjedtebb a világon, de ezen kívül még létezik például a kanadai ötbábos bowling és a lapos zöld teke is.

Meg kell említeni, hogy az 1960-as évektől ismert volt a lengőteke, amelyet elsősorban üdülőkben, strandfürdők területén, vállalati sporttelepeken a dolgozók szabadidős sportjaként űztek. Hivatalos versenyeket azonban nem rendeztek e területen. Ma már ritkán találkozhatunk a tekézés e módjával.

## **1. Aszfalteke**

Az aszfaltekézés elsősorban Európában terjedt el, annak is a keleti országaiban. Elnevezését a pálya talajának anyagával lehet magyarázni. Bár az aszfaltborítás mellett ma már műanyag borítású pályákkal találkozunk, az aszfalt elnevezést továbbra is használják.

### *A versenyek jellege*

A teke versenysport, amelyben a versenyzők minél több bábu ledöntésére törekszenek azért, hogy ellenfelükkel szemben a győzelmet megszerezzék.

### *A tekeversenyek lehetnek*

- *egyéni versenyek*: a versenyzők eredményeit külön-külön számítják;
- *csapatversenyek*: a versenyzők által elért eredményeket együttesen, mint az egész csapat eredményét számítják;
- *páros versenyek* (férfi páros, női páros és vegyes páros) alkalmával a párok eredményeit külön-külön számítják;
- *páros csapatversenyek*: a versenyzők elért eredményeit páronként is beszámítják.

### A versenyek neme

A tekeversenyek rendezhetők:

- felnőtt nők;
- felnőtt férfiak;
- ifjúsági lányok;
- ifjúsági fiúk;
- serdülő lányok;
- serdülő fiúk számára.

A női és a férfi versenyeket külön csoportokban kell megrendezni. Nők és férfiak egymás ellen nem mérkőzhetnek. Kivételes esetekben - külön engedéllyel - női versenyző szerepelhet 100 gurításos, férfi csapatversenyben is.

### A versenyzők száma

Az ország területén rendezett felnőtt és ifjúsági (női és férfi) csapatbajnoki mérkőzések különböző létszámú - 6, 4, 2 fős - csapatokkal rendezhetők, amelyek létszámát a mindenkorai versenykiírás tartalmazza.

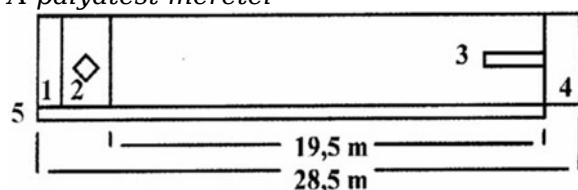
Nemzetek közötti versenyeken (világ- és Európa-bajnokságokon) az előírt csapatlétszám 6 fő + 1 tartalék.

### A tekézés eszközei

A tekézés eszközein általában a következőket értjük:

- pálya és felszerelése;
- bábuk;
- golyó;
- sportöltözék.

### A pályatest méretei



A pálya alapozása a legfontosabb meghatározója a pálya időtálló minőségének, ezért különös gonddal kell azt elvégezni. Célszerű a pálya alapját 10-20 cm vastag vasbetonból csinálni.

A gurítófelület burkolata aszfalt, vagy műanyag lehet. Az aszfaltréteg vastagsága 40 mm, felülete sima és tompa fényű (tükrözésmentes). A műanyag réteg vastagsága 3,5 mm, felülete nem vakíthat. A műanyag borításnak számos előnye van, elsősorban az, hogy a pályatest nem kopik, nem csatornásodik. A technológiából adódóan vízszintesen teríthető, a pálya nem „húz”.

### A tekegolyó

Ma már általában homogén műanyagból préselt golyókat gyártanak. A verseny csak olyan golyókkal rendezhető, amelynek 16 cm az átmérője és 2,8-2,9 kg súlyhatárok közé

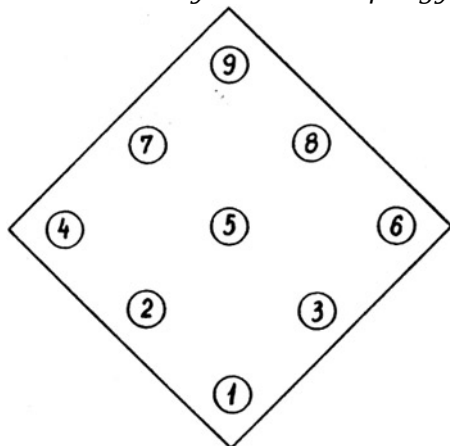
esik. Felülete sima, jól fogható, csúszásmentes, színe egyszerű kék, barna, zöld vagy piros.

#### A bábuk

A tekebábu homogén anyagból, ma már általában csak műanyagból készül.

Egy bábukészlet 8 rendes bábuból és 1 királybábuból áll. Formáját és méretét pontosan meghatározzák a szabályok.

#### A bábuk elhelyezése az alapnégyzeten



#### A sportöltözék:

- gumitalpú sportcipő, fehér zokni;
- rövid vagy hosszú sportnadrág;
- mez;
- melegítőruha.

#### A tekésés alapelemei

##### A golyó fogása

A golyót a tenyérben kell elhelyezni, a biztonságos tartás és fogás érdekében az ujjakat szét kell nyitni. A stabilitást biztosítja, ha a másik kéz oldalról támasztja a golyót, miközben a golyót tartó kar könyökben hajlítva van.

A versenyző a fogással a tekegolyót maga előtt tartva zárt állásban a dobódeszka elejére áll.

##### Lendületvétel, nekifutás

A lendületvétel célja a tekegolyó felgyorsításának növelése. A lendületvétel fokozatosan gyorsuló legyen. A lendületvétel (a roham) végrehajtásának kétféle módját ismerjük:

- háromlépéses nekifutás;
- négylépéses nekifutás.

##### A háromlépéses nekifutás

Ez azt jelenti, hogy a versenyző a rohamot a dobó kézzel ellentétes lábbal kezdi meg; második lépése már gyorsabb és a tekegolyó a karnyújtással lefelé-hátrafelé megkezd a csípő mögé történő lekészítést. A harmadik lépésnél a golyó már a csípő mögött van, miközben ez a lépés hosszabb, nyújtottabb, a kitámasztás támadóállásban történik,



törzsdöntéssel előre. A kitámasztást az első lépést végrehajtó láb végzi.

#### *A négylépéses nekifutás*

Lényege: a golyó felgyorsítására egy lépéssel több út áll rendelkezésre. Ebben az esetben a golyót tartó kézzel azonos oldalú láb indul elsőnek, amelyet egy második, gyorsabb lépés követ. A harmadik-negyedik lépés azonos az előző indulási móddal. Az eltérés abban mutatkozik, hogy a negyedik lépésnél a kitámasztó láb a dobó karral azonos oldalú. A kidobás előtt fontos, hogy a golyót minél közelebb „tegye” le a dobódeszkára, mégpedig úgy, hogy az ne pattogjon.

#### *A golyó kigurítása*

A tekézés legfontosabb technikai részlete. Itt kapja meg a golyó a kidobás sebességét és irányát. A kigurítás után a találat eredményességét a versenyző már nem tudja befolyásolni, a többi már a golyó dolga. Newton második alapvető fizikai törvénye érvényesül. E törvényszerűség figyelembevételével fontos, hogy a játékos milyen irányra áll fel – különösen tarolásnál.

#### *A dobásról általában*

Tekesportban a dobások két fajtáját alkalmazzák a versenyeken:

- teli dobás;
- tarolás.

A *teli dobásnál* a versenyzők minden dobásnál 9 bábura dobnak, s minden egyes dobás után a 9 bábút felállítják.

*Tarolásnál*, ha a versenyző egy golyóval nem dönti le mind a 9 bábút, úgy a bontás után kénytelen a megmaradt állást (bábút vagy bábukat) ledönteni. Ekkor a versenyző tarol. Tiszta tarolás az a játékforma, amikor a bábút csak akkor állítják fel ismét teljes számban, ha a versenyző már mind leütötte.

Versenyen meghatározott számú teli dobás és tarolás van. A verseny mindig teli dobással kezdődik, melyet ugyanannyi számú tarolás követ. Pl.: 25-25 vagy 50-50 teli, illetve tarolás.

#### *A gurítás végrehajtása*

- A gurítást (nekifutást) játéktéren kell végrehajtani, amelyet határvonalakkal jelölnek.
- A versenyzés ideje alatt a játékos csak a játéktéren tartózkodhat, azt csak kivételes esetben, a versenybíró engedélyével hagyhatja el.
- A golyó kigurítását a versenyzőnek több lépéses nekifutással, egymást bevárva (felváltva) szabályszerűen kell végrehajtani. Előnyt mindig a páratlan számú pályán lévő versenyző élvez.
- A golyónak először a gurítódeszkát kell érintenie.
- Gurítás közben nem lehet a pályát és tartozékait kézzel, térddel vagy lábbal érinteni, kapaszkodnia, továbbá gurítás után tilos támaszkodnia, illetve bárminek nekidőlnie a versenyzőnek.
- A golyó elgurítása után tilos a golyó haladását és becsapódását sportszerűtlennek ható kéz-, láb- vagy egyéb testmozdulattal kísélni.
- Nem szabad a versenyzőnek addig visszafordulnia, amíg a golyó a bábállításba be nem csapódik.
- A golyó biztos kézbentartására – spray kivételével – bedörzsölő szer alkalmazható.

### *Szabálytalanságok és azok elbírálása*

- Szabálytalannak minősítendő, ha a versenyző a visszaérkező golyóra vár, a mozgásban lévő golyót elkapja. Saját tekegolyó használata nem megengedhető.
- Sportszerűtlen a versenyző magatartása, ha szándékosan zavarja, vagy akadályozza ellenfelét a versenyzésben (pl. egyszerre történő nekifutás és gurítás, hangos beszéd az edzőhöz, nézőkhöz, káromkodás), ha nem ismeri el a bírói döntést.
- A gurítás szabálytalan végrehajtását, valamint a versenyző szabályellenes és sportszerűtlen magatartását a versenybíróknak büntetni kell. Ezek az esetek a következők:
  - határvonalak túllépése (belépés, átlépés);
  - a golyó kigurításkor először a gurítódeszka előtt vagy mellette ér talajt
  - (hosszú gurítás);
  - a pálya tartozékainak érintése kézzel, vagy lábbal;
  - kapaszkodás;
  - támaszkodás;
  - a játéktér engedély nélküli elhagyása (ez nem vonatkozik a golyó kivétele céljából történő kilépésre, ezt a versenybíró állapítja meg).
- Ha a fenti esetek közül bármelyiket elköveti a versenyző, a versenybíró egyszeri figyelmeztetéssel büntet a gurítás egyidejű értékelése mellett. A versenybíróknak, hogy a figyelmeztetés egyértelmű legyen, sárga lapot kell felmutatnia. Ezzel egyidőben a versenyzővel közölni kell, hogy milyen szabálytalanságot követett el. A figyelmeztetést a versenybírói jegyzetbe rá kell vezetni.
- Ha az egyszeri figyelmeztetés után ugyanaz a versenyző újabb szabálysértést követ el, vagy ismételten sportszerűtlen magatartást tanúsít, a versenybíróknak sárga és piros lapot kell felmutatnia, és egyidejűleg azzal kell büntetni a versenyzőt, hogy a végrehajtott gurítást nullával értékeli. A versenybíró ilyenkor beírja a jegyzőkönyvbe az ütött bábuk számát és azt X-szel áthúzza. Tarolásnál a nullával értékelt gurítás után, az állva maradt bábukra folytatandó a versenyzés. Ha a versenyző a szabálytalanságot, illetve a sportszerűtlenséget a golyó kigurítása előtt követte el, csak a következő gurítást kell értékelni, a gurítás helyére X-et kell írni és a gurítás számát eggyel növelni.
- Figyelmeztetés után sárga lapot kell a versenyzőnek felmutatni, ha a golyót ismételten elhamarkodottan gurította ki, az automata állítóberendezésnél nem várja meg a zöld jelzést. A gurítást akkor kell ismételni, ha a dőlt bábuk száma nem állapítható meg (ha az automata megkezdte a bábuk felhúzását).
- A piros lap felmutatásával azonnal ki kell zárni a versenyzésből azt, aki feltűnően durva szabálytalanságot követ el, vagy fegyelmezetlen magatartást (tettlegességet, súlyos sértést) tanúsít. A kizárt versenyző helyén a tartalék versenyző – ha még nem történt csere a mérkőzés folyamán – azonnal beállva folytathatja a versenyzést.

### *A találatok és gurítások értékelése*

- Érvényes találatnak számít minden olyan döntött bábu, amelyet akár a golyó közvetlenül, akár az eldőlt bábu döntött el. Kézi állítás esetében érvényes találatnak számít az a bábu, amely a golyó becsapódása után – a versenybíró megítélése szerint – kerethelyéről kimozdult és nem dőlt el. Az ilyen bábút a versenybíróknak meg kell tekinteni.

- Nem számít érvényes találatnak az olyan bábu, amelyet a golyófogó árokból visszapattanó golyó dönt el. Sikertelen gurításnak számít és nullával értékelendő, ha a golyó először az oldalfalat érinti, és nem talál el bábút (üres gurítás).
- Érvényes gurításnak számít, ha a versenyző alapállásba helyezkedéskor elejti a golyót és az a játékteret a bábuállás felé elhagyja.
- Nem számít érvényes gurításnak, ha a versenyző gurításhoz készülődés közben elejti a golyót, de az nem hagyja el a játékteret a bábuállás felé. Ez azt is jelenti, hogy a versenyző gurítás előtt többször is érintkezhet a golyóval, illetve a gurítódeszkával.
- Nem számít érvényes gurításnak, ha a golyó kigurítása után, de még a bábura történő becsapódás előtt valamelyik bábu eldől. Ilyen esetben a gurítást meg kell ismételni.
- Megismétlendő az a gurítás is, ha a versenyzőt gurítás közben, bármely rajta kívül álló ok, vagy körülmény zavarta, illetve gátolta a gurítás végrehajtását.

#### *Az eredmények megállapítása, vezetése és értékelése*

- Minden érvényesen ütött bábu akár teligurításnál, akár tarolásnál egy pontot (fát) jelent. Az elért pontok összességükben adják az eredményt.
- Az eredményt a versenybíró állapítja meg és rögzíti.
- Automata berendezéssel ellátott pályán elsősorban azt az eredményt kell figyelni, amit a berendezés mutat, de a feltűnően hibás, eltérő eredményeket a versenybíró köteles módosítani.
- Kézi állítású pályán a kézi kezelésű eredményjelzőn a tízes sorok utolsó, vagyis a 10. gurításnak az eredményét is jelezni kell.
- A versenybírónak minden gurítás eredményét jegyeznie kell, még az automata berendezéssel ellátott pályán (áramkimaradás, műszaki hiba stb.) is.
- A versenyek eredményét versenyjegyzőkönyvbe kell rögzíteni, amelyet a MTSZ rendszeresített. A jegyzőkönyvet a versenyt rendező szervnek kell kiállítania pontosan, hibátlanul és olvasható aláírásokkal kell ellátni.
- Csapatbajnoki mérkőzések versenyjegyzőkönyveibe elegendő versenyzőként 100, vagy 200 vegyes gurítás végeredményét feltüntetni. Ezeket az eredményeket, valamint a megszerzett egyéni jutalompontokat a mérkőzés végén, mert a versenybírótság ezt fogadja el hivatalosnak, ellenőrizni kell. A reklamációkat a helyszínen kell megtenni és tisztázni.
- Egyéni és páros versenyen a versenyzők által elért pontok (fák) nagyságrendje (eredménye) határozza meg a sorrendet. Az győz, aki a legtöbb pontot érte el. Csapatbajnoki mérkőzésen a versenyzők által összesen elért legjobb 6 egyéni eredmény tulajdonoscsapata 1-1 jutalompontot kap. Egyenlő egyéni eredménynél az 1 jutalompont a vendégcsapat részére jár. A csapat által elért összeredmény alapján még további (2 vagy 1) jutalompont is jár; egyenlő csapat eredménynél a csapatok a jutalompontot megfelezik (1-1, illetve 1/2-1/2).
- A mérkőzés végeredményét a megszerzett jutalompontok csapatok közötti szétosztása adja. A pontok aránya 8 : 0, 7 : 1, 6 : 2, 5 : 3 vagy 4 : 4, illetve 7 : 0, 6 : 1, 5 : 2, 4 : 3, 3,5 : 3,5 lehet.
- Az ilyen arányú eredmény után a bajnoki táblázaton a csapatok győzelem esetén 2, döntetlen esetén 1-1 bajnoki pontot kapnak a jutalompontok arányának feltüntetése mellett. A győzelmet a bajnoki pontok nagyságrendje határozza meg.
- A csapatoknál - amikor minden alkalommal az összes csapat versenyez - az egyes bajnoki találkozókön a csapatok az elért pont (fa) eredményeik alapján alkotnak

sorrendet és az indulási létszámnak megfelelő fordított nagyságrendben kapnak bajnoki pontokat (pl. 7, 5, 4, 3, 2, 1), amelyeket pont (fa) eredményükkel együtt visznek a bajnoki táblázatra.

- Azonos eredmény vagy pontszám esetén a sorrendet el kell dönteni:
  - Egyéni versenyben az egyenlő eredményt elért versenyzők között a jobb tarolás dönt. Ha az is egyenlő, akkor a kevesebb üres gurítást teljesített versenyzőt illeti meg a jobb helyezés.
  - Csapatbajnokságban a bajnoki táblázaton a jutalompontok aránya jelenti az előnyösebb helyet. Ha a jutalompontok is azonosak, akkor a helyezési sorrendet a csapatok által csak idegenben elért jobb össz-faeredmény határozza meg.
  - Csapat torna bajnoki táblázatán a jobb össz-faeredmény a döntő.
  - Kupaversenyben az a csapat van előnyben, amelynek összesített tarolási eredménye jobb, ha az is egyenlő, akkor az összesített kevesebb üres gurítás dönt.
  - Végső azonosság esetén egyéni versenyben két azonos helyezettet kell kihirdetni és díjazni, csapatbajnokságban pedig a továbbiakban egymás ellen elért eredmények a döntők.
  - Ha egyéni versenyen két versenyzőnek adnak azonos érmet (díjat), a következő érmet nem kell kiadni, vagyis két aranyérem esetén nem adnak át ezüstérmet, két ezüstérem esetén pedig bronzérmet.
- Az eredményhirdetést közvetlenül a mérkőzés befejezése után kell elvégezni, ahol az érmeket és tiszteletdíjakat átadják a győztesnek és a helyezettnek.

## 2. Bowling (Bowling)

Ma már hazánkban nem ismeretlen a tekézés 10 bábus fajtája. Több szállodában, nagyobb üdülőkben üzemelnek bowlingpályák - különösen az automata állítóberendezések megjelenése óta - nemcsak Amerikában, de Európában is előretört a játék népszerűsége.

A bowling-tekézés Amerikából ered, amikor a tekézést a szerencsejátékok miatt betiltották. A 10 bábus tekézést a világ minden részében mind versenysportként, mind szabadidősportként igen nagy számban űzik.

A Nemzetközi Tekeszövetségnek mintegy 80 ország a tagja. A világon kb. 104 millióan hódolnak a bowling-tekének! Kanadában nemzeti sportágnak számít, óvodás kortól a nyugdíjasokig szinte mindenki kedveli a tekézésnek eme fajtáját.

1988-ban a Szöuli olimpián bemutató sportág volt. Jelen volt Barcelonában 1992-ben is, ahol 9 pályás bowlingcsarnokokat építettek, ahol reggeltől estig bárki hódolhatott e sportágnak.

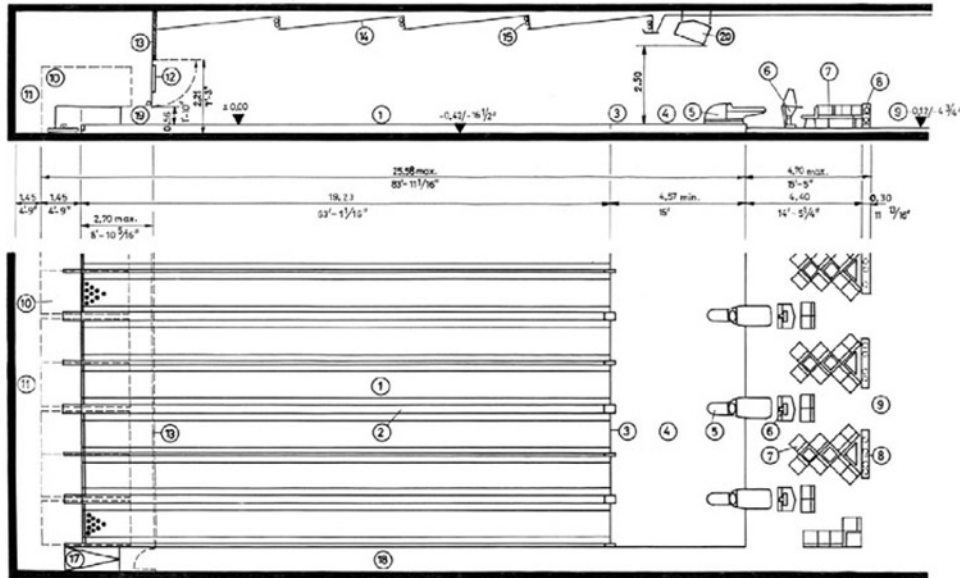
A kétfajta tekézés természetesen sokban hasonlít egymáshoz. Rövid ismertetést adunk e rokon sportágról, hogy legalább képet alkothassanak róla.

### *A bowlingpálya*

- A pályatest teljes hossza legalább 24,50 m, teljes szélessége 1,53 m (beleértve a golyóelvezető csatornákat is).
- A nekifutó-felület hossza legalább 4,57 m, mely 50 cm-rel lehet hosszabb. A nekifutó felület parkett, vagy műanyag borítású.
- A nekifutó-felület pályatesthez kapcsolódó végén 10–25 mm széles határoló vonal van (foul line).

- A pályatest hossza 18,30 m – határvonaltól a csúcsbábuig, az 1. számú bábuig.
- A pályatest szélessége 107 cm.
- A pályatest felülete lakkozott, anyaga parketta, műanyag, vagy juharfadeszka.
- A nekifutó-felületen a kiinduló alapállás felvételének könnyítésére tájékozdási pontokat találunk ().

*A bowling tekepálya*



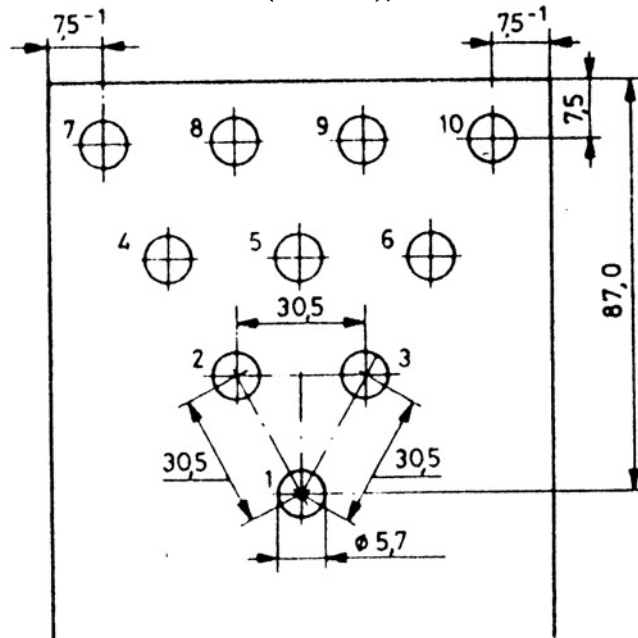
1. Bowling pályatest
2. Golyóvisszafutó pálya (felszín alatt)
3. Belépés vonal
4. Játékos tér
5. Golyólift, tároló és fékező
6. Vezérlőpult
7. Ülőgarnitúra a várakozó játékosok számára
8. Golyótároló állvány
9. Nézőtér
10. Bábuállító automata
11. Service út
12. Találati képkijelzők
13. Válaszfal (gépterem – játékterem)
14. Függesztett zajcsökkentő álmennyezet
15. Játékterem világítás
- 16.
17. Levezető lejtő

18. Géptermhez vezető út

19. Bábuvilágítás

- A pályatesten 150 mm hosszú nyilak vannak. A nyilak egyenlő szárú háromszögek, amelyek a bábuállás irányába mutatnak, az alap szélessége 20 mm.
- A záródeszka szélessége legfeljebb 5 cm lehet.
- A bábuállás hossza 87 cm, az 1. számú csúcsbábútól a záródeszkáig.
- A bábuállás anyaga fa, vagy műanyag.
- A pálya mindkét oldalán golyó-elvezető csatorna van, amely megakadályozza, hogy az oldalra kifutó golyó a pályatestre visszatérjen.
- A bábuk jóval közelebb vannak egymáshoz, mint a tekénél. A bábuk talpazata sima, így dőlési lehetőséget is biztosít. Ez is oka a bowling-tekézés széleskörű elterjedésének.

Bábuállás méretek (cm-ben), illetve a bábuk számozása



A golyók

A bowlinggolyók túlnyomórészt műanyagból (keménygumi, Novotex, Poliuretán) készülnek.

A golyó átmérője 21,8 cm, maximális súlya 7257 gramm. Könnyebb súlyú golyóval is lehet játszani, sőt ez kezdőknek, nőknek és fiataloknak ajánlatos is! Ugyanakkor alapszabály: nehezebb golyóval eredményesebb a bábudöntés.

A bowlinggolyón három lyuk van: egy a nagyujj, egy a középső- és egy a gyűrűsujj számára. E lyukak segítségével lehet a golyók biztos tartását és kivezetését garantálni.

Normál furatú bowlinggolyó



A bowlinggolyókra a lyukakat szakembereknek kell elkészíteni, mert a lyukak mérete, egymástól való távolsága az egyéni testi adottságoktól (kéz, ujjak méretétől), továbbá a tekéző technikai színvonalától is függ. (A versenyzőknek ajánlatos saját golyót beszerezni és szakemberrel felfúrítani.)

#### *A bowlingverseny értékelése*

A bowlingversenyeken az értékelés különleges szabályok szerint történik (ellentétben az aszfalttekézés szabályaival).

A bowling-tekézők szériákat teljesítenek, egy széria 10 mezőt jelent és mezőnként maximum két gurítást lehet végezni. A férfiak 6, a nők 4 szériát teljesítenek egy-egy versenyen, ami kb. 120, illetve 80 gurítást jelent.

Értékelés szempontjából különböző gurítások vannak:

- **STRIKE-gurítás:** ha a bowlingozó első gurítással mind a 10 bábút leüti, nem kell a mező 2. gurítását elvégeznie és további jutalomként a következő mező két gurításának eredményét is hozzáadják e mezőben elért eredményéhez. A STRIKE-gurítást „X”-szel jelzik.
- **SPARE-gurítás:** ha a bowling-tekéző mind a 10 bábút két gurítással dönti el, akkor a következő mező első gurításának eredményét is hozzáadják e mezőben elért eredményéhez. A SPARE-gurítást „/” jellel jelzi.
- **Hibás-gurítás:** ha a bowlingozó két gurítással nem tudja mind a 10 bábút ledönteni, illetve egyáltalán nem dönt le az álló bábukból, akkor ebben a mezőben a ténylegesen ledöntött bábuk számát írják be.
- **SPLIT-gurítás:** a split alakzat olyan alakzat, amely általában egy gurítással nem dönthető le (pl. a 4, 6, 7, 9-es bábuk maradnak állva). Ha mégis sikerül egy pontos gurítással ledönteni, természetesen SPARE-gurításként értékelik a mező eredményét, azaz a következő mező első eredményét hozzáadják a tekéző ebben a mezőben elért eredményéhez.
- **FOUL-gurítás:** foul-gurítás, ha a bowlingozó gurítás alatt, vagy az után érinti, vagy átlépi a határoló sávot (foul-línie), illetve a pálya valamelyik határvonal mögötti részét (például a golyóelvezető csatornát). Ha ez a golyó letevése után történik, akkor a következő gurítást értékelik foul-gurításként.

Ha a bowlingozó valamelyik mezőben történő első gurítását kell foul-gurításként értékelni, második gurítását ismét 10 bábura teljesíti. Ha ezzel a második gurításával mind a 10 bábút ledönti, gurítása spare-gurításnak számít. (A következő mezőben történő első gurításának eredményét hozzáadják e mező eredményéhez.)

Egyébként a foul-gurításnál döntött bábuk nem számítanak be az eredménybe sem a mező első, sem a mező második gurításánál.

A mérkőzéslap, illetve az értékelés bemutatása

1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		Pontok	
9	/	X		8	/	7	2	F	9	X		8	/	8	9	8	/	X	X	7	
20		40		57		66		75		95		113		122		142		169			
20		20		17		9		9		20		18		9		20		27		169	

Magyarázat a mérkőzéslaphoz

	<b>Mező összesen</b>	<b>Mindössze n</b>
<i>Első mező:</i>		
Első gurítás:	9 bábu	Spare-gurítás
Második gurítás:	1 bábu	
Eredmény:	10 bábu	
+ a második mező első gurítása (10) = 20		20
<i>Második mező:</i>		
Első gurítás:	10 bábu	Strike-gurítás
Második gurítás:	NINCS	
Eredmény:	10 bábu	
+ a harmadik mező két gurítása (10) = 20		40
<i>Harmadik mező:</i>		
Első gurítás:	8 bábu	Spare-gurítás
Második gurítás:	2 bábu	
Eredmény:	10 bábu	
+ a negyedik mező első gurítása (7) = 17		57
<i>Negyedik mező:</i>		
Első gurítás:	7 bábu	Hibás-gurítás
Második gurítás:	2 bábu	
Eredmény:	9 + 0 = 9	66
<i>Ötödik mező:</i>		
Első gurítás:	0 bábu	Hibás-gurítás
Második gurítás:	9 bábu	
Eredmény:	9 + 0 = 9	66
<i>Hatodik mező:</i>		
Első gurítás:	10 bábu	Strike-gurítás
Második gurítás:	NINCS	
Eredmény:	10 bábu	
+ a hetedik mező két gurítása (10) = 20		95
<i>Hetedik mező:</i>		
Első gurítás:	8 bábu	Spare-gurítás
Második gurítás:	2 bábu	
Eredmény:	10 bábu	



	<b>Mező összesen</b>	<b>Mindössze n</b>
+ a nyolcadik mező első gurítása (8) = 20		95
<i>Nyolcadik mező:</i>		
Első gurítás:	8 bábu	Hibás-gurítás
Második gurítás:	1 bábu	
Eredmény:	9 + 0 = 0	122
<i>Kilencedik mező:</i>		
Első gurítás:	8 bábu	Spare-gurítás
Második gurítás:	2 bábu	
Eredmény:	10 bábu	
+ a tizedik mező első gurítása (10) = 20		142
<i>Tizedik mező:</i>		
Első gurítás:	10 bábu	Strike-gurítás
Második gurítás:	NINCS	
Eredmény:	10 bábu	
+ a két ráadás gurítás, mert strike-gurítás volt (10 + 7) = 27		169

A széria összeredménye tehát 169 pont.

*Összes gurítás ebben a szériában:*

- első mezőben: - 2 gurítás
- második mezőben: - 1 gurítás
- harmadik mezőben: - 2 gurítás
- negyedik mezőben: - 2 gurítás
- ötödik mezőben: - 2 gurítás
- hatodik mezőben: - 1 gurítás
- hetedik mezőben: - 2 gurítás
- nyolcadik mezőben: - 2 gurítás
- kilencedik mezőben: - 2 gurítás
- tizedik mezőben: - 3 gurítás
- Összesen: 19 gurítás

Összefoglalóként jegyezzük meg, hogy lehet vitatkozni arról, vajon a bowling-tekézés sport vagy játék, mindenesetre, ahogyan előljáróban említettük, rendkívül elterjedt a világon. Nem mehetünk el szó nélkül mellette, nem szabad figyelmen kívül hagyni!

Eddigi ismereteink alapján meg kell állapítani, hogy az aszfalttekézéssel szemben *előnyösebb helyzetben van a bowling-tekézés* a következők miatt:

- a férfiak 6 szériát teljesítve maximum 120 gurítást végeznek;
- a nők 4 szériát teljesítve maximum 80 gurítást végeznek, ezért jelentősen rövidebb

ideig tart egy-egy mérkőzés;

- a gyorsabb lebonyolítás változatosabbá és egyben látványosabbá teszi a mérkőzéseket (kedvezőbb esélye van a televíziós közvetítésnek, egyidejűleg csökkennek a rendezési költségek is);
- a súlyváltoztatási lehetőség lehetővé teszi, hogy a bowlinggolyót az egyes versenyzők fizikai adottságához igazítsák (így kezdőknél, illetve gyengébb fizikai adottságoknál sem rögzül egyetlen hibás technika);
- a pálya és bábuk kiképzése egyszerűbb, ez csökkenti a hibalehetőséget és egyben a karbantartási költségeket is;
- a nagyobb átmérőjű bowlinggolyó, valamint a bowlingbábuk közötti kisebb távolság több sikerélményt nyújt, különösen, ha a sikeres gurítások után járó jutalompontokat is figyelembe vesszük.

*Az aszfalttekézés mellett viszont a következők szólnak*

- különösen Európában nagy hagyományai vannak, így viszonylag sok pálya áll rendelkezésre;
- sokak szerint ez az igazi sport, hiszen itt az eredményt a ténylegesen ledöntött bábuk száma adja;
- magas szintű eredményeket csak rendszeres és nagyon intenzív edzőmunkával lehet elérni, amit megkönnyített az utóbbi időben az automata állítóberendezés elterjedése.

*Kérdés:* lehet-e igazán versenytársa az aszfalttekézés a bowlingozásnak? Magába hordozza a választ is: igen.

*Hogyan tovább?*

Az aszfalttekézés alapvető jellegzetességeit megtartva, igyekezni kell olyan változásokat bevezetni, amelyek közelebb hozzák az embereket a bowlingozáshoz, azaz:

- törekedni kell a mérkőzések időtartamának csökkentésére (csapatlétszám, gurításszám csökkentése);
- egyszerűsíteni kell a pályák és a bábuk műszaki kialakítását, ezzel is növelni a gyakoribb sikerélmény lehetőségét.

E változások szükségesek, mert ellenkező esetben az aszfalttekézés továbbra is a „szegény rokon” szerepére lesz kárhóztatva, ami akár a teljes megszűnést is eredményezheti.

### **A tekesportág versenyszámai**

Férfi és női csapat, férfi és női egyes (napi egyéni, illetve összetett, továbbá – újabban – sprint), férfi és női páros, vegyes páros.

### **Magyar Bowling és Teke Szövetség Teke Alsövetség**

Magyar Sport Háza

1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3.

Tel: (+36 1) 460-6805

Fax: (+36 1) 460-6806

E-mail: <teke@tekesport.hu>

WEB: <http://www.tekesport.hu>

---

# 39. fejezet - Tenisz (Tennis)

A tenisz speciális ütővel játszott labdajáték. A játék célja átütni a labdát a háló felett oly módon, hogy a kijelölt területen érjen földet, és megghiúsítsa az ellenfél minden kísérletét a labda visszaütésére. A játékot hálóval kettéosztott pályán játsszák. Két játékos vagy két pár küzd egymással. Aszerint, hogy hány játékos játszik egymás ellen, egyes, páros (vegyes páros) játéknak nevezzük. A teniszsport iránt nemcsak hazánkban, hanem az egész világon igen nagy az érdeklődés, és a tenisz ma – az amatőr és a profi játékosok számát tekintve – a legnépszerűbb sportágak egyike.

## Nemzetközi múlt

A történelemben jártasak szerint a játék őse Rómában keletkezett, és első kísérletének a trigon nevű labdajátékot tekintjük. A trigont hárman játszották, ahol a játékosok háromszög alakban helyezkedtek el. Később a játékteret falakkal vették körül, ami a játéktér tartozéka lett. A szabadtéri változat népi játék maradt, a labdaházi változat azonban bevonult az előkelőségek udvaraiba, palotáiba.

Kezdetben a labdát nyújtott tenyérrel, puszta kézzel ütötték, és a játék lényegét (a maihoz hasonlóan) a labda ütése és visszaütése képezte.

Később a játékhöz pergamennel borított faütőt, úgynevezett *battoirt* használtak, amelyet a XV. század végére bélhúrral váltottak fel. A mai teniszütő őseit, pontosabban keretét fából és csontból készítették.

A tenisz elnevezése egyesek szerint a görög *taino* (feszíteni) és a *taenia* (zsineg) kifejezésekből keletkezett, azonban sokkal valószínűbb, hogy a *paume* játékban használt *tenez* (fogadd) szó őse.

1870 táján *Walter Clopton Wingfield* kitalált egy fűvön játszható ütős játékot, melynek pályája a háló vonalában keskenyebb az alapvonalaknál. A játékot *sphairistike* névre keresztelték, ebből lett 1877-ben a *lawn tennis*, amelynek pályája megegyezett a mai teniszpályáéval.

1875. május 24-én adta ki az első teniszkódexet Marylebonban, melyben a háló magasságát 1890-ben határozták meg véglegesen, a labda súlyát pedig 1902-ben.

1877. július 9-én tartották meg az első brit bajnoki tornát, amelyet mindmáig nem hivatalos világbajnokságnak tekintenek.

Az első nemzetközi mérkőzést 1883-ban játszották Wimbledon gyepén.

Európában a salakpályás versenyek kezdtek hódítani. Később a „nem hivatalos” salakpályás világbajnokság helyszíne Párizs lett.

Észak-Amerikában 1881-ben, Angliában 1888-ban alakult meg a nemzeti szövetség. Utóbbi hosszú időkre a sportág irányadó testületévé vált az egész világon.

A csapatvilágbajnoki vándordíjat (Davis Kupa) Dwight Filley Davis alapította 1900-ban, és az első mérkőzést 1900 augusztusában, Bostonban bonyolították le.

A tenisz hosszú ideig az olimpiák műsorán is szerepelt.

A Nemzetközi Lawn Tennis Szövetség 1913. március 1-jén alakult.

1968-ban jelentős döntést hozott az ILTF: az ún. „nyílt egyéni versenyek” kapui megnyíltak a hivatásos játékosok előtt.

A hetvenes évek elején jelent meg a pontszámításon alapuló versenysorozat az ATP (Association of Tennis Professionals). Az 1972-ben, Forest Hillsben megalakult

Hivatásos Játékosok Szövetsége által kiadott rangsor fontos szerepet játszik a világ teniszéletében.

Az Európai Tenisz Szövetség, az ETA (European Tennis Association) 1975-ben alakult meg Rómában. A Nemzetközi Tenisz Szövetség 1877-ben törölte a „Lawn” kifejezést az elnevezésből, az új név tehát: ITF. A szövetség jelenleg 205 tagországgal rendelkezik.

A legutóbbi olimpiákon egyesben (férfi, női) és párosban (férfi, női) hirdettek bajnokot.

A sportág meghatározó országait nehéz lenne felsorolni, hiszen a világ majd minden szeglete büszkélkedhet kiváló játékosokkal. Talán az amerikaiak számítanak a legjobbaknak. Az olimpiák történetében az angol *Reginald Doherty* három aranyérme kíván még említést.

A mai teniszélet legmeghatározóbb személyiségei az ATP ranglista első helyezettjei.

### **Hazai múlt**

*Mátyás király* korához kötődik a tenyérjátékhoz fűződő első írásbeli emlék. A XVI. században *Miksa császár* labdaházat épített Pozsonyban.

A XIX. század közepén használatos volt a sárospataki vár labdaháza is. *Gróf Széchenyi István* nyugati utazásain megismerte és megkedvelte a tenyérjátékot, és 1846-ban játszott is Sárospatakon.

A gyeptenisz mindössze hat évvel később vált ismertté, mint Angliában. Az első ilyen pályát *Zsigmondy Pál* építette 1881-ben a városligeti Fasorban. A Lóversenytéren egy főrangú társaság alapította 1883-ban az első tenisszel foglalkozó egyesületet Budapesti Lawn Tennis Egylet néven.

Balatonfüreden a Stefánia Yacht Egylet 1886-ban egy úgynevezett labdázó helyet létesített. Egy évvel később műsorra tűzték a gyepteniszjátékot is, és 1888-ban már az első teniszversenyt is lebonyolították.

Az első nyilvános versenyt a szabadkai Achilles SE rendezte meg 1893.szeptember 16-án Palicson, és még ugyanebben az évben jelent meg a teniszszabályok első magyar kiadása is.

Az első bajnoki díjat *Pálffy Paulina* szerezte meg a férfi játékosok előtt.

1907. április 7-én a BKE városligeti csarnokában megalakult a Magyar Országos Lawn Tennis Szövetség.

1923-ban megnyílt a városligeti fedett pálya, és megkezdődtek a csapatbajnoki mérkőzések is a Kertész Tódor vándordíjért.

1924 májusában Magyarország együttese első ízben vett részt a Davis Kupa küzdelmeiben Dániával szemben azonban 3 : 2 arányban alulmaradt.

Wimbledonban 1925-ben jelent meg az első magyar játékos. *Kehrling Béla* férfi párosban rögtön a harmadik helyen végzett, majd két évtizeden át szinte egyedül képviselte a hazai teniszsportot.

A második világháború után a magyar teniszsport jelentős sikereket könyvelhetett el. *Asbóth János* 1947-ben Párizsban megnyerte a férfi egyest, majd 1948-ban Wimbledonban harmadik lett. Tíz évvel később *Körmöczy Zsuzsa* is diadalmaskodott Párizsban, Wimbledonban pedig harmadik helyezést ért el, és a világranglista második helyére került.

Később *Taróczy Balázs* nevét kapta szárnyra a világhír. Manapság pedig *Szávay Ágnes* a legeredményesebb magyar teniszező.

*Tapavicza Momcsillo* mindjárt az első újkori olimpián bronzéremmel mutatkozott be a férfi egyes versenyben, azóta sajnos nem születtek magyar helyezések.

### **Versenyszabályok**

A játékos(ok) a háló két egymással szemben levő oldalán állnak fel. A szabályszerű adogatás és fogadás után a labdát kijelölt vonalak között (a vonalak hozzátartoznak a pálya össz-méretéhez) a pálya egyik oldaláról – a háló felett – a pálya ellenkező oldalára ütik, mindaddig, míg az egyik játékos hibájából be nem fejeződik a játék. Ezek a labdamenetek az eredményszámítás alapjai. A párost szélesebb pályán játsszák. Szabályai, az adogatás sorrendjének kivételével, az egyes játékkal egyeznek meg.

A játék az alapvonal mögötti adogatással indul, melynek lehetősége minden játék után a fogadó játékosra száll át. A hibás első adogatás (szerva) megismételhető, és ha ez is szabálytalan, akkor az adogató kettős hibát követ el. A játék pontját automatikusan a szervát fogadó játékos kapja.

A mérkőzés során vagy röptével, vagy maximum egy földet érés után ütővel eltalált és háló felett az ellenfél térfelére érkező labda maradhat játékban.

Páros játék során a partnerek minden játékban felváltva fogadják az adogatást. Egy labdamenet alatt a párok felváltva ütik meg a labdát, és mindegyik pár bármelyik tagja visszaütheti.

Mérkőzés közben a labda megérintheti a hálót, vagy megkerülheti a hálótartó oszlopot, ha ezt követően a megfelelő térbe esik

Az a játékos, aki megnyer egy labdamenetet – az állástól függően – 15, 30 vagy 40-et írnak a javára. A negyedik pont megnyerése (egyenlő esetén két pont különbségig kell játszani) után játékot („game”) nyer a kérdéses játékos. Az a sportoló, aki előbb nyer hat játékot minimum 2 nyert játékkülönbséggel, megnyeri a „set” játszmat. Ha az eredmény 6 : 6, rövidítés következik.

1976. január 1-től érvényes a „Játszma Befejező Számolási Rendszer” (Tie Break Scoring System, TBSS). Innen származik a nálunk elterjedt név, a rövidített játszma, amely 6 : 6-os döntő játszma állásnál alkalmazható.

Az a teniszező diadalmaskodik, aki hamarabb nyeri meg a második vagy harmadik (versenykiírástól függ) szettet.

Nemzetközi mérkőzések hivatalos személyei: egy játékvezető, akinek egy hálóbíró, több vonalbíró és lábhiba-bíró segít.

### **Hivatalos olimpiai versenyszámok (férfiak-nők)**

Egyéni és páros.

### **Magyar Tenisz Szövetség**

Magyar Sport Háza

1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3.

Telefon: (+36 1) 460-6807

Fax: (+36 1) 460-6809

E-mail: <tennis@interware.hu>

WEB: <http://www.mtsztenisz.hu>

---

# 40. fejezet - Tollaslabda (Badminton)

Ósi ütős játék a tollaslabdázás, melyet egyéni, páros és vegyes páros formában játszanak. A könnyű tömegű labdát a két térfél között kifeszített háló fölött úgy ütik át a játékosok az ütővel, hogy az ellenfél ne tudja azt visszaütni. Az a győztes aki, vagy akik hamarabb eléri a játszmahoz szükséges pontszámot.

## Nemzetközi múlt

A tollaslabdázás ősrégi tevékenység, évezredekkel ezelőtti játékokból ered. Ősei közül említésre méltó a kínai „dsi-dsien-dsi”, az aztékok „indiacó”, a görögök „szférika”, a rómaiak „paganica” és a japánok „oibane” nevű játéka. Amerikából az indiánok „indiako” játékát spanyol hajósok hozták át Európába. Ezt később Franciaországban és Olaszországban is játszották.

Mégis a tollaslabdázás igazi elődjének Európában a „jeu volant” (repülő játék) tekinthető, melyet a XVII. századtól kezdve előszeretettel játszottak az uralkodói udvarokban. Több festmény, művészeti alkotás született ekkor, melyek ihletését tollaslabdázó urak és úrnők adták. Rendszeresen játszotta a játékot IV. Henrik francia és I. Jakab angol király is, de a svéd uralkodói udvarban is gyakran hódoltak az ilyen jellegű tevékenységnek.

A tollaslabda mai formáját brit katonatisztek játszották, és kezdettől fogva versenyeztek is. A játékot Indiában ismerték meg 1860 táján „poona” néven és honosították meg Angliában.

Az első versenyt 1872-ben az angliai Badminton városkában, Beaufort herceg birtokán játszották, s innen származik a ma is használatos „badminton” elnevezés.

Bath városában alakul meg az első klub, majd sorra a többi, melyek 1893. szeptember 12-én szervezték meg az Angol Tollaslabda Szövetséget (Badminton Association of England). Még ugyanebben az évben megrendezik az első összangol bajnokságot London külvárosában, Wembley-ben. Ezt a versenyt tekintették évtizedeken át nem hivatalos egyéni világbajnokságnak. A tollaslabdázás egyre népszerűbb lett Európában. A britek után Németországban, Írországban, Dániában is egyre többen hódoltak a játéknak.

A Nemzetközi Tollaslabda Szövetséget (International Badminton Federation, IBF) 1934. július 5-én kilenc ország küldöttei hívták életre, első elnökének sir George Thomast választották. Ma több mint 150 tagszervezetet számlál a nemzetközi szövetség, melynek Magyarország 1970 óta tagja. 1967. szeptember 24-én Frankfurt am Mainban tizenegy ország részvételével létrejött az Európai Tollaslabda Szövetség (European Badminton Union, EBU), melynek jelenleg minden európai ország tagja.

A nemzetközi versenyek közül az IBF 1948-tól bonyolítja le a Thomas Kupa férfi, 1956-tól az Uber Kupa női és 1989-től a Sudirman Kupa vegyes csapatbajnokságot, 1977-től a felnőtt egyéni világbajnokságot, 1983-tól a Világ Nagydíj versenyeket. Az EBU 1968-tól rendez kétévenként felnőtt egyéni Európa-bajnokságot, 1972-től csapat Európa-bajnokságot, valamint 1969-től szintén kétévenként ifjúsági egyéni Európa-bajnokságot és 1975-től csapat Európa-bajnokságot is. Gazdája a Helvetia Kupa „B” csoportos csapat Európa-bajnokságnak, és a Bajnokcsapatok Európa Kupájának.

A tollaslabdázás először az 1972. évi müncheni, valamint az 1988. évi szöuli nyári olimpiai játékokon bemutató sportágként szerepelt. 1992-ben, Barcelonában a férfi és női egyes, valamint a férfi, és női páros versenyszámokkal debütált. Az atlantai játékok óta ötödik versenyszámként a vegyes páros is bekerült a programba.

Hosszú idők óta a sportág meghatározó nemzetei mind férfi, mind női vonalon Kína és a Koreai Köztársaság. Az utóbbi ország versenyzője, *Kim Dong Mun* két olimpiai elsőséggel is büszkélkedhet (1996–2000).

### **Hazai múlt**

A tollaslabdázás első hazai nyomait a XVIII. század második felében, *Mátyus István* orvos kétkötetes művében találhatjuk, melyben leírja, hogy úriasszonyok egymással szemben állva dicséretes ügyességgel „tollas laptát tsapdozgatnak”. Az 1930-as években, Dániában járt magyar testnevelők próbálkoznak a játék meghonosításával Budapesten, a László Gimnáziumban és Debrecenben, a Polgári Fiúiskolában, iskolai órák keretében.

Az első egyéni versenyt 1940-ben, Balatonföldváron bonyolítják le, de a sportág megalapítási évének 1960-at tekintjük. Ekkor volt az első hivatalos verseny a Népligetben a Közalkalmazottak Szakszervezete Sportszakosztályának szervezésében, később ezt az első magyar bajnoksággént ismerték el, majd egy év múlva ők rendezték az első csapatbajnokságot is. Az első bajnokságot a férfiaknál *Rázsó Pál*, a nőknél *Komjátszeghy Endréné* nyerte. Az események ettől kezdve felgyorsultak. A budapesti kerületek sorra megalakították Tollaslabda Bizottságaikat és Szövetségeiket. Létrejötték az első vidéki klubok. A játék népszerűbb lett és a szabadterről bevonult a fedett csarnokokba, tornatermekbe.

A Magyar Testnevelési és Sportszövetség 1966. június 3-án ismerte el a tollaslabdázást hivatalos hazai sportágként és létrehozta a Magyar Tenisz Szövetség Tollaslabda Bizottságát. Pár év múlva, 1969. június 1-jén megalakult az önálló Magyar Tollaslabda Szövetség, mely 1970 óta tagja az IBF-nek és 1973 óta az EBU-nak.

Versenyzőink először 1980-ban szerepeltek Európa-bajnokságon, ahol a *Vargáné Cserni Éva-Vigh Ildikó* páros a legjobb nyolc közé került. 1990-ben vettünk először részt csapat világbajnokságon.

Olimpiára kétszer jutottak ki magyar versenyzők. Először női csapattal vettünk részt Barcelonában, majd Atlantában *Ódor Andrea* képviselte színeinket. Helyezést nem értek el versenyzőink.

Magyarországon a versenyszakosztályok mellett egyre több diáksport egyesület és szabadidősport egyesület foglalkoztatja a tollaslabdázni vágyókat. Újonc (U13), gyermek (U15), serdülő (U17), ifjúsági (U19), felnőtt és szenior korcsoportok részére rendeznek egyéni és csapatversenyeket.

### **Versenyszabályok**

A tollaslabda játékot életkortól és nemtől függetlenül mindenki űzheti. Szélcsendes időben szabadtéren kötetlen formában, vagy pályán, továbbá tornateremben. Versenysportként a tollast egy 13,40 × 6,10 méteres pályán játsszák. A szabványméretű labdát egy 1,55 m magasan elhelyezett háló fölött kell átütni az ellenfél térfelére. A férfi meccseket 15 pontig, míg a nőket és a vegyes párost 11 pontig játsszák, két nyert játszmaig. Alapvető szabály, hogy pontot mindig csak az adogató játékos érhet el. A mérkőzést játékvezető irányítja, akinek munkáját a vonalbírók és az adogató-bíró segíti.

### **Hivatalos olimpiai versenyszámok (férfiak-nők)**

Egyéni, páros és vegyes páros.

### **Magyar Tollaslabda Szövetség**

Magyar Sport Háza

1146 Budapest Istvánmezei út 1-3.

Telefon: (+36 1) 460-6903



Fax: (+36 1) 460-6904

E-mail: <office@badminton.hu>

WEB: [www.badminton.hu](http://www.badminton.hu)

---

# 41. fejezet - Torna (Gymnastics)

A torna a legrégebbi és leggazdagabb múlttal rendelkező sportágak közé tartozik. Részben természetes és nagyobb részt formához kötött emberi mozgásokat, táncos és szerkesztett mozdulatokat tartalmaz, szerek nélkül, szerrel és szereken egyaránt.

A torna a következő *szakágakból* áll (a Magyar Torna Szövetség értelmezése és honlapja szerint):

- férfi torna,
- női torna,
- ritmikus sportgimnasztika (1996-ban ez önálló szövetséggé alakult át),
- gumiasztal,
- sportakrobatika,
- aerobic és
- Mindenki Tornája (Gymnastics for All).

Érdekeség, hogy az utóbbi három kivételével a többi szakág szerepel az olimpiai játékok műsorán.

## 1. Sporttorna (Artistic Gymnastics)

### Nemzetközi múlt

Egyes szerzők szerint a *torna* elnevezés német eredetű, a „turnen” szóra vezethető vissza. Először *Ludwig Friedrich Jahn* könyvében jelent meg, 1816-ban nyomtatásban, aki ősgermán szónak tartotta.

Más szerzők viszont korábbi, latin eredetét (tornare) látták bizonyítva, a francia „tournoi” szóban és változataiban, amelyeket a lovagi játékokkal kapcsolatban használtak.

Az újabb, magyar indíttatású kutatások eredményeként azonban, harmadik lehetőségként állíthatjuk, hogy a torna szó története, eredete szempontjából, a latin nyelvű emlékekből a legértékesebb *Anonymus tournamentum* kifejezése. A magyar *torna* szó keletkezéséhez szolgáltatott alapot. Anonymus eredeti szövege a következő: „omnes milites Hungariae ante presentium ducis fere cottidie super dextrarios suos sedendo cum clipeis et lanceis maximum **turnamentum** faciebant (faciebant?) et alii iuvenes mere paganismo cum arcibus et sagittis ludebant” (*Szentpétery, 1937*). A torna szó történetének és jelentésének vizsgálatát mindenképpen innen kell indítanunk. Első használata latin nyelven történt, megjelenése a lovagkort idézi; lovagjáték, harcjáték, párviadal jelentésben jelenik meg.

A **torna** szavunkat *Dugonics András* alkotta meg, aki *Anonymustól* sok részletet átvett, így a „*turnamentum*” áttételeként a *torna* szót használta. Az 1806-ban megjelent *Szittyiai Történetek (Dugonics, 1806)* című könyvében írja: „Hogy a lovagjáték Árpád üdejében is virágzott: bizonyította az Irnok [ti. Anonymus] e szavaival: Ekkor Árpád-vezér (és az ő meg-hittyei) nagy-örömezt maradtak Attila várossában egészen húsz nap. És mindnyájan a Magyar katonák (a vezérnek jelen-léttében) csak-nem minden nap Paripájokon ülven; paisokkal és lándzsákkal legnagyobb *tornát* tettek.” A szövegből kiolvasható, hogy itt nem egyszerűen hadijátékról, párviadalról, vérre menő bajvívásról van szó, nem a katonai és harci tudás és képesség fejlesztése történt, hanem a szabadidő eltöltése, időtöltés, kedvtelés, szórakozás, férfias mulatság zajlott, miszerint

tornát tettek húsznapos vidám ott-tartózkodás alatt.

A torna szavunkat tehát Dugonics az anonymusi *turnamentum* szóból alkotta elvonással, „lovajáték, párviadal, harcjáték” jelentéssel, illetve „a tevékenység helye”-ként is használta a kifejezést.

A sporttorna, mint sportág gyökerei - bizonyos értelemben - az *akrobatika* megjelenéséig, az ókorig vezethetők vissza. Ezt azért mondhatjuk, mert a sporttorna egyik versenyszámának, a talajgyakorlatnak az akrobatikus ugrások adják a lényegét. Az akrobatika a görög akrobatész szóból ered, mely az akrosz = magas, és a baino = menni szavak összekapcsolásából jött létre. Az akrobatika és a talajtorna első, ránk maradt emlékeivel az egyiptomiaknál találkozunk. A régészek feltárták a 12. dinasztia idejéből (cca. i. e. 2000 év) származó *Roti hadvezér* síremlékét Beni Hassanban. Ezen a nagyméretű síremléken az ifjú egyiptomiak több tánc és mozgása maradt örökül számunkra. A mozgások között szép számmal találhatunk akrobatikus elemet is. Az egyik freskón fiatal leányok táncolnak *Chemhotpe* fáraó halotti ünnepélyén, miközben egyikük ívet, hidat végez. A síremlék más festményein a híd mellett felfedezhetjük a fejjállást és az átfordulást is. Észak-Európában, a déli részén, Bohuslänben a régészek sziklarajzokra bukkantak, melyekből megállapították, hogy i. e. második évezredből származnak, és főleg hajókat ábrázolnak. Néhány hajón az emberek határozott mozgást végeznek, közülük az egyik átfordulást hajt végre, és ez, a mozdulatból ítélve kézenátfordulás hátra (flick-flack).

A görögöknél, a minószi kultúra (Kr. e. második évezred) idejéből ránk maradt emlék Kréta szigetén *Knossos* palotája. A palota híres freskója egy bikajátékot örökít meg, melynek során egy akrobata a bikán átfordulást hajt végre, fél fordulattal. A freskó mozgássorozatban ábrázolja az átfordulást.

Ugyancsak görög emlék az akrobatikával kapcsolatosan *Homérosz* Iliász című műve, melyben szól az akrobatákról, szemfényvesztőkről (kybisteter). Sok görög vázarajzon látható a kézállás, kézenjárás, és az átfordulás (kardok között is).

Az ókor csodás leletei az akrobatikával kapcsolatban a Közép-Itáliában élt etruszok alkotásai. Szobrocskáik több esetben hidat ábrázolnak, de etruszok falfestményen már akadály felett végrehajtott előreszaltót is láthatunk.

A híres görög akrobaták a birodalom hanyatlása idején Rómába vándoroltak. A rómaiak szívesen nézték az akrobatikát, de ők nemigen foglalkoztak vele a gyakorlatban.

Az ókor végén Rómából indultak el az akrobaták a , Anglia és Franciaország felé, és terjesztették el az akrobatikát mutatványaikkal.

A középkori akrobatikáról alig maradt fenn valami, kevés adattal rendelkezünk, mindössze néhány krónika és egy fametszet emlékezik meg a szemfényvesztők, mutatványosok előre és hátra végzett átfordulásairól. A középkor legértékesebb emléke *Arichange Tuccaro* (1536–1616) *Három párbeszéd a levegőbe ugrás és az átfordulás gyakorlatáról* című könyve, mely 1599-ben jelent meg, Párizsban. Az akrobatika történetében ez a könyv a korszakalkotó munka. Az első része történeti fejtegetés, a harmadik pedig egészségügyi útmutatásokkal szolgál. Mindkét fejezet Mercurialis munkájára támaszkodik. A könyv legértékesebb része számunkra a második rész, ahol a tulajdonképpeni szakmai részt olvashatjuk. Itt megemlékezik az akrobatikus ugrásokról, például a tarkóbillenésről, a kézenátfordulásról, a karikán keresztül végzett előreszaltóról, a fordulattal végzett szaltóról stb. Az oktatás módszertanáról is említést tesz, így az oktatási feladatokról, az ízületi mozgékonyág fejlesztéséről, a segítségadásról stb. Könyvét sokáig használták, hosszú ideig a legjelentősebb szakanyagnak bizonyult.

A tornaversenyek előzményeinek tekinthetjük a XVI.-XVII. századtól kezdődően egyre népszerűbb közösségi rendezvényeket (falusi búcsú, népi ünnepségek, bikaviadal, cirkuszi játékok), ahol a közönséget akrobaták szórakoztatták ugrásokkal, szaltókkal.

A XIX. század első felében igen megerősödött az egyesületi tornaélet Európa több országában, melynek következtében sorra alakultak a nemzeti tornaszövetségek (Svájc 1838, Németország 1863).

Kezdetben a tornaünnepélyeken, bemutatókon a torna mellett más sportágak is szerepeltek a műsorban, leginkább a birkózás és az atlétika különböző versenyszámai. Ekkor még nem alakult ki a pontozásos értékelés, a zsűri szubjektív alapon döntötte el a helyezések sorsát, ami nemigen segítette elő a torna gyors elterjedését, főleg a keletkező sok nézeteltérés miatt.

A tornászok és a nemzeti tornaszövetségek körében egyre nőtt a figyelem, az érdeklődés egymás iránt. A nemzetközi szövetség gondolata és megszervezése a Belga Torna Szövetség akkori elnökének, a tea-nagykereskedő *Cuperus*nak a nevéhez köthető. Találkozott a belga, a francia, és a holland torna szövetség vezetője, ennek eredményeként 1881. július 23-án megalakult a Nemzetközi Torna Szövetség - Federation Internationale de Gymnastique (FIG), a fenti három tagszövetséggel.

A FIG elősegítette a nemzetközi kapcsolatok kialakulását, és jelentősen segítette a tornasport fellendülését, megszabta a torna fejlődési irányát, kidolgozta és egységesítette a nemzetközi szabályokat, az értékelés objektívebb módjait.

1896-ban a MOTESZ (Magyarországi Tornaegyletek Szövetsége) is tagja lett a FIG-nek, amely szervezet 1903-tól kétévenként, 1922-től négyévenként megrendezte a Nemzetközi Főversenyeket. Ezek a versenyek valójában a világbajnoki versenyek voltak, ahol a torna és az atlétika szerepelt.

A nemzetközi tornamozgalom fejlődésének további főbb állomásai röviden a következők voltak.

1896, Athén, az első olimpia. Csak férfiaknak, az egyéni teljesítményeket minősítették, összegezték. Két magyar tornász volt jelen.

1900-ban, a párizsi olimpia tornaversenyein a következő versenyszámok szerepeltek: ló, gyűrű, korlát, nyújtó, függeszkedés, magasugrás, távolugrás, rúdugrás. Két magyar férfi tornász szerepelt.

1904-ben, St. Louisban magyar tornász nélkül zajlottak az olimpia tornaversenyei, a következő hat versenyszámban: ló, korlát, nyújtó, 100 yardos futás, távolugrás, súlylökés. Egy összetett győztest hirdettek, de a 3-3 torna és atlétika versenyszámból is megállapították a nyertest.

1906-ban az USA is tagja lett a FIG-nek, ami ekkor lett valóban világszövetség, mert addig csak európai tagszövetségei voltak.

1908-ban, a londoni olimpián csapatversenyt is rendeztek, magyarok nélkül. Az egyéni versenyt a következő szereken bonyolították le: ló, gyűrű, korlát, nyújtó, függeszkedés.

1912-ben, Stockholmban, az olimpián először szerepeltek tornában (nem hivatalosan!) a nők, a svéd tornászlányok a férfiakkal együtt szerepeltek egyik versenyszámban, az együttes csapatornában.

1924-ben, a párizsi olimpián minden versenyző eredménye beleszámított a csapatversenybe, továbbá előírt és szabadon választott gyakorlatokat is be kellett mutatni. Ekkor került be a programba a lóugrás, így már öt tornaszeren, versenyszámban tornáztak a versenyzők.

1928-ban, Amszterdamban a női torna hivatalosan is szerepelt az olimpiai programban, továbbá a 0-10 pontig terjedő pontozás váltotta fel a 0-5 pontig terjedő pontozást. Az amszterdami olimpián csak FIG tagok vehettek részt, ez a szabály ma is érvényben van.

1932-ben, Los Angelesben, az olimpiai játékok tornaversenyei során először szerepelt az akrobatika, mint önálló versenyszám. Minden versenyszámban a gyakorlatok

terjedelmét, időbeli hosszát két percben maximálták.

1936-ban, a berlini olimpián, egyetlen bíró sem értékelhette saját országbeli tornászgyakorlatát, továbbá az atlétikai versenyszámokat végre kihagyták az olimpiai tornaversenyek programjából. A berlini olimpián először szerepelt 12 versenyszámból álló program (6 szeren előírt és szabadon választott gyakorlat). A nők ezen az olimpián szerepeltek először hivatalosan, a programjukban található a felemás korlát, magas korlát, lóugrás, gerenda, együttes szabad- és kéziszerezgyakorlat.

Az 1938-as prágai világbajnokságon, nemzetközi szinten először alkalmazták a nyílt pontozást, női tornászok versenyében

1945-ben a FIG kizárta soraiból a fasiszta országok szövetségeit, köztük a Magyarországi Tornaegyletek Szövetségét, a MOTESZ-t, majd ezeket az országokat 1947-ben visszafogadták a nemzetközi szövetségbe.

1948-ban, a londoni olimpián a versenyt szabadtéren rendezték, de a folyamatos esőzés miatt az utolsó napra halasztották, az első napról. A nők lengőgyűrűn is versenyeztek. Az objektívebb értékelés érdekében már négy bíró pontozott.

1949-ben a FIG bevezette a Code de pointage-t, az értékelési előírást.

1950-ben rendezték az első VB-t a II. világháború után. Ekkor szerepelt utoljára atlétikai szám a tornaversenyen. Először – és utoljára – rendeztek szerenkénti csapatversenyt. A gerenda szélessége 8 cm helyett 10 cm lett.

1952. A helsinki olimpián állandósult a 12 versenyszámos férfi program, a nők versenyszámai közül törölték a lengőgyűrűt. Először rendeztek nők részére egyéni olimpiai bajnokságot.

1954. A római VB az utolsó szabadtéri világversenyt. A női talajtorna zenéjének bevezetéséről ekkor határoztak. Ebben az évben vezették be a férfiaknál az A, B és C elemeket.

1955. NSZK javaslatra bevezették az Európa Kupát. Tengerentúliak is indulhattak.

1956-ban, Melbourne-ben szerenkénti döntőket is rendeztek. Ekkor vezették be az „ORV” szabályt, pontozásnál figyelembe vették az eredetiséget (originalitás), kockázatot (rizikót) és a művészi végrehajtást (virtuozitást).

1959-ben a FIG a tornaszaknyelv egységesítése érdekében kiadta a *Tornaterminológia* című könyvet.

1960. A római olimpián szabványméretű szereket vezettek be, és mindenki köteles volt ugyanazon a szeren versenyezni. Nem úgy, mint kezdetben, amikor is bárki vihette saját, megszokott szerét a versenyre, és ha kívánta, azon mutathatta be gyakorlatát.

A művészi torna önálló versenyyággá fejlődött, így az együttes kéziszerezgyakorlatokat törölték a programból. A versenyszámok mai napig is érvényes sorrendjét meghatározták (nők: ugrás, felemás korlát, gerenda, talaj; férfiak: talaj, ló, gyűrű, ugrás, korlát, nyújtó).

1961-ben a női tornaelemeket is besorolták, itt is bevezették az A, B, és C elemeket.

1963. Magyar javaslatra a FIG bevezeti a művészi torna VB-t, amelyet Budapesten meg is rendeztek.

1964. A tokiói olimpián az ugrás szerenkénti döntőjében már két különböző ugrást kellett bemutatni. Bevezetésre került a titkos pontozás, illetve megszűnt az előírt gyakorlatok megismételhetősége.

1967. Bevezették a négy évre szóló előírt gyakorlatokat. Az Európa Kupa ettől kezdve

Európa Bajnokság néven szerepel.

1969-ben vezették be a négy évre érvényes, nehéznek is nevezhető előírt gyakorlatokat.

1970. Megjelenik a tornaszerek szabványméretét rögzítő könyv és a tornaterminológia könyve. Nőknél 16-ról 14 évre csökkentették a világversenyeken az alsó korhatárt.

1972. A mai versenyprogram szerint rendezték a müncheni olimpia versenyeit. A férfiak 6, a nők 4 szeren.

3 szakasz:

- *csapabajnokság* (előírt és szabadon választott gyakorlatokkal)
- *egyéni összetett bajnokság* (szabadon választott gyakorlatokkal) a csapatbajnokság 36 legjobbjának részére
- *szerenkénti döntő* (szabadon választott gyakorlatokkal) a legjobb 6 tornász részére.

1974-ben a nőknél 120 centiméterre növelték a ló magasságát. Az előírt gyakorlatok 9,8 pontból indultak, 0,2 pont vált adhatóvá virtuozitásért. A szabadon választott gyakorlatok 9,4 pontból indultak, 0,6 pontot kaphattak a versenyzők – ORV szabály.

1977-ben a román tornaszövetség javasolta az előírt gyakorlatok eltörlését, amit ekkor a FIG még elutasított.

1985. A FIG az objektívebb pontozóbírói értékelés érdekében az A, B és C elemek mellett bevezeti a „szupernehéz” „D” elemek fogalmát.

1987-ben sorszámmal látták el az ugrás gyakorlatait, és mindegyikhez kiindulási értéket kapcsoltak.

1990 óta évente VB-t rendeznek.

1993-ban a férfi és a női tornában is bevezették az E elemet.

Az eltelt majdnem két évtizedben sokat fejlődött a tornasport, egyre nehezebb elemek kerültek bemutatásra világversenyeken, és egyre több ország tornászai szerepelnek sikeresen. Főleg a nagy tornásmúlttal, illetve a gazdaságilag fejlett, tőkeerős országok tornászai a legsikeresebbek az egyre nagyobb nézőtömeget megmozgató, látványos sportág világversenyein.

## Hazai múlt

A magyar tornaélet legelső emléke *Clair Ignác és felesége* nevéhez fűződik. A házaspár 1826-tól Pesten tornamesterként kezdett dolgozni.

A sport a XIX. század második felében a tornaegyesületekben kezdett fejlődni Magyarországon. Kezdetekben dísztornák és tornaünnepélyek szerepeltek programjukban. Az első tornaünnepélyt Magyarországon 1870-ben, szeptember 10–11-én rendezte a Nagykanizsai Torna Egylet, ahol 10 magyar és 3 horvát egyesület 400 tornásza vett részt. Ekkor került sor az első országos tornaversenyre 2 szeren, korlátan és nyújtón, valamint a harmadik versenyszámban, magasugrásban. A rendezvényt cca. 2000 néző tekintette meg.

A versenytorna fejlődése következtében szükségessé vált egy irányító testület létrehozására. 1885-ben, június 29-én 12 vidéki és 4 fővárosi tornaegyesület megalakította a Magyarországi Tornaegyletek Szövetségét (MOTESZ). A MOTESZ volt az első magyar sportszövetség. Az alakuló közgyűlés alkalmával rendezték az I. Országos Tornaünnepélyt, amit 4 évenként újra lebonyolítottak. Ez a torna-atlétika vegyes-versenyt jelentette. 1896-ban három szeren (ló, korlát, nyújtó), megrendezték az első „tornászati főversenyt”.

1891-ben megrendezték az első Országos Ifjúsági Tornaversenyt, és döntöttek a középiskolai tornaversenyek bevezetéséről.

A XX. század elején felerősödött a Magyar Atlétikai Szövetség (MASZ) és a MOTESZ közötti ellentét. Először a MASZ, azt követően a MOTESZ tiltotta el tagságát a másik szövetség versenyeitől. A MOTESZ munkája így jó ideig kimerült a torna-atlétika „párharcában”. ezért fordulhatott elő, hogy az első, MOTESZ által hivatalosan elismert bajnoki tornaversenyt csak 1907-ben rendezték meg gyűrűn, lóugrásban, korláton és nyújtón, előírt és szabadon választott gyakorlatokkal.

1913-ban először rendeztek vidéki csapatbajnokságot, 1914-ben vidéki egyéni bajnokságot.

Az I. világháború idején szünetelt a tornamozgalom, majd 1921-től a MOTESZ újra megrendezte a bajnoki versenyeket.

1923-ban az első középiskolai bajnokságot is megrendezték, és a jelvénytörző versenyek is nagy tömegeket nyertek meg a tornának.

1926-tól a férfi, 1933-tól a női Egyetemi és Főiskolai tornász-bajnokságokat mindig megrendezi a MOTESZ.

A nők részére a MOTESZ 1931-ben rendezett először bajnokságot, a FIG pedig 1934-ben Budapesten, a VB keretében lebonyolította az első nemzetközi női tornaversenyt.

1935-ben Budapesten rendezték a Főiskolai Világbajnokságot, melynek keretében először itt szerveztek tornaversenyeket.

1947-től a MOTESZ ismét bekapcsolódott a nemzetközi tornamozgalomba, és mai napig jelentős szerepet töltött itt be.

1949-ben először rendeztek mesterfokú bajnokságot és gúlabajnokságot, illetve a magyar tornászok először mutatták be zenére a mű-szabadgyakorlatot.

1954-ben, a budapesti Főiskolai VB tornaversenyein szerenkénti csapatversenyt is rendeztek.

1963-ban létrehozzák a Központi Sportiskolát, ami a női és a férfi tornaszakág egyik legeredményesebb utánpótlás műhelye ma is.

1971-ben nagy veszteség érte a tornasportot, mert, elhunyt *Kerecsi Endre*, a Testnevelési Főiskola Torna Tanszékének vezetője. A kiváló tanár irodalmi munkásságával jelentősen segítette a magyar torna fejlődését.

A magyar versenyrendszer utolsó láncszeme, az általános iskolások rendszeres tornaversenye, 1965-ben alakult ki. Ettől kezdve rendezik az Úttörő Olimpia, mai nevén Diákolimpia tornaversenyeit, ennek keretén belül az alsó tagozatosok vetélkedését is.

Az 1972-es Müncheni Olimpián *Magyar Zoltán* a „fradi” tornásza mutatta be először a lovon a haránt irányú vándort (Magyar-vándor), amely új lendületet adott a tornasportág fejlődésének.

1974-ben, a várnai VB-n *Sivadó János* bemutatta a róla elnevezett „Sivadó-vándort”, ami tulajdonképpen haránt vándor hátrafelé (a „Magyar-vándor” fordítottja).

1983. Világbajnokság Budapesten. A versenyt a közel 10 000 nézőt befogadó új Budapest Sportcsarnokban rendezték. Magyar szakemberek alkalmaztak először számítógépet eredményszámításnál.

1992-ben a MOTESZ-ből jogilag is kivált az RSG szakág és önálló szövetséget hozott létre.

1995-ben megalakult a Magyar Országos Tornász Egyletek Szövetsége, amely létrehozta a Magyar Torna Szövetséget, a Magyar Ritmikus Sportgimnasztikai Szövetséget és a Magyar Aerobic Szövetséget.

Az elmúlt 40 év meghatározó tornászai: *Magyar Zoltán, Guczoghy György, Borkai Zsolt, Ónodi Henrietta, Csollány Szilveszter és Berki Krisztián.*

A magyar tornasport kiváló eredmények sorát érte el a világversenyeken, mindig volt egy-két világhíresség, aki „ernyőt” biztosított a sportág fölé.

Napjainkra ezek az eredmények ritkábbak lettek, aminek elsősorban és alapvetően az ország gazdasági helyzete az okozója, de a világ élmezőnyének gyors fejlődését is egyre nehezebben tudjuk követni.

### Aranyérmes tornászaink a világversenyeken

#### 41.1. táblázat - Olimpiaibajnokaink (1932-2000)

Pelle István	1932. Los Angeles	lólengés
Pelle István	1932. Los Angeles	talaj
Pataki Ferenc	1948. London	talaj
Korondi Margit	1952. Helsinki	felemáskorlát
Keleti Ágnes	1952. Helsinki	talaj
Bodó Andrea, Keleti Ágnes, Kertész Aliz, Korondi Margit, Köteles Erzsébet, Tass Olga	1956. Melbourne	kéziszer csapat
Keleti Ágnes	1956. Melbourne	felemáskorlát
Keleti Ágnes	1956. Melbourne	gerenda
Keleti Ágnes	1956. Melbourne	talaj
Magyar Zoltán	1976. Montreal	lólengés
Magyar Zoltán	1980. Moszkva	lólengés
Borkai Zsolt	1988. Szöul	lólengés
Ónodi Henrietta	1992. Barcelona	lólengés
Csollány Szilveszter	2000. Sydney	gyűrű

#### 41.2. táblázat - Világbajnokaink (1930-2010)

Pelle István	1930. Luxembourg	nyújtó
Bánáti Éva, Bánhegyi Lászlóné, Kárpáti Irén, Keleti Ágnes, Kertész Alíz, Köteles Erzsébet, Tass Olga, Vásárhelyi Edit	1954. Róma	kéziszer csapat
Keleti Ágnes	1954. Róma	felemáskorlát
Magyar Zoltán	1974. Várna	lólengés
Magyar Zoltán	1979. Fort Worth	lólengés
Borkai Zsolt	1987. Rotterdam	lólengés



Ónodi Henrietta	1992. Párizs	lóugrás
Berki Krisztián	2010. Rotterdam	lólengés

### 41.3. táblázat - Európa-bajnokaink (1973-2011)

Magyar Zoltán	1973. Grenoble	lólengés
Magyar Zoltán	1975. Bern	lólengés
Magyar Zoltán	1977. Vilnius	lólengés
Guczoghy György	1979. Koppenhága	lólengés
Guczoghy György	1981. Róma	lólengés
Guczoghy György	1983. Várna	lólengés
Borkai Zsolt	1985. Oslo	nyújtó
Ónodi Henrietta	1989. Brüsszel	felemáskorlát
Supola Zoltán	1992. Budapest	korlát
Csollány Szilveszter	1998. Szentpétervár	gyűrű
Varga Adrien	1998. Szentpétervár	lóugrás
Berki Krisztián	2005. Debrecen	lólengés
Berki Krisztián	2007. Amszterdam	lólengés
Berki Krisztián	2008. Lausanne	lólengés
Berki Krisztián	2009. Milánó	lólengés
Berki Krisztián	2011. Berlin	lólengés

### Versenyszabályok

A mai rendszerű versenytornában a férfiak hat szeren (talaj, ló, gyűrű, ugrás, korlát, nyújtó), a nők négy szeren (ugrás, felemás korlát, gerenda, talaj) mérik össze tudásukat. Az olimpiákon először a csapatversenyeket rendezik meg, ezek alapján alakul ki az egyéni összetett mezőnye, továbbá a szerenkénti döntőké. Az egyéniben a legjobb 24 megy tovább, igaz, 2004-től nemzetenként kettőre redukálták a fináléba továbbjutók számát, így számtalan kiváló tornász marad el az összetett döntőjéről, hiszen a csapatversenyben részt vevő 12 nemzet hat-hat tornászt küld csatába. A csapatverseny során egyébként a válogatottakhoz nem tartozó tornászok is bemutatják gyakorlataikat, minthogy az ekkor elért eredmények alakítják ki a szerenkénti döntők mezőnyét is: itt a legjobb nyolc jut tovább (a nemzetenként maximum kettő szabálya természetesen itt is érvényes). 1992-ig a pontszámokat magukkal vitték a döntőkbe a versenyzők, azóta minden finálé nulláról indul. 2000-ig két gyakorlat alapján dőlt el a továbbjutás, voltak ugyanis kötelezők is, ezeket Sydneyre eltörölték.

Minden egyes szer mellett nyolc bíró foglal helyet: ketten a gyakorlat nehézségi fokát értékelik, azaz megadják a kiindulási pontszámot, míg a többi hat magát az „előadást” figyeli, s pontozza a kivitelezést. A pontozás „levonós” technikájú: csak a negatívumokat kell rögzítenie a hat bírónak, aztán a kapott értékeket levonják az első kettő által megadott kiindulási pontból – a legmagasabb és legalacsonyabb érték kiesik –, s ez alapján születik meg a gyakorlat átlagára adott pontszám.

Emellett a szabályozás mellett szinte lehetetlen 10 pontos gyakorlatot végrehajtani. Érdekeség amúgy, hogy először 1976-ban láthattak tökéletesre értékelt előadást a nézők: Montrealban a román *Nadia Comanecinek* mindjárt hét ízben szavazták meg a bírák. Jellemző ugyanakkor, hogy efféle varázslatokra nem voltak felkészülve a

montreali szervezők, akik csupán a szokásos három számjegyre állították be az eredményjelzőt, így *Comaneci* eredménye 1,00-ként jelent meg.

A mai szabályok szerint lehetséges 10.00 pont felett teljesíteni, gyakran 16.00 pont feletti eredményt érnek el a legkiválóbb tornászok.

*Berki Krisztián, napjaink legeredményesebb magyar tornásza.*



### Hivatalos olimpiai versenyszámok

Férfiak-nők: egyéni összetett és csapat összetett (hat fő).

Férfiak: talaj, ló, gyűrű, ugrás, korlát, nyújtó.

Nők: gerenda, ugrás, felemás korlát, talaj.

## 2. Gumiasztal (Trampoline)

Az akrobatikus ugrások igazi fesztiválját tartalmazza ez a sportág, ahol vannak egyéni versenyek, továbbá ötös csapatok, valamint összehangolt mozgású kettősök (párok) számára kiírt versenyek. A gyakran 6-8 m-es magasságba emelkedő versenyzők folyamatosan egymás után ugorják a különböző nehézségű és testhelyzetű szaltókat, csavarokat.

### Nemzetközi múlt

A nemzetközi berkekben *trampoline*-ként ismert sportág két olasz artista után kapta a nevét: a két Trampoline a két világháború között azzal szórakoztatta a közönséget, hogy a levegőben mutatott produkciót követően még elugrabugráltak egy keveset a ruganyos biztonsági hálón. Hogy ebből a sportot is lehet úzni, a két amerikai torna szakembernek, *George Nissen*nek és *Larry Griswold*nak jutott az eszébe 1936-ban. Módszereiket az amerikai hadsereg is átvette, és a második világháború idején a gumiasztal a katonák kiképzésének egyik eszköze lett. Ezek után már az első bajnokságig sem kellett sokat várni, legalábbis az Államokban: 1948-ban rendezték meg hivatalosan.

16 éven belül pedig a világszövetség is megalakult. Sőt, abban az esztendőben megszervezték az első világbajnokságot is egyéniben és szinkronban, 1976-ban pedig a mini-dupla trampoline nevű számmal bővült a kínálat. Minthogy a sportág rendkívül látványos, hamar népszerűvé vált a szélesebb közönség körében, s kisvártatva az olimpia kapuján is kopogtatott, ahová a 2000. esztendőben nyert bebocsátást.

Elnöki időszakának utolsó harmadában *Juan Antonio Samaranch*, zseniális sportdiplomatahoz méltó manőverrel érte el, hogy a trampoline felkerüljön az olimpia műsorára. Minthogy ez nem önálló sportág, hanem szakág (diszciplína) a tornasporton belül, így a műsorba iktatása a végrehajtó bizottság és nem a NOB-tagság hatáskörébe tartozik. *Samaranch* számára fontos volt a versenyszám behozatala, ám amikor szavazásra kellett a kilenc jelenlévő tag 5 : 4 arányban a trampoline ellen foglal állást. „Így nem lehet ilyen fontos ügyben szavazni, nem látom rendesen a kezeket,

mindannyian fáradtak vagyunk, reggel voksolunk újra” - összegzett az elnök, azzal jó éjszakát kívánt a vb-tagoknak. Hogy az éj folyamán mi történt, jótékony homály fedi, mindenesetre másnap reggel - gyaníthatóan egy négyszemközti beszélgetés is szerepet játszott ebben - a bizottság 5 : 4 arányban a trampoline műsorba emelése mellett foglalt állást, így a gumiasztal 2000-ben bemutatkozhatott a sydneyi játékokon. A versenyen csak férfi és női egyéniben osztottak érmeket.

Napjainkig az olimpiai versenyeken Oroszország, Ukrajna, Németország és Kanada szerezte a legtöbb érmes helyezést.

### **Hazai múlt**

Magyarországon ez a sportág többnyire csak kiegészítő tevékenységnek számít, komoly utánpótlásszerű foglalkozások, versenyek csak két városban folynak/folytak (Budapest és Veszprém).

Nemzetközileg is jegyzett eredményeink nincsenek ebben a sportágban.

### **Versenyszabályok**

Az egyik alapvető követelmény - legalább nyolc méter magas teremben kell a versenyeket megrendezni - hűen érzékelteti, micsoda produkciókra képesek a gumiasztal nagyjai. Az 5,05 × 2,91 méter alapterületű gumiasztal ugrórésze 1,55 méterrel van a padlózat felett, és rendkívül rugalmas, leginkább nylonból készített húrocskák vastag fonatából áll.

A versenyzők először a selejtezőkörben, kötelező és szabadon választott gyakorlatokat mutatnak be, majd következik a döntő a legjobb nyolc részvételével. Itt 10 elemet (szaltók, fordulatok; zsugorban, csípőben hajlított testtel, nyújtott testtel; valamint ezek kombinációi) kell előadni, időlimit nélkül. Ismételni nem szabad.

Kilenc bíró figyeli az akrobatákat: öt a kivitelezést, kettő a nehézségi fokot pontozza, kettő pedig ellenőrzi a pontozók szakszerűségét.

A kivített megítélő bírók legalacsonyabb és legmagasabb pontszámait figyelmen kívül hagyják, s csak a három középső pontszámát adják össze. A kivitelért adott pontszámhoz hozzáadják a nehézségi fokot, összehangolt mozgású versenyen ezt az összpontszámot hozzáadják a jó összehangolásért járó pontokhoz.

Az utóbbi időben egyre félelmetesebb és lélegzetelállítóbb ugrásokat láthatunk, köszönhetően annak, hogy a biomechanikai kutatások számtalan újdonságot tártak fel azzal kapcsolatban, miként viselkedik az emberi test a levegőben. A felfedezett reflexológiai és látásszervi mechanizmusoknak hála, továbbá a gumiasztal anyagainak tökéletesítése miatt egyre elképesztőbb magasságokba „merészkednek” a sportolók, s ezzel párhuzamosan ugrásaik is mind félelmetesebbé válnak, lassan a nyolcméteres belmagasság sem lesz elég egy elitszintű trampolineverseny lebonyolításához.

### **Hivatalos olimpiai versenyszám (férfiak-nők)**

Egyéni.

### **Magyar Torna Szövetség**

Magyar Sport Háza

1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3.

Telefon: (+36 1) 460-6905

Fax: (+36 1) 460-6907

E-mail: <torna@tornasport.hu>

WEB: <http://www.tornasport.hu>, <http://www.matsz.hu>

---

# 42. fejezet - Triatlon (Triathlon)

A triatlon összetett sportág (úszás, kerékpározás, futás), három szakágból áll, különleges állóképességet kíván ahol a versenyzőknek folyamatosan, megállás nélkül kell teljesíteni a távot, a három szakágban egymást követően.

A versenytávok:

- sprint: 750 m úszás, 20 km kerékpár 5 km futás;
- olimpiai: 1500 m úszás, 40 km kerékpár, 10 km futás;
- középtáv: 2,5 km úszás, 80 km kerékpár, 20 km futás;
- hosszútáv: 3,8 km kerékpár, 180 km kerékpár 42 195 km futás.

## Nemzetközi múlt

Az 1920-as években, Franciaországban rendezték meg a „talpraesettek” versenyét. A résztvevőknek 4 km-t kellett futni, 12 km-t kerékpáron megtenni, s átúszni a Marne folyót. Ezeket a kísérleteket leszámítva a sportág nincs ötvenéves, és valós eredetéről megoszlanak a vélemények. Az egyik verzió szerint a San Diego Track Clubban találták ki, hogy egy kicsit feldobják magukat a sportolók: az első viadalukon 10 kilométert kellett futni, nyolcvanat kerekezni és 500 métert úszni. Egy másik történet úgy szól, hogy a Hawaii állomásozó amerikai katonák akarták egymásnak megmutatni, ki az igazi legény a gáton: a strandokon dolgozó vízi mentők kisebb gyakorlatain felbuzdulva, egymás után szervezték a szigeteken rendezett viadalok leghosszabb távú változatait, a hetvenes években így született meg az Ironman, amely ma is a sportág leghíresebb versenye. Hawaiiiban az első ilyen triatlonversenyt 1978-ban rendezték. Egy triatlonos általában 9 óra alatt teljesíti a Vasember-viadalt, amely 3,8 kilométer úszással kezdődik, majd következik 180 kilométer kerékpáron, végül egy maratoni „levezetésekképp” (42 195) km. Az Ironman jó reklámja volt a sportágnak, a média pedig az után figyelt fel rá igazán, hogy egy amerikai induló, Julie Moss a kamerák előtt, élő egyenesben esett össze félholtan. A negatív reklám is reklám, a triatlonosok pedig tanultak az esetből, még keményebb tréningekkel készültek az egyre több helyen megrendezett versenyekre. A triatlon a tévéközvetítésnek köszönheti, hogy önálló sportág lett.

Az első mai értelemben vett triatlonnak az 1975 májusában Mission Bayben rendezett Fiesta Island Race-t tekintjük. A fél mérföld úszást, a 20 mérföld kerékpározást és az 5 mérföld futást 25 résztvevő teljesítette.

1989-re megvolt a világszövetség is (Nemzetközi Triatlon Unió),

A hawaii keménykedéshez képest persze szelídebb adagokat állapítottak meg a hivatalos nemzetközi versenyekre. Az olimpiai változat például a három tusa „nagy testvéreitől” kölcsönözte a távokat: 1500 méter úszás, 40 kilométer kerékpározás és 10 kilométer futás.

Az Európai Triatlon Szövetség (European Triathlon Union, ETU) 1984-ben, a Nemzetközi Triatlon Szövetség (International Triathlon Union, ITU) pedig 1989. április 1-jén alakult meg.

Az avignoni megalakulást követően, az első világ bajnokságra is sort kerítettek – olimpiai távon 42 ország részvételével – és mivel a háromtusához nem kell semmilyen bonyolult felszerelés, mint az öttusához (lovak, vívópást, lőtér), viharos gyorsasággal terjedt el a földkerekségen. Jelenleg 121 országot számlál a nemzetközi szövetség.

A csodálatos sydney-i Operaházzal a háttérben a sportág 2000-ben mutatkozhatott be a játékokon. A férfiaknál a teljesen esélytelennek tartott kanadai *Simon Whitfield* győzött,

annak ellenére, hogy a kerékpáros etap során belekerült egy tizenötös karambolba, és alig tudott talpon maradni, a hölgyek versenyében a svájci *Brigitte McMahon* győzedelmeskedett. A futást 25-ikként kezdő *Whitfield* egyébként fiatalon elhatározta, hogy ha törik, ha szakad, ő valamilyen módon bekerül az Encyclopaedia Britannicába, később pedig rájött, hogy sportolóként erre csak akkor van esélye, ha valamiben a világ legjobbjaává válik. Mint a triatlontörténet első olimpiai bajnoka, helyet követel magának a becses kiadvány lapjain.

### **Hazai múlt**

Magyarországon szintén a médianak köszönhetően (a hawaii triatlonról készült film bemutatása) indultak el a triatlon versenyek. Az első ilyen megmérettetésre Vas megyében került sor Vasi Vasember néven, melyet Lovasi András szervezett. Az 1984. június 9-én a versenyrajtnál 203 férfi és 25 nő jelent meg és teljesítette az alábbi távokat: 1100 m úszás, 50 km kerékpár és 10,5 km futás.

A hazai triatlonsport etalonja, *Kropkó Péter* 1984 szeptemberében Szolnokon indult első triatlonversenyén, ahol tizedik lett. Azóta a nemzetközi triatlonversenyek állandó résztvevője, számos érmes helyezés birtokosa. A világranglista második helyezettje is volt (2005-ben vonult vissza).

A sportág hazai szerveződése 1986-ban indult meg. A Magyar Triatlon Koordinációs Bizottságot ekkor még a Magyar Öttusa Szövetség szakmai irányítása alá helyezték.

A Magyar Triatlon Szövetséget 1989. november 11-én alapították. A szövetség székhelye Szekszárdra került, ahol azóta is működik.

A triatlon világversenyek olimpiai távjain eddig csak junior sikerek (*Góg Anikó, Molnár Erika, Gazdag Péter, Héczey András*) jutottak hazánknak, a felnőtt sportolók eredményei így egy tisztességes olimpiai helytállás még várat magára.

Két magyar olimpiai résztvevője volt eddig a sportágnak, *Molnár Erika* és *Kuttor Csaba*.

Magyarország többször is rendezett triatlon világ- és Európa-bajnokságokat: Kaposvár (1994), Szombathely (1996), Győr (2002), Budapest (2010). A Magyar Triatlon Szövetség 1997-től világranglista pontszerző versenyeket szervez (Tiszaújváros, Győr), amelyek rangját az adja, hogy egyben olimpiai kvalifikációs versenyek is.

A triatlonból fejlődött ki a hűvösebb időkben is teljes erőbedobással művelhető sajátos versenysport, a duatlon (futás, kerékpározás, futás).

A magyar szakemberek tevékenyen részt vettek, vesznek a nemzetközi szövetségek életében. Jelenleg (2000-től) Márkus Gergely az ETU versenyigazgatói posztját tölti be.

### **Versenyszabályok**

A férfi és női versenyen egyaránt 55 sportoló állhat rajthoz az olimpián.

Túl sok extra megkötés nincs, csupán a felszereléseket szabályozzák. Úszásban bármilyen stílus elfogadott, természetesen a gyorsúszást használja az elit. Úszósapka viselése általában kötelező, 14 fokos vízhőmérséklet alatt neoprén dresszt kell húzni, 14 és 20 fok között választható ez az egész testet betakaró szerelés, 20 fok fölött viszont nem használható.

Mivel a versenyszámokat folyamatosan, megállás nélkül kell végrehajtani, nagy jelentősége és szigorú szabályai vannak az ún. depózásnak (váltás az egyik szakágból a másikba).

A kerékpározás során a fejtű kötelező kellék, és a felsőtestet is valamivel el kell takarni, sőt, a „meztelenkedés” még az úszás-kerékpározás közötti átöltözés során sem szabad. Olimpiai távon a bolyozás megengedett. Szintén viselni kell valamit a futás során is. Folyadékbevitel, táplálékbevitel a versenypálya mellett felállított standoknál

lehetséges.

A mezőny tömegrajttal indul az úszásnál. Pihenő nincs a számok között, rapid módon kell átöltözni az úszást követően, illetve cipőt cserélni a kerekezés után. A végső sorrend a futás befutási sorrendje.

**Hivatalos olimpiai versenyszám (férfi-női)**

Egyéni.

**Magyar Triatlon Szövetség**

7100 Szekszárd, Keselyűsi út 3. (Sportcsarnok)

Telefon/fax: 74/510-844

E-mail: <triatlon@triatlon.hu>

WEB: [www.triatlon.hu](http://www.triatlon.hu)

---

# 43. fejezet - Úszással kapcsolatos sportágak

A versenyszerű úszás tevékenységkörébe a hazai és nemzetközi úszósövetség keretein belül több, a vízzel kapcsolatos mozgástevékenység tartozik.

Több sportági alszövetség tartozik a Magyar Úszó Szövetség működése alá:

- az Úszó Alszövetség,
- a Hosszútávúszó Alszövetség,
- a Szeniorúszás,
- a Műugrás és
- a Szinkronúszás is.

A szeniorúszás kivételével minden egyes alszövetséghez tartozó sportág szerepel az olimpia műsorán. Ezek alapján a következő szakágak bemutatására kerül sor.

## 1. Úszás (Swimming)

Az úszás, a vízben végzett tudatos, helyváltoztató mozgás. Már az őskorban megjelent. Az ősember valószínűleg az állatok ösztönös, vízben végzett, előrehaladást biztosító mozdulatait próbálta ellesni. A természetes akadályként megjelenő vizeket, folyókat, patakokat próbálta ily módon áthidalni.

### Nemzetközi múlt

A történelmi korok sajátos értékkövető módon járultak hozzá az úszás végső sportági megjelenéséhez.

A görögök, akik az ókor fejlettebb társadalmi közé tartoztak, a kulturáltságot meghatározó képességként értékelték az úszástudást. A spártaiak pedig beépítették a katonai kiképzésbe is.

A vízben végzett mozgások élettani hatásaira a rómaiak figyeltek fel. Számos relikvia, festmény, vagy említhetjük Leonardo vázlatait, az akkori úszás fejlettségét igazolják.

A középkorban az úszás, mint a szükséges készségek egyike, a lovagi felkészültség szintjét jelenítette meg. Sajnos az egyházi értékítélet a fürdést, valamint a nyílt színen történő úszást is elítélte, így rövidebb megtorpanást követően csak a felvilágosodás hozott újabb előrelépést. Jeles gondolkodók, orvosok, nevelők, a mozogni vágyók figyelmét újra az úszás felé fordították. 1538-ban a német *Wymannak* köszönhetően megjelent az első szakkönyv, mely konkrét technikai elemeket is szemléltetett.

Uszodaépítések, közfürdők tették lehetővé a mozgásforma iskolai oktatásban való megjelenését. A XIX. században a katonai kiképzések mellett már az iskolai tantervek között is szerepelt az úszás oktatása. Ez a folyamat erőteljesen hozzájárult a sportág későbbi kialakulásához. Az első emlékezetes versenyt 1810-ben rendezték a Dardanellák tengerszorosnál, mintegy egy mérföldes távon. Ezt további események követték, melyek eredményeit ma is őrzi a sporttörténet. Az úszás sportági fejlődésének mérföldköve az első újkori olimpiai játékok voltak 1896-ban, Athénban, ahol csupán 4 férfiszámban (100, 500, 1200 méteres gyorsúszás, illetve gyorsúszás matrózoknak) avattak bajnokot. Magyar szempontból sikeres kezdet jellemezte az úszósportot, hiszen Hajós Alfréd két versenyszámban diadalmaskodott (100, 1200 méter).



A versenyek programja az úszásnemek kialakulásával folyamatosan bővült. Kezdetben a mellúszás mozdulataiból formálódott az oldalúszás, majd létrejött a gyorsúszás, melynek további fejlődésében meghatározó volt az úgynevezett „magyar tempó”. 1900-ban, Párizsban már hátúszásban is versenyeztek, 1904-ben pedig megjelent hivatalosan is a mellúszás, de még csak férfiak számára. A nők részére 1912-től írtak ki úszószámokat a nyári olimpián. Ebben az időszakban az angolok voltak a sportág legtevékenyebb támogatói, már 1901-től rendeztek női versenyeket, valamint a Nemzetközi Úszó Szövetség létrehozása is hozzájuk fűződik. A FINA (Fédération Internationale de Natation Amateur) 1908-ban alakult meg Londonban. Az alapító tagok között szerepelt Magyarország is, hiszen ekkor már itthon is volt szakszövetség. Bár kezdetben a Magyar Atlétikai Szövetség felügyelte az úszást, 1907-ben megalakult a Magyar Úszó Szövetség (MUSZ). Tehát a kezdetektől jelen voltunk a világ úszósportjában és többek között a magyar szakemberek unszolására 1926-tól létrejött az Európa-bajnoki viadal is az Európai Úszó Liga a LEN (Ligue Européenne de Natation) irányításával, első helyszínnek pedig Budapestre esett a választás. Később még négy alkalommal rendezhetett Magyarország felnőtt kontinensviadalt: Budapest (1958, 2006 és 2010); Debrecenben (2007) rövidpályás bajnokságot.

A váltók bevezetésével egyre több versenyszámban avattak bajnokot az úszóversenyek alkalmával. A résztvevők számának emelkedése a sportág töretlen fejlődését jelentette.

Ugyan a világháborúk visszavetették a folyamatot, de a sportolók lelkesedése, a szakemberek fejlődése és a létesítmények korszerűsödése a legelterjedtebb sportágak közé emelte az úszást. 1953-ban hivatalosan is megjelent a negyedik úszásnem, a pillangó, majd 1964-ben először szerepelt az olimpiai programban a vegyes úszás, melyet edzésméleti szempontból több szakember az ötödik úszásnemként is emleget. Hazai szempontból igazi sikerszám a 200 és 400 méteres vegyes úszás, hiszen az első világbajnokságon 1973-ban, Belgrádban már magyar aranyérem született ebben az „úszásnemben”.

A nemzetközi úszóélet kiemelkedő versenyzői a világháborúkat megelőzően az amerikaiak, ausztrálok, angolok, németek és természetesen a magyarok voltak. A két világháború közötti időszakban megjelentek a svédek, franciák és szorgalmuknak köszönhetően a japánok is. A háborúkat követően a magyar úszósporthoz még néhány évig képes volt tartani a lépést a világ élvonalával, azonban a helsinki olimpiai játékok után lassú visszaesés következett be, miközben az amerikaiak és ausztrálok mellett az NDK, NSZK, a Szovjetunió, Nagy-Britannia, Svédország, Franciaország és néhol Hollandia versenyzői is gyakran a dobogó valamely fokára állhattak. A '70-es években megindult a magyar felzárkózás, és az első világbajnokságról újra aranyéremmel térhetett haza a válogatott. Ekkor már külön versenyt vívott az elsőségekért a három nagyhatalom: az Egyesült Államok, Szovjetunió és az NDK csapata. Az ausztrálok teljesítménye ezen időszakban a korábban megszokottól kissé elmaradt, de a '90-es évektől egyre több ausztrál bajnok lett. Például *Kieren Perkins*, *Grant Hackett* és a „Thorpedoként” is emlegetett *Ian Thorpe*. Egyedül az amerikaiak voltak képesek folyamatosan a csúcson maradni. A hatalmas országban az úszás tömegeket vonz, így nagy a kiválasztás lehetősége. Kiváló létesítményeik és tudományosan felkészült edzőik biztosították a megszokott színvonalat és adtak kitűnő, sokszor korszakot megelőző teljesítményre képes úszóseniket a világ úszósportjának. Ilyen volt *Johnny Weissmüller*, *Mark Spitz*, aki elsőként a világon hat aranyérmel szerzett egy olimpián, 1972-ben, Münchenben. A teljesség igénye nélkül meg kell még említeni *Matt Biondit*, *Jeny Thompsont* (nyolc-nyolc olimpiai aranyérem!) és *Michael Phelpset*, aki megdöntötte Mark Spitz kivételes rekordját. Egy olimpián nyolc aranyérmel szerzett. Összes aranyérmeinek száma 14.

A Nemzetközi Úszó Szövetség (FINA) székhelye Lausanne-ban, Svájcban található. A szövetség az úszás sportágon kívül a vízilabdázást, műugrást, szinkronúszást és a nyílt vízi hosszútávúszást, valamint a szenior (25 év feletti, 5 évente váltanak korcsoportot) úszást felügyeli, irányítja. Jelenleg 194 tagállam nemzeti szövetségeit tömöríti. Az Európai Úszó Liga (LEN) székhelye Rómában, Olaszországban van. A szervezet 51 tagállam fent említett sportági szövetségeit fogja össze.

Az 50 méteres medencében rendezett események közül a világbajnokságokat ugyan korábban 4 évente rendezték meg, ma már kétévente találkoznak a világ legjobb úszói. Európa-bajnokságot is kétévente ír ki a LEN. E két esemény a szinkronúszás, nyílt vízi hosszútávúszás és a műugrás versenyeit is magában foglalja. Néhány éve még a vízilabdázók is azonos időben versengtek az érmeért, mint a fenti vizes sportágak képviselői, azonban mára a vízilabda Európa-bajnokságot más helyszínen rendezik. Az úszás önálló eseményei az évente megrendezett rövidpályás Európa-bajnokság és a rövidpályás világbajnokság, melyet kétévente bonyolítanak le. A rövidpályás események bővebb programmal rendelkeznek, hiszen 100 m vegyes úszásban is versenyeznek az úszók, azonban váltóversenyeket csak 4 × 50 méteren hirdetnek.

### Hazai múlt

Magyarországon *Széchenyi* és *Wesselényi* áldozatos, terjesztő munkájának eredményeként, 1830-tól Pesten, Budán és a Balaton környékén is élénk úszóélet bontakozott ki.

A magyar úszók, bár kisebb-nagyobb megszakításokkal, de a kezdetektől máig meghatározó szereplői voltak a világversenyeknek. *Hajós Alfréd*, *Halmi Zoltán*, *Csík Ferenc* koruk leggyorsabb úszói voltak. Az 1920-as években *Bárány István* teljesítménye is méltón emelte a magyar úszósport hírnevét, hiszen ő volt a világon a második, Európában az első ember, aki 1 percen belül teljesítette a 100 métert. Az akkori leggyorsabb úszó a későbbi Tarzan filmek sztárja *Johnny Weissmüller* volt. Az '50-es években különösen a női válogatott tagjai számítottak igazi éremgyűjtőnek. *Gyenge Valéria*, *Szőke Katalin*, *Székely Éva* és az akkori bajnokváltó tagjai: *Temes Judit*, *Novák Éva*, *Novák Ilona*, *Litomericzky Mária* mind olimpiai aranyérmesek lettek. Ekkor a magyar férfiakat „csak” Európa legjobbjaiként tartották számon. *Sárosi Imre*, *Bakó Jenő*, *Rajki Béla* edzői zsenialitása biztosította klasszisaink fejlődését.

Az újabb magyar olimpiai aranyra több mint 30 évet kellett várni. Továbbra is voltak kiváló versenyzőink, világ- és Európa-bajnokok, rekorderek, mint *Gyarmati Andrea*, *Hargitay András*, *Verrasztó Zoltán*, de az olimpiai szereplés sokáig nem hozta meg a várt eredményeket.

Majd 1980-ban Moszkvában *Wladár Sándor* újra olimpiai bajnokságot nyert a magyar úszósportnak. Ebben az időszakban *Széchy Tamás* irányította a szakmai munkát, aki kiváló elméleti felkészültségével és pszichológusi képességeivel segítette versenyzőit a csúcsra.

Így lett bajnok *Darnyi Tamás*, *Szabó József*, *Rózsa Norbert* és *Czene Attila*.

1988-ban igazi meglepetést okozva a mindössze 14 esztendő *Egerszegi Krisztina* is a világ tetejére úszta magát és szerzett még évekig kellemes perceket az úszás rajongóinak. Sajnos *Güttler Károlynak* egy hajszálon múlt az aranyérem, de így is Európa-bajnokként, világcsúcstartóként és többszörös érmes versenyzőként a világon egyedülállóan hosszú időszakot töltött az úszóport élvonalában. Edzőjük *Kiss László* mesteredző kicsit később, 2000-ben is biztosította tanítványával, *Kovács Ágnessel* az ünnepi hangulatot és újabb aranyérmeket szállítottak Sydney-ből.

Ma *Cseh László*, *Gyurta Dániel*, *Hosszú Katinka* és *Verrasztó Gabriella* szállítja az úszóport számára az érmekeket világversenyekről.

Olimpiai érmek alapján az úszás tekinthető a második legsikeresebb hazai sportágnak: 23 aranyérem, 23 ezüstérem és 17 bronzérem.

### Versenyszabályok

Az első hivatalos szabálykönyv, mely meghatározta az úszásnemek technikai végrehajtását 1917-ben jelent meg. A négy úszásnem (pillangó-, hát-, mell-, gyors-) kialakulása óta a szabályok nem változtak számottevően. Leginkább a rajtok, célba érkezések, fordulók módosultak. A versenyeket szabályban foglalt méretű medencében

rendezik meg. Megkülönböztetünk rövidpályás versenyeket (25 méteres medence) és hosszú pályás versenyeket (50 m). A szabálykönyv a fent említetteken túl előírja a pályák szélességét, az elválasztó kötelek milyenségét, a víz hőmérsékletét, a medence egyéb tartozékait. Meghatározza az időmérés módját, eszközeit, a versenyek menetét, az előfutamok, középdöntők és döntők pályabeosztását. Előírja a versenybírószám összetételét, feladatait, rendelkezik jogokról és köteleességekről, a versenyszámokról, a versenyzők öltözetéről, az azon elhelyezhető reklámfelületek nagyságáról és még sok apró részletről, melyek biztosítják a versenyek igazságos, zavartalan lebonyolítását.

### **Hivatalos olimpiai versenyszámok (férfiak-nők)**

Gyorsúszás: 50 m, 100 m, 200 m, 400 m, 800 m (csak nők), 1500 m (csak férfiak).

Hátúszás: 100 m, 200 m.

Mellúszás: 100 m, 200 m.

Pillangó: 100 m, 200 m.

Vegyes úszás: 200 m, 400 m.

Váltók: 4 × 100 m gyors, 4 × 200 m gyors, 4 × 100 m vegyes.

## **2. Műugrás (Diving)**

A műugrás szoros kapcsolatban áll a tornával, mivel ez a sport egy bizonyos magasságból végrehajtott ugrás, mely közben különféle akrobatikai elemeket végez a versenyző, majd a gyakorlatot az előírásoknak megfelelő vízbe érkezéssel fejezi be.

### **Nemzetközi múlt**

A fennmaradt régészeti leletek szerint az egyiptomiak rendszeresen ugrottak magaslatokról fejesugrással és talpassal is. Az újkorban angol tengerészek úzték kevés szabadidejükben az álló hajóról való ugrálást mintegy bátorságpróbaként.

A műugrás mai formája valójában a XIX. század közepén bontakozott ki, amikor az ugrók már inkább a mozdulatokra, az ugrások szépségére és összetettségére figyeltek. A fürdőhelyeken és uszodákban egyre több helyen állítottak fel ugróállványokat és rugalmas pallókat a műugrás gyakorlása céljából. Kezdetben az úszóversenyek és más medencés programok színesítésére tartottak bemutatókat, majd hamarosan műugróversenyeket is rendeztek.

A műugrás két fő csoportot foglal magába: a toronyugrást, melyet 5, 7,5 és 10 méteres magasságból hajtanak végre, és a kimondottan műugrást, mely az 1 és 3 méteren végrehajtott gyakorlatokat jelenti. Régen 20 méteres versenyeket is rendeztek, de veszélyessége miatt törölték a versenyszámok közül. A biztonságos ugrás érdekében a víz mélysége az ugrómagasság fele kell, hogy legyen, a 20 méteres ugráshoz pedig rendkívül nehéz volt megfelelő feltételeket biztosítani.

1880-ban vált külön a toronyugrás és a műugrás. Az akkor kialakult szabályok kisebb változásokkal ugyan, de ma is biztosítják a versenyek igazságos lebonyolítását, valamint a sportág fejlődésének lehetőségét.

Kezdetben az ugróversenyek rendkívül unalmasak voltak, hiszen a bírák titokban pontozták a versenyzők teljesítményét, így a közönség csak a saját maga által felállított sorrendet ismerhette, ami legtöbbször különbözött a szakemberek által megállapítottól.

A németek kezdeményezésére vezették be a nyilvános pontozást, melynek eredményeit az ugrás után azonnal közlik, így a versenyzők, edzők és a közönség is tájékoztatva van a verseny állásáról, annak változásairól. Az olimpiai programba először 1904-ben St. Louisban került, de csak a toronyugrás, férfiak részére. 1908-ban már 3 méteren is

rendeztek versenyeket, de még mindig csak férfiaknak. A nők először toronyugrásban mérték össze tudásukat 1912-ben, majd 1920-ban már teljes jogúan mindkét magasságon ugrottak.

A műugrás megjelenésétől egészen a második világháború kitöréséig a sportágban a vezető szerepet a németek töltötték be, majd a Szovjetunió versenyzői lettek a világversenyek meghatározó szereplői, de kiváló ugrókat neveltek az olaszok, a franciák és az angolok is. Ma a kínaiak és az Egyesült Államok versenyzői a legjobbak, de az oroszok és a már említett európai nemzetek sportolói is képesek beleszólni az érmes helyezések alakulásába. A szakág legjobbjai közt tartják számon az amerikai *Greg Louganis* és a kínai *Fu Ming Xiat*, akik pályafutásuk során egyaránt négy-négy olimpiai aranyérmes gyűjtöttek be.

## Hazai múlt

Hazánkban a többi országhoz képest csak későn kezdtek a műugrással foglalkozni. Ausztriában, 1881-ben tartották meg az első országos műugró-bajnokságot. Ugyan egyesületek és szerveződések már hazánkban is elindultak, nálunk mégis csak 1910-ben rendezték meg az első férfi műugró-bajnokságot, melyet *Rajágh László*, a MAC versenyzője nyert meg. Az első toronyugró bajnokságon 1929-ben *Vajda László* győzött. *Erdős Vera* volt 1930-ban az első női műugróbajnok, női toronyugrásban *Fonyó Lívia* győzött először 1936-ban.

Jellemzően a kezdeti időszakra, a gyenge létesítmények miatt lassan indult be a hazai műugróélet. A medencék csak hordozható, mobil ugróállványokkal voltak felszerelve, melyeket a versenyzők mozgattak, állítottak fel és saját testükkel súlyozták ki a stabilitás érdekében.

Az első, komolyabb igénybevételnek is megfelelő tornyot 1925-ben a *Harmudt Mihály* úszómester által rendezett gyűjtésből építették, melyet az első EB-re el is készítettek a Császár uszodában. A sportág hírverését segítette az 1923 és 1935 között minden évben megrendezett középiskolai bajnokság, Budapesten. Innen kerültek ki a harmincas évek végén, illetve negyvenes években az európai hírű magyar ugrók.

Gróf Klebelsberg Kunó oktatásügyi miniszter az anyagi források megteremtésével elősegítette a Nemzeti Sportszoda felépítését. *Hajós Alfréd* tervei alapján 1930-ban megépült a fedett 33 1/3 méteres, műugrásra is alkalmas uszoda.

Vidéken is sorra épültek az uszodákban az 1 és 3 méteres műugróállványok, de ezeket csak nyáron lehetett használni, mert fedett létesítmény nem volt. Megindult a vidéki műugróélet Sopronban, Siófokon, Szegeden, Debrecenben, Gyulán és Szolnokon.

A magyar műugrás igazi megteremtőjének a szakemberek *Nagy Károlyt* tartják, aki számos EB-érmes és főiskolai világbajnok versenyzőt nevelt ki 1930-tól.

1936-ban épült meg a Nemzeti Sportuszoda nyitott 50 méteres úszó- és szabvány szerinti műugró medencéje. Az önálló műugró medencékhez 2 db 3 méteres, 2 db 1 méteres rugalmas, továbbá 10 méteres és 5 méteres szilárd elugró hely is készült. Ez a létesítmény igazi lökést adott a magyar műugrósportnak, ezt igazolták a negyvenes és ötvenes évek eredményei is.

Versenyzőink az olimpiai versengésben először 1936-ban, Berlinben vettek részt *Hídvégi László* és *Hódi László*, majd a II. világháborút követően *Zságot Irén*, *Sihák Ferenc* és *Gerlach József* érnek el kimagasló eredményeket.

1958-ban Budapesten rendezték meg a IX. Úszó, Műugró és Vízilabda Európa-bajnokságot. Ezen az EB-n *Újvári László* 3 méteres műugrásban bajnokságot nyert és *Márton Jenő* toronyugrásban lett bronzérmes.

Sajnos az 1970-es évek némi visszaesést jelentettek, mivel a vidéki egyesületek javarészt megszűntek, a létesítményeket leépítették, így a megmaradt lehetőségek

szinte évtizedekkel vetették vissza a sportágot. Mindezek ellenére az 1980-as moszkvai olimpián két műugrónk is indulhatott. *Kelemen Ildikó* 8. helye nagy sikere a sportágnak. Hasonló sikert ért el később *Lengyel Imre*, aki mint *Kelemen Ildikó* Szöulban, a 11. helyezést érte el 2000-ben Sydney-ben, 3 méteren. 1997-ben, egyéniben 3 méteren és 2002-ben, Berlinben toronyugrásban is ezüstérmét szerzett, valamint szinkron toronyugrásban *Hajnal Andrással* is a második helyen végeztek az Európa-bajnokságon. A pekingi olimpián *Barta Nóra* és *Kormos Villő* képviselték a Magyarországot.

A magyar műugrást irányító országos szerv, a Magyar Műugró Szövetség 1989-ben már egyszer kivált a Magyar Úszó Szövetségből, ma mégis a MÚSZ egyik alszövetségeként működik.

### **Versenyszabályok**

Műugrásban az olimpiai versenyeket 3 méteres trambulín- és toronyugrásban rendezik, egyéni és szinkron formációban. Mint sok más sportágban, az athéni olimpiai játékokon műugrásban is szűkítették az indulók létszámát, így maximum 68 férfi és 68 nő állhat rajthoz.

A nemzetközi szabályok szerint a verseny folyamán 5 csoportból kell a versenyprogramot összeállítani: előre, hátra, auerbach, delfin, csavar.

Az öt kötelező ugrás össz-nehézségi foka maximálva van, a nőknél és a férfiaknál egyformán.

A szabadon választott ugrások egyike sem egyezhet meg a kötelezőkben már bemutatottakkal. Nehézségi fokuk viszont nincs korlátozva.

A nőknél mindegyik csoportból kell választani egy-egy szabadon végrehajtott ugrást. A férfiaknál eggyel több ugrást kell végrehajtani, azaz hat szabadon választott van, tehát valamelyik csoportból két különbözőt is be kell mutatni.

A toronyugrásban az ugrásfajták kiegészülnek egy hatodik csoporttal, a kézállásból végzett ugrással.

A négy kötelező ugrás össz-nehézségi foka a nőknél és a férfiaknál egyforma. A hat létező csoportból bármely ugrás választható eltérő csoportokból.

A szabadon választott ugrásoknál a kötelező ugrásokat megismételni nem lehet. A meglévő hat csoportból a nőknek 5, a férfiaknak 6 különböző ugrást kell választaniuk, nehézségi fok korlátozása nélkül.

Női műugrás: 5 kötelező, 9,5 nehézségi fok + 5 szabadon választott.

Férfi műugrás: 5 kötelező, 9,5 nehézségi fok + 6 szabadon választott.

Női toronyugrás: 4 kötelező, 7,6 nehézségi fok + 5 szabadon választott.

Férfi toronyugrás: 4 kötelező, 7,5 nehézségi fok + 6 szabadon választott.

Az ugrások értékelésénél 3 főrészt figyelnek a bírák: az elugrást, a röppályát és a vízbe érkezést.

Műugrásban a verseny a selejtezőkkel indul, tizennyolc fő jut az elődöntőbe, ahol a selejtezőben elért fordított sorrendben ugranak a versenyzők, ezúttal öt-öt különböző ugrást 3 méterről, illetve négy-négy ugrást a 10 méteres platformról. A döntőben 12 ugró folytatja hat-hat (férfiak), illetve öt-öt (nők) ugrással, a végső sorrendet pedig az elődöntő és a döntő összesített eredménye alapján állapítják meg. Kilenc pontozóbíró 0,5 pontonként, maximum 10-ig pontoz, a legmagasabb és a legalacsonyabb pontszámot törlik, a többi összeadják, majd besorozzák az ugrás nehézségi fokát jelző együtthatóval (minden ugrásnak szabályzatban megállapított nehézségi foka van). Az ugrások összesített eredménye adja a sorrendet. Szinkronugrásban, ahol csak öt-öt

ugrást mutatnak be a versenyzők, annyiban különbözik a pontozás, hogy két bíró kizárólag az összhangot, a többiek pedig az ugrások technikai szintjét értékelik.

### **Hivatalos olimpiai versenyszámok (férfiak-nők)**

Háromméteres egyéni, torony egyéni, háromméteres szinkron és torony szinkron.

## **3. Szinkronúszás (Synchronized Swimming)**

Az úszósport azon ága ez, melyben a versenyzők egyéni, páros és nyolcfős csapatban, zenére, összhangban úszva mutatnak be művészi kivitelezett formációs gyakorlatokat. Meglehetősen fiatal, de dinamikusan fejlődő, kifejezetten női sportág.

### **Nemzetközi múlt**

Ez az úszó szakág legfiatalabb sportága. Nemzetközi Bizottsága 1956-ban került a FINA szervezetébe. A szinkronúszás először 1973-ban debütált a világbajnokságon, majd 1977-ben az Európa-bajnokságon is bemutatkozott a sportág. Az olimpiai programban, 1984-ben, Los Angelesben, bemutató programként szerepelt és 1988-ban, Szöulban vált végleges olimpiai sportággá. Eleinte egyéniben és duóban, míg 2000-től duóban és nyolcas csapatban versengenek az úszók az olimpiai érmeért.

A sportágot sokan úgy is ismerik korábbról, mint „vízi balett” vagy „műúszás”. Többen *Esther Williams* hollywoodi színésznőt tartják a sportág elindítójának, akinek filmjeiben gyakran láthatott vízi revüjelenetet az amerikai nézőközönség, így a sportág először az Egyesült Államokban és Kanadában honosodott meg. A szinkronúszás jellemzően női sportág, a bemutatott gyakorlatokat pontozzák. A versenyen a lányok egyforma dresszben úsznak, hajukat kontyba tűzik, és zselatinnal rögzítik, arcukat smink díszíti. A harmonikus és könnyed mozgáshoz erőre és hajlékonyágra van szükségük, melyek elérésében a sok taposás és a külön tornaedzések segítenek.

Mivel a legtöbb elemet fejjel lefelé végzik, a víz orrba kerülését elkerülendő, orrcsipeszt használnak. A zenét lemerülés közben is hallják a víz alatti hangszóróknak köszönhetően, ugyanakkor minden ütemre számolnak, így hozva szinkronba társaikkal a mozgásukat.

A mai nemzetközi mezőnyben domináns az oroszok szerepe, de kiváló versenyzőkkel rendelkezik Nagy-Britannia, Spanyolország, Franciaország, Japán, az Egyesült Államok és Olaszország is. Név szerint két orosz hölgyet lehet megnevezni, *Olga Brusnikin* és *Mariya Kiselyovát*, akik már három-három olimpiai elsőséggel büszkélkedhetnek.

### **Hazai múlt**

Hazánkban 1992-ben alakult meg a sportági szakszövetség. A magyar versenyzők 1993 óta vesznek részt az Európa-bajnokságokon és 1994-ben indultak először világbajnokságon. Bár a sportág hazánkban csupán egy évtizedes múltra tekint vissza, a magyar válogatott 2000-ben sikeresen kvalifikálta magát a sydney-i olimpiára, a világ legjobb 24 duója közé. Jelenleg Magyarországon 15 egyesület működik. A sportág egyre jobban terjed, az esztétikus nőies megjelenése miatt pedig valósággal vonzza a kislányokat.

### **Versenyszabályok**

A verseny kötelező és szabadon választott gyakorlatokból áll. A kötelezőben hat előírt figurát kell bemutatni 5 perc alatt, míg a szabadon választott gyakorlatnál az előadás időtartama eltérő. Egyéniben 3,5 perc, páros formációban 4 perc és csapatban 5 perc áll rendelkezésre a gyakorlat bemutatásához. A pontozóbírók figyelik a gyakorlat tartalmát, a bemutatás módját, a versenyzők, illetve a zene és a gyakorlat közötti összhangot. Majd 0-10 pontig terjedően értékelik a látottakat.

### **Hivatalos olimpiai versenyszámok (csak nők)**

Páros és csapat (kilenc fő).

## 4. Nyílt vízi hosszútávúszás (Openwater Swimming)

Minden, 1500 méternél hosszabb nyílt vízben történő úszást távúszásnak, illetve hosszútávúszásnak nevezünk.

### Nemzetközi múlt

A Dardanellák tengerszoros egymérföldes átúszásáról 1810-ben készült feljegyzés. Az 1800-as években az angolok kiváló úszói különleges teljesítményeikkel népszerűsítették az úszást. A híres költő Lord Byron szintén teljesítette a Dardanellák távját egy tengerésziszt barátjával. Ezen felbuzdulva rajongói a Temzén rendeztek hasonló táví úszóversenyt. Az igazi nagy áttörést a hosszútávúszásban 1875-ben *Matthew Webb* kapitány úszása jelentette, aki a La Manche-csatornát Dover és Calais között 22 órán belül teljesítette.

A hosszútávúszás 2008-ban, Pekingben szerepelt először az olimpiai programban.

### Hazai múlt

Mint több más sportág, úgy az úszás hazai terjesztésében is *gróf Széchenyi Istvánnak* és *Wesselényi Miklósnak* voltak érdemei. Előbbi a dunai úszást népszerűsítette, míg Wesselényi rendszeres balatoni úszónak számított. 1835 augusztusában *ifj. Wesselényi Miklós* átúszta a Tihany-Balatonfüred közötti öblöt.

Az első magyar figyelemfelkeltő eredményt egy katonatiszt, *Székrenyessy Kálmán* érte el, aki 1880. augusztus 29-én 5 óra 52 perc alatt úszta át elsőként a Balatont, Balatonfüred és Siófok között. 1881-ben már hivatalos távúszóversenyt rendeztek a Margitsziget és Vác közötti 31,5 kilométeres szakaszon. Majd egyre több nyíltvízi eseményről számoltak be a híradások. Főleg a Dunán, a Tiszán és a Balatonban versenyeztek a sportág képviselői. 1924-től hivatalos balatoni bajnokságot rendeztek. A táv 13 km volt Balatonfüred és Siófok között.

1924. augusztus 17-én az első nő is átúszta a Balatont. *Irsay Katónak* ezután gyorsan akadtak követői, így egy évvel később a füredi mólón a részt vevő férfiak mellett már hat nő is felsorakozott.

A balatoni úszások ma a legtöbb embert megmozgató nyári szabadidősport eseményekké nőttek ki magukat. Az évről évre megrendezett 3,6 km-es Balatonfüred-Tihany Öbölátúszás és a Révfülöp-Boglárlelle közötti 5,2 km-es táv teljesítése több tízezer embernek nyújtott felejthetetlen élményt és kötelezte el a rendszeres úszás iránt. Az aktív ún. profi úszóknak külön versenyt írnak ki, illetve az átúszások alkalmával külön értékelik az aktív versenyzőket.

A hazai versenyek mellett úszóink a FINA által kiírt Világ Kupákon állhatnak rajthoz, valamint Dél-Amerikában, Mexikóban, az Egyesült Államokban, Egyiptomban a Szuezi-csatornán és Európában, további rangos versenyeken, mint például a Nápoly-Capri mérhetik össze erejüket az egyre népesebb nemzetközi mezőnnyel. A hivatalos világbajnokságot a FINA, az Európa-bajnokságot a LEN a normál medencés eseményekkel azonos városba, azonos időben írja ki 5, 10 és 25 kilométeres távokon férfiak és nők részére.

Az élvonalban leginkább amerikai, brazil, német, orosz, angol és ausztrál úszókat találunk.

Legeredményesebb hosszútávúszóink *Lázár Rita*, *Berzlánovits Éva*, *Kovács Rita* eddig 4 EB aranyat szereztek, illetve számos ezüst- és bronzérem került a vitrinbe. További kiemelkedő eredmény, hogy három magyar versenyző teljesítette a La Manche-csatorna

átúszását. Olyan tett ez, amit *Hajós Gyula*, *Szlavitsék Gizella* és *Székely Máté* véghezvitt, melyet a hegymászóknál a Mont Everest megmászásához hasonlítanak. A világon eddig 600-nál kevesebb sportolónak sikerült ez a teljesítmény.

A Magyar Úszó Szövetség Hosszútávúszó Alszövetsége 1996. november 22-én alakult.

### **Versenyszabályok**

A szabályok értelmében a versenyzők a medencés úszókéval megegyező úszóruhát viselhetnek. A hideg víz ellen a test krémezése megengedett. A táv teljesítése közben a kísérő hajót és a kísérőt az úszó nem érintheti meg, de étel, vagy ital a verseny folyamán bármikor adható, ha azt a sportoló igényli. A versenyzők egymástól min. 1 méterre kell, hogy elhelyezkedjenek, aki közelebb úszik a másikhoz, az egy sárga zászlós intést kap.

Háromszori figyelmeztetés a versenyből való azonnali kizárást jelenti. A 10 kilométeres versenyt férfiak és külön nők számára is megrendezik.

### **Hivatalos olimpiai versenyszám (férfiak-nők)**

10 kilométer.

### **Magyar Hosszútávúszók Szövetsége**

1147 Budapest, Telepes u. 34.

Telefon: (+36 70) 383-6670

WEB: <http://www.messzeuszok.hu/>, <http://ldswimm.uw.hu/>, [www.musz.hu](http://www.musz.hu)

## **5. Vízilabda (Waterpolo)**

A vízilabda a viszonylag fiatal sportágak közé tartozik a vízisportok tekintetében. A vízilabdajátékot két, hét-hét főből álló csapat játssza (6 mezőnyjátékos + 1 kapus), többnyire úszómedencében. A vízilabdás játék célja, hogy a négy negyedből álló játékidő alatt a játékosok, szabályos körülmények között, minél többször az ellenfél kapujába juttassák a labdát. Az a csapat győz, amelyik több gólt ér el, vagy kevesebbet kap.

### **Nemzetközi múlt**

Mint megannyi labdás sportágé, Angliában merült fel először a vízilabdázás gondolata.

Az első, kezdetleges formáit tekintve többféle, egymástól eltérő változatot ismerünk. Az egyik játékmódot vízi futballnak nevezték. Itt még nem voltak kapuk, a gól eléréséhez a labdát az uszoda két végének teljes szélességében két kézzel juttatta célba a játékos. Ez jelentette a touchdownt, azaz a gólt. A kifejezést egyébként a rugbyból kölcsönözték. A vízilabdának e formáját nyílt, szabadtéri vizeken is játszották. Néhol tutajokból, csónakokból alakították ki a kapukat. Az első olyan vízilabda-mérkőzést, amely már némiképp hasonlított a mai játékra, 1876-ban játszották Bornemouthban.

Ebben az időben az Egyesült Államokban is elindult egy vízi játék, melynek a polo nevet adták. A játékosok kezdetben hordón ülve egy ütővel próbálták a kapuba juttatni a labdát, majd később a hordókat és ütőket elhagyva, már a vízilabdához hasonló módon kezdték a játékot játszani. Azonban a labdát még mindig ütötték és sokszor egymást is, így a mérkőzések gyakran sérülésekkel, zúzódásokkal értek véget. Az első szabályokat a skót William Wilson jegyezte le. Előírták a kapuk fontosságát, azok méreteit, a játékosok számát pedig rugalmasan, 9 fő körül szabták meg. A kapu, a labda, a játéktér és a játékosok száma a kezdeti időben még gyakorta módosult, végül az angol úszószövetség 1885-ben hivatalosan is sportágnak ismerte el a vízilabdát, és 11 pontban egységesítette Wilson szabályait. Ettől kezdve a szabályok használata kötelezővé vált. Az angolok a világon először, 1888-ban rendeztek bajnokságot.



A századfordulót megelőző évtizedben, egész Európában hódító útjára indult a vízilabdázás. Anglia után Németországban, Ausztriában, Franciaországban, Belgiumban és Olaszországban is egyre kedveltebb játék lett.

A Nemzetközi Úszósövetség (FINA) angol kezdeményezésre 1908. július 19-én alakult meg Londonban. Felépítésében mind a négy szakágat – úszás, vízilabdázás, műugrás és műúszás – külön technikai bizottság képviselte. A vízilabda szakágat a későbbiek folyamán a Nemzetközi Vízilabda Technikai Bizottság (Technical Water Polo Committee – TWPC) irányította. Hasonló feladata van az Európai Úszóliga (Ligue Européenne de Natation – LEN) keretében az Európai Vízilabda-bizottságnak (European Water Polo Committee – EWPC). Tevékenysége talán még a FINA vízilabda technikai bizottságáénál is hangsúlyosabb, hiszen Európában zajlik a sportág nemzetközi eseményeinek túlnyomó része. A LEN hatáskörébe tartoznak a nagy európai kupaesemények: a BEK (Bajnokcsapatok Európa Kupája), 1977-től Bajnokok Ligája, a KEK (Kupagyőztesek Európa Kupája), a LEN-kupa, valamint a korosztályos Európa-bajnokságok szervezése is.

Érdekesség, hogy vízilabda EB-t, 1926-ban, világbajnokságot 1973-ban, világkupát 1979-ben rendeztek először, s mindháromszor a magyar csapat szerezte meg az aranyérmét.

A játék népszerűségét igazolta, hogy a futballal párban első csapatsportként kapott helyet az 1900-as olimpia műsorán. Négy évvel később amerikai egyetemek csapatai verték kékre-zöldre egymást, ezért az 1904-es játékokat hivatalosan nem ismerték el olimpiaként a vízilabdázásban, viszont 1908 óta a sportág állandó a játékok programjában.

A női vízilabda az olimpiai játékok programjában először 2000-ben mutatkozott be Sydney-ben, ahol rögtön az ausztrálok örülhettek győzelmüknek.

Férfiaknál és nőknél egyaránt a legnagyobb játékerőt Magyarország mellett a következő országok képviselik: Szerbia, Horvátország, Olaszország, Spanyolország, Oroszország.

Vízilabdában a külföldiek közül csak az angol *Charles Sydney Smith*, továbbá 8 magyar vízipólós az, aki három olimpiai elsőséget is begyűjtött, egy magyar edző, *Görgényi István* irányításával.

A magyar háromszoros olimpiai bajnokok névsora: *Benedek Tibor, Biros Péter, Gyarmati Dezső, Kárpáti György, Kásás Tamás, Kiss Gergely, Molnár Tamás, Szécsi Zoltán*.

## Hazai múlt

Hazánkban *Dr. Füzesséry Árpád* lelkes munkájának köszönhetően, az első mérkőzést Siófokon, 1899. július 30-án játszották, az első hazai bajnokságot pedig 1904-ben írták ki. Az úszás és a vízilabdázás évekig a Magyar Atlétikai Szövetség (MASZ) hatáskörébe tartozott. A Magyar Úszó Szövetség 1907-ben történő megalakulásától felügyelte a sportágat. 1919-ben megalakult a Magyar Vízilabda Szakbizottság, amely csak évtizedekkel később, 1989. december 9-én lett önálló szövetség. A magyar válogatott első olimpiai szereplése 1912-ben, Stockholmban volt, de az osztrákoktól és a belgáktól elszenvedett vereségek miatt gyorsan kiesett a küzdelmekből. A csúfos szereplés ellenére hasznosnak bizonyult a részvétel. A játékosok és vezetők igyekeztek ellesni az ellenfelek játékát és a hazatérés után nagy lendülettel kezdték a gyakorlást. Számottevő fejlődést *Komjádi Béla* korszakalkotó munkája hozott a '20-as években. *Komjádi* valósággal forradalmasította a vízilabdázást. A víz feletti pontos labdajáratás, a változatos, sokmozgásos játékmód hamar a világ legjobb csapatává emelte a magyar válogatottat. 1926-ban Európa legjobbjai, majd az 1928-as olimpiai játékok ezüstérmesei lettünk. Azonban 1932-ben és 1936-ban már nem találtunk legyőzőre.

A II. világháború évekre visszavetette a vízilabda színvonalát, a korábbi kiváló csapatok szétestek, új gárdára volt szükség. A fiatalítás és a sok munka a helsinki olimpiára érett be. 1952–1976-ig a magyar vízilabdázás négy bajnokságot nyert.

Játékosaink közül kiemelkedett *Gyarmati Dezső, Kárpáti György*, akik háromszoros olimpiai bajnokok. A montreali győztesek közül *Csapó Gábor* és *Faragó Tamás* nevét jegyezte meg leginkább a világ vízilabdázása.

Ezt követően lassan visszacsúsztunk a ranglistán, és a sportág kedvelőinek 24 évet kellett várniuk az újabb sikerre. *Kemény Dénes* tanítványai Sydney-ben, Athénben és négy évvel később Pekingben is aranyérmesként hagyták el a medencét, tudtul adva a világnak, hogy ebben a sportágban még mindig mi diktálunk. A ma is meghatározó játékosok: *Biros Péter, Kiss Gergely, Molnár Tamás, Steinmetz Barnabás, Szécsi Zoltán, Vári Attila, Bundschuh Erik, Szívós Márton, Varga Dénes, Varga Dániel, Hosnyánszky Norbert, Madaras Norbert, Hárαι Balázs*.

A magyar vízilabda sportág a kilenc olimpiai aranyérem mellett számos világbajnoki, Európa-bajnoki és világkupa-győzelemmel büszkélkedhet. A gyűjteményt, a hagyományokhoz híven a nők is gyarapították.

A női vízilabdázás története az '50-es években kezdődött, de az igazi áttörést a '80-as évek hozta meg. 1985-ben Európa-bajnokságot, 1986-ban világbajnokságot rendeztek a hölgyek számára is. Magyarországon a kezdeti próbálkozások után főként *Ördög Évának* köszönhetően kezdett kibontakozni a szakág. 1984-ben írtak ki először bajnokságot, melyre 6 csapat nevezett. Az elmúlt harminc év alatt sokat fejlődött a női vízilabdázás. Az élcsapatok által nyújtott játék, a legjobb játékosok taktikai és technikai felkészültsége a férfiakéhoz közelít. Népszerűsége töretlenül növekszik, nemcsak Európában, hanem az amerikai kontinensen is.

A férfi bajnokságokhoz hasonlóan itt is az olasz bajnokság a legerősebb, de eredményesek a görög és orosz, valamint a magyar klubcsapatok is.

A férfiaknál eredményes múlttal rendelkeznek még a horvátok, a szerbek, valamint az oroszok és spanyolok, és természetesen a hazai csapatok is. A legeredményesebb hazai gárdák: nők - *Szentes, Eger, Honvéd Domino, Dunaújvárosi Főiskola, OSC*, férfiak - *Eger, OSC, Ferencváros, Vasas, UTE, Honvéd Domino*.

Noha a női magyar póló dr. Tóth Gyula irányításával ekkor már Európa és a világ legjobbja is volt, nem sikerült kvalifikálnia magát a 2000-es olimpiára. Ezt követően *Faragó Tamás* vette át a női válogatott irányítását, és 2001-ben átszervezett csapatával megnyerte a budapesti Európa-bajnokságot, majd alig egy hónappal később másodikként zárt a fukuokai világbajnokságon. 2005-ben pedig ismét világbajnok lett a magyar női csapat. A magyar női vízilabdázás kiemelkedő játékosai a múlt és a jelen válogatottjából: *Dancsa Katalin, Drávucz Rita, Rafael Irén, Szalkay Orsolya, Szremkó Krisztina, Stieber Mercedesz, Valkay Ágnes, Valkay Erzsébet, Antal Dóra, Gangl Edina*.

Vízilabdában Magyarország nagyhatalomnak számít, amit kilenc olimpiai aranyérem, három ezüstérem és szintén három bronzérem tükröz.

### **Versenyszabályok**

A játékszabályokat tekintve a vízilabdázás több meghatározó változáson ment keresztül az elmúlt fél évszázadban. 1950-ben megszűnt az úgynevezett állójáték (addig a bírói sípszóra mindenkinek meg kellett állnia, aki továbbbúszott, azt kiállították). Folyamatosan változott a játékidő, 1964-ben a két félidőről áttértek négy negyedre. Eleinte ötpercesek voltak, aztán sokáig hétpercesek, 1969 óta támadóidőt is mérnek, és a kiállítások sem a következő gólig, hanem meghatározott ideig tartanak.

A módosítások ellenére a pálya, a labda, a kapu és a csapatok mérete nem változott: az előbbi ugyanúgy 30 × 20 méter, az utóbbi ugyanúgy hét emberből áll (ebből egyik a kapus), továbbá hat cserejátékosból. A szabálytalanságok többsége ugyanaz, a büntetésük azonban változott. Az egyszerű szabálytalanságért szabaddobás jár, amelyet 5 méteren túlról egyből rá lehet lőni. A súlyosabb szabálytalanságokért (visszahúzás, fröcskölés, továbbá a kapu előtt a centerrel szemben szinte bármilyen fault, ami gólhelyzet kialakulását előzi meg) kiállítás jár, ami 20 másodpercig tart, a kiállított csak

ennek letelte után térhet vissza, illetve akkor, ha csapata labdát szerez vagy gólt kap. Az ötméteres vonalon belül közvetlen gólhelyzetet megakadályozó szabálytalanságért, illetve az itt elkövetett brutalitásért büntetődobást kell ítélni (ötméteres). A kiállított, vagy a büntetőt érő szabálytalanságot elkövető hibapontot kap: a harmadik után végleg el kell hagynia a medencét, helyére beállhat egy csapattárs. Brutális szabálytalanságért négyperces kiállítás jár, amelyik gólnál sem telik le.

A játékidő 4 × 8 perc (a középső szünet 5 perces, a többi 2-2), az óra minden játékmegszakításnál megáll (azaz ún. tiszta játékidőt mérnek), a támadóidő 30 másodperc: ha egy csapat ennyi idő elteltével nem lő kapura, elveszti a labdát. Kapuralövésnél, szögletnél, kiállításnál a támadóidő mérése előlről kezdődik. Szöglet csak akkor jár, ha a labda a kapusról kerül a játéktéren kívülre. Cserélni általában gól után szoktak, de bármikor lehet. Az edző kétszer kérhet időt a mérkőzés folyamán, ha hosszabbításra kerül sor, akkor a kétszer három perc alatt egy újabb lehetősége van az edzőnek egy egyperces időkérésre. A jelenlegi szabályok szerint a kétszer háromperces hosszabbítást követően, feltéve, ha az sem hoz döntést, ötméteres-párbajban dől el, ki nyeri meg a mérkőzést.

### **Hivatalos olimpiai versenyszám (férfiak-nők)**

12 csapat (13 fő/csapat).



### **Magyar Vízilabda Szövetség**

1138 Budapest, Margitsziget

Telefon: (+36 1) 412 0041

Fax: (+36 1) 349 2108

E-mail: <info@mvlisz.hu>, <waterpolo@mvlisz.hu>

WEB: [www.mvlisz.hu](http://www.mvlisz.hu), [www.waterpolo.hu](http://www.waterpolo.hu)

---

# 44. fejezet - VITORLÁZÁS (SAILING)

A vitorlázást, sokáig a gazdagok sportjának tartották, csakúgy, mint a golfot vagy a teniszt. Azonban ahogy több lesz a szabadidőnk, és egyre inkább keressük a kikapcsolódásban a kalandot, a természet közelségét, és erre hajlandóak vagyunk áldozni is, ez a vélekedés lassan megváltozik. A vitorlázás amatőröknek, profiknak egyaránt kihívás, hiszen a szelek szárnyán történő haladás lehet munka, veszélyes szórakozás, kikapcsolódás vagy éppen kőkemény sport.

## Nemzetközi múlt

A vitorlázás nagyon régen foglalkoztatja az embert. Már az ókorban rájöttek a kínaiak, egyiptomiak, rómaiak, hogy evezős hajóik a szél segítségével gyorsabb haladásra képesek. A vitorlásokat az évszázadok folyamán egyre szélesebb körben alkalmazták. A kereskedelem, a felfedezők, a kalandvágyó utazók és persze a hadseregek is felhasználták a fejlődés e termékeit. A XIX. században már hatalmas ötárbcos vitorlások közlekedtek a tengereken. A kor legnagyobb hajószai a hollandok voltak, hajóik a föld minden tájára eljutottak, de történelmi ismereteinkben az angolok és spanyolok is igazi hajós nemzetként élnek. Az első sportcélú vitorlást 1640-ben, Angliában a walesi herceg bocsátotta vízre.

Az első versenyre nem kellett sokáig várni. 1660-ban a holland állam egy pompás hajót ajándékozott *II. Károly angol királynak*, aki azonnal beleszeretett a vitorlázásba és 1661-ben versenyre hívta unokafivérét, a yorki herceget. Később újabb királyi követők kötelezték el magukat a sportág iránt. *Nagy Péter orosz cár* és *I. Frigyes porosz király* is e sportágnak hódolt. Az első vitorlásklubot *Nagy Péter cár* alapította és indulásként 141 jachtot adományozott a klubnak. Az első nyílt vízi versenyt 1771. augusztus 29-én rendezték a La Manche-csatornán. 1830 körül újfajta vitorlás, a klipper jelent meg, mely keskenyebb, de a fenéksúlynak köszönhetően stabil és állóképes volt, valamint rendkívül gyors. Kedvező szél esetén elérte a 30–35 km/óra sebességet is.

Az első óceánt átszelő verseny 1866. december 11-én indult New Yorkból az angliai Cowesba. *Joshua Slocum* volt az első sportvitorlázó, aki 1895. április 24. és 1898. június 27. között körülhajózta a földet. Majd ezt a teljesítményt túlszárnyalva Francis Chichester, első hajósként, valóban egyedül tette meg a hosszú utat. 1966-ban indult és egy év alatt, egy kikötéssel Sydney-ben, hajózta körbe a földet.

A vitorlások további fejlődését és terjedését a gőzhajó megjelenése lassította. E két típus sokáig versengett egymással, azonban az 1800-as évek végére a gőzhajók elnyomták a vitorlások tengeri szerepét, s ezzel hozzájárultak azok mindinkább sportcélú alkalmazásához.

Kezdetben szabályzás nélkül versenyeztek, így sokszor a tehetősebbek drága hajóit aratták le a győzelmi babérokat. A versengés a lóversenyek szokásait átvéve zajlott. Miközben a tulajdonos barátai körében a parton fogadásokat kötött a versenyre, addig hajóját bérelt legénység igyekezett győzelemre vinni. Később a szabályok felállításával egyre inkább az egyéni ügyesség, a hajózási képességek kezdtek dominálni. Az esélyek egalizálását szolgálta a hajóosztályok létrehozása is. 1900-ban, a párizsi játékokon már három hajóosztályban versenyeztek a vitorlázók.

A Nemzetközi Vitorlás Szövetséget (ma International Sailing Federation, ISAF) 1907-ben alapították Londonban, de akkor még International Yacht Racing Unionnak hívták. Jelenlegi székhelye Southamptonban van, és 115 tagország vitorlás szövetségét fogja össze. Az új nevét az atlantai versenyek után kapta, csakúgy, mint maga a sportág is, mely ekkor lett valójában vitorlázás, addig sporthajózásnak hívták. A földrészek legfőbb szervei közül először az Európai Vitorlás Szövetség (European Yacht Racing Federation)

jött létre 1936-ban, Berlinben és természetesen Magyarország az alapító nemzetek között foglalt helyet. Azonban a szervezet rövid életű volt és 1942-ben befejezte működését, majd bő fél évszázad múlva 1998-ban, Rómában alakult újjá.

Az ötkarikás versenyeken 1988-ban írtak ki először külön futamot nők számára a 470-es osztályban, addig csak a férfiak között indulhattak. A folyamatos fejlődés újabb és újabb hajóosztályok felvételét jelentette, de a nagy előrelépés mégis a centenáriumi olimpián jött el. Tulajdonképpen a vitorlázás, mint sport a modern olimpiai játékok keretében először Sydney-ben, 2000-ben debütált, de mindez csak azért történt így, mert ez volt az első olyan olimpiai sportág, amely névváltozáson ment át. A valóságban ez az egyik „legöregebb” sportág az olimpiai mozgalomban.

Sydney valóban mérföldkőnek számít az olimpiai vitorlás versenyek történetében. A sydney-i öböl lehetőséget adott a hajózásnak arra, hogy az évezred első olimpiai játékanak középpontja legyen. Az egyre tökéletesedő közvetítési technológiának, valamint az internet egyre kiterjedő használatának köszönhetően, a versenyek a világ bármely részéről követhetőek voltak. Sydney-ben először láthattuk a nemzeti lobogókat „vitorlamintaként” megjeleníteni, és a jobb követhetőség érdekében még a versenyzők neveit is láthatóvá tették a vitorlákon. A vitorlázók olimpiai mezőnye mindig rettenetesen erős, így nagyon sok nemzet helyet kért, helyetkér a különböző hajóosztályok dobogós helyezéseinek elosztásában. Név szerint érdemes megemlíteni a dán *Paul Bért Elvströmöt* a német (NSZK) származású *Jo-chen Schümann*t. Előbbi sportember négyszer, utóbbi háromszor állhatott fel az olimpiai dobogó tetejére.

### Hazai múlt

A vitorlázás főleg hajózható vizek közelében terjedt a sportág természetéből adódóan. Magyarországon a vitorlássportot is *gróf Széchenyi István* indította el. 1867-ben létrejött a Balatoni Yacht Egylet. A sportágot hazánkban is főként vagyonos főurak és főnemesek úzták. Hajóikat is Angliából hozatták, de ezek hamar tönkrementek. A problémát úgy sikerült megoldani, hogy egy *Young* nevű angol hajóépítő az akkori angol főkonzul unszolására Balatonfüreden telepedett le és yachtokat kezdett építeni.

1882-ben megalakult a Balatoni Vitorlázó Egylet és augusztus 22-én *Miháلكovics Tivadar* közreműködésével lezajlott az első verseny. Ekkor már volt egy külföldön elismert vitorlázó sportolónk.

*Bathyány Ödön* megnyerte a Temze torkolata előtti versenyt és első lett a Csatorna-versenyen is Angliában. Érdemei elismerésül megválasztották a Royal Albert Yacht Club kapitányának.

Sokáig csak két meghatározó klub volt Magyarországon. A Stefánia Yacht Egylet, mely később Magyar Yacht Clubra változtatta a nevét, és a Balatoni Yacht Club, amely 1912-ben alakult. A század végére ugyan egyre több kisebb hajó jelent meg a Balatonon, így a kevésbé tehetősebbek is megismerkedhettek a vitorlázással, de ennek ellenére sem tudott a sportág igazi tömegeket vonzani.

Vitorlázóink a Balatonon és a Wörthi-tavon, majd 1926-tól az Adrián is versenyeztek, és értékes helyezéseket szereztek. Legjobb versenyzőink először 1928-ban szerepeltek az olimpiai játékokon. A magyar vitorlásélet irányító szerve 1912-től, a nemzetközi szövetség megbízásából a Magyar Királyi Yacht Klub volt, melynek szerepét 1929-ben az újonnan megalakult Magyar Vitorlás Yacht Szövetség vette át. 1944-ig szinte virágzott a magyar vitorlázósport. Sorra alakultak a klubok. A versenyek közül az első országos bajnokságot 1932-ben rendezték meg, 22 m<sup>2</sup>-es verseny jolléban. Az első hivatalos bajnokok *Heinrich Tibor*, *Heinrich Tiborné* és *Dr. Burger Sándor* voltak. Egy évvel később Magyarország lett a házigazdája az első Európa-bajnokságnak, szintén 22 m<sup>2</sup>-es verseny jolléban (egyárbocos kis vitorlás), majd 1935-ben dingiben (egyszemélyes, uszonyos, dióhéjformájú vitorlás) is európai házigazdák lettünk. Ekkor már több mint 400 regisztrált hajó volt Magyarországon és évente 100 versenyt rendeztek. Bekapcsolódtunk Európa vitorlás életébe és a nemzetközi versenyekről, valamint az Európa-bajnokságokról számos érmes helyezéssel tértünk haza.

A világháború pusztításait követően a vitorlázás csak lassan éledt újjá. 1945-ben megalakult a Magyar Vitorlás Szövetség, amely 1948-tól Országos Társadalmi Vitorlás Szövetséggé vált, majd újra MVSZ lett. Újabb hajóosztályok és versenyrendszerek, valamint az újraalakuló sok kis balatoni szakosztály megjelenése a sportág életképességét jelentette.

1980-ban, Tihanyban volt az első vitorlás-világbajnokság, melyet azóta több is követett különböző hajóosztályokban. Soling, 470-es, Temeszt, Mistrál, Repülő Hollandi, Cadet Sztár.

A sportág fejlődése mára a vitorlázást az egyik legkedveltebb szabadidős sportággá emelte. Nemcsak a Balatonon, hanem a Velencei-tavon, az Orfűi-tavon, a Tisza-tavon és a Mályi-tavon is élénk vitorlásélet alakult ki. A statisztikák szerint a Magyarországon fellelhető, több mint 5000 vitorlás hajó mintegy 8000 lelkes vitorlázót jelent.

Egyre magasabb azok száma is, akik a hazai vizeken túl, a tengereken is kipróbálják a vitorlázást. Viszonylagos közelségük miatt sokan járnak az Adriára és a Földközi-tengerre, de vannak óceánokat járt hajósaink is. *Fa Nándort, Gál Józsefet, Kopár Istvánt és Czittel Lajost* akár „vén tengeri medvéknek” is nevezhetnénk, hiszen mindent tudnak a vitorlázásról.

A magyar versenyzők az olimpián először 1928-ban szerepeltek, és értékes helyezéseket szereztek. Az első olimpiai érmünkre 1980-ig kellett várni. Moszkvában a *Detre Szabolcs, Detre Zsolt* páros harmadik helyen végzett a Repülő Hollandi osztályban.

A ma ismert legrangosabb versenyek valódi történelmet írtak a vitorlázás nagykönyvébe. Magyarországon, a Balatonon 1934 óta rendszeresen megrendezik a Kékszalag versenyeket, melyek a magyarországi vitorlázás talán a legrangosabb eseményei, de a Balaton-kupa is évtizedek óta kiváló próbatétel a vitorlázók számára. *Litkey Farkas* tízszeres Kékszalag győztes. Legkiválóbb versenyzőink: *Majtényi Szabolcs, Domokos András* világ- és Európa-bajnokok, *Pomucz Tamás, Argay Béla* Európa-bajnokok.

### **Versenyszabályok**

A Külföldi megméretések közül az Amerika Kupa, World Race versenyek, Golden Globe, B. O. C. Challenge a legismertebbek. A versenyeket tengeren, tavakon és az erre alkalmas folyókon rendezik. Megkülönböztetünk pálya- és távversenyeket. A pályák lehetnek hátszél-cirkáló, háromszög és trapéz alakúak, melyeket bójákkal jelölnék ki és elhelyezkedésüket, kerülési irányukat a kiírásban közlik ugyanúgy, mint a távversenyeknél az útvonalat és a kikötő pontokat. A hajókat kezdetben különböző elvek szerint osztályozták. Európában a hajó úrtartalma, míg az Egyesült Államokban a vízkiszorítása volt a meghatározó. 1903-ban Herreshoff, amerikai hajótervező javaslatára újabb rendszert dolgoztak ki. 1970-től az Inter-national Offshore Rull (IOR) számításait alkalmazták, 1990-től pedig részben az International Measurement System (IMS) rendszer lett a meghatározó. Különbséget tesznek tőkesúlyos és uszonyos hajók között, illetve eltérést ad a vitorla nagysága és a hajó hossza is.

Az olimpiai játékokon eltérő osztályozást alkalmaznak. A jelenlegi olimpiai osztályok: Laser, Laser Radial, 470-es, 49-es, Finn, Star, Tornado, Yngling, Neil Pryde RS: X

### **Hivatalos olimpiai versenyszámok**

*Férfiak:* Laser (1 fő), 470-es (2 fő), Star (2 fő), Finn (1 fő), Tornado (2 fő), 49-es (2 fő).

*Nők:* 470-es (2 fő), Laser Radial (1 fő), Yngling (3 fő).



**Magyar Vitorlás Szövetség**

Magyar Sport Háza

1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3.

Telefon: (+36 1) 460 6925

Fax: (+36 1) 460 6926

E-mail: <hunsail@hunsail.hu >

WEB: [www.hunsail.hu](http://www.hunsail.hu)

---

# 45. fejezet - VÍVÁS (FENCING)

Ebben a sportágban két fél küzd egymással jellegzetes felszerelésben egy speciális eszközzel azért, hogy egy gondolattal előbb vigyen be érvényes találatot az ellenfél testfelületére. Ezt a találatot, szúrással vagy vágással érheti el a versenyző. Ugyanakkor arra is törekedni kell, hogy az ellenfél ne érjen el találatot.

A vívás első számú célja: adni, de nem kapni. Ezt az elvet a vívásnál keresztülvinni majdnem lehetetlen, ha közel azonos képességű versenyzők állnak egymással szemben a páston.

## Nemzetközi múlt

A vívósport kialakulásához a történelemben igen messzire kell visszatekintenünk. Az őskori előzmények akkorra nyúlnak vissza, amikor a harcra kényszerülő hordák felfedezték, hogy a botok, a vágásra és szúrással alkalmas pattintott kőeszközök eredményesen használhatók az egymás elleni támadó és védekező mozdulatok során.

A vívás, szinte egyidős az emberiséggel. Az egyik olyan sportág, melynek kezdetére vonatkozóan nem tudunk pontos képet adni.

Valószínűleg egyidős az emberiséggel. Időszámításunk előtti időkből fennmaradt emlékek bizonyítják a fémfegyverekkel való küzdelmet, vívást, de maga a tevékenység, a mozdulatok jóval idősebbek, hiszen az ember már faeszközökkel, egyszerű botokkal is tusakodott. A régészeti feltárások alapján a legrégebbi leletek Kínában kerültek elő (i. e. XI.-III. sz.) Csou dinasztia uralkodásának idejéből, ami már azt bizonyítja, hogy a fegyverek mozgékonyak és könnyen forgathatóak voltak.

Az ókori Kínában, Egyiptomban, Rómában és természetesen a görögöknél is vívtak, bár az olimpiai versenyeken a vívás nem szerepelt a sportágak között.

Rómában a gladiátorok viadalai, az azokra való felkészítés nagy előrelépést jelentett a vívás fejlődésében. A gladiátorvívás fő fegyvere eredetileg a rövid széles pengéjű, egyélű kard volt. A vívás, mint sportág, a XIV-XV. században bukkant fel.

A mai modern vívás valódi gyökereit mégis a középkori lovagok életében kell keresni. A vívás a hét lovagi készség egyike volt, melyet rendszeres gyakorlással és a lovagi tornák intézményével tartottak megfelelő színvonalon. A perdöntő párbajok, mint eldöntetlen ügyek megoldása és becsületbeli sérelmekért vett elégtétel további fejlődést biztosított a vívótechnikák és fegyverzetek terén.

A kor legjelesebb vívói az olaszok, spanyolok és franciák voltak. Hogy valójában Spanyolország vagy Olaszország-e a vívás őshazája, nem tudni, de rendelkezünk mindkét fél igazát bizonyító írásos és képi emlékekkel. A XVI. század körül a középkorban nehéz páncélzat és a kétkezes kard helyett megjelenik az egyenes pengéjű szúró-vágó fegyver a rapier (párbajtőr őse), a hajlított szablya, majd valamivel később a hajlékonyabb pengéjű feuret (a mai tőr elődje). Ugyan mellvértet még használtak, de az ötletesen szellemes, sokmozgásos észak-olasz vívóstílusnak köszönhetően a védekezés, így annak addigi eszközei is háttérbe szorultak és alárendelődtek a gyors támadótechnikával szemben. Az első vívással foglalkozó szakkönyvet az olaszok adták ki. Az 1700-as években már védősisakot is használtak, mely kezdetben csak bőr fejevéd volt majd elkészült az első drótvázás sisak is. A fegyvernemek tekintetében a párbajtőr és a tőr fejlődése figyelhető meg leginkább. A kardvívás felzárkózását a milánói *Giuseppe Radaelli* (1833-1852) kísérletezései hozták meg. *Radaelli* egy újfajta, egyenes pengéjű, vágásra és szúrással egyaránt alkalmas fegyvert fejlesztett ki. Ezzel forradalmasította a kardvívást. Az addigi kissé unalmasnak tűnő küzdelmek az új fegyverrel megjelent technikának (könyökből vívás, gyorsabb lábmunka) köszönhetően változatosabbá és csalogatóan izgalmassá váltak.



A történelem során a kard nemcsak fegyvernem, hanem évszázadokig a férfi társadalomban elfoglalt helyének, férfiasságának, származásának jelképe volt. A nők számára szinte elképzelhetetlen volt a sport e férfias formája. Persze a régmúlt társadalmi normáin túl a nők ruházata sem volt a víváshoz legmegfelelőbb. Gondoljunk csak a nagy abrongsos szoknyákra, fűzőkre és egyéb tartozékokra. De az idő mindenre orvosság és a változás szele a nők kezébe is kardot adott, pontosabban tört. Nyugat-Európában az első női törvívók az 1880-as években jelentek meg.

A vívás a kezdetektől jelen van a nyári olimpiai játékokon. Már Athénban mind a három fegyvernem műsorra került a férfiak küzdelmeiben, 1908-tól csapatversenyeket is rendeztek.

Minden idők legtöbb, szám szerint hét olimpiai bajnoksága *Gerevich Aladár* nevéhez fűződik (1932–1960), míg a második helyen az olasz *Edoardo Mangiarotti* áll hat elsőséggel (1936–1960). A nők 1924-ben mutatkozhattak be először törvívásban, 1960-tól csapatban is. A párbajtőr csak 1996-tól versenyszám a nők versenyében. Nőknél a legtöbb olimpiai bajnokságot (négy) a szovjet *Elena Novikova-Belova* könyvelhette el (1968–1976). Az Európa-bajnokságokat már az 1920-as évek elején kiírta az Európai Vívó Szövetség (Confédération Européenne d'Escrime, CEE), amit a harmincas években megszüntették és csak 1981-től rendeznek újra kontinensbajnokságot. A FIE 1937-ben rendezte meg az első világbajnokságot.

### Hazai múlt

Magyarországon az európai vívótechnikák a lovagi korban, az *Anjouk idejében* kezdtek ismertté válni. *Zsigmond király* és *Mátyás király* idejében az udvari etikettnek és a jellemző harcmodornak köszönhetően a fejlődés folyamatos volt. A török kor idején főként a kardvívás terjedt. A XIX. században magyar nemesek európai utazásaik során ismerkedtek meg a legjobb francia és olasz kardforgatók korszerű módszereivel, valamint a külföldön tanuló magyar diákok kíváncsisága és tanulékonyága is nagyban hozzájárult a vívás fokozatos elterjedéséhez. Magyarországra a sportvívás ötletét *Széchenyi István* és *Wesselényi Miklós* hozta. A külföldön látottak alapján 1825-ben megalapították az első Pesti Nemzeti Vívó Intézetet, melynek 87 alapító tagja volt. Első mestere *Friedrich Ferenc*, egy állítólag porosz gárdatiszt, akinek felkészültsége az intézet fellendülését jelentette. Ugyanekkor egy másik szervezet, a *Chappon Lajos* által alapított Nemzeti Vívó Intézet és Kolozsvárott a *Wesselényi* támogatását élvező Kolozsvári Viadal Iskola is a vívás népszerűsítéséért dolgozott.

Az első valóban magyar származású vívómester *Keresztessy József* volt, aki a szabadságharcot követően, mivel a Pesti Nemzeti Vívó Intézetet feloszlatták, saját vívótermet nyitott. Ugyan a vívás egyre népszerűbb lett a fiatalok körében, a módszerek kissé megrekedtek. Az 1896-ban Budapesten rendezett millenniumi vívóversenyen az olasz vívóiskola mindent elsöprő győzelmet aratott a hagyományos magyar stílusban vívó versenyzőink felett. A szomorú tényeken okulva a vívás akkori jelesebb képviselői a tanulás mellett döntöttek és a könyökből vívó, gyorsmozgásos olasz technikát sikeresen elsajátítva, ötvözték a magyar védekező stílussal. Így jött létre az „adni, de nem kapni!” szemlélet, mely annyira eredményes lett, hogy 12 évvel később a londoni olimpián már a tanítvány oktatta a mestert.

Az első országos bajnokságot 1900-ban rendezték kard- és törvívásban, valamint csapatbajnokságot is ekkor írtak ki először kardvívásban, később törvívásban és végül párbajtőrben. 1928-ban, törben már a nők is versenyeztek a bajnoki címért, 1938-tól csapatban is. 1930-ban tovább bővült a fegyvernemek száma, bajnokot avattak férfi párbajtőrben, majd 1931-től a párbajtőr csapatverseny is programba került. A női párbajtőr egyéni, csapat 1988-ban, míg a kard egyéni, csapat 1998-ban lett bajnoki szám.

A sportág ügyeit kezdetben a Magyar Atlétikai Szövetség intézte egészen 1914. január 18-áig, amikor 16 egyesület közreműködésével megalakult a Magyar Vívó Szövetség. A Nemzetközi Vívó Szövetség (Fédération Internationale d'Escrime, FIE) egy évvel korábban, 1913-ban jött létre Párizsban. Magyarország alapító ország volt, s az alakulás

óta folyamatosan delegál tagokat valamelyik bizottságba.

A magyar vívás legkiválóbb versenyzői, régen és ma (csak néhány a teljesség igénye nélkül): *Fuchs Jenő, Kabos Endre, Gerevich Aladár, Kovács Pál, Kárpáti Rudolf, Kulcsár Győző, Fenyvesi Csaba, Szabó Bence, Nébald György, Nemcsik Zsolt, Kulcsár Krisztián, Rédli András, Elek Ilona, Ujlakiné Rejtő Ildikó, Tordasi Ildikó, Nagy Tímea, Mincza-Nébald Ildikó.*

A nemzetek rangsorában Oroszország (Szovjetunió), Olaszország és Magyarország számít a legmeghatározóbb nemzetnek az elmúlt olimpiai, világ- és Európa-bajnoki eredmények alapján.

A vívás a magyar sportágak eredményességi listáján is az első helyen található, amit hűen tükröz versenyzőink olimpiai éremparádéja: aranyérem 34, ezüstérem 22, bronzérem 26.

### Versenyszabályok

A versenyeket kieséses és körmérkőzéses rendszerben rendezik, egyéni és csapatverseny formájában. A vívótér (pást) 14 méter hosszú és 1,5-2 méter széles. A vívók a fegyvert csak egy kézben használhatják, kizárólag sérülés esetén, a vezetőbíró engedélyével lehet másik kézre váltani. A mérkőzéseket vezetőbíró irányítja. A küzdelem a vezetőbíró rajta vezényszavára kezdődik, és az állj vezényszóra áll meg. A vívásban három fegyvernem létezik:

## 1. Kard (Sabre)



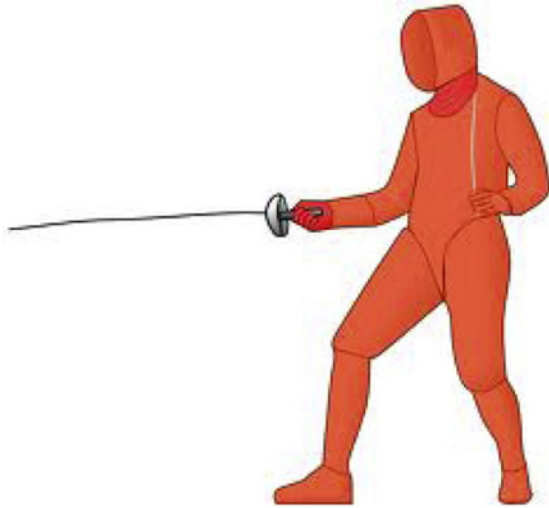
A kard, vágó- és szúrófegyver. A küzdelem során a találatokat elektromos berendezés jelzi, mely a védőruha anyagába és a sisakba szőtt fémszálak segítségével lép működésbe. Találati felület a csípőhajlattól felfelé eső terület, csak elöl, beleértve a fejet és a karokat is.



## 2. Párbajtőr (Epee)



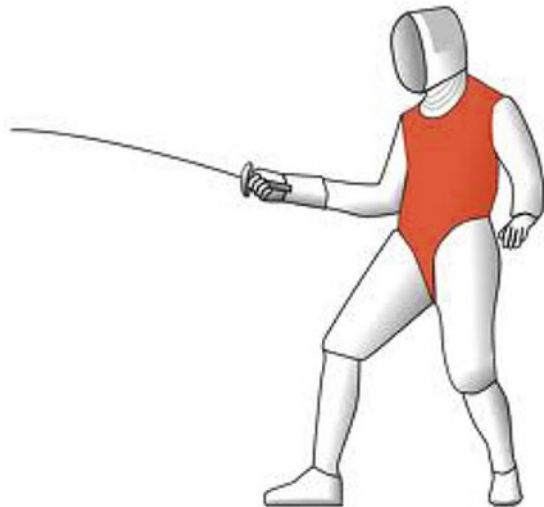
A párbajtőr csak szúrásra használt fegyver, melynek a végén rugós érintkező segít a találatok jelzésében. A párbajtőrversenyeknél vezették be legkorábban az elektromos találatjelző alkalmazását, 1933-ban. A párbajtőrben van kettős találat, és nem számít, ki a támadó. Találati felület a vívó egész teste, beleértve a saját felszerelését, ruházatát is, például a cipő orra.



### 3. Tőr (Foil)



A tőr csak szúrófegyver, nagy része rugalmas penge. A fegyver végén it is egy rugós érintkező található, mely a találat esetén benyomódik és a fémszálas védőruhával érintkezve záródik az áramkör. A mérkőzések pontozásában az 1950-es évek óta használnak elektromos találatjelzőt. Érvényes találati felület a védőmellénnyel borított felület, a karok és a fej nélkül, elől az ágyékhajlatig, hátul a csípőcsúcsig. A vezetőbírónak el kell döntenie, ki a támadó.



Mindhárom fegyvernem esetén, a vezetőbíró a szabályosan jelzett találatot megsemmisítheti, ha azt a szabályok szerint érvénytelennek ítélik. A mérkőzések általában férfiaknál 5, a nőknél négy találatig zajlottak korábban, nemzetközi versenyek esetében a FIE 1997-ben bevezette a 15 találatig tartó mérkőzést.

#### **Hivatalos olimpiai versenyszámok (férfiak-nők)**

Férfi kard egyéni és csapat, női tőr egyéni és csapat, női párbajtőr egyéni és csapat, férfi tőr egyéni és csapat, női kard egyéni, férfi párbajtőr egyéni.



**Magyar Vívó Szövetség**

Magyar Sport Háza

1146 Budapest, Istvánmezei út. 1-3.

Telefon: (+36 1) 460-6910

Fax: (+36 1) 460-6912

E-mail: <m.vivoszovetseg@t-online.hu>

WEB: [www.hunfencing.hu](http://www.hunfencing.hu)

---

# 46. fejezet - Zen Bu Kan Kempo = Utcai harcosok küzdélme (Zen Bu Kan Kempo)

A zen bu kan kempo karate modern harcművészeti stílus. A stílus elsősorban a hagyományos jiu-jitsu technikáit, a különböző karate irányzatok ütés és rúgástechnikáit, a modern box ütés- és védéstechnikáit ötvözi és igyekszik összeállítani egységes harcművészeti stílussá. Technikai repertoárjában megtalálhatóak mind pusztakezes, közel és belharc technikák, mind pedig fegyveres alaptechnikák. A stílus nagy hangsúlyt fektet az életszerű „utcai” önvédelem tanítására. Az edzéseken különösen hangsúlyos a tanulók fizikai állapotának és erőnlétének fejlesztése

Az utcai harcosok küzdelmét *Dr. Harnos Imre* Ausztráliában élő magyar származású nagymester alapította meg, majd népszerűsítette a világ több országában. Magyarországon *Juhász Ferenc*, *Várszegi Rudolf* és *Lévai László* mestereknek köszönhető e stílus elterjesztése.

A kempo ősei, illetve összetevői:

- tradicionális (sorindzsi) kempo;
- kínai box;
- jiu-jitsu;
- judo.

Ezen keleti küzdősportok technikáját „összegezte” *Harnos Imre*, ezáltal megalakítva az új küzdőstílust. Modern amerikai változata a híres *Ed Parker* féle kempo (*Tigristán* című film).

Itthon a Zen Bu Kan Kempot űzők tábora 1995-ben kettészakadt. Az „Ausztrál vonal” kevésbé küzdelemcentrikus, formagyakorlatokra, régi japán-kínai fegyverek használatára korlátozódik, a másik vonal képviselői pedig a nyílt full-kontakt jellegű küzdelem, edzés módszer mellett voksoltak. Ez utóbbi vezetője Magyarországon *Juhász Ferenc*, a BVSC Kempo szakosztály edzője.

A Kempo az ütések, rúgások, dobások, feszítések és fojtások kombinációján alapuló komplex küzdőstílus. Megtalálható benne a tradicionális boksziskola, gyakorolják a térd és könyök használatát. A földharc is megengedett a leszorítónak.

A Zen Bu Kan Kempo küzdőtere az ökölvívoring. A versenyzők mélyütés-védőt használnak, mezítláb, ökölvívókesztyűben küzdenek, mely alatt bandázs található.

A bajnokság meghirdetése előtt a Magyar Ökölvívó Szövetség elzárkózott e sportágtól. Az első magyar bajnokságot Budapesten rendezték 1994-ben, amelynek győztese *Nővényi Norbert* olimpiai bajnok birkózó volt. 1995-ben és 1996-ban a bajnokságot *Marosits István* a BVSC versenyzője nyerte.

*Egy érdekes, rövid video anyag a zen bu kan kempo edzéséről:*

<http://www.youtube.com/watch?v=9Zp4UEWddRk>

**Magyar Zen Bu Kan Kempo Sportszervezet**

1141 Budapest, Bonyhádi utca 114.

Zen Bu Kan Kempo = Utcai  
harcosok küzdelme (Zen Bu  
Kan Kempo)

---

E-mail: <[info@zenbukankempo.com](mailto:info@zenbukankempo.com)>

WEB: [www.zenbukankempo.com](http://www.zenbukankempo.com)

---

# Felhasznált és javasolt irodalom

- BAKÓ J. (1986): *Az úszás története*. Sport Kiadó, Budapest.
- BALLANTINE, R.-GRANT, R. (1994): *Mindentudó biciklikönyv*. Corvina Kiadó, Budapest.
- BARANYAI L. (1995): *Triatlon, (majdnem) minden, amit a triatlonról tudni érdemes*. Budapest.
- BARNA T. (1989): *Birkózás*. Tankönyvkiadó, Budapest.
- BARNA T. (1990): *A birkózás helye az iskolai testnevelésben; Gyakorlatok gyűjteménye és végrehajtásának leírása; Módszertani képek; Testnevelés, OKISZ; 3. évf., 4. sz.*
- BARTÓK E. (1974): *Evezős ABC*. Sport Kiadó, Budapest.
- BORBÉLY A.-ÓVÉR B. (1991): *Szamuraók útján*. Sport Kiadó, Budapest.
- BORBÉLY T. (1969): *Kerékpáros ABC*. Sport Kiadó, Budapest.
- BORBÉLY T. (1984): *Kerékpározás*. Sport Kiadó, Budapest.
- BORBÉLY T.-HÁER A.-NÓGRÁDI L.-NÉMETH L. (1992): *Kerékpárral Magyarországon*. Németh László Könyv- és Térképkiadó, Budapest.
- BOTH J. (1999, 2001): *A futball egy nagy játék, I-II*. Both és Társa Kft., Budapest.
- BRASSAI K. (1962): *A magyar birkózás története*. Sport Kiadó, Budapest.
- CSANÁDI Á. (1978): *Labdarúgás, I-III*. Sport Kiadó, Budapest.
- DÁVID S. (1983): *Korszerű öttusázás*, Sport Kiadó, Budapest.
- DUGONICS A. (1806): *Szittyiai történetek*. (Negyedik Rész, 4. paragrafus) Budapest, Sport, 10-47.l.
- ENDRŐDY Á. (2000): *A military ló kiképzése*. Mezőgazda Kiadó, Budapest
- ENGELHARDT, M. (1996): *A sikeres triatlon-edzés*. SubRosa Kiadó, Budapest.
- ERCEGAN, M. (1992): *A birkózás*; Nemzetközi Birkózó Szövetség (FILA), Lausanne.
- FALUS T. (1989): *A golf*; Fittnes Magazin; 4. sz.
- FÁTH A. (1988): *Az evezés módszertana*. Hungária Sport, Budapest.
- FEKETE B.-KOVÁCS L. (1999): *Kézilabdázás*. MTE, Budapest.
- FESZTBAUM B. (1994): *Eger legújabb sportága - floorball is gólra megy*; Heves Megyei Hírlap, IX.23.
- FORGÁCS B. (1994): *Military, a kitartás sportja*; Magyar Lovas Szövetség Fogathajtó Szakbizottság: A fogathajtás Nemzetközi Szabályzata; Budapest.
- FODOR E.-KAPLONY M.-RÁZSÓ P. (1983): *Tollaslabdázás*. Sport Kiadó, Budapest.
- FÖLDES É. (1959): *A sport történetéből*; Móra Kiadó, Budapest.

- FÖLDES É.-KUN L.-KUTASSI L. (1989): *A magyar testnevelés és sport története*; Testnevelési Főiskolai tankönyv, Sport, Budapest.
- FÜZZESSÉRY GY. (1970): *Kajak-kenu ABC*. Sport Kiadó, Budapest.
- FÜZZESSÉRY GY. (1980): *Kajakozás-kenuzás*. TFTI, Budapest.
- FÜZESY Z. (1980): *A ring kulisszái mögött*. Sportpropaganda Vállalat, Budapest.
- GALLA F.-NÁDAI P. (1964): *A cselgáncs kézikönyve*. Sport Kiadó, Budapest.
- GALLA F. (1970): *Önvédelem, judo*. Sport Kiadó, Budapest.
- GALLA-KOVÁCS-PURMAN (1978): *Cselgáncs*; Sport Lap- és Könyvkiadó; Budapest.
- GALLA F.-HORVÁTH I. (1982): *Judo övvizsgák*. Sport Kiadó, Budapest.
- GIORGETTI, F. (2001): *Vitorlások és jachtok*. Alexandra Kiadó, Pécs.
- GYARMATI DEZSŐ (2001): *Aranykor. A magyar vízilabdázás története*. Hérodotosz Könyvkiadó, Budapest.
- HACK A. (1992): *Íászat*; OTSH Budapest.
- HACK A. (1997): *Az íászat technikája és szabályai*. Nyergesújfalu.
- HARMAT L. (1984): *Taekwondo. A koreai önvédelem művészete*. Lapkiadó Vállalat, Budapest.
- HARTYÁNI ZS. (2000): *Kosárlabda mindenkinek. Kosárlabda-kedvelők kézikönyve*. Göttinger Bt., Budapest.
- HOFFMAN G.-HOLLÓSI G. (1978): *Birkózás. Kötöttfogásban - szabadfogásban*. Sportpropaganda Vállalat, Budapest.
- HONFI L. (1999): *A sporttorna kialakulása, rövid története*. In: Sporttorna, Papír-Press Egyesülés, 7-17. l. Budapest.
- HONFI L. (2004): *Tornaszaknyelv*. Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs.
- JAKABHÁZI L. (1982): *Korcsolyázás*. Tankönyvkiadó, Budapest.
- JAKABHÁZI L. (1970): *Téli sportok mindenkinek*. Sport Kiadó, Budapest.
- JAKABHÁZI L. (1979): *Jégkorong*. TFTI, Budapest.
- JAKABHÁZI L. (1986): *A jégkorongozás edzéselmélete*. Tankönyvkiadó, Budapest.
- KOLTAI J. (1980): *Atlétika II*. Sport Kiadó, Budapest.
- KERESZTESI KATALIN (1990): *A kötélugró sportág versenyszabályzata*; Budapest.
- KISS L. GY.-NÉMETH GY. (1988): *A repülő bicikli (BMX kézikönyve)*; Pallas Lap- és Könyvkiadó Vállalat, Budapest.
- KONORÓT GY.-WEIN, H.-CERVA L. (1970): *Gyeplabda*. Magyar Gyeplabda Szövetség, Budapest.
- KOVÁCS T. (1978): *Síoktatás, sítáborozás*; Budapest.
- KOVÁCS T. (1982): *Útmutató és tematika a lovas sportok tanításához*; OPI
- KÖRMENDI Á. (1987): *Mountain Bike (Amit a hegyi kerékpározásról tudni kell)*; Sport; Budapest.



- KŐ A. (1980): *Drótszamar*; Sport; Budapest.
- KŐVÁRINÉ SZENDRŐDI I.-KŐVÁRI K. (1974): *Sí ABC*; Sport, Budapest.
- KRASOVEC F.-TAKÁCS F. (1997): *100 év atlétika*. MASZ, Budapest.
- KUN L. (1972): *A sport története I. kötet*; Sport, Budapest.
- KUN L. (1978): *Egyetemes testnevelés- és sporttörténet*. Sport Kiadó, Budapest.
- KUN L. (1990): *Egyetemes testnevelés és sporttörténet*; A TF egyetemi tankönyve; Sport. Budapest.
- LÉVAI GY. (főszerk.) (2002): *Magyar sportenciklopédia. I-II. kötet*. Kossuth Kiadó, Budapest.
- MADARÁSZ L. (1989): *Fecsegés a golfról*; Sport, Budapest.
- MARCZINKA Z. (1993) *Kézilabdázás. Egy átfogó tanulmány a játékról*. Trió Kiadó, Budapest.
- MULADI GY. (1995): *A duatlont én találtam ki!* Futó triatlon magazin; 2. szám, 18. old.
- NAGY S. (1994): *Új! Bicajoskönyv*. Frigoria Kiadó, Budapest.
- LENKEI ZS. (1989): *Szörf könyv*. Budapest.
- LOVIK K. (2000) : *A lovassport története*. Noran Kiadó, Budapest.
- LUKOVICH I. (1986): *Vívás*. Sport Kiadó, Budapest.
- MÓNUS A. (szerk.) (1982): *Íjász szótár - Archery dictionary*. Magyar Íjász Szövetség, Budapest.
- MÓNUS A.-NENDINER N.-BORBÉLY L. (1999): *Sportmenedzser szótár*. Fair Play Sport BT, Budapest.
- ORBÁN GY. (1986): *Hoki-biblia*. Sportpropaganda Vállalat, Budapest.
- ORMAI L. (1987): *Korszerű asztalteniszezés*. Sport Kiadó, Budapest.
- ORMAI L. (1997): *Korszerű asztalteniszezés*; Sport, Budapest.
- ÓSZE A. (1993): *Judo. Elméleti összefoglaló*. Intelcom, Wien.
- PAP K. (1983): *Vizek szabadja lettem*. Sport Kiadó, Budapest.
- PAPP L. (1970): *Birkózás, kötött és szabadfogású*. Sport Kiadó, Budapest.
- PÁDER J. (1988): *Kosárlabdázás*. Sport Kiadó, Budapest.
- PÁPAI F. (1979): *Kajakozás-kenuzás. Verseny- és játékszabályok*. Sport Kiadó, Budapest.
- PETROV, R. (1980): *A szabadfogású birkózás alapjai*. Sport Kiadó, Budapest.
- RAJKI B.-GALLOV R. (1985): *Korszerű vízilabdajáték*. Sport Kiadó, Budapest.
- RÁNKY M. (1999): *Játék a kosárlabda, a kosárlabda játék*. Panz-Wastermann, Celldömölk.
- SIROKMÁNY L. (1976): *Öttusa ABC*. Sport Kiadó, Budapest.
- SZATMÁRI Z. (főszerk.) (2009): *Sport, életmód, egészség*. Akadémiai Kiadó, Budapest, 121-304. l.

- SZEKRÉNYESSY A. (2005): *A Balaton-átúszások története*. Netpress, Budapest.
- SZABÓ K. (1994): *Az evezés elmélete és módszertana*. MESZ, Budapest.
- SZENTPÉTERY E. (1937): *Scriptores Resum Hungaricarum*. Vol I., Anonymus XLVI. fejezete.
- SZLABODA I.-VARGA L. (1997): *A magyar asztalteniszezés története*. BAZ Megyei Asztaltenisz Szövetség, Miskolc.
- THALY Z. (2000): *100 éves a Magyar Labdarúgó Szövetség*. Szókincs, Budapest.
- TÓTH Á. (1998): *Úszás*. Technika. MTE, Budapest.
- TÓTH K. (1979): *Szélcsendben – viharban*. Sport Kiadó, Budapest.
- VAJDA V. (1975): *A kajak-kenu sportág követelményrendszere*. Budapest.
- VÉGH J. (1996): *A judo elmélete*. Bakony Judo Klub, Pápa.
- VITTEK L. (1997): *Tájékozódási futó ABC*; Sport, Budapest.
- WORTH, S. (1994): *Játékszabályok. A világ sportjainak képes enciklopédiája*. Göncöl Kiadó, Budapest.

---

# A. függelék - Internetes honlapok további információk szerzéséhez

<http://www.agfisonline.com>

<http://www.agolfmindenkie.hu>

<http://www.aharcmuveszek.hu>

<http://www.antidopping.hu>

<http://www.birkozas.info>

<http://www.birkozoliga.hu>

<http://www.budomagazin.hu>

<http://www.dopping.lap.hu>

<http://www.edzotaborok.hu>

<http://www.etutaekwondo.org>

<http://www.eurolympic.org>

<http://www.eusa.eu>

<http://www.fisu.net>

<http://www.fogatsport.hu/portal/index.php>

<http://www.gportal.hu>

<http://www.internationalsoftball.com>

<http://www.kataca.hu/sport/olimpia/>

<http://www.kwon.hu>

<http://www.magyarbudomagazin.hu>

<http://www.magyarszkander.hu/index.php>

<http://www.mefs.hu>

<http://www.mob.hu/engine.aspx?page=sportagak>

[http://www.mob.hu/engine.aspx?page=MOB\\_szovetsegeseink\\_magyar\\_nyari](http://www.mob.hu/engine.aspx?page=MOB_szovetsegeseink_magyar_nyari)

[http://www.mob.hu/engine.aspx?page=MOB\\_szovetsegeseink\\_nemzetkozi\\_nyari](http://www.mob.hu/engine.aspx?page=MOB_szovetsegeseink_nemzetkozi_nyari)

<http://www.mob.hu>

<http://www.muugras.hu>

<http://www.nemzetisport.hu>

<http://www.nssz.hu>

[http://www.olympic.org/uk/athletes/index\\_uk.asp](http://www.olympic.org/uk/athletes/index_uk.asp)

[http://www.olympic.org/uk/games/index\\_uk.asp](http://www.olympic.org/uk/games/index_uk.asp)

<http://www.origo.hu/peking2008/20080229-a-pekingsi-olimpia-sportagai-softball.html>

<http://www.origo.hu/sport/olimpia/20020207eszakisi.html>

<http://www.origo.hu/sport/olimpia/20020207biatlon.html>

<http://www.origo.hu/sport/olimpia/20020207siugras.html>

<http://www.origo.hu/sport/olimpia/20020207szanko.html>

<http://www.origo.hu/torino2006/20060130siugras.html>

<http://www.osei.hu>

[http://www.sailing.hu/cikkek/egyebek/sporttortenet/az\\_olimpiai\\_vitorlazas\\_tortene-  
te\\_1\\_resz/\\_2\\_resz/](http://www.sailing.hu/cikkek/egyebek/sporttortenet/az_olimpiai_vitorlazas_tortene-<br/>te_1_resz/_2_resz/)

<http://www.sielok.hu/snowboard.htm>

<http://www.sielok.hu/simania/biatlon.htm>

<http://www.sielok.hu/teli-olimpia.htm>

<http://www.tcomps95.extra.hu/vizilabda/>

<http://www.sarga-tenger.hu>

<http://www.sportorvos.hu>

<http://www.sportaccord.hu>

<http://www.taekwon.hu>

<http://www.tavlovasok.hu>

<http://www.universumtaekwondo.hu>

<http://www.utanpotlassport.hu>

<http://www.wada-ama.org>

<http://www.windsurfing.hu>

<http://euro2004.nemzetisport.hu/cikk.php?cikk=57816>

<http://www.wtf.org>

*Megjegyzés:* az egyes hazai sportágak hivatalos honlapjainak többsége a sportágak végén, a szakszövetségeknél, vagy A magyarországi sportági szakszövetségek honlapjai című fejezetben található.