



La marcia è una specialità dell'atletica leggera che fa parte del programma olimpico (introdotta nel 1908)

(fonte: [Wikipedia](#))

La marcia è una progressione di passi eseguiti in modo tale che l'atleta mantenga il contatto con il terreno, senza che si verifichi una perdita di contatto visibile all'occhio umano. La gamba avanzante dovrà essere tesa (cioè non piegata al ginocchio) dal momento del primo contatto con il terreno sino al raggiungimento della posizione verticale.

(fonte: IAAF - [Les règles des competitions 2016-2017](#))

Clicca [qui](#) per visualizzare un interessante flyer sulla disciplina (in inglese)

Clicca [qui](#) per il flyer tradotto in italiano

Clicca [qui](#) per visualizzare il flyer che spiega cos'è la marcia (edizione dei Campionati d'Europa 2014)

Clicca [qui](#) per visualizzare un interessante video sulla disciplina

Una bella immagine dell'italiana Elisa Rigaudò all'arrivo della 20km olimpica di Pechino (vinse la medaglia di bronzo).

La marcia: presentazione

Mercoledì 29 Settembre 2010 08:34 - Ultimo aggiornamento Mercoledì 18 Novembre 2015 08:17

