La marcia

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
).

Alle grandi manifestazioni internazionali (Giochi Olimpici, Campionati del Mondo e Campionati d'Europa) la marcia è inserita nel programma con la 20km e la 50km per gli uomini, e con la 20km per le donne.

La IAAF riconosce i seguenti record del mondo:

20'000m pista uomini
20km strada uomini
30'000m pista uomini
50'000m pista uomini
50km strada uomini

10'000m pista donne
20'000m pista donne
20km strada donne
50'000m pista donne dal 1.1.2016
50km strada donne dal 1.1.2016

20km
record del mondo: 1:16.36 Yusuke Suzuki JPN 2015 - 1:24.38 Hong Liu CHN 2015
record d'Europa: 1:17.02 Yohann Diniz FRA 2015 - 1:25.02 Yelena Lashmanova RUS 2012
record svizzero: 1:25.20 Alejandro Florez-Studer 2013 - 1:32.36 Marie Polli 2009

50km

record del mondo: 3:32.33 Yohann Diniz FRA 2014 - ...
record d'Europa: 3:32.33 Yohann Diniz FRA 2014 - ...
record svizzero: 3:59.20 Pascal Charrière 1996 - 4:45.57 Laura Polli 2005