

# **La Marcia, cosa devi sapere !**

**Da qualcuno che dovrebbe sapere !**

**Autore: Jane Saville; Squalificata (DQ) ai Giochi olimpici di Sydney Olympics & medaglia di Bronzo Olympic nella 20km marcia di Atene 2004.**

- Essere squalificato non significa che hai corso ! Significa solamente che tu non hai marciato secondo quanto richiesto dalla definizione delle regole sulla marcia.  
Il 99.9% degli atleti che vengono squalificati non infrangono le regole intenzionalmente, ma, a volta la pressione della gara, o la fatica nei finali di gara li porta a commettere degli errori tecnici.
- **La Regola attuale ha 2 parti entrambe di uguale importanza:**  
Fondamentalmente i marciatori devono sempre mantenere il contatto con il terreno e devono essere giudicati ad occhio umano (il riferimento è alla parte della regola che parla del “Contatto”) **e** il ginocchio del marciatore deve essere esteso (il riferimento è alla parte della regola che parla del “Ginocchio”) quando il piede contatta il terreno e deve rimanere esteso fino a quando la gamba è passata oltre la verticale del tronco.
- **SOLO** si giudica ad **occhio nudo**. VIDEO Replays o slow motion non vengono usati per giudicare
- Il percorso a Londra (ed in tutti i maggiori campionati) è lungo 2km. Ci sono 8 giudici dislocati lungo il percorso. Il **Giudice Capo** supervisiona tutti i giudici e tiene la **Paletta Rossa**; egli non assegna proposte di squalifica (cartellini rossi), ma soltanto è colui che **comunica una squalifica**.
- **Le Palette Gialle:** vengono mostrate agli atleti quando il Giudice non è completamente soddisfatto che l’atleta stia marciando secondo i canoni della regola, quando cioè gli atleti siano borderline. In sostanza il giudice sta dicendo all’atleta “Ti sto osservando attentamente e tu devi migliorare il tuo modo di marciare”. Queste palette gialle **non sono prese in considerazione**

**per una eventuale squalifica dell'atleta.** Un atleta può ricevere solamente una paletta gialla di parte di ciascun giudice per ciascuna delle due infrazioni (Contatto & Ginocchio). Le palette gialle hanno i simboli delle due differenti infrazioni: “<” per il Ginocchio e “~” per il Contatto.

- **Cartellini rossi:** vengono inviati da un giudice quando egli è convinto che un atleta stia infrangendo le regole; solo una volta, da ciascun giudice, indipendentemente dal fatto che l'infrazione sia quella del Ginocchio o del Contatto. Non vengono mai mostrate direttamente all'atleta; in questa maniera gli atleti non possono sapere quale giudice ha scritto il cartellino rosso.

### **3 cartellini rossi = Squalifica (DQ)**

- **TABELLONE DELLE SQUALIFICHE (DQ Board):** è un tabellone elettronico nel quale vengono mostrate le proposte delle squalifiche (cartellini rossi) i relativi simboli di errore affinché gli atleti ne abbiano conoscenza. Cioè, se un atleta riceve un cartellino rosso allora accanto al suo numero di pettorale sul Tabellone delle Squalifiche verrà mostrato uno dei due simboli dell'errore commesso:

“<”     **per il Ginocchio**  
“~”     **per il Contatto**

- **Paletta rossa** viene mostrata all'atleta quando è squalificato è, nei Giochi Olimpici, viene usata solo dal Giudice Capo e dal suo Assistente.
- Negli ultimi 100m di gara il Giudice Capo ha il potere di mostrare la paletta rossa di squalifica ad un atleta, indipendentemente dal numero delle proposte di squalifica (cartellini rossi), se egli è convinto che stia infrangendo fin troppo ovviamente la regola. **Questo è per prevenire che gli atleti spudoratamente rubino nell'ultima parte di gara nel caso in cui non abbiano a loro carico nessuna proposta di squalifica (cartellino rosso).**

- Tre sono le gare ai Giochi
  - **20km Uomini**
  - **20km Donne**
  - **50km Uomini**

### **Quanto velocemente si marcia ?**

- Il Record Mondiale nella 20km Uomini è 1:17.16
  - Corrisponde a 3'51" per Km e 15.53 km/h
  - Approssimativamente la distanza attuale dallo Stadio Olimpico al Wimbledon Tennis Club. 20km: per la via più diretta, "in linea d'aria"
- Il Record Mondiale nella 20km Donne è 1:25.08
  - Corrisponde a 4'15" per Km e 14.1 km/h
- Il Record Mondiale nella 50km Uomini (31.17 Miglia) 3:34.14
  - Corrisponde a 4'17" per Km e 14 km/h
  - Gli uomini avrebbero teminato la Maratona in 3 hours!

Approssimativamente la distanza attuale allo Stadio Olimpico a Heathrow (40km.) o a Gatwick (50km); per la via più diretta, "in linea d'aria"