

قانون فعالية المشي:

- 1- يحتوي سباقات المشي على السباقات التالية, سباق الرجال 20كم, 50كم. سباق النساء 5كم, 10كم.
- 2- رئيس القضاة الوحيد هو من له الحق بإلغاء السباق.
- 3- حكام سباق الطريق الحد الأدنى (6) والاقصى (9) بما فيهم رئيس القضاة.
- 3- حكام سباق المضمار (6) بضمنهم رئيس القضاة.
- 4- قاضي واحد لتسجيل الانذارات و اخر للتسجيل النتائج.
- 5- يحق لرئيس القضاة ابعاد المتسابق على الاقل على بعد 100م بعد البداية السباق.
- 6- يجب انذار المتسابق على اي مخالفة للقانون لحالة مخالفة واحدة ولا يمكن للقاضي اعطاء انذارين لنفس المخالفة.
- 7- ايقاف المتسابق عن المنافسة اذا حصل على ثلاثة انذارات من حكام مختلفين , اما الانذار الرابع يتم إيقافه لدقيقة واحدة و ثم يحق لة اكمال المسابقة.
- 8- يبدأ السباق بطلقة مسدس.
- 9- سباقات المضمار يجبى يكون ايقاف المتسابق لمدة دقيقة عند يرتكب ثلاثة اخطاء قانونية وبعدها يتم استكمال الاسباق.
- 10- يجب ان يكون السباق في النهار 11- يجب توفير المنعشات كل (10) كم , وترطيب الاسفنجي كل (25) كم .

تمارين خاصة في فعالية المشي:

- 1- المشي بخط مستقيم 40-50 متر.
- 2- المشي بتدوير اليدين امام وخلف.
- 3- المشي على الارض مستوية مع التدرج في السرعة دون الوصول للركض .
- 4- النظر للأمام مع المشي على الخط .

- 5- تدوير الذراعين على شكل طاحونة أثناء المسير.
- 6- تدوير عصا امام الجسم بالمسير.
- 7- مسك عصا للأعلى والمشي فيها لزيادة سرعة التدوير للحوض والمشي على خط.
- 8- تدوير ملائم المفصل الفخذ .
- 9- زيادة الخطوة للتقاطع على خط.
- 10- تغيير وزن الجسم .
- 11- التقدم للأمام استرخاء الاكتاف .
- 12 – المسير مع المحافظة على اتصال الكعب والمشط بالأرض مع استقامة الركبة عندما تصل الرجل الى الوضع العمودي .