L’atleta deve rispettare due regole fondamentali (definite dall’articolo 230.1 del regolamento della IAAF):
1) dev'esserci una progressione di passi in modo che si mantenga costantemente il contatto con il terreno
2) la gamba avanzante dev'essere tesa (ginocchio non piegato) dal primo contatto con il terreno fino a che non raggiunge la posizione verticale

I giudici devono fare in modo di assicurare che nessun atleta porti a termine la gara senza aver rispettato le regole.

Le regole internazionali prevedono che per le gare che si svolgono in pista siano presenti, al massimo cinque giudici per le gare indoor, e al massimo sei per le gare outdoor (giudice capo compreso).
Per le gare che si svolgono su strada, in circuiti di lunghezza da 1km fino a 2.5km, devono invece essere presenti da un minimo di sei, fino ad un massimo di nove giudici (giudice capo compreso). Il numero dei giudici
presenti dipenderà dalla lunghezza del circuito.

Giudici e giudice capo hanno funzioni diverse. Se i primi si occupano in prima persona di giudicare gli atleti, richiamarli ed ammonirli, il secondo ha più un ruolo di supervisore della gara.

Il giudice capo organizza la squadra dei giudici, verifica che tutto il materiale necessario sia a disposizione, divide il percorso in zone e le assegna ai vari giudici, verifica che il tabellone delle squalifiche sia utilizzato correttamente, verifica che gli ammonimenti (schede rosse) siano compilati in modo corretto, controlla con il giudice arbitro (responsabile generale del corretto svolgimento della gara) che i risultati siano corretti, tiene una riunione pre-gara e post gara.
E' inoltre compito del giudice capo, dopo aver fatto le necessarie verifiche, togliere dalla gara gli atleti squalificati (tre ammonimenti da tre giudici differenti) mostrando loro una paletta rossa.
Nelle gare organizzate secondo la regola 1 (a), (b), (c) e (d) del regolamento IAAF, il giudice capo ha inoltre il potere di squalificare un atleta negli ultimi 100 metri di gara, se il concorrente sta chiaramente infrangendo uno delle due regole della marcia, e questo senza tenir conto del fatto che l'atleta abbia o meno altri ammonimenti.

I giudici devono osservare ogni concorrente, assicurandosi di farlo da un punto fisso (è infatti proibito osservare gli atleti da un mezzo in movimento), dal quale il gesto dell'atleta sia chiaramente visibile (per esempio, nelle gare su pista il punto di osservazione migliore si trova nelle corsie esterne alla prima).

Palette gialle = richiami
Un giudice deve mettere in guardia l'atleta quando c'è qualcosa che non va nel suo modo di marciare. L'atleta non sta ancora infrangendo una delle due regole, ma la sua marcia non è "pulita".
Il giudice deve mostrare all'atleta una paletta gialla che identifica per quale infrazione è stato richiamato (paletta gialla = richiamo).
La paletta gialla serve a mettere in guardia il concorrente. Il giudice vuole dire all'atleta che lo sta osservando e nel suo modo di marciare c'è qualcosa che non lo convince, è nel dubbio. Il

giudice non se la sente di proporre già una squalifica (ammonimento), ma se l'atleta continuerà a marciare così sarà costretto a prendere una decisione drastica. L'atleta ha così la possibilità di correggersi.
Un giudice può richiamare ogni concorrente una sola volta per infrazione.

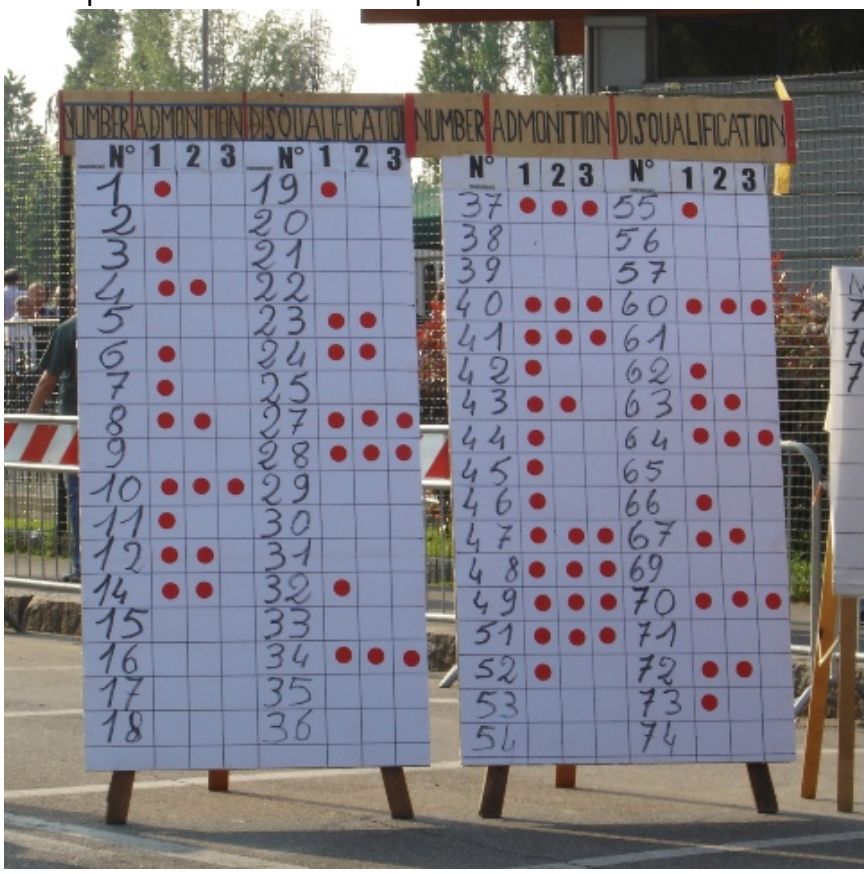
richiamo per sbloccaggio (ginocchio piegato)

richiamo per sospensione (contatto con il terreno)

Bollini rossi = ammonizione = richiesta di squalifica
Il giudice ammonisce un atleta quando con il suo modo di procedere infrange chiaramente una delle due regole della marcia.
L'ammonizione dell'atleta segue di principio questi presupposti: l'errore dev'essere visibile ad occhio nudo, l'azione dev'essere continua (per esempio: un giro di boa a ginocchio sbloccato occasionalmente può non essere sanzionabile, lo stesso giro di boa a ginocchio sbloccato sempre, va sanzionato immediatamente) e l'atleta deve trarne vantaggio (non solo in termini metrici ma anche in termini di minor fatica). Il giudice che ammonisce un atleta (ne propone la squalifica) è convinto che non stia rispettando le regole, non dando seguito al richiamo ricevuto in precedenza.
Il giudice compila una scheda rossa che viene consegnata al segretario di gara, il quale dopo i dovuti controlli, inserisce nel tabellone delle squalifiche (che dev'essere presente e ben visibile agli atleti in un punto preciso del percorso) un bollino rosso vicino al numero di pettorale dell'atleta (è segnalato anche il tipo d'infrazione per il quale l'atleta è stato ammonito). L'atleta osservando il tabellone ha la possibilità di avere la propria situazione (ma anche quella degli altri atleti in gara) sotto controllo.
Un giudice può ammonire l'atleta una sola volta per infrazione. Nel momento in cui un giudice ammonisce un atleta, questo atleta per questo giudice è come se non fosse più in gara.

Esempio di scheda rossa

Esempio di tabellone delle squalifiche



Squalifica
Al sommarsi di tre ammonimenti (tre bollini rossi) proveniente da tre giudici diversi il giudice

capo, dopo le dovute verifiche, provvede a squalificare e togliere dalla gara l'atleta, e lo fa mostrandogli una paletta rossa.
L'atleta deve immediatamente lasciare il percorso/la pista.

Squalifica diretta
Come già descritto sopra, esiste la possibilità di una squalifica diretta (indipendentemente dal numero di ammonimenti dell'atleta) ma solo negli ultimi 100m di gara e nelle gare organizzate secondo la regola 1 (a), (b), (c) e (d) del regolamento IAAF.
Il giudice capo, che di regola è posizionato vicino alla linea di arrivo, ha la facoltà di squalificare direttamente un atleta se il modo di marciare di quest'ultimo è chiaramente scorretto e l'atleta ne trae forte vantaggio (per esempio in uno sprint dove sono in palio delle medaglie). L'atleta in questa particolare circostanza ha il diritto di portare a termine la prova (ed eventualmente inoltrare ricorso).