فعالية ركض ١٥٠٠م:

تعد فعالية ١٥٠٠م من الفعاليات الاولمبية الشيقة والتي تعد واحدة من أفضل السباقات إثارة لما تتميز به من نوع الاحتكاك وطريقة الاداء بين المتنافسين، وكونها في الاونة الاخيرة، أصبحت من الفعاليات التي جذبت خيرة الابطال من العرب والافارقة بطريقة الاداء وأساليب التكنيك للفعالية، حيث الدورات الاربع حول الملعب والاداء المثالي وطريقة المنافسة، والجدول ادناه يوضح المتأهلين للنهائيات في هذه الفعالية.

جدول يبين مقاييس للاعبين المسافات المتوسطة والطويلة ومختلف مجالات الشدة للشباب في عمر ١٦-١٨سنة في فعالتي ١٥٠٠م و٣٠٠٠م موانع

نوع العمل (التمرين)	سرعة الجري	معدل النبض في الدقيقة	% من مجموع الحجم الاسبوعي	
			فترة الإعداد (الاشهر الاولى)	فترة المنافسات (الشهر الاخير)
الهوائي الاستشفائي	اقل من السرعة الحرجة٣-٤م/ثا لمسافة ١كم	حتى ١٤٠نبضة /دق	٢٠%	٢٠%
الهوائي- حرج	السرعة الحرجة ١٠,٤-٢٠,٤م/ث	١٤٠- ١٦٠ نبضة/ دق	٧٠%	٤٠%
المختلط" هوائي – لاهوائي"	اعلا من السرعة الحرجة ٥٥-٧م/ث	١٦٠-١٩٠ نبضة /دق	١٠%	٣٠%
لاهوائي "حامضي"	٧-٩ م/ث لمسافة ٣٠٠-١٥٠٠م	اقصى عدد		٨%
لا هوائي "فوسفاتي"	السرعة القصوى للمسافات حتى ١٠٠م	اقصى عدد		٢%

استمارة تحكيم فعاليات ١٥٠٠ م ٣٠٠٠ م موانع

الدور ألتأهيلي (١) الدور ألتأهيلي (٢) الدور شبه نهائي

عدد المشاركين	التصفيات	الترتيب	الزمن	التصفيات	الترتيب	الزمن	التصفيات	الترتيب	الزمن
٥ـ ١٥									

١٦-٣٠	٢	٤	٤						
٣١- ٤٥	٣	٦	٦				٢	٥	٢