

### Le prove multiple:

Le prove multiple a livello internazionale prevedono il decathlon per gli uomini e l'heptathlon per le donne. Le gare si svolgono su due giornate. Ad ogni gara vengono assegnati dei punteggi in base alla prestazione ottenuta (con tabelle di punteggio prestabilite). Vince l'atleta che alla fine della competizione di prove multiple ottiene la somma di punteggi più alta.

#### Decathlon:

prima giornata: 100m - salto in lungo - getto del peso - salto in alto - 400m

seconda giornata: 110m ostacoli - lancio del disco - salto con l'asta - tiro del giavellotto - 1'500m

#### Heptathlon:

prima giornata: 100m - salto in alto - getto del peso - 200m

seconda giornata: salto in lungo - tiro del giavellotto - 800m

### Heptathlon per le donne

record del mondo: 7291 pti Jackie Joyner-Kersey USA 1988

record d'Europa: 7032 pti Carolina Klüft SWE 2007

record svizzero: 6265 Corinne Schneider 1985

### Decathlon per gli uomini

record del mondo: 9045 Ashton Eaton USA 2015

record d'Europa: 9026 Roman Sebrle CZE 2001

record svizzero: 8244 Beat Gähwiler 1988