**العشاري** *(Decathlon)* هي مسابقة [ألعاب قوى](https://ar.m.wikipedia.org/wiki/%D8%A3%D9%84%D8%B9%D8%A7%D8%A8_%D9%82%D9%88%D9%89) خاصة للرجال، ويعادلها [السباعي](https://ar.m.wikipedia.org/wiki/%D8%A7%D9%84%D8%B3%D8%A8%D8%A7%D8%B9%D9%8A_%28%D8%A3%D9%84%D8%B9%D8%A7%D8%A8_%D8%A7%D9%84%D9%82%D9%88%D9%89%29) لدى السيدات، وتقام على مدى يومين متتاليين. تتكون مسابقة العشاري من 10 فعاليات مختلفة، والاسم (Decathlon) كلمة [يونانية](https://ar.m.wikipedia.org/wiki/%D9%8A%D9%88%D9%86%D8%A7%D9%86%D9%8A%D8%A9)، (Deca) تعني عشرة، و(athlon) تعني منافسة. يتم توزيع النقاط على كل رياضي حسب ترتيبه في كل فعالية، ويتم جمع النقاط لوضع الترتيب النهائي بعد أخر مسابقة، واللاعب الفائز هو الذي جمع أكبر عدد من النقاط. تم تنظيم أول مسابقة للعشاري في [أولمبياد سانت لويس عام 1904](https://ar.m.wikipedia.org/wiki/%D8%A3%D9%84%D8%B9%D8%A7%D8%A8_%D8%A3%D9%88%D9%84%D9%85%D8%A8%D9%8A%D8%A9_%D8%B5%D9%8A%D9%81%D9%8A%D8%A9_1904).

والعشاري عشرة سباقات للرجال. وتقام في يومين متتاليين:

* وفي اليوم الأول، يتنافس المشاركون في سباقات [100 متر](https://ar.m.wikipedia.org/wiki/100_%D9%85%D8%AA%D8%B1) [عدو](https://ar.m.wikipedia.org/wiki/%D8%B9%D8%AF%D9%88%22%20%5Co%20%22%D8%B9%D8%AF%D9%88)، [القفز الطويل](https://ar.m.wikipedia.org/wiki/%D9%82%D9%81%D8%B2_%D8%B7%D9%88%D9%8A%D9%84)، [رمي الجلة](https://ar.m.wikipedia.org/wiki/%D8%B1%D9%85%D9%8A_%D8%A7%D9%84%D8%AC%D9%84%D8%A9)، [القفز العالي](https://ar.m.wikipedia.org/wiki/%D9%82%D9%81%D8%B2_%D8%B9%D8%A7%D9%84%D9%8A)، [400 متر](https://ar.m.wikipedia.org/wiki/400_%D9%85%D8%AA%D8%B1)[عدو](https://ar.m.wikipedia.org/wiki/%D8%B9%D8%AF%D9%88).
* وفي اليوم الثاني، يتنافس المشاركون في [110 متر حواجز](https://ar.m.wikipedia.org/wiki/110_%D9%85%D8%AA%D8%B1_%D8%AD%D9%88%D8%A7%D8%AC%D8%B2)، [رمي القرص](https://ar.m.wikipedia.org/wiki/%D8%B1%D9%85%D9%8A_%D8%A7%D9%84%D9%82%D8%B1%D8%B5)، [القفز بالزانة](https://ar.m.wikipedia.org/wiki/%D8%A7%D9%84%D9%82%D9%81%D8%B2_%D8%A8%D8%A7%D9%84%D8%B2%D8%A7%D9%86%D8%A9)، [رمي الرمح](https://ar.m.wikipedia.org/wiki/%D8%B1%D9%85%D9%8A_%D8%A7%D9%84%D8%B1%D9%85%D8%AD)، [1500 متر](https://ar.m.wikipedia.org/wiki/1500_%D9%85%D8%AA%D8%B1)[عدو](https://ar.m.wikipedia.org/wiki/%D8%B9%D8%AF%D9%88).

**الســــــباعي** *(Heptathlon)* هي مسابقة [ألعاب قوى](https://ar.m.wikipedia.org/wiki/%D8%A3%D9%84%D8%B9%D8%A7%D8%A8_%D9%82%D9%88%D9%89) خاصة للسيدات، ويعادلها [العشاري](https://ar.m.wikipedia.org/wiki/%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%B4%D8%A7%D8%B1%D9%8A_%28%D8%A3%D9%84%D8%B9%D8%A7%D8%A8_%D8%A7%D9%84%D9%82%D9%88%D9%89%29) لدى الرجال، تم إحلالها بدلاً من مسابقة الخماسـي عام [1984](https://ar.m.wikipedia.org/wiki/1984) وتقام على مدى يومين متتاليين. تتكون مسابقة السباعي من 7 فعاليات مختلفة، والاسم *(Heptathlon)* كلمة [يونانية](https://ar.m.wikipedia.org/wiki/%D9%8A%D9%88%D9%86%D8%A7%D9%86%D9%8A%D8%A9)، (hepta) تعني سبعة، و(athlon) تعني منافسة. يتم توزيع النقاط على كل رياضي حسب ترتيبه في كل فعالية، ويتم جمع النقاط لوضع الترتيب النهائي بعد أخر مسابقة، واللاعب الفائز هو الذي جمع أكبر عدد من النقاط. تم إضافة مسابقة الخماسي إلي البرنامج الأولمبي في [أولمبياد طوكيو](https://ar.m.wikipedia.org/wiki/%D8%A3%D9%84%D8%B9%D8%A7%D8%A8_%D8%A3%D9%88%D9%84%D9%85%D8%A8%D9%8A%D8%A9_%D8%B5%D9%8A%D9%81%D9%8A%D8%A9_1964) عام [1964](https://ar.m.wikipedia.org/wiki/1964) بينما تم ضم الســباعي عام [1984](https://ar.m.wikipedia.org/wiki/1984) في [أولمبياد لوس أنجلوس](https://ar.m.wikipedia.org/wiki/%D8%A3%D9%84%D8%B9%D8%A7%D8%A8_%D8%A3%D9%88%D9%84%D9%85%D8%A8%D9%8A%D8%A9_%D8%B5%D9%8A%D9%81%D9%8A%D8%A9_1984).

هـو سبع مسـابقات للنسـاء تقام في يومين متتاليين: وفي اليوم الأول يبدأن بـ [100 متر حواجز](https://ar.m.wikipedia.org/wiki/100_%D9%85%D8%AA%D8%B1_%D8%AD%D9%88%D8%A7%D8%AC%D8%B2)، يتبعها [القفز العالي](https://ar.m.wikipedia.org/wiki/%D9%82%D9%81%D8%B2_%D8%B9%D8%A7%D9%84%D9%8A)، ثم [رمي الجلة](https://ar.m.wikipedia.org/wiki/%D8%B1%D9%85%D9%8A_%D8%A7%D9%84%D8%AC%D9%84%D8%A9)، ثم [200 متر](https://ar.m.wikipedia.org/wiki/200_%D9%85%D8%AA%D8%B1) [عدو](https://ar.m.wikipedia.org/wiki/%D8%B9%D8%AF%D9%88). وفي اليوم الثاني تجري المنافسة في [القفز الطويل](https://ar.m.wikipedia.org/wiki/%D9%82%D9%81%D8%B2_%D8%B7%D9%88%D9%8A%D9%84) ثم [رمي الرمح](https://ar.m.wikipedia.org/wiki/%D8%B1%D9%85%D9%8A_%D8%A7%D9%84%D8%B1%D9%85%D8%AD) ثم [800 متر](https://ar.m.wikipedia.org/wiki/800_%D9%85%D8%AA%D8%B1) [عدو](https://ar.m.wikipedia.org/wiki/%D8%B9%D8%AF%D9%88).