Розглянемо коротко окремі види десятиборства:

Біг 100 м. ‒ основа багатоборства. Від швидкості

залежать результати у всіх видах програми.

. Стрибки у довжину тісно пов'язані зі спринтом. Основою успіху в цьому виді є правильно поставлений розбіг і вміння відштовхуватися на великій швидкості.

Штовхання ядра. У цьому виді десятиборства високих результатів добиваються фізично сильні спортсмени, які мають велику власну вагу.

Стрибки у висоту. Техніку стрибка у висоту треба освоювати значно раніше, ніж техніку інших видів.

Біг 400 м. вимагає великої швидкісної витривалості і є дуже важким випробуванням, для десятиборця під час змагань та тренування.

Біг 110 м. з бар'єрами ‒ другий ключовий вид десятиборства. Цьому виду треба приділяти багато уваги. Вправи на гнучкість, спеціальні вправи бар'єриста необхідно виконувати щодня.

Метання диска є технічно складним для десятиборця видом, у якому низькі результати, показані спортсменом при недостатній підготовці його в цьому виді, можуть негативно позначитися на загальних результатах десятиборства.

Стрибки з жердиною є перспективним видом для десятиборця. Для високих, спритних і швидких багатоборців треба більше стрибати через планку, особливо взимку, більше виступати на окремих змаганнях зі стрибків з жердиною.

Метання списа, як правило, відстає у багатьох десятиборців. Цей вид вимагає цілорічної спеціальної підготовки. Треба розвивати рухливість в плечовому суглобі, зміцнювати зв'язки ліктьового суглоба, вивчати техніку метання списа. Хорошим результат у цьому виді має велике значення також з тактичних міркувань. Десятиборець, який вміє добре метатати спис, залишається грізним суперником до кінця змагань.

Біг 1500 м. Найбільша різниця у багатоборців високого класу спостерігається в бігу на 1500 м . Багато десятиборці мають великі резерви в цьому виді, але не використовують їх у змаганнях.**Багатоборство**[[ред.](https://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9B%D0%B5%D0%B3%D0%BA%D0%B0_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0&veaction=edit&section=8) | [ред. код](https://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9B%D0%B5%D0%B3%D0%BA%D0%B0_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0&action=edit&section=8)]

Багатоборства включають змагання із кількох легкоатлетичних дисциплін, і переможець визначається за сумою очок, які даються за результат у кожній дисципліні. До сучасної олімпійської програми входять [десятиборство](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B5%D1%81%D1%8F%D1%82%D0%B8%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE" \o "Десятиборство) у чоловіків та [семиборство](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B5%D0%BC%D0%B8%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE" \o "Семиборство) у жінок. До 1980 року жіночі змагання проводилися з п'яти видів, утворюючи [п'ятиборство](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%27%D1%8F%D1%82%D0%B8%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE_(%D0%BB%D0%B5%D0%B3%D0%BA%D0%B0_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0)" \o "П'ятиборство (легка атлетика)). До чоловічого десятиборства входять чотири бігові дисципліни, три стрибкові та три метальні.

Змагання у залах проводяться зазвичай за вкороченою програмою, оскільки деякі з дисциплін, такі як метання списа, наприклад, потребують простору.