

Περιοδικότητα αρχαίων ολυμπιακών αγώνων: Οι αρχαίοι Ολυμπιακοί Αγώνες γίνονταν κάθε 4 χρόνια το καλοκαίρι.

Διάρκεια Ολυμπιακών αγώνων: Οι αγώνες στην ακμή τους διαρκούσαν Πέντε (5) ημέρες.

1^η ημέρα: Την πρώτη μέρα γινόταν η Τελετή Έναρξης, ο όρκος των αθλητών για το ευ αγωνίζεσθαι, οι κληρώσεις και το αγώνισμα των σαλπικτών και των κηρύκων.

2^η ημέρα: Την δεύτερη ημέρα ξεκινούσε το αγωνιστικό πρόγραμμα με τους αγώνες των παιδων (Αγεναίων). Αρχικά αγωνίζονταν στο δρόμο και στην πάλη. Αργότερα προστέθηκαν και η Πυγμαχία και το Πάγκρατιο.

3^η ημέρα: Το πρωί γίνονταν τα αγωνίσματα του ιπποδρόμου (αρματοδρομίες-ιπποδρομίες)
Το απόγευμα γινόταν το πένταθλο (άλμα, δίσκος, ακόντιο, δρόμος, πάλη)

4^η ημέρα: Οι αθλητές και οι επίσημοι πρόσφεραν στο Δία θυσία εκατό βοδιών (**εκατόμβη**). Ακολουθούσαν τα ανδρικά αγωνίσματα (δρομικά, παλαιστικά)

5^η ημέρα: Βραβεύσεις νικητών, ευχαριστήριες θυσίες και σίτιση στο Πρυτανείο.

Κρυπτή στοά: η είσοδος του σταδίου, όπου βρίσκονταν και τα αγάλματα της **Νέμεσις** και της **Τύχης**. Είχαν συμβολική σημασία καθώς θεωρούνταν ότι συνόδευαν τους αθλητές στον καλό και αγαθό αγώνα.

Γυμνότητα: Αρχικά οι αγώνες γίνονταν με ρούχα. Μετά τη νίκη του Όρσιππου από τα Μέγαρα στο στάδιο, ο οποίος άφησε σκόπιμα το ρουχισμό του να πέσει για να τρέχει πιο ελεύθερα, καθιερώνονται οι γυμνικοί αγώνες. Αυτό ήταν αδιανόητο τόσο για τους βαρβάρους όσο και για τους Ρωμαίους οι οποίοι αποστρέφονταν το γυμνό σώμα. Οι Έλληνες αντιθέτως, θεωρούσαν το γυμνό αθλητικό σώμα σύμβολο συμμετρίας και σωματικής και ψυχικής υγείας.

Δρομικά αγωνίσματα:

- Στάδιο (192,27μ.)
- Δίαυλος (αγώνας 2 σταδίων, κάτι λιγότερο από 400μ.)
- Δόλιχος (αγώνας αντοχής της αρχαιότητας περίπου 5000μ.)
- Οπλίτης δρόμος (αγώνας δρόμου 2-4 στάδια όπου οι δρομείς έφεραν στρατιωτικό εξοπλισμό)

Παλαιστικά αγωνίσματα:

- **Πάλη** (νικούσε αυτός που κατάφερνε 3 παλαίσματα στον αντίπαλό του)
- **Πυγμαχία** (οι αθλητές φορούσαν δερμάτινους ιμάντες και ο αγώνας εξακολουθούσε μέχρι τελικής πτώσεως)

- **Παγκράτιο** (το πιο βίαιο από όλα τα αγωνίσματα. Οι αθλητές χρησιμοποιούσαν χτυπήματα και με τα χέρια και με τα πόδια. Η νίκη ερχόταν με την παράδοση του αντιπάλου)

Τα παλαιστικά αγωνίσματα απαιτούσαν δύναμη, αντοχή, υψηλή τεχνική κατάρτιση και συνδέονται με τη στρατιωτική κουλτούρα. Οι αθλητές που συμμετείχαν σε αυτά τα αγωνίσματα συνήθως είχαν υψηλό βαθμό στη στρατιωτική ιεραρχία. Δεν υπήρχαν κατηγορίες σύμφωνα με το βάρος, ούτε χρονικός περιορισμός.

Αγωνίσματα του σταδίου:

- **Δρομικά** (στάδιο, δίχυλος, δόλιχος, οπλίτης δρόμος)
- **Άλμα** (οι αθλητές κρατούσαν αλτήρες, δηλαδή βαράκια, τα οποία άφηναν λίγο πριν την προσγείωση στο σκάμμα)
- **Δίσκος** (αρχικά ήταν πέτρινοι, αργότερα χάλκινοι)
- **Ακόντιο** (είχε δερμάτινη θηλιά όπου οι αθλητές έβαζαν τα δάχτυλά τους)
- **Πένταθλο** (άλμα, δίσκος, ακόντιο, δρόμος, πάλη)

Βατήρες: εκεί τοποθετούσαν τα πόδια τους οι αθλητές για να δοθεί η εκκίνηση του αγώνα δρόμου. Στο στάδιο της Ολυμπίας υπήρχαν 20 βατήρες, που σημαίνει ότι μπορούσαν να εκκινήσουν μέχρι 20 αθλητές τον αγώνα.