

Ολυμπιακά αθλήματα

Ολυμπιακά αθλήματα χαρακτηρίζονται εκείνα που λαμβάνουν χώρα στους θερινούς και στους χειμερινούς Ολυμπιακούς Αγώνες .

Προϋποθέσεις για την ανάδειξη ενός ολυμπιακού αθλήματος

Σύμφωνα με τη Διεθνή Ολυμπιακή Επιτροπή (ΔΟΕ), για να συμπεριληφθεί ένα άθλημα στους θερινούς Ολυμπιακούς Αγώνες πρέπει αυτό το άθλημα να διεξάγεται σε τουλάχιστον 75 χώρες και σε 4 ηπείρους από άντρες, ενώ σε τουλάχιστον 40 χώρες και σε 3 ηπείρους από γυναίκες. Αντίστοιχα για τους χειμερινούς Ολυμπιακούς Αγώνες, ένα άθλημα συμπεριλαμβάνεται στο πρόγραμμα αν διεξάγεται σε τουλάχιστον 25 χώρες και σε 3 ηπείρους τόσο από άνδρες, όσο και από γυναίκες).

Θερινά Ολυμπιακά Αθλήματα

Σημερινό θερινό πρόγραμμα

Τα παρακάτω αθλήματα (ή αγωνίσματα) συνθέτουν το σημερινό και το παλαιότερο επίσημο πρόγραμμα των θερινών Ολυμπιακών Αγώνων. Τα αθλήματα που ανεστάλησαν, εμπεριέχονταν στο παρελθόν στο επίσημο πρόγραμμα όμως δε συμπεριλαμβάνονταν στο σημερινό επίσημο πρόγραμμα των θερινών Ολυμπιακών Αγώνων. Οι αριθμοί σε κάθε κελί υποδεικνύουν τον αριθμό των εκδηλώσεων για κάθε άθλημα που πραγματοποιήθηκαν κατά τους αντίστοιχους αγώνες (τα κελιά με κόκκινο δείχνουν ότι τα αθλήματα υπήρχαν στο πρόγραμμα των Θερινών Ολυμπιακών Αγώνων), η σφαίρα σε κάθε κελί φανερώνει ότι υπήρχε στο πρόγραμμα ως άθλημα επίδειξης.

Επτά από τα εικοσιοκτώ αθλήματα αποτελούνται από πολλά αγωνίσματα. Τα αγωνίσματα του ίδιου αθλήματος ομαδοποιούνται με το ίδιο χρώμα:

☐ Υγρός στίβος – ☐ Κανόε/Καγιάκ – ☐ Ποδηλασία – ☐ Γυμναστική – ☐ Πετοσφαίριση – ☐ Ιππασία – ☐ Πάλη

[απόκρυψη]Αγώνισμα	Σώμα	9 6	0 0	0 4	0 6	08	12	20	24	28	32	36	48	52	56	60	64	68	72	76	80	84	88	92	96	00	04	08	12	16
Σημερινά θερινά αθλήματα																														

[illegible]

Ρυθμική																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
-------------------------	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

[illegible]

[illegible]

Καλλιτεχνικό πατινάζ		ISU					4		3	Επανήλθαν στο πρόγραμμα των χειμερινών αγώνων																					
Χόκεϊ επί πάγου		IIHF							1																						
Συνολικές εκδηλώσεις			4 3	8 5	9 4	7 8	11 0	10 2	15 6	12 6	10 9	11 7	12 9	13 6	14 9	15 1	15 0	16 3	17 2	19 5	19 8	20 3	22 1	23 7	25 7	27 1	30 0	30 1	30 2	30 2	30 6
Αγώνισμα	Σώμα	9 6	0 0	0 4	0 6	08	12	20	24	28	32	36	48	52	56	60	64	68	72	76	80	84	88	92	96	00	04	08	12	16	

Αθλήματα που υπήρξαν Ολυμπιακά κάποια στιγμή

- [Βασκική πελότα](#): 1900 (ως [άθλημα επίδειξης](#): 1924, 1968 και [1992](#))
- [Διεγκυστίνδα](#): 1900 ως 1920.
- [Καλλιτεχνικό πατινάζ](#): 1908 και 1920, στη συνέχεια μεταφέρθηκε στους [Χειμερινούς Ολυμπιακούς Αγώνες](#).
- [Κρίκετ](#): 1900.
- [Κροκέ](#): 1900.
- [Λακρός](#): 1904 και 1908 (ως [άθλημα επίδειξης](#): 1928, 1932 και 1948).
- [Μηχανοκίνητα σκάφη](#): 1908 (ως [άθλημα επίδειξης](#): 1900).
- [Πόλο](#): 1900, 1908, 1920, 1924, 1936.
- [Ράγκμπι](#): 1900, 1908, 1920, 1924 (ως [άθλημα επίδειξης](#): 2000).
- [Ρακέτες](#): 1908.
- [Ροκέ](#): 1904.
- [Χειρόσφαιρα σάλας](#): 1908 (ως [άθλημα επίδειξης](#): 1900).
- [Χόκεϊ επί πάγου](#): 1920, στη συνέχεια μεταφέρθηκε στους [Χειμερινούς Ολυμπιακούς Αγώνες](#).

Αγωνίσματα στίβου που υπήρχαν σε Ολυμπιάδες

- [Δρόμος 60 μ. στις Ολυμπιάδες](#) (1900, 1904)
- [Αγώνας δρόμου πέντε μιλίων](#) (1906, 1908)
- [Αγώνας δρόμου 200 μέτρων με εμπόδια](#) (1900, 1904)
- [Άλμα εις ύψος άνευ φόρας](#) και [Άλμα εις μήκος άνευ φόρας](#) (1900, 1904, 1906, 1908, 1912)

Χειμερινοί Ολυμπιακοί Αγώνες

Ένα άθλημα ή αγώνισμα θα πρέπει να ασκείται ευρέως σε τουλάχιστον 25 χώρες σε τρεις ηπείρους, προκειμένου να συμπεριληφθεί στο πρόγραμμα των Χειμερινών Ολυμπιακών Αγώνων.

Σημερινό χειμερινό πρόγραμμα

Τα παρακάτω αθλήματα (ή αγωνίσματα) συνθέτουν το επίσημο πρόγραμμα των χειμερινών Ολυμπιακών Αγώνων. Οι αριθμοί σε κάθε κελί υποδεικνύουν τον αριθμό των εκδηλώσεων για κάθε άθλημα που πραγματοποιήθηκαν κατά τους αντίστοιχους αγώνες (τα κελιά με κόκκινο δείχνουν ότι τα αθλήματα υπήρχαν στο πρόγραμμα των Θερινών Ολυμπιακών Αγώνων), η σφαίρα σε κάθε κελί φανερώνει ότι υπήρχε στο πρόγραμμα ως άθλημα επίδειξης. Σε κάποιες περιπτώσεις, δύο επίσημες εκδηλώσεις μεταλλίων και επίδειξης πραγματοποιήθηκαν για το ίδιο άθλημα στους ίδιους αγώνες.

Τρία από τα επτά αθλήματα αποτελούνται από πολλά αγωνίσματα. Τα αγωνίσματα του ίδιου αθλήματος ομαδοποιούνται με το ίδιο χρώμα:

 [Παγοδρομία](#) – [Σκι](#) – [Έλκηθρο](#)

[απόκρυψη]Αγώνισμα	Σώμα	08	20	24	28	32	36	48	52	56	60	64	68	72	76	80	84	88	92	94	98	02	06	10	14	18	
Καλλιτεχνικό πατινάζ		ISU	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5
Πατινάζ ταχύτητας					5	4	4	4	4	4	4	8	8	8	8	9	9	9	10	10	10	10	10	12	12	12	14
Πατινάζ ταχύτητας																			•	4	6	6	8	8	8	8	8

μικρής πίστας																												
Χόκεϊ επί πάγου		IIHF		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	
Κέρλινγκ		WCF			1		•											•	•		2	2	2	2	2	2	3	
Σκι αντοχής		FIS			2	2	2	3	3	4	6	6	7	7	7	7	7	8	8	10	10	10	12	12	12	12	12	
Αλπικό σκι							2	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	10	10	10	10	10	10	10	10	11		
Άλμα με σκι					1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	
Βόρειο σύνθετο					1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	3	
Ελεύθερο σκι																			•	2	4	4	4	4	6	10	10	
Χιονοσανίδα																						4	4	6	6	10	10	
Δίαθλο		IBU			1	• ¹		• ¹	• ¹				1	1	2	2	2	3	3	3	6	6	6	8	10	10	11	11
Λουτζ		FIL												3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4		

Έλκηθρο		FIBT		1	1	2	2	2	2	2		2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3		
Σκέλετον					1			1														2	2	2	2	2	
Συνολικές εκδηλώσεις				16	14	14	17	22	22	24	27	34	35	35	37	38	39	46	57	61	68	78	84	86	98	102	

Τα αθλήματα των Ολυμπιακών Αγώνων



Η Άρση βαρών θεωρείται το άθλημα των δυνατών. Η ιστορία έχει όμως αποδείξει ότι η δύναμη του αθλητή πρέπει να συνοδεύεται από σωστή τακτική και την καθοδήγηση ενός άξιου προπονητή. Το άθλημα της Άρσης βαρών διεξάγεται σε δυο κινήσεις, που εκτελούνται με την ακόλουθη σειρά: α) αρασέ, β) επολέ ζετέ. Σε κάθε κίνηση επιτρέπονται μόνο τρεις προσπάθειες. Οι αγώνες διοργανώνονται για άνδρες και γυναίκες που αγωνίζονται σε συγκεκριμένες κατηγορίες, σύμφωνα με το σωματικό τους βάρος.



Η Αντιπέρση διεξάγεται μεταξύ δύο ή τεσσάρων αθλητών. Η ιδιαιτερότητα του αθλήματος, που το διαφοροποιεί από τα υπόλοιπα Ολυμπιακά αθλήματα είναι το διπλό μικτό, δηλαδή η κοινή παρουσία ενός

αθλητή και μίας αθλήτριας στο ίδιο ζευγάρι. Βασικός σκοπός του παιχνιδιού είναι να χτυπηθεί το [«φτερό»](#) από τη ρακέτα με τέτοιο τρόπο, ώστε να περάσει πάνω από το δίχτυ, να πέσει στο γήπεδο του αντιπάλου και να κερδιθεί ο πόντος. Νικητής ανακηρύσσεται ο αθλητής ή το ζευγάρι που θα κατακτήσει δύο νικητήρια [«games»](#) των 15 πόντων το καθένα. Στο απλό γυναικών το «game» ολοκληρώνεται στους έντεκα 11 πόντους.



Η Αντισφαίριση διεξάγεται μεταξύ δύο (απλό) ή τεσσάρων αθλητών (διπλό). Βασικός σκοπός του παιχνιδιού είναι να χτυπηθεί η μπάλα από τη ρακέτα με τέτοιο τρόπο, ώστε να περάσει πάνω από το δίχτυ, να πέσει στο γήπεδο του αντιπάλου και να κερδιθεί ο πόντος. Νικητής ανακηρύσσεται ο αθλητής ή το ζευγάρι, που θα κατακτήσει τρία νικητήρια «set» των έξι «games» το καθένα. Στις γυναίκες ο αγώνας ολοκληρώνεται στα δύο νικητήρια «set».



Γυμναστική

Χάρη, ρυθμός, δεξιότητα, δυναμική κίνηση είναι μερικά μόνο από τα χαρακτηριστικά της Γυμναστικής, ενός από τα πιο δημοφιλή αθλήματα των Ολυμπιακών Αγώνων. Οι αθλητές, με ή χωρίς τη συνοδεία

μουσικής, μόνο με το σώμα τους ή χρησιμοποιώντας όργανα, επιδίδονται σε μια σειρά ασκήσεων όπου τέχνη και αθλητισμός συνυπάρχουν, προσελκύοντας έτσι χιλιάδες θεατές.

Τα αγωνίσματα της Γυμναστικής που καλλιεργούνται διεθνώς είναι: η Ενόργανη Γυμναστική, η Ρυθμική Γυμναστική, το Τραμπολίνο, η Ακροβατική Γυμναστική, η Αεροβική Γυμναστική ατομικού και ομαδικού και η Γενική Γυμναστική.

Στο πρόγραμμα των Ολυμπιακών Αγώνων περιλαμβάνονται μόνο η Ενόργανη Γυμναστική ανδρών και γυναικών, η Ρυθμική Γυμναστική και το Τραμπολίνο ανδρών και γυναικών.



Η Επιτραπέζια Αντισφαίριση είναι ατομικό άθλημα με ομαδικά και ατομικά αγωνίσματα. Τα ατομικά αγωνίσματα περιλαμβάνουν τα απλά ανδρών και γυναικών, τα διπλά ανδρών και γυναικών και το μικτό.

Στο πρόγραμμα των Ολυμπιακών Αγώνων το άθλημα της Επιτραπέζιας Αντισφαίρισης περιλαμβάνει τα εξής τέσσερα αγωνίσματα: απλό ανδρών, απλό γυναικών, διπλό ανδρών και διπλό γυναικών.

Σύμφωνα με την αγωνιστική δομή του Ολυμπιακού Τουρνουά, οι αθλητές θα αγωνιστούν μεταξύ τους ακολουθώντας το σύστημα του απλού αποκλεισμού (Νοκ 'Αουτ). Κάθε αγώνας διεξάγεται σε επτά σετ máximo και νικητής ανακηρύσσεται αυτός που κερδίσει πρώτος τέσσερα σετ.



Ιππασία

Τα αναγνωρισμένα από τη Διεθνή Ομοσπονδία Ιππασίας (Fédération Equestre Internationale – FEI) αγωνίσματα είναι τα ακόλουθα: Υπερπήδηση εμποδίων, Ιππική δεξιολογία, Ιππικό τρίαθλο, Reining, Γυμνιπλευτική (vaulting), Μαραθώνιος και Αμαξοδήγηση (driving). Τα επτά αυτά αγωνίσματα συμπεριλαμβάνονται στο αγωνιστικό πρόγραμμα των Παγκόσμιων Πρωταθλημάτων Ιππικών Αγώνων (World Equestrian Games), τα οποία διεξάγονται ανά τέσσερα χρόνια, στο ζυγό έτος μεταξύ δύο θερινών Ολυμπιάδων. Το τελευταίο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα διεξήχθη το Σεπτέμβριο του 2002 στην Jerez της Ισπανίας, ενώ το επόμενο θα λάβει χώρα στο Ααχεν (Aachen) της Γερμανίας το 2006.

Μόνο τρία από τα επτά ιππικά αγωνίσματα συμπεριλαμβάνονται στο πρόγραμμα των Ολυμπιακών Αγώνων και περιλαμβάνουν ατομικούς και ομαδικούς αγώνες. Τα Ολυμπιακά ιππικά αγωνίσματα είναι τα εξής: Ιππική δεξιολογία, Υπερπήδηση εμποδίων, Ιππικό τρίαθλο.



Οι αγώνες Ιστιοπλοΐας διεξάγονται σε υδάτινους στίβους. Η σήμανσή τους γίνεται με σημαδούρες, οι οποίες οριοθετούν τις διαδρομές, που πρέπει να ολοκληρώσουν οι αγωνιζόμενοι.

Κατά τη διάρκεια αγώνων Ιστιοπλοΐας οι αθλητές καλούνται να αντιμετωπίσουν όχι μόνο τους αντιπάλους τους, αλλά και απρόβλεπτα και ακραία καιρικά φαινόμενα.



Οι αγώνες του Κάνοε / καγιάκ σπρίντ είναι αγώνες ταχύτητας σε ήρεμα νερά. Βασικά χαρακτηριστικά του αθλήματος είναι η δύναμη και η ταχύτητα. Στα αγωνίσματα σπρίντ με κάνοε ή καγιάκ συμμετέχουν εννέα αθλητές (K1, C1) ή εννέα πληρώματα (K2, K4, C2) σε κάθε κούρσα, η οποία αποτελείται από εννέα διαδρομές πλάτους 9 μέτρων η κάθε μία. Οι αγώνες πραγματοποιούνται σε Κωπηλατοδρόμιο και οι αθλητές αγωνίζονται στα 500 και 1.000 μέτρα αντίστοιχα (Ολυμπιακές αποστάσεις). Οι

προκριματικές σειρές, οι ημιτελικοί και οι τελικοί καθορίζονται ανάλογα με τον αριθμό των συμμετεχόντων αθλητών. Η μύτη της πλώρης του σκάφους που διασχίσει πρώτη τη γραμμή τερματισμού καθορίζει το νικητή, αθλητή ή πλήρωμα. Στα αγωνίσματα σπρίντ με κάνοε ή καγιάκ, συμμετέχουν άνδρες και γυναίκες, αλλά όχι μικτά πληρώματα.



Τα βασικά χαρακτηριστικά που διέπουν το άθλημα του Κάνοε / καγιάκ σλάλομ είναι η επιδεξιότητα, η δύναμη και η τακτική. Το σλάλομ γίνεται σε φυσικά (ποτάμι) ή τεχνητά κανάλια και οι αθλητές καλούνται να διανύσουν μία απόσταση 250-400

μέτρων περνώντας από μία σειρά από «πόρτες» (18-25 πόρτες), χωρίς να τις ακουμπήσουν με το κουπί, το σκάφος ή το σώμα-κεφάλι τους.



Στην Καλαθοσφαίριση συμμετέχουν δύο ομάδες. Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα, κάθε ομάδα αποτελείται από πέντε παίκτες οι οποίοι παίζουν μέσα στον αγωνιστικό χώρο και διαθέτει πέντε έως επτά αναπληρωματικούς, ανάλογα με την αθλητική διοργάνωση. Οι αναπληρωματικοί αντικαθιστούν παίκτες κατά τη διάρκεια διακοπών στον αγώνα. Σκοπός κάθε ομάδας είναι αφενός να σκοράρει στο καλάθι των αντιπάλων και αφετέρου να εμποδίσει την αντίπαλη ομάδα να σκοράρει. Νικήτρια είναι η ομάδα που με τη λήξη της τέταρτης περιόδου έχει συγκεντρώσει τους περισσότερους πόντους.



Στην Κωπηλασία ξεχωρίζουμε δυο είδη σκαφών. Τα σκάφη (σκιφ) στα οποία οι κωπηλάτες κρατούν δυο κουπιά και τα σκάφη στα οποία οι κωπηλάτες κρατούν από ένα κουπί. Στη κατηγορία των σκιφ, υπάρχει το αγώνισμα του απλού, του διπλού και του τετραπλού σκιφ με πλήρωμα που αποτελείται από έναν, δύο και τέσσερις αθλητές αντίστοιχα. Στη

δεύτερη κατηγορία σκαφών, στην οποία οι κωπηλάτες κρατούν ένα κουπί, διεξάγονται τα αγωνίσματα της δίκωπου χωρίς πηδαλιούχο και δίκωπου με πηδαλιούχο με πλήρωμα δύο κωπηλατών, της τετρακώπου χωρίς πηδαλιούχο, της τετρακώπου με πηδαλιούχο και πλήρωμα τεσσάρων κωπηλατών και της οκτακώπου με πηδαλιούχο και πλήρωμα οχτώ αθλητών. Το τελευταίο είναι ίσως το πιο εντυπωσιακό αγώνισμα της κωπηλασίας.

Επιπρόσθετα, υπάρχουν τα αγωνίσματα για αθλητές ελαφρών βαρών. Ο μέσος όρος βάρους των αθλητών του πληρώματος μιας βάρκας δεν θα πρέπει να υπερβαίνει τα 70 κιλά για τους άνδρες και τα 57 κιλά για τις γυναίκες. Οι αγώνες Κωπηλασίας πραγματοποιούνται σε απόσταση 2.000 μέτρων.



Ο συνδυασμός πέντε τελείως διαφορετικών αθλημάτων συνιστούν το Μοντέρνο Πένταθλο, το πιο απαιτητικό άθλημα των Ολυμπιακών Αγώνων. Συγκεκριμένα, οι πενταθλητές διαγωνίζονται στη διάρκεια μιας ημέρας στα εξής πέντε αθλήματα: σκοποβολή, ξιφασκία, κολύμβηση, ιππασία και ανώμαλο δρόμο. Οι απαιτήσεις του αθλήματος είναι ιδιαίτερα υψηλές για τον λόγο αυτό οι αθλητές και οι αθλήτριες Μοντέρνου Πεντάθλου απαιτείται να αναπτύσσουν σε σημαντικό επίπεδο στοιχεία όπως δύναμη, αντοχή, ταχύτητα αντανakλαστικών και αυτοσυγκέντρωση. Δίκαια ο Πλάτωνας αναφέρει: «Ο φιλόσοφος υστερεί στην εξειδίκευση των επιστημών αλλά είναι καλός σε όλες τις άλλες κοινωνικές εκδηλώσεις, γι' αυτό και είναι ο καλύτερος των μορφωμένων, όπως και ο πενταθλητής ο οποίος είναι ο πιο καλός των άλλων αθλητών».



Το Μπέιζμπολ παίζεται ανάμεσα σε δύο [ομάδες](#) των εννέα παικτών. Το παιχνίδι ξεκινάει με το πέταγμα της μπάλας από τον «Pitcher», παίκτη της αμυνόμενης ομάδας, στον «Catcher», ο οποίος είναι συμπαίκτης του και βρίσκεται πίσω από το «Home plate». Το πέταγμα της μπάλας για να είναι επιτυχές πρέπει να προσπεράσει τον «Batter», παίκτη της επιτιθέμενης ομάδας, μέσα από τα όρια του «Strike».



Η ξιφασκία, η οποία αποτελεί την εξέλιξη μιας αρχαίας μορφής μάχης, είναι ένα άθλημα αίθουσας. Κατά τη διάρκεια του αγώνα, οι παίκτες προσπαθούν να πετύχουν τον απαραίτητο αριθμό χτυπημάτων για να κερδίσουν, ενώ ταυτόχρονα αποφεύγουν τα χτυπήματα των αντιπάλων με επιδέξιες κινήσεις.

Υπάρχουν τρία είδη όπλων, το ξίφος ασκήσεως, το ξίφος μονομαχίας και η σπάθη, στα οποία αγωνίζονται άνδρες και γυναίκες. Η παραπάνω διάκριση βασίζεται τόσο στη μορφή του σπαθιού όσο και στην επιφάνεια-στόχο που θεωρείται έγκυρη και διαφέρει στα τρία όπλα.



Η πάλη έχει δύο στυλ: την ελληνορωμαϊκή και την ελευθέρα.

Στην ελληνορωμαϊκή επιτρέπονται λαβές από τη μέση και πάνω, ενώ στην ελευθέρα επιτρέπονται λαβές σε ολόκληρο το σώμα. Οι αγώνες

και των δύο στυλ αποτελούνται από δύο τρίλεπτα μέρη, ανάμεσα στα οποία παρεμβάλλεται ένα διάλειμμα 30 δευτερολέπτων.

Το άθλημα της Πετοσφαίρισης έχει δύο αγωνίσματα: την Πετοσφαίριση και το Μπιτς βόλεϊμπολ (βόλεϊμπολ στην άμμο).



Οι αγώνες Πετοσφαίρισης διεξάγονται σε κλειστό γήπεδο μεταξύ δύο ομάδων, που αποτελούνται από έξι βασικούς παίκτες και έξι αναπληρωματικούς έκαστη και σε αγωνιστικούς χώρους διαστάσεων 9 x 9 μέτρων για κάθε ομάδα . Οι αγώνες Μπιτς βόλεϊμπολ διεξάγονται ανάμεσα σε ομάδες των δύο αθλητών ή αθλητριών, και σε αγωνιστικούς χώρους διαστάσεων 8 x 8 μέτρων για κάθε ομάδα. Τόσο στην Πετοσφαίριση όσο και για το Μπιτς βόλεϊμπολ η κάθε ομάδα έχει σαν στόχο να περάσει η μπάλα πάνω από το δίχτυ και να ακουμπήσει στο έδαφος του γηπέδου της αντιπάλου ομάδας, ενώ παράλληλα να αποφευχθεί αντίστοιχη ενέργεια από την αντίπαλη ομάδα.



Η Ποδηλασία στο Ολυμπιακό Αγωνιστικό Πρόγραμμα περιλαμβάνει τρία αγωνίσματα, την Ποδηλασία Δρόμου, την Ποδηλασία πίστας και την Ορεινή ποδηλασία. Συγκεκριμένα: Η Ποδηλασία δρόμου θεωρείται ως το κορυφαίο αγώνισμα ποδηλασίας. Διεξάγεται σε δημόσιους δρόμους και οι διαδρομές περιλαμβάνουν ανωφέρειες, κατωφέρειες, τμήματα ευθείας καθώς και τεχνικά κομμάτια με στροφές.

Η Ποδηλασία πίστας είναι πιο εξειδικευμένη και πιο σύνθετη από τα υπόλοιπα αγωνίσματα. Περιλαμβάνουν αγωνίσματα μικρών, μεσαίων αλλά και μεγάλων αποστάσεων, όπου η ταχύτητα, η αντοχή και η τακτική είναι σημαντικοί παράγοντες για την κατάκτηση της νίκης.

Το αγώνισμα της Ορεινής ποδηλασίας ξεκίνησε στα μέσα της δεκαετίας 1970 στην Αμερική (Καλιφόρνια), ως είδος διασκέδασης και αναψυχής. Σε πολύ σύντομο χρονικό διάστημα μετατράπηκε σε ένα από τα συναρπαστικότερα αγωνίσματα παγκοσμίως, με αποτέλεσμα να δημιουργηθούν επαγγελματικές ομάδες.



Ποδόσφαιρο: Κάθε ποδοσφαιρικός αγώνας παίζεται από δύο ομάδες των 11 αθλητών, ένας εκ των οποίων είναι ο τερματοφύλακας. Αυτός είναι ο μοναδικός παίκτης, ο οποίος μπορεί να φέρει τα χέρια του σε επαφή με τη μπάλα χωρίς να τιμωρηθεί. Στόχος των δύο ομάδων είναι να σημειώσουν γκολ στο αντίπαλο τέρμα. Απαραίτητη προϋπόθεση είναι η μπάλα να περάσει ολόκληρη τη γραμμή του τέρματος ανάμεσα στα δοκάρια. Η ομάδα που πετυχαίνει τα περισσότερα γκολ κατά τη διάρκεια του αγώνα είναι η νικήτρια. Κάθε αγώνας έχει διάρκεια 90 λεπτών και η διεξαγωγή του ελέγχεται από ένα διαιτητή, ο οποίος έχει την υποχρέωση να εφαρμόζει τους κανονισμούς του αθλήματος. Δύο βοηθοί διαιτητών, οι οποίοι κινούνται κατά μήκος των πλάγιων γραμμών του αγωνιστικού χώρου διευκολύνουν το έργο του.



Πυγμαχία: Στους Ολυμπιακούς Αγώνες συμμετέχουν μόνο άνδρες. Αγώνες Πυγμαχίας γυναικών εμφανίστηκαν το 1993 αλλά δεν έχουν ακόμα συμπεριληφθεί στο Ολυμπιακό πρόγραμμα. Οι πυγμάχοι στην αρχαιότητα αλλά και σήμερα αγωνίζονται σε ζευγάρια κατόπιν κλήρωσης, ανά κατηγορία κιλών και θα πρέπει να είναι τουλάχιστον 17 χρονών και όχι μεγαλύτεροι από 34 χρονών. Ο αγώνας διαρκεί τέσσερις γύρους των δύο λεπτών με μονόλεπτο διάλειμμα ενδιάμεσα των γύρων. Ένας βαθμός δίνεται όταν ο αθλητής χτυπήσει τον αντίπαλό του στο μπροστινό σημείο της κεφαλής ή στον κορμό πάνω από τη ζώνη. Βαθμός σημειώνεται μόνο όταν τουλάχιστον τρεις από τους πέντε κριτές δώσουν το χτύπημα ταυτόχρονα. Το σύνολο των έγκυρων βαθμών μετά το τέλος του 4ου γύρου αναδεικνύουν το νικητή. Αν υπάρχει ισοβαθμία στο τέλος του αγώνα αφαιρείται ο καλύτερος και ο χειρότερος συνολικός βαθμός των πέντε κριτών. Κερδίζει εκείνος που έχει τους περισσότερους βαθμούς από τους υπόλοιπους τρεις κριτές.



Η Σκοποβολή είναι ένα τεχνικό άθλημα, με μεγάλη δημοτικότητα παγκοσμίως. Απαιτεί καλή φυσική κατάσταση, τεχνική κατάρτιση καθώς και καλή ψυχολογία. Άνδρες, γυναίκες και παιδιά ανεξαρτήτου ηλικίας μπορούν να αθληθούν, όχι μόνο σε επίπεδο αναψυχής, αλλά και σε επίπεδο πρωταθλητισμού.



Ο Στίβος είναι ένα από τα πιο δημοφιλή Ολυμπιακά αθλήματα. Οι [αγώνες](#) του αποτελούν την παλαιότερη μορφή οργανωμένου αθλήματος. Είναι συνδεδεμένοι με τις πιο απλές φυσικές δραστηριότητες όπως το τρέξιμο, η ρίψη μιας πέτρας ή το πέρασμα ενός εμποδίου. Σταδιακά οι δραστηριότητες αυτές εξελίχθηκαν, έλαβαν αγωνιστική μορφή και έγιναν αγώνες δρόμων, αλμάτων και ρίψεων.

Το άθλημα του Στίβου χωρίζεται σε δύο κύριες ενότητες, στους αγώνες που διεξάγονται εντός σταδίου και σε αυτούς που διεξάγονται εκτός . Οι αγώνες που γίνονται εκτός σταδίου, είναι ο [Μαραθώνιος](#) και

το βάδην.



Ένας αγώνας Σόφτμπολ παίζεται ανάμεσα σε δύο 9μελείς ομάδες στον αγωνιστικό χώρο με εναλλασσόμενους ρόλους άμυνας και επίθεσης. Σκοπός της ομάδας που είναι σε επίθεση είναι να χτυπήσει τη μπάλα με το ρόπαλο και καταλαμβάνοντας διαδοχικά τις τρεις βάσεις του γηπέδου, να ξαναγυρίσει στην κύρια βάση, από την οποία ξεκίνησε, κερδίζοντας έτσι έναν πόντο.

Η αμυντική ομάδα από την άλλη, προσπαθεί να εμποδίσει την επίθεση να κερδίσει πόντους.

Οι δύο βασικές παραλλαγές του αθλήματος οι οποίες ορίζονται με βάση τη βολή είναι: η γρήγορη βολή και η αργή βολή. Στους Ολυμπιακούς Αγώνες συμπεριλαμβάνεται ο αγώνας γρήγορης βολής στον οποίο συμμετέχουν μόνο ομάδες γυναικών. Συνολικά συμμετέχουν οχτώ ομάδες εκ των οποίων η μία είναι η ομάδα της εκάστοτε διοργανώτριας χώρας και οι υπόλοιπες επτά προκρίνονται μέσω προκριματικών ηπειρωτικών διοργανώσεων και το Παγκόσμιο Πρωτάθλημα.



Το Ταεκβοντό είναι μια πολεμική τέχνη αυτοάμυνας. Ως άθλημα αποτελεί ένα συνδυασμό φιλοσοφίας, πνευματικής πειθαρχίας, σωματικής εξάσκησης και ικανότητας. Το Ταεκβοντό καλύπτει ένα μεγάλο φάσμα δραστηριοτήτων, που προάγουν τα ακόλουθα:

Την αυτοπροστασία, δηλαδή την ικανότητα ο ασκούμενος να αμύνεται σε οποιαδήποτε μορφή βίας,

Την καλή φυσική κατάσταση

Το αίσθημα της αυτοπεποίθησης, του σεβασμού και του δικαίου

Την καλή υγεία ανεξαρτήτως ηλικίας, φύλου και σωματότυπου

Τον πρωταθλητισμό σε Ολυμπιακό επίπεδο. Το άθλημα θεωρείται ως μία από τις καλύτερες πολεμικές τέχνες αυτοάμυνας και εξασκείται σε επίπεδο πρωταθλητισμού σε περισσότερες από 150 χώρες

Στο Ταεκβοντό ο αθλητής έχει ως στόχο να συγκεντρώσει όσο το δυνατόν περισσότερους πόντους, προκειμένου να ανακηρυχθεί νικητής. Σε περίπτωση που ένας αθλητής τιμωρηθεί με τρεις ποινές, τότε νικητής ανακηρύσσεται ο αντίπαλος παίκτης.



Τζούντο: Οι δύο αθλητές ([τζουντόκα](#)) φορούν ο ένας μπλε στολή ([τζουντόγκι](#)) και ο άλλος λευκή και αγωνίζονται για πέντε λεπτά. Ο αγώνας διευθύνεται από έναν κεντρικό διαιτητή και δύο κριτές με ισότιμη γνώμη. Οι αποφάσεις παίρνονται με τον κανόνα της πλειοψηφίας και το αποτέλεσμα δίνεται από το διαιτητή με χαρακτηριστική κίνηση του χεριού και αναφώνηση του βαθμού ή της ποινής. Ένας αγώνας Τζούντο τερματίζεται άμεσα υπέρ του αθλητή, που θα πάρει το βαθμό [«Ippon»](#), αφού πραγματοποιήσει μία επιτυχημένη τεχνική. Σε περίπτωση που δεν επιτευχθεί Ippon, νικητής αναδεικνύεται ο αθλητής, που έχει τον μεγαλύτερης αξίας βαθμό μετά τη λήξη του χρόνου.



Τοξοβολία: Στους Ολυμπιακούς Αγώνες το άθλημα διεξάγεται στο ύπαιθρο, για τις εξής κατηγορίες: Ατομικό, ανδρών και γυναικών και Ομαδικό, ανδρών και γυναικών.

Οι αθλητές αγωνίζονται από όρθια στάση και σκοπός τους είναι να χτυπήσουν με το βέλος τους το μικρότερο εσωτερικό κύκλο, διαμέτρου 12 εκατοστών, ενός στόχου με συνολική διάμετρο 122 εκατοστά.

Ο στόχος αποτελείται από 10 ζώνες βαθμολόγησης, οι οποίες οριοθετούνται από 10 ομόκεντρους κύκλους / δακτυλίδια. Το χτύπημα του εσωτερικού κύκλου βαθμολογείται με 10 πόντους, ενώ του εξωτερικού – τελευταίου κύκλου με έναν πόντο. Κάθε επιτυχημένη βολή στα ενδιάμεσα δακτυλίδια, βαθμολογείται με δύο έως εννέα βαθμούς, ανάλογα με το δακτυλίδι που έχει πετύχει ο αθλητής με το βέλος του.



Το τρίαθλο περιλαμβάνει [κολύμβηση, ποδηλασία και τρέξιμο](#) σε συνεχόμενη ροή. Νικητής αναδεικνύεται αυτός που θα περάσει πρώτος τη γραμμή του τερματισμού. Οι αποστάσεις στα αγωνίσματα του τρίαθλου ποικίλουν αλλά έχουν επικρατήσει οι εξής:

- ▣ Ολυμπιακή απόσταση τρίαθλου: 1500 μ. κολύμβησης, 40χλμ. ποδηλασίας και 10χλμ. τρεξίματος.
- ▣ Απόσταση σπριντ: 750μ. κολύμβησης, 20χλμ. ποδηλασίας και 5χλμ. τρεξίματος.
- ▣ Μεγάλη απόσταση: 4χλμ. κολύμβησης, 120χλμ. ποδηλασίας, 30χλμ. τρεξίματος.

Η κλασική απόσταση είναι αυτή που έχει κυριαρχήσει και είναι αυτή που υπάρχει στο Ολυμπιακό πρόγραμμα. Οι αποστάσεις των αγωνισμάτων στην κλασική (ολυμπιακή) απόσταση αντιστοιχούν στις μεγαλύτερες αποστάσεις που έχουν αντίστοιχες Διεθνείς Ομοσπονδίες (FINA, UCI, IAAF), όσον αφορά στα αγωνίσματα σταδίου. Το τρίαθλο είναι ένα άθλημα που απαιτεί αντοχή, τεχνική και τακτική.



Ο Υγρός Στίβος, όπως έχει διαμορφωθεί σήμερα, περιλαμβάνει τέσσερα Ολυμπιακά αγωνίσματα: την Κολύμβηση, την Υδατοσφαίριση, τις Καταδύσεις και τη Συγχρονισμένη κολύμβηση.

Η κολύμβηση είχε περιληφθεί στο αγωνιστικό πρόγραμμα των πρώτων σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων, που πραγματοποιήθηκαν στην Αθήνα το 1896. Η εντυπωσιακή παρουσία των αγωνισμάτων του Υγρού Στίβου σε Ολυμπιακές διοργανώσεις συνεχίστηκε με την ένταξη της Υδατοσφαίρισης στο πρόγραμμα των Αγώνων το 1900, στο Παρίσι. Το 1904 οι Καταδύσεις εντάσσονται στο αγωνιστικό πρόγραμμα των Ολυμπιακών Αγώνων στο Σάιντ Λούις. Ογδόντα χρόνια αργότερα, το 1984, η

Συγχρονισμένη κολύμβηση εισάγεται ως μέρος του επίσημου αγωνιστικού προγράμματος των Αγώνων του Λος 'Αντζελες. Τέλος, τα αγωνίσματα των συγχρονισμένων καταδύσεων και της υδατοσφαίρισης γυναικών προστίθενται για πρώτη φορά ως μέρος του αγωνιστικού προγράμματος των Αγώνων στο Σύνδνεϋ, το 2000.



Η Χειροσφαίριση διεξάγεται σε κλειστό γήπεδο μεταξύ δύο ομάδων οι οποίες απαρτίζονται από επτά παίκτες η κάθε μία. Στόχος της κάθε ομάδας είναι να βάλουν τη μπάλα, την οποία μεταφέρουν με τα χέρια, στην εστία της αντίπαλης περιοχής, επιτυγχάνοντας έτσι «τέρμα». Νικήτρια αναδεικνύεται η ομάδα που θα πετύχει τα περισσότερα τέρματα.



Το Χόκεϊ είναι ένα ευρέως διαδεδομένο άθλημα με το οποίο μπορούν να ασχοληθούν άνδρες και γυναίκες όλων των ηλικιών. Ωστόσο, σε υψηλό αγωνιστικό επίπεδο, οι απαιτήσεις είναι μεγαλύτερες: οι παίκτες πρέπει να έχουν πολύ καλή φυσική κατάσταση, αυτοσυγκέντρωση και ομαδικό πνεύμα.

Ένας αγώνας Χόκεϊ διεξάγεται μεταξύ δύο 11μελών ομάδων σε δύο ημίχρονα διάρκειας 35 λεπτών το καθένα με ενδιάμεσο διάλειμμα δέκα λεπτών. Σκοπός κάθε ομάδας είναι, χρησιμοποιώντας το ειδικό μπαστούνι, να στείλει τη μπάλα στην εστία της αντίπαλης ομάδας.

Ένας αγώνας μπορεί να διεξαχθεί είτε σε κλειστή εγκατάσταση – Χόκεϊ κλειστού χώρου, είτε σε ανοιχτή – Χόκεϊ ανοιχτού χώρου, το οποίο και περιλαμβάνεται στο αγωνιστικό πρόγραμμα των Ολυμπιακών Αγώνων.

Συνήθως οι αγώνες Χόκεϊ διεξάγονται σε γρασίδι, ενώ σε υψηλού επιπέδου διοργανώσεις διεξάγονται σε συνθετικό χλοοτάπητα.