

Tous les citoyens grecs libres étaient autorisés à participer aux Jeux olympiques, quel que soit leur statut social. Par exemple, Orsippos, général originaire de Mégare; Polymnistor, berger; Diagoras, membre d'une famille royale de Rhodes; Alexandre Ier, roi de Macédoine et Démocrite, philosophe, y prirent part.

Les athlètes devaient être tout d'abord des hommes grecs par la langue et par leurs ancêtres (aucune femme ne pouvait y participer ni y assister à l'exception de la prêtresse de Déméter).

Il y avait trois sortes de catégories d'athlètes, les enfants, les jeunes gens et les hommes, qui pouvaient concourir dans les catégories supérieures. (De nombreuses victoires étaient remportées dans un même concours parfois le même jour par le même athlète dans deux ou trois catégories différentes). En revanche, il n'existait pas de catégories de poids dans les sports de combats, ce qui privilégiait les lourds.

Les athlètes exerçaient leurs épreuves nus, à l'exception de la course armée où ils étaient vêtus de boucliers et d'armes (mais pas de vêtements). Les athlètes qui participaient aux épreuves de combats s'enduisaient d'huile puis se recouvraient d'une fine couche de poussière, afin de mettre en valeur leur musculature mais aussi de se protéger la peau.

Les athlètes qui pratiquaient le pugilat ou le pancrace se protégeaient les mains de lanières de cuir. Au début, c'étaient de simples bandelettes de cuir souple mais, rapidement, elles sont devenues du cuir lourd et parfois lestées de métal.



La course en armes



Le pancrace

Les récompenses



Vainqueur recevant sa couronne de laurier

Seul le vainqueur de l'épreuve était récompensé. Contrairement à aujourd'hui, les athlètes arrivés 2^{ème} ou 3^{ème} ne recevaient rien.

Les vainqueurs recevaient comme récompense une simple couronne de feuilles d'olivier. On y proclamait leur nom, celui de leur père et celui de leur ville d'origine qui se trouvaient ainsi honorés. Puis suivait un grand banquet offert par la cité d'Élis. Les vainqueurs devenaient quasi immortels puisqu'une statue leur était élevée dans l'enceinte du sanctuaire, des poèmes étaient écrits en leur honneur.