Os anéis representão a o respeito, por reunir todas as cinco nações dos cinco c continentes sem discriminação. Os princípios são o universalismo e o humanismo.

Como os cinco anéis representam os cinco continentes (África, Américas, Ásia, Europa e Oceania), eles demonstram a universalidade do Olimpismo. Ao mesmo tempo, seu entrelaçamento representa a reunião de atletas de todo o mundo durante os Jogos Olímpicos. Combinados com o fundo branco da Bandeira Olímpica, suas cores (azul, amarelo, preto, verde e vermelho, além do branco) representam todas as nações.

Eles surgiram em 1913, após os Jogos de Estocolmo 1912, os primeiros a reunir participantes dos cinco continentes. Estavam no topo de uma carta escrita pelo Barão Pierre de Coubertin, que os desenhou e coloriu à mão. Ele apresentou os anéis e a bandeira com eles em junho de 1914, no Congresso Olímpico de Paris.