

全民健身日，百项精品体育活动邀你参加



为深入贯彻落实习近平总书记关于体育的重要论述精神，宣传推广新修订的体育法，推动构建更高水平的全民健身公共服务体系，迎接党的二十大胜利召开，我市将组织开展“全民健身日”系列活动。

本次活动以“十个十百千万，全民大健身”为主题，通过一个主题口号、十个区市联动、百项精品赛事、千处场馆免费、万张消费券发放、十万器材巡检开放、百万群众参与，坚持全民赛事不断线、全民健身在身边，再掀全民健身新高潮。

近期，全市范围内将以线上与线下相结合的形式组织千余场活动，丰富全民健身赛事活动供给。青岛市体育局从中精选了百项精品、特色活动，集中发布，诚邀广大市民积极参与。

此外，全民健身日当天，我市公共体育场馆将向市民免费开放，健身经营单位、体育俱乐部、体育社会组织机构将开放不少于1000处场馆场地及项目，通过分时段、分场地、限名额等方式为市民提供免费健身服务、免费体验课、免费参与活动等体育服务。市体育局还将加大体育消费券发放力度，自8月8日起每天发放1500张，连续7天共计发放1.05万张涵盖健身、场地、培训、用品四大品类，鼓励市民健身，带动体育消费，让市民得到实惠。

体育活动全地域覆盖、全周期服务、全社会参与、全人群共享。请广大市民积极响应“每天158”全民健身行动倡议，让运动成为习惯，让体育走进生活。共建体育强市，共建健康青岛！共建“活力海洋之都、精彩宜人之城”！

活动名称	举办时间	举办地点	活动描述	主办单位	联系电话
市级线下赛事					
青岛市第二届绳王争霸赛	8月6日	青岛市工人文化宫(四流南路)	跳绳速度赛	青岛市跳绳运动协会	18805320126
青岛市毽球运动协会全民健身日活动	8月6日	李沧区振华路街道	毽球比赛、花毽展演	青岛市毽球运动协会	13105320081
青岛市全民健身日等级比赛	8月7日-8月8日	李沧区红木家具城	等级比赛	青岛市等级运动协会	13853233913
青岛市全民健身日休闲垂钓赛	8月14日	平度	垂钓	青岛市钓鱼协会	18661683327
第十七届青岛民俗体育文化节	8月6日	城阳区白沙河运动公园	民俗体育项目展演	青岛市民俗体育协会	13864848439
青岛市全民健身日轮滑比赛	8月6日-8月7日	崂山区世纪广场	速度轮滑比赛	青岛市轮滑运动协会	15653277585
青岛市全民健身日公开水域游泳比赛	8月7日	第一海水浴场	公开水域游泳	青岛市冬泳协会	15615629225
青岛市全民健身日沙滩柔道、空手道、跆拳道比赛	8月7日	第一海水浴场	沙滩柔道、空手道、跆拳道比赛	青岛市柔道协会空手道协会、跆拳道协会	15192620660
青岛市全民健身日航空模型展示	8月7日	五四广场	航空模型展示	青岛市航海航空车辆模型运动协会	13906484578
青岛市全民健身日国际象棋棋类展示	8月7日	奥帆中心旗阵广场	大棋盘展示国际象棋比赛	青岛市国际象棋协会	13687643843
青岛市全民健身日冰壶项目展示、体验	8月7日	奥帆中心旗阵广场	冰壶运动展示、体验	青岛国信集团	18610601616
青岛市全民健身日国民体质监测	8月7日	奥帆中心旗阵广场	对市民进行体质检测	青岛市体育事业发展中心	18561562241
青岛市全民健身日体育企业产品展示	8月7日	奥帆中心会议中心门前	组织体育企业进行产品展示	青岛市体育局	13355328581
青岛市全民健身日动力伞表演	8月7日	奥帆中心空域	动力伞空中表演	青岛志刚航空运动俱乐部有限公司	13370888118
青岛市全民健身日帆船活动	8月7日	奥帆中心海域	帆船运动展示	青岛市体育事业发展中心	13605325058
青岛市全民健身日全民健身项目展演	8月7日	五四广场	武术、跳绳、搏击操、健美操、民俗体育、太极拳、太极剑等项目展演	青岛市体育事业发展中心	18560686458 18660258881 13864848439
青岛市全民健身日太极拳、柔力球项目展演	8月7日	奥帆中心会议中心门前	太极拳、柔力球项目展演	市南区老年人体育协会	13708997801
狂浪篮球嘉年华比赛	8月19日-9月17日	青岛弘诚体育场(康宁路10号)TwoPark篮球公园	比赛采用国际篮联统一规则，形式为3v3对战	青岛金坤盛世文化传媒有限公司	13375323555
全民健身日免费健身周	8月8-15日	全民健身中心(周口路88号甲)	开展免费全民休闲健身，提供免费健身场所、设施及各项服务	青岛市体育产业发展中心	58259698
幸福集市	7月16日-10月15日	全民健身中心	体育项目宣传、志愿服务、公益摊位、健身项目体验活动等	青岛市体育产业发展中心	58259698
青岛市沙滩足球锦标赛	8月13日-8月28日	青岛市	青岛市规模最大的沙滩足球官方赛事	青岛市足球运动管理中心	13853299513
青岛市五人制足协杯赛	8月7日-9月25日	青岛市	青岛市水平最高的五人制业余足球赛事	青岛市足球运动管理中心	13853299513
青岛城市足球联赛(40岁组、50岁组)	9月4日-11月20日	青岛市	青岛市40岁年龄段及50岁年龄段水平最高的群众足球赛事	青岛市足球运动管理中心	13853299513
青岛市市直机关五人制足球赛	9月3日-10月16日	青岛市	丰富市直机关干部业余文化生活，同时提供强身健体的优质平台	青岛市足球运动管理中心	13853299513
青岛城市足球超级联赛	7月23日-11月30日	青岛市	青岛市水平最高的业余足球赛事	青岛市足球运动管理中心	13853299513
青岛城市足球甲级联赛	7月23日-10月31日	青岛市	青岛市水平较高的业余足球赛事	青岛市足球运动管理中心	13853299513
青岛城市足球乙级联赛	7月23日-9月30日	青岛市	青岛市水平较高的业余足球赛事	青岛市足球运动管理中心	13853299513
中国青少年足球联赛(青岛赛区)比赛	7月19日-8月31日	青岛市	体教融合的新赛事	青岛市足球运动管理中心	13853299513
市南区线下赛事					
2022年市南区社区运动会暨“半岛杯”少儿足球比赛	8月8-16日	青岛澳门路小学	促进市南区社区少儿足球队建设，为天赋少年打造展示平台	市南区教育和体育局、珠海路街道办事处	88729238
2022年青岛市市南区第二届社区运动会启动仪式	8月7日	八大峡广场	大力推进社区体育活动，丰富居民体育文化生活，提升居民身体素质和健康水平	市南区体育总会	88729238
2022年市南区健身气功展演评比	8月7日	八大峡广场	进一步加大健身气功的推广普及，提高健身气功习练者的技术水平	市南区体育总会	88729238
2022第三届市南区时尚体育嘉年华“最美海湾”运动生活节	8月19日-21日	青岛汇泉广场、第一海水浴场	融合市民喜闻乐见的文化艺术表现形式，打造独属于市南区的夏季市民休闲文体生活节	市南区教育和体育局	88729238
市北区线下赛事					
“共享运动市北 筑梦幸福城区”2022年市北区全民健身日群众健身项目展演	8月6日	海云庵广场	选取10支街道健身队进行集中汇报展演，现场颁奖	市北区教育和体育局	13969618240
庆国庆迎重阳全民健身日中老年体育健身展演	9月23日	汉口路88号	展示太极拳、太极扇、太极剑、健身舞、柔力球、健身操	市北区镇江路街道	66015956 83645087
全民健身日迎国庆绿色环健步行	9月15日	长沙路100号东南山公园	通过“生态健步行，健康文明行”这种特殊的方式，欢度国庆	市北区水清沟街道	84867287
“喜迎二十大”全民健身日健步行活动	8月6日	青岛五四广场	引领群众开展低碳、绿色、健康的运动生活方式	市北区登州路街道	82711875
“力挽狂澜”——中联杯篮球交流赛	预赛:7月开始 决赛:8月21日	预赛:明霞路37号 决赛:莱阳路568号	中联运动公园篮球少儿会员报名参赛，各中联运动公园进行预赛，胜出的4支队伍进行决赛	中联(市北)运动公园	13869896417
2022中联杯国际象棋象棋赛	选拔:7月开始 决赛:8月21日	明霞路37号	通过动静结合的比赛形式，推广国际象棋与象棋活动，提升两种项目在青少年群体中兴趣	中联(市北)运动公园	13869896417
“水润浮新”浮山新区街道同乐路社区全民健身日羽毛球赛	8月5日	六小区社区大舞台	通过羽毛球比赛来促进社区居民相互交流，丰富活动，强身健体，共同树立健康生活	市北区浮山新区街道同乐路社区	88757090
“秋高气爽 情满双山”全民健身日亲子趣味运动会	9月7日	双山公园	为丰富群众体育生活，营造和美家庭氛围，双山街道拟于白露时节举办亲子趣味运动会	市北区双山街道办事处	15192503794
全民健身趣味运动会	9月8日	洛东小区	为辖区居民群众搭建了互相沟通交流的平台，展现了社区居民良好的精神风貌	市北区洛阳路街道办事处	84883079
敦化路街道山东路社区健身气功八段锦培训班	9月20日	山东路138号花好月圆网点	加强社区居民的交流，构建和谐社区，营造全民健身运动	市北区敦化路街道	85083257
河西街道河西社区趣味运动会	8月24日	绥宁路16号	广邀辖区居民前来参与社区趣味运动会，丰富居民的体育文化生活	市北区河西街道	85036412
李沧区线下赛事					
青岛市国际象棋等级赛(李沧赛区)	8月19日-8月20日	李沧区	凡是李沧区国际象棋爱好者均可参加，根据成绩晋升相应的中国象棋棋协等级称号	李沧区国际象棋协会	66871999
李沧区全民健身月“国际象棋公益大讲堂”	8月22日-8月26日	李沧区国际象棋协会——李沧区黑龙江中路1022号	零基础学员孩子免费学习国际象棋普及10节课，每天上午两节，连续五天上课，可随到随学	李沧区国际象棋协会	13205326444
李沧区武术比赛、武术展演	9月16日-11月6日	李沧区	举办丰富多彩的展演活动和武术比赛，带动整个李沧区武术运动及全民健身活动的发展	李沧区武术协会	13335081718
崂山区线下赛事					
崂山区全民健身运动会羽毛球赛	8月	崂山区	面向崂山区全体居民及在崂山区工作、学习的市民举办，崂山区参与范围最广，水平最高的羽毛球赛事	崂山区全民健身领导小组	88996525
崂山区全民健身运动会健身操舞大赛	8月7日	崂山区	崂山区参与范围最广，项目最丰富的健身操舞大赛	崂山区全民健身领导小组	88996525
崂山区全民健身运动会足球赛	8月-9月	崂山区	崂山区参赛范围最广的足球赛事	崂山区全民健身领导小组	88996525
2022年沙滩足球比赛	8月	崂山区	在石老人的海景映衬下享受沙滩足球别样的乐趣	崂山区全民健身领导小组	88996525
崂山区沙滩趣味运动会	9月	崂山区	面向崂山区全体居民及在崂山区工作、学习的市民举办，最具趣味性的沙滩趣味运动会	崂山区全民健身领导小组	88996525
崂山区十公里路跑赛事	9月	崂山区	面向崂山区全体居民及在崂山区工作、学习的市民举办，崂山区马拉松和路跑爱好者的盛大节日	崂山区全民健身领导小组	88996525

活动名称	举办时间	举办地点	活动描述	主办单位	联系电话
城阳区线下赛事					
2022年城阳区全民健身运动会系列活动城阳街道第四届足球联赛暨城阳街道全民趣味运动会	7月23日-9月10日	城阳区市民运动公园	7月23日在市民运动公园开幕，该赛事旨在为街道足球爱好者提供比赛、交流、学习的平台	城阳街道办事处	15953278188
2022年胶州湾足球联赛	7月24日-10月2日	城阳八中	邀请环胶州湾地区的12支球队300多名球员参赛	河套街道办事处	15806509000
山东省第十四届“百千万三大赛”青岛城阳赛区乒乓球比赛	8月6日	城阳区百姓乐园乒乓球馆	山东省“百县篮球、千乡乒乓球、万人象棋”三大赛，是我省规模和影响最大的群众体育赛事	青岛市体育总会	58005887
山东省第十四届“百千万三大赛”青岛城阳赛区象棋比赛	8月6日	城阳希尔顿欢朋大酒店	山东省“百县篮球、千乡乒乓球、万人象棋”三大赛，是我省规模和影响最大的群众体育赛事	青岛市体育总会	58005887
2022年城阳区全民健身运动会系列活动城阳区第二十一屆市民运动会象棋比赛	8月20日	城阳希尔顿欢朋大酒店	比赛设团体赛和个人赛，分区直单位组、社区居民组两个组别	城阳区市民运动会组委会	58005899
全国县域足球城阳区足协俱乐部五人制足球比赛决赛	8月13日	城阳区足球运动公园	在前期分区赛的基础上，选出成绩优异的8支队伍进行决赛	国家体育总局	58005899
2022年城阳区全民健身运动会系列活动城阳区第二十一屆市民运动会排球比赛	8月16日-8月19日	众星篮球俱乐部	比赛设区直单位男子组、区直单位女子组、街道男子组、街道女子组、市民男子组和市民女子组共六个组别	城阳区市民运动会组委会	58005899
2022年城阳区社区运动会	8月5日-8月31日	各街道社区、城市社区运动公园、健身广场	设置个人趣味项目和家庭趣味项目，在社区居委会报名或现场报名	城阳区全民健身领导小组	58005899
西海岸新区线下赛事					
2022年青岛西海岸新区五人制足球邀请赛	8月8日-31日	中德生态园	比赛设机关组和企业组，将邀请2个组别共12支代表队参赛	西海岸新区教育和体育局、西海岸新区中外企业联合会	18366266533
2022年第32届围棋定级赛	8月24日	黄岛区小名人棋院	围棋考级赛	区青少年围棋协会	13021668353
2022“贵州大曲杯”第二届青岛市羽毛球俱乐部对抗赛西海岸新区分赛	8月28日	古镇口文化体育馆	加强各俱乐部之间的交流	青岛市羽毛球协会	15066236156
2022年社区高校围棋联赛	9月	待定	为社区高校提供体育交流平台，推进围棋项目在高校的普及和发展	西海岸新区教育和体育局	13969609057
2022社区高校象棋联赛	9月	待定	为社区高校提供体育交流平台，推进象棋项目在高校的普及和发展	西海岸新区教育和体育局	13969609057
“喜迎二十大，奔跑向未来”2022年青岛安徽商会杯百公里接力赛	9月24日	唐岛湾中国院子	以团队接力的形式完成百公里跑，以此迎接二十大的胜利召开	青岛西海岸新区马拉松协会	17762000333
2022年第二届社区运动会	8月-10月	各社区(村)、公园、广场	社区(村)为单位，以社区公园、广场等为主要开展活动地点	西海岸新区教育和体育局、各镇(街道)	86163858
即墨区线下赛事					
即墨区全民健身运动会	8月-10月	全民健身中心、外场	单项和集体项目结合	即墨区体育中心	88531060
即墨区全民健身行动	9月-10月	拟定古城	千人古城健身打卡	即墨区体育中心	88531060
即墨区全民健身志愿者服务	8月-10月	社区、村庄	调动志愿者走进社区、村庄开展全民健身技能指导	即墨区体育中心	88531060
即墨区老年门球比赛	9月	拟定老干部中心	各镇街门球健身爱好者	即墨区老体协	88531060
即墨区体能交流展示	8月-10月	拟定幸福广场	相关协会、俱乐部	即墨区体能协会	88531060
社区运动会	8月-10月	各社区	以社区为单位举办群众喜闻乐见的活动	即墨区各镇街	88531060
省十二届全民健身运动会击剑比赛	8月-10日	通济实验学校	各俱乐部、学校	省体育局	88531060
城市定向赛	9月-10月	未定	城市标志性建筑、场地等	即墨区体育中心	13678867566
胶州市线下赛事					
胶州市中老年人乒乓球比赛	8月中下旬	胶州市体育馆	为丰富中老年人精神文化生活，增强中老年人健康意识，赛程分小组赛、半决赛、决赛	胶州市老年体协	87211462
胶州市中国象棋比赛	8月中旬	阳光大厦	分为小组赛、半决赛、决赛	胶州市老年体协	87211462
“迎国庆”2022年中老年人门球邀请赛	9月下旬	胶州市中心门球场	为丰富中老年人精神文化生活，增强中老年人健康意识，赛程分小组赛、半决赛、决赛	胶州市老年体协	87211462
“庆国庆·度重阳”中老年人健身项目展演活动	9月下旬	天泰市民广场	为丰富中老年人精神文化生活，举办中老年人健身项目展演，如太极拳、健身球操、太极剑等项目	胶州市老年体协	87211462
胶州市社区运动会	8月-10月	各相关社区	每场活动不少于3个项目，以镇(街道)等为主要组织力量，在居民家门口的街道活动中心、体育场馆等为主要举办地点	胶州市教育和体育局、各镇(街道)	13475873095
平度市线下赛事					
中高名人国际象棋比赛	8月6日	平度中高名人国际售楼部	计划人数200人	平度市围棋运动协会	88361557
平度市足球联赛	7月-11月	永大足球俱乐部	平度市第七届足球联赛	平度市足球协会	88361557
莱西市线下赛事					
“体彩杯”莱西市第一届羽毛球联赛	6月-12月	锐志海胜羽毛球馆	本次单打联赛从6月份持续到12月份，共有8场循环比赛，每场80名运动员参赛	莱西市体育中心	18562807989
“中国银行·体彩杯”2022莱西市第四届篮球赛	7月-9月	莱西市人民广场	联赛共有50支队伍、800多人参赛，分为机关组、镇(街)组、企业组、女子组等组别	莱西市体育中心	18562807989
2022青岛·莱西休闲渔乐季钓鱼季	7月-9月	河口店高格庄水库	“多点”持续开发打造莱西市更多的钓鱼点，并纳入钓鱼季中。围绕钓鱼季集聚展示周边特色农产品、休闲吸引物，组织开展周末一日、两日休闲活动项目	中共莱西市委宣传部莱西市文化和旅游局莱西市体育中心、青岛莱西城市建设投资集团有限公司	15054222526
莱西市乒乓球选拔赛	8月	伟博乒乓球俱乐部	根据青岛市百千万三大赛的竞赛要求，对本队队伍进行选拔	莱西市体育中心	15054222526
莱西市高智球联赛	9月	待定	12个乡镇，每个乡镇组织一支队伍参赛，公开组面向社会报名，报满为止，主要是检测莱西本项赛事的水平	莱西市体育中心	15054222526
2022年“华起杯”游泳大赛	8月7日	华起天成游泳馆	增强市民游泳兴趣，推广全民游泳运动	莱西市体育中心	15054222526
全国第十四个全民健身日庆祝活动	8月8日	人民广场	全市体育协会、俱乐部共同参与，展现莱西市民的良好精神风貌	莱西市体育中心	15054222526
2022年全市太极拳展示活动	8月	月湖广场	增进各乡镇、街道太极拳爱好者之间的交流和友谊，为爱好者提供展示平台和机会	莱西市体育中心	15054222526
市级线上赛事					
2022“英派斯杯”黄河流域暨胶东五市数字体育运动会-国际象棋	9月	线上	采用线上形式，选手们通过智赛网平台进行国际象棋比赛	青岛市体育局	13687643843
2022“英派斯杯”黄河流域暨胶东五市数字体育运动会-王者荣耀	9月-11月	线上	5V5团队公平电子竞技项目，是目前国内参与人数最多的手游类电竞项目	青岛市体育局烟台体育局威海市体育局潍坊市体育局日照市体育局	17561725291
2022“英派斯杯”黄河流域暨胶东五市数字体育运动会-足球(FIFA ONLINE 4)	9月-11月	线上	以FIFA ONLINE 4为竞技项目，根据服务器四个大区，分为4个海选赛区，随机抽签，两两对决	威海市体育局威海市体育局日照市体育局	17561725291
2022“英派斯杯”黄河流域暨胶东五市数字体育运动会-方程式电竞赛车	9月-11月	线上	通过F1 21进行方程式电竞赛车的线上比赛	日照市体育局	17561725291
“158健身运动”线上挑战赛	8月至9月	“青岛市体育局”微信公众号	推动“每天158，身体顶呱呱”健康生活方式，开展“158健身运动生活”挑战赛活动	青岛市体育局	81979398
青碳行云上登山赛	8月8日-10日	线上	以崂山风景区景点为线上活动场景及设计主题，开展线上登山活动	佰业绿色科技(青岛)有限公司	13346397339
青岛市青年时尚文化健步行	8月8日	线上	组织青岛市机关青年、企事业单位青年、社会团体青年参与(5公里)	青岛青航精英文化传播有限公司	18561381019
城阳区线上赛事					
中国关工委健身中心2022年青少年健身操舞大赛	8月8日-10日	线上直播	中国关工委健身中心2022青少年健身操舞大赛旨在为全国青少年健身操舞爱好者提供展示的平台	中国关心下一代工作委员会健康体育发展中心	13969787776
2022年城阳区全民健身运动会系列活动城阳区第二十一屆市民运动会广场舞比赛	8月9日-8月26日	线上	通过广场舞比赛，推广普及广场舞，建立广场舞活动机制，在全区掀起开展广场舞活动热潮	城阳区市民运动会组委会	58005899
西海岸线上赛事					
全国运动训练竞赛联盟操舞联赛(山东站)	8月20日-21日	线上比赛	设健美操、啦啦操、有氧健身操舞、爵士、中国舞和排舞等比赛	国家体育总局科教司、全国运动训练竞赛联盟	17561651015