



—— 有一种叫云南的生活 ——
Yunnan: A Many - Splendored Life



“勤锻炼” —— 跟着赛事去旅行

云南省 2024 年全民健身赛事活动月历



云南省体育局群众体育处



主题活动	全民健身大拜年活动主要以“体育大拜年、健康迎新春”为活动主题，以传播积极健康生活方式，营造新春佳节喜庆祥和的节日氛围和浓厚的全民健身氛围。本月特色活动主要以新年登高活动、迎新健步走、三大球、社区活动等时序开展全民健身大拜年活动。					
星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	1 元旦	2 廿一	3 廿二	4 廿三	5 廿四	6 小寒
01 January 本月合计：104 场 / 次 省级活动：5 场 / 次 州市活动：40 场 / 次 主题活动：52 场 / 次	1. 昆明市穿越城市定向越野挑战赛 2. 晋宁区武术交流赛 3. 富民县新年登高活动 4. 石林县篮球、摔跤比赛 5. 罗平县老年人体育运动会 6. 陆良县元旦迎新跑活动 7. 腾冲市中俄徒步大会 8. 腾冲市大众篮球联赛 9. 楚雄州紫溪山元旦健身活动 10. 腾冲市排球超级联赛 11. 禄丰市迎新春穿城跑 12. 禄丰市周末篮球赛 13. 禄丰市周末徒步活动 14. 禄丰市周末自行车赛 15. 个旧市新年登高健身活动 16. 开远市穿城赛跑 17. 石屏异龙湖丽乡村马拉松 18. 屏边县老年体协体育活动 19. 新春登高云南省活动（大理） 20. 大理州迎新春门球赛 21. 南涧县元旦穿城赛 22. 德宏州体育文化活动 23. 德宏州精品骑行路线 24. 芒市元旦越野赛 25. 瑞丽市迎新健步走 26. 瑞丽市迎新跑赛事 27. 陇川县元旦越野赛 28. 耿马自治县教育体育系统篮球总决赛	“秀色彝乡和美乡村”健康跑	泸西县太极拳展演活动 武定县小篮球精英邀请赛 江川区 2024 年门协第一次会员杯门球赛	云南省射弩大集训（石林）	大理州纪委监委运动会 华宁县 2024 年村 BA 篮球赛 易门县 2024 年元旦“心火杯”青少年足球比赛 江川区爱宝幼儿园冬季运动会	
7 廿六	8 廿七	9 三九	10 中国人民警察节	11 腊月	12 初二	13 初三
青少年残疾人运动员集训（迪庆州）		玉溪市江川区第七届师生运动会（教职工组决赛）	泸西县“新春杯”足球比赛 江川区老体协 2024 年三色门球培训		1. 盘龙区社区运动会 2. 盘龙区老年人健身操舞展演 3. 宜良县校园小学生足球赛 4. 寻甸县中小学生田径运动会 5. 大理州乒乓球比赛	1. 保山市国球进社区比赛 2. 石屏县篮球协会三人篮球赛 3. 德宏州网球迎新杯比赛
14 初四	15 初五	16 初六	17 初七	18 腊八节	19 初九	20 大寒
“中国萨王纳暖冬元江”户外运动嘉年华足球比赛	1. 官渡区教体局教职工篮球比赛 2. 禄劝县五人制足球比赛 3. 保山市国球进社区比赛 4. 龙陵县职工羽毛球赛 5. 凤庆县五人制足球比赛	东川区“烛光杯”篮球赛	寻甸县教职工篮球运动会 龙陵县雨城五人制足球赛 2024 年红塔区第二届校园羽毛球比赛	官渡区老年人“迎春”活动	1. 石屏县五人制篮球赛 2. 泸西县桥牌邀请赛 3. 芒市青少年运动会	1. 盘龙区社区运动会 2. 西山区首届运动“潮玩节” 3. 腾冲市龙川江漂流赛 4. 镇康县中小学生运动会 5. 华宁县网球公益培训活动
21 十一	22 十二	23 十三	24 十四	25 十五	26 十六	27 五九
1. 保山市首届咖啡马拉松比赛 2. 楚雄市职工运动会暨篮球赛 3. 蒙自市门球升降级联赛 4. 弥勒市青少年羽毛球总决赛 5. 云南省青少年三人篮球冠军赛（陇川）	1. 永平县迎新春气排球联赛 2. 永平县老体协门球赛 3. 云龙县职工篮球运动会 4. 云南玉昆未来之星全国青少年足球邀请赛	1. 官渡区全民健身职工篮球比赛 2. 绿春县首届青年篮球争霸赛 3. 泸西县中小学生冬季田径运动会	云南省围棋段位级位赛（昆明） 2024 年华宁县“学成大院”杯足球邀请赛	1. 五华区干部职工气排球比赛 2. 昆明市青少年校园足球比赛 3. 东川区职工运动会 4. 陆良县三岔河镇篮球赛 5. 弥渡县春节运动会暨全民运动会	东川团结渠生态廊道徒步赛 寻甸县青少年足球邀请赛 2024 年玉溪市红塔区元旦·春节环城跑	1. 东川区气排球邀请赛 2. 龙陵县青少年足球赛 3. 开远市围棋英杰争先赛 4. 弥勒市羽毛球运动水平等级评定
28 十八	29 十九	30 二十	31 廿一			
1. 弥勒市羽毛球积分赛 2. 宾川县启明星杯篮球赛 3. 漾濞县学生篮球争霸赛 4. 凤庆县迎新春青少年三人制、成人五人制篮球赛	南华县农民运动会 洱源县职工运动会	兰坪县“五个一”活动	云南省青少年篮球联赛（祥云）			

主题活动	全民健身大拜年活动主要以“体育大拜年、健康迎新春”为活动主题，以传播积极健康生活方式，营造新春佳节喜庆祥和的节日氛围和浓厚的全民健身氛围。本月特色活动主要以新年登高活动、迎新健步走、三大球、社区活动等时序开展全民健身大拜年活动。					
星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
02 February	本月合计：128 场 / 次 省级活动：4 场 / 次 州市活动：24 场 / 次 主题活动：33 场 / 次			1 廿二	2 北方小年	3 南方小年
				石屏社区运动会暨篮球比赛 屏边县首届百姓拳王擂台赛 2024 年云南省体操冠军赛 玉昆未来之星邀请赛	1. 云南省青少年举重冠军赛（陇川） 2. 宜良县足球邀请赛 3. 腾冲市傣僳族传统体育竞技比赛 4. 绿春县足球联赛	1. 太平新城街道全民运动会 2. 威信县青少年羽毛球比赛 3. 陆良县广场舞大赛 4. 腾冲中营梅花节定向赛 5. 楚雄州青少年篮球精英邀请赛
4 立春	5 六九	6 廿七	7 廿八	8 廿九	9 除夕	10 春节
“运动德宏”·骑行迎春（德宏州）	1. 永善县社区运动会 2. 保山市迎新春健身活动 3. 洱源县教体系统工会职工运动会	1. 大关县篮球运动会 2. 马龙区篮球赛 3. 师宗全民健身运动会五人制足球赛 4. 河口县“环城跑”比赛 5. 永平县篮球赛 6. 梁河县环南底河湿地公园健身跑		弥勒市青少年乒乓球积分赛	右所土庞村篮球邀请赛 2024 龙年大吉春节活动	1. 昭阳区篮球邀请赛 2. 马街镇篮球赛 3. 龙海乡篮球赛 4. 南华县三人制篮球挑战赛 5. 弥勒越野摩托车公开赛 6. 弥勒市民族摔跤比赛 7. 炼铁村篮球赛 8. 顺濠镇篮球赛 9. 盈江县昔马镇篮球联赛
11 初二	12 初三	13 初四	14	15 初六	16 初七	17 初八
1. 鸡街镇篮球运动会 2. 泸西县乒乓球比赛 3. 巍山县舞龙比赛 4. 巍山县象棋擂台赛 5. 苏典乡篮球赛 6. 陇川县足球公开赛 7. 玉溪市首届“米线节杯”鸭蛋公开赛	1. 彝良县篮球赛 2. 保山市和美乡村篮球赛 3. 弥勒越野摩托车系列公开赛 4. 绿春县篮球比赛暨少数民族传统体育摔跤比赛 5. 泸西县篮球比赛 6. 剑川县篮球邀请赛 7. 漾濞县篮球邀请赛 8. 盈江县旧城镇农民足球赛	1. 会泽县八人制足球比赛 2. 开远市越野摩托车赛 3. 泸西县象棋比赛 4. 泸西县老年人门球比赛 5. 陇川县纸牌大赛	1. 威信县乒乓球比赛 2. 蒙自市象棋精英邀请赛 3. 弥勒市越野摩托车系列公开赛 4. 弥勒市乒乓球混合团体公开赛 5. 泸西县拳击公开赛	1. 石林县社区运动会全民健身比赛 2. 弥勒市象棋协会擂台赛 3. 泸西县羽毛球比赛 4. 泸西县气排球比赛	云南省青少年跆拳道冠军赛（陇川） 弥勒市少儿象棋比赛 玉溪市江川区 2024 年首届篮球文化节—“春 BA”	
18 初九	19 雨水	20 十一	21 十二	22 十三	23 八九	24 元宵节
永平县五人制足球联赛	永平县气排球比赛	1. 昭通市老年人春节活动 2. 蒙自市三人制男子篮球友谊赛 3. 南涧县青少年篮球联赛 4. 德宏州村级体育赛事 5. 瑞丽市乡村振兴杯篮球赛 6. 盈江县傣僳族民族体育活动 7. 泸水市射弩邀请赛		漾濞县少数民族传统体育射弩、吹枪培训及比赛	宜良县民族摔跤运动会“大理有风·祥云有云”系列活动	1. 昆明市舞龙舞狮展演 2. 西山区象棋公开赛 3. 寻甸县欢乐跑比赛 4. 大关县健步走活动 5. 双柏县自行车邀请赛 6. 武定县赶猫街民俗文化艺术节 7. 大理州公益赛事羽毛球比赛
25 十六	26 十七	27 十八	28 十九	29 二十		
1. 云南省青少年学生运动会举重预赛（德宏） 2. 宜良县民族摔跤运动会 3. 曲靖市罗平县马拉松 4. 陆良县亲子健步走活动 5. 弥勒市民族摔跤比赛 6. 弥勒市羽毛球积分赛	弥勒市乒乓球会员积分赛	大理林业勘察设计院工会运动会	云南省青少年学生运动会自行车预赛（德宏） 宾川县七人制足球赛			

主题活动	为纪念“三八”国际妇女节 114 周年，根据全国妇联部署安排，云南省各级妇联组织以“跟党奋进新征程 巾帼建功新时代”为主题，广泛开展宣讲宣传、主题实践、先进典型选树、红色教育、关爱服务、巾帼建功等内容丰富、形式多样的活动，营造温馨热烈、昂扬向上的节日氛围，进一步激发广大妇女爱党爱国爱岗的巨大热情，团结引领广大妇女在以高质量跨越式发展推进中国式现代化云南实践中贡献巾帼力量，以优异成绩迎接中华人民共和国成立 75 周年。本月主要围绕以三八国际女妇女节、七彩云南全民健身系列活动、奔跑彩云南、边境幸福村嘉年华、三大球、职工运动会等活动开展体育赛事活动。					
星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
03 March	本月合计：161 场 / 次 省级活动：9 场 / 次 州市活动：46 场 / 次 主题活动：20 场 / 次				1 廿一 1. 云南省鸽王赛（各州市） 2. 云南省城市篮球联赛总决赛（丽江市） 3. 云南省万村女性社会体育指导员培训（丽江市） 4. 楚雄太阳鸟赛格中心秋赛 5. 楚翔进汇龙产业园秋赛 6. 大关县冬泳邀请赛 7. 永仁县全民健身周末赛 8. 永仁县方山滇川篮球邀请赛 9. 保山龙陵信鸽国家赛 10. 西双版纳州信鸽国家赛 11. 镇康县共建文明口岸活动运动会 12. 普洱市康复健身体育活动 13. 大理州残联体育班	2 廿二 1. 永仁县方山健康跑 2. 宾川县“七彩霞客路、美丽滇西行”徒步 3. 古城区西安街道足球比赛
3 廿三	4 廿四	5 惊蛰	6 廿六	7 廿七	8 妇女节	9 廿九
1. 官渡区六甲街道村 BA 比赛 2. 罗平县花海自行车赛 3. 洱海百日百马公益挑战活动		镇康县篮球比赛 武定县职工工间操比赛 第三届云南省纪检监察系统清风杯运动会	禄劝县亲子运动会 2024 年云南省纪念“三八”国际妇女节暨玉溪市“三八”国际妇女节趣味运动会 玉溪市江川区 2024 年庆“三八”国际妇女节职工趣味运动会	1. 马龙区樱花节舞狮大赛 2. 隆阳区“三八”国际妇女节环湖千人跑活动 3. 龙陵县庆“三八”国际妇女节活动职工趣味运动会 5. 弥勒市野狐杯围棋比赛 6. 云南烟草大理分公司工会运动会 7. 宾川县职工趣味运动会 8.2024 年云南省纪念“三八”国际妇女节暨玉溪市“三八”国际妇女节健身操（舞）比赛 9. 巍山县“三八”妇女节文体展演	1. 五华区三八妇女节城市定向赛活动 2. 富明县三八国际妇女节女子职工趣味运动会 3. 年寻甸县幼儿园三八国际妇女劳动节徒步 4. 罗平县拳击对抗赛 5. 会泽县迎春杯老年人运动会 6. 禄丰市三八节职工趣味运动会 7. 个旧市哨冲梨花激情越野跑 8. 弥勒市飞盘公开赛 9. 弥勒市象棋赛 10. 石屏县气排球三级社会指导员及裁判员培训 11. 泸西县庆三八妇女节羽毛球比赛 12. 大理州财政局工会运动会 13. 泸水市三八妇女节系列活动 14. 福贡县三八节健步走比赛 15. 凤庆县勐佑镇户外运动季系列比赛	1. 寻甸县功山镇自行车邀请赛 2. 宣威市竞技垂钓赛 3. 个旧市残疾人体育活动 4. 大理州南三县乒乓球联赛
10 二月	11 初二	12 植树节	13 初四	14 初五	15 消费者权益日	16 初七
1. 五华跑团西翥白泥塘悦跑活动 2. 宜良县民俗体育系列活动 3. 昭阳区龙泉街道社区运动会 4. 马龙区广场舞大赛 5. 个旧市云贵百姓拳王争霸赛 6. 弥勒市女职工健身运动会	富源县职工运动会 个旧市围棋邀请赛	官渡区三八妇女节职工气排球比赛			1. 武定县健身活动 2. 巍山县越野摩托车耐力爬坡王邀请赛 3. 瑞丽市职工篮球赛 4. 陇川县马拉松赛 5. 香格里拉市台球公开赛	1. 呈贡区定向赛 2. 开远市极限飞盘邀请赛 3. 祥云县迷你马拉松比赛 4. 云龙县三月街射弩选拔赛 5. 泸水市亲子家庭微型马拉松赛

主题活动	为纪念“三八”国际妇女节 114 周年，根据全国妇联部署安排，云南省各级妇联组织以“跟党奋进新征程 巾帼建功新时代”为主题，广泛开展宣讲宣传、主题实践、先进典型选树、红色教育、关爱服务、巾帼建功等内容丰富、形式多样的活动，营造温馨热烈、昂扬向上的节日氛围，进一步激发广大妇女爱党爱国爱岗的巨大热情，团结引领广大妇女在以高质量跨越式发展推进中国式现代化云南实践中贡献巾帼力量，以优异成绩迎接中华人民共和国成立 75 周年。本月主要围绕以三八国际妇女节、七彩云南全民健身系列活动、奔跑彩云南、边境幸福村嘉年华、三大球、职工运动会等活动开展体育赛事活动。					
星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
17 初八	18 初九	19 初十	20 春分	21 十二	22 十三	23 十四
1. 万德镇民俗文化旅游节 2. 普洱市思茅区马拉松 3. 云县足球联赛 4. 普洱市思茅马拉松	江城县文明运动会 古城区良美社区篮球赛	1. 中国公路自行车联赛（云南芒市） 2. 师宗县中小学生运动会 3. 蒙自国际三人制男子篮球俱乐部邀请赛 4. 屏边县全民健身活动比赛	双柏县职工运动会	弥渡县全民运动会跳绳比赛	1. 中国乒协会员联赛分站赛（云南石屏站） 2. 河口县南部六县羽毛球团体邀请赛 3. 鹤庆县社区运动会群众趣味跳绳活动 4. 古城区金山街道春节运动会	1. 云南省围棋精英总决赛（昆明市） 2. 中国山地自行车联赛（芒市） 3. 昆明市大众风筝户外运动嘉年华 4. 安宁市乡村篮球联赛 5. 呈贡区洛龙湖樱花跑 6. 巧家县工商银行迷你马拉松 7. 南华县全民健身周末联赛象棋比赛 8. 弥勒市轮滑运动公开赛 9. 六顺镇第四届生态旅游节 10. 沧源自治县幸福边境运动会足球赛
24 十五	25 十六	26 十七	27 十八	28 十九	29 二十	30 廿一
1. 云南校园排球超级联赛（蒙自） 2. 楚雄市青少年羽毛球队选拔赛 3. 迪庆州全民健身门球赛 4. 玉溪市政协职工运动会	景东县中国象棋挑战赛 中国残疾人冰雪运动季体管中心系列示范活动（保山） 元江（易门）气排球交流赛	永善县篮球邀请赛 禄劝县中小学生田径运动会	1. 官渡区学生青少年田径运动会预选赛 2. 楚雄州老年人钓鱼比赛 3. 楚雄州钓鱼比赛 4. 元谋县小学生田径运动会	陇川县气排球比赛	云南省纪检监察系统清风杯运动会七人制足球赛（红河） 景东县气排球邀请赛	1. 云南省信鸽通讯赛（各州市） 2. 昭阳区春季赛鸽比赛 3. 沾益区钓鱼协会会员杯 4. 牟定县足球周末赛 5. 红河州飞盘邀请赛 6. 红河州三人制男子篮球邀请赛 7. 红河州青少年足球邀请赛 8. 红河州少儿平衡车大赛 9. 宁洱县民族团结健步走活动 10. 大理州小学生围棋赛 11. 贡山县微型马拉松
31 廿二						
1. 保山市全民健身运动会 2. 弥勒市健身健美公开赛 3. 弥勒市羽毛球季度赛 4. 德宏芒市半程马拉松 5. 梁河县户外挑战赛						

主题活动	“七彩云南”全民健身赛事活动主要是以向各界宣传推荐具有地域特点、云南特色的各类赛事活动，让群众有机会去了解身边的体育赛事并参与其中，也借助云南特色体育赛事活动向全国各地乃至世界各地人们认识、了解、喜欢云南。本月主题活动围绕“七彩云南”全民健身赛事活动、边境幸福村健身活动、三大球、云南省社区活动、以及中小学生运动会时序开展。					
星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
04 April	1	2 廿四	3 廿五	4 清明节	5 廿七	6 廿八
	1. 鲁甸县教体系统职工运动会 2. 姚安县国民体质监测活动 3. 思茅区全民健身体育赛 4. 丽江市青少年（学生）跳绳锦标赛 5. 中国残疾人冰雪运动季冰雪嘉年华暨“西南·东盟”残健融合游泳项目推广活动（昆明）	巴黎残奥会坐式排球资格赛暨洲际坐式排球锦标赛（大理）	1. 弥渡县弥城镇社区运动会 2. 宜良县学生（青少年）田径运动会 3. 巴黎残奥会坐式排球资格赛（大理）		耿马自治县“七彩云南”全民健身运动会暨足球邀请赛	华坪县端午龙舟比赛
7 廿九	8 三十	9 三月	10 初二	11 初三	12 初四	13 初五
1. 巧家县门球邀请赛 2. 绿春县篮球争霸赛 3. 泼水节陀螺邀请赛	1. 牟定县共和镇平屯社区运动会 2. 南涧县中小学生三大球啦啦操比赛 3. 德钦县职工气排球比赛	云南省老年人钓鱼比赛（南华县） 玉溪市老体协和元江县老体协气排球交流赛	1. 昌宁县更戛徒步活动 2. 镇沅县职工气排球比赛 3. 勐梭镇傣年文化体育系列活动 4. 德宏州“运动德宏”机车音乐节 5. 芒市马拉松挑战赛 6. 贡山县全民健身进社区活动 7. 迪庆州传统弓箭箭公开赛	1. 西山区徒步节 2. 昆明市学生（青少年）田径运动会 3. 德宏州中缅两国骑友环骑德宏 4. 盈江县越野摩托车场地交流赛	1. 永善县篮球表演赛 2. 马龙区体育后备人才选拔赛 3. 思茅区泼水节系列活动 4. 江城区三人制篮球赛 5. 芒市青少年轮滑锦标赛 6. 瑞丽市职工气排球比赛 7. 瑞丽边境少数民族传统体育系列赛事 8. 盈江县泼水节民族民间传统体育比赛 9. 香格里拉市青少年足球篮球联赛 10. 维西县羽毛球邀请赛	1. 普洱市轮滑运动公开赛 2. 昆明市定向集结赛 3. 会泽县乒乓球邀请赛 4. 楚雄州校园三大球二小球啦啦操总决赛 5. 屏边县城市定向赛亲子主题活动四季联赛 6. 澜沧江钓鱼邀请赛 7. 凤庆县农民丰收节庆体育活动
14 初六	15 初七	16 初八	17 初九	18 初十	19 谷雨	20 十二
1. 巧家县篮球赛 2. 施甸县职工揭牌比赛 3. 姚安县健康欢乐跑 4. 中缅孟国际汽车拉力赛（临沧）	1. 永善县中小学生篮球运动会 2. 楚雄州陀螺邀请赛 3. 全国气排球邀请赛（双柏县） 4. 大姚县马拉松比赛 5. 泸西县青少年轮滑邀请赛 6. 文山州康复健身体育进家庭活动	2024 年第四届小学生田径比赛（玉溪市红塔区）	巍山县老年人乒乓球比赛 2024 年玉溪市保险行业协会首届气排球比赛	施甸县职工围棋比赛	1. 云南省航海模型运动公开赛（弥勒） 2. 金平县气排球比赛 3. 普洱市三人制篮球比赛 4. 宁洱县职工气排球比赛 5. 大理三月街民族文化节桥牌邀请赛 6. 永平县博南山谷雨春茶节系列活动 7. 玉溪市银行业第五届气排球比赛	1. 全国少数民族传统体育运动会马术项目云南省选拔赛（大理市） 2. 寻甸县全民健身足球赛事系列 3. 昭通市老年人羽毛球裁判员社会指导员培训 4. 昭通市气排球邀请赛 5. 龙陵县庆五·一健身活动 6. 武定县田心乡三月十三民族传统节 7. 泸西县健美操大会 8. 华坪县教体系统职工气排球运动会 9. 泸水市老年人运动会 10. 贡山七彩云南全民健身系列活动足球联赛 11. 牟定县职工气排球比赛
21 十三	22 十四	23 十五	24 十六	25 十七	26 十八	27 十九
	1. 云南省老年人羽毛球比赛（水富市） 2. 绥江县中小学生运动会 3. 建水县全民健身职工运动会 4. 大理州小学生篮球联赛	1. 云南省马术项目选拔赛、三月街民族节赛马大会暨少数民族传统体育运动会（大理市） 2. 大理州羽毛球公开赛 3. 金平县三人制篮球赛 4. 华武元宇搏击王国际金腰带争霸赛	武定县羽毛球、乒乓球比赛 鹤庆县职工篮球气排球比赛 通海县五一职工运动会	楚雄市少年乒乓球赛 隆阳区中小学生田径运动会	1. 云南省边境幸福村体育嘉年华开幕式（澜沧） 2. 云南省中小学生跆拳道锦标赛（弥勒） 3. 嵩明县全民健身系列活动乒乓球比赛	1. 云南省边境幸福村体育嘉年华三人制篮球（澜沧） 2. 东川区泥石流摩托车越野耐力赛 3. 禄劝职工工间操比赛 4. 保山市青少年象棋锦标赛 5. 牟定县乒乓球周末赛 6. 宁洱县产业工人趣味运动会 7. 孟连县钓鱼竞技交流赛
28 二十	29 廿一	30 廿二				
1. 云南省边境幸福村体育嘉年华三人制篮球（澜沧） 2. 盐津县健身气功竞赛 3. 威信县健身徒步大赛 4. 弥勒市羽毛球协会积分赛 5. 思茅区高家寨民俗特色美食节	1. 云南省边境幸福村体育嘉年华三人制篮球（澜沧） 2. 东川区汽车越野拉力锦标赛 3. 东川区开放组越野挑战赛 4. 昆明市大众击剑公开赛 5. 盐津县滇川比邻友好城市篮球邀请赛 6. 威信县越野挑战赛 7. 景谷县职工气排球比赛	1. 云南省边境幸福村体育嘉年华三人制篮球（澜沧） 2. 沾益区老年人运动会 3. 腾冲市工间操比赛 4. 武定县职工登狮山活动 5. 惊动县羽毛球团体邀请赛 6. 景东县足球赛 7. 盈江县诗密娃底露营大会	本月合计：169 场 / 次 省级活动：8 场 / 次 州市活动：37 场 / 次 主题活动：25 场 / 次			

主题活动	本月主题活动主要围绕五一劳动节、五四青年节开展相关活动，五一劳动节是“七彩云南”全民健身赛事活动主要是以向各界宣传推荐具有地域特点、云南特色的各类赛事活动，让群众有机会去了解身边的体育赛事并参与其中，也借助云南特色体育赛事活动向全国各地乃至世界各地人们认识、了解、喜欢云南。本月主题活动围绕“七彩云南”全民健身赛事活动、三大球、云南省社区活动、职工运动会以及中小学生运动会时序开展。					
星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
05 May 本月合计：219 场 / 次 省级活动：6 场 / 次 州市活动：76 场 / 次 主题活动：52 场 / 次			1 劳动节	2 廿四	3 廿五	4 青年节
			1.. 云南省青少年竞走锦标赛（曲靖） 2. 云南省户外运动嘉年华（昌宁） 3. 云南省健走激励大赛（姚安） 4. 云南省社会体育指导员志愿服务活动（丽江） 5. 昭通市小学生象棋锦标赛 6. 昭通市体育舞蹈城市赛 7. 鲁甸县篮球邀请赛 8. 曲靖市足球赛事活动 9. 曲靖市乒乓球混双团体 10. 楚雄州跆拳道邀请赛 11. 楚雄州百草岭登山大会 12. 永仁县气排球邀请赛 13. 元谋县气排球友谊赛 14. 个旧市中小学生游泳比赛 15. 弥勒市围棋比赛 16. 弥勒市象棋赛 17. 泸西县青少年游泳比赛 18. 泸西县青少年跆拳道邀请赛 19. 宁洱县网球邀请赛 20. 景东县围棋邀请赛及个人邀请赛 21. 镇沅县职工足球比赛 22. 西双版纳州全民健身系列赛事活动轮滑比赛 23. 大理州 U 系列篮球赛 24. 大理州 400 米竞赛活动 25. 巍山县青少年象棋赛 26. 德宏州体育文化旅游节系列赛事 27. 德宏州城市探索骑行赛 28. 德宏汽车摩托车场地越野赛 29. 芒市地区五一职工竞技运动会 30. 陇川县汽车摩托车雨林越野挑战赛 31. 丽江市青少年（学生）围棋比赛 32. 丽江国际武术文化节 33. 泸水市社区运动会 34. 香格里拉市职工篮球赛 35. 沧源县少数民族传统体育运动会 36. 昆明市特奥游泳推广 37. 昆明市残疾人游泳苗子选拔集训 38. 大姚县赵家店镇三人制篮球比赛 39. 宁洱县网球邀请赛 40. 香格里拉职工篮球赛	1. 墨江国际双胞胎节暨哈尼太阳节哈尼划拳大赛 2. 孟连县青少年羽毛球 U 系列赛 3. 盈江县职工气排球比赛 4. 昭通市小学生象棋锦标赛 5. 宁洱县网球邀请赛 6. 香格里拉职工篮球赛 7. 云南省大众跆拳道公开赛 8. 元江县茉莉花节亲子马拉松	昭通市小学生象棋锦标赛 香格里拉职工篮球赛	1. 威信县青年徒步活动 2. 盈江县足球联赛 3. 屏边县大围山越野赛 4. 昭通市小学生象棋锦标赛 5. 香格里拉职工篮球赛 6.2024 玉溪市社区运动会（大营街站） 7. 玉溪市“攀磨盘逐梦青春 同心共绘石榴红”各族青少年交流活动
5 立夏	6 廿八	7 廿九	8 四月	9 初二	10 初三	11 初四
芒市五一职工运动会 香格里拉职工篮球赛	1. 东川区千人泥石流徒步大赛 2. 禄丰市排球赛 3. 云龙县社区运动会 4. 云龙县门球邀请赛 5. 南涧县职工运动会 6. 德钦县职工篮球赛 7. 香格里拉职工篮球赛	1. 牟定县庆丰湖健步走 2. 孟连县七人制足球赛 3. 澜沧县青少年学生运动会 4. 香格里拉职工篮球赛	1. 富源县小篮球联赛 2. 楚雄州老年人乒乓球比赛 3. 全国桨板 U 系列赛（丽江站） 4. 香格里拉市生态体育公园徒步赛 5. 香格里拉职工篮球赛	1. 宜良县中小学生篮球比赛 2. 瑞丽市中学生篮球、足球联赛	1. 宜良县中老年篮球友谊赛 2. 威信县山地自行车挑战赛 3. 会泽县地掷球比赛 4. 保山市足球赛 5. 隆阳区青少年啦啦操、篮球比赛 6. 大姚县国民体质监测 7. 澜沧县足球运动会 8. 陇川县藤球公开赛 9. 怒江州州直机关职工运动会 10. 贡山县青少年儿童中长跑锦标赛 11. 维西县户外徒步赛 12. 云县“职工杯”篮球赛	1. 昆明网球公开赛 2. 盘龙区大众健身活动 3. 红河州青少年轮滑滑板邀请赛

主题活动	本月主题活动主要围绕五一劳动节、五四青年节开展相关活动，五一劳动节是“七彩云南”全民健身赛事活动主要是以向各界宣传推荐具有地域特点、云南特色的各类赛事活动，让群众有机会去了解身边的体育赛事并参与其中，也借助云南特色体育赛事活动向全国各地乃至世界各地人们认识、了解、喜欢云南。本月主题活动围绕“七彩云南”全民健身赛事活动、三大球、云南省社区活动、职工运动会以及中小學生运动会时序开展。					
星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
12 母亲节	13 初六	14 初七	15 初八	16 初九	17 初十	18 十一
1. 昆明市国家高尔夫裁判员二级培训 2. 禄丰县校园足球联赛 3. 瑞丽市小学生足球、篮球联赛 4. 武定县东坡乡泼水节活动 5. 南华县三人制街头篮球挑战赛 6.2024 年玉溪市社区运动会（胡田社区站）	1. 嵩明县全民健身系列活动青少年篮球赛 2. 腾冲市校园轮滑联赛 3. 腾冲市环湖自行车赛 4. 澜沧县职工气排球运动会 5. 盈江县篮球联赛 6. 武定县东坡乡泼水节活动 7. 南华县三人制街头篮球挑战赛	武定县东坡乡泼水节活动 南华县三人制街头篮球挑战赛	1. 水富市职工篮球赛 2. 永善县篮球邀请赛 3. 龙陵县城市社区篮球比赛 4. 弥勒市啦啦操比赛 5. 泸西县篮球协会周末五人制篮球联赛 6. 漾濞县社区运动会职工工间操、乒乓球 7. 芒市地区职工工间操比赛 8. 贡山县残疾人群众体育活动 9. 南华县三人制街头篮球挑战赛	1. 巧家县乒乓球邀请赛 2. 大理州老年人乒乓球比赛 3. 贡山县残疾人群众体育活动 4. 南华县三人制街头篮球挑战赛	1. 云南省老年人武术和健身气功比赛（普洱） 2. 寻甸县山地自行车公开赛 3. 陇川县三大球职工运动会 4. 贡山县残疾人群众体育活动 5. 南华县三人制街头篮球挑战赛 6.2024 年元江县残疾人趣味运动会	1. 昆明市高尔夫业余球员交流培训 2. 临沧市轮滑运动公开赛 3. 富民县三人制篮球邀请赛 4. 威信县速度轮滑运动邀请赛 5. 弥勒市 WA 摔跤公开赛 6. 孟连县团队钓鱼赛 7. 孟连县乒乓球协会团体比赛 8. 耿马县佤族体育文化节庆系列活动 9. 贡山县残疾人群众体育活动 10. 南华县三人制街头篮球挑战赛
19 十二	20 小满	21 十四	22 十五	23 十六	24 十七	25 十八
1. 弥勒市女子半程马拉松 2. 大理市马拉松比赛 3. 德宏州老年人太极拳大联动活动 4. 普洱市助残日活动 5. 贡山县残疾人群众体育活动 6. 南华县三人制街头篮球挑战赛	1. 富民县杨梅旅游文化节“健康健步走” 2. 楚雄州老年人气排球比赛 3. 建水县古城定向赛 4. 泸西县摔跤比赛 5. 墨江县职工运动会 6. 大理州小学生排球联赛 7. 弥渡县校园篮球联赛 8. 洱源县海尾河徒步活动 9. 瑞丽市勐秀山越野跑 10. 盈江县藤球比赛 11. 贡山县七彩云南全民健身系列活动暨乒乓球锦标赛 12. 南华县三人制街头篮球挑战赛	1. 寻甸县弹弓大赛 2. 兰坪县肢残协会体育活动 3. 南华县三人制街头篮球挑战赛	大理州苍洱杯气排球邀请赛 南华县三人制街头篮球挑战赛	南华县三人制街头篮球挑战赛	1. 绥江县职工周末篮球运动会 2. 陆良县城市老年人运动会 3. 双柏县妥甸镇东城社区运动会 4. 南华县三人制街头篮球挑战赛 5. 中国体育彩票嘉年华活动 6.2024 年玉溪市社区运动会（临岸三千城站）	1. 昭阳区小学生篮球、足球运动会 2. 江城县职工运动会 3. 孟连县羽毛球赛 4. 沧源县公路、山地自行车比赛 5. 呈贡区首届全民健身游泳比赛 6. 南华县三人制街头篮球挑战赛 7. 昆明轿子山翻越挑战赛
26 十九	27 二十	28 廿一	29 廿二	30 廿三	31 廿四	
1. 云南省老年人气排球比赛（临沧） 2. 昆明市高原半程马拉松 3. 弥勒市羽毛球协会积分赛 4. 宁洱县陀螺比赛 5. 丽江山地自行车挑战赛 6. 呈贡区首届全民健身游泳比赛 7. 双柏县妥甸镇东城社区运动会 8. 南华县三人制街头篮球挑战赛 9. 昆明轿子山翻越挑战赛	大理市小篮球比赛 双柏县妥甸镇东城社区运动会 2024 年玉溪市社区运动会（通海县秀麓社区）	双柏县妥甸镇东城社区运动会 牟定县中小学生田径运动会	双柏县妥甸镇东城社区运动会 牟定县中小学生田径运动会	1. 德钦县梅里 100 极限耐力赛 2. 双柏县妥甸镇东城社区运动会 3. 南华县全民健身周末联赛足球邀请赛 4. 牟定县中小学生田径运动会	楚雄市少年游泳赛 昭通市儿童青少年主题健身活动暨小学生篮球、足球比赛 元江县民族团结进步职工运动会	

主题活动	“七彩云南”全民健身赛事活动主要是以向各界宣传推荐具有地域特点、云南特色的各类赛事活动，让群众有机会去了解身边的体育赛事并参与其中，也借助云南特色体育赛事活动向全国各地乃至世界各地人们认识、了解、喜欢云南。本月主题活动围绕“七彩云南”全民健身赛事活动、“彩云之南”棋牌系列活动、三大球、云南省社区活动、以及中小学生运动会时序开展。					
星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
06 June	本月合计：185 场 / 次 省级活动：8 场 / 次 州市活动：56 场 / 次 主题活动：30 场 / 次					1 儿童节 1. 云南省社区运动会乒乓球开幕式（楚雄） 2. 昆明常青高尔夫交流培训 3. 保山市青少年轮滑比赛 4. 保山市端阳象棋比赛 5. 个旧市端午节龙舟赛 6. 西双版纳州七人制足球赛 7. 南涧县乒友联赛 8. 迪庆州周末七人制足球联赛 9. 保山市象棋比赛
	2 廿六	3 廿七	4 廿八	5 芒种	6 五月	7 初二
云南省社区运动会大众乒乓球公开赛（楚雄） 保山市象棋比赛	1. 云南省社区运动会大众乒乓球公开赛（楚雄） 2. 云南省健身气功交流比赛（保山） 3. 腾冲市龙舟赛 4. 瑞丽市羽毛球混合团体公开赛		1. 保山端阳羽毛球混合团体邀请赛 2. 丽江环程海湖自行车赛 3. 贡山县老年人体育运动会 4. 江川区老年人运动会门球赛	1. 楚雄州钓鱼邀请赛 2. 宣威市双龙街道篮球比赛 3. 绥江县职工周末气排球运动会	1. 保山市端阳围棋邀请赛 2. 红河州小篮球邀请赛 3. 泸西县羽毛球邀请赛 4. 陇川县钓鱼比赛 5. 永仁县三人制篮球赛	1. 云南省青少年五子棋公开赛（昆明） 2. 云南省模型运动公开赛（石林） 3. 呈贡区端午节龙舟赛 4. 昆明宜良南盘江龙舟公开赛 5. 昆明宜良自行车爬坡挑战赛 6. 勐统镇甜笋节系列活动 7. 永仁县健康跑 8. 元谋县气排球协会总决赛 9. 石屏县象棋、围棋排名赛 10. 普洱市气排球邀请赛 11. 宜良南盘江龙舟公开赛 12. 宜良 68 道拐自行车爬坡挑战赛 13. 保山市围棋邀请赛
9 初四	10 端午节	11 初六	12 初七	13 初八	14 初九	15 初十
1. 楚雄州舞龙舞狮邀请赛 2. 怒江州湿地公园徒步穿越赛 3. 宜良南盘江龙舟公开赛 4. 宜良 68 道拐自行车爬坡挑战赛 5. 保山市围棋邀请赛	1. 全国全民健身大赛气排球比赛（云南站） 2. 楚雄市小篮球赛 3. 武定县高桥镇苗族花山节 4. 金平县篮球运动会 5. 芒市地区园丁杯运动会 6. 香格里拉传统体育项目射箭射弩比赛 7. 昆明宜良南盘江龙舟公开赛 8. 保山市围棋邀请赛	德钦县格萨尔射箭节 牟定县职工气排球比赛 澄江市第十二届“园丁杯”篮球赛 第一期社会体育指导员培训（玉溪市）	1. 永善县羽毛球邀请赛 2. 大关县中小学生综合性运动会 3. 丽江泸沽湖女儿国女子半程马拉松赛 4. 丽江市青少年（学生）乒乓球锦标赛	宣威市来宾街道社区钓鱼比赛	维西县乒乓球赛 宣威市成人网球赛	1. 富民县五人制足球赛 2. 建水县中小学生二级联赛 3. 泸西县山地自行车公开赛 4. 文山州残疾人羽毛球训练赛 5. 文山州残疾人乒乓球训练赛 6. 中国奥委会奥林匹克日活动 7. 澄江市乡村振兴定向赛
16 父亲节	17 十二	18 十三	19 十四	20 十五	21 夏至	22 十七
	龙陵县城区钓鱼比赛 宜良县起春社区运动会	香格里拉市阿布吉徒步大赛 全州钓鱼邀请赛（双柏县） 峨山县社会体育指导员服务站全民健身志愿服务	安宁市全民健身日系列活动 羽毛球比赛	1. 云南省小篮球联赛（宣威） 2. 宣威市乒乓球赛 3. 隆阳区青少年足球、排球比赛 4. 大理州老年人武术球比赛 5. 鹤庆县校园足球篮球啦啦操联赛 6. 德宏州青少年校园三大球、啦啦操三级联赛 7. 兰坪县工间操比赛	1. 宁洱县五人制足球赛 2. 孟连县职工气排球运动会 3. 宁洱县陀螺比赛 4. 元江傣族狮子舞争霸赛	1. 云南省体育舞蹈四级联赛（大理市） 2. 红河州钓鱼邀请赛 3. 江城县青少年校园足球篮球排球啦啦操三级联赛 4. 孟连县钓鱼协会会员积分联赛 5. 昭阳区中学生篮球、足球运动会
23 十八	24 十九	25 二十	26 廿一	27 廿二	28 廿三	29 廿四
1. 昭通市健身气功站点联赛暨视频大赛 2. 西双版纳自行车骑行赛 3. 怒江州民族传统体育运动会	大理州体育中心“场馆惠民”系列公益赛事气排球比赛 经开区职工篮球赛	贡山县“弩王”争霸赛 华宁县老年人武术·健身气功活动	1. 陆良县机关企事业单位职工篮球运动会 2. 泸西县“庆祝七一建党节”门球比赛 3. 迪庆州全民健身乒乓球友谊赛	宣威市羽毛球赛 芒市地区社区运动会	维西县“三江杯”气排球赛	绥江县职工羽毛球运动会 大理市青少年羽毛球比赛 华宁县老年人武术·健身气功活动
30 廿五						
1. 弥勒市羽毛球第二季度比赛 2. 西畴县职工气排球比赛 3. 陆良县环曲靖国际公路自行车测试赛						

主题活动	“七彩云南”全民健身赛事活动主要是以向各界宣传推荐具有地域特点、云南特色的各类赛事活动，让群众有机会去了解身边的体育赛事并参与其中，也借助云南特色体育赛事活动向全国各地乃至世界各地人们认识、了解、喜欢云南。本月主题活动围绕“七彩云南”全民健身赛事活动、“边境幸福村健身活动”棋牌系列活动、三大球、云南省社区活动、以及中小学生运动会时序开展。					
星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
07 July 本月合计：194 场 / 次 省级活动：5 场 / 次 州市活动：52 场 / 次 主题活动：52 场 / 次	1 建党节	2 廿七	3 廿八	4 廿九	5 三十	6 小暑
	1. 云南省青少年足球联赛（大理） 2. 曲靖市足球精英训练营比赛 3. 曲靖市青少年足球比赛 4. 腾冲市跆拳道精英邀请赛 5. 景东彝族自治县火把杯篮球运动会 6. 孟连县钓鱼协会竞技交流赛 7. 大理市全民健身日系列活动 8. 大理州老年人门球比赛 9. 漾濞县全国青少年定向锦标赛 10. 丽江市玉龙雪山极限越野赛 11. 宁蒗县“火把节”全民健身活动 12. 昆明市残疾人暑期体育集训 13. 玉溪市残疾人健身周、特奥日活动 14. 丽江市残疾人健身周、特奥日活动 15. 西双版纳州特奥日、残疾人健身周活动	1. 云龙县小学生篮球选拔赛 2. 瑞丽市围棋、象棋赛公开赛 3. 兰坪县残疾人健身周	鲁甸县中小学生运动会		南涧县青少年篮球联赛	迪庆州职工气排球锦标赛 江川区社区运动会 “周末杯”足球联赛（通海县）
7 七七事变	8 初三	9 初四	10 初五	11 初六	12 初七	13 初八
	保山市电子竞技公开赛	楚雄州残疾人健身周活动	1. 云南省青少年沙滩排球锦标赛（芒市） 2. 威信县篮球运动会 3. 会泽县羽毛球比赛 4. 南涧县漂流活动 5. 福贡县全民健身杯篮球赛 6. 贡山县职工篮球邀请赛 7. 兰坪县气排球比赛 8. 迪庆州高原杯足球赛 9. 香格里拉市七人制足球联赛 10. 楚雄州特奥日活动	武定县“六月六”民族传统文化节	1. 隆阳区青少年武术、跳绳比赛 2. 孟连县全民健身日 11 人制足球赛 3. 昆明市特奥日活动 4. 昭通市特奥日活动 5. 红河州特奥日活动 6. 全民健身大会气排球项目（云南赛区）选拔赛	1. 鲁甸中小学生运动会（田径篮球足球） 2. 绥江县职工周末足球运动会 3. 陆良县足球运动会 4. 元谋县乡村文化旅游节 5. 澄江市领跑赛 6. 华宁县青少年足球比赛
14 初九	15 入伏	16 十一	17 十二	18 十三	19 十四	20 十五
泸西县职工运动会篮球比赛 弥勒市少儿象棋比赛 U 系列比赛 红塔区第五届“新兴杯”足球赛	1. 宜良县教职工篮球赛 2. 嵩明县职工气排球赛 3. 昭阳区“园丁杯”体育系列赛 4. 彝良县中小学生运动会 5. 麒麟区东山镇运动会 6. 富源县中小学生足球、田径运动会 7. 楚雄州青少年轮滑赛 8. 弥勒市校园二级联赛 9. 陇川县校园三大球校际联赛 10. 文山州特奥日活动 11. 广南县残疾人田径训练赛 12. 香格里拉市青少年残疾人运动员集训	1. 永仁县青少年暑假赛 2. 大理州澜沧江畅游活动 3. 芒市城市定向越野赛	宣威市围棋象棋赛 大理州老年人网球比赛	宣威市半程马拉松赛 双柏县绿孔雀杯足球联赛	1. 云南省青少年柔道锦标赛 2. 昆明青少年高尔夫夏令营 3. 富民县围棋邀请赛 4. 寻甸县金源镇山地自行车邀请赛 5. 寻甸县三人制篮球赛 6. 楚雄州珍珠球邀请赛 7. 元谋县城市公园定向赛 8. 玉溪市特奥日活动	1. 云南省三大球啦啦操总决赛（陇川） 2. 玉溪市轮滑运动公开赛 3. 红河州轮滑 / 滑板运动公开赛 4. 威信县南广河片区乡镇篮球邀请赛 5. 宣威市少儿、成人足球赛 6. 宣威市少儿、成人篮球赛 7. 陆良县青少年、高中校园联赛 8. 个旧市青少年运动会足球比赛 9. 泸西县职工运动会足球比赛 10. 江城县陀螺大赛 11. 兰坪县足球联赛 12. 丽江市特奥日活动 13. 临沧市残疾人趣味活动
21 十六	22 大暑	23 十八	24 十九	25 中伏	26 廿一	27 廿二
	1. 云南省青少年拳击锦标赛（陇川） 2. 大理州校园足球篮球排球啦啦操联赛 3. 维西县“三江杯”足球赛 4. 云南省青少年乒乓球锦标赛		泸西县职工运动会乒乓球比赛	1. 云南省社会体育指导员交流展示活动（丽江） 2. 禄劝县全民健身运动会 3. 昭通市中小学生运动会 4. 楚雄马拉松赛 5. 泸西县中小学生足球比赛 6. 泸西县职工运动会气排球比赛	1. 个旧市青少年运动会田径比赛 2. 弥勒市啦啦操比赛 3. 凤庆县篮球邀请赛	1. 宣威市大课间、啦啦操比赛 2. 保山市全国围棋特色学校（幼儿园）联赛 3. 元谋县凉山彝族火把节系列活动 4. 武定县彝族火把节系列活动 5. 思茅区彝族火把节 6. 思茅区火把节系列活动 7. 孟连县边三县象棋对抗赛 8. 澜沧县全民健身日系列活动 9. 双柏县绿孔雀杯足球联赛
28 廿三	29 廿四	30 廿五	31 廿六	本月还将举行奔跑彩云南系列赛事		
1. 弥勒市象棋公开赛规程 2. 弥勒市羽毛球协会积分赛 3. 宾川县第八届篮协杯	楚雄州龙舟赛	1. 沾益区校园体育联赛 2. 曲靖市沾益区职工运动会 3. 大理州特奥日活动	西双版纳州乒乓球比赛			

主题活动	全国健身日（National Fitness Day）是国家体育总局于 2009 年设立的一个重要健身活动日，在每年的 8 月 8 日举行。这一活动主要目的是鼓励全体国民积极参加体育锻炼，倡导全民健身、全民健康的生活态度。 全民健身是指全国人民，不分男女老少，全体人民增强力量，增加耐力、柔韧性，提高协调，控制身体各个部分的能力，从而提高人民身体素质。全民健身旨在全面提高国民体质和健康水平，以青少年和儿童为重点，倡导全民做到每天参加一次以上的体育健身活动，学会两种以上健身方法，每年进行一次体质健康监测。 本月主题活动围绕 8 月 8 日全民健身日系列活动、“七彩云南”全民健身赛事活动、三大球、云南省社区活动、工间操、职工运动会以及青少年（学生）锦标赛时序开展。					
	星期日					
08 August	本月合计：276 场 / 次 省级活动：9 场 / 次 州市活动：49 场 / 次 主题活动：77 场 / 次			1 建军节	2 廿八	3 廿九
				1. 云南省青少年象棋锦标赛（红河） 2. 宜良县职工运动会 3. 威信县云贵川三省“乒、羽、排”运动系列邀请赛 4. 全国青少年足球邀请赛（曲靖） 5. 腾冲市定向赛 6. 个旧市青少年乒乓球比赛 7. 建水县全民健身日系列活动 8. 镇沅县篮球联赛 9. 漾濞县全民健身日系列体育活动 10. 盈江县全民健身日活动 11. 丽江市全国青少年 u14 拳击锦标赛 12. 怒江州全民健身日系列活动 13. 沧源自治县幸福边境运动会系列活动 14. 文山州残疾人健身周活动 15. 大理州残疾人健身周活动	1. 云南省青少年足球锦标赛（陇川） 2. 盐津县社区篮球运动会 3. 保山围棋大师赛 4. 红河州气排球邀请赛	1. 云南省中小学生跆拳道锦标赛总决赛（弥勒） 2. 彝良县篮球赛 3. 禄丰市足球赛 4. 江城县全民健身日系列活动 5. 孟连县钓鱼竞技交流赛 6. 德宏州中小学运动会 7. 玉溪市青少年学生游泳比赛 8. 红塔区“全民健身日”登山健步走活动
4 七月	5 初二	6 初三	7 立秋	8 初五	9 初六	10 七夕节
泸西县全民健身气排球比赛 景东县全民健身日活动、足球赛	1. 龙陵县全民健身日系列活动 2. 昌宁县全民健身日系列活动 3. 楚雄州园丁杯运动会 4. 永平县全民健身日系列活动 5. 云龙县三人制篮球大众争霸赛 6. 福贡县中学生篮球赛 7. 贡山县大众篮球争霸赛 8. 贡山县足球赛 9. 迪庆州篮球赛 10. 保山市残疾人健身周暨特奥日活动	1. 体育科技航模大赛成人组（陇川县） 2. 景谷县全民健身日活动 3. 镇沅县社区运动会 4. 巍山县全民健身系列活动 5. 芒市地区青少年游泳比赛 6. 香格里拉市全民健身系列活动	1. 巧家县羽毛球邀请赛 2. 牟定县全民健身日系列活动 3. 牟定县广场舞比赛 4. 福贡县旱地冰壶赛 5. 福贡县残疾人田径比赛 6. 保山围棋大师赛	1. 全民健身日云南省主会场活动（楚雄） 2. 安宁市全民健身日系列活动工间操比赛 3. 盘龙区社区运动会第九套广播体操比赛 4. 昆明市全民健身周系列活动 5. 嵩明县全民健身系列活动 6. 昆明市全民健身日 7. 永善县全民健身日系列体育赛事活动 8. 绥江县老年人综合运动会 9. 绥江县职工工间操比赛 10. 彝良县健身徒步大赛 11. 曲靖市全民健身月系列活动 12. 宣威市全民健身日系列活动 13. 马龙区全民健身启动仪式暨全民健身运动会 14. 师宗县全民健身启动仪式暨全民健身运动会 15. 陆良县全民健身日系列活动 16. 保山市全民健身日启动仪式 17. 隆阳区全民健身日活动 18. 施甸县全民健身环城跑 19. 禄丰市全民健身日活动 20. 双柏县工间操比赛 21. 姚安县三人篮球比赛 22. 大姚县全民健身日系列活动 23. 武定县全民健身日系列活动启动仪式 24. 个旧市全民健身日系列活动 25. 个旧市全民健身运动会 26. 石屏县全民健身日启动仪式 27. 泸西县全民健身日文化体育展演 28. 泸西县全民健身健康跑 29. 金平县全民健身日活动 30. 屏边县全民健身日系列活动 31. 普洱市全民健身日活动 32. 宁洱县茶马古道健步走活动 33. 墨江县广播体操比赛 34. 孟连县全民健身日活动 35. 西盟县全民健身日系列活动 36. 西双版纳全民健身日启动仪式 37. 鹤庆县半程马拉松比赛 38. 南涧县火把狂欢节城市欢乐跑 39. 南涧县火把狂欢节商会杯篮球赛	1. 永善县“永富杯”篮球赛 2. 元谋县元马镇大沟社区运动会 3. 昆明市残疾人健康周 4. 昭通市残疾人健身周 5. 丽江市残疾人健身周 6. 牟定县全民健身日系列活动 7. 双柏县乒乓球比赛 8. 牟定县广场舞比赛 9. 玉溪市全民健身系列活动 - 广场舞比赛 10. 玉溪市全民健身系列活动 - 地掷球比赛 11. 玉溪市全民健身系列活动 - 门球比赛 12. 江川区足球比赛	1. 东川区中小学生足球赛 2. 禄劝县自由搏击公开赛 3. 师宗全民健身运动会五人制足球赛 4. 会泽县柔力球比赛 5. 南华县高脚竞速邀请赛 6. 武定县己衣镇七夕“鹊桥会” 7. 个旧市青少年运动会篮球比赛 8. 建水县全国 U21 男子篮球决赛 9. 泸西县中小学生篮球比赛 10. 泸西县职工运动会羽毛球比赛 11. 孟连县羽毛球比赛 12. 梁河县职工气排球比赛 13. 丽江市全民健身日系列活动 14. 玉溪市青少年学生田径比赛 15. 峨山县社会体育指导员进社区 16. 新平县 2024 年全民健身日气排球推广活动

主题活动	全国健身日（National Fitness Day）是国家体育总局于 2009 年设立的一个重要健身活动日，在每年的 8 月 8 日举行。这一活动主要目的是鼓励全体国民积极参加体育锻炼，倡导全民健身、全民健康的生活态度。 全民健身是指全国人民，不分男女老少，全体人民增强力量，增加耐力、柔韧性，提高协调，控制身体各个部分的能力，从而提高人民身体素质。全民健身旨在全面提高国民体质和健康水平，以青少年和儿童为重点，倡导全民做到每天参加一次以上的体育健身活动，学会两种以上健身方法，每年进行一次体质健康监测。 本月主题活动围绕 8 月 8 日全民健身日系列活动、“七彩云南”全民健身赛事活动、三大球、云南省社区活动、工间操、职工运动会以及青少年（学生）锦标赛时序开展。					
星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
4 七月	5 初二	6 初三	7 立秋	8 初五	9 初六	10 七夕节
				40. 南涧县澜沧江流域足球邀请赛 41. 瑞丽市全民健身日活动中年人系列赛事 42. 陇川县全民健身日系列活动 43. 永胜县全民健身日系列活动 44. 华坪县全民健身日系列活动 45. 玉龙县全民健身日系列活动 46. 宁蒗县全民健身日系列活动 47. 福贡县全民健身环城健步走活动 48. 福贡县民族健身操（舞）展演活动 49. 兰坪县大众篮球、门球、乒乓球、射弩比赛 50. 迪庆州全民健身日活动启动仪式暨健身操比赛 51. 迪庆州全民健身系列活动 52. 双江县全民健身综合运动会 53. 双江自治县社区趣味运动会 54. 耿马县芒片河栈道旁环河路健步走 55. 红河州残疾人健身周活动 56. 玉溪市第 14 届残疾人健身周活动		
11 初八	12 初九	13 初十	14 末伏	15 十二	16 十三	17 十四
1. 安宁市高原半程马拉松 2. 陇川县三人制篮球赛 3. 耿马自治县中小学生运动会	1. 云南省青少年（学生）排球锦标赛（丽江） 2. 西双版纳州全民健身系列活动钓鱼比赛 3. 瑞丽市越野摩托车赛 4. 双江自治县青春杯足球比赛	云南省青少年滑轮锦标赛（陇川）	2024 年玉溪市大众游泳比赛	1. 云南省青少年铁人三项锦标赛(弥勒) 2. 富民县气排球赛 3. 禄劝县火把节足球邀请赛 4. 昭通市老年体育运动会 5. 弥勒市“甸溪象棋名手”争霸赛 6. 鹤庆县草海湿地大众钓鱼公开赛 7.2024 年越野摩托车系列公开赛		1. 曲靖市轮滑运动公开赛 2. 彝良县职工运动会 3. 孟连县乒乓球单打比赛 4. 西双版纳州桥牌比赛 5. 新平县第十一届三人篮球赛、三分投篮大赛
18 中元节	19 十六	20 十七	21 十八	22 处暑	23 二十	24 廿一
沾益区乒乓球比赛 瑞丽市跆拳道比赛 2024 年全民健身新平足协周末杯	双柏县乒乓球比赛	1. 泸西职工运动会游泳比赛 2. 香格里拉市射箭射弩比赛 3. 开远市“运动无界·残疾人同行”体育健身活动 4. 怒江马拉松赛 5. 全国 U17 射击锦标赛			陆良县职工工间操比赛 澄江市工间操展演比赛	1. 弥勒市青少年羽毛球邀请赛 2. 孟连县钓鱼邀请赛 3. 西双版纳州陀螺比赛 4.2024 年红塔区乡街道篮球赛 5. 磨盘山汽车房车露营大会
25 廿二	26 廿三	27 廿四	28 廿五	29 廿六	30 廿七	31 廿八
泸西县老年人健身展演活动 省级 U 系列青少年拳击赛事活动（陆良县）	洱源县“火把杯”篮球赛 盐津县教体系统职工运动会				云南省幼鸽赛（各州市）	通海县越野山地自行车比赛

09 September	本月合计：144 场 / 次 省级活动：5 场 / 次 州市活动：26 场 / 次 主题活动：18 场 / 次	主题活动	重阳节是中华民间传统节日，每年农历九月初九，“九”数在《易经》中为阳数。“九九”两阳数相重，故曰“重阳”，因日与月皆为逢九，故又称为“重九”。 古时民间在重阳节有登高祈福、拜神祭祖以及饮宴祈寿等习俗。传承至今，又添加了敬老等内涵。登高赏秋与感恩敬老是当今重阳节日活动的两大重要主题。 本月主题活动围绕“七彩云南”全民健身赛事活动、边境幸福村健身活动、三大球、云南省社区活动、以及中小学生运动会时序开展。			
星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1 冬月	2 初二	3 初三	4 初四	5 初五	6 大雪	7 初七
1. 麒麟区运动会五人制足球项目 2. 腾冲市蒲川乡捉鱼比赛 3. 西双版纳州羽毛球比赛 4. 大理州金沙江畅游活动 5. 漾濞县健康跑及徒步活动 6. 梁河县青少年运动会 7. 陇川县足球超级联赛 8. 鲁甸县职工运动会 9. 玉溪市运动会 - 大众组健身气功比赛	1. 腾冲市全民健身游泳公开赛 2. 施甸县羽毛球比赛 3. 宁洱县气排球升降级联赛 4. 德钦县卡瓦格博杯篮球赛 5. 陆良县残疾人运动会			1. 云南省健身气功裁判员培训班（楚雄） 2. 大姚县社区运动会 3. 香格里拉市足球联赛	永仁县健康跑 孟连县钓鱼邀请赛 红塔区工间操比赛（区园丁杯篮球赛） 峨山县重阳节柔力球展演	
8 初八	9 初九	10 初十	11 十一	12 十二	13 国家公祭日	14 十四
瑞丽市中缅足球联赛	大理州大课间操比赛	1. 鲁甸县气排球比赛 2. 永善县篮球赛 3. 保山市“九九重阳敬老月”老年体育系列活动 4. 楚雄市牛人家庭马拉松 5. 丽江市酷跑半程马拉松赛 6. 怒江州攀月祈福徒步登山活动 7. 香格里拉市县域足球赛		大关县篮球运动会 大理州现代弓箭射箭赛	1. 红河州羽毛球比赛 2. 泸西县老年人运动会 3. 芒市边境幸福村运动会	弥勒市羽毛球邀请赛 新平县“金龙丰收”杯羽毛球比赛
15 十三	16 十四	17 中秋节	18 九一八事变	19 十七	20 十八	21 十九
1. 东川区气排球赛 2. 呈贡区自行车比赛 3. 寻甸县社区运动会 4. 保山市直教体系统篮球比赛 5. 龙陵县迎中秋、庆国庆系列活动 6. 弥勒市象棋赛 7. 南涧县室内游泳比赛	楚雄州老年人乒乓球比赛 耿马县中秋荧光夜跑	云南省老年人健身球比赛（楚雄州）	陇川县篮球联赛 丽江国际足球邀请赛	安宁市乒乓球比赛 牟定县国民体质监测	1. 云南省青少年足球联赛（曲靖） 2. 威信县职工运动会 3. 宾川县村 BA 篮球赛、党建杯篮球赛 4. 盈江县篮球赛 5. 香格里拉市徒步赛 6. 临沧县农民丰收节	1. 大关县中学生足球联赛 2. 牟定县羽毛球周末赛 3. 元谋县“花山节”系列节庆活动 4. 金平县教体系统篮球赛 5. 盈江县支那乡村 BA 篮球赛 6. 澄江市“周末杯”篮球比赛 7. 新平县 2024 年社区运动会
22 秋分	23 廿一	24 廿二	25 廿三	26 廿四	27 廿五	28 廿六
1. 昆明半程马拉松 2. 盐津县篮球运动会 3. 会泽县老年人运动会	1. 双柏县羽毛球比赛 2. 楚雄州老年人网球比赛 3. 牟定县青少年校园三大球二小球啦啦操县级联赛	1. 弥渡县马拉松比赛 2. 武定县职工气排球比赛 3. 牟定县青少年校园三大球二小球啦啦操县级联赛	1. 大姚县乡镇“村 BA”“村超”比赛 2. 弥勒市象棋下乡活动 3. 大理州全民健身篮球锦标赛 4. 牟定县青少年校园三大球二小球啦啦操县级联赛	1. 富明县“棋”乐融融象棋赛 2. 牟定县民族健身操培训 3. 澜沧县野钓邀请赛 4. 大理州老年人门球比赛 5. 大理市九九重阳节文体展演 6. 罗平县青少年普特融合趣味运动会 7. 牟定县青少年校园三大球二小球啦啦操县级联赛	1. 云南省太极拳、械套路锦标赛（芒市） 2. 姚安县小篮球三级社会指导员培训班 3. 巍山县象棋锦标赛 4. 牟定县青少年校园三大球二小球啦啦操县级联赛	1. 泸西县太极拳械比赛 2. 大理市九九重阳节门球比赛 3. 弥渡县三人制篮球比赛 4. 牟定县青少年校园三大球二小球啦啦操县级联赛
29 廿七	30 廿八					
1. 云南水富半程马拉松比赛 2. 元谋县工间操比赛 3. 牟定县青少年校园三大球二小球啦啦操县级联赛	牟定县青少年校园三大球二小球啦啦操县级联赛	本月还将举行奔跑彩云南、寻梦古滇定向赛、冰雪推广普及活动、云南省社区运动会等系列赛事				

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
10 October	本月合计：191 场 / 次 省级活动：3 场 / 次 州市活动：50 场 / 次 主题活动：31 场 / 次	1 国庆节 1. 禄劝县中小生自由搏击公开赛 2. 禄劝县青少年校园足球比赛 3. 昭阳区乒乓球比赛 4. 鲁甸区小篮球邀请赛 5. 巧家县滑翔伞邀请赛 6. 曲靖市乒乓球混合团体 7. 马龙区跆拳道武术散打邀请赛 8. 腾冲市大众篮球联赛 9. 腾冲市篮球友谊赛 10. 腾冲市玉壁古道登山赛 11. 楚雄州乡村篮球赛 12. 元谋县篮球邀请赛 13. 个旧中小學生网球邀请赛 14. 个旧市山地自行车越野挑战赛 15. 个旧市摩托车越野赛 16. 弥勒市野狐杯围棋升段赛 17. 红河州围棋名人战 18. 弥勒市象棋擂台赛 19. 泸西县越野赛 20. 思茅区高家寨民俗特色美食节 21. 景东县职工气排球比赛 22. 镇沅县陀螺争霸赛 23. 孟连县陀螺比赛 24. 大理州秋季鸽王赛 25. 中国攀岩自然岩壁系列赛（大理漾濞） 26. 德宏州体育文化旅游节自行车公开赛 27. 瑞丽市职业拳击邀请赛 28. 德宏盈江县香额湖围鱼节 29. 陇川县目瑙纵歌狂欢活动 30. 永胜县全民健身职工运动会 31. 怒江州全民健身进乡镇（街道、村）系列活动	2 三十 1. 施甸县乒乓球比赛 2. 泸西县乒乓球比赛 3. 德宏芒市山径越野赛 4. 凤庆县滇红越野系列赛事	3 九月 泸西县象棋挑战赛 镇康县中缅友谊运动会	4 初二 1. 保山市霞路相逢越野赛 2. 红河州少儿体适能大赛 3. 瑞丽市澜沧江 - 湄公河藤球邀请赛 4.2024 玉溪马拉松赛	5 初三
		主题活动				
		重阳节是中华民间传统节日，每年农历九月初九，“九”数在《易经》中为阳数。“九九”两阳数相重，故曰“重阳”，因日与月皆为逢九，故又称为“重九”。 古时民间在重阳节有登高祈福、拜神祭祖以及饮宴祈寿等习俗。传承至今，又添加了敬老等内涵。登高赏秋与感恩敬老是当今重阳节日活动的两大重要主题。 本月主题活动围绕“七彩云南”全民健身赛事活动、边境幸福村健身活动、三大球、云南省社区活动、以及中小学生运动会时序开展。				
6 初四	7 初五	8 寒露	9 初七	10 初八	11 重阳节	12 初十
大理州羽毛球邀请赛 丽江市青少年（学生）篮球比赛	富民县职工健身运动会	水富市中学生校级篮球赛 云南省大学生帆船锦标赛	云龙县篮球邀请赛 芒市青少年霹雳舞公开赛	1. 东川区三人制篮球赛 2. 麒麟区老年人运动会 3. 禄丰市篮球赛 4. 禄丰市乒乓球赛 5. 禄丰市羽毛球赛 6. 禄丰市气排球赛 7. 丽江市户外运动产业大会	1. 安宁市健步走系列活动 2. 宜良县三省乒乓球邀请赛 3. 楚雄州健身气功展演 4. 牟定县九九敬老节活动 5. 大姚县九九敬老节体育比赛活动 6. 江城县九九重阳系列活动 7. 铁人三项公开赛（陇川县） 8. 维西县老年人运动会	1. 大关县篮球邀请赛 2. 云龙县乒乓球邀请赛 3. 盏西镇篮球赛 4. 盈江县半程马拉松 5. 迪庆州全民健身自行车集结赛 6.2024 中国足协青少年足球锦标赛（决赛）
13 十一	14 十二	15 十三	16 十四	17 十五	18 十六	19 十七
盈江县那邦镇篮球赛	1. 姚安县教育体育系统职工运动会 2. 西双版纳州全民健身系列赛事活动围棋比赛 3. 双江自治县职工篮球比赛	1. 昆明市 U 系列足球锦标赛 2. 水富市青少年跳绳比赛 3. 盈江县苏典乡国庆杯系列比赛 4. 沧源县乡（镇、场）运动会	弥勒市象棋下乡活动 第二期社会体育指导员培训（玉溪市）	大理州老年人广场舞比赛	楚雄州篮球邀请赛 宁洱县社区综合运动会暨志愿服务活动 华宁县足球比赛	1. 绥江县职工周末乒乓球运动会 2. 宣威市教育体育系统工间操比赛 3. 红河州网球邀请赛 4. 孟连县钓鱼协会秋季会员积分联赛 5. 孟连县全民健身日暨气排球赛
20 十八	21 十九	22 二十	23 霜降	24 廿二	25 廿三	26 廿四
1. 东山区越野定向赛 2. 大理州中学生田径运动会 3. 弥渡县中长跑比赛 4. 鹤庆县中长跑比赛 5. 丽江市青少年（学生）啦啦操比赛 6. 丽江市市直机关职工运动会 7. 牟定县冬季篮球锦标赛	1. 昭阳区中小学生田径运动会 2. 牟定县老年人运动会 3. 墨江县篮球运动会	昆明市高尔夫裁判员一级培训		安宁市全民健身日系列活动气排球比赛 弥勒市健美操比赛	威信县青少年象棋大赛	1. 弥勒市男职工健身运动会 2. 弥勒市象棋赛 3. 金平县篮球精英赛 4. 孟连县羽毛球赛 5. 抚仙湖半程马拉松赛 6.2024 年玉溪市 3V3 篮球大众争霸赛 7. 新平县戛洒篮球邀请赛 8. 玉溪市青少年学生网球比赛
27 廿五	28 廿六	29 廿七	30 廿八	31	本月还将举行奔跑彩云南、寻梦古滇定向赛、冰雪推广普及活动、云南省社区运动会等系列赛事	
弥勒市羽毛球积分赛	1. 云南省老年人网球比赛（普洱） 2. 楚雄州老年人气排球比赛 3. 永仁县职工运动会			“一带一路”中缅残疾人康复体育健身交流活动		

主题活动	“七彩云南”全民健身系列赛事活动主要是以向各界宣传推荐具有地域特点、云南特色的各类赛事活动，让群众有机会去了解身边的体育赛事并参与其中，也借助云南特色体育赛事活动向全国各地乃至世界各地人们认识、了解、喜欢云南。本月主题活动围绕“七彩云南”全民健身赛事活动、边境幸福村体育嘉年华、老年人健步走活动、三大球、云南省社区活动、少数民族体育赛事以及中小学生运动会时序开展。					
星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
11 November	本月合计：171 场 / 次 省级活动：11 场 / 次 州市活动：33 场 / 次 主题活动：30 场 / 次				1 十月	2 初二
					1. 腾冲市中和镇篮球赛 2. 腾冲市小学生足球联赛 3. 牟定县冬季篮球锦标赛 4. 姚安县青少年校园三大球二小球啦啦操运动会 5. 个旧市越野跑 6. 华坪县全民健身职工运动会 7. 玉龙县全民健身职工运动会 8. 大理州全民健身青少年足球联赛 9. 永德县全民健身综合运动会 10. 大理州冰雪运动季 11. 牟定县老年人运动会	1. 七彩云南格兰芬多自行车节 2. 施甸县篮球比赛 3. 牟定县老年人运动会 4. 玉溪市青少年学生跆拳道比赛 5. 新平县“祥龙年终杯”羽毛球比赛
3 初三	4 初四	5 初五	6 初六	7 立冬	8 初八	9 初九
七彩云南格兰芬多自行车赛节 牟定县老年人运动会	1. 七彩云南格兰芬多自行车节 2. 姚安县职工运动会 3. 洱源县校园篮球联赛 4. 南涧县野钓大赛 5. 维西县青少年球类运动会 6. 牟定县老年人运动会	1. 七彩云南格兰芬多自行车节 2. 大姚县村 BA、村超总决赛 3. 建水县社区运动会 4. 牟定县老年人运动会	1. 七彩云南格兰芬多自行车节 2. 信鸽国家赛龙陵站 3. 丽江市泸沽湖女子徒步大会 4.2024 年玉溪市第六届体育文化节	七彩云南格兰芬多自行车节	1. 七彩云南格兰芬多自行车节 2. 富民县桥牌邀请赛 3. 水富市小学生小篮球赛 4. 武定县职工篮球比赛 5. 陇川县中老年人气排球公开赛 6. 江川区第十九届老年人运动会	七彩云南格兰芬多自行车节 孟连县钓鱼邀请赛 玉溪市青少年学生轮滑比赛
10 初十	11 十一	12 十二	13 十三	14 十四	15 十五	16 十六
1. 曲靖市老年人门球运动会 2. 永仁县社区运动会 3. 云龙县青少年中长跑比赛 4. 芒市少数民族团结运动会 5. 丽江市第五届青少年（学生）田径锦标赛 6. 香格里拉市老年健步走活动 7. 沧源自治县幸福边境运动会冬季篮球赛 8. 新平县成立 44 周年气排球庆祝赛	1. 全国老年人健步走大联动（昭通） 2. 泸西县老年人健步走活动 3. 云上那诺和美乡村体育活动		1. 盈江县芒章乡国庆杯篮球赛 2. 红河州技能比赛、运动会		1. 云南省青少年体育科技模型锦标赛（陇川） 2. 大关县乒乓球运动会 3. 曲靖市老年人运动会 4. 楚雄市中学生田径运动会 5. 泸西县青少年足球邀请赛 6. 景东彝族自治县陀王争霸赛 7. 孟连县篮球赛 8. 芒市乡镇全民健身运动会 9. 凤庆县职工篮球赛	澜沧县篮球运动会 宣威市团体竞技垂钓赛
17 十七	18 十八	19 十九	20 二十	21 廿一	22 小雪	23 廿三
	师宗县啦啦操及 U 系列篮球联赛 西双版纳州全民健身系列网球比赛	大理州篮球精英赛	1. 高尔夫职业教练员培训（昆明） 2. 昭通市马拉松比赛 3. 陆良县中小学田径运动会 4. 瑞丽市户外徒步赛 5. 福贡县民族射箭锦标赛	安宁市社区运动会 芒市全民健身运动会	普洱市野钓邀请赛 德宏州太极拳械交流赛	宣威市游泳比赛 元谋越野摩托车耐力赛
24 廿四	25 廿五	26 廿六	27 廿七	28	29 廿九	30 三十
普洱市老体协老年人运动会	1. 寻甸县职工篮球运动会 2. 永善县中小学生田径运动会 3. 大姚县社会体育指导员、教练员及裁判员培训			陆良县农村老年人运动会	耿马自治县职工杯篮球比赛	1. 寻梦古滇定向赛（丽江） 2. 陆良县陈玉杯象棋赛 3. 弥勒市羽毛球协会积分赛 4. 金平县中越足球、羽毛球友谊赛

12 December		本月合计：133 场 / 次 省级活动：4 场 / 次 州市活动：29 场 / 次 主题活动：9 场 / 次	主题活动	“七彩云南”全民健身系列赛事活动主要是以向各界宣传推荐具有地域特点、云南特色的各类赛事活动，让群众有机会去了解身边的体育赛事并参与其中，也借助云南特色体育赛事活动向全国各地乃至世界各地人们认识、了解、喜欢云南。本月主题活动围绕“七彩云南”全民健身赛事活动、三大球、云南省社区活动、以及中小学生运动会、2025 年迎新春系列活动有序开展。		
星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1 冬月	2 初二	3 初三	4 初四	5 初五	6 大雪	7 初七
1. 大姚县城区职工运动会 2. 个旧市五人制足球比赛 3. 西双版纳州全民健身系列游泳比赛 4. 陇川县滇西片区羽毛球邀请赛 5. 古城区职工运动会 6. 泸水市职工健身技能展示大赛 7. 迪庆州全民健身中年人篮球公开赛 8. 元江县滑翔伞邀请赛 9. 新平县漠沙篮球邀请赛	云南省青少年足球赛（芒市） 梁河县南甸杯运动会 2024-2025 学年中小学生体育比赛（易门县）	玉溪市康复健身体育进家庭活动	易门县气排球比赛	大关县乒乓球大众争霸赛 瑞丽市中小学生田径运动会 华宁县徒步活动	云龙县“广场舞”比赛	1. 永仁县“奔向幸福里”健康跑 2. 孟连县钓鱼协会冬季会员积分联赛 3. 孟连县五人制足球赛
8 初八	9 初九	10 初十	11 十一	12 十二	13 国家公祭日	14 十四
隆阳区冬季篮球锦标赛 陇川县乒乓球邀请赛		云南社会体育指导员技能展示大赛（西双版纳州） “玉溪九峰”元江站徒步登山活动	楚雄市紫溪山越野赛	弥勒市甸溪论剑围棋挑战赛 泸西县“搏帮杯”拳击对抗赛		宁洱县民族团结健步走
15 十五	16 十六	17 十七	18 十八	19 十九	20 二十	21 冬至
1. 禄劝三人制篮球赛 2. 瑞丽智力竞技嘉年华 3. 陇川县社区运动会 4. 怒江州少数民族射箭锦标赛暨弩王争霸赛	景洪市全民健身系列赛事活动 健身气功交流比赛	耿马自治县总工会迷你马拉松	景东县农民运动会	元谋县“村 BA”篮球比赛	龙陵县职工篮球运动会	1. 富民县乒乓球比赛 2. 宣威市羽毛球赛 3. 个旧市足球比赛 4. 金平县工间操比赛 5. 孟连县乒乓球协会双打比赛
22 廿二	23 廿三	24	25	26 廿六	27 廿七	28 廿八
高尔夫球童技能提升培训（昆明）	景谷县陀螺大赛 云南省青少年校园足球篮球排球、啦啦操总决赛（姚安）			个旧市三人制篮球赛 大姚县五人制足球邀请赛	元谋县职工运动会	1.2025 年呈贡迎新年元旦长跑活动 2. 巧家县龙舟邀请赛 3. 麒麟区乒乓球男、女双打、单打联赛 4. 会泽县象棋比赛 5. 弥勒市健美操会员才艺比赛 6. 江城县社区运动会
29 廿九	30 三十	31 腊月	本月还将举行冰雪推广普及活动、云南省社区运动会等系列赛事			
弥勒市羽毛球第四季度赛	西双版纳州超级马术耐力赛 大理州三人制篮球公开赛	1. 宜良县职工迎春长跑活动 2. 嵩明县庆元旦欢乐环城跑 3. 寻甸县元旦环城赛跑				





