

## GOS MAZOWSZE - Grafik Lato w Mieście 2019

### I. CYKL INDYWIDUALNYCH ZAWODÓW LEKKOATLETYCZNYCH – „Lekkoatletyka w wakacje”

#### Czerwiec

26.06 /środa/ - 60 metrów                      godz. 11.00-13.00  
27.06 /czwartek/ - Rolki na rynku            godz. 18.00-20.00

#### Lipiec

01.07 /poniedziałek/ - Doskonalenie pływania    godz.10.00-12.00    (1 godz. z instruktorem)  
03.07 /środa/ - rzut piłeczką do tenisa    godz. 11.00-13.00  
08.07 /poniedziałek/ - Doskonalenie pływania    godz.10.00-12.00    (1 godz. z instruktorem)  
  
10.07 /środa/ - skok w dal                      godz. 11.00-13.00  
15.07 /poniedziałek/ - Doskonalenie pływania    godz.10.00-12.00    (1 godz. z instruktorem)  
17.07 /środa/ - pchnięcie kulą                godz. 11.00-13.00  
22.07 /poniedziałek/ - Doskonalenie pływania    godz.10.00-12.00    (1 godz. z instruktorem)  
24.07 /środa/ - 250 metrów                    godz. 11.00-13.00  
29.07 /poniedziałek/ - Doskonalenie pływania    godz.10.00-12.00    (1 godz. z instruktorem)  
31.07 /środa/ - 1000 metrów                    godz. 11.00-13.00

Dla wszystkich zajęć-startów odbywających się w lipcu jednolity regulamin. Punktacja zajmowanych miejsc.

W dniu 31.07br na koniec cyklu podsumowanie z nagrodami dla zdobywców największej ilości punktów oraz drobne upominki dla wszystkich uczestników.

### II. Zajęcia rekreacyjne

#### Sierpień

07.08 /środa/ - gry i zabawy na bazie gier zespołowych    godz. 11.00-13.00  
14.08 /środa/ - gry i zabawy (badminton i ping pong)            godz.11.00-13.00  
21.08 /środa/ - gimnastyka –budujemy piramidy                godz.11.00-13.00  
29.08 /czwartek/ - Rolki na rynku                                    godz. 18.00-20.00

**RAZEM: 32 godziny zorganizowanych zajęć (27 z instruktorem).**

Dyrektor GOS „Mazowsze”  
/-----/  
Jerzy Bińkiewicz