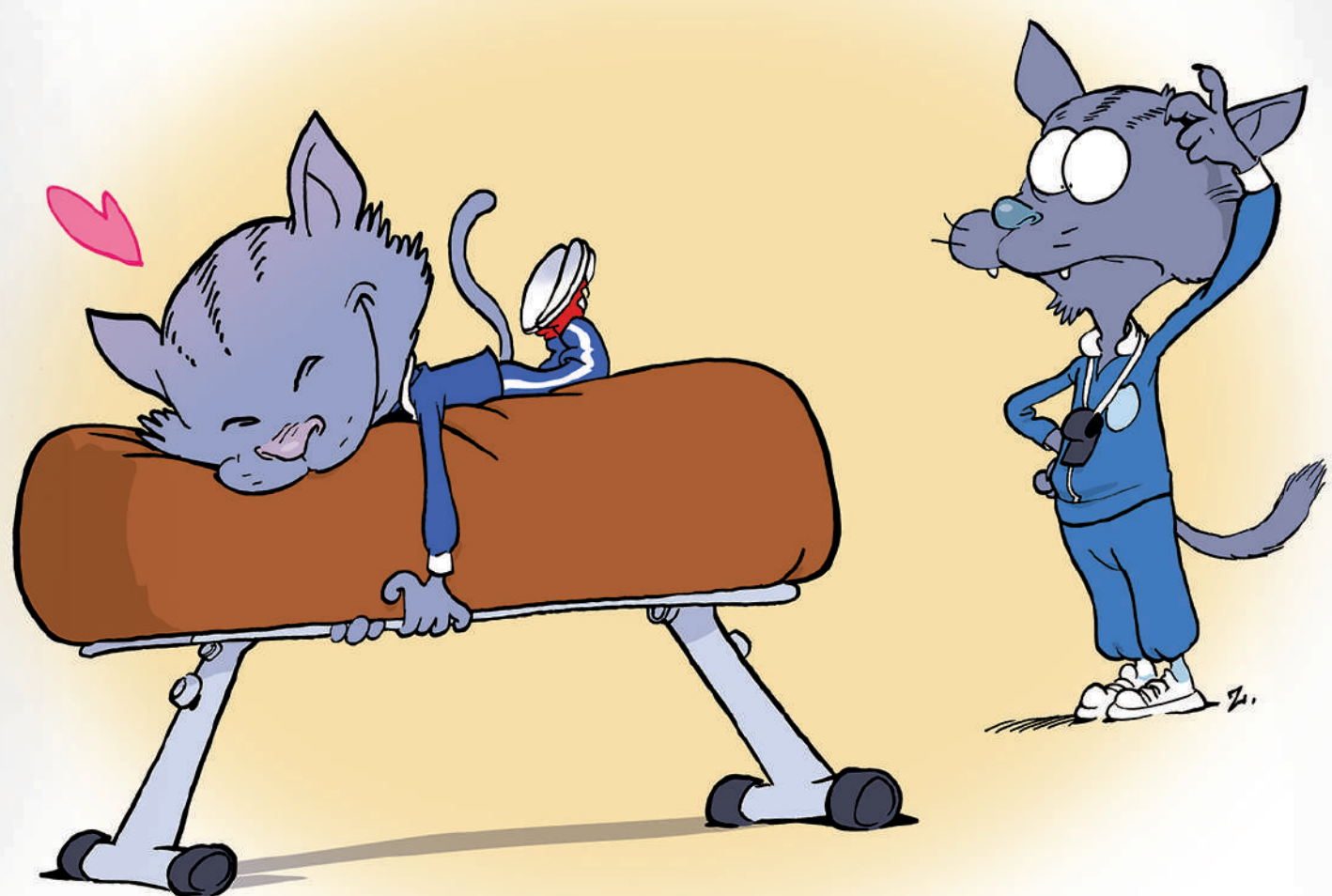


# Cele 10 reguli de aur ale gimnasticii



Fac gimnastică de plăcere



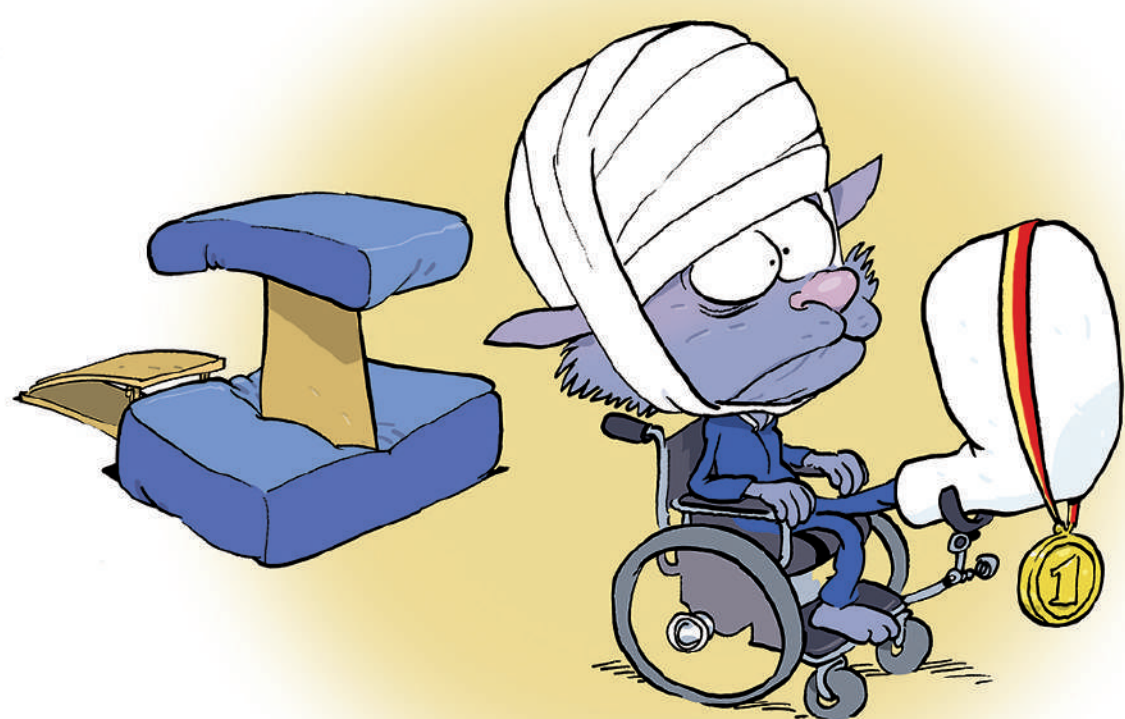
Să te bucuri de ceea ce faci este cel mai important lucru în sport.

Știu că voi avea zile bune și zile grele



Eșecuri și realizări, victorii și regres, toate sunt părți din procesul învățării.

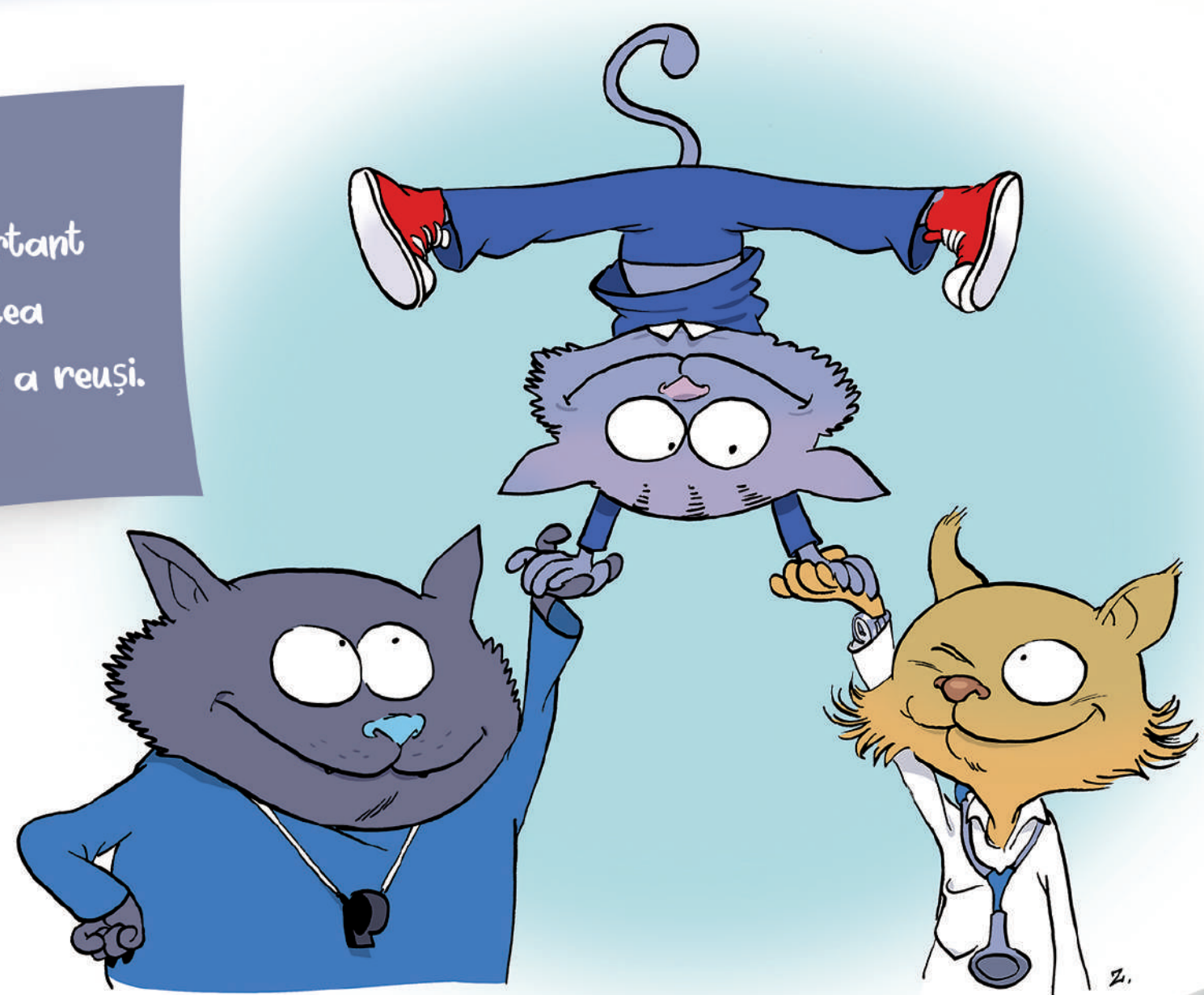
Sănătatea mea este mai importantă decât medalile



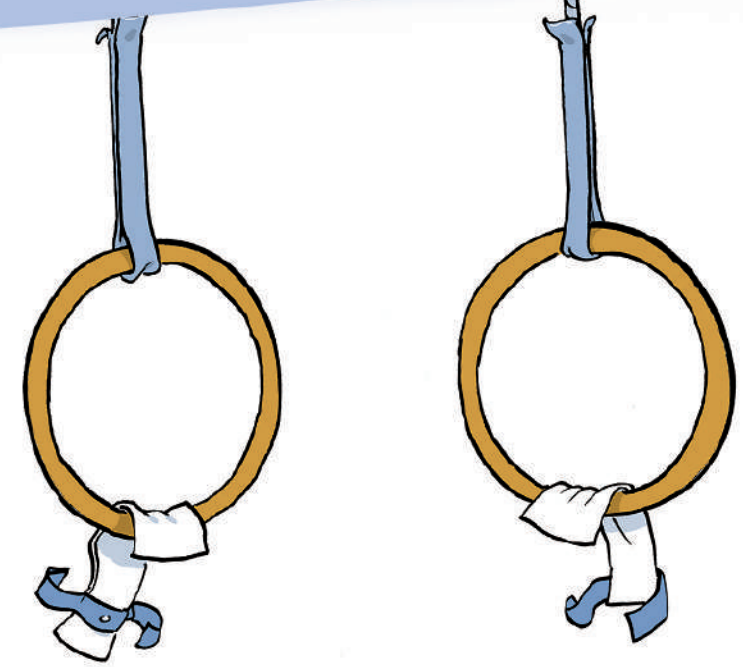
Sănătatea mentală pe termen scurt și termen lung, cea emoțională și fizică trebuie să primeze în fața rezultatelor.

Înțeleg și respect rolul persoanelor din jurul meu

Fiecare are un rol important și lucrul în echipă este cea mai bună modalitate de a reuși.



Îmi ascult corpul



Este important să recunoaștem și să respectăm limitele și capacitățile celorlalți.

Am dreptul să fiu respectat așa cum sunt



Unicitatea și puterea fiecăruia trebuie sărbătorită, succesul va sosi în toate formele sale.

Îmi urmăresc propriile idealuri, nu ale altora



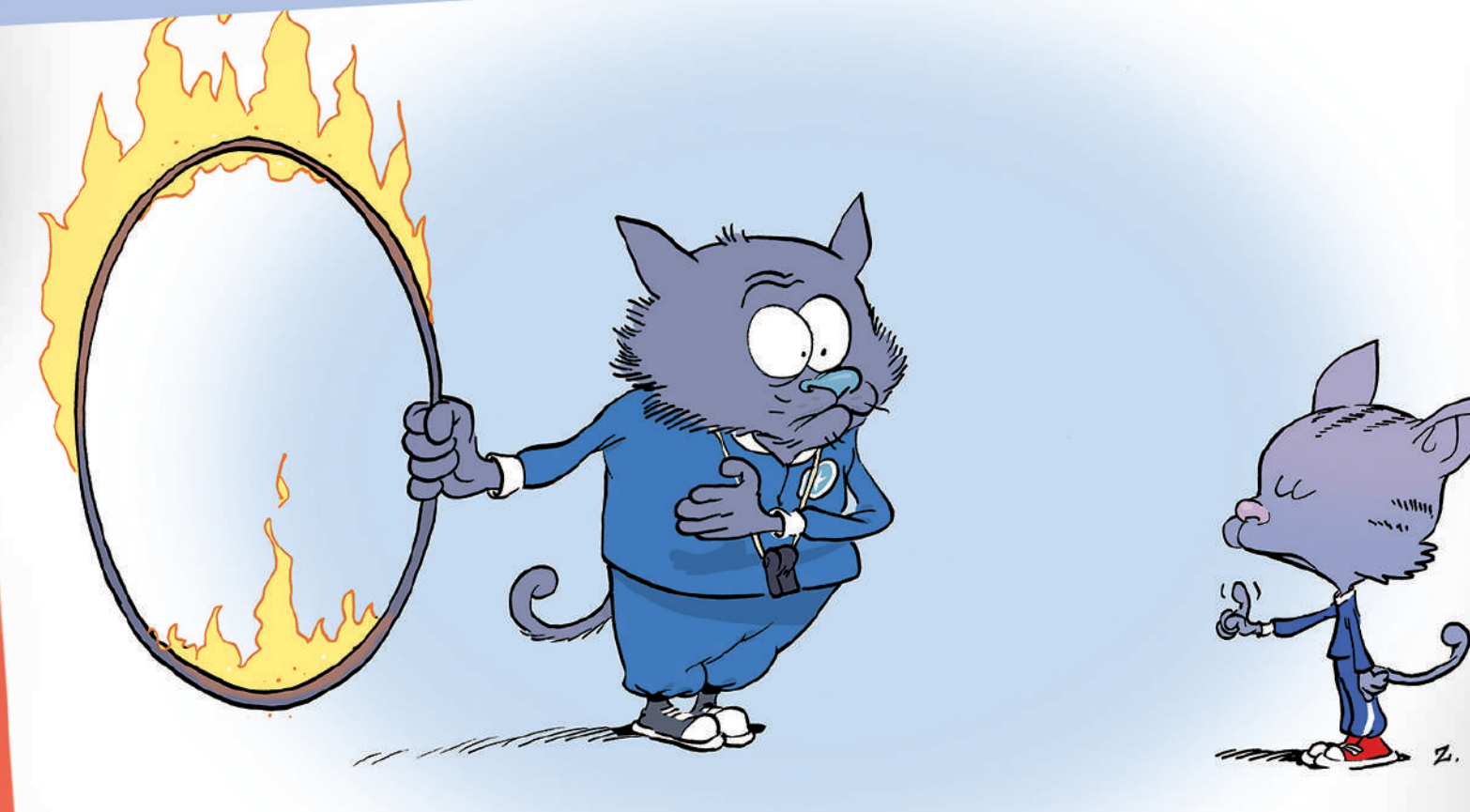
Stabilește-ți obiective realiste și sărbătorește orice succes pe care l-ai realizat.

Caut un echilibru între pasiunea mea pentru gimnastică și alte obiective mari ale vieții mele



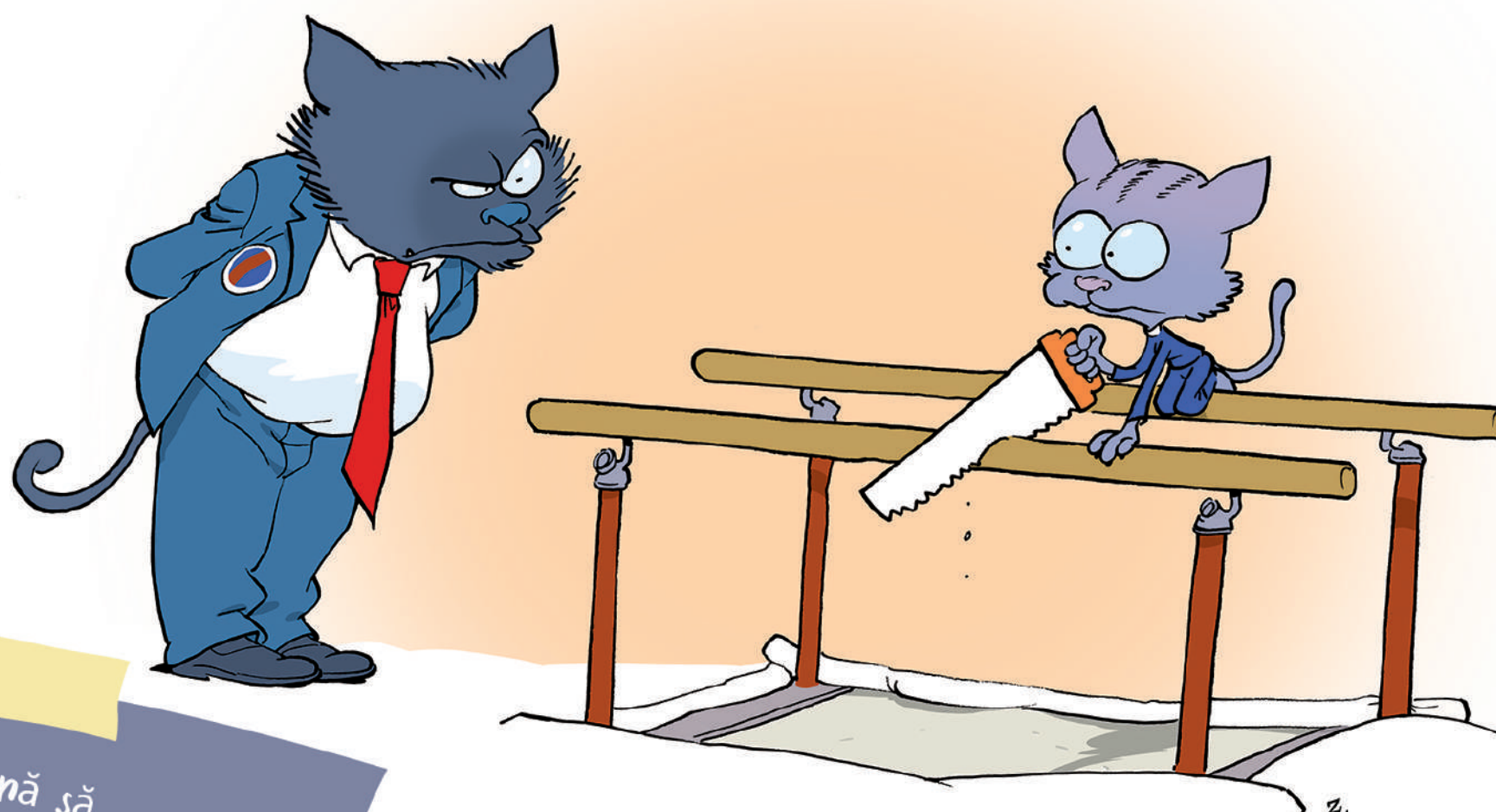
A găsi un bun echilibru între studiu/muncă, sport și timpul liber este un ajutor pentru creștere și reușită ca oameni.

Am dreptul de a mă exprima, de a fi auzit și tratat în mod corect



Fiecare ar trebui să aibă ocazia de a-și exprima părerea în chestiuni care îl privesc, într-o manieră respectuoasă și fără pedepse.

Mă comport în mod cinstit și cu integritate



Sportivitate înseamnă să fii corect și cinstit. Fii sincer cu tine și cu ceilalți și comportă-te conform regulilor.