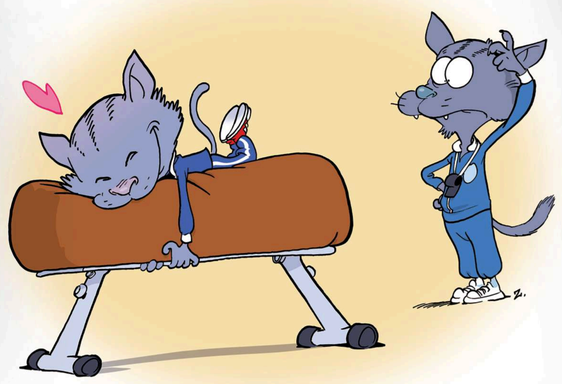
# 10 zlatých pravidel gymnastiky

WORLD GYMNASTICS

## Cvičím pro radost



Radost z toho, co děláš, je nejdůležitější součástí sportu.

## Poslouchám své tělo



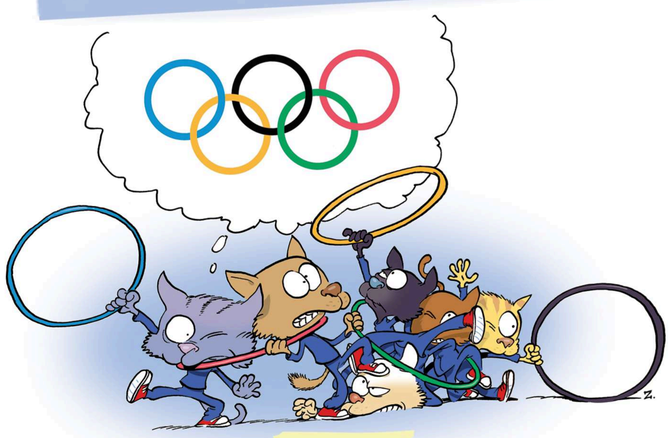
Je důležité vnímat a respektovat vlastní i cizí hranice a schopnosti.

## Jdu za svými sny, ne za sny ostatních



Dávej si reálné cíle a oslavuj každý dosažený úspěch.

## Vím, že mě čekají dobré i těžké dny



Vzestupy, pády, vítězství i neúspěchy patří ke každému učení.

## Lásku ke gymnastice sladuji s dalšími cíli



Rovnováha mezi školou či prací, sportem a volným časem nám pomáhá růst a uspět.

## Mám právo na respekt takový, jaký jsem



Každý je jedinečný a má své silné stránky. Úspěch má mnoho podob.

## Mé zdraví je důležitější než medaile



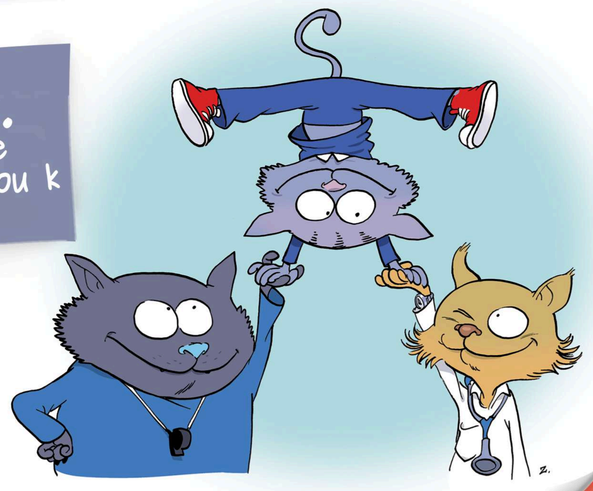
Duševní, emocionální i tělesné zdraví sportovce má přednost před výsledky, dnes i v budoucnu.

## Mám právo říct svůj názor, být vyslyšen a mít férové jednání



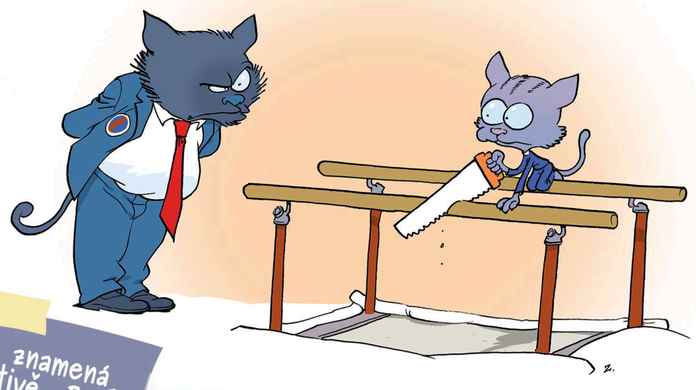
Každý má mít možnost vyjádřit názor na věci, které se ho týkají, s respektem a bez obav z trestu.

## Chápu a respektuji role lidí kolem sebe



Každý má důležitou roli. Spolupráce je nejlepší cestou k úspěchu.

## Jednám čestně a férově



Sportovní duch znamená hrát fér a poctivě. Buď upřímný k sobě i ostatním a dodržuj pravidla.

Poster_GoldenRules_a0.indd 1 28.09.21 13:12