

ผู้ฝึกสอน...

ไม่ควร ที่จะกล่าวว่เชียร์ลีดเดอร์ต่อหน้าผู้ชม แต่จะสามารถดีในเชิงก่อก่ได้ภายหลังแต่ต้องในที่ส่วนตัวหรือต่อหน้าเพื่อนร่วมทีมหากเห็นว่าเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม

ไม่ควร ว่ากล่าวต่อหน้าผู้ฝึกสอนท่านอื่น เชียร์ลีดเดอร์คนอื่น หรือว่าต่อหน้าแฟนๆไม่ว่าจะเป็นคำพูดหรือว่าท่าทาง

ไม่ควร ด่าทอหรือดูหมิ่นหยาบคายด้วยภาษารุนแรง ไม่ว่าในทุกกรณี

ไม่ควร ยุแหยงหรือทำการใดที่ไม่เหมาะสมกับการเป็นนักกีฬา

ควรละเว้น การสับสนหรือในต่อหน้าท่านผู้ชม เจ้าหน้าที่ คณะกรรมการตัดสิน และหรือ สมาชิกของทีม

ควรละเว้น การดื่มเครื่องดื่มมีแอลกอฮอล์ในต่อหน้าท่านผู้ชม เจ้าหน้าที่ คณะกรรมการตัดสิน และหรือ สมาชิกของทีม

ควรละเว้น การใช้ยาหรือว่าเข้าไปข้องเกี่ยวกับสิ่งๆที่ผิดกฎหมายตามที่บัญญัติไว้ในหัวข้อ Olympic Movement Antidopeing Code 1999 and Apendix A (Prohibited Classes of Substances and Prohibited Methods 1st April 2000)

ร่วมมือ กับเจ้าหน้าที่เพื่อที่จะรับผิดชอบในการชี้แนะและความคุมแฟนๆของทีมและท่านผู้ชม

ยอมรับ ในการตัดสินของเจ้าหน้าที่และคณะกรรมการในการแข่งขันที่เกิดขึ้นว่ายุติธรรมและสามารถเรียกได้ว่าดีที่สุดในความสามารถของเจ้าหน้าที่และคณะกรรมการแล้ว

ให้ความสำคัญ ที่ว่านักกีฬาที่ดีต้องต่อสู้และฝ่าฝืนด้วยจิตใจที่ดีและร่างกายที่ดีพร้อม

ให้ความสำคัญ ที่ว่าชัยชนะเป็นผลตอบแทนของทีมเวิร์คที่ดี

เป็น แม่แบบและตัวอย่างในเรื่องสิ่งๆที่ดีๆและเป็นแง่บวก

ต้องยึดถือและปฏิบัติตามกฎและข้อบังคับของทางผู้จัด TFC และ IFC

นักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์...

ควรละเว้น การตีเครื่องตีมีนเมาในต่อหน้าท่านผู้ชม เจ้าหน้าที่ คณะกรรมการตัดสิน และหรือ ทีมอื่นในเวลาที่สวมใส่ชุดยูนิฟอร์ม หรือว่าเสื้อวอร์มที่บ่งบอกว่าเป็นตัวแทนของทีมหรือว่าประเทศ

ควรละเว้น สู้บนหรือในต่อหน้าท่านผู้ชม เจ้าหน้าที่ คณะกรรมการตัดสิน และหรือ ทีมอื่นในเวลาที่สวมใส่ชุดยูนิฟอร์ม หรือว่าเสื้อวอร์มที่บ่งบอกว่าเป็นตัวแทนของทีมหรือว่าประเทศ

ควรละเว้น การใช้สารกระตุ้นและยาเสพติดทุกชนิด

ควรละเว้น การใช้ยาหรือว่าเข้าไปข้องเกี่ยวกับสิ่งที่ผิดกฎหมายตามที่บัญญัติไว้ในหัวข้อ Olympic Movement Antidopeing Code 1999 and Apendix A (Prohibited Classes of Substances and Prohibited Methods 1st April 2000)

ไม่ควร ก้าวร้าวต่อหน้าผู้ฝึกสอน เชียร์ลีดเดอร์คนอื่น หรือว่าต่อหน้าแฟนๆไม่ว่าจะเป็นคำพูดหรือว่าท่าทาง

ไม่ควร ด่าทอหรือดูหมิ่นหยาบคายด้วยภาษารุนแรง ไม่ว่าในทุกกรณี

กระทำ หน้าที่รับผิดชอบในการสร้างสิ่งที่เป็นสิ่งดีและเป็นแรงบันดาลใจของการเป็นผู้นำเชียร์ ไม่ว่าจะป็นระหว่างการแข่งขันและไม่ได้แข่งขันก็ตาม

สม่ำเสมอ โดยการแสดงความเคารพและอ่อนน้อมถ่อมตนต่อเจ้าหน้าที่ ต่อหน้าผู้ฝึกสอน เชียร์ลีดเดอร์ และแฟนๆ

ปฏิบัติดี เพื่อที่จะส่งเสริมให้นักกีฬา

ปฏิบัติดี อ่อนน้อมถ่อมตัวในชัยชนะและเห็นอกเห็นใจ กรุณาปรานีต่อผู้ที่พ่ายแพ้

เป็นตัวแทนของความมีไมตรีจิต

ประเภทต่อดำกลุ่ม – GROUP STUNTS CATEGORY

รุ่นประถมศึกษา – PRIMARY SCHOOL DIVISION

กฎกติกาการแข่งขันสดันท์

การแสดงสดันท์จะต้องทำภายใต้กฎความปลอดภัยและระบบการตัดสินของ IFC และ TFC
ผลอย่างเป็นทางการจะประกาศเมื่อนาคะแนนของวันแรกหรือวันที่สองมารวมกันหากมีการแข่งขัน 2 วัน

1. จำนวนของนักกีฬา

ทีมหญิงล้วน จะต้องมือนักกีฬาผู้หญิง 5 คน

ทีมผสมชายหญิง จะต้องมือนักกีฬาจำนวน 5 คนเท่านั้น ประกอบด้วยผู้ชาย 3 คนและผู้หญิง 2 คน
ถ้าทีมต้องการที่จะแข่งขันด้วยผู้ชาย 2 คนและผู้หญิง 3 คน หรือแตกต่างไปจากนี้ กรุณาติดต่อทาง
ผู้จัดการแข่งขัน **อนึ่งอาจจะสามารถเข้าร่วมการแข่งขันได้แต่ไม่สามารถที่จะจัดอันดับร่วมกับทีมอื่นได้**

2. พื้นที่การแข่งขัน

พื้นที่ที่มีสิทธิ์ในการใช้งานจะมีพื้นที่ 12 X 12 ตารางเมตร
จะโดนหักคะแนน 2 คะแนนต่อการก้าวล้ำเส้นที่กำหนดออกในแต่ละครั้ง

3. เวลาของการแสดง

การแสดงจะต้องอยู่ภายใน **60 – 65 วินาที** โดยจะต้องแสดงพร้อมกับเสียงดนตรีตลอดการแสดง
หากไม่ทำตามที่กำหนด จะถูกหักคะแนนจำนวน 2 คะแนนหากเวลาเกิน

การเริ่มต้นและการจบการแสดง

- การเริ่มการแสดงจะต้องเริ่มในสนามแข่งขันและภายในเครื่องหมายที่บ่งชี้ขอบเขตของสนาม
- นักกีฬาทุกคนจะต้องเริ่มการแสดงโดยที่มีเท้าของแต่ละคนอย่างน้อยหนึ่งข้างยืนอยู่บนพื้นสนาม
- นักกีฬาจะต้องเข้ามายืนในสนามการแข่งขัน โดยที่จะต้องยืนนิ่งก่อนที่จะเริ่มการแข่งขัน
- เวลาจะเริ่มจับเมื่อได้ยินเสียงแรกของดนตรี, หรือว่าการขยับตัวเริ่มทำครั้งแรก, หรือว่าเท้าทั้งคู่ของตัว
ยอหดพ้นจากพื้นสนามการแข่งขัน ส่วนเวลาจะหยุดจับก็ต่อเมื่อสิ้นเสียงดนตรีสุดท้ายและการขยับตัว
สุดท้ายจบลงทั้งสองอย่าง

*ท่าโพสท์สุดท้ายในตอนจบถือว่าการจบการแสดง ในกรณีนี้, การลงจากท่าสดันท์หลังจากเพลงที่
จบไปแล้วนั้นไม่ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของการแสดง จะไม่นำมาคิดคะแนนให้

- อย่างไรก็ตามทีมสามารถที่จะโชว์สปีดทักทายให้กับผู้ชมได้แบบสั้นๆในขณะที่เข้าสู่ และ ออกจาก
สนาม, ทีมไม่อนุญาตให้ทำท่ากษะใดๆก่อนหรือหลังจากเวลาการแสดง (อย่างเช่น ทำลังกา หรือว่าท่า
กระโดดใดๆเข้าหรือว่าออกจากสนามแข่งขัน)

- ทีมจะต้องตั้งท่าพร้อมให้เร็วที่สุดเพื่อที่จะทำการแข่งขัน, และจะต้องออกจากสนามแข่งขันทันทีหลังจากที่
แข่งขันเสร็จแล้ว

4. องค์ประกอบของการแสดง

หากมีการละเมิดกฎในเรื่องของสตันท์เกิดขึ้นจะถูกหักคะแนนจำนวน 2 คะแนนออกจากคะแนนสุทธิ (คะแนนสุดท้ายของกรรมการเมื่อรวบรวมและคำนวณเฉลี่ยเสร็จสิ้นแล้ว) ต่อการผิดกฎหนึ่งครั้ง

- สตันท์ทั้งหมดจำกัดอยู่ที่ 2 ชั้นมนุษย์, ความสูง 2 ความสูง
- การแสดงจะต้องมีท่าสตันท์ดังต่อไปนี้

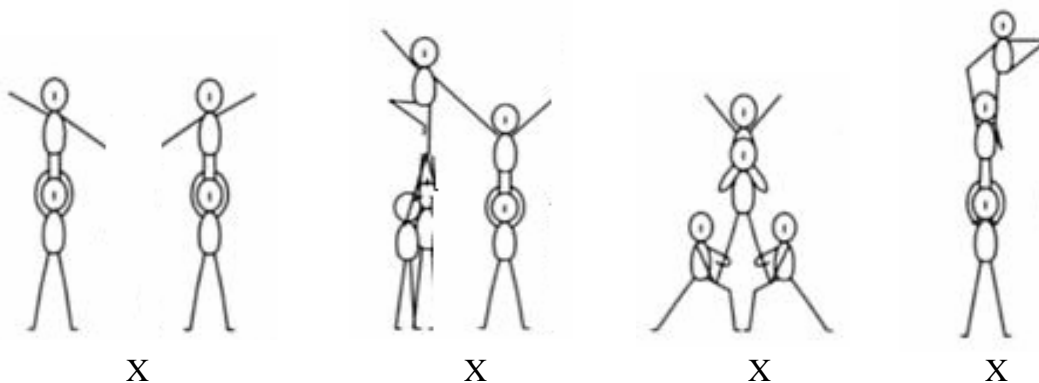
ท่าบังคับในการแสดง

- จะต้องมิต่าสตันท์ขาเดียว Liberty (ขาอชิดเข้าหนึ่งข้าง) อย่างน้อยจำนวน 1 ครั้งในหนึ่งการแสดง
- จะต้องมิต่าสตันท์ขาเดียว Arabesque (ขาเหยียดไปทางด้านหลัง) อย่างน้อยจำนวน 1 ครั้งในหนึ่งการแสดง

การแสดงจะต้องไม่มีการแยกกลุ่มสตันท์ออกเป็น 2 กลุ่มภายในขณะเดียวกัน

ห้ามทำท่าที่ด้วยอดสองคนจับบนท่าสตันท์ที่ใช้ฐานคนเดียวเช่น Double cupie เป็นต้น **ไม่สามารถทำได้**

- นอกเหนือจากท่าดังกล่าวจะต้องใช้ยอดจำนวนเพียงคนเดียวตลอดทั้งการแสดง (ด้วยอดไม่สามารถที่จะสลับสับเปลี่ยนกับนักกีฬาคนอื่นภายในทีมเพื่อขึ้นแทนกันขึ้นได้)
- การแสดงจะต้องไม่มีการต่อปิรามิดใดๆทั้งสิ้น



- นักกีฬาไม่สามารถที่จะทำท่ากระโดดหรือว่าท่าลังกาใดๆได้เลยหากไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งของท่าสตันท์ เช่น กระโดดแตะปลายเท้าทั้งทีม แล้วมาเข้ากลุ่มเพื่อโยนตัวสูง เป็นต้น
- การทำรีไวด์ (ท่าลังกาขึ้นสู่ท่าสตันท์) **ไม่สามารถทำได้**
- แบ็คแฮนด์สปริง แล้วเท้าลงสู่พื้น จากนั้นจับพ้โดยตรงอย่างต่อเนื่องลงสู่การนอนเปล หรือขึ้นท่าสตันท์ **สามารถทำได้**
- แบ็คแฮนด์สปริง แล้ว ลงสู่พื้น **หยุดจ้งหะก่อนชั่วขณะ** จากนั้น จึงไปสู่ท่าสตันท์ **ไม่สามารถทำได้**
- การแสดงจะต้อง**ไม่มี**การหยุดเต้น การร้องเชียร์ และ Sideline แต่อย่างใด
- นักกีฬาสามารถที่จะร้องคำสั้นๆพร้อมอาร์มโมชันเมื่ออยู่ที่จังหวัดของท่าโพสท์สตันท์นั้นๆเช่น ท่าท่าสตันท์ฐานเดี่ยวลิเบอร์ตีพร้อมอาร์มโมชัน High V และร้องออกมาว่า GO! **สามารถทำได้**

- ในการแข่งขันที่ไม่สามารถใช้ Prop ใดๆ ได้



เกณฑ์การให้คะแนน - SCORING CRITERIA FOR GROUP STUNT

Total 50 Points

หมวดไทย	หมวดอังกฤษ	คะแนน
<i>คะแนนทางด้านเทคนิค</i>	<i>Technical Categories</i>	<i>50 Points ดังนี้</i>
ท่าบังคับ	Compulsory Stunts	5 Points
ความสูง	Height	5 Points
ความแม่นยำในทักษะ/ค่าเทคนิค	Accuracy/Technique Level	10 Points
ความต่อเนื่อง/ความเร็ว/การเปลี่ยนรูปร่าง	Continuation/Speed/Transition	5 Points
ค่าความยาก	Difficulty	10 Points
การประเมินภาพรวม	Overall Evaluation	5 Points
ความสมบูรณ์	Perfection	10 Points

กฎและระดับของประภมศึกษาในรายการ TFC ที่สามารถทำได้

*อ้างอิงจากเทคนิคที่รุ่นประภมศึกษาสามารถที่จะทำได้ในประเภทเชียร์ลีดดิ้ง

ทักษะ	ท่าทาง
การทำท่าสตันท์ (Partner Stunts)	<p>A. สามารถที่ทำในหมวดความสูง 2 ความสูงบริเวณนอก, สองชั้นมนุษย์ได้เท่านั้น และต้องมี Back Spotter คอยให้ความปลอดภัยตลอดเวลาตั้งแต่เริ่มต้นและจบลงสู่พื้น</p> <p>B. หากด้วยอดทำสตันท์ในท่าที่ฐานยกจนสุดมือ ด้วยอดจะต้องไม่ยืนตรง จะต้องนอนราบ หรือนั่งบนมือของฐานได้เท่านั้น หากทำสปลิทในระหว่างที่ยก ด้วยอดจะต้องมือจับฐานตลอดเวลาอย่างน้อย 1 ช่าง</p> <p>C. จำนวนคนในกลุ่มสตันท์บนความสูง 2 ความสูงเป็นต้นไปจะต้องมี 2 ฐาน, 1 ด้วยอด, 1 Back Spotter และ 1 Front Spotter เท่านั้น ไม่ว่าทำนั้นจะชำนาญแล้วหรือดูแล้วไม่จำเป็นก็ตาม</p>

* ทำยืนบนไหล่ ถือเป็นความสูง 2 ความสูง จะต้อง มี Spotter ทั้งด้านหน้า และทางด้านหลัง ~~เฉพาะฐาน 1 คนจากจำนวน 4 คนก็จะต้องมีคนประกบช่วยกลุ่ม~~ ~~สตันท์ด้านข้างด้วย ข้อความข้างต้นยกเลิก~~ สามารถที่จะไม่ใช้เฉพาะ 1 คนได้

D. ทำสตันท์ที่ความสูง 1.5 ความสูงลงมาไม่จำเป็นที่จะต้อง ใช้ Front Spotter แต่ยังคงต้องมี Back Spotter อยู่ และที่ความสูง 1.5 ลงไป (ไม่รวม 1.5) ไม่จำเป็นต้องมี Back Spotter

เช่น Split บนหลังเมื่อตัวฐานคุกเข่าแขนยันพื้น (ฐานคุกเข่า = 0.5 ความสูง + ด้วยยอด Split = 0.5 ความสูง รวมทั้งหมด = 1 ความสูง)

E. ห้ามทำท่าต่อตัวคู่ที่ซึ่งด้วยยอดท่าทำ Straddle Sit และถูกยกพันพื้นผิวการ แข่งขันโดยฐานเพียงคนเดียวที่บริเวณใต้ขาอ่อน (Single Based Split Catches)

F. ห้ามกลุ่มต่อตัวคู่สตันท์, บุคคลเดี่ยว, หรือว่าอุปกรณ์เคลื่อนเหนือหรือว่าลอด ผ่าน, ทะลุ กลุ่มต่อตัวคู่สตันท์, พีรามิด, บุคคลเดี่ยว, หรือว่าอุปกรณ์ เช่น ท่าทำ สตันท์ซี่คอเดินลอดใต้กลุ่มสตันท์ที่ยกระดับติดอกอยู่เป็นต้น

G. ไม่มีใคร สามารถเปลี่ยนฐานที่ยก ฐาน 1 คนจากกลุ่มเดิมจะต้องประกบยอด ของตนโดยตลอดเวลาจนไปสู่กลุ่มใหม่

H. ขณะที่ยอดขึ้นๆลงๆอยู่นั้นไม่อนุญาตให้หมุนฐานสามารถหมุนฐานได้ก็ต่อเมื่อ ด้วยยอดอยู่หนึ่งแล้ว ข้อความข้างต้นยกเลิก สามารถทำได้

I. ไม่มีการทำทักษะลังกลางจากท่าสตันท์ใดๆทั้งสิ้น

J. ในระหว่างการเปลี่ยนรูปร่าง ฐานหรือ Spotter ในกลุ่มนั้นๆจะต้อง **ควรสัมผัส กับด้วยยอดตลอดเวลา** นอกจากนี้ไม่สามารถที่จะเปลี่ยนฐานยกได้กับกลุ่มอื่นได้

K. การจับให้ท่าลังกาขึ้นหรือว่าลงจากท่าสตันท์ที่ไม่สามารถที่จะทำได้ เช่น นอน เปลแล้วเหตด้วยยอดไปทางด้านหลังเพื่อทำแบ็ควอล์คโอเวอร์ ไม่สามารถทำได้ ข้อความข้างต้นยกเลิก สามารถทำได้ ดูในหมวด "วิธีการขึ้น"

H. ยังไม่อนุญาตให้ทำ Single Base (ด้วยยอดยืนบนมือฐาน) แบบฐาน 1 คน และด้วยยอด 1 คนที่ความสูง 2 ความสูง ทำยืนบนไหล่แม้ว่าจะเป็นแบบ 1 ต่อ 1 แต่สามารถทำได้เพราะยืนอยู่บนไหล่ที่มั่นคงและตราบเท่าที่ยังมีจำนวนฐานและ Spotter ครบ 4 คน 3 คน หากต้องการทำ single Base สามารถทำได้ใน 1.5 ความสูงเช่น ท่ายก Chair และต้องมี Spotter คอยสัมผัสให้ความปลอดภัยอยู่ใน กลุ่มสตันท์นั้นด้วย

I. ขาของฐานต้องติดพื้นอย่างน้อย 1 ข้างขณะยก

ทักษะ	ท่าทาง
<p>วิธีการขึ้น (Climbing)</p>	<p>A. Step Up (ก้าวขึ้น)</p> <p>B. Pick Up (หยิบขึ้นมา)</p> <p>C. Pop Up (ยอดกระโดดออกจากพื้นขึ้นสู่ฐาน)</p> <p>D. 360 degree Up (บิดเกลียวขึ้นได้)</p> <p>E. หรือการขึ้นอื่นๆที่จะต้องไม่อยู่ในขณะที่กลับหัว, ศรีษะต่ำกว่าเอวและหลุดจากการจับของฐานหรือ Spotter พร้อมกันในคราวเดียว เช่นวิ่งหกสูงแล้วกลับตัวขึ้นไปยืนบนความสูงติดอก (มีช่วงกลับหัว), กระโดดบิดเกลียวกลางอากาศ 1 รอบขึ้นสู่หน้าขา (มีช่วงลอยอิสระ) เป็นต้น เหล่านี้ไม่สามารถทำได้ ข้อความข้างต้นยกเลิก</p> <p>E. แก่ Tumbling or Inversion Up (ทำขึ้นจากลังกาหรือท่ากลับหัว) ด้วยยอดจะต้องเริ่มและทำบนพื้นผิวการแสดงเท่านั้น สามารถทำต่อเนื่องขึ้นสู่สตันท์แต่ต้องผ่านความสูงในช่วง Load-in (ท่าเตรียมขึ้นที่ด้วยยอดแขนค้ำไหล่ฐานทั้งสองข้าง ขาอและเท้าอยู่ในมือฐาน) เท่านั้นแล้วต่อเนื่องขึ้นสู่ท่าอื่นและจบบนท่าสตันท์ที่มีความสูงกว่าได้ เช่นหกสูง หรือแบ็คแฮนด์สปริงขึ้นสู่ท่าสตันท์ <u>ไม่สามารถพลิกขึ้นสู่ระดับติดอกได้ทันที</u></p> <p>F. ไม่อนุญาตให้ลอยตัวอิสระแล้วหลุดจากฐานและ Spotter กลางอากาศและ/หรือเพิ่มทักษะใดๆในการขึ้นสู่ยอด ข้อความข้างต้นยกเลิก</p> <p>F. แก่ สามารถที่จะมีช่วงขณะที่หลุดลอยอิสระจากฐานหรือ Spotter ได้ แต่ความสูงนั้นจะต้องไม่มากเกินไป 2 ช่วงความยาวแขนของฐานขึ้นไปเหนือศรีษะ</p> <p>G. ไม่อนุญาตให้ทำท่าลังกาทั้งที่ลอยจากพื้นอย่างอิสระขึ้นสู่ยอด, ไม่ลอยจากพื้น, กลับหัว แบบต่อเนื่องขึ้นสู่ยอด แต่ว่าสามารถทำมาก่อน ฝากขาหนึ่งขา ยืนตัวตรงไม่อยู่ในรูปกลับหัว แล้วต่อเนื่องขึ้นสู่ยอดได้ ข้อความข้างต้นยกเลิก</p> <p>H. ไม่สามารถสวิงหรือเหวี่ยงด้วยยอดไม่ว่าทิศทางใดๆก็ตามขึ้นได้</p>

ทักษะ	ท่าทาง
-------	--------

<p>การเปลี่ยนรูปร่าง (Transition)</p>	<p>A. ฐานสามารถเคลื่อนที่ในทิศทางใดก็ได้ยกเว้นศีรษะตั้งลงหรือศีรษะต่ำกว่าเอว</p> <p>B. เคลื่อนที่ผ่าน แต่ไม่หยุดนิ่ง ที่ความสูง 2.5 ความสูงได้</p> <p>C. ทำทักษะ Cradle (นอนแปล) ได้ จะต้องมีฐาน 2 คน 1 Back Spotter</p> <p>D. บิดเกลียวทำได้สูงสุด 1 รอบ</p> <p>E. นอนบิดเกลียวบนการนอนแปลโดยใช้ฐาน 4 คนได้ (Log Roll) ปล่อยให้ Front Spot จับเท้าหมุน (ทำพิเศษแม้ว่าจะหลุดลอยออกจากมือฐานและ Spotter พร้อมกัน แต่สามารถทำได้) ข้อความข้างต้นยกเลิก</p> <p>F. ไม่สามารถสวิงหรือเหวี่ยงด้วยอดไม่ว่าทิศทางใดก็ตามขึ้นได้</p> <p>G. ห้ามกลับหัว, ห้ามทำศีรษะต่ำกว่าเอว</p> <p>H. สามารถลงนอนคว่ำหน้าได้ ด้วยเทคนิคที่ปลอดภัยโดยจะต้องมี คนจับยึดตลอดเวลา Back Spotter คอยให้ความปลอดภัยอยู่ด้วยในขณะนั้น</p> <p>I. ไม่อนุญาตให้เปลี่ยนรูปร่างโดยการโยนหรือว่าดึง, จับ ข้ามหัว แม้ว่าด้วยอด จะมีการจับมือเหนียวรั้งไว้หรือไม่ก็ตาม เช่น Vault หกสูงข้ามหัว, Suspended Forward Roll ม้วนหน้าลงอย่างมีมือเหนียวรั้ง, Leap Frog หกสูงข้าม เป็นต้น</p> <p>J. Tic Toc ที่เป็นทักษะที่ด้วยอดหลุดออกจากฐานในช่วงขณะหนึ่ง หากต้องการทำท่านี้ให้ฝึกสที่ตัว Back Spotter ที่จำเป็นจะต้องมือจับติดกับด้วยอดตรงสะโพก หรือต้นขา หรือข้อเท้าตลอดเวลาก่อนที่จะเปลี่ยน และจะไม่ปล่อยไม่มีช่วงปล่อยมือ</p> <p>J. แก้ สามารถทำ Tic Toc โดยการสลับขาอย่างอิสระได้</p>
---------------------------------------	---

ทักษะ	ท่าทาง
<p>วิธีการลง (Dismount)</p>	<p>A. Step Off (ก้าวออก)</p> <p>B. Pop Off (กระโดดออก)</p> <p>C. Cradle Catching (ลงนอนแปล) ด้วยอดสามารถลอยขึ้นและลงสู่การนอนแปลได้สูงไม่มาก และจะต้องมีฐาน 2 คน 1 Back Spotter ที่คอยดูแลให้ความปลอดภัยบริเวณศีรษะ ท้ายทอยและหลังของยอดทุกครั้งซึ่งรวมไปถึงการลงแบบอื่นๆด้วย</p> <p>D. การลงจะต้องมี Back Spotter ตลอดเวลาจนสิ้นสุดและหยุดนิ่ง</p>

	<p>E. สามารถเพิ่มทักษะใดๆก็ได้ที่ไม่มีรอบลังกาในการลง แต่ ต้องรับลงนอนเปลเท่านั้น</p> <p>F. บิดเกลียวลงนอนเปลทำได้มากที่สุด 1 รอบ</p> <p>G. ไม่สามารถสวิงหรือเหวี่ยงด้วยอดไม่ว่าทิศทางใดๆก็ตามลงได้</p> <p>H. ห้ามกลับหัว, ห้ามทำศรียะต่ำกว่าเอว,</p> <p>* เพิ่มเติม สามารถช่วยทำแบ็ควอล์คโอเวอร์หรือฟรอนทวอล์คโอเวอร์จากการนอนเปลออกไปได้แต่ต้องอยู่ในความสูง Cradle ลงไปเท่านั้น สูงเกินกว่านี้ไม่สามารถทำได้</p> <p>I. การลงจากท่าต่อตัวหรือว่าท่าสตันท์ไม่ว่าจะลงสู่การนอนเปลหรือว่าลงสู่พื้นผิว การแสดงโดยตรงจะต้องใช้ฐานที่มีอยู่ในกลุ่มนั้นและจะต้องช่วยการลงให้เกิดความปลอดภัยอย่างสูงสุด</p> <p>J. ห้ามทำ Tension Drop หรือ Tension Roll ลง</p> <p>K. ไม่สามารถทำ Forward Suspended Roll (ม้วนหน้าลงอย่างมีมือเหนี่ยวรั้ง) ได้</p>
--	---

ทักษะ	ท่าทาง
การกลับหัว (Inversions)	ท่าที่มีศรียะอยู่ต่ำกว่าเอวของตัวเองทุกท่าถือว่าเป็นท่ากลับหัวไม่อนุญาตให้ทำบางท่าที่องศาไม่ถึงจนเกินไปสามารถทำได้เช่น การช่วยทำแบ็ควอล์คโอเวอร์

ทักษะ	ท่าทาง
การโยนตัวสูง (Basket Tosses)	<p>A. การโยนตัวสูงยังไม่สามารถทำได้ในรุ่นนี้ ดังนั้นไม่อนุญาตให้โยนตัวสูงหรือท่าทางใดที่คล้ายกับการโยนตัวสูงทุกท่า</p> <p>B. ไม่สามารถทำท่าเฮลิคอปเตอร์ได้ ไม่ว่าจะกี่องศาก็ตาม</p>

ทักษะ	ท่าทาง
การหน้าคว่ำ (Prone Position)	<p>ไม่อนุญาตให้ลอยอย่างอิสระแล้วลงในลักษณะหน้าคว่ำ เช่น ทำท่าลังกาชุด จากนั้นขึ้นลังกากลางอากาศแล้วลงนอนเปลหน้าคว่ำ</p> <p>แต่หากเป็นการเปลี่ยนรูปร่างและมีกรงรับของ Back spot หรือฐานตลอด Back Spot คอยให้ความปลอดภัยอยู่ตลอดเวลา สามารถทำหน้าคว่ำที่ศรียะไม่ต่ำกว่าเอวของตัวเองได้ เช่น ทำท่าลังกาชุด จากนั้นถีบตัวจากพื้นแล้วลงนอนเปลหน้าคว่ำ</p>

ข้อจำกัดทั่วไปในระดับประถมศึกษาการต่อตัวคู่

1. ทำต่อตัวคู่หรือว่าทำต่อตัวกลุ่มทุกๆท่าจะจำกัดความสูงอยู่ที่ 2 ช่วงตัวคนเท่านั้น ซึ่งฐานที่ทำหน้าที่ยกด้วยยอดอยู่นั้นจะต้องมีเท้าอย่างน้อย 1 ข้างอยู่บนพื้นผิวการแข่งขัน
2. ผู้ที่เป็นยอดในทำต่อตัวคู่, หรือการเปลี่ยนรูปร่างต่างๆ ด้วยยอดจะต้องไม่ถูกทำให้อยู่ในลักษณะกลับหัว (ศีรษะต่ำกว่าเอาตัวเอง) เพื่อที่จะเปลี่ยนไปสู่ท่าต่อตัวคู่หรือว่าท่าอื่น หรือเปลี่ยนท่าลงมาสู่ระดับพื้น
3. การยกแยกขาแบบมีมือจับเหนี่ยวรั้งสามารถทำได้ (Suspended Split) หากมีฐานที่จับยกนั้นจำนวน 4 คน โดยที่อย่างน้อยฐานจำนวนสามคนจะต้องจับบริเวณใต้ขาของตัวยอดเพื่อที่จะเป็นตัวรับน้ำหนัก และฐานตัวสุดท้ายจะต้องจับพอร์ทบริเวณใต้ขาหนีบหรือจับที่มือของตัวยอดเพื่อที่จะประคองตัว และระหว่างที่เปลี่ยนรูปร่างของท่านั้นมือของยอดจะต้องสัมผัสกับฐานตลอดเวลา
4. การยก Teddy Bear ในระดับพื้น จะต้องใช้ Spotter เพื่อที่จะช่วยให้ความปลอดภัยและเซฟตี้บริเวณคอและไหล่ของตัวยอด (ตำแหน่งเดียวกันกับการยกแบบฐานคู่ Elevator)
5. กลุ่ม Partner Stunt ไม่สามารถที่จะมีใครลอดผ่านได้ (Spotter สามารถเดินผ่านมาจากด้านหน้าเพื่อรับตัวยอดที่จะลงได้) ยกเล็ก
6. ไม่อนุญาตให้ทำท่าม้วนหน้าและม้วนหลังแบบมีมือจับเหนี่ยวรั้ง (Forward or Backward Suspended Roll) และท่าที่ใช้ฐานคนเดียวทำการม้วนท่าต่างๆแต่ท่าแบบมีมือจับเหนี่ยวรั้งไว้
7. ห้ามลงแบบ Tension Drop (ฐานหรือว่ายอดยื่นเอียงจนยอดหลุดออกจากฐานโดยที่ไม่มีการช่วยเหลือ)
8. ไม่สามารถที่จะโยนตัวท่าเฮลิคอปเตอร์ได้
9. ห้ามทำท่าต่อตัวคู่ที่ซึ่งด้วยยอดท่าท่า Spread Eagle และถูกยกพันพื้นผิวการแข่งขันโดยฐานเพียงคนเดียวที่บริเวณใต้ขาอ่อน (Single Based Split Cashes)
10. ไม่อนุญาตให้ใช้อุปกรณ์เพิ่มความสูงใดๆเช่น มินิแทรมโพลีน สปริงบอร์ด เป็นต้น

กฎกติกาต้นฉบับ

- TFC Rules and Regulations

ดัดแปลงและตัดออกจาก

- IFC Rules & Regulations

อ้างอิงเนื้อหาบางส่วนจาก

- AACCA Safety Guidelines 2008-2009

ผู้แปล ดัดแปลง และเรียบเรียง

- นายระภีพงษ์ อุปมา
- นายชานนท์ ประดิษฐ์
- นายปภักร พิษณะธนกร

ถ้าคุณมีปัญหาหรือข้อสงสัยกรุณาติดต่อทาง
ศูนย์ฝึกสอนกีฬาเชียร์ลีดดิ้ง นานาชาติ มหาวิทยาลัยรังสิต
โทร 089-1080212 หรือ 081-8477708
E-mail : info@thaicheerleading.com
หรือดูรายละเอียดได้ที่ <http://www.thaicheerleading.com>