

ผู้ฝึกสอน...

ไม่ควร ที่จะกล่าวว่เชียร์ลีดเดอร์ต่อหน้าผู้ชม แต่จะสามารถตีในเชิงก่อก่ได้ภายหลังแต่ต้องในที่ส่วนตัวหรือต่อหน้าเพื่อนร่วมทีมหากเห็นว่าเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม

ไม่ควร ว่ากล่าวต่อหน้าผู้ฝึกสอนท่านอื่น เชียร์ลีดเดอร์คนอื่น หรือว่าต่อหน้าแฟนๆไม่ว่าจะเป็นคำพูดหรือว่าท่าทาง

ไม่ควร ด่าทอหรือดูหมิ่นหยาบคายด้วยภาษารุนแรง ไม่ว่าในทุกกรณี

ไม่ควร ยุแหยงหรือทำการใดที่ไม่เหมาะสมกับการเป็นนักกีฬา

ควรละเว้น การสับสนหรือในต่อหน้าท่านผู้ชม เจ้าหน้าที่ คณะกรรมการตัดสิน และหรือ สมาชิกของทีม

ควรละเว้น การตีมือหรือตีหมิ่นในต่อหน้าท่านผู้ชม เจ้าหน้าที่ คณะกรรมการตัดสิน และหรือ สมาชิกของทีม

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

ร่วมมือ กับเจ้าหน้าที่เพื่อที่จะรับผิดชอบในการชี้แนะและความคุมแฟนๆของทีมและท่านผู้ชม

ยอมรับ ในการตัดสินของเจ้าหน้าที่และคณะกรรมการในการแข่งขันที่เกิดขึ้นว่ายุติธรรมและสามารถเรียกได้ว่าดีที่สุดตามความสามารถของเจ้าหน้าที่และคณะกรรมการแล้ว

ให้ความสำคัญ ที่ว่านักกีฬาที่ดีต้องต่อสู้และฝ่าฝืนด้วยจิตใจที่ดีและร่างกายที่ดีพร้อม

ให้ความสำคัญ ที่ว่าชัยชนะเป็นผลตอบแทนของทีมเวิร์คที่ดี

เป็น แม่แบบและตัวอย่างในเรื่องสิ่งที่ดีๆและเป็นแง่บวก

ต้องยึดถือและปฏิบัติตามกฎและข้อบังคับของทางผู้จัดและ IFC

นักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์...

ควรละเว้น การตีเครื่องตีมีนเมาในต่อหน้าท่านผู้ชม เจ้าหน้าที่ คณะกรรมการตัดสิน และหรือ ทีมอื่นในเวลาที่สวมใส่ชุดยูนิฟอร์ม หรือว่าเสื้อวอร์มที่บ่งบอกว่าเป็นตัวแทนของทีมหรือว่าประเทศ

ควรละเว้น สุนัขหรือในต่อหน้าท่านผู้ชม เจ้าหน้าที่ คณะกรรมการตัดสิน และหรือ ทีมอื่นในเวลาที่สวมใส่ชุดยูนิฟอร์ม หรือว่าเสื้อวอร์มที่บ่งบอกว่าเป็นตัวแทนของทีมหรือว่าประเทศ

ควรละเว้น การใช้สารกระตุ้นและยาเสพติดทุกชนิด

ควรละเว้น การใช้ยาหรือว่าเข้าไปข้องเกี่ยวกับสิ่งที่ผิดกฎหมายตามที่บัญญัติไว้ในหัวข้อ Olympic Movement Antidoping Code 1999 and Appendix 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

ประเภทต่อตัวกลุ่ม - GROUP STUNTS CATEGORY

รุ่นมัธยมศึกษา - HIGH SCHOOL DIVISION

กฎกติกาการแข่งขันสดันท์

การแสดงสดันท์จะต้องทำภายใต้กฎความปลอดภัยและระบบการตัดสินของ IFC และ TFC ผลอย่างเป็นทางการจะประกาศเมื่อนาคะแนนของวันแรกหรือวันที่สองมารวมกันหากมีการแข่งขัน 2 วัน ตัวนักกีฬาคนเดียวก็สามารถลงแข่งขันได้ทั้งรุ่น CO-ED และ GROUP STUNT

1. จำนวนของนักกีฬา

ทีมหญิงล้วน จะต้องมีนักกีฬาผู้หญิง 5 คน

ทีมผสมชายหญิง จะต้องมีนักกีฬาจำนวน 5 คนเท่านั้น ประกอบไปด้วยผู้ชาย 3 คนและผู้หญิง 2 คน

ถ้าทีมต้องการที่จะแข่งขันด้วยผู้ชาย 2 คนและผู้หญิง 3 คน หรือแตกต่างไปจากนี้ กรุณาติดต่อทางผู้จัดการแข่งขัน **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, หรือว่าเท้าทั้งคู่ของตัวหยุดพ้นจากพื้นสนามการแข่งขัน ส่วนเวลาจะหยุดจับก็ต่อเมื่อสิ้นเสียงดนตรีสุดท้ายและการขยับตัวสุดท้ายจบลงทั้งสองอย่าง

*ท่าโพสท์สุดท้ายในตอนจบถือว่าการจบการแสดง ในกรณีนี้, การลงจากท่าสดันท์หลังจากเพลงที่จบไปแล้วนั้นไม่ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของการแสดง จะไม่นำมาคิดคะแนนให้

- อย่างไรก็ตามทีมสามารถที่จะโชว์สปีริตทักทายให้กับผู้ชมได้แบบสั้นๆในขณะที่เข้าสู่ และ ออกจากสนาม, ทีมไม่อนุญาตให้ทำทักษะใดๆก่อนหรือหลังจากการแสดง (อย่างเช่น ทำลังกา หรือว่าท่ากระโดดใดๆเข้าหรือว่าออกจากสนามแข่งขัน)

- ทีมจะต้องตั้งท่าพร้อมให้เร็วที่สุดเพื่อที่จะทำการแข่งขัน, และจะต้องออกจากสนามแข่งขันทันทีหลังจากที่

แข่งขันเสร็จแล้ว

4. องค์ประกอบของการแสดง

หากมีการละเมิดกฎในเรื่องของสตันท์เกิดขึ้นจะถูกหักคะแนนจำนวน 2 คะแนนออกจากคะแนนสุทธิ (คะแนนสุดท้ายของกรรมการเมื่อรวบรวมและคำนวณเฉลี่ยเสร็จสิ้นแล้ว) ต่อการผิดกฎหนึ่งครั้ง

- สตันท์ทั้งหมดจำกัดอยู่ที่ 2 ชั้นมนุษย์, ความสูง 2.5 ความสูง
- การแสดงจะต้องมีท่าสตันท์ดังต่อไปนี้

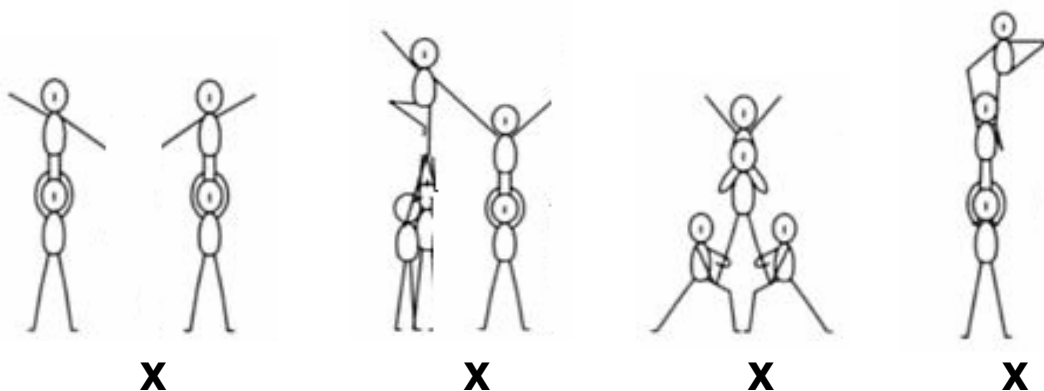
ทำบั้งคืบโยนตัวสูง

- จะต้องมีการโยนตัวสูงอย่างน้อยจำนวน 2 ครั้งในหนึ่งการแสดง
 - สามารถใช้ท่าโยนตัวสูงท่าใดก็ได้และท่าช่วงไหนก็ได้ในการแสดง
 - สามารถที่จะมีท่าเริ่มต้นก่อนหรือว่าหลังจากที่โยนตัวสูงแล้วได้ทุกท่า
- โดยที่ท่าโยนตัวสูงจะต้องลงนอนที่ท่ารับนอนเปล (CRADLE) เท่านั้น โดยจะต้องใช้ฐาน 2 คน และ 1 Spotter**

การแสดงจะต้องไม่มีการแยกกลุ่มสตันท์ออกเป็น 2 กลุ่มภายในขณะเดียวกัน

ยกเว้นท่าที่ด้วยอดสองคนจับบนท่าสตันท์ที่ใช้ฐานคนเดียวเช่น Double cupies เป็นต้น **สามารถทำได้**

- นอกเหนือจากท่าดังกล่าวจะต้องใช้ยอดจำนวนเพียงคนเดียวตลอดทั้งการแสดง (ด้วยอดไม่สามารถที่จะสลับสับเปลี่ยนกับนักกีฬาคนอื่นภายในทีมเพื่อขึ้นแทนกันขึ้นได้)
- การแสดงจะต้องไม่มีการต่อพีรามิดใดๆทั้งสิ้น



- นักกีฬาไม่สามารถที่จะทำท่ากระโดดหรือว่าท่าลังกาใดๆได้เลยหากไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งของท่าสตันท์ เช่น กระโดดแตะปลายเท้าทั้งทีม แล้วมาเข้ากลุ่มเพื่อโยนตัวสูง เป็นต้น
- การทำรีโวด์ (ท่าลังกาขึ้นสู่ท่าสตันท์) **สามารถทำได้**
- แบ็คแฮนด์สปริง แล้ว ลงสู่พื้น จากนั้นจับพีโดโดยตรงอย่างต่อเนื่องลงสู่การนอนเปล หรือขึ้นท่าสตันท์ **สามารถทำได้**
- แบ็คแฮนด์สปริง แล้วเท้าลงสู่พื้น **หยุดจังหวะก่อนชั่วขณะ** จากนั้น จึงไปสู่ท่าสตันท์ **ไม่สามารถทำได้**
- การแสดงจะต้อง**ไม่มีการหยุดเต้น การร้องเชียร์ และ Sideline** แต่อย่างใด
- นักกีฬาสามารถที่จะร้องคำสั้นๆพร้อมอาร์มโมชันเมื่ออยู่ที่จังหวะของท่าโพสท์สตันท์นั้นๆเช่น ท่าท่าสตันท์ฐานเดี่ยวลิเบอร์ตี้พร้อมอาร์มโมชัน High V และร้องออกมาว่า GO! **สามารถทำได้**

- ในการแข่งขันที่ไม่สามารถใช้ Prop ใดๆได้



เกณฑ์การให้คะแนน - SCORING CRITERIA FOR GROUP STUNT

Total 50 Points

หมวดไทย	หมวดอังกฤษ	คะแนน
<i>คะแนนทางด้านเทคนิค</i>	<i>Technical Categories</i>	<i>50 Points ดังนี้</i>
การโยนตัวสูง อย่างต่ำ 2 ครั้ง	Basket Tosses	5 Points
ความสูงของเทคนิคที่ใช้	Height	5 Points
ความถูกต้องแม่นยำของทักษะ	Technique Accuracy	5 Points
ความต่อเนื่อง	Continuation	5 Points
ค่าความยาก	Difficulty	10 Points
ความสมบูรณ์ของการแสดง	Routine Perfection	10 Points
ประเมินการแสดงทั้งหมด	Overall Evaluation	10 Points

กฎและระดับของมัธยมศึกษาในรายการ TFC ที่สามารถทำได้

***อ้างอิงจากเทคนิคที่รุ่นมัธยมศึกษาสามารถที่จะทำได้ในประเภทเชียร์ลีดดิ้ง**

ทักษะ	ท่าทาง
การทำท่าสตันท์ (Partner Stunts)	<p>A. สามารถที่ทำในหมวดความสูง 2.5 ความสูงสุดมือฐาน, สองชั้นมนุษย์ได้เท่านั้น และต้องมี Back Spotter คอยให้ความปลอดภัยตลอดเวลาตั้งแต่เริ่มต้นและจบลงสู่พื้น</p> <p>B. ท่าสตันท์บนความสูง 2.5 ความสูง และทำที่ใช้ฐานเพียงคนเดียว Single Base ไม่ว่าจะยกที่ความสูงใดๆ จะต้อง มี 1 Back Spotter ต่อจำนวนยอด 1 คนเสมอไม่ว่าทำนั้นจะชำนาญแล้วหรือดูแล้วไม่จำเป็นก็ตาม (หากมียอดขึ้นพร้อมกัน 2 คนต้องใช้ Spotter 2 คน)</p> <p>C. ท่าสตันท์กลุ่มตั้งแต่ความสูง 2 ความสูงลงมาไม่จำเป็นที่จะต้อง ใช้ Spotter แต่ควรจะมีเพื่อความปลอดภัย</p> <p>D. ห้ามทำท่าต่อตัวคู่ที่ซึ่งด้วยอดท่าท่า Straddle Sit และถูกยกพันพื้นผิวการ</p>

	<p>แข่งขันโดยฐานเพียงคนเดียวที่บริเวณใต้ขาอ่อน (Single Based Split Catches)</p> <p>E. ไม่มีการ สามารถส่งเปลี่ยนฐานที่ยกได้ แต่ฐาน 1 คนจากกลุ่มเดิมจะต้องตามไปรับยอดของตนโดยตลอดเวลาจนไปสู่กลุ่มใหม่ หรือลงสู่พื้น</p> <p>F. ไม่มีการ ทำทักษะลังกลางจากท่าสตันท์ใดๆทั้งสิ้น ยกเว้นท่า Double Bases Suspended Forward Roll สามารถทำได้โดยจะต้องจับกับมือของฐานทั้งสองข้างเท่านั้น</p> <p>G. การทำลังกาขึ้นสู่ท่าสตันท์ อนุญาตให้เริ่มทำบนพื้นเท่านั้น เช่นสปริงมือขึ้นหรือฟรอนทวอลล์ขึ้น และจำเป็นจะต้องจับกับฐานหรือ Spotter ตลอดเวลาจนกว่าจะขึ้นถึงจุดสูงสุด</p> <p>H. ทำลังกาลอยอิสระกลางอากาศขึ้นสู่สตันท์ที่อนุญาตพิเศษคือ "รีไวด์" (ทำได้ในช่วงสตันท์เท่านั้น) โดยจะต้องเริ่มจากพื้น ลอยขึ้นสู่ฐาน และจับยืน (ได้ทุกความสูง) ไม่อนุญาตให้จับบนอนเปล เพราะจะถือว่าเข้าข่ายการโยนลังกาหลัง</p> <p>I. ขาของฐานต้องติดพื้นอย่างน้อย 1 ข้างขณะยก</p>
--	---

ทักษะ	ท่าทาง
วิธีการขึ้น (Climbing)	<p>A. Step Up (ก้าวขึ้น)</p> <p>B. Pick Up (หยิบขึ้นมา)</p> <p>C. Pop Up (กระโดดออกจากพื้นขึ้นสู่ฐาน)</p> <p>D. Ground Up (ขึ้นจากพื้น)</p> <p>E. Twist Up (บิดเกลียวขึ้น)</p> <p>F. หรือการขึ้นอื่นๆที่นอกเหนือจากนี้ เช่น อยู่ในขณะที่กลับหัว, หกสูง, ศรีษะต่ำกว่าเอวบนพื้น ด้วยอดต้องสัมผัสพื้นผิวการแข่งขันเท่านั้นแล้วจึงขึ้นสู่ท่าสตันท์ได้</p> <p>G. ไม่อนุญาตให้ทำท่าลังกาทั้งที่ลอยจากพื้น ลงสู่การนอนเปล เช่น ลังกาหลังลงนอนเปล ยืนเกลียวลงนอนเปล เป็นต้น</p> <p>H. สามารถทำท่าพิเศษ "รีไวด์" ขึ้นท่าสตันท์ได้</p> <p>I. สามารถสวิงหรือเหวี่ยงด้วยอดในทิศทางขึ้นได้ แต่ห้ามไปในทิศทางหัวดิ่งลง</p>

ทักษะ	ท่าทาง
การเปลี่ยนรูปร่าง (Transition)	<p>A. ฐานสามารถเคลื่อนที่ในทิศทางใดก็ได้ยกเว้นทำให้ด้วยอดศรีษะดิ่งลงหรือศรีษะต่ำกว่าเอว</p> <p>B. เคลื่อนที่ผ่าน แต่ไม่หยุดนิ่ง ที่ความสูงเกิน 2.5 ความสูงได้</p> <p>C. ทำทักษะยิมนาสติกเพื่อลง Cradle (นอนแปล) ได้ จะต้องมีฐาน 2 คน 1 Back Spotter</p> <p>D. บิดเกลียวทำได้สูงสุด 2 รอบ</p> <p>E. ไม่สามารถสวิงหรือเหวี่ยงด้วยอดในทิศทางหัวดิ่งลง</p> <p>F. ห้ามกลับหัว, ห้ามทำศรีษะต่ำกว่าเอว</p> <p>G. สามารถนอนคว่ำหน้าได้ โดยจะต้องมีคนจับยึดตลอดเวลา จะต้องไม่มาจากการจงใจโยนตัวสูง (อนุญาตให้ประสานมือโยนแบบใดก็ได้) หรือว่าตกลงจากความสูงที่จะทำอันตรายด้วยอดจนได้รับการบาดเจ็บ ควรที่จะมี Spotter ช่วยให้ความปลอดภัยด้วย</p> <p>H. บนสตันท์หากด้วยอดต้องทำท่างัดกลับตัวจนครบรอบลังกาที่มีช่วงขณะศรีษะต่ำกว่าเอวแต่ไม่หลุดลอยออกจากฐาน สามารถใช้ฐานจับยึดเพียงอย่างเดียวได้ โดยตัวฐานที่ส่งด้วยอดจับรั้งไว้ตลอดเวลาการกลับตัวได้ ซึ่งแตกต่างจากในประเภทเชียร์ ที่ต้องมีฐานสองช่วยจับอีก 1 กลุ่ม แต่ในการแข่งกรี๊ปสตันท์นี้และอนโลมให้ทำ</p>

ทักษะ	ท่าทาง
วิธีการลง (Dismount)	<p>A. Step Off (ก้าวออก)</p> <p>B. Pop Off (กระโดดออก)</p> <p>C. Cradle Catching (ลงนอนแปล) แบบไม่มีทักษะจะต้องมีฐาน 2 คน</p> <p>D. สามารถเพิ่มทักษะใดๆก็ได้ที่ไม่มีรอบลังกาในการลง แต่ ต้องรับลงนอนแปลเท่านั้นโดยใช้ฐานอย่างน้อยจำนวน 2 คนและต้องมี Spotter</p> <p>E. บิดเกลียวลงนอนแปลทำได้มากที่สุด 2 รอบ</p> <p>F. ไม่สามารถสวิงหรือเหวี่ยงด้วยอดในทิศทางหัวดิ่งลงได้</p> <p>G. ห้ามกลับหัว, ห้ามทำศรีษะต่ำกว่าเอว</p>

	<p>H. การลงจากท่าสตันท์ไม่ว่าจะลงสู่การนอนเปลหรือว่าลงสู่พื้นผิวการแสดง โดยตรงจะต้องใช้ฐานที่มีอยู่ในกลุ่มนั้นและจะต้องช่วยการลงให้เกิดความปลอดภัยอย่างสูงสุด</p> <p>I. ห้ามทำ Tension Drop หรือ Tension Roll ลง</p> <p>J. ไม่สามารถลงด้วยเทคนิคกลุ่มท่า Waterfall, Fountain, Peel Down ไม่ว่าทิศทางใดๆก็ตาม เพราะเข้าข่ายศรัษะเคลื่อนที่ตกลง</p> <p>K. ลงจาก Double Cupies ไม่สามารถทำทักษะยิมนาสติกเพิ่มเติมใดๆได้</p> <p>M. ไม่สามารถจจใจลงจากท่าต่อตัว ท่าสตันท์ (Dismount) แบบหน้าคว่ำอย่างอิสระไม่มีคนจับยึดได้ สามารถทำได้ตราบเท่าที่มี Spotter และไม่สูงจนเกินไป</p> <p>N. ในการนอนเปลสามารถช่วยช่วยทำแบ็ควอล์คโอเวอร์, ฟรอนทวอล์คโอเวอร์ หรือม้วนตัวท่าใดๆก็ได้ที่ด้วยอดสามารถค้ำยันบนพื้นได้ด้วยตัวเอง จากการนอนอยู่ในเปลออกจากกลุ่มไปได้</p>
--	---

ทักษะ	ท่าทาง
การกลับหัว (Inversions)	ท่าที่มีศรัษะอยู่ต่ำกว่าเอวของตัวเองทุกท่าถือว่าเป็นท่ากลับหัวไม่อนุญาตให้ทำ ยกเว้น การม้วนหน้าอย่างมีเงื่อนไข Suspended forward roll (หากทำท่านี้ ต้องมีมือของฐานหรือสปอตเตอร์อย่างน้อย 1 คน ทั้งสอง จับมือของยอดนั้นอยู่ขณะที่ม้วนตัว) และการหกสูงบนพื้นผิวการแข่งขันสามารถทำได้

ทักษะ	ท่าทาง
การโยนตัวสูง (Basket Tosses)	<p>A. การโยนตัวจะต้องตกลงมาที่ฐานเดิม</p> <p>B. การโยนตัวแบบมือสานตระกร้าจากมือของฐานจะต้องลงนอนเปลเท่านั้น</p> <p>C. ท่านอนหงายหรือคว่ำ 1/2 รอบเฮลิคอปเตอร์ได้</p> <p>D. ห้ามทำการโยนโดยมีรอบลังกา</p> <p>E. หากโยนยึดเหยียดอย่างเดียวไม่มีรอบลังกาสามารถบิดเกลียวได้สูงสุดไม่เกิน 2 รอบ</p> <p>F. ไม่อนุญาตให้โยนเปลี่ยนกลุ่ม</p> <p>G. อนุญาตให้ถือฟูได้เท่านั้น</p>

ทักษะ	ท่าทาง
การหน้าคว่ำ (Prone Position)	<p>A. ไม่อนุญาตให้ลังกาลอยอย่างอิสระแล้วลงในลักษณะหน้าคว่ำ เช่น ท่าท่าลังกาชุด จบลังกาหลังจากนั้นลงนอนเปลหน้าคว่ำ</p> <p>B. สามารถนอนคว่ำหน้าได้ จะต้องไม่มาจากการโยนตัวสูงอย่างจงใจ หรือว่าตกจากความสูงที่จะทำอันตรายด้วยอดจนได้รับการบาดเจ็บ ควรที่จะมี</p>

Spotter ช่วยให้ความปลอดภัยด้วย

- C. แต่หากเป็นการเปลี่ยนรูปร่างท่าต่อตัวหรือท่าสตันท์โดยมีการจับของ Backspot หรือฐานตลอด สามารถทำหน้าที่ที่ศีรษะต่ำกว่าเอวของตัวเอง แต่แนวของร่างกายจะต้องมีองศาแบบไม่ทิ้งดิ่งมากได้ เช่นท่าโผไปข้างหน้าแต่ข้อเท้ามีฐานจับไว้ เป็นต้น
- D. แต่ไม่สามารถจึงใจจบและลงจากท่าปิรามิดหรือท่าสตันท์โดยลงนอนแปลแบบหน้าคว่ำ (การจบจะต้องลงนอนแปลด้วยท่าทางสมบูรณ์เพื่อความปลอดภัย)

ข้อจำกัดทั่วไปในระดับมัธยมศึกษา

การต่อตัวคู่, การโยนตัวสูง

- ทำต่อตัวคู่หรือว่าทำต่อตัวกลุ่มทุกๆท่าจะจำกัดชั้นอยู่ที่ 2 ชั้นมนุษย์ 2.5 ความสูงเท่านั้น ซึ่งฐานที่ทำหน้าที่ยกด้วยอดอยู่นั้นจะต้องมีเท้าอย่างน้อย 1 ข้างอยู่บนพื้นผิวการแข่งขัน
- ผู้ที่เป็นยอดในท่าต่อตัวคู่, หรือการเปลี่ยนรูปร่างต่างๆ ด้วยอดจะต้องไม่ถูกทำให้อยู่ในลักษณะกลับหัว (ศีรษะต่ำกว่าเอวตัวเอง) เพื่อที่จะเปลี่ยนไปสู่ท่าต่อตัวคู่หรือว่าต่อตัวกลุ่มท่าอื่น หรือเปลี่ยนท่าลงมาสู่ระดับพื้น หรือกลับหัวลงจากท่าต่อตัวคู่ ยกเว้นเมื่อปฏิบัติตามกฎดังต่อไปนี้ สามารถทำได้ :
 - ด้วยอดทำม้วนหน้าแบบมือจับเหนียวรั้งจากฐานคู่ (Double based suspended forward rolls)
 - ด้วยอดอาจจะเริ่มต้นท่าต่อตัวคู่ในลักษณะของศีรษะต่ำกว่าเอว (กลับหัวหงกสูง) แต่ **ค้ำยันอยู่บนพื้นผิวการแข่งขัน** จากนั้นก็ถูกยกขึ้นเปลี่ยนไปเป็นท่าอื่นที่ไม่กลับหัวที่ **อยู่ในความสูงระดับไหล่หรือว่าต่ำกว่าเท่านั้น ข้อความนี้ยกเลิก จบที่ความสูงใดก็ได้** โดยที่จะต้องมีส่วนของร่างกายติดกับตัวฐานหรือว่าตัว Spotter อย่างไม่อย่างหนึ่งอย่างมั่นคงจนกระทั่งท่ากลับหัวนั้นสิ้นสุดกลับมาเป็นท่าที่ร่างกายยื่นปกติ คนที่เป็นฐานหรือว่า Spotter ถ้าเป็นไปได้ควรที่จะยืนในตำแหน่งที่สามารถป้องกันอันตรายในบริเวณส่วนหัว คอ ไหล่ หลัง ของด้วยอดได้ตลอดเวลาที่เคลื่อนไหว
 - ไม่สามารถทำล้อเกี่ยวค้ำหน้าขาของฐานหรือท่าลงจำพวกศีรษะดิ่งลงได้ เช่น ล้อเกี่ยวลงด้านข้างจาก Shoulder Stand หรือ Shoulder Sit หากต้องการทำได้** สามารถทำได้จากที่พื้นขึ้นสู้อยอดได้ และลงในระดับนอนแปลได้เท่านั้น โดยด้วยอดต้องสัมผัสพื้นและทำลังกาออกไปด้วยตนเอง
- การยกแยกขาแบบมีมือจับเหนียวรั้งสามารถทำได้ (Suspended Split) หากมีฐานที่จับยกนั้นจะต้องมีจำนวน 4 คน โดยที่อย่างน้อยฐานจำนวนสามคนจะต้องจับบริเวณใต้ขาของด้วยอด เพื่อที่จะเป็นตัวรับน้ำหนัก และฐานตัวสุดท้ายจะต้องซัพพอร์ตบริเวณใต้ขาหนีบหรือจับที่มีมือของด้วยอดเพื่อที่จะประคองตัว และระหว่างที่เปลี่ยนรูปร่างของท่านั้นมือของยอดควรจะสัมผัสกับฐานตลอดเวลา
- ท่าต่อตัวคู่ (Single Base) หรือว่าท่าต่อตัวกลุ่มที่มีความสูงเกินกว่าระดับไหล่ขึ้นไปจะต้องมี Spotter คอยตามประกบอยู่ตลอดเวลา** คนที่เป็น Spotter นั้นจะถูกพิจารณาว่าเป็นส่วนหนึ่งของในทีมซึ่งจะรวมอยู่ในจำนวนนักกีฬาภายในทีมตามที่ทางกฎกติกากำหนดไว้แล้ว สำหรับท่าต่อตัวคู่แบบยกเหยียดสุดมือ Spotter จะต้องจับบริเวณข้อเท้าของด้วยอดหรือว่าข้อมือของตัวฐาน แต่

หากจับบริเวณใต้เท้าของด้วยอดจะถือว่าเป็นผู้ที่รับน้ำหนักจากยอดโดยตรง จะพิจารณาว่าผู้ที่ยกนั้นเป็นฐานยกโดยทันทีและจะต้องมี Spotter เพิ่มขึ้นมาเพื่อช่วยดูแลความปลอดภัยต่างหาก

5. เมื่อมีการจับประสานมือกันขึ้นระหว่างด้วยอด (รวมไปถึงการเหลื่อมล้ำของแขน) เมื่อ :
 - i. ดับเบิลคัพปี (Double Cupies) โดยการยกด้วยอดจำนวนสองคนด้วยฐานเพียงคนเดียว ด้วยอดสามารถที่จะประสานมือหรือว่ากอดกันได้ และหากมีการลงจากต่อตัวนี้ก็จะต้องมีฐานจำนวนสามคนในการรับด้วยอดแต่ละคน แต่การยกครั้งนี้ไม่ได้รวมถึงการยกท่าที่คล้ายคลึงกันเช่น ด้วยอดคู่จับขาแยกยึดเหยียด (Heel Stretches) ยกเล็ก แล้วใช้กฎการลงนอนในตารางข้างต้นแทน
 - ii. พาร์ทเนอร์สตันท์ที่ฐานยกเพียงคนเดียว ด้วยอดไม่สามารถทำทักษะยมนาสดิกลงได้
6. การยก Teddy Bear ในระดับพื้น จะต้องมี Spotter เพื่อที่จะช่วยให้ความปลอดภัยและเซฟต์บริเวณคอและไหล่ของด้วยอด (ตำแหน่งเดียวกันกับการยกแบบฐานคู่ Elevator)
7. การโยนตัวสูง การโยนตัวแบบประสานมือด้านหน้า การโยนตัวจากการยกกระดัดติดอก หรือว่า การโยนตัวแบบอื่นๆ จำกัดฐานโยนมากที่สุดได้แค่ 4 คนเท่านั้น การโยนแบบสานตระกร้าจะต้องลงนอนในท่านอนเปลเท่านั้น โดยผู้รับจะต้องเป็นสองในสี่ ทุกคนจากฐานโยนเดิม และจะต้องมี Spotter รับบริเวณด้านหลังด้วย หากการโยนขึ้นไปแล้วไม่เป็นไปในทิศทางที่กำหนด ฐานก็จะต้องเคลื่อนย้ายไปรับด้วยอดที่ตกลงมาด้วย **ไม่อนุญาตให้ถืออุปกรณ์ในขณะที่โยนตัว**
8. ไม่อนุญาตให้นักกีฬาปลอดภัยหรือว่าผ่านทะเลกลุ่มโยนตัวได้ ยกเว้น ฐานเดี่ยวโยนยอดข้ามหัวอ้าขาบุคคลอื่นระดับพื้นได้
9. ห้ามทำลังกาดกลงมาอย่างอิสระ Swan Dive และหากต้องการทำ Front Drop (เห็นกลางอากาศแต่ไม่มีรอบลังกา ซึ่งจับท่าที่หน้าคว่ำ) ต้องไม่มาจากท่าโยนตัวสูงในระดับ Basket Toss แบบต่างๆ แต่สามารถใช้การประสานมือแบบสานตระกร้าได้ แต่ต้องระวังเรื่องของความสูงที่สูงจนเกินไป
10. การต่อตัวคู่แบบ 1 ต่อ 1 ที่ซึ่งด้วยอดนั้นมีลักษณะลำตัวขนานกับพื้นผิวการแสดงและในขณะที่ยกนั้นฐานยกแขนเหยียดออกถึงจุดสูงสุด จำเป็นที่จะต้อง มี Spotter อย่างน้อยหนึ่งคนคอยให้ความปลอดภัยบริเวณ ศรีษะ คอ และบริเวณด้วยอดเสมอ
11. การโยนตัวที่ใช้จำนวนฐานหลายคนประสานมือแบบตระกร้าและด้วยอดไปจับที่ท่าสตันท์ (เช่น โยนตัวขึ้นไปจับที่ท่า extension ที่ยึดเหยียดสุดแขนเป็นต้น) สามารถทำได้ **แต่จะต้องไม่มีทักษะทำยิมเข้ามาเกี่ยวข้องกับ เช่น ทริสท์ Toe touch เป็นต้น ยกเล็ก สามารถทำได้** อย่างไรก็ตามจะต้องไม่มีความสูงที่เกินไปจากท่าสตันท์ที่มุ่งหมายไว้ และการโยนตัวแบบประสานมือแบบตระกร้านี้ด้วยอดไม่สามารถที่จะลงมาจับในท่า**พร้อมขึ้นมาตรฐาน (Load-in Position)** ได้
12. ไม่อนุญาตให้ทำท่าม้วนหลังแบบมือจับเหนียวรั้ง (Backward Suspended Roll) และท่าที่ใช้ฐานคนเดียวทำการม้วนท่าต่างๆแต่ท่าแบบมือจับเหนียวรั้งไว้
13. การลงนอนเปลจากท่า Single Base Partner ในระดับความสูงกว่าไหล่ขึ้นไปจำเป็นที่จะต้องใช้ Spotter ช่วยเพิ่มเติมจากฐานเดิม
14. การเอนลงนอนจากท่าสตันท์คู่ โดยไม่มีการ Pop หรือดันออกให้สูง ลงไปยังฐานรับอื่นๆจำเป็นต้องใช้ผู้รับจำนวน 3 คน การเพิ่มเติมทักษะทำยิมนาสดิกเข้าไปเช่น หมุนครึ่งรอบ หมุนครบรอบ และปลายเท้าหรือว่าทำอื่นๆนั้น**ไม่อนุญาตให้ทำในกรณีนี้**
15. การบิดเกลียวขึ้น-ลงมาจากท่าต่อตัวคู่ หรือว่าจากการโยนตัวต่างๆ นั้นทำได้สูงสุดเพียงสองรอบนั้น ยกเว้นดังนี้
 - ท่าต่อตัวคู่ที่โชว์ความสวยงามด้านข้าง เช่น สกอร์เปียน แอระเบสค์ ซึ่งอาจจะเพิ่มอีก 45 องศาเพื่อให้จบการลงนอนเปลด้านหน้าได้

16. การโยนตัวสูงจากเทคนิคการประสานมือหรือว่ารูปแบบมือต่างๆถือว่าการต่อตัวรูปแบบหนึ่ง
ดังนั้นทักษะการบิดเกลียวจะต้องไม่มีรอบที่มากเกินไปกว่า 2 รอบยกเว้นดังนี้
 - การบิดเกลียวสองรอบในการโยนตัวสูงอาจจะเพิ่มการหมุนอีก 45 องศาเพื่อที่จะเพิ่ม
ทักษะพิเศษต่างๆก่อนที่จะบิดหมุนเต็มสองรอบ เช่น การเตะแล้วบิดเกลียวตกลงมานอน
แปลสองรอบ (การบิดเกลียวจะต้องไม่มีรอบลังกา)
17. อย่างต่ำจะต้องใช้ผู้รับจำนวนสองคนเมื่อด้วยยอดนั้นตกออกจากฐานในลักษณะนอนแนวขวางและ
ตัวเป็นแท่งขนานกับพื้น
18. ห้ามลงแบบ Tension Drop (ฐานหรือว่ายอดยื่นเอียงจนยอดหลุดออกจากฐานโดยที่ไม่มี การ
ช่วยเหลือ)
19. ไม่สามารถที่จะโยนตัวท่าเฮลิคอปเตอร์เต็มรอบ 360 องศาได้
20. ห้ามทำท่าต่อตัวคู่ที่ซึ่งด้วยยอดท่าท่า Spread Eagle และถูกยกพื้นพื้นผิวการแข่งขันโดยฐานเพียง
คนเดียวที่บริเวณใต้ขาอ่อน (Single Based Split Catches)
21. ไม่อนุญาตให้ใช้อุปกรณ์เพิ่มความสูงใดๆเช่น มินิแทรมโพลีน สปริงบอร์ด เป็นต้น
22. การโยนตัวสูงประสานมือแบบตระกร้า หรือว่าการโยนอื่นๆที่คล้ายๆกันก็ตาม ห้ามโยนเมื่อไม่ได้ยืน
อยู่บนพื้นผิวการที่ออกแบบมาเพื่อกีฬาชนิดนี้หรือว่าพื้นผิวใกล้เคียงที่เหมาะสมเพียงพอที่สามารถ
ให้ความปลอดภัยได้เช่น พื้นหญ้า หรือว่าลู่วิ่งที่เป็นยางนุ่ม

กฎกติกาต้นฉบับ

- TFC Rules and Regulations

ดัดแปลงและคัดลอกจาก

- IFC Rules & Regulations

อ้างอิงเนื้อหาบางส่วนจาก

- AACCA Safety Guidelines 2008-2009

ผู้แปล ดัดแปลง และเรียบเรียง

- นายระพีพงษ์ อุปมา
- นายชานนท์ ประดิษฐ์
- นายปภักร พิษณะธนกร