

ผู้ฝึกสอน...

ไม่ควร ที่จะกล่าวว่เชียร์ลีดเดอร์ต่อหน้าผู้ชม แต่จะสามารถตีในเชิงก่อก่ได้ภายหลังแต่ต้องในที่ส่วนตัวหรือต่อหน้าเพื่อนร่วมทีมหากเห็นว่าเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม

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 ในการตัดสินของเจ้าหน้าที่และคณะกรรมการในการแข่งขันที่เกิดขึ้นว่ายุติธรรมและสามารถเรียกได้ว่าดีที่สุดตามความสามารถของเจ้าหน้าที่และคณะกรรมการแล้ว

ให้ความสำคัญ ที่ว่านักกีฬาที่ดีต้องต่อสู้และฝ่าฝืนด้วยจิตใจที่ดีและร่างกายที่ดีพร้อม

ให้ความสำคัญ ที่ว่าชัยชนะเป็นผลตอบแทนของทีมเวิร์คที่ดี

เป็น แม่แบบและตัวอย่างในเรื่องสิ่งๆที่ดีๆและเป็นแง่บวก

ต้องยึดถือและปฏิบัติตามกฎและข้อบังคับของทางผู้จัด TFC และ IFC

นักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์...

ควรละเว้น การตีเครื่องตีมีนเมาในต่อหน้าท่านผู้ชม เจ้าหน้าที่ คณะกรรมการตัดสิน และหรือ ทีมอื่นในเวลาที่สวมใส่ชุดยูนิฟอร์ม หรือว่าเสื้อวอร์มที่บ่งบอกว่าเป็นตัวแทนของทีมหรือว่าประเทศ

ควรละเว้น สบู่หรือในต่อหน้าท่านผู้ชม 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 กรุณาปรารถนาคู่ที่พ่ายแพ้

เป็นตัวแทนของความมีไมตรีจิต

ประเภทต่อตัวกลุ่ม - GROUP STUNTS CATEGORY

รุ่นอุดมศึกษาหรือประชาชนทั่วไป – UNIVERSITY or OPEN 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 ประกอบด้วยผู้ชาย 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

*ท่าโพสสุดท้ายในตอนจบถือว่าการจบการแสดง 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

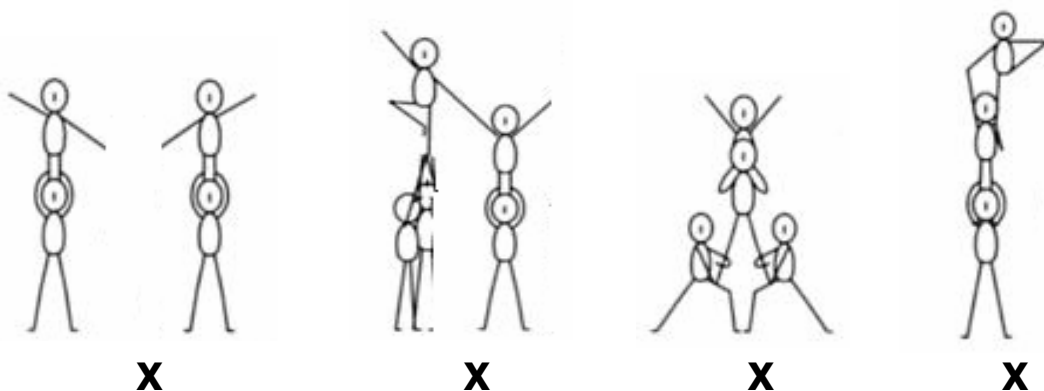
ทำบังคับโยนตัวสูง

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

การแสดงจะต้องไม่มีการแยกกลุ่มสตันท์ออกเป็น 2 กลุ่มภายในขณะเดียวกัน

ยกเว้นท่าที่ด้วยอดสองคนจับบนท่าสตันท์ที่ใช้ฐานคนเดียวเช่น Double cupie เป็นต้น **สามารถทำได้**

- นอกเหนือจากท่าดังกล่าวจะต้องใช้ยอดจำนวนเพียงคนเดียวตลอดทั้งการแสดง (ด้วยอดไม่สามารถที่จะสลับสับเปลี่ยนกับนักกีฬาคนอื่นภายในทีมเพื่อขึ้นแทนกันขึ้นได้)
- การแสดงจะต้องไม่มีการต่อพีรามิดใดๆทั้งสิ้น



- นักกีฬาไม่สามารถที่จะทำท่ากระโดดหรือว่าท่าลังกาใดๆได้เลยหากไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งของท่าสตันท์ เช่น กระโดดแตะปลายเท้าทั้งทีม แล้วมาเข้ากลุ่มเพื่อโยนตัวสูง เป็นต้น
- การทำรีโวด์ (ท่าลังกาขึ้นสู่ท่าสตันท์) **สามารถทำได้**
- แบ็คแฮนด์สปริง แล้วเท้าลงสู่พื้น จากนั้นจัมพ์โดยตรงอย่างต่อเนื่องลงสู่การนอนเปล หรือขึ้นท่าสตันท์ **สามารถทำได้**
- แบ็คแฮนด์สปริง แล้ว ลงสู่พื้น **หยุดจังหวะก่อนชั่วขณะ** จากนั้น จึงไปสู่ท่าสตันท์ **ไม่สามารถทำได้**
- การแสดงจะต้อง**ไม่มีการ**หยุดเต้น การร้องเชียร์ และ Sideline แต่อย่างใด
- นักกีฬาสามารถที่จะร้องคำสั้นๆพร้อมอาร์มโมซันเมื่ออยู่ที่จังหวะของท่าโพสท์สตันท์นั้นๆเช่น ท่าท่า

สตันท์ฐานเดี่ยวลิเบอร์ตี้พร้อมอาร์มโมชัน High V และร้องออกมาว่า GO! สามารถทำได้

- ในการแข่งสตันท์ไม่สามารถใช้ 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

กฎและระดับของอุดมศึกษาและประชาชนทั่วไปในรายการ TFC ที่สามารถทำได้

***อ้างอิงจากเทคนิคที่รุ่นอุดมศึกษาและประชาชนทั่วไปสามารถที่จะทำได้ในประเภทเชียร์ลีดดิ้ง**

ทักษะ	ท่าทาง
การทำท่าสตันท์ (Partner Stunts)	<p><u>ยืนทรงตัวขาเดี่ยวและสองขาทำได้ทุกท่า</u></p> <p>A. สามารถทำท่าในหมวดความสูง 2.5 ความสูงสุดมือฐาน, สองชั้นมนุษย์ได้เท่านั้น ควรจะมี Back Spotter คอยให้ความปลอดภัยหากยังไม่ชำนาญ</p> <p>B. ท่าสตันท์แบบ Single Base บนความสูง 2.5 ความสูง ทุกความสูง ทุกทักษะสามารถรับนอนคนเดียวได้ ยกเว้นลังกาหน้ำหรือว่าบิดเกลียว 2 รอบ จะต้องรับนอนและใช้ฐาน 2 คนเท่านั้น (หากไม่ชำนาญจะต้องมี Spotter หรือรับ 2 คน)</p> <p>C. หากมีการเพิ่มทักษะยิมนาสติกนอกเหนือจากตั้งที่กล่าว ไม่ว่าทุกความสูงหรือจำนวนฐานกี่คน จำเป็นจะต้องรับลงนอนเท่านั้น และใช้ฐานจำนวน 2 คนเป็น</p>

	<p>อย่างน้อย หากไม่ลงนอนเปลด้วยจะต้องถูกจับโดยฐานกลุ่มเดิมและช่วยให้ลงในท่าที่ต้องการอย่างปลอดภัย</p> <p>D. ห้ามทำท่าต่อตัวคู่ที่ซึ่งด้วยอดทำท่า Straddle Sit และถูกยกพันพื้นผิวการแข่งขันโดยฐานเพียงคนเดียวที่บริเวณใต้ขาอ่อน (Single Based Split Catches)</p> <p>E. ห้ามกลุ่มต่อตัวคู่สตันท์, บุคคลเดี่ยว, หรือว่าอุปกรณ์เคลื่อนเหนือหรือว่าลอดผ่าน, ทะลุ กลุ่มต่อตัวคู่สตันท์, พีรามิด, บุคคลเดี่ยว, หรือว่าอุปกรณ์ เช่น ท่าท่าสตันท์ที่คอเดินลอดใต้กลุ่มสตันท์ที่ยกระดับติดอกอยู่เป็นต้น</p> <p>F. ท่าสตันท์ที่ต้องจบในฐานกลุ่มใหม่จะต้องมี 1 คนจากฐานเดิมจับยึดตลอดเวลาไปจนกว่าจะจบและลงสู่ฐานใหม่ในท่านั้นๆ</p> <p>G. ไม่มีการทำทักษะลังกาหลังจากท่าสตันท์ใดๆทั้งสิ้น</p> <p>H. ท่าลังกาลอยอิสระกลางอากาศขึ้นสู่สตันท์ที่อนุญาตคือ "รีโวด์" โดยจะต้องเริ่มจากพื้น ลังกาหลังลอยขึ้นสู่ฐาน (จับได้ทุกความสูง) ไม่อนุญาตให้เพิ่มทักษะการบิดเกลียวบวกกับรอบลังกา ไม่อนุญาตให้จบนอนเปล เพราะจะถือว่าเป็นการโยนลังกาหลังที่เกิน 1 รอบ</p> <p>I. ขาของฐานต้องติดพื้นอย่างน้อย 1 ข้างขณะยก</p> <p>J. การทำทักษะยิมนาสติกลงจากการท่าสตันท์สามารถทำได้ทุกความสูง</p> <p>K. ท่าล้อเกวียนหรือหกสูงค้ำหน้าขาผ่านไปสู่สตันท์สามารถทำได้</p> <p>L. ห้ามทำในกลุ่มปิดลังกาที่เท้า Toe Pitch, Leg Pitch เช่นอยู่ในท่า Load-in แล้วฐานทั้งคู่ปิดเท้าด้วยอดท่าลังกาหลังลอยกลางอากาศ เป็นต้น</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, ศรีษะต่ำกว่าเอว</p>

ทักษะ	ท่าทาง
การเปลี่ยนรูปร่าง (Transition)	<p>A. เคลื่อนที่ผ่าน แต่ไม่หยุดนิ่ง ที่ความสูงเกิน 2.5 ความสูงได้</p> <p>B. ทำทักษะยิมนาสติกเพื่อลง Cradle (นอนเปล) ได้ จะต้องมีฐาน 2 คน</p> <p>C. บิดเกลียวทำได้มากที่สุด 2 ¼ รอบ (บางท่าที่ต้องไขว่ด้านข้างเช่น Arabesque, Scorpion)</p> <p>D. สามารถเปลี่ยนรูปร่างท่าสตันท์แบบหน้าคว่ำอย่างอิสระไม่มีคนจับยึดได้แต่ฐานจะต้องรับ ไม่สามารถลอยอย่างอิสระและคว่ำหน้าไปที่พื้นผิวการแข่งขันได้โดยที่ไม่ได้รับการชัฟพอร์ท</p> <p>E. กลุ่ม Partner Stunt ไม่สามารถที่จะมีใครทะลุผ่านได้</p>

ทักษะ	ท่าทาง
วิธีการลง (Dismount)	<p>A. Step Off (ก้าวออก)</p> <p>B. Pop Off (กระโดดออก)</p> <p>C. Cradle Catching (ลงนอนเปล) แบบมีทักษะควรจะมีฐานอย่างต่ำ 2 คน</p> <p>D. สามารถเพิ่มทักษะใดๆก็ได้ในการลง แต่ ต้องรับลงนอนเปลเท่านั้นและต้องใช้ฐาน 2 คน หากไม่ลงนอนเปลด้วยอดจะต้องถูกจับโดยฐานกลุ่มเดิมและช่วยให้ลงในท่าที่ต้องการอย่างปลอดภัย ควรมีสปอตเตอร์เพิ่มเติมหากยังไม่ชำนาญ</p> <p>E. บิดเกลียวลงนอนเปลทำได้มากที่สุด 2 ¼ รอบ (บางท่าที่ต้องไขว่ด้านข้างเช่น Arabesque, Scorpion)</p> <p>F. ไม่สามารถทำลังกาหลังได้ทุกความสูงและทุกกรณี</p> <p>G. การลงจากท่าสตันท์ไม่ว่าจะลงสู่การนอนเปลหรือว่าลงสู่พื้นผิวการแสดงโดยตรงจะต้องใช้ฐานที่มีอยู่ในกลุ่มนั้นและจะต้องช่วยการลงให้เกิดความปลอดภัยอย่างสูงสุด</p> <p>H. ห้ามทำ Tension Drop หรือ Tension Roll ลง</p> <p>I. การทำลงด้วยเทคนิคกลุ่มท่า Waterfall, Fountain, Peel Down ไม่ว่าทิศทางใดๆก็ตามต้องใช้ฐานอย่างน้อย 2 คน</p> <p>J. ลงจากท่า Double Cupies หรือว่าท่าอื่นๆที่ฐานยกด้วยอดเพียงแขนเดียว ตัว</p>

ยอดไม่สามารถทำทักษะยิมนาสติกลงได้	
ทักษะ	ท่าทาง
การโยนตัว (Tosses)	<p>A. การโยนตัวจะต้องตกลงมาที่ฐานเดิม</p> <p>B. การโยนตัวแบบมือसानตระกร้าจากมือของฐานจะต้องลงนอนเปลเท่านั้น</p> <p>C. การโยนที่มีรอบลังกาไม่ว่าจะด้วยเทคนิคประสานมือใดๆก็ตามต้องลงนอนเปลเท่านั้น</p> <p>D. ทำนอนหงายหรือคว่ำ $\frac{1}{2}$ 360 องศาเสลิกอปเตอร์ได้</p> <p>E. ทำการโยนโดยมีรอบลังกาได้สูงสุดเพียง 1 รอบเท่านั้น</p> <p>F. หากโยนยึดเหยียดอย่างเดียวไม่มีรอบลังกาสามารถบิดเกลียวได้สูงสุดไม่เกิน 3 รอบ</p> <p>G. ไม่อนุญาตให้โยนเปลี่ยนกลุ่ม</p>

ทักษะ	ท่าทาง
การกลับหัว (Inversions)	<p>ที่ระดับพื้นผิวการแข่งขันไม่สามารถสวิงตัวยอดในลักษณะหัวตั้งลงได้ เช่น ฐาน 4 คนจับแขนและขาของตัวยอดทั้ง 4 มุมแล้วสวิงตัวยอดให้ตั้งลงพร้อมหมุนกลับขึ้นมาอยู่ตำแหน่งเดิมไม่สามารถทำได้</p> <p>แต่หากทำในทิศทางกลับกันคือสวิงไปทางด้านหลังแล้วย้อนกลับมาสู่ท่าเดิมสามารถทำได้</p>

ทักษะ	ท่าทาง
การหน้าคว่ำ (Prone Position)	<p>ในการเปลี่ยนรูปร่างของท่าสตันท์สามารถทำลอยอิสระหน้าคว่ำได้ อาจรวมไปถึงหน้าคว่ำที่ศีรษะต่ำกว่าเอวของตัวเอง แต่แนวของร่างกายจะต้องมีองศาแบบไม่ทิ้งตั้งมากได้ เช่นท่าโผล่ไปข้างหน้าเพื่อหยิบอุปกรณ์ที่พื้นเป็นต้น</p> <p>แต่ไม่สามารถจับและลงจากท่าสตันท์โดยลงนอนเปลแบบหน้าคว่ำได้</p>

ข้อจำกัดต่างๆไปในระดับอุดมศึกษาและประชาชนทั่วไป

พาร์ทเนอร์สตันท์

1. จะต้องใช้ฐานรับจำนวน 2 คนเมื่อมีการลงแบบทักษะยิมนาสติก
2. การทำลังกาขึ้นสู่หรือว่าลงจากพาร์ทเนอร์สตันท์นั้นห้ามทำโดยเด็ดขาด ยกเว้นดังต่อไปนี้ (การยกเว้นนี้ให้เพียงการลังกา 1 รอบและจะต้องมี (spotter)
 - ก. รีโวด์ (โดยที่ไม่มีรอบเกลียว)
 - ข. ลังกาหลังลงจากความสูงระดับไหล่จากฐานคู่สู่การลงนอนแบบนอนเปล-ห้ามลงลังกาหลังทุกกรณี
3. ห้ามทำ Leg Pitch, Toe Pitch พร้อมกับทำลังกา
4. ห้ามทำการบิดเกลียวที่มากกว่าสองรอบ ยกเว้นบางท่าที่อนุญาตให้ทำ

5. ห้ามลงแบบ Tension Drop (ฐานหรือว่ายอดยื่นเอียงจนยอดหลุดออกจากฐานโดยที่ไม่มีการช่วยเหลือ) ในทุกกรณี
6. พาร์ทเนอร์สตันท์ที่ฐานยกเพียงแขนเดียว ด้วยยอดไม่สามารถทำลังกาหรือว่าท่าเกลียวลงได้
7. ห้ามทำท่าต่อตัวคู่ที่ซึ่งด้วยยอดทำท่า Spread Eagle และถูกยกพันพื้นผิวการแข่งขันโดยฐานเพียงคนเดียวที่บริเวณใต้ขาอ่อน (Single Based Split Catches)

การโยนตัวสูง

1. การโยนตัวสูง, การโยนตัวแบบประสานมือด้านหน้า (Toe Pitch, Leg Pitch) การโยนตัวจากการยกกระดบติดอก หรือว่า การโยนตัวแบบอื่นๆ จำกัดฐานโยนมากที่สุดได้แค่ 4 คนเท่านั้น
2. การโยนแบบสานตระกร้าจะต้องลงนอนในท่านอนแปลเท่านั้น โดยผู้รับจะต้องเป็นสองในสี่ ทุกคนจากฐานโยนเดิม และจะต้องมี Spotter รับผิดชอบด้านหลังด้วย หากการโยนขึ้นไปแล้วไม่ไปในทิศทางที่กำหนด ฐานก็ต้องเคลื่อนย้ายไปรับด้วยยอดที่ตกลงมาด้วย **ไม่อนุญาตให้ถืออุปกรณ์ในขณะที่โยนตัว**
3. การโยนตัวไม่ว่าด้วยเทคนิคใดๆ หากมีรอบลังกา จะต้องลงนอนเท่านั้น
4. การโยนตัวสูงจะต้องไม่มีรอบลังกาที่เกินหนึ่งรอบและไม่มีรอบบิดเกลียวเกินกว่าสองรอบ
5. ในการโยนตัวสูงจากการประสานมือหรือว่าจะเป็นการโยนขึ้นจากระดบอก (ลังกาหลัง, เลย์เอาท์, หรือว่า ไพค์) สามารถที่จะทำทักษะได้เพียง 1 รอบลังกา เพิ่มเติมด้วยการบิดเกลียวได้ 2 รอบเท่านั้น การบิดเกลียวหนึ่งรอบถือว่าเป็นหนึ่งทักษะ

ตัวอย่างข้างล่างยกเล็ก

~~ทักษะที่สามารถทำได้ (สองทักษะ)~~ — ~~ทักษะที่ไม่สามารถทำได้ (สามทักษะ)~~

~~ลังกาหลัง, เอ็กซ์เอาท์, เกลียวหนึ่งรอบ~~ — ~~ลังกาหลัง, เอ็กซ์เอาท์, เกลียวสองรอบ~~

~~ลังกาเกลียวสองรอบ~~ — ~~คิก, ลังกาเกลียวสองรอบ~~

~~คิก, ลังกาเกลียวหนึ่งรอบ~~ — ~~คิก, ลังกาเกลียวหนึ่งรอบ, คิก~~

~~ไพค์, เปิดตัว, เกลียวสองรอบ~~ — ~~ไพค์, สปลิท, เกลียวสองรอบ~~

~~อะเรเบียน, เกลียวหนึ่งรอบ~~ — ~~ลังกาเกลียวหนึ่งรอบ, สปลิท, เกลียวหนึ่งรอบ~~

“แม้ว่าจะสามารถอนุญาตให้ทำท่า 3 ทักษะได้ตามกฎกติกาสากลโลก แต่ให้ตระหนักไว้เสมอว่าการโยนตัวสูงอยู่ในหมวดท่าสตันท์ขั้นสูง และเป็นท่าที่มีความยาก จำเป็นที่จะต้องใช้ทักษะความชำนาญระหว่างฐานและด้วยยอดสูง นอกจากนี้จะต้องได้รับการฝึกฝนอย่างเป็นขั้นตอน จากผู้ฝึกสอนที่ผ่านการอบรมและมีคุณภาพและ

จะต้องมี Spotter คอยให้ความปลอดภัยทุกครั้งในการฝึกซ้อมโยนตัวสูง”

6. ไม่อนุญาตให้โยนท่าลังกาลอยแบบอิสระ + การบิดเกลียวขึ้นสู่สตันท์
7. ไม่อนุญาตให้โยนเปลี่ยนกลุ่ม
8. ไม่อนุญาตให้หนักก็ฟาลอดใต้หรือว่าผ่านทะเลกลุ่มโยนตัวได้ ยกเว้น ฐานเดี่ยวโยนยอดข้ามหัวอ้าขาบุคคลอื่นระดับพื้นได้
9. การโยนตัวที่ใช้จำนวนฐานหลายคนประสานมือแบบสานตระกร้าและด้วยยอดไปจับที่ท่าสตันท์ (เช่นโยนตัวขึ้นไปจับที่ท่า extension ที่ยืดเหยียดสุดแขนเป็นต้น) สามารถทำได้ อย่างไรก็ตามจะต้องไม่มีความสูงที่เกินไปจากท่าสตันท์ที่มุ่งหมายไว้ และการโยนตัวแบบประสานมือแบบตระกร้านี้ด้วยยอดไม่สามารถที่จะลงมาจับในท่าพร้อมขึ้นมาตรฐาน (Load-in Position) ได้
10. การโยนตัวสูงจากเทคนิคการสานตระกร้า ทักษะการบิดเกลียวที่ไม่มีรอบลังกาจะต้องไม่มีรอบ

- บิดที่มากเกินไปกว่า 3 รอบ
11. สามารถที่จะโยนตัวท่าเสลิกอปเตอร์เต็มรอบ 360 องศาได้
 12. ไม่อนุญาตให้ใช้อุปกรณ์เพิ่มความสูงใดๆ เช่น มินิแทรมโพลีน สปริงบอร์ด เป็นต้น
 13. การโยนตัวสูงประสานมือแบบตระกร้า หรือว่าการโยนอื่นๆ ที่คล้ายๆ กันก็ตาม ห้ามโยนเมื่อไม่ได้ยืนอยู่บนพื้นผิวการที่ออกแบบมาเพื่อกีฬาชนิดนี้หรือว่าพื้นผิวใกล้เคียงที่เหมาะสมเพียงพอที่สามารถให้ความปลอดภัยได้เช่น 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 พิษณุธนกร

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