

## ผู้ฝึกสอน...

**ไม่ควร** ที่จะกล่าววาทศิลป์เชียร์ลีดเดอร์ต่อหน้าผู้ชม แต่ที่สามารถตีในเชิงก่อกำได้ภายหลังแต่ต้องในที่ส่วนตัวหรือต่อหน้าเพื่อนร่วมทีมหากเห็นว่าเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม

**ไม่ควร** ว่ากล่าวต่อหน้าผู้ฝึกสอนท่านอื่น เชียร์ลีดเดอร์คนอื่น หรือว่าต่อหน้าแฟนๆไม่ว่าจะเป็นคำพูดหรือว่าท่าทาง

**ไม่ควร** ต่ำทอหรือดูหมิ่นหยาบคายด้วยภาษารุนแรง ไม่ว่าในทุกกรณี

**ไม่ควร** ยุแหยงหรือทำการใดที่ไม่เหมาะสมกับการเป็นนักกีฬา

**ควรละเว้น** การสับนุหรือในต่อหน้าท่านผู้ชม เจ้าหน้าที่ คณะกรรมการตัดสิน และหรือ สมาชิกของทีม

**ควรละเว้น** การตีหรือตีหมิ่นในต่อหน้าท่านผู้ชม เจ้าหน้าที่ คณะกรรมการตัดสิน และหรือ สมาชิกของทีม

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

**ร่วมมือ** กับเจ้าหน้าที่เพื่อที่จะรับผิดชอบในการชี้แนะและความคุมแฟนๆของทีมและท่านผู้ชม

**ยอมรับ** ในการตัดสินของเจ้าหน้าที่และคณะกรรมการในการแข่งขันที่เกิดขึ้นว่ายุติธรรมและสามารถเรียกได้ว่าดีที่สุดตามความสามารถของเจ้าหน้าที่และคณะกรรมการแล้ว

**ให้ความสำคัญ** ที่ว่านักกีฬาที่ดีต้องต่อสู้และฝ่าฝืนด้วยจิตใจที่ดีและร่างกายที่ดีพร้อม

**ให้ความสำคัญ** ที่ว่าชัยชนะเป็นผลตอบแทนของทีมเวิร์คที่ดี

**เป็น** แม่แบบและตัวอย่างในเรื่องสิ่งที่ดีๆและเป็นแง่บวก

**ต้องยึดถือและปฏิบัติตามกฎและข้อบังคับของทางผู้จัด TFC และ IFC**

## นักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์...

**ควรละเว้น** การดื่มเครื่องดื่มมีแอลกอฮอล์ในต่อหน้าท่านผู้ชม เจ้าหน้าที่ คณะกรรมการตัดสิน และหรือ ทีมอื่นในเวลาที่สวมใส่ชุดยูนิฟอร์ม หรือว่าเสื้อวอร์มที่บ่งบอกว่าเป็นตัวแทนของทีมหรือว่าประเทศ

**ควรละเว้น** สูบบุหรี่ในต่อหน้าท่านผู้ชม เจ้าหน้าที่ คณะกรรมการตัดสิน และหรือ ทีมอื่นในเวลาที่สวมใส่ชุดยูนิฟอร์ม หรือว่าเสื้อวอร์มที่บ่งบอกว่าเป็นตัวแทนของทีมหรือว่าประเทศ

**ควรละเว้น** การใช้สารกระตุ้นและยาเสพติดทุกชนิด

**ควรละเว้น** การใช้ยาหรือว่าเข้าไปข้องเกี่ยวกับสิ่งที่ผิดกฎหมายตามที่บัญญัติไว้ในหัวข้อ Olympic Movement Antidoping Code 1999 and Appendix A (Prohibited Classes of Substances and Prohibited Methods 1<sup>st</sup> April 2000)

**ไม่ควร** ก้าวร้าวต่อหน้าผู้ฝึกสอน เชียร์ลีดเดอร์คนอื่น หรือว่าต่อหน้าแฟนๆไม่ว่าจะเป็นคำพูดหรือว่าท่าทาง

**ไม่ควร** ด่าทอหรือดูหมิ่นหยาบคายด้วยภาษารุนแรง ไม่ว่าในทุกกรณี

**กระทำ** หน้าที่รับผิดชอบในการสร้างสิ่งที่เป็นสิ่งดีและเป็นแรงบันดาลใจของการเป็นผู้นำเชียร์ ไม่ว่าจะป็นระหว่างการแข่งขันและไม่ได้แข่งขันก็ตาม

**สม่ำเสมอ** โดยการแสดงความเคารพและอ่อนน้อมถ่อมตนต่อเจ้าหน้าที่ ต่อหน้าผู้ฝึกสอน เชียร์ลีดเดอร์ และแฟนๆ

**ปฏิบัติดี** เพื่อที่จะส่งเสริมให้นักกีฬา

**ปฏิบัติดี** อ่อนน้อมถ่อมตัวในชัยชนะและเห็นอกเห็นใจ กรุณาปรานีต่อผู้ที่พ่ายแพ้

**เป็นตัวแทนของความมีไมตรีจิต**

## ประเภทเชียร์บุคคลเดี่ยว – CHEER SOLO

### รุ่นมัธยมศึกษา – HIGH SCHOOL

#### กฎกติกาการแข่งขันเชียร์บุคคลเดี่ยว

การแสดงเชียร์บุคคลเดี่ยวจะต้องทำภายใต้กฎความปลอดภัยและระบบการตัดสินของ IFC และ TFC ผลอย่างเป็นทางการจะประกาศเมื่อนาคะแนนของวันแรกหรือวันที่สองมารวมกันหากมีการแข่งขัน 2 วัน

#### \*หมายเหตุ

**ตัวอักษรสีแดงหมายถึงข้อควรระวัง**

**ตัวอักษรสีส้มหมายถึงข้อควรพิจารณา**

**ตัวอักษรสีเขียวหมายถึงสิ่งที่เพิ่มเติมเข้าไปในปี 2011**

#### คุณสมบัติผู้เข้าร่วมแข่งขัน

##### มัธยมศึกษา HIGH SCHOOL

1. เป็นนักเรียนที่ซึ่งยังเรียนอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาหรือเทียบเท่าและมีผลบังคับในระหว่างวันที่ทำการแข่งขันนั้น นักกีฬาจะต้องเป็นเสมือนตัวแทนอย่างเป็นทางการของสถาบันหรือสโมสรเข้าร่วมการแข่งขัน และสวมชุดแข่งประจำสถาบันหรือสโมสรนั้นๆ และจะต้องผ่านการอนุมัติจากทางสถาบันหรือสโมสรอย่างถูกต้องว่าลงแข่งขันให้กับสถาบันหรือสโมสรของตน ทาง TFC อนุญาตและแนะนำให้ให้นักกีฬาสารองในกรณีที่มีการบาดเจ็บระหว่างการแข่งขัน (จะต้องไม่เป็นตัวนักกีฬาจากสถาบันหรือสโมสรอื่นในงานแข่งเดียวกัน) ไม่อนุญาตให้นักกีฬา 1 คนเป็นตัวแทนมากกว่า 1 สถาบันหรือสโมสรลงแข่งในกรณีที่มีการบาดเจ็บหรือมีเหตุฉุกเฉินเกิดขึ้น
2. หากส่งในนามโรงเรียนหรือสถาบัน จะต้องศึกษาอยู่ในโรงเรียนหรือว่าสถาบันนั้นๆ ณ ปัจจุบันจะตรวจหลักฐานเป็นเอกสารรับรองที่ทางโรงเรียนจัดเตรียมมา
3. หากส่งในนามสโมสรอิสระ จะต้องมีความอายุ 12 - 18 ปีบริบูรณ์ ณ ปัจจุบัน จะตรวจหลักฐานเป็นสูติบัตรหรือบัตรประจำตัวประชาชนของนักกีฬา
4. ไม่จำกัดเพศ เป็นผู้ที่สุขภาพร่างกายแข็งแรงไม่มีโรคประจำตัว สมาชิกภายใน 1 ทีม สามารถมีผู้เข้าร่วมแข่งขันจำนวนตั้งแต่ 1 คน จะเป็นทีมชาย หรือว่าหญิงก็ได้
5. หากกรณีที่มีอายุเกิน แต่ยังคงศึกษาในระดับมัธยมศึกษา นักกีฬาจะต้องส่งหลักฐานเพิ่มเติมเป็นหนังสือรับรองการศึกษาของนักกีฬาจากสถาบันสังกัด
6. นักกีฬาตัวสำรองสามารถมีได้สูงสุดคือ 1 คน เท่านั้น นักกีฬาสารองสามารถลงแข่งขันได้โดยที่จะต้องรายงานต่อคณะกรรมการก่อนแข่งขันอย่างน้อย 20 นาที โดยที่ตัวสำรองนั้นจะต้องปฏิบัติตามกฎของการแข่งขันเช่นเดียวกันกับนักกีฬาตัวจริงทุกประการ
7. สำหรับนักกีฬาที่ป่วยหรือว่าบาดเจ็บและถูกเปลี่ยนตัวออกไปจะไม่สามารถกลับเข้ามาแข่งขันได้ทุกประการเพื่อสุขภาพและความปลอดภัยของนักกีฬา
8. ในปี 2012 สามารถส่งทีมเข้าร่วมการแข่งขันได้จำนวน 2 ทีมต่อหนึ่งสถาบัน / สโมสร

#### เพลงที่ใช้ในการแข่งขัน

1. เป็นเพลงอิสระ ความยาวของเพลงอย่างน้อย 1 นาที 15 วินาที และไม่เกิน 1 นาที 30 วินาที  
เท่านั้นไม่มีเวลาเพิ่มเติม
2. เว้นช่วง Sideline and Cheer (บูม) ในเพลง

3. ส่งเพลงเป็นเทปคลาสเซ็ทหรือซีดีจำนวน 2 ชุด
4. เริ่มจับเวลานับตั้งแต่เริ่มต้นการแสดง (อ่านรายละเอียดได้ในข้อแนะนำเบื้องต้น)

### ทำบัญชีที่จะนำไปสู่การคิดการแสดง

- ทำอาร์มโมชัน 4 ท่า ต้องไม่ซ้ำ, ทำต่อเนื่อง, (Arm Motions) (ตบมือและท่าเอวถือว่าเป็นโมชะ) ดูคำอธิบายด้านล่าง
- การเต้น (Dancing)
- ทำกระโดด (Jumps)
- ทำยิมนาสติก, การทำลังกา (Gymnastic and Tumbling)
- การร้องตะโกนให้ผู้ชมมีส่วนร่วม (Sideline and Cheer)
- **ระดับและทักษะที่อนุญาตให้ทำได้อ่านจากหมวดของ "กฎและระดับของมัธยมศึกษา"**

### ข้อแนะนำเบื้องต้นในการแข่งขันประเภทเชียร์บุคคลเดียว (Cheer Solo)

แต่ละทีมจะมีเวลาแสดงจะต้องใช้เวลาให้คุ้มค่าไม่ว่าจะเป็น การกระโดด เต้น เชียร์ ความคิดสร้างสรรค์ การเปลี่ยนตำแหน่ง ฯลฯ การแนะนำข้างล่างนี้จะช่วยให้คุณได้ และขอความร่วมมือให้ปฏิบัติตามกฎอย่างเคร่งครัด

1. **เวลา** เวลาที่มีให้อย่างน้อย 1 นาที 15 วินาที และไม่เกิน 1 นาที 30 วินาที **เท่านั้นไม่มีเวลาเพิ่มเติม**

เวลาจะเริ่มจับทันที

- เมื่อมีการให้สัญญาณและได้ยินเสียงเพลงดังขึ้น หรือ
- ได้ยินเสียงตะโกนในกรณีเริ่มต้นโดยการร้องเชียร์ หรือ
- เมื่อมีการขยับตัวในกรณีที่เริ่มต้นด้วยการเต้นหรือยิมนาสติกหรือท่าทางที่บ่งบอกถึงการเชียร์

2. **เริ่มต้นการแสดง** พื้นที่สนามการแข่งขันมีขนาด 14 X 14 ตารางเมตรแต่จะติดเทปแสดงขอบเขตที่ใช้งานได้ การเริ่มต้นการแสดงจะต้องอยู่ภายในพื้นที่ **12 x 12 ตารางเมตร** สามารถวางอุปกรณ์ในขณะที่วิ่งเข้าสู่สนามหรือก่อนที่จะเริ่มการแสดง แนะนำให้จัดวางพู่ ป้ายบริเวณนอกพื้นที่ 12 x 12 ป้องกันการอันตรายต่อการเหยียบและเพื่อความปลอดภัย และสามารถวางอุปกรณ์ภายในเส้นสนามได้ทราบเท่าที่คณะกรรมการเห็นว่าไม่เป็นอุปสรรคกีดขวาง และเป็นอันตรายต่อการแสดง **ไม่อนุญาตให้เริ่มต้นการแสดงโดยการก่อปิรามิดหรือต่อสตันท์ไว้ก่อนแล้ว** โดยที่เท้าของทุกคนจะต้องอยู่ติดพื้นอย่างน้อยหนึ่งข้าง ไม่อนุญาตให้ทำทักษะยิมนาสติกใดๆเมื่อเข้าสู่และออกจากสนามแต่สามารถโชว์สปิริตทักทายกับผู้ชมได้สั้นๆและต้องรีบเข้าประจำที่โดยเร็ว

3. **เพลงและเต้น** เพลงและดนตรีรวมแล้วให้เวลาอยู่ภายใน **1 นาที 15 วินาที และไม่เกิน 1 นาที 30 วินาที** เพลงและดนตรีรวมแล้วให้เวลาอยู่ภายใน **1 นาที 15 วินาที และไม่เกิน 1 นาที 30 วินาที** และบัญชีการเชียร์ปากเปล่าอย่างน้อย **45 วินาทีหรือมากกว่า** โดยผันแปรตามอัตราส่วน **ยกเลิก** ไม่บังคับความยาวของช่วงเชียร์ แต่จำเป็นจะต้องมีองค์ประกอบครบถ้วนตามที่คณะกรรมการกำหนด และคิดว่าทีมสามารถถ่ายทอดได้ดี มิฉะนั้นอาจส่งผลถึงคะแนน เพลงสามารถที่จะแบ่งเป็นส่วนๆหรือเป็นท่อนๆได้ตลอดการแสดง หรือจะเล่นครั้งเดียวรวดเลยก็ได้ สามารถใช้เพลงและเสียงดนตรีได้ทุกชนิด การเชียร์จะต้องสอดคล้องกับดนตรี อย่างไรก็ตาม การเต้นจริงๆจะให้คะแนนในหมวดการเต้นและ ~~Arm-Motion~~ โดยคุณจะต้องนำ **CD 2 แผ่น** เพื่อที่ใช้ในการแสดง โดย 1 ชิ้นใช้เปิดในการแสดง อีก 1 ชิ้นเพื่อใช้สำรอง (หากสะดวกสามารถนำเทป

คาสเซทมาด้วยก็ได้เพื่อใช้ในกรณีเกิดเหตุสุดวิสัย) แต่ละทีมจะต้องส่งตัวแทนมา 1 คนเพื่อทำการเปิด หยุดเพลง และปิดเพลงเอง โดยจะต้องแสดงตัวต่อบุตรเครื่องเสียงอย่างน้อย 2 ทีมเพื่อเตรียมที่จะเปิดเพลง **ควรระวังไว้เสมอว่า CD อาจจะไม่สามารถเล่นได้กับเครื่องเล่นได้ทั้งหมด ควรพิจารณาและทดสอบก่อนนำมาใช้งาน**

**4. การร้องตะโกนเพื่อให้อ้าใจ และ การร้องตะโกนให้ผู้ชมมีส่วนร่วม** (Cheer and Sideline) จะต้องมีการแสดงทั้งสองส่วน ไฮด์ไลน์คือการตะโกนเชียร์เป็นประโยคสั้นๆ ส่วนการเชียร์นั้นเป็นคำหรือว่าประโยคสั้นๆที่ต้องการการโต้ตอบจากคนดู โดยช่วงนี้จะต้องไม่มีเสียงดนตรีใดๆเลยและสามารถเป็นภาษาใดก็ได้

ตัวอย่าง Sideline Defense Defense Beat those CATS ซ้ำๆจนกว่าหัวหน้าทีมจะสั่งให้หยุด

ตัวอย่าง Cheer Ready OK! 1 2 3 4  
Blue Lions Yell GO! -----→ GO! (ตอบด้วยคนดู)  
Blue Lions Yell FIGHT! --→ FIGHT (ตอบด้วยคนดู)  
Blue Lions Yell WIN! ----→ WIN! (ตอบด้วยคนดู)  
Blue Lions go together GO FIGHT WIN!

**5. ท่าอาร์มโมชัน 4 ท่า** ในช่วงเชียร์จะต้องประกอบไปด้วยท่าอาร์มโมชันที่ไม่ซ้ำกันเลยจำนวน 4 ท่าต่อเนื่อง ท่าดังต่อไปนี้จะไม่นับให้ (ตบมือ, ตบมือแบบแบมือ, วางมือเท้าเอวทั้งสองข้าง) หากท่าเมื่อไหร่ ท่าก่อนหน้าที่ยังทำไม่ครบจำนวน 4 ท่าจะถือว่าโมฆะและจะต้องทำใหม่

**6. พื้นที่ทำการแสดง** ไม่อนุญาตให้ออกจากพื้นที่ **12 x 12 ตารางเมตร** ที่จัดไว้ให้หลังจากที่เริ่มทำการแสดงแล้ว พื้นที่ทำการแสดงจะถูกทำเครื่องหมายไว้ให้ หากเกิดการล้ำออกนอกพื้นที่ที่กำหนดจะถูกหักคะแนน การก้าวหรือยืนบนขอบเส้นการแข่งขันแต่ไม่ล้ำออกขอบเส้นด้านนอก (Outer Boundary) ไม่ถือว่าผิดกติกา

**7. อุปกรณ์ โทรวิ่ง และพู่** เหล่านี้เป็นอุปกรณ์ที่อนุญาตให้ใช้ได้ ไม่อนุญาตให้นำอุปกรณ์ที่ไม่เกี่ยวกับการเชียร์เข้ามาวางในบริเวณการแสดง (ดูตามาสคอตหรือสิ่งนำโชคอื่นๆที่นอกเหนือที่ใช้ในการแสดงไม่สามารถนำไปวางไว้ในพื้นที่การแสดงได้) อุปกรณ์ที่ใช้จะต้องไม่มีความแหลมคม หรือว่าเป็นอันตรายต่อตัวนักกีฬา ที่จะทำอันตรายต่อตัวนักกีฬาให้บาดเจ็บรุนแรงหรือสาหัส การวางอุปกรณ์ควรแล้วเสร็จภายใน 60 วินาที

**8. การจบการแสดง** เวลาจะหยุดจับทันทีเมื่อทีมของคุณมาถึงในช่วงสุดท้ายของการแสดง โดยอยู่ในตำแหน่งของการแสดงนั้นๆและมีการหยุดค้างที่สัมพันธ์กับดนตรี **โดยถือเอาการได้ยินเสียงสุดท้ายของดนตรีเป็นหลัก** หากมีข้อผิดพลาดโดยทำการจบแบบไม่เคลียร์อาจมีผลทำให้ถูกตัดคะแนนในเรื่องของเวลา

\*ท่าโพสท์สุดท้ายในตอนจบถือว่าการจบการแสดง . ในกรณีนี้, การลงจากท่าสตันท์หรือท่าต่อตัวหลังจากเพลงจบไม่ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของการแสดง จะไม่นำมาคิดคะแนนให้ แต่หากมีการลงที่ผิดพลาด บาดเจ็บและเกิดอันตรายจะโดนหักคะแนนด้วย การพิจารณาคะแนนจะเริ่มเมื่อเดินเข้าสนามและสิ้นสุดเมื่อนักกีฬาคนสุดท้ายเดินออกจากสนามจนหมด

\*อย่างไรก็ตามทีมสามารถที่จะโชว์สปิริตให้กับผู้ชมได้แบบสั้นๆในขณะที่เข้าสู่ และ ออกจาก

สนาม, ทีมไม่อนุญาตให้ทำทักษะใดๆก่อนหรือว่าหลังเวลาการแสดง (ห้ามทำลังกา หรือว่าทำกระโดดใดๆเข้าหรือว่าออกจากสนามแข่งขัน) ทีมจะต้องตั้งท่าพร้อมให้เร็วที่สุดเพื่อที่จะทำการแข่งขัน, และจะต้องออกจากสนามแข่งขันที่หลังจากที่แข่งขันเสร็จแล้ว

9. **การหักคะแนน** การลงโทษโดยการหักคะแนนจะทำเมื่อรวบรวมคะแนนสุดท้ายของแต่ละหมวดหมู่ทั้งหมดแล้วและนำมาหักออก ค่ารวมของการลงโทษขึ้นอยู่กับความร้ายแรงของการละเมิดกฎมากแค่ไหน

10. นักกีฬาควรคำนึงถึงการแข่งขันในประเภทนี้ว่าเป็นการแข่งขันประเภทที่เน้น Cheerleading เป็นหลัก แนะนำให้ศึกษาจากวีดีโอ และซีดีที่ได้รับ หรือคลิปลิงก์วีดีโอ Download ที่ทางผู้จัดให้ไป ซึ่งกติกานี้ใช้เป็นสากลทั่วโลก แต่จะลดหย่อนบางส่วนให้เหมาะสมกับประเทศไทย

11. **ความสะอาดเรียบร้อย** หลังจากทีแต่ละทีมทำการแข่งขันของตนเสร็จแล้วนั้น จะต้องนำอุปกรณ์ของตนออกไปจากสนามแข่งขันให้หมด เพื่อที่จะได้ไม่เป็นอุปสรรคและอำนวยความสะดวกแก่ทีมถัดไป คำว่าอุปกรณ์นี้รวมไปถึงเศษชิ้นส่วนที่หลุดออกมาจากตัวนักกีฬาและอุปกรณ์การเชียร์ทุกชนิด อาจส่งผลต่อคะแนนหากพบว่าทีมนั้นๆทำการปล่อยปะละเลย

12. **การซ้อม** แต่ละทีมจะมีเวลาซ้อมให้ในพื้นที่ฝึกซ้อมที่จัดไว้ให้ ทีมใดที่พลาดเวลาฝึกซ้อมทีมของตนเองอาจจะต้องลงทะเลเบียนเวลาใหม่ซึ่งอาจจะเป็นที่สุดท้ายของวัน ก่อนการแข่งขันจริงจะมีการซ้อมเสมือนจริงซึ่งแต่ละทีมจะมีเวลา 3 นาทีในการซ้อมกับสนามเหมือนจริง ขอความกรุณาสวมใส่ชุดแข่งขันจริงพร้อมกับซ้อมเหมือนจริงอย่างน้อย 1 ครั้ง เนื่องจากในบริเวณจะมีกรรมการคอยเช็คความถูกต้องของการแสดงแต่ละทีมให้ **ในวันที่ 2 หากไม่มีการเปลี่ยนแปลงการแสดงสามารถที่จะไม่โชว์ทั้งหมดได้ ขึ้นอยู่กับการตัดสินใจของทีม**

13. **ประกันอุบัติเหตุ** คณะกรรมการแข่งขันจะไม่รับรองการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นระหว่างการแข่งขัน ผู้เข้าแข่งขันควรที่จะปฏิบัติตามกฎกติกาอย่างเคร่งครัดเพื่อความปลอดภัยและลดความเสี่ยงในการเกิดอุบัติเหตุ ทางผู้จัดแนะนำให้ผู้เข้าแข่งขันจัดหาประกันตามความเหมาะสมของแต่ละทีมก่อนเข้าแข่งขัน แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นสถานที่จัดการแข่งขันมีทีมแพทย์และพยาบาลจัดไว้เพื่อเหตุฉุกเฉินในเบื้องต้นแล้ว

14. **การโฆษณาและชื่อผู้สนับสนุน** นักกีฬาสามารถที่จะติดโลโก้ ป้ายชื่อ ของผู้สนับสนุนบนชุดการแข่งขันได้ โดยจะต้องมีขนาดไม่ใหญ่เกินกว่าขนาดของนามบัตร (2 คูณ 3 นิ้ว โดยประมาณ) ในบริเวณการแข่งขันระหว่างทีมลงแข่งขันนั้นสามารถวางป้าย หรือว่าโลโก้ได้สูงสุดเพียง 3 รายการเท่านั้นโดยสามารถที่จะวางไว้ทางด้านหน้าหรือว่าทางด้านหลังของสนามการแข่งขันได้ **กรุณาติดต่อทางผู้จัดเพื่อรายละเอียดของขนาดป้าย บนชุดแข่งขัน บนสนามแข่งขัน สงวนลิขสิทธิ์โลโก้ของผู้จัดเท่านั้น**

15. **Free Standing Spotters** ไม่มี Free Standing Spotter ให้ในการแข่งขันประเภทนี้

### **กฎและข้อบังคับและการให้คะแนน TFC ประเภททีมเชียร์บุคคลเดี่ยว**

นักกีฬาทุกคนภายในทีมที่ลงแข่งขันจะต้องปฏิบัติตามกฎเกณฑ์และระเบียบอย่างเคร่งครัดเมื่อถึงเวลาแข่งขัน โดยทั่วไปสมาชิกภายในทีมจะเป็นสมาชิกของสถาบันหรือสโมสร และจะต้องเป็นทีมที่เป็นตัวแทนของสถาบันหรือสโมสรอย่างเป็นทางการ พร้อมกันนั้นก็จะต้องสวมชุดแข่งขันที่แสดงให้เห็นถึงสถาบันหรือสโมสรที่ตนสังกัดอยู่ ไม่อนุญาตให้นักกีฬาเป็นตัวแทนเข้าแข่งขันซ้ำซ้อนกันระหว่างสถาบัน

หรือสโม่สร นักกีฬา 1 คนเป็นตัวแทนได้ 1 สถาบันหรือเท่านั้น ทาง TFC แนะนำให้มีนักกีฬาสำรองที่สังกัดในทีมเดียวกันเพื่อเปลี่ยนแทนในกรณีที่มีการบาดเจ็บระหว่างการแข่งขันเกิดขึ้น

### กฎและระดับของมัธยมศึกษาในรายการ TFC ที่สามารถทำได้

ทักษะ	ท่าทาง
การทำลังกาทั่วไป (General Tumbling)	<p>A. อนุญาตให้ทำลังกาทำระดับเบื้องต้นได้ ดังนี้ ม้วนหน้า ม้วนหลัง หกสูง ล้อเกรียน รวาน้อฟ ฟรอนทวอลด์ สะพานโค้ง แบ็ควอลด์ ฟรอนทแซนด์สปริง แบ็คแซนด์สปริง ลังกาหลัง ทำซีริสลับสูงสุด ลังกามัดเกลียว 1 รอบ</p> <p>B. ห้ามนักกีฬาทำลังกา เหนือ, ลอดใต้, ทะลุผ่าน การต่อตัวคู่, การต่อพีรามิด, อุปกรณ์ หรือแม้กระทั่งเหนือ, หรือลอดใต้บุคคลเดียวกันก็ตาม ยกเว้นม้วนหน้า ม้วนหลังเหนืออุปกรณ์สามารถทำได้ ข้อความข้างต้นยกเลิก ไม่สามารถทำได้</p> <p>C. ห้ามทำลังกา (ระดับพื้น) ลอยตัวกลางอากาศ ขณะที่ถืออุปกรณ์ หรือว่าขณะที่ร่างกายบางส่วนยังติดกับอุปกรณ์อยู่ หากทำลังกามีมือติดพื้น, ทำยิมกลับหัว สามารถถืออุปกรณ์ <u>พู่</u> หรือ <u>การ์ดบอร์ด</u> ได้ เท่านั้นเพื่อป้องกันอันตรายที่จะเกิดต่อนักกีฬาและขัดต่อรอบลังกาได้</p> <p>D. ไม่อนุญาตให้ความช่วยเหลือหรือว่าคอยช่วยปีดรอบลังกา เช่น ทำล้อเกรียนสองรอบและต่อด้วยคอร์สไลน์ช่วยในการทำลังกาหลัง เป็นต้น</p> <p>E. ห้ามทำการเหิรพุ่งม้วน</p> <p>F. ทำลังกาทุกชนิดและทำยิมกลับหัวจะต้องทำบนพื้นผิวการแสดง และจบบนพื้นผิวการแสดงเท่านั้น</p>

ทักษะ	ท่าทาง
การกระโดด (Jumps)	อนุญาตให้ทำท่าใดก็ได้

ทักษะ	ท่าทาง
ท่าอาร์มโมชัน (Arm Motions)	<p>อนุญาตให้ทำท่าใดก็ได้</p> <p>A. ในช่วงเชียร์จะต้องประกอบไปด้วยท่าอาร์มโมชันที่</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ไม่ซ้ำกันเลยจำนวน 4 ท่า</li> <li>2. ทำต่อเนื่อง</li> </ol>

	<p>B. ทำดังต่อไปนี้จะไม่นับให้ (ดบมือแบบรวบฝ่ามือ, ดบมือแบบแบมือ, วางมือเท้าเอวทั้งสองข้าง) หากทำเมื่อไหร่ทำก่อนหน้าที่ยังทำไม่ครบจำนวน 4 ท่าจะถือว่าโมฆะและจะต้องทำใหม่</p> <p>เช่น High V --&gt; Low V --&gt; ดบมือ --&gt; K Motions (โมฆะเพราะมี ดบมือมาคั่นกลาง จะต้องเริ่มทำใหม่)</p>
--	--

ทักษะ	ท่าทาง
การทำท่าสตันท์ (Partner Stunts)	ไม่อนุญาตให้ทำท่าสตันท์ใดๆทั้งสิ้น

ทักษะ	ท่าทาง
การต่อตัว (Pyramids)	ไม่อนุญาตให้ทำการต่อตัวใดๆทั้งสิ้น

ทักษะ	ท่าทาง
วิธีการขึ้น (Climbing)	-

ทักษะ	ท่าทาง
การเปลี่ยนรูปร่าง (Transition)	-

ทักษะ	ท่าทาง
วิธีการลง (Dismount)	A. ห้ามทำการลงใดๆโดยศรีษะและคอที่ไม่ใช้มือหรือเท้าก่อนนำหนักก่อน

ทักษะ	ท่าทาง
การโยนตัวสูง (Basket Tosses)	-

ทักษะ	ท่าทาง
การหน้าคว่ำ (Prone Position)	ไม่อนุญาตให้ลอยอย่างอิสระแล้วลงในลักษณะหน้าคว่ำ เช่น ทำท่าลังกาชุด จากนั้นถีบตัวลงนอนที่พื้นหน้าคว่ำ

### คำแนะนำความปลอดภัยต่างๆไปในระดับมัธยมศึกษา

1. ทีมเชียร์ลีดดิ้งจะต้องอยู่ภายใต้ความควบคุมดูแลของผู้ฝึกสอนหรือที่ปรึกษาที่มีความรู้ความสามารถและมีคุณภาพ
2. การฝึกซ้อมกีฬาเชียร์ลีดดิ้งนั้นควรจะต้องอยู่ภายใต้คำแนะนำและการตรวจตราของผู้ฝึกสอน จะต้องอยู่ในที่ฝึกซ้อมที่เหมาะสมและเอื้ออำนวยแก่กีฬานั้น ยกตัวอย่างเช่น มีเบาะฝึกซ้อมที่สามารถรองรับแรงกระแทกได้ อยู่ห่างจากสภาพแวดล้อมที่มีเสียงดังรบกวน ซึ่งอาจจะทำให้เสียสมาธิและวอกแวกได้ เป็นต้น
3. ผู้ฝึกสอนหรือผู้แนะนำควรที่จะตระหนักถึงระดับหรือว่าขีดความสามารถของทีม กิจกรรมใดๆที่จะนำมาฝึกซ้อมหรือว่ากระทำจะต้องนำ "ระดับความสามารถ" มาเป็นตัววัด ซึ่งคำนี้จะมาจากความสามารถจากทั้งทีมโดยรวมหรือว่าอาจจะเป็นส่วนบุคคล และจะต้องไม่นำลงไปแสดงจนกว่าทักษะที่ฝึกซ้อมนั้นๆจะถูกต้องสมบูรณ์และปลอดภัย 100%
4. ตัวนักกีฬาจะต้องได้รับการฝึกซ้อมจากบทเรียนที่ถูกต้องตามหลัก ก่อนที่จะนำทักษะนั้นไปใช้แสดงเช่น ทักษะการทำลังกา หรือว่าการกระโดดท่าต่างๆ
5. การฝึกซ้อมการเป็นผู้ช่วยเหลือด้านความปลอดภัย (Spotter) ที่ดีอย่างถูกต้องและเป็นมืออาชีพ จะต้องถูกสอนและถ่ายทอดให้กับนักกีฬาทุกคนในทีม โดยไม่จำกัดว่าต้องเรียนรู้เฉพาะบุคคลใดบุคคลหนึ่งเท่านั้น
6. นักกีฬาควรที่จะได้รับการฝึกฝนทักษะพิเศษอื่นๆเพิ่มเติมและเข้าโปรแกรมเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับร่างกายเพิ่มเติมด้วย
7. ห้ามสวมใส่เครื่องประดับทุกชนิดระหว่างการฝึกซ้อมและแข่งขัน เพราะอาจจะทำอันตรายได้
8. การทำกายบริหารเพื่อยืดกล้ามเนื้อและความยืดหยุ่นของร่างกายควรที่จะทำก่อนที่โปรแกรมใดๆทุกชนิด จากนั้นจึงตามด้วยโปรแกรมการฝึกซ้อมตามปกติ หรือว่าโปรแกรมพิเศษอื่นๆ
9. การทำทักษะลังกา การกระโดดท่าต่างๆ ฯลฯ ควรจำกัดอยู่แค่พื้นที่ๆเหมาะสมเท่านั้น
10. โดยทั่วไป โปรแกรมการฝึกซ้อมต่างๆจะต้องเป็นที่ยอมรับจากตัวเชียร์ลีดเดอร์และฝึกซ้อมเป็นไปตามลำดับขั้นตอน การตระหนักถึงความปลอดภัยโดยการใช้ผู้ช่วยเหลือด้านความปลอดภัย (Spotter) ตลอดเวลาการฝึกซ้อมจนกระทั่งทักษะนั้นทำได้เชี่ยวชาญเป็นสิ่งจำเป็นเสมอ
11. อุปกรณ์ช่วยยึดกล้ามเนื้อ ผ้ารัดข้อต่างๆ ฯลฯ ที่ซึ่งเนื้อผ้าแข็งกระด้าง หรือว่ามีพื้นผิวขรุขระและขอบแข็งคมจะต้องห่อหุ้มไว้ตลอดเวลาที่ฝึกซ้อมและแข่งขัน นักกีฬาที่สวมเสื้อกอดอยู่จะไม่อนุญาตให้ทำท่าตัวตัวคู่ ต่อตัวกลุ่ม การโยนตัวสูงหรือว่าทักษะยิมใดๆเลยเพราะอาจจะทำให้เกิดอันตรายได้
12. นักกีฬาจะต้องสวมใส่รองเท้าในการฝึกซ้อมเสมอ (ไม่ควรใส่รองเท้ายิมแบบสไลด์)
13. เมื่อต้องการที่จะเลิกหรือว่าทิ้งป้ายเชียร์ที่มาจากวัสดุแข็ง, ขอบคม, มุมแหลม นักกีฬาจะต้องระมัดระวังในการทิ้งหรือว่าวางป้ายนั้นๆด้วยความระมัดระวัง โดยการวางหรือว่าโยนทิ้งนั้นจะต้องควบคุมทิศทางได้และไม่เป็นอันตรายต่อผู้อื่น

### การทำลังกา/การกระโดด

1. ห้ามทำท่าเหิรพุ่งม้วน
2. ห้ามทำลังกาใดๆที่มีรอบลังมากกว่าหนึ่งรอบ
3. การที่มีรอบลังกามัดเกลียวเกิน 1 รอบไม่สามารถทำได้ทุกกรณี
4. ห้ามการทำลังกาหน้าแล้วลงนั่งหรือว่าลงเข่า
5. การลงสู่พื้นจากการกระโดดรูปต่างๆรวมไปถึงการลงเข่าจำเป็นที่จะต้องใช้อย่างน้อยหนึ่งข้างในการผ่อนน้ำหนักหรือใช้มือค้ำยันเหมือนกับการลงน้ำหนักในหมวดเต้นรำ เช่นการกระโดดเตะปลายเท้าหรือการเตะสูงแล้วลงไปสู่ท่านั่งข้ามรั้ว, การลงนั่ง, ลงเข่า, หรือลงไปในการทำท่าทั้งสองเก็บรวบรวมหรือว่าชี้ไปที่ด้านหลัง หรือว่าลงไปทำท่าวิดพื้นไม่อนุญาตให้ทำ แต่หากเห็นว่ามีท่าผ่อนน้ำหนักก็สามารถที่จะทำได้

6. การลอยตัวแล้วลงนั่งพื้นในท่าข้ามรั้วต่างๆ หรือท่าที่เท้าทั้งสองจะต้องอยู่ทางด้านหลัง ย้ายขึ้นไปไว้ข้อ 5 (ลงนั่ง, นอนคว่ำ, หรือลงนอนเหยียดหงาย) โดยไม่มีมือค้ำยันด้านแรงกระแทกก่อนไม่อนุญาตให้ท้ายกเว้นการลงนั่งเป็นรูปตัว Z (นั่งพับเพียบ) ก็ต้องมีมือค้ำยันเช่นกัน
7. นักกีฬาจะต้องสวมใส่รองเท้ากีฬาเท่านั้น (ไม่อนุญาตให้สวมใส่รองเท้ายิมนาสติกครึ่งเท้าหรือวอร์รองเท้าอื่นๆที่ไม่เหมาะสมกับกีฬาชนิดนี้)

### หลักเกณฑ์การตัดสินและระดับความยากง่ายในการแข่งขัน

คะแนนรวมที่ได้รับในแต่ละทักษะจะอยู่บนพื้นฐานของ *คุณภาพ* ของทักษะที่แสดงออกมาและ *จำนวน* มากน้อยตลอดการแสดงของทีม (ความหลากหลายที่แสดงและจำนวนผู้ที่แสดงทักษะ สองปัจจัยรวมกัน) ทักษะเฉพาะที่ไม่ได้รวมอยู่ในรายการนี้ การให้คะแนนจะขึ้นอยู่กับดุลพินิจของคณะกรรมการทักษะใดที่ไม่ได้ทำ ช่องคะแนนในทักษะนั้นจะได้ศูนย์คะแนน

ความกว้างและการได้คะแนนมากน้อยในการทำทักษะใดๆ หรือการหักคะแนนจากข้อผิดพลาดในระหว่างการแข่งขันนั้นจะอ้างอิงจากระบบการตัดสินของนานาชาติ โดยใช้หลักเกณฑ์มาตรฐานสากลของ IFC และ TFC ไม่ได้ใช้เกณฑ์การตัดสินภายในประเทศ เพื่อเป็นการพัฒนาศักยภาพและยกระดับกีฬาเชียร์ลีดดิ้งประเทศไทยให้มีคุณภาพและเท่าเทียมกับต่างประเทศ นอกจากนี้ยังสามารถทราบข้อบกพร่องเพื่อการพัฒนาทีมจากการเปรียบเทียบกับทีมนานาชาติที่เข้าร่วมการแข่งขัน

### การกระโดด

ระยะของคะแนน	ทักษะ
0-5 คะแนน	กระโดดยึดตัวตรง (Approach Jump) กระโดดพับขาชิดอก (Tuck Jump) กระโดดแยกขา (Straddle Jump) กระโดดข้ามรั้วข้าง (Side Hurdle Jump) กระโดดข้ามรั้วหน้า (Front Hurdle Jump) กระโดดแตะปลายเท้า (Toe Touch Jump) กระโดดแยกปลายเท้าเลยเหนือศีรษะ (Universal Jump) กระโดดพับตัวขาดตรง (Pike Jump) กระโดดอระราวด์เดอะเวิร์ล (Around the world)

### ทำยิมนาสติกยืนทรงตัว

ระยะของคะแนน	ทักษะ
0-5 คะแนน	ขาคู่แยก (Basic Position) ขาคู่ชิดกัน (Cupies) ลิเบอร์ตี้ (Liberty) ขางออกไปนอกลำตัว (Stag/Hitch) ลิเบอร์ตี้บีบตัว (Torch) ฉีกขา (Heel Stretch) คันทนู (Bow and Arrow) อาราเบสค์ (Arabesque) แมงป่อง (Scorpion)

--	--

## การทำลังกา

ระยะของคะแนน	ทักษะ
0-5 คะแนน	ม้วนหน้า ม้วนหลัง หกสูง ล้อเกวียน ราวน์ออฟ ฟรอนท์ลิมเบอร์ ฟรอนท์วอล์คโอเวอร์ สะพานโค้ง แบ็คเวิร์ตวอล์คโอเวอร์ ฟรอนท์แฮนด์สปริง แบ็คแฮนด์สปริง ราวน์ออฟ + แบ็คแฮนด์สปริง ราวน์ออฟ + แบ็คแฮนด์สปริง ซีรีส์ ลังกาหลัง ลังกาหน้า ราวน์ออฟ + แบ็คแฮนด์สปริง + ลังกาหลัง ราวน์ออฟ + แบ็คแฮนด์สปริง + ลังกาหลังไฟค์ ราวน์ออฟ + แบ็คแฮนด์สปริง + ลังกาหลังเลย์เอาท์ ราวน์ออฟ + แบ็คแฮนด์สปริง + ลังกาหลังเลย์เอาท์ + เกลียว 1 รอบ

## การเคลื่อนไหวร่างกาย/การเต้น

ระยะของคะแนน	ทักษะ
	- เปลี่ยนรูปแฉนวน้อย, เปลี่ยนระดับขึ้นลงน้อย, ความหลากหลายของการเคลื่อนไหวน้อย, มีความติดตายน้อย
	- เปลี่ยนรูปปานกลาง, เปลี่ยนระดับขึ้นลงปานกลาง, ความหลากหลายของการเคลื่อนไหวปานกลาง, มีความติดต่าปานกลาง
	- เปลี่ยนรูปแฉวดี, เปลี่ยนระดับขึ้นลงดี, ความหลากหลายของการเคลื่อนไหวดี, มีความติดตาดี สิ่งที่ต้องการเพิ่มเติมคือการออกแบบท่าเต้นที่มีการเคลื่อนไหวรวดเร็ว

0-5 คะแนน	- เปลี่ยนรูปแหวดดีมาก, เปลี่ยนระดับขึ้นลงดีมาก, ความหลากหลายของการเคลื่อนไหวดีมาก, มีความติดตาดีมาก มีผลต่อคนดูมาก <b>สิ่งที่ต้องการเพิ่มเติมในเรื่องเต้นคือ</b> การออกแบบท่าเต้นที่มีการเคลื่อนไหวรวดเร็ว, การขยับตัวเร็ว, มีความสร้างสรรค์ในเรื่องจังหวะของท่า, การใช้พื้นผิวการแข่งขัน, การเต้นที่มีสไตล์และทันสมัย <b>สิ่งที่ต้องการเพิ่มเติมในเรื่องโมชันคือ</b> อย่างน้อยแค่ 4 จังหวะของท่าอาร์มโมชันแบบดั้งเดิมในช่วงเชียร์และไซด์ไลน์
-----------	--

\* ในทุกหมวด ทักษะใดๆที่ไม่ได้กล่าวถึง คณะกรรมการจะอ้างอิงจากความใกล้เคียงและความเป็นไปได้ในทุกตารางข้างต้น

### เกณฑ์การให้คะแนน - SCORING CRITERIA FOR CHEER SOLO

#### Total 50 Points

หมวดไทย	หมวดอังกฤษ	คะแนน
<b>คะแนนทางด้านเทคนิค</b>	<b>Technical Categories</b>	<b>30 Points ดังนี้</b>
การแสดงออก อารมณ์ หน้าตา สบิริด	Expression	10 Points
อาร์มโมชัน	Motions	5 Points
การเต้น	Dance	5 Points
การกระโดด	Jumps	5 Points
การทำลังกา ทำยิมนาสติก	Tumbling	5 Points
<b>คะแนนด้านความยาก</b>	<b>Difficulty Categories</b>	<b>10 Points ดังนี้</b>
ค่าความยากทั้งการแสดง	Overall Difficulty	5 Points
ความเร็ว, การเปลี่ยนรูปร่างทั้งการแสดง	Speed, Transitions	5 Points
<b>ภาพรวมของการแสดง</b>	<b>Overall Evaluation</b>	<b>10 Points ดังนี้</b>
การประเมินทั้งการแสดง	Overall Evaluation	5 Points
ความสมบูรณ์ทั้งการแสดง	Perfection	5 Points

**กฎกติกาต้นฉบับ**

- TFC Rules and Regulations

**ดัดแปลงและคัดลอกจาก**

- 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](mailto:info@thaicheerleading.com)  
หรือดูรายละเอียดได้ที่ <http://www.thaicheerleading.com>