

ผู้ฝึกสอน...

ไม่ควร ที่จะกล่าววาทศิลป์หรือเชียร์ลีดเดอร์ต่อหน้าผู้ชม แต่ที่สามารถตีในเชิงก่อกำได้ภายหลังแต่ต้องในที่ส่วนตัวหรือต่อหน้าเพื่อนร่วมทีมหากเห็นว่าเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม

ไม่ควร ว่ากล่าวต่อหน้าผู้ฝึกสอนท่านอื่น เชียร์ลีดเดอร์คนอื่น หรือว่าต่อหน้าแฟนๆไม่ว่าจะเป็นคำพูดหรือว่าท่าทาง

ไม่ควร ต่ำทอหรือดูหมิ่นหยาบคายด้วยภาษารุนแรง ไม่ว่าในทุกกรณี

ไม่ควร ยุแหยงหรือทำการใดที่ไม่เหมาะสมกับการเป็นนักกีฬา

ควรละเว้น การสูบบุหรี่ในต่อหน้าท่านผู้ชม เจ้าหน้าที่ คณะกรรมการตัดสิน และหรือ สมาชิกของทีม

ควรละเว้น การดื่มเครื่องดื่มมีแอลกอฮอล์ในต่อหน้าท่านผู้ชม เจ้าหน้าที่ คณะกรรมการตัดสิน และหรือ สมาชิกของทีม

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

ร่วมมือ กับเจ้าหน้าที่เพื่อที่จะรับผิดชอบในการชี้แจงและควบคุมแฟนๆของทีมและท่านผู้ชม

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 1st April 2000)

ไม่ควร ก้าวร้าวต่อหน้าผู้ฝึกสอน เชียร์ลีดเดอร์คนอื่น หรือว่าต่อหน้าแฟนๆไม่ว่าจะเป็นคำพูดหรือว่าท่าทาง

ไม่ควร ด่าทอหรือดูหมิ่นหยาบคายด้วยภาษารุนแรง ไม่ว่าในทุกกรณี

กระทำ หน้าที่รับผิดชอบในการสร้างสิ่งที่เป็นสิ่งดีและเป็นแรงบันดาลใจของการเป็นผู้นำเชียร์ ไม่ว่าจะป็นระหว่างการแข่งขันและไม่ได้แข่งขันก็ตาม

สม่ำเสมอ โดยการแสดงความเคารพและอ่อนน้อมถ่อมตนต่อเจ้าหน้าที่ ต่อหน้าผู้ฝึกสอน เชียร์ลีดเดอร์ และแฟนๆ

ปฏิบัติดี เพื่อที่จะส่งเสริมให้นักกีฬา

ปฏิบัติดี อ่อนน้อมถ่อมตัวในชัยชนะและเห็นอกเห็นใจ กรุณาปรารถนาคู่ที่พ่ายแพ้

เป็นตัวแทนของความมีไมตรีจิต

ประเภทปอม – POM

รุ่นอายุต่ำกว่า 18 ปี และ รุ่นอายุ 18 ปีขึ้นไป UNDER 18 and ABOVE 18

กฎกติกาการแข่งขันปอม

การแสดงเชียร์ปอมจะต้องทำภายใต้กฎความปลอดภัยและระบบการตัดสินของ IFC และ TFC
ผลอย่างเป็นทางการจะประกาศเมื่อนาคะแนนของวันแรกหรือวันที่สองมารวมกันหากมีการแข่งขัน 2 วัน

*หมายเหตุ

ตัวอักษรสีแดงหมายถึงข้อควรระวัง
ตัวอักษรสีส้มหมายถึงข้อควรพิจารณา
ตัวอักษรสีชมพูหมายถึงสิ่งที่เพิ่มเติมเข้าไปในปี 2009
ตัวอักษรสีฟ้าหมายถึงสิ่งที่เพิ่มเติมเข้าไปในปี 2010
ตัวอักษรสีเขียวหมายถึงสิ่งที่เพิ่มเติมเข้าไปในปี 2011

คุณสมบัติผู้เข้าร่วมแข่งขัน

- เทียบเท่าอนุบาลศึกษา, ประถมศึกษา, มัธยมศึกษา และ
 - อุดมศึกษาหรือประชาชนทั่วไป
1. เป็นนักเรียนที่ซึ่งยังเรียนอยู่ในระดับชั้นดังกล่าวข้างต้นหรือประชาชนทั่วไปหรือเทียบเท่าและมีผลบังคับในระหว่างวันที่ทำการแข่งขันนั้น นักกีฬาจะต้องเป็นเสมือนตัวแทนอย่างเป็นทางการของสถาบันหรือสโมสรเข้าร่วมการแข่งขัน และสวมชุดแข่งประจำสถาบันหรือสโมสรนั้นๆ และจะต้องผ่านการอนุมัติจากทางสถาบันหรือสโมสรอย่างถูกต้องว่าลงแข่งขันให้กับสถาบันหรือสโมสรของตน ทาง TFC อนุญาตและแนะนำให้มีตัวนักกีฬาสำรองในกรณีที่มีการบาดเจ็บระหว่างการแข่งขัน (จะต้องไม่เป็นตัวนักกีฬาจากสถาบันหรือสโมสรอื่นในงานแข่งเดียวกัน) ไม่อนุญาตให้นักกีฬา 1 คนเป็นตัวแทนมากกว่า 1 สถาบันหรือสโมสรลงแข่งในกรณีที่มีการบาดเจ็บหรือมีเหตุฉุกเฉินเกิดขึ้น
 2. หากส่งในนามโรงเรียนหรือสถาบัน จะต้องศึกษาอยู่ในโรงเรียนหรือว่าสถาบันนั้นๆ ณ ปัจจุบันจะตรวจหลักฐานเป็นเอกสารรับรองที่ทางโรงเรียนจัดเตรียมมา
 3. **โดยจะต้องมีช่วงอายุ ดังต่อไปนี้**
 อายุ 3 - 18 ปี แข่งขันในรุ่นอายุต่ำกว่า 18 ปี
 อายุ 18 ปีและ 1 วันขึ้นไป แข่งขันในรุ่นอายุ 18 ปีขึ้นไป
 จะตรวจหลักฐานเป็นสูติบัตรหรือบัตรประจำตัวประชาชนของนักกีฬา
 4. ไม่จำกัดเพศ เป็นผู้ที่สุขภาพร่างกายแข็งแรงไม่มีโรคประจำตัว สมาชิกภายใน 1 ทีม สามารถมีผู้เข้าร่วมแข่งขันจำนวนตั้งแต่ 8 - 16 คน จะเป็นทีมใดก็ได้ต่อไปนี้ โดยจัดแข่งร่วมกันหมดไม่แยกประเภทในรุ่นอายุนั้นๆ
 - ทีมหญิงล้วน
 - ทีมชายล้วน
 - ทีมผสม บัณฑิตผู้หญิงในทีมต้องไม่ต่ำกว่า 5 คน
 5. หากกรณีที่มีอายุไม่ถึง แต่ยังคงศึกษาในระดับอุดมศึกษา นักกีฬาจะต้องส่งหลักฐานเพิ่มเติมเป็นหนังสือรับรองการศึกษาของนักกีฬาจากสถาบันสังกัด

6. นักกีฬาตัวสำรองสามารถมีได้สูงสุดคือ 4 คน เท่านั้น นักกีฬาสำรองสามารถลงแข่งขันได้โดยที่จะต้องรายงานต่อคณะกรรมการก่อนแข่งขันอย่างน้อย 20 นาที โดยที่ตัวสำรองนั้นจะต้องปฏิบัติตามกฎของการแข่งขันเช่นเดียวกันกับนักกีฬาตัวจริงทุกประการ
7. สำหรับนักกีฬาที่ป่วยหรือบาดเจ็บและถูกเปลี่ยนตัวออกไปจะไม่สามารถกลับเข้ามาแข่งขันได้ทุกประการเพื่อสุขภาพและความปลอดภัยของนักกีฬา

เพลงที่ใช้ในการแข่งขัน

1. เป็นเพลงอิสระ ความยาวของเพลงอย่างน้อย 2 นาที 15 วินาที และไม่เกิน 2 นาที 30 วินาที
เท่านั้นไม่มีเวลาเพิ่มเติม
2. ไม่มีเว้นช่วงเชียร์ใดๆ
3. ส่งเพลงเป็นเทปคลาสเซ็ทหรือซีดีจำนวน 2 ชุด
4. เริ่มจับเวลานับตั้งแต่เริ่มต้นการแสดง (อ่านรายละเอียดได้ในข้อแนะนำเบื้องต้น)

ท่าบังคับที่จะนำไปสู่การคิดการแสดง

1. การเตะ (Kicks)
2. การกระโดด (Jumps, Leaps) ใดๆก็ได้
3. การหมุน (Turns) ใดๆก็ได้
4. การแยกขา (Splits) ใดๆก็ได้
5. การไล่จิ้งหะ (Ripple or Cannon)
6. ศิลปะและเทคนิคการใช้พู่ในรูปแบบต่างๆ
7. **ระดับและทักษะที่อนุญาตให้ทำได้อ่านจากหมวดของ "กฎและระดับของแต่ละรุ่น"**

ระดับความยากง่ายของท่าบังคับตามประเภทของผู้เข้าแข่งขัน

ทักษะและจำนวนครั้งที่ต้องโชว์ในการแสดงแยกตามระดับชั้นการศึกษา

รุ่น/ทักษะ	เตะ (Kicks)	กระโดด (Jumps, Leaps)	หมุน (Turns)	แยกขา 180 องศา (Splits)
ต่ำกว่า 18 ปี	4 ครั้งต่อเนื่อง ทั้งหมด	1 ครั้งทั้งหมด	1 รอบทั้งหมด	1 ครั้งทั้งหมด
อายุ 18 ปีขึ้นไป	4 ครั้งต่อเนื่อง ทั้งหมด	2 ครั้งทั้งหมด	1 รอบทั้งหมด และ 4 คน = 2 รอบ	1 ครั้งทั้งหมด

คำอธิบายท่าบังคับ

1. **การเตะ (Kicks)** บังคับให้มีการยื่นเตะด้านหน้าหรือข้างหรือเตะกวาด (สูงกว่า 90 องศาในแนวยืน) **ตามจำนวนที่ระบุข้างต้นโดยขาดต้องเหยียดตรงและทำอย่างต่อเนื่องเท่านั้น** โดยเลือกทิศทางใดทิศทางหนึ่งหรือผสมกันก็ได้ เช่น

ตัวอย่างที่ 1 **เตะ / เตะ / พับขา / เตะ / เตะ**

ถือว่าโมชะ เพราะมีช่วงที่ขาไม่ถึงแทรกอยู่
ตัวอย่างที่ 2 เตะหน้า / เตะข้าง / เตะหน้า / เตะกวาด

ถือว่าผ่านเกณฑ์ เพราะมีการเตะขาเหยียดอย่างต่อเนื่องตลอด 4 ครั้ง

2. **การกระโดด (Jumps, Leaps)** ทำได้ก็ได้โดยบังคับทำทั้งทีม จำนวนครั้งตามระดับชั้นที่ลงแข่งขัน
3. **การหมุน (Turns)** ทำได้ก็ได้โดยบังคับทำทั้งทีม จำนวนครั้งตามระดับชั้นที่ลงแข่งขัน
4. **การแยกขา (Split)** จะจับขายกแยก 180 องศาหรือว่าจะแยกขา 180 องศากับพื้นก็ได้ โดย บังคับทำทั้งทีม ตามระดับชั้นที่ลงแข่งขัน

ท่าทักท่าจะต้องทำทุกคน และจะต้องทำพร้อมกันถึงจะผ่านเกณฑ์ทำบังคับหากทำเกินไปกว่านี้หรือว่าทำแบบไล่จังหวะหลังจากที่ทำผ่านเกณฑ์ไปแล้วจะถูกพิจารณาให้เป็นคะแนนเสริมหรือถูกนำไปพิจารณาในส่วนอื่นๆ

ข้อแนะนำเบื้องต้นในการแข่งขันประเภทปอม (POM)

แต่ละทีมจะมีเวลาแสดงจะต้องใช้เวลาให้คุ้มค่าไม่ว่าจะเป็น การกระโดด เต้น แสดงทักษะการเต้น ความคิดสร้างสรรค์ การเปลี่ยนตำแหน่ง ฯลฯ การแนะนำข้างล่างนี้จะช่วยให้คุณได้ และขอความร่วมมือให้ปฏิบัติตามกฎอย่างเคร่งครัด

1. **เวลา** เวลาที่มีให้อย่างน้อย 2 นาที 15 วินาที และไม่เกิน 2 นาที 30 วินาที **เท่านั้นไม่มีเวลาเพิ่มเติม**

เวลาจะเริ่มจับทันที

- เมื่อมีการให้สัญญาณและได้ยินเสียงเพลงดังขึ้น หรือ
- ได้ยินเสียงตะโกนให้สัญญาณ หรือ
- เมื่อมีการขยับตัวในกรณีที่เริ่มต้นด้วยการเต้นหรือท่าทางที่บ่งบอกถึงการ เต้น

2. **เริ่มต้นการแสดง** พื้นที่สนามการแข่งขันมีขนาด 14 X 14 ตารางเมตรแต่จะติดเทปแสดงขอบเขตที่ใช้งานได้ การเริ่มต้นการแสดงจะต้องอยู่ภายในพื้นที่ **12 x 12 ตารางเมตร ไม่อนุญาตให้เริ่มต้นการแสดงโดยการก่อปิรามิดหรือต่อสตันท์ไว้ก่อนแล้ว** โดยที่เท้าของทุกคนจะต้องอยู่ติดพื้นอย่างน้อยหนึ่งข้าง ไม่อนุญาตให้ทำทักษะยิมนาสติกใดๆเมื่อเข้าสู่และออกจากสนามแต่สามารถโชว์สปิริตทักทายกับผู้ชมได้สั้นๆและต้องรีบเข้าประจำที่โดยเร็ว
3. **เพลงและเต้น** เพลงและดนตรีรวมแล้วให้เวลาอยู่ภายใน **2 นาที 15 วินาที และไม่เกิน 2 นาที 30 วินาที** จะต้องเล่นครั้งเดียวรวดไม่มีช่วงหยุด สามารถใช้เพลงและเสียงดนตรีได้ทุกชนิด การเต้นเชียร์และจะต้องสอดคล้องกับดนตรี โดยจะต้องนำ **CD 2 แผ่น** เพื่อที่ใช้ในการแสดง โดย 1 ชิ้นใช้เปิดในการแสดง อีก 1 ชิ้นเพื่อใช้สำรอง (หากสะดวกสามารถนำเทปคาสเซตมาด้วยก็ได้เพื่อใช้ในกรณีเกิดเหตุสุดวิสัย) แต่แต่ละทีมจะต้องส่งตัวแทนมา **1 คน** เพื่อทำการเปิด หยุดเพลง และปิดเพลงเอง โดยจะต้องแสดงตัวต่ออนุเครื่องเสียงอย่างน้อย **2 ทีม** เพื่อเตรียมที่จะเปิดเพลง **ควรระลึกไว้เสมอว่า CD อาจจะไม่สามารถเล่นได้กับเครื่องเล่นได้ทั้งหมด ควรพิจารณาและทดสอบก่อนนำมาใช้งาน**
4. **การทิ้งตัว** หัวเข่า, ลำตัวด้านหน้า, ลำตัวด้านหลัง, ก้น, ขาอ่อน และการกระโดดแยกขาทิ้งตัวลง ทำดังที่กล่าวมา **ไม่อนุญาตให้ทำเป็นอันขาด** นอกเสียแต่ว่าแรงจากน้ำหนักส่วนใหญ่จะ

ถูกผ่อนลงโดยใช้มือหรือว่าเท้าเป็นตัวช่วยค้ำยัน

5. **การทำลังกาและทำยืดหยุน** ไม่มีการทำลังกาทำยากหรือยกเหนือหัวแบบเชียร์ใดๆในการแข่งขันทั้งสิ้น ส่วนทำลังกาที่สามารถทำได้ให้ดูในหัวข้อเรื่อง "กฎและความปลอดภัย" ทางด้านล่าง ใจความทำลังกาในท่าที่อนุญาตให้ทำก็คือมือหรือเท้าหรือส่วนหนึ่งของร่างกายสัมผัสพื้นผิวการแข่งขันตลอดเวลาที่ทำทักษะลังกานั้น ดังนั้นทำลังกาที่มีรอบการม้วนที่สะโพกหมุนเหนือศีรษะและลอยตัวกลางอากาศอย่างอิสระจึงไม่สามารถทำได้
6. **เสียง** อนุญาตให้พูดกันได้ระหว่างการแสดง แต่ไม่อนุญาตให้ร้องเพลง ไม่มีการบวมในการเต้น ไม่อนุญาตให้อัดเสียงลงไปเพลงที่ใช้การแสดง เพื่อที่จะช่วยให้การ Project เสียงของทีมดังมากยิ่งขึ้น
7. **พื้นที่ทำการแสดง** ไม่อนุญาตให้ออกจากพื้นที่ **12 x 12 ตารางเมตร** ที่จัดไว้ให้หลังจากที่เริ่มทำการแสดงแล้ว พื้นที่ทำการแสดงจะถูกทำเครื่องหมายไว้ให้ หากเกิดการล้ำออกนอกพื้นที่ที่กำหนดจะถูกหักคะแนน การก้าวหรือยืนบนขอบเส้นการแข่งขันแต่ไม่ล้ำออกขอบเส้นด้านนอก (Outer Boundary) ไม่ถือว่าผิดกติกา
8. **อุปกรณ์ ใช้ได้แค่พเท่านั้น** ไม่อนุญาตให้นำอุปกรณ์เข้ามาวางในบริเวณการแสดง (ตุ๊กตาสคอกทหรือสิ่งนำโชคอื่นๆไม่สามารถนำไปวางไว้ในพื้นที่การแสดงได้) **การวางอุปกรณ์ควรแล้วเสร็จภายใน 60 วินาที**

* **ระดับอนุบาล/ระดับประถมศึกษา/ระดับมัธยมศึกษา/ระดับมหาวิทยาลัย/All-star** ไม่อนุญาตให้ใช้อุปกรณ์ใดๆทั้งสิ้น ค่าจำกัดความของอุปกรณ์คือสิ่งใดๆก็ตามที่นำมาใช้เต้นด้วย โดยที่ไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งของเครื่องแต่งกาย อนึ่งสิ่งของเครื่องแต่งกายที่อยู่บนชุดสามารถที่จะถอดออกได้แต่ไม่สามารถที่จะนำมาเต้นด้วยได้ เมื่อไหร่ที่เอาออกและนำมาเต้นด้วยจะถือว่าเป็นอุปกรณ์ทันที

9. **การจบการแสดง** เวลาจะหยุดจับทันทีเมื่อทีมของคุณมาถึงในช่วงสุดท้ายของการแสดง โดยอยู่ในตำแหน่งของการแสดงนั้นๆและมีการหยุดค้างที่สัมพันธ์กับดนตรี **โดยถือเอาการได้ยินเสียงสุดท้ายของดนตรีเป็นหลัก** หากมีข้อผิดพลาดโดยทำการจบแบบไม่เคลียร์อาจมีผลทำให้ถูกตัดคะแนนในเรื่องของเวลา

*ท่าโพสท์สุดท้ายในตอนจบถือว่าการจบการแสดง . ในกรณีนี้, การลงจากท่าสตันท์หรือว่าท่าต่อตัวหลังจากเพลงจบไม่ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของการแสดง จะไม่นำมาคิดคะแนนให้ แต่หากมีการลงที่ผิดพลาด บาดเจ็บและเกิดอันตรายจะโดนหักคะแนนด้วย การพิจารณาคะแนนจะเริ่มเมื่อเดินเข้าสนามและสิ้นสุดเมื่อนักกีฬาคนสุดท้ายเดินออกจากสนามจนหมด

*อย่างไรก็ตามทีมสามารถที่จะโชว์สปิริตให้กับผู้ชมได้แบบสั้นๆในขณะที่เข้าสู่ และ ออกจากสนาม, ทีมไม่อนุญาตให้ทำทักษะใดๆก่อนหรือว่าหลังเวลาการแสดง (ห้ามทำลังกา หรือว่าท่ากระโดดใดๆเข้าหรือว่าออกจากสนามแข่งขัน) ทีมจะต้องตั้งท่าพร้อมให้เร็วที่สุดเพื่อที่จะทำการแข่งขัน, และจะต้องออกจากสนามแข่งขันทันทีหลังจากที่แข่งขันเสร็จแล้ว

10. **การหักคะแนน** การลงโทษโดยการหักคะแนนจะทำเมื่อรวบรวมคะแนนสุดท้ายของแต่ละหมวดหมู่ทั้งหมดแล้วและนำมาหักออก ค่ารวมของการลงโทษขึ้นอยู่กับความร้ายแรงของการละเมิดกฎมากแค่ไหน

11. นักกีฬาควรคำนึงถึงการแข่งขันในประเภทนี้ว่าเป็นการแข่งขันประเภทที่เน้นเด่นแบบเชียร์โดยใช้ฟุเป็นหลัก ซึ่งต่างจากการเดินท้าวๆไปตรงที่ต้องอาศัยความพร้อมเพรียง การทำงานกันเป็นทีม ฯลฯ เป็นหลัก แนะนำให้ศึกษาจากวิดีโอ และซีดีที่ได้รับ หรือคลิปวิดีโอ Download ที่ทางผู้จัดให้ไป ซึ่งกติกานี้ใช้เป็นสากลทั่วโลก แต่จะลดหย่อนบางส่วนให้เหมาะสมกับประเทศไทย
12. **ความสะอาดเรียบร้อย** หลังจากที่แต่ละทีมทำการแข่งขันของตนเสร็จแล้วนั้น **จะต้องนำอุปกรณ์ของตนออกไปจากสนามแข่งขันให้หมด** เพื่อที่จะได้ไม่เป็นอุปสรรคและอำนวยความสะดวกแก่ทีมถัดไป คำว่าอุปกรณ์นี้รวมไปถึงเศษชิ้นส่วนที่หลุดออกมาจากตัวนักกีฬา และอุปกรณ์การเชียร์ทุกชนิด **อาจส่งผลกระทบต่อคะแนนหากพบว่าทีมนั้นๆทำการปล่อยปะละเลย**
13. **การซ้อม** แต่ละทีมจะมีเวลาซ้อมให้ในพื้นที่ฝึกซ้อมที่จัดไว้ให้ ทีมใดที่พลาดเวลาฝึกซ้อมทีมของตนเองอาจจะต้องลงทะเลียนเวลาใหม่ซึ่งอาจจะเป็นที่มสุดท้ายของวัน ก่อนการแข่งขันจริงจะมีการซ้อมเสมือนจริงซึ่งแต่ละทีมจะมีเวลา 3 นาทีในการซ้อมกับสนามเหมือนจริง ขอความกรุณาสวมใส่ชุดแข่งขันจริงพร้อมกับซ้อมเหมือนจริงอย่างน้อย 1 ครั้ง เนื่องจากในบริเวณจะมีกรรมการคอยเช็คความถูกต้องของการแสดงแต่ละทีมให้
14. **ประกันอุบัติเหตุ** คณะกรรมการแข่งขันจะไม่รับรองการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นระหว่างการแข่งขัน ผู้เข้าแข่งขันควรที่จะปฏิบัติตามกฎกติกาอย่างเคร่งครัดเพื่อความปลอดภัยและลดความเสี่ยงในการเกิดอุบัติเหตุ ทางผู้จัดแนะนำให้ผู้เข้าแข่งขันจัดหาประกันตามความเหมาะสมของแต่ละทีมก่อนเข้าแข่งขัน แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นสถานที่จัดการแข่งขันมีทีมแพทย์และพยาบาลจัดไว้เพื่อเหตุฉุกเฉินในเบื้องต้นแล้ว
16. **การโฆษณาและชื่อผู้สนับสนุน** นักกีฬาสามารถที่จะติดโลโก้ ป้ายชื่อ ของผู้สนับสนุนบนชุดการแข่งขันได้ โดยจะต้องมีขนาดไม่ใหญ่เกินกว่าขนาดของนามบัตร (2 คูณ 3 นิ้ว โดยประมาณ) ในบริเวณการแข่งขันระหว่างทีมลงแข่งขันนั้นสามารถวางป้าย หรือว่าโลโก้ได้สูงสุดเพียง 3 รายการเท่านั้นโดยสามารถที่จะวางไว้ทางด้านหน้าหรือว่าทางด้านหลังของสนามการแข่งขันได้ กรุณาติดต่อทางผู้จัดเพื่อรายละเอียดของขนาดป้าย บนชุดแข่งขัน บนสนามแข่งขันสงวนสิทธิ์โลโก้ของผู้จัดเท่านั้น
17. **Free Standing Spotters** ไม่มี Free Standing Spotter ให้ในการแข่งขันประเภทนี้

คำแนะนำทั่วไปสำหรับผู้ฝึกสอนประเภทปอม

1. ทีมเด่นควรจะอยู่ภายใต้การฝึกสอนของผู้ฝึกสอนหรือว่าผู้ที่ให้คำแนะนำที่มีความรู้ความเข้าใจในกีฬาชนิดนี้เป็นอย่างยิ่ง
2. ผู้ฝึกสอนหรือผู้ที่มีความรู้และถูกแต่งตั้งให้รับหน้าที่ควบคุมทีมควรที่จะให้ความสนใจและเอาใจใส่ในทุกการฝึกซ้อม ทุกภารกิจที่ได้รับมอบหมาย และทุกเกมส์กีฬาทุกชนิดที่ทีมเข้าไปเกี่ยวข้อง
3. นักเด่นควรที่จะได้รับการฝึกฝนจนชำนาญก่อนที่จะทำทักษะที่ยาก เทคนิคการเด่น หรือว่าการเคลื่อนไหวแบบต่างๆ ในกีฬาชนิดนี้
4. ทุกๆบทเรียนหรือว่าการฝึกสอนจะต้องอยู่ในสถานที่ที่เหมาะสมสำหรับการเด่นรำ ครอบ หลีกเสี่ยงสถานที่ที่มีเสียงดังหรือว่าเสียงรบกวน
5. เครื่องแต่งกายควรที่จะมีส่วนช่วยให้การฝึกซ้อมและการแสดงมีความปลอดภัยมากที่สุด เครื่องประดับทุกชนิด รวมไปถึงตุ้มหู ตุ้มจมูก เครื่องประดับลิ้น ห่วงสะดือ สร้อยข้อมือ สร้อยคอ แหวน ฯลฯ จะต้องถอดออกเมื่อฝึกซ้อม เมื่อเชียร์เกมส์กีฬา หรือว่าลงแข่งขัน
6. การวอร์มร่างกายให้อบอุ่นและการยืดกล้ามเนื้อจะต้องมีส่วนร่วมเข้าไปในการฝึกซ้อม การแสดงโชว์ในงานชุมนุม งานเชียร์กีฬา หรือเวลาลงแข่งขัน และกิจกรรมทุกอย่างที่เกี่ยวข้องกับการเด่นทุกครั้ง
7. พื้นผิวที่จะต้องใช้นั้น จะต้องได้รับการตรวจสอบทุกครั้งว่ามีความเหมาะสมหรือไม่ จะต้องไม่มีสิ่งกีดขวางอยู่ภายในบริเวณนั้น ไม่ควรแสดงทักษะการเด่นบนพื้นผิวดังนี้
 - พื้นคอนกรีต ยางมะตอย หรือพื้นผิวที่ไม่แข็ง
 - พื้นเปียกชื้น
 - พื้นผิวไม่ราบเรียบ หรือว่าลาดเอียง
 - พื้นที่มีสิ่งกีดขวาง
8. ผู้ฝึกสอนควรที่จะตระหนักถึงระดับหรือว่าขีดความสามารถของนักกีฬาทั้งหมดภายในทีมและประเมินใช้ตามความสามารถที่มีนั้นๆก่อน
9. ทีมควรที่จะเพิ่มระดับและขยายขีดจำกัด ทางด้านความแข็งแรงโดยมีโปรแกรมที่เหมาะสมจากผู้เชี่ยวชาญมาใช้
10. ห้ามทำทักษะใดๆเมื่อผู้ฝึกสอนหรือว่าที่ ปรึกษาทีมไม่อยู่ตรงนั้นหรือว่าไม่ได้ยิน คอย กำกับ
11. ผู้ฝึกสอนและผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีแผนรองรับในกรณีที่มีเหตุฉุกเฉินหรือว่าบาดเจ็บร้ายแรง
12. ก่อนที่จะทำทักษะใดๆ นักเด่นจะต้องได้รับการสอนทักษะนั้นๆจนเข้าใจถ่องแท้ก่อนที่จะลงมือปฏิบัติจริง

กฎและข้อบังคับและการให้คะแนน TCC ประเภทปอม

นักกีฬาทุกคนภายในทีมที่ลงแข่งขันจะต้องปฏิบัติตามกฎเกณฑ์และระเบียบอย่างเคร่งครัดเมื่อถึงเวลาแข่งขัน โดยทั่วไปสมาชิกภายในทีมจะเป็นสมาชิกของสถาบันหรือสโมสร และจะต้องเป็นทีมที่เป็นตัวแทนของสถาบันหรือสโมสรอย่างเป็นทางการ พร้อมกันนั้นก็จะต้องสวมชุดแข่งขันที่แสดงให้เห็นถึงสถาบันหรือสโมสรที่ตนสังกัดอยู่ ไม่อนุญาตให้นักกีฬาเป็นตัวแทนเข้าแข่งขันซ้ำซ้อนกันระหว่างสถาบันหรือสโมสร นักกีฬา 1 คนเป็นตัวแทนได้ 1 สถาบันหรือเท่านั้น ทาง TFC แนะนำให้มีนักกีฬาสำรองที่สังกัดในทีมเดียวกันเพื่อเปลี่ยนแทนในกรณีที่มีการบาดเจ็บระหว่างการแข่งขันเกิดขึ้น

การแสดง

1. การแสดงควรออกแบบให้เหมาะสมกับทุกคนในครอบครัวยุคที่สามารถที่จะรับชมและรับฟังได้ เพลง คำพูด ท่าทางหรือว่าการกระทำที่ไม่เหมาะสมจะมีผลต่อคะแนน ซึ่งอาจจะถูกหัก 0.5 คะแนน

2. การแสดงของทีมควรที่จะคำนึงถึงเรื่องความเหมาะสม อายุของผู้เข้าแข่งขัน ความแข็งแรง เทคนิคต่างๆดังนี้ การกระโดด การหมุนตัว การเคลื่อนไหวร่างกาย การสื่อสารกับผู้ชม การออกแบบท่า การแสดง และการเดินต้องกลมกลืนและเป็นไปในแง่บวก
3. ไม่อนุญาตให้ใช้เทคนิคพิเศษอื่นๆที่จะทำให้ภายในบริเวณการแข่งขันเปลี่ยนแปลงหรือเสียหาย รวมไปถึงการทำให้สนามแข่งขันชำรุด
4. ชุดที่สวมใส่จะต้องไม่โป้และดูเหมาะสมกับการเต้น ควรที่จะใส่ชุดและทดลองเต้นก่อน เพื่อป้องกันความผิดพลาดที่จะเกิดขึ้นได้ **หากมีชุดหลุดหรือว่าแตกจนเกิดภาพอนาจารอาจจะถูกลงโทษสูงสุดถึงขั้นตัดสิทธิ์การแข่งขันทันที**
5. แนะนำว่าหากใส่กางเกงขาสั้นแบบ Hot Pants (สั้นกุด) จะต้องสวมใส่กางเกงรัดรูปอยู่ภายในเสมอ
6. สำหรับนักกีฬาทุกระดับไม่อนุญาตให้ใส่ท่อนบนเป็นเกะอกและทรงบราหรือว่าชุดที่เผยให้เห็นร่างกายใน, ไม่อนุญาตให้ใส่ท่อนบนที่เป็นคอวีลึกมากๆเพื่อความเหมาะสม
7. **รุ่นอายุต่ำกว่า 18 ปีควรที่จะต้องไม่สวมใส่ชุดท่อนบนที่เปลือยให้เห็นลำตัว อนุญาตให้สวมใส่ชุดที่ดีไซน์พรางตาด้วยผ้าสีเนื้อได้**
8. ทุกระดับการแข่งขันแนะนำให้ใช้วัสดุที่แข็งแรง สามารถทนแรงดึงหรือว่ากระชากได้ดี จะต้องมียาสายคล้องคอหรือว่าพาดไหล่อย่างน้อยหนึ่งข้างเพื่อป้องกันการหลุดเลื่อน
9. นักกีฬาชายทุกระดับชั้นจะต้องสวมเสื้อในการแข่งขันสามารถใส่เสื้อกล้ามหรือเสื้อแขนกุดได้ ไม่อนุญาตให้เปลือยท่อนบน

กฎความปลอดภัย

- ไม่อนุญาตให้ทิ้งตัว (ลงเขา นั่ง นั่งขาเหยียด คว่าหน้า หงายหลัง แยกขาทิ้งตัว หรือท่าใกล้เคียง) จากการกระโดดลอยตัว ยื่น หรือว่าสรีระกลับหัว นอกเสียแต่ว่าจะมีการใช้มือหรือเท้าเข้ามาช่วยลดแรงกระแทกก่อน
- อนุญาตให้ใช้รองเท้าพื้นอ่อน (รองเท้าแจ๊ซแบบบู้ท แบบธรรมดา รองเท้าแจ๊ซแบบสวมหัว รองเท้าออกแบบมาเพื่อเต้นรำ รองเท้าผ้าใบกีฬาก็ได้) **ไม่อนุญาตให้เดินเมื่อสวมรองเท้าอย่างเดี่ยว หรือว่าเท้าเปล่า**
- ทีมเต้นสามารถใส่เครื่องประดับที่เป็นส่วนหนึ่งของชุดแข่งขันได้ สามารถใส่ตุ้มหูขนาดเล็กที่ไม่เป็นหมุดและไม่ห้อยระย้าและดูไม่เป็นอันตรายได้ สวมสร้อยโซ่คเกอร์แบบลำคอที่ไม่มีห้อยระย้าได้ และอนุญาตให้ใส่เครื่องประดับผมที่ไม่ห้อยระย้าและที่เหมาะสมได้ เครื่องประดับอย่างเช่น ตุ้มหูห่วง หรือที่มีส่วนที่โผล่ออกมาเกินตึงหู สร้อยข้อมือ สร้อยคอ แหวน แหวนหัวแม่มือ ห่วงต่างๆที่ใส่ที่ลิ้นหรือว่าที่จมูก ฯลฯ ไม่อนุญาตให้สวมใส่ และจะถูกหักคะแนน 0.5 ต่อชิ้น หรือหากว่าถอดไม่ได้จำเป็นต้องใช้เทปพันติดทับไว้กับตัวเพื่อความปลอดภัย อนึ่งหากชุดปริแตก ฉีกขาด หรือว่าหลุดออกจากร่างกาย อาจจะหักคะแนนในเรื่องความเหมาะสม 0.5 คะแนนต่อชิ้น

ท่าลังกา/ท่ายิมนาสติก

ท่าลังกาต่อไปนี้สามารถทำได้ในการแข่งขัน

- ม้วนหน้า/ม้วนหลัง
- ม้วนไหล่
- ล้อเกวียน
- หกสูงด้วยศรีษะ (หมวด B-Boy)
- หกสูงด้วยมือ
- สะพานโค้ง
- ฟรอนท์วอล์คโอเวอร์/แบ็ควอล์คโอเวอร์

- หกสูงด้วยศอกและ/หรือศรีษะ (สตอลล์, หมวด B-Boy)
- หมุนด้วยศรีษะ (เฮดสปิน, หมวด B-Boy)
- กังหันลม (วินมิลล์, หมวด B-Boy)
- นอนติดตัวกลับมาเย็น (คิก อัฟ, หมวด B-Boy)

ตัวอย่างท่าลังกาที่ไม่สามารถทำได้

- ฟุงม้วน
- ราน้ออฟ
- ลังกาไม่ใช้มือ
- สปริงมือหน้า/หลัง
- ลังกาหน้า/หลัง

การยกแบบเด่นรำ/ท่าสตันท์/ท่าต่อตัว

1. ไม่อนุญาตให้ทำท่าสตันท์แบบเชียร์ และ/หรือ การต่อตัวหรือว่าการโยนตัวสูงใดๆทั้งสิ้น (ยกเว้น นั่งใหญ่, ซี่หลัง, ยืนบนหน้าขา, ยกหลังโค้ง)
2. การยกในแบบของการเด่นรำสามารถทำได้ คำจำกัดความของการยกก็คือนักเต้นจำนวน 1 หรือว่ามากกว่าช่วยซัพพอร์ทหน้าหนักของนักเต้นที่ถูกยกให้ลอยสูงขึ้นจากพื้น ฐานจะต้องอยู่ในตำแหน่งที่สามารถประคองน้ำหนักของผู้ที่ถูกยกได้ดี (มือ/แขน หรือว่าส่วนลำตัว) การสร้าง ปีน กระโดด ขึ้น หรือว่าโยนจากฐานหนึ่งไปอีกฐานหนึ่ง หรือว่าโยนจากฐานลงสู่พื้นผิวการแข่งขันไม่ถือว่าเป็นการยกในแบบเด่นรำและไม่อนุญาตให้ทำโดยเด็ดขาด ทรายกระดืบเหนือไหล่ขึ้นไปจะต้องใช้ผู้ยกอย่างน้อย 2 คนในการช่วยซัพพอร์ทหน้าหนัก (ห้ามทำ) โดยที่ฐานจะต้องยืนอยู่บนพื้นโดยตรงเท่านั้น ฐานจะต้องช่วยบังคับท่าทางการแสดงในทำนองนั้นและช่วยในการลงจากการยกให้กลับลงสู่พื้นอย่างปลอดภัย ฐานจะต้องอยู่ในตำแหน่งที่สามารถที่จะป้องกันอุบัติเหตุที่จะเกิดขึ้นได้ โดยเฉพาะในส่วนของศรีษะ ลำคอและหลัง หากพบว่าเป็นการทำทำนองนั้นๆและไม่ปลอดภัยเท่าที่ควรอาจจะถูกหัก 0.5 คะแนน ส่วนการยกผ่านในระดับใหญ่ (ยกขึ้นแล้วก็ลง ไม่มีท่าเงื่อนไขใดๆเพิ่มเติม) สามารถใช้ผู้ยกเพียงคนเดียวได้ ส่วนการยกที่มีศรีษะกลับหัวอยู่แล้วจะไม่ให้เคลื่อนไหวให้หัวตั้งลงต่อไป
3. การยกที่มีการหมุนตัวกลับหัว สะโพกของผู้ที่ถูกยกและหมุนจะต้องสูงไม่เกินระดับไหล่ของฐานตัวยก
4. ไม่สามารถทำ Toe-pitch ลังกา และทำการโยนตัวใดๆได้ทุกชนิด

คำจำกัดความของประเภท

การแสดงปอมนั้นจะต้องประกอบไปด้วยการใช้ฟูให้มีผลต่อสายตาได้ดีมากที่สุด การออกแบบท่าทางจะต้องออกแบบให้สอดคล้องกับการใช้ฟู อย่างไรก็ตามจะต้องระลึกไว้เสมอว่า นี่เป็นส่วนหนึ่งการแข่งขันเต้น ดังนั้นจำไว้ว่านักกีฬาปอมจะต้องเต้นด้วยการถือฟูในมือ ลักษณะเฉพาะตัวของการแสดงปอมก็คือจะต้องสอดประสานและมีผลทางสายตา ทีมของคุณจะต้องปรากฏออกมาเป็น "หนึ่ง" การเคลื่อนไหวจะต้องเนียนคมสะอาดตาและแม่นยำอย่างที่สุด

การแสดงที่มีผลทางสายตาเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดเป็นอย่างยิ่ง สิ่งที่จะมีผลทางสายตาคือประกอบไปด้วยการเปลี่ยนระดับสูงต่ำ, การกระทำที่เป็นทีมหรือกลุ่ม, การเปลี่ยนรูปขบวน, การใช้สีของฟูที่แตกต่างกัน, ฯลฯ เป็นต้น คณะกรรมการจะจดจำการแสดงที่สามารถสะกดสายตาได้ตั้งแต่เริ่มต้นจนจบ ระลึกไว้เสมอว่าการแสดงปอมจะต้องมีความเป็น "ดั้งเดิม" ในตัว ตรงกันข้าม การเต้นแจ๊ซก็จะมี ความทันสมัยมากกว่า การแสดงจะต้องใช้ฟูเป็นอัตราส่วน 90% เปอร์เซนต์ของเวลาการแสดงไม่อนุญาตให้ใช้อุปกรณ์อื่นร่วมการแสดง ทีมเต้นจะต้องมีท่าบังคับรวมเข้าไปอยู่ในการแสดงของทีมด้วย โดยจะต้องแสดงตาม

คำแนะนำข้างต้น คณะกรรมการด้านเทคนิคการเดินร่าจะพิจารณาให้คะแนนในช่องทักษะการเดิน

หลักเกณฑ์การตัดสินและระดับความยากง่ายในการแข่งขัน

คะแนนรวมที่ได้รับในแต่ละทักษะจะอยู่บนพื้นฐานของ *คุณภาพ* ของทักษะที่แสดงออกมาและ *จำนวน* มากน้อยตลอดการแสดงของทีม (ความหลากหลายที่แสดงและจำนวนผู้แสดงทักษะ สองปัจจัยรวมกัน) ทักษะเฉพาะที่ไม่ได้รวมอยู่ในรายการนี้ การให้คะแนนจะขึ้นอยู่กับดุลพินิจของคณะกรรมการ ทักษะใดที่ไม่ได้ทำ ช่องคะแนนในทักษะนั้นจะได้ศูนย์คะแนน

ความกว้างและการได้คะแนนมากน้อยในการทำทักษะใดๆ หรือการหักคะแนนจากข้อผิดพลาดในระหว่างการแข่งขันนั้นจะอ้างอิงจากระบบการตัดสินของนานาชาติ โดยใช้หลักเกณฑ์มาตรฐานสากลของ IFC และ TFC ไม่ได้ใช้เกณฑ์การตัดสินภายในประเทศ เพื่อเป็นการพัฒนาศักยภาพและยกระดับกีฬาเชียร์ลีดดิ้งประเทศไทยให้มีคุณภาพและเท่าเทียมกับต่างประเทศ นอกจากนี้ยังสามารถทราบข้อบกพร่องเพื่อการพัฒนาทีมจากการเปรียบเทียบกับทีมนานาชาติที่เข้าร่วมการแข่งขัน

* ในทุกหมวด ทักษะใดๆที่ไม่ได้กล่าวถึง คณะกรรมการจะอ้างอิงจากความใกล้เคียงและความเป็นไปได้ในทุกตารางข้างต้น

ปอม

ระยะของคะแนน	ทักษะ
คะแนนต่ำ	เป็นออกแบบทำขั้นพื้นฐาน (ตามรูปแบบหรือแบบดั้งเดิม) ด้วยเทคนิคและคุณภาพต่ำกว่ามาตรฐานและด้วยการควบคุมท่าทาง นักเต้นยกยัดซากกลางอากาศได้ มีจังหวะที่ว่างในการเดิน การตีความดนตรีต่ำ ขาดความแข็งแรงของการเคลื่อนไหว ความยืดหยุ่น รูปแบบและจังหวะเป็นอะไรที่ไม่ลงตัวทั้งหมดของการเดินทั้งทีม ไม่ลื่นไหลและต่อเนื่อง ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน
คะแนนปานกลาง	เป็นออกแบบทำขั้นกลาง (ตามรูปแบบหรือแบบดั้งเดิม) ด้วยเทคนิคและคุณภาพดีตามมาตรฐานและมีการควบคุมท่าทาง นักเต้นยกยัดซากกลางอากาศได้ดี จังหวะที่ว่างในการเดินน้อย มีการตีความดนตรี แต่ก็ยังมีการปล่อยตัว ปล่อยการเคลื่อนไหวและความยืดหยุ่น รูปแบบและจังหวะเป็นอะไรที่ค่อนข้างลงตัวทั้งหมดของการเดินทั้งทีม ลื่นไหลและต่อเนื่อง อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
คะแนนสูง	เป็นออกแบบทำขั้นสูง (ตามรูปแบบหรือแบบดั้งเดิม) ด้วยเทคนิคและคุณภาพสูงตามมาตรฐานและมีการควบคุมท่าทาง

	<p>นักเต้นยกยัดขาจากกลางอากาศได้ดีและอาจทำได้มากกว่านั้น จังหวะที่ว่างในการเต้นน้อย มีการตีความดนตรี</p> <p>มีความแข็งแรงของการเคลื่อนไหว ความยืดหยุ่น รูปแบบและการลงจังหวะเป็นอะไรที่ลงตัว ทั้งหมดของการเต้นทั้งทีม ลื่นไหลและต่อเนื่อง สูงกว่าเกณฑ์มาตรฐาน</p>
--	--

แนะนำท่าเทคนิค

เทคนิคการหมุน

ระยะของคะแนน	ทักษะ
คะแนนต่ำ	<p>เป็นการหมุนขั้นพื้นฐานและการหมุนแบบรวมท่า เช่น หมุนรอบเดี่ยวด้วยท่า Pirouettes, Chaine', Pencil Turn, Cat's Step, Pas de chat turn แสดงทั้งทีมด้วยเทคนิคและคุณภาพดี และ/หรือ</p> <p>ทำท่าหมุนระดับกลาง/ท่าหมุนแบบรวมท่า ระดับกลางด้วยจำนวนนักกีฬาน้อยกว่าครึ่งทีมด้วยเทคนิคและคุณภาพดี และ/หรือ</p> <p>ทำท่าหมุนระดับกลาง/ท่าหมุนรวมแบบรวมท่า ระดับกลางทั้งทีมด้วยเทคนิคและคุณภาพดี</p>
คะแนนปานกลาง	<p>ทำท่าหมุนระดับกลาง/ท่าหมุนแบบรวมท่า ระดับกลาง เช่น หมุนสองรอบด้วยท่า Double Pirouettes, Axle, Pique' turns แสดงทั้งทีมด้วยเทคนิคและคุณภาพดี และ/หรือ</p> <p>ทำท่าหมุนระดับยากด้วยจำนวนนักกีฬาน้อยกว่าครึ่งทีมด้วยเทคนิคและคุณภาพดี</p> <p>ทำท่าหมุนระดับยาก/ท่าหมุนรวมแบบรวมท่า ระดับยากทั้งทีมด้วยเทคนิคและคุณภาพดี</p>
คะแนนสูง	<p>ทำท่าหมุนระดับยาก/ท่าหมุนแบบรวมท่าระดับยากด้วยจำนวนนักกีฬาส่วนใหญ่ของทีมด้วยเทคนิคและคุณภาพดี เช่น Fouette's, Fouette's a la second, Triple/Quad Pirouettes.</p>

เทคนิคการกระโดด

ระยะของคะแนน	ทักษะ
คะแนนต่ำ	<p>เป็นการกระโดดขั้นพื้นฐานและการกระโดดแบบรวมท่า เช่น Hitch Kick, Pas de sat de</p>

	<p>chat, Passe' saute', Grand jete', Leap in second แสดงทั้งทีมด้วยเทคนิคและคุณภาพดี และ/หรือ</p> <p>ทำท่ากระโดดระดับกลาง/ท่ากระโดดแบบรวมท่าระดับกลางด้วยจำนวนนักกีฬาน้อยกว่าครึ่งทีมด้วยเทคนิคและคุณภาพดี และ/หรือ</p> <p>ทำท่ากระโดดระดับกลาง/ท่ากระโดดแบบรวมท่าระดับกลางทั้งทีมด้วยเทคนิคและคุณภาพด้อยกว่ามาตรฐาน</p>
คะแนนปานกลาง	<p>ทำท่ากระโดดระดับกลาง/ท่ากระโดดแบบรวมท่าระดับกลาง เช่น Chaine' leap and switch leap แสดงโดยส่วนใหญ่ของทีมด้วยเทคนิคและคุณภาพดี และ/หรือ</p> <p>ทำท่ากระโดดระดับยากด้วยจำนวนนักกีฬาน้อยกว่าครึ่งทีมด้วยเทคนิคและคุณภาพดี</p> <p>ทำท่ากระโดดระดับยาก/ท่ากระโดดแบบรวมท่าระดับยากทั้งทีมด้วยเทคนิคและคุณภาพด้อยกว่ามาตรฐาน</p>
คะแนนสูง	<p>ทำท่ากระโดดระดับยาก/ท่ากระโดดแบบรวมท่าระดับยากด้วยจำนวนนักกีฬามากกว่าครึ่งทีมด้วยเทคนิคและคุณภาพดี เช่น Switch second, Switch tilt เป็นต้น</p>

ผลทางสายตา

ระยะของคะแนน	ทักษะ
คะแนนต่ำ	<p>การแสดงมีผลทางสายตาเพียงเล็กน้อยด้วยข้อจำกัดของการไม่ผสมผสานกันในเรื่องของการพลิกแพลง, ท่าล่าง, ท่ากลุ่ม/หรือว่าท่าคู่, การเปลี่ยนระดับบนล่าง, การยึดยุบของขบวน, หรือว่าการเคลื่อนไหวที่ตรงกันข้ามกัน เห็นการก้าวเดินที่ช้าอย่างเห็นได้ชัด</p>
คะแนนปานกลาง	<p>การแสดงมีผลทางสายตาเพียงในระดับปานกลางเห็นการผสมผสานกันในเรื่องของการพลิกแพลง, ท่าล่าง, ท่ากลุ่ม/หรือว่าท่าคู่, การเปลี่ยนระดับบนล่าง, การยึดยุบของขบวน, หรือว่าการเคลื่อนไหวที่ตรงกันข้ามกัน เห็นการก้าวเดินที่รวดเร็วมากยิ่งขึ้น</p>

คะแนนสูง	การแสดงมีผลทางสายตาอย่างดีเยี่ยมด้วยการผสมผสานกันในเรื่องของการพลิกแพลง, ทำล่าง, ทำกลุ่ม/หรือว่าทำคู่, การเปลี่ยนระดับบนล่าง, การยืดหยุ่นของขบวน, หรือว่าการเคลื่อนไหวที่ตรงกันข้ามกัน ตลอดการแสดงเห็นในเรื่องของจำนวนและคุณภาพของการทำท่าเทคนิค การก้าวเดินอย่างรวดเร็วและไม่มีรอยต่อ
----------	--

เวที

ตารางนี้สะท้อนให้เห็นทั้งเรื่องของรูปขบวนและการเปลี่ยนรูปร่าง ซึ่งทั้งสองสิ่งเป็นการออกแบบการแสดงและบอกถึงการสร้างการเคลื่อนไหวและควรสร้างรูปขบวนอย่างไร

ระยะของคะแนน	ทักษะ
คะแนนต่ำ	การใช้พื้นที่ยังเป็นแบบง่ายๆ การใช้พื้นที่ต่ำกว่าระดับมาตรฐาน การแสดงยังใช้ประโยชน์จากรูปขบวนและแปรรูปขบวนต่างๆต่ำ การเปลี่ยนรูปร่างยังคงใช้เทคนิคง่ายๆและขาดความต่อเนื่อง (ยกตัวอย่างเช่น ใช้การเดินเปลี่ยนรูปร่างแทนที่จะใช้การเดิน เป็นต้น)
คะแนนปานกลาง	การใช้พื้นที่เป็นแบบปานกลาง มีการใช้พื้นที่ค่อนข้างดีแต่ไม่แม่นยำ อาจจะมีการเพิ่มรูปขบวนที่น่าสนใจเข้าไปและมีการเปลี่ยนรูปขบวนแต่ว่ายังคงขาดความคิดสร้างสรรค์ในการเปลี่ยนรูปร่าง
คะแนนสูง	การใช้พื้นที่ค่อนข้างดี พื้นที่การยืนค่อนข้างแม่นยำ การแสดงใช้ประโยชน์จากความหลากหลายของรูปขบวนและการแปรรูปขบวน การเปลี่ยนรูปร่างทำได้ดีน่าสนใจ ไม่มีรอยต่อให้เห็น

ความยาก

คะแนนนี้ไม่ได้หมายถึงการกระทำทักษะใดทักษะหนึ่ง แต่จะชี้ให้เห็นแบบง่ายๆถึงความยากในแบบภาพรวมทั้งหมด

ระยะของคะแนน	ทักษะ
คะแนนต่ำ	ออกแบบการแสดงในแบบขั้นพื้นฐานโดยการนำสเต็ปทำอย่างง่ายๆแบบพื้นฐานมาใช้, มีการเปลี่ยนทิศทางเพียงเล็กน้อย, ท่าทางและแขนขาขยับแบบง่ายๆและค่อนข้างช้า, การใช้พื้นที่ก็จำกัด รวมไปถึงการเคลื่อนไหว

	ร่างกายทั้งตัวก็น้อยไปด้วย
คะแนนปานกลาง	ออกแบบการแสดงในแบบกลางๆ โดยมีสแต็ปเท้าที่มากขึ้น, มีการเปลี่ยนทิศทางเพิ่มขึ้น, ท่าทางและแขนขาขยับเร็วขึ้น แต่อาจจะขาดไดนามิคความขึ้นลงของการแสดง
คะแนนสูง	ออกแบบการแสดงในแบบขั้นสูง โดยการนำท่าทาง, สแต็ปเท้า, ทักษะยากๆมาใช้ และมีการเปลี่ยนรูปร่างหลากหลาย มีการเคลื่อนที่อย่างรวดเร็วในการแสดง การแสดงมีไดนามิคขึ้นลงอย่างดีพอๆกับเห็นการเคลื่อนไหวของร่างกายชัดเจนและมีการเปลี่ยนทิศทางที่หลากหลายรูปแบบ

ความเป็นหนึ่งเดียว

ตารางนี้แสดงให้เห็นถึงเรื่องของจังหวะและทีมเด่นทำการแสดงออกมาเป็นทีมได้ดีมากขนาดไหนมากกว่าที่จะพิจารณาในเรื่องของทักษะของทีมที่ทำมา

ระยะของคะแนน	ทักษะ
คะแนนต่ำ	เป็นแบบขั้นเริ่มต้นหรือว่าต่ำกว่ามาตรฐาน จังหวะและการสอดประสานในเรื่องของรูปแบบยังไม่ดี การลืมหัดเต้นก็ดี หรือว่าการยืนตำแหน่งของการเต้นที่ผิดพลาดก็ดี จะทำให้ภาพการแสดงออกมาไม่เป็นหนึ่งเดียว
คะแนนปานกลาง	เป็นแบบกลางๆหรือว่าพอใช้ได้ จังหวะและการสอดประสานในเรื่องของรูปแบบค่อนข้างดี การยืนตำแหน่งของการเต้นค่อนข้างดี การจำท่าเต้นมีผิดพลาดบ้างเล็กน้อย
คะแนนสูง	ทีมค่อนข้างแข็งแกร่ง อยู่ในเกณฑ์ที่สูง จังหวะและการสอดประสานในเรื่องของรูปแบบค่อนข้างดีมาก การยืนตำแหน่งค่อนข้างแม่นยำ

การออกแบบการแสดง

ตารางนี้ชี้แนะให้เห็นแนวทางที่ผู้ออกแบบการแสดงควรคำนึง มากกว่าที่จะให้ทีมเด่นเคลื่อนไหวหรือขยับตัวอย่างไร

ระยะของคะแนน	ทักษะ
คะแนนต่ำ	การออกแบบการแสดงเป็นแบบขั้นต้นง่ายๆ โดยมีการเต้นเป็นกลุ่มหรือว่าทั้งทีมเพียงเล็กน้อย, การเปลี่ยนระดับและทิศทางน้อย, เพลง,

	ไคนามิคขึ้นลง,และการเปลี่ยนรูปร่างที่ง่าย ๆ ไม่ซับซ้อน
คะแนนปานกลาง	การออกแบบการแสดงผลเป็นแบบขั้นกลางค่อนข้างดี โดยมีการเด่นเป็นกลุ่มหรือว่าทั้งทีมเพียงมากขึ้น ทีมมีความสามัคคีมากขึ้น, การเปลี่ยนระดับและทิศทางค่อนข้างดี, เพลง, ไคนามิคขึ้นลง,และการเปลี่ยนรูปร่างที่ซับซ้อนมากขึ้น
คะแนนสูง	การออกแบบการแสดงผลเป็นแบบขั้นสูง โดยมีการเด่นเป็นกลุ่มหรือว่าทั้งทีมดีมาก, มีความแข็งแรงของทีมสูง, การเปลี่ยนระดับและทิศทางน้อย, เพลง, ไคนามิคขึ้นลง,และการเปลี่ยนรูปร่างที่ดีมาก ใช้ความคิดสร้างสรรค์ ผสานกับการเคลื่อนไหวได้อย่างลงตัว

การแสดงที่ประทับใจ

ตารางนี้สะท้อนให้เห็นถึงการแสดงออกของทีมและความรู้สึกของผู้ชมสัมพันธ์กับความความคิดเห็นของคณะกรรมการแต่ละท่านในภาพรวมของการแสดงทั้งหมด

ระยะของคะแนน	ทักษะ
คะแนนต่ำ	มีการใช้โปรเจ็คชั่นเสียง การแสดงออกถึงอารมณ์และสีหน้าเป็นแบบง่าย ๆ หรืออยู่ในขั้นต้น มีข้อจำกัด, การแสดงค่อนข้างขาดพลังและไม่สามารถที่จะเชื่อมกับผู้ชมได้
คะแนนปานกลาง	มีการใช้โปรเจ็คชั่นเสียง การแสดงออกถึงอารมณ์และสีหน้าอยู่แบบกลาง ๆ หรืออยู่ในระดับพอใช้, การแสดงต้องการพลังมากยิ่งขึ้น มีการแสดงออกทางหน้าอย่างง่าย ๆ
คะแนนสูง	แสดงออกได้ดี หรือว่ามีความแข็งแรง สามารถที่จะเชื่อมต่อกับผู้ชมได้ ใช้การโปรเจ็คเสียง, อธิบาย, และแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหนือกว่า การแสดงมีพลังมากหรือว่าเห็นอารมณ์ที่สื่อออกมาได้อย่างชัดเจนกว่าจนทำให้คนดูอยากที่จะชมอีกครั้งแล้วครั้งเล่า

เกณฑ์การให้คะแนน - SCORING CRITERIA FOR POM

Total 100 Points

หมวดไทย	หมวดอังกฤษ	คะแนน
คะแนนทางด้านเทคนิค	Technical Categories	35 Points ดังนี้
การวางแขน	Arm Placement	5 Points
เทคนิคการหมุน	Turn Technique	5 Points
เทคนิคการแยกขา	Split Technique	5 Points
เทคนิคการเตะ	Kick Technique	5 Points
เทคนิคการกระโดด/กระโดดเคลื่อนที่	Jumps / Leaps Technique	5 Points
เทคนิคการเต้น	Dance / Arm Motoins	10 Points
คะแนนด้านการออกแบบการแสดง	Choreography Categories	30 Points ดังนี้
ค่าความยาก	Degree of Difficulty	10 Points
การตีโจทย์เพลง	Musical Interpretation	5 Points
ความเป็นต้นแบบ	Originality	5 Points
การแสดงที่ลื่นไหล/ความเร็ว	Flow of Routine / Speed	5 Points
ความมีผลทางสายตา	Visual Effects	5 Points
การแสดงบนสนาม	Execution	15 Points ดังนี้
ความแม่นยำ/พร้อมเพรียง	Precision / Synchronization	10 Points
เปลี่ยนรูปร่าง/รูปขบวน/พื้นที่	Formation / Form / Space	5 Points
การแสดงออก	Showmanship	15 Points ดังนี้
การแสดงออก / ความมั่นใจ	Expression / Confidence	10 Points
ความมีพลัง	Energy	5 Points
การแสดงออก	Overall Presentation	5 Points

กฎกติกาต้นฉบับ

- TFC Rules and Regulations

ดัดแปลงและคัดลอกจาก

- IFC Rules & Regulations

อ้างอิงเนื้อหาบางส่วนจาก

- AACCA Safety Guidelines 2008-2009
- NDA National Safety & Competition Guideline Booklet 2008-2009

ผู้แปล ดัดแปลง และเรียบเรียง

- นายระพีพงษ์ อุปมา
- นายชานนท์ ประดิษฐ์
- นายปภักร พิษณุชนกร

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