

## ผู้ฝึกสอน...

**ไม่ควร** ที่จะกล่าวอ้างเชียร์ลีดเดอร์ต่อหน้าผู้ชม แต่จะสามารถดีในเชิงก่อกำเนิดได้ภายหลังแต่ต้องในทีส่วนตัวหรือต่อหน้าเพื่อนร่วมทีมหากเห็นว่าเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม

**ไม่ควร** ว่ากล่าวต่อหน้าผู้ฝึกสอนท่านอื่น เชียร์ลีดเดอร์คนอื่น หรือว่าต่อหน้าแฟนๆไม่ว่าจะเป็นคำพูดหรือว่าท่าทาง

**ไม่ควร** ด่าทอหรือดูหมิ่นหยาบคายด้วยภาษารุนแรง ไม่ว่าในทุกกรณี

**ไม่ควร** ยุแหยงหรือทำการใดที่ไม่เหมาะสมกับการเป็นนักกีฬา

**ควรละเว้น** การสูบบุหรี่ในต่อหน้าท่านผู้ชม เจ้าหน้าที่ คณะกรรมการตัดสิน และหรือ สมาชิกของทีม

**ควรละเว้น** การดื่มเครื่องดื่มมีแอลกอฮอล์ในต่อหน้าท่านผู้ชม เจ้าหน้าที่ คณะกรรมการตัดสิน และหรือสมาชิกของทีม

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

**ร่วมมือ** กับเจ้าหน้าที่เพื่อที่จะรับผิดชอบในการชี้แนะและความคุมแฟนๆของทีมและท่านผู้ชม

**ยอมรับ** ในการตัดสินของเจ้าหน้าที่และคณะกรรมการในการแข่งขันที่เกิดขึ้นว่ายุติธรรมและสามารถเรียกได้ว่าดีที่สุดในความสามารถของเจ้าหน้าที่และคณะกรรมการแล้ว

**ให้ความสำคัญ** ที่ว่านักกีฬาที่ดีต้องต่อสู้และฝ่าฝืนด้วยจิตใจที่ดีและร่างกายที่ดีพร้อม

**ให้ความสำคัญ** ที่ว่าชัยชนะเป็นผลตอบแทนของทีมเวิร์คที่ดี

**เป็น** แม่แบบและตัวอย่างในเรื่องสิ่งที่ดีๆและเป็นแง่บวก

**ต้องยึดถือและปฏิบัติตามกฎและข้อบังคับของทางผู้จัด TFC และ IFC**

## นักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์...

**ควรละเว้น** การตีหรือเคาะตีบนไม้ม้านในต่อหน้าท่านผู้ชม เจ้าหน้าที่ คณะกรรมการตัดสิน และหรือ ทีมอื่นในขณะที่สวมใส่ชุดยูนิฟอร์ม หรือว่าเสื้อวอร์มที่บ่งบอกว่าเป็นตัวแทนของทีมหรือว่าประเทศ

**ควรละเว้น** สบู่หรือในต่อหน้าท่านผู้ชม เจ้าหน้าที่ คณะกรรมการตัดสิน และหรือ ทีมอื่นในขณะที่สวมใส่ชุดยูนิฟอร์ม หรือว่าเสื้อวอร์มที่บ่งบอกว่าเป็นตัวแทนของทีมหรือว่าประเทศ

**ควรละเว้น** จากการใช้สารกระตุ้นและยาเสพติดทุกชนิด

**ควรละเว้น** การใช้ยาหรือว่าเข้าไปข้องเกี่ยวกับสิ่งที่ผิดกฎหมายตามที่บัญญัติไว้ในหัวข้อ Olympic Movement Antidopeing 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 เชียร์ลีดเดอร์และแฟนๆ

**ปฏิบัติดี** เพื่อที่จะส่งเสริมให้นักกีฬา

**ปฏิบัติดี** อ่อนน้อมถ่อมตัวในชัยชนะและเห็นอกเห็นใจ กรุณาปรานีต่อผู้ที่พ่ายแพ้

**เป็นตัวแทนของความมีไมตรีจิต**

## ประเภทเชียร์ลีดดิ้ง – CHEERLEADING

### รุ่นประถมศึกษา – PRIMARY SCHOOL

#### กฎกติกาการแข่งขันเชียร์ลีดดิ้ง

การแสดงเชียร์ลีดดิ้งจะต้องทำภายใต้กฎความปลอดภัยและระบบการตัดสินของ IFC และ TFC ผลอย่างเป็นทางการจะประกาศเมื่อนำคะแนนของวันแรกหรือวันที่สองมารวมกันหากมีการแข่งขัน 2 วัน

#### \*หมายเหตุ

**ตัวอักษรสีแดงหมายถึงข้อควรระวัง**

**ตัวอักษรสีส้มหมายถึงข้อควรพิจารณา**

**ตัวอักษรสีเขียวหมายถึงสิ่งที่เพิ่มเติมเข้าไปในปี 2011**

#### คุณสมบัติผู้เข้าร่วมแข่งขัน

##### ประถมศึกษา PRIMARY SCHOOL

1. เป็นนักเรียนที่ซึ่งยังเรียนอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาหรือเทียบเท่าและมีผลบังคับในระหว่างวันที่ทำการแข่งขันนั้น นักกีฬาจะต้องเป็นเสมือนตัวแทนอย่างเป็นทางการของสถาบันหรือสโมสรเข้าร่วมการแข่งขัน และสวมชุดแข่งประจำสถาบันหรือสื่อนั้นๆ และจะต้องผ่านการอนุมัติจากทางสถาบันหรือสโมสรอย่างถูกต้องว่าลงแข่งขันให้กับสถาบันหรือสโมสรของตน ทาง TFC อนุญาตและแนะนำให้มีตัวนักกีฬาสำรองในกรณีที่มีการบาดเจ็บระหว่างการแข่งขัน (จะต้องไม่เป็นตัวนักกีฬาจากสถาบันหรือสโมสรอื่นในงานแข่งเดียวกัน) ไม่อนุญาตให้นักกีฬา 1 คนเป็นตัวแทนมากกว่า 1 สถาบันหรือสโมสรลงแข่งในกรณีที่มีการบาดเจ็บหรือมีเหตุฉุกเฉินเกิดขึ้น
2. หากส่งในนามโรงเรียนหรือสถาบัน จะต้องศึกษาอยู่ในโรงเรียนหรือว่าสถาบันนั้นๆ ณ ปัจจุบัน จะตรวจหลักฐานเป็นเอกสารรับรองที่ทางโรงเรียนจัดเตรียมมา
3. หากส่งในนามสโมสรอิสระ จะต้องมีความอายุ 6 – 12 ปีบริบูรณ์ ณ ปัจจุบัน จะตรวจหลักฐานเป็นสูติบัตรหรือบัตรประจำตัวประชาชนของนักกีฬา
4. ไม่จำกัดเพศ เป็นผู้ที่มีความสุขร่างกายแข็งแรงไม่มีโรคประจำตัว สมาชิกภายใน 1 ทีม สามารถมีผู้เข้าร่วมแข่งขันจำนวนตั้งแต่ 5 -16 คน จะเป็นทีมชาย หรือว่าหญิงก็ได้ หรือว่าผสมก็ได้
5. หากกรณีที่มีอายุไม่ถึง แต่ยังคงศึกษาในระดับประถมศึกษา นักกีฬาจะต้องส่งหลักฐานเพิ่มเติมเป็นหนังสือรับรองการศึกษาของนักกีฬาจากสถาบันสังกัด
6. นักกีฬาวัดสารองสามารถมีได้สูงสุดคือ 4 คน เท่านั้น นักกีฬาวัดสารองสามารถลงแข่งขันได้โดยที่จะต้องรายงานต่อคณะกรรมการก่อนแข่งขันอย่างน้อย 20 นาที โดยที่ตัวสารองนั้นจะต้องปฏิบัติตามกฎของการแข่งขันเช่นเดียวกันกับนักกีฬาตัวจริงทุกประการ
7. สำหรับนักกีฬาที่ป่วยหรือว่าบาดเจ็บและถูกเปลี่ยนตัวออกไปจะไม่สามารถกลับมาแข่งขันได้ทุกประการเพื่อสุขภาพและความปลอดภัยของนักกีฬา

#### เพลงที่ใช้ในการแข่งขัน

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

3. ส่งเพลงเป็นเทปคลาสเซ็ทหรือซีดีจำนวน 2 ชุด
4. เริ่มจับเวลานับตั้งแต่เริ่มต้นการแสดง (อ่านรายละเอียดได้ในข้อแนะนำเบื้องต้น)

### ทำบางสิ่งที่จะนำไปสู่การคิดการแสดง

- ทำอาร์มโมชัน 4 ท่า ต้องไม่ซ้ำ, ทำต่อเนื่อง, ทั้งทีมพร้อมกัน (Arm Motions) (ดบมือและเท้าเอาไว้ว่าเป็นโมชะ) ดูคำอธิบายด้านล่าง
- การเต้น (Dancing)
- ทำกระโดด (Jumps)
- ทำยิมนาสติก, การทำลังกา (Gymnastic and Tumbling)
- การร้องตะโกนให้ผู้ชมมีส่วนร่วม (Sideline and Cheer)
- ทำท่าสตันท์ได้ในท่าที่จำกัดไว้ให้ (Partner Stunts)
- ทำต่อตัวพีรามิด (Pyramids)
- **ห้ามทำการโยนตัวสูงเด็ดขาด**
- **ระดับและทักษะที่อนุญาตให้ทำได้อ่านจากหมวดของ "กฎและระดับของประถมศึกษา"**

### ข้อแนะนำเบื้องต้นในการแข่งขันประเภททีม (Cheerleading)

แต่ละทีมจะมีเวลาแสดงจะต้องใช้เวลาให้คุ้มค่าไม่ว่าจะเป็น การกระโดด เต้น เขียร์ ความคิดสร้างสรรค์ การเปลี่ยนตำแหน่ง ฯลฯ การแนะนำข้างล่างนี้จะช่วยให้คุณได้ และขอความร่วมมือให้ปฏิบัติตามกฎอย่างเคร่งครัด

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

เวลาจะเริ่มจับทันที

- เมื่อมีการให้สัญญาณและได้ยินเสียงเพลงดังขึ้น หรือ
- ได้ยินเสียงตะโกนในกรณีเริ่มต้นโดยการร้องเขียร์ หรือ
- เมื่อมีการขยับตัวในกรณีที่เริ่มต้นด้วยการเต้นหรือยิมนาสติกหรือท่าทางที่บ่งบอกถึงการเขียร์

2. **เริ่มต้นการแสดง** พื้นที่สนามการแข่งขันมีขนาด 14 X 14 ตารางเมตรแต่จะติดเทปแสดงขอบเขตที่ใช้งานได้ การเริ่มต้นการแสดงจะต้องอยู่ในพื้นที่ **12 x 12 ตารางเมตร** สามารถวางอุปกรณ์ในขณะที่วิ่งเข้าสู่สนามหรือก่อนที่จะเริ่มการแสดง แนะนำให้จัดวางปู ป้ายบริเวณนอกพื้นที่ 12 x 12 ป้องกันการอันตรายต่อการเหยียบและเพื่อความปลอดภัย และสามารถวางอุปกรณ์ภายในเส้นสนามได้ทราบเท่าที่คณะกรรมการเห็นว่าไม่เป็นอุปสรรคกีดขวาง และเป็นอันตรายต่อการแสดง **ไม่อนุญาตให้เริ่มต้นการแสดงโดยการก่อพีรามิดหรือต่อสตันท์ไว้ก่อนแล้ว** โดยที่เท้าของทุกคนจะต้องอยู่ติดพื้นอย่างน้อยหนึ่งข้าง ไม่อนุญาตให้ทำทักษะยิมนาสติกใดๆเมื่อเข้าสู่และออกจากสนามแต่สามารถโชว์สปิริตทักทายกับผู้ชมได้สั้นๆและต้องรีบเข้าประจำที่โดยเร็ว

3. **เพลงและเต้น** เพลงและดนตรีรวมแล้วให้เวลาอยู่ภายใน **2 นาที 15 วินาที และไม่เกิน 2 นาที 30** เพลงและดนตรีรวมแล้วให้เวลาอยู่ภายใน **2 นาที 15 วินาที และไม่เกิน 2 นาที 30** และบังคับการเขียร์ปากเปลาอย่างน้อย **45 วินาทีหรือมากกว่า** โดยผันแปรตามอัตราส่วน **ข้อความข้างต้นยกเลิก** ไม่บังคับความยาวของช่วงเขียร์ แต่จำเป็นต้องมีองค์ประกอบครบถ้วนตามที่คณะกรรมการกำหนด และคิดว่าทีมสามารถถ่ายทอดได้ดี

มีจะนั้นอาจส่งผลถึงคะแนน เพลงสามารถที่จะแบ่งเป็นส่วนๆหรือเป็นท่อนๆได้ตลอดการ แสดง หรือจะเล่นครั้งเดียวรวดเลยก็ได้ สามารถใช้เพลงและเสียงดนตรีได้ทุกชนิด การเชียร์ จะต้องสอดคล้องกับดนตรี การเต้นจริงๆจะให้คะแนนในหมวดการเต้น และ Arm Motion **ข้อความข้างต้นยกเลิก** Arm Motion จะให้ต่างหาก โดยคุณจะต้องนำ **CD 2** แผ่น เพื่อที่ใช้ในการแสดง โดย 1 ชั้นใช้เปิดในการแสดง อีก 1 ชั้นเพื่อใช้สำรอง (หากสะดวกสามารถนำ เทปคาสเซทมาด้วยก็ได้เพื่อใช้ในกรณีเกิดเหตุสุดวิสัย) แต่ละทีมจะต้องส่งตัวแทนมา **1 คน** เพื่อทำการเปิด หยุดเพลง และปิดเพลงเอง โดยจะต้องแสดงตัวต่อบุรเครื่องเสียง อย่างน้อย **2 ทีม** เพื่อเตรียมที่จะเปิดเพลง **ควรระลึกไว้เสมอว่า CD อาจจะไม่สามารถ เล่นได้กับเครื่องเล่นได้ทั้งหมด ควรพิจารณาและทดสอบก่อนนำมาใช้งาน**

**4. การร้องตะโกนเพื่อให้ง่าลังใจ และ การร้องตะโกนให้เข้าชมมีส่วนร่วม** (Cheer and Sideline) จะต้องมีการแสดงทั้งสองส่วน ไซด์ไลน์คือการร้องเชียร์เป็นประโยคสั้นๆ 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 โดยที่จะต้องทำพร้อมกันหมดทั้งทีมและเหมือนกัน ทำดังต่อไปนี้จะไม่นับให้ (ตบมือ, ตบมือแบบแบมมือ, วางมือเท้าเอวทั้งสองข้าง) หากทำเมื่อไหร่ ท่าก่อนหน้าที่ยังทำไม่ครบจำนวน 4 ท่าจะถือว่าโมฆะและจะต้องทำใหม่

**6. พื้นที่ทำการแสดง** ไม่อนุญาตให้ออกจากพื้นที่ **12 x 12 ตารางเมตร** ที่จัดไว้ให้ หลังจากเริ่มทำการแสดงแล้ว พื้นที่ทำการแสดงจะถูกทำเครื่องหมายไว้ให้ หากเกิดการล้ำออกนอกพื้นที่ที่กำหนดจะถูกหักคะแนน

**7. อุปกรณ์ ป้ายการ์ดบอร์ด ป้ายผ้า ป้ายไวเนล โทโรซิง ธงโบก และพู่** เหล่านี้เป็น **อุปกรณ์ที่อนุญาตให้ใช้ได้** ป้ายทุกป้ายจะต้องสามารถที่จะใช้ให้คนดูพูดหรือร้องตามได้ **ไม่อนุญาตให้นำอุปกรณ์ที่ไม่เกี่ยวกับการเชียร์เข้ามาวางในบริเวณการแสดง** (ตุ๊กตาสมาสคอทหรือสิ่งนำโชคอื่นๆที่นอกเหนือที่ใช้ในการแสดงไม่สามารถนำเข้าไปวางไว้ในพื้นที่การแสดงได้) อุปกรณ์ที่ใช้จะต้องไม่มีความแหลมคม **เช่นดาวที่จำเป็นจะต้องลบมุมออกให้โค้งมนแทน** หรือว่าจะต้องไม่เป็นอันตรายต่อตัวนักกีฬา **ป้ายประกอบร่างหรือป้ายขนาดใหญ่อื่นๆจะต้องไม่ประกอบไปด้วยวัสดุแหลมคม ชั้นไม้หรือแผ่นไม้หรือท่อขนาดใหญ่หรือแผงวงจรกลไกที่จะทำอันตรายต่อตัวนักกีฬาให้บาดเจ็บรุนแรงหรือสาหัส** หากมีสิ่งๆที่เข้าข่ายจะต้องเก็บงานประกอบให้มัดชิดหรือห้ามใช้ **การวางอุปกรณ์ควรแล้วเสร็จภายใน 60 วินาที**

**8. การจบการแสดง** เวลาจะหยุดจับทันทีเมื่อทีมของคุณมาถึงในช่วงสุดท้ายของการแสดง โดยอยู่ในตำแหน่งของการแสดงนั้นๆและมีการหยุดค้างที่สัมพันธ์กับดนตรี **โดยถือเอาการได้ยินเสียงสุดท้ายของดนตรีเป็นหลัก** หากมีข้อผิดพลาดโดยทำการจบแบบไม่เคลียร์

อาจมีผลทำให้ถูกตัดคะแนนในเรื่องของเวลา

\*ท่าโพสสุดท้ายในตอนจบถือว่าเป็นการจบการแสดง . ในกรณีนี้, การลงจากท่าสตันท์หรือว่าท่าต่อตัวหลังจากเพลงจบไม่ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของการแสดง จะไม่นำมาคิดคะแนนให้ แต่หากมีการลงที่ผิดพลาด บาดเจ็บและเกิดอันตรายจะโดนหักคะแนนด้วย การพิจารณาคะแนนจะเริ่มเมื่อเดินเข้าสนามและสิ้นสุดเมื่อนักกีฬาคนสุดท้ายเดินออกจากสนามจนหมด

\*อย่างไรก็ตามทีมสามารถที่จะโชว์สปิริตให้กับผู้ชมได้แบบสั้นๆในขณะที่เข้าสู่ และ ออกจากสนาม, ทีมไม่อนุญาตให้ทำทักกะใดๆก่อนหรือว่าหลังเวลาการแสดง (ห้ามทำลังกาหรือว่าท่ากระโดดใดๆเข้าหรือว่าออกจากสนามแข่งขัน) ทีมจะต้องตั้งท่าพร้อมให้เร็วที่สุดเพื่อที่จะทำการแข่งขัน, และจะต้องออกจากสนามแข่งขันที่หลังจากที่แข่งขันเสร็จแล้ว

9. **การหักคะแนน** การลงโทษโดยการหักคะแนนจะทำเมื่อรวบรวมคะแนนสุดท้ายของแต่ละหมวดหมู่ทั้งหมดแล้วและนำมาหักออก ค่ารวมของการลงโทษขึ้นอยู่กับความร้ายแรงของการละเมิดกฎมากแค่ไหน

10. นักกีฬาควรคำนึงถึงการแข่งขันในประเภทนี้ว่าเป็นการแข่งขันประเภทที่เน้น Cheerleading เป็นหลัก แนะนำให้ศึกษาจากวิดีโอ และซีดีที่ได้รับ หรือคลิปวิดีโอ Download ที่ทางผู้จัดให้ไป **ซึ่งกติกาที่ใช้เป็นสากลทั่วโลก แต่จะลดหย่อนบางส่วนให้เหมาะสมกับประเทศไทย**

11. **หากมีการเดิน** อนุญาตให้ได้มีการเดินติดต่อกันสูงสุดได้ไม่เกิน **8-ห้อง หรือ 64-จังหวะ เท่านั้น** แล้วจะต้องตามด้วยการแสดงในส่วนอื่นที่ไม่ใช่การเดินอีก **ข้อความข้างต้นยกเลิก** ไม่บังคับจำนวนการเดิน

12. **ความสะอาดเรียบร้อย** หลังจากที่แต่ละทีมทำการแข่งขันของตนเสร็จแล้วนั้น **จะต้องนำอุปกรณ์ของตนออกไปจากสนามแข่งขันให้หมด** เพื่อที่จะได้ไม่เป็นอุปสรรคและอำนวยความสะดวกแก่ทีมถัดไป คำว่าอุปกรณ์นี้รวมไปถึงเศษชิ้นส่วนที่หลุดออกมาจากตัวนักกีฬาและอุปกรณ์การเชียร์ทุกชนิด **อาจส่งผลต่อคะแนนหากพบว่าทีมนั้นๆทำการปล่อยปะละเลย**

13. **การซ้อม** แต่ละทีมจะมีเวลาซ้อมให้ในพื้นที่ฝึกซ้อมที่จัดไว้ให้ ทีมใดที่พลาดเวลาฝึกซ้อมทีมของตนเองอาจจะต้องลงทะเบียนเวลาใหม่ซึ่งอาจจะเป็นทีมสุดท้ายของวัน ก่อนการแข่งขันจริงจะมีการซ้อมเสมือนจริงซึ่งแต่ละทีมจะมีเวลา 3 นาทีในการซ้อมกับสนามเหมือนจริง ขอความกรุณาสวมใส่ชุดแข่งขันจริงพร้อมกับซ้อมเหมือนจริงอย่างน้อย 1 ครั้ง เนื่องจากในบริเวณจะมีกรรมการคอยเช็คความถูกต้องของการแสดงแต่ละทีมให้ **ในวันที่ 2 หากไม่มีการเปลี่ยนแปลงการแสดงสามารถที่จะไม่โชว์ทั้งหมดได้ ขึ้นอยู่กับการตัดสินใจของทีม**

14. **ประกันอุบัติเหตุ** คณะกรรมการแข่งขันจะไม่รับรองการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นระหว่างการแข่งขัน ผู้เข้าแข่งขันควรที่จะปฏิบัติตามกฎกติกาอย่างเคร่งครัดเพื่อความปลอดภัยและลดความเสี่ยงในการเกิดอุบัติเหตุ ทางผู้จัดแนะนำให้ผู้เข้าแข่งขันจัดหาประกันตามความเหมาะสมของแต่ละทีมก่อนเข้าแข่งขัน แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นสถานที่จัดการแข่งขันมีทีมแพทย์และพยาบาลจัดไว้เพื่อเหตุฉุกเฉินในเบื้องต้นแล้ว

15. **การโฆษณาและชื่อผู้สนับสนุน** นักกีฬาสามารถที่จะติดโลโก้ ป้ายชื่อ ของผู้ที่

สนับสนุนบนชุดการแข่งขันได้ โดยจะต้องมีขนาดไม่ใหญ่เกินกว่าขนาดของนามบัตร (2 คูณ 3 นิ้วโดยประมาณ) ในบริเวณการแข่งขันระหว่างทีมลงแข่งขันสามารถวางป้าย หรือว่าโลโก้ได้สูงสุดเพียง 3 รายการเท่านั้นโดยสามารถที่จะวางไว้ทางด้านหน้าหรือว่าทางด้านหลังของสนามการแข่งขันได้ **กรุณาติดต่อทางผู้จัดเพื่อรายละเอียดของขนาดป้าย บนชุดแข่งขันบนสนามแข่งขันสงวนสิทธิ์โลโก้ของผู้จัดเท่านั้น**

**16. Free Standing Spotters** ทางผู้จัดได้จัดเตรียมผู้ให้ความปลอดภัยไว้ให้ แต่หากทีมต้องการใช้ Spotter ที่เตรียมมาก็สามารถทำได้โดยจำนวนไม่เกิน 5 คน โดยจะต้องสวมชุดแตกต่างจากนักกีฬาภายในสนามและเป็นชุดกีฬาที่เรียบร้อยตามแบบสากล **ข้อความข้างต้นยกเลิก** ไม่อนุญาตให้ Free Standing Spotters ช่วยในการแสดง หากพบว่ามีการสัมผัสเกิดขึ้นจะถูกหักคะแนนทันที

### **กฎและข้อบังคับและการให้คะแนน TFC ประเภททีมเชียร์**

นักกีฬาทุกคนภายในทีมที่ลงแข่งขันจะต้องปฏิบัติตามกฎเกณฑ์และระเบียบอย่างเคร่งครัดเมื่อถึงเวลาแข่งขัน โดยทั่วไปสมาชิกภายในทีมจะเป็นสมาชิกของสถาบันหรือสโมสร และจะต้องเป็นทีมที่เป็นตัวแทนของสถาบันหรือสโมสรอย่างเป็นทางการ พร้อมกันนั้นก็ต้องสวมชุดแข่งขันที่แสดงให้เห็นถึงสถาบันหรือสโมสรที่ตนสังกัดอยู่ ไม่อนุญาตให้นักกีฬาเป็นตัวแทนเข้าแข่งขันข้ามชอนกันระหว่างสถาบันหรือสโมสร นักกีฬา 1 คนเป็นตัวแทนได้ 1 สถาบันหรือเท่านั้น ทาง TFC แนะนำให้นักกีฬาสำรองที่สังกัดในทีมเดียวกันเพื่อเปลี่ยนแทนในกรณีที่มีการบาดเจ็บระหว่างการแข่งขันเกิดขึ้น

### **กฎและระดับของประภคศึกษาในรายการ TFC ที่สามารถทำได้**

<b>ทักษะ</b>	<b>ท่าทาง</b>
การทำลังกาทั่วไป (General Tumbling)	<p>A. อนุญาตให้ทำลังกาท่าระดับเบื้องต้นได้ ดังนี้ ม้วนหน้า ม้วนหลัง หกสูง ล้อเกวียน ราวน์ออฟ ฟรอนท์วอล์ค สะพานโค้ง แบ็ควอล์ค ฟรอนท์แฮนด์สปริง แบ็คแฮนด์สปริง ลังกาหลัง <b>ท่าซีรีส์จบบสูงสุด ลังกาหลังเลย์เอาท์ ห้ามทำการเกลียวทุกชนิด</b></p> <p>B. ห้ามนักกีฬาลังกา เหนือ, ลอดใต้, ทะลุผ่าน การต่อตัวคู่, การต่อพีรามิด, อุปลกรรม หรือแม่กระทั่งเหนือ, หรือลอดใต้บุคคลเดียวกันก็ตาม <b>ยกเว้นม้วนหน้า ม้วนหลังเหนืออุปลกรรมสามารถทำได้ ข้อความข้างต้นยกเลิก ไม่สามารถทำได้</b></p> <p>C. ห้ามทำลังกา (ระดับพื้น) ลอยตัวกลางอากาศ <b>ขณะที่ถืออุปลกรรม หรือว่าขณะที่ร่างกายบางส่วนยังติดกับอุปลกรรมอยู่</b> หากทำลังกามือติดพื้น, ทำยิมกลับหัว สามารถถืออุปลกรรม <b>พู่ หรือ การ์ดบอร์ด</b> ได้ เท่านั้นเพื่อป้องกันอันตรายที่จะเกิดต่อนักกีฬาและขัดต่อรอบลังกาได้</p> <p>D. ไม่อนุญาตให้ความช่วยเหลือหรือว่าคอยช่วยปีตรอบลังกา เช่น ทำล้อเกวียนสองรอบและต่อด้วยคอรัสไลน์ช่วยในการทำลังกาหลัง เป็นต้น</p> <p>E. ห้ามทำการเหิรฟุงม้วน</p>

	<p>F. ทำลังกาทุกชนิดและทำยิมกลับหัวในช่วงโชว์ยิมนาสติกจะต้องเริ่มและทำบนพื้นผิวการแสดงเท่านั้น และต้องจับบนพื้นผิวการแสดงเท่านั้น</p> <p>ลังกาไม่สามารถจับบนท่าสตันท์ได้ หากทำจะต้องจับรอบลังกาขาและพื้นอย่างน้อยหนึ่งข้างและไม่อยู่ในลักษณะกลับหัวจึงจะสามารถขึ้นท่าสตันท์แบบต่อเนื่องไปได้ ข้อความข้างต้นยกเลิก หากต้องการเชื่อมต่อทักษะยิมและสตันท์กรุณาดูในหมวด "วิธีการขึ้น"</p> <p>G. นักกีฬาสามารถทำลังกาเข้าสู่ฐาน แล้วรีบาวนด์ด้วยเท้าลงไปสู่ท่านอนแปลได้ อนึ่งทำรีบาวนด์แล้วหน้าคว่ำในท่านอนแปล <u>ไม่สามารถทำได้</u> <u>ทำได้</u> หากมี Spotter ดูและอย่างต่อเนื่อง</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> <li>3. จะต้องทำพร้อมกันหมดทั้งทีมและเหมือนกันไปในทิศทางเดียวกันทั้งหมด</li> </ol> <p>B. ทำดังต่อไปนี้จะไม่นับให้ (ตบมือแบบรวบฝ่ามือ, ตบมือแบบแบมือ, วางมือเท้าเอวทั้งสองข้าง) หากทำเมื่อไหร่ท่าก่อนหน้าที่ยังทำไม่ครบจำนวน 4 ท่าจะถือว่าโมฆะและจะต้องทำใหม่</p> <p>เช่น High V --&gt; Low V --&gt; ตบมือ --&gt; K Motions (โมฆะเพราะมีตบมือมาคั่นกลาง จะต้องเริ่มทำใหม่)</p>

ทักษะ	ท่าทาง
การทำท่าสตันท์ (Partner Stunts)	<p><u>ไม่อนุญาตให้ทำท่าสตันท์ใดๆทั้งสิ้น</u> ข้อความข้างต้นยกเลิก สามารถทำได้</p> <p>A. สามารถที่ทำในหมวดความสูง 2 ความสูงบริเวณนอก, สองชั้นมนุษย์ได้เท่านั้น และต้องมี Front และ Back Spotter คอยให้ความปลอดภัยตลอดเวลาตั้งแต่เริ่มต้นและจบลงสู่พื้น</p>

B. หากด้วยอดทำสตันท์ในท่าที่ฐานยกจนสุดมือ ด้วยอดจะต้องไม่ยืนตรง จะต้องนอนราบ หรือนั่งบนมือของฐานได้เท่านั้น **หากทำสปลิท ในระหว่างที่ยกด้วยอดจะต้องมี้อจับฐานตลอดเวลา**

C. จำนวนคนในกลุ่มสตันท์บนความสูง 2 ความสูงเป็นต้นไปจะต้องมี 2 ฐาน, 1 ด้วยอด, 1 Back Spotter และ 1 Front Spotter เท่านั้น ไม่ว่าทำนั้นจะชำนาญแล้วหรือดูแล้วไม่จำเป็นก็ตาม

\* ทำยืนบนไหล่ ถือเป็นความสูง 2 ความสูง จะต้องมี Spotter ทั้งด้านหน้าและทางด้านหลัง **เศษฐาน 1 คนจากจำนวน 4 คนก็จะต้องยืนประคองช่วยกลุ่มสตันท์ด้านข้างด้วย ข้อความข้างต้นยกเล็ก** สามารถที่จะไม่ใช่เศษ 1 คนและใช้ฐานเพียง 3 คนได้

D. ทำสตันท์ที่ความสูง 1.5 ความสูงลงมาไม่จำเป็นที่จะต้องใช้ Front Spotter แต่ยังคงต้องมี Back Spotter อยู่ **และที่ความสูง 1.5 ลงไป (ไม่รวม 1.5) ไม่จำเป็นต้องมี Back Spotter**

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

E. ห้ามทำท่าต่อตัวคู่ที่ซึ่งด้วยอดทำท่า Straddle Sit และถูกยกพันพื้นผิวการแข่งขันโดยฐานเพียงคนเดียวที่บริเวณใต้ขาอ่อน (Single Based Split Catches)

F. ห้ามกลุ่มต่อตัวคู่สตันท์, บุคคลเดี่ยว, หรือว่าอุปกรณ์เคลื่อนเหนือหรือว่าลอดผ่าน, ทะลุ กลุ่มต่อตัวคู่สตันท์, พีรามิด, บุคคลเดี่ยว, หรือว่าอุปกรณ์ เช่น ทำท่าสตันท์ซึ่คอเดินลอดใต้กลุ่มสตันท์ที่ยกระดับติดออกอยู่เป็นต้น

G. ไม่มีใคร สามารถเปลี่ยนฐานที่ยก ฐาน 1 คนจากกลุ่มเดิมจะต้องประคองยอดของตนโดยตลอดเวลาจนไปสู่กลุ่มใหม่

H. ขณะที่ยอดขึ้นๆลงๆอยู่นั้นไม่อนุญาตให้หมุนฐานสามารถหมุนฐานได้ก็ต่อเมื่อด้วยอดอยู่นิ่งแล้ว **ข้อความข้างต้นยกเล็ก** สามารถทำได้

**I. ไม่มีการทำทักษะลังกลางจากท่าสตันท์ใดๆทั้งสิ้น**

J. ในระหว่างการเปลี่ยนรูปร่าง ฐานหรือ Spotter ในกลุ่มนั้นๆจะต้อง **ควรสัมผัสกับด้วยอดตลอดเวลา** นอกจากนี้ไม่สามารถที่จะเปลี่ยนฐานยกได้กับกลุ่มอื่นได้

K. การทำท่า Pendulum ลูกตุ้มลงนอนสู่ฐานอื่นเพิ่มเติมจากฐานตนเอง สามารถทำได้เมื่อฐานและด้วยอดนั้นอยู่นิ่งแล้ว ส่วนฐานกลุ่มใหม่ที่จะต้องรับด้วยอดจะต้องมายืนรออยู่แล้วเท่านั้น ในระหว่างที่

	<p>ยอดเคลื่อนที่ ฐานจะต้องจับยึดด้วยยอดตลอดเวลา จำนวนฐานที่จะต้องรับคือ 3 คน ประกอบไปด้วยฐานหลัก 2 คน สปอตเตอร์ 1 คน หากต้องทำทำอื่นอีกต่อไปจะต้องรวบรวมจำนวนฐานให้ได้เท่าเดิมคือ 4 คน</p> <p>H. การจับให้ทำลังกาขึ้นหรือว่าลงจากท่าสตันท์ที่ไม่สามารถที่จะทำได้ เช่น นอนแปลแล้วเหตด้วยยอดไปทางด้านหลังเพื่อทำแบ็ควอล์คโอเวอร์ที่ไม่สามารถทำได้ ข้อความข้างต้นยกเลิก สามารถทำได้ ดูในหมวด "วิธีการขึ้นหรือลง"</p> <p>I. ยังไม่อนุญาตให้ทำ Single Base (ด้วยยอดยืนบนมือฐาน) แบบฐาน 1 คน และด้วยยอด 1 คนที่ความสูง 2 ความสูง ทำยืนบนไหล่แม้ว่าจะ เป็นแบบ 1 ต่อ 1 แต่สามารถทำได้เพราะยืนอยู่บนไหล่ที่มั่นคงและ ตรวจจับที่ยังมีจำนวนฐานและ Spotter ครบ 4 คน 3 คน หาก ต้องการทำ single Base สามารถทำได้ใน 1.5 ความสูงเช่น ท่ายก Chair และต้องมี Spotter คอยยืนมือจับหรือสัมผัสให้ความปลอดภัย อยู่ในบริเวณด้วย</p> <p>J. ขาของฐานต้องติดพื้นอย่างน้อย 1 ข้างขณะยก</p>
--	---

ทักษะ	ท่าทาง
<p>การต่อตัว (Pyramids)</p>	<p><del>ไม่อนุญาตให้ทำการต่อตัวใดๆทั้งสิ้น และยังไม่อนุญาตให้หน้ากลุ่ม สตันท์มาประกอบเป็นท่าต่อตัว</del> ข้อความข้างต้นยกเลิก สามารถทำได้</p> <p>A. สามารถนำกลุ่มสตันท์มาประกอบเป็นพีรามิดได้ ในท่าและความสูงที่กำหนดไว้เท่านั้น ดังต่อไปนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- หมวดความสูง 2 ความสูง (บริเวณนอก)</li> <li>- สองชั้นมนุษย์ได้เท่านั้น</li> <li>- จำเป็นต้องมี Back Spotter ตลอดเวลาดังแต่ขึ้นและลงสู่พื้น และ Front Spotter คอยให้ความปลอดภัยด้านหน้าไม่ว่าทำ นั้นจะชำนาญแล้วหรือดูแล้วไม่จำเป็นก็ตาม</li> <li>- ขาของฐานต้องติดพื้นอย่างน้อย 1 ข้าง</li> </ul> <p>B. หากด้วยยอดทำพีรามิดในท่าที่ฐานยกจนสุดมือเหนือศีรษะ ด้วยยอด จะต้องไม่ยืนตรง ต้องนั่งหรือนอนราบขนานพื้นได้เท่านั้น หาก ทำสปลิทด้วยยอดจะต้องมีมือจับฐานตลอดเวลา</p> <p>C. ทำพีรามิดที่ความสูง 1.5 ความสูงลงมาไม่จำเป็นที่จะต้องใช้ Front Spotter แต่ยังคงต้องมี Back Spotter อยู่ และที่ความสูง 1.5 ลง ไป (ไม่รวม 1.5) ไม่จำเป็นต้องมี Back Spotter เช่นเดียวกันกับท่า สตันท์</p>

	<p>เช่น Split บนหลังเมื่อตัวฐานคุกเข่าแขนยันพื้น (ฐานคุกเข่า = 0.5 ความสูง + ด้วยอด Split = 0.5 ความสูง รวม = 1 ความสูง)</p> <p>D. ตัวฐานที่ยกจะต้องได้รับน้ำหนักจากด้วยอดโดยตรง</p> <p>E. การเชื่อมพีรามิดนั้น แนะนำให้เชื่อมกันโดยให้เทคนิคมือหล่อมมากกว่าจับแบบข่าดัมมัด เพื่อความปลอดภัยในกรณีทีกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งพลาดและจะไม่ดึงกลุ่มอื่นที่เชื่อมกันตกลงมาด้วย ทั้งนี้ทั้งนั้นขึ้นอยู่กับวิจารณ์ฐานของผู้ฝึกสอน</p> <p>F. การต่อตัวที่เป็นแบบห้อยแขวนเช่น Diamond heads จะต้องมีการ Spotter คอยดูแลให้ความปลอดภัยอย่างต่อเนื่องในแต่ละกลุ่มของการยืนบนไหล่ และด้วยอดที่ถูกต้องอยู่ทางด้านข้างด้วย และสามารถหมุนได้</p>
--	---

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 (จับบิดเกลียวขึ้นได้)</p> <p>E. หรือการขึ้นอื่นๆที่จะต้องไม่อยู่ในขณะที่กลับหัว, ศรีษะต่ำกว่าเอว และหลุดจากการจับของฐานหรือ Spotter พร้อมกันในคราวเดียว เช่น ริ่งหกสูงแล้วกลับตัวขึ้นไปยืนบนความสูงติดอก (มีช่วงกลับหัว), กระโดดบิดเกลียวกลางอากาศ 1 รอบขึ้นสู่หน้าขา (มีช่วงลอยอิสระ) เป็นต้น เหล่านี้ไม่สามารถทำได้ ข้อความข้างต้นยกเลิก</p> <p>E. แก่ Tumbling or Inversion Up (ทำขึ้นจากลังกาหรือท่ากลับหัว) ด้วยอดจะต้องเริ่มและทำบนพื้นผิวการแสดงเท่านั้น สามารถทำต่อเนื่องขึ้นสู่สตันท์แต่ต้องผ่านความสูงในช่วง Load-in (ท่าเตรียมขึ้นที่ด้วยอดแขนค้ำไหล่ฐานทั้งสองข้าง ขาอและเท้าอยู่ในมือฐาน) เท่านั้นแล้วต่อเนื่องขึ้นสู่ท่าอื่นและจบบนท่าสตันท์ที่มีความสูงกว่าได้ เช่นหกสูง หรือแบ็คแฮนด์สปริงขึ้นสู่ท่าสตันท์ <u>ไม่สามารถผลักขึ้นสู่ระดับติดอกได้ทันที</u></p> <p>F. ไม่อนุญาตให้ลอยตัวอิสระแล้วหลุดจากฐานและ Spotter กลางอากาศและ/หรือเพิ่มทักษะใดๆในการขึ้นสู่ยอด ข้อความข้างต้นยกเลิก</p> <p>F. แก่ สามารถที่จะมีช่วงขณะที่หลุดลอยอิสระจากฐานหรือ Spotter</p>

	<p>ได้ แต่ความสูงนั้นจะต้องไม่มากเกินไปเกิน 2 ช่วงความยาวแขนของฐานขึ้นไปเหนือศีรษะ</p> <p>G. ไม่อนุญาตให้ทำท่าลังกาทั้งที่ลอยจากพื้นอย่างอิสระขึ้นสู่ยอด, ไม่ลอยจากพื้น, กลับหัว แบบต่อเนื่องขึ้นสู่ยอด แต่สามารถทำมาก่อนฝากขาหนึ่งขา ยืนตัวตรงไม่อยู่ในรูปกลับหัว แล้วต่อเนื่องขึ้นสู่ยอดได้ ข้อความข้างต้นยกเลิกบางส่วน</p> <p>H. ไม่สามารถสวิงหรือเหวี่ยงด้วยอดไม่ว่าทิศทางใดๆก็ตามขึ้นได้</p>
--	---

ทักษะ	ท่าทาง
<p>การเปลี่ยนรูปร่าง (Transition)</p>	<p>A. ฐานสามารถเคลื่อนที่ในทิศทางใดก็ได้ยกเว้นศีรษะดิ่งลงหรือศีรษะต่ำกว่าเอว</p> <p>B. เคลื่อนที่ผ่าน แต่ไม่หยุดนิ่ง ที่ความสูง 2.5 ความสูงได้</p> <p>C. ทำทักษะ Cradle (นอนเปล) ได้ จะต้องมีฐาน 2 คน 1 Back Spotter</p> <p>D. บิดเกลียวทำได้สูงสุด 1 รอบ</p> <p>E. นอนบิดเกลียวบนการนอนเปลโดยใช้ฐาน 4 คนได้ (Log Roll) โดยให้ Front Spot จับเท้าหมุน (ท่าพิเศษแม้ว่าจะหลุดลอยออกจากมือฐานและ Spotter พร้อมกัน แต่สามารถทำได้) ข้อความข้างต้นยกเลิก สามารถทำได้</p> <p>F. ไม่สามารถสวิงหรือเหวี่ยงด้วยอดไม่ว่าทิศทางใดๆก็ตามขึ้นได้</p> <p>G. ห้ามกลับหัว, ห้ามทำศีรษะต่ำกว่าเอว</p> <p>H. สามารถนอนคว่ำหน้าได้ ด้วยเทคนิคที่ปลอดภัยโดยจะต้องมีคนจับยึดตลอดเวลา <b>Back Spotter</b> คอยให้ความปลอดภัยอยู่ด้วยในขณะนั้น</p> <p>I. ไม่อนุญาตให้เปลี่ยนรูปร่างโดยการโยนหรือว่าดึง, จับ ข้ามหัว แม้ว่าด้วยอดจะมีการจับมือเหนียวรั้งไว้หรือไม่ก็ตาม เช่น Vault หกสูงข้ามหัว, Suspended Forward Roll ม้วนหน้าลงอย่างมีมือเหนียวรั้ง, Leap Frog หกสูงข้าม เป็นต้น</p> <p>J. Tic Toc ที่เป็นทักษะที่ด้วยอดหลุดออกจากฐานในช่วงขณะหนึ่ง หากต้องการทำท่านี้ให้โพกัสที่ตัว <b>Back Spotter</b> ที่จำเป็นจะต้องมือจับติดกับด้วยอดตรงสะโพก หรือต้นขา หรือข้อเท้าตลอดเวลาก่อนที่จะเปลี่ยน และจะไม่ปล่อยไม่มีช่วงปล่อยมือ</p> <p>J. <b>แก้</b> สามารถทำ Tic Toc โดยการสลับขาอย่างอิสระกลางอากาศได้</p>

ทักษะ	ท่าทาง
วิธีการลง (Dismount)	<p>A. Step Off (ก้าวออก)</p> <p>B. Pop Off (กระโดดออก)</p> <p>C. Cradle Catching (ลงนอนเปล) ด้วยยอดสามารถลอยขึ้นและลงสู่การนอนเปลได้สูงไม่มาก และจะต้องมีฐาน 2 คน 1 Back Spotter ที่คอยดูแลให้ความปลอดภัยบริเวณศีรษะ ท้ายทอยและหลังของยอดทุกครั้งซึ่งรวมไปถึงการลงแบบอื่นๆด้วย</p> <p>D. การลงจะต้องมี Back Spotter ตลอดเวลาจนสิ้นสุดและหยุดนิ่ง</p> <p>E. สามารถเพิ่มทักษะใดๆก็ได้ที่ไม่มีรอบลังกาในการลง <b>แต่ ต้องรับลงนอนเปลเท่านั้น</b></p> <p>F. บิดเกลียวลงนอนเปลทำได้มากที่สุด 1 รอบ</p> <p>G. <b>ไม่สามารถสวิงหรือเหวี่ยงด้วยยอดไม่ว่าทิศทางใดๆก็ตามลงได้</b></p> <p>H. <b>ห้ามกลับหัว, ห้ามทำศีรษะต่ำกว่าเอว,</b></p> <p>* <b>เพิ่มเติม สามารถช่วยทำแบ็ควอล์คโอเวอร์หรือฟรอนทวอล์คโอเวอร์จากการนอนเปลออกไปได้แต่ต้องอยู่ในความสูง Cradle ลงไปเท่านั้น สูงเกินกว่านี้ไม่สามารถทำได้</b></p> <p>I. การลงจากท่าต่อตัวหรือว่าท่าสตันท์ไม่ว่าจะลงสู่การนอนเปลหรือว่าลงสู่พื้นผิวการแสดงโดยตรงจะต้องใช้ฐานที่มีอยู่ในกลุ่มนั้นและจะต้องช่วยการลงให้เกิดความปลอดภัยอย่างสูงสุด</p> <p>J. <b>ห้ามทำ Tension Drop หรือ Tension Roll ลง</b></p> <p>K. <b>ไม่สามารถทำ Forward Suspended Roll (ม้วนหน้าลงอย่างมีมือเหนียวรั้ง) ได้</b></p>
ทักษะ	ท่าทาง
การกลับหัว (Inversions)	ท่าที่มีศีรษะอยู่ต่ำกว่าเอวของตัวเองทุกท่าถือว่าเป็นท่ากลับหัวไม่อนุญาตให้ทำ บางท่าที่องศาไม่ถึงจนเกินไปสามารถทำได้เช่น การช่วยทำแบ็ควอล์คโอเวอร์
ทักษะ	ท่าทาง
การโยนตัวสูง	<b>A. การโยนตัวสูงยังไม่สามารถทำได้ในรุ่นนี้ ดังนั้นไม่อนุญาตให้โยน</b>

(Basket Tosses)	<p>ตัวสูงหรือท่าทางใดที่คล้ายกับการโยนตัวสูงทุกท่า</p> <p>B. ไม่สามารถทำท่าเฮลิคอปเตอร์ได้ ไม่ว่าจะกึ่งองศาก็ตาม</p>
-----------------	--

ทักษะ	ท่าทาง
การหน้าคว่ำ (Prone Position)	<p>ไม่อนุญาตให้ลอยอย่างอิสระแล้วลงในลักษณะหน้าคว่ำ เช่น ท่าท่าลังกาซุด จากนั้นขึ้นลังกลางอากาศแล้วลงนอนเปลหน้าคว่ำ</p> <p>แต่หากเป็นการเปลี่ยนรูปร่างและมี การจับของ Back-spot หรือฐานตลอด Back Spot คอยให้ความปลอดภัยอยู่ตลอดเวลา สามารถทำหน้าคว่ำที่ศีรษะไม่ต่ำกว่าเอวของตัวเองได้ เช่น ท่าท่าลังกาซุด จากนั้นถีบตัวจากพื้นแล้วลงนอนเปลหน้าคว่ำ</p>

### กฎความปลอดภัยทั่วไปในระดับประถมศึกษา

1. ทีมเชียร์ลีดดิ้งจะต้องอยู่ภายใต้ความควบคุมดูแลของผู้ฝึกสอนหรือที่ปรึกษาที่มีความรู้ความสามารถและมีคุณภาพ
2. การฝึกซ้อมกีฬาเชียร์ลีดดิ้งนั้นควรจะต้องอยู่ภายใต้คำแนะนำและการตรวจตราของผู้ฝึกสอน จะต้องอยู่ในที่ฝึกซ้อมที่เหมาะสมและเอื้ออำนวยแก่กีฬาชนิดนี้ ยกตัวอย่างเช่น มีเบาะฝึกซ้อมที่สามารถรองรับแรงกระแทกได้ อยู่ห่างจากสภาพแวดล้อมที่มีเสียงดังรบกวน ซึ่งอาจจะทำให้เสียสมาธิและวอกแวกได้ เป็นต้น
3. ผู้ฝึกสอนหรือผู้แนะนำควรที่จะตระหนักถึงระดับหรือว่าขีดความสามารถของทีม กิจกรรมใดๆที่จะนำมาฝึกซ้อมหรือว่ากระทำจะต้องนำ "ระดับความสามารถ" มาเป็นตัววัด ซึ่งค่านี้จะมาจากความสามารถจากทั้งทีมโดยรวมหรือว่าอาจจะเป็นส่วนบุคคล และจะต้องไม่นำลงไปแสดงจนกว่าทักษะที่ฝึกซ้อมนั้นๆจะถูกต้องสมบูรณ์และปลอดภัย 100%
4. ตัวนักกีฬาจะต้องได้รับการฝึกซ้อมจากบทเรียนที่ถูกต้องตามหลัก ก่อนที่จะนำทักษะนั้นไปใช้แสดงเช่น ทักษะการท่าลังกา การต่อตัวคู่ การต่อตัวกลุ่ม หรือว่าการกระโดดท่าต่างๆ
5. การฝึกซ้อมการเป็นผู้ช่วยเหลือด้านความปลอดภัย (Spotter) ที่ดีอย่างถูกต้องและเป็นมืออาชีพ จะต้องถูกสอนและถ่ายทอดให้กับนักกีฬาทุกคนในทีม โดยไม่จำกัดว่าต้องเรียนรู้เฉพาะบุคคลใดบุคคลหนึ่งเท่านั้น
6. นักกีฬาควรที่จะได้รับการฝึกฝนทักษะพิเศษอื่นๆเพิ่มเติมและเข้าโปรแกรมเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับร่างกายเพิ่มเติมด้วย
7. ห้ามสวมใส่เครื่องประดับทุกชนิดระหว่างการฝึกซ้อมและแข่งขัน เพราะอาจจะทำอันตรายได้
8. การทำกายบริหารเพื่อยืดกล้ามเนื้อและความยืดหยุ่นของร่างกายควรที่จะทำก่อนที่โปรแกรมใดๆทุกชนิด จากนั้นจึงทำตามด้วยโปรแกรมการฝึกซ้อมตามปกติ หรือว่าโปรแกรมพิเศษอื่นๆ
9. การทำทักษะลังกา การต่อตัวคู่ การต่อตัวกลุ่ม การกระโดดท่าต่างๆ ฯลฯ ควรจำกัดอยู่แค่พื้นที่ที่เหมาะสมเท่านั้น
10. โดยทั่วไป โปรแกรมการฝึกซ้อมต่างๆจะต้องเป็นที่ยอมรับจากตัวเชียร์ลีดเดอร์และฝึกซ้อมเป็นไปตามลำดับขั้นตอน การตระหนักถึงความปลอดภัยโดยการให้ผู้ช่วยเหลือ

- ด้านความปลอดภัย (Spotter) ตลอดเวลาการฝึกซ้อมจนกระทั่งทักษะนั้นทำได้เชี่ยวชาญเป็นสิ่งที่จำเป็นเสมอ
11. อุปกรณ์ช่วยยึดกล้ามเนื้อ ผ้ารัดข้อต่างๆ ฯลฯ ที่ซึ่งเนื้อผ้าแข็งกระด้าง หรือว่ามีพื้นผิวขรุขระและขอบแข็งคมจะต้องห่อหุ้มไว้ตลอดเวลาที่ฝึกซ้อมและแข่งขัน นักกีฬาที่สวมเพื่ออยู่จะไม่อนุญาตให้ทำท่าตัวตัวคู่ ต่อตัวกลุ่ม การโยนตัวสูงหรือว่าทักษะยิมใดๆเลย เพราะอาจจะทำให้เกิดอันตรายได้
  12. นักกีฬาจะต้องสวมใส่รองเท้าในการฝึกซ้อมเสมอ (ไม่ควรใส่รองเท้ายิมแบบสไลด์)
  13. เมื่อต้องการที่จะเลิกหรือว่าทิ้งป้ายเชียร์ที่มาจากวัสดุแข็ง, ขอบคม, มุมแหลม นักกีฬาก็จะต้องระมัดระวังในการทิ้งหรือว่าวางป้ายนั้นๆด้วยความระมัดระวัง โดยการวางหรือว่าโยนทิ้งนั้นจะต้องควบคุมทิศทางได้และไม่เป็นอันตรายต่อผู้อื่น

### การทำลังกา/การกระโดด

1. ห้ามทำท่าเหิรพุ่งม้วน
2. ห้ามทำลังกาใดๆที่มีรอบลังมากกว่าหนึ่งรอบ
3. การที่มีรอบลังกาบิดเกลียวไม่สามารถทำได้ทุกกรณี
4. ห้ามการทำลังกาหน้าแล้วลงนั่งหรือว่าลงเข่าโดยไม่มีการค้ำยันถายน้าหนักก่อน
5. ห้ามนักกีฬาทำลังกา เหนือ, ลอดใต้, ทะลุผ่าน การต่อตัวคู่หรือว่าการต่อปิรามิด หรือแม้กระทั่งเหนือ, หรือลอดใต้บุคคลเดียว
6. ห้ามนักกีฬาทำลังกาลอยอิสระลงสู่การทำท่าต่อตัวคู่ หรือถูกจับจากการลอยตัวในอากาศของการทำลังกา เช่น การทำลังกาหลังลอยตัวลงสู่การนอนเปล แต่อย่างไรก็ตามการทำริบาวนที่ไม่อยู่ในรูปของตัวกลับหัวกลับหางแล้วถีบตัวเองสู่การลงนอนเปลสามารถที่จะทำได้ มีข้อปฏิบัติบางอย่างสามารถทำต่อเนื่องแล้วขึ้นสู่ท่าสตันท์ได้ ให้ศึกษาจะขออธิบายในตารางด้านบนหมวด "วิธีการขึ้น"
7. การลงสู่พื้นจากการกระโดดรูปต่างๆรวมถึงการลงเข่าจำเป็นที่จะต้องใช้เท้าอย่างน้อยหนึ่งข้างในการผ่อนน้ำหนักหรือใช้มือค้ำยันเหมือนกับการลงน้ำหนักในหมวดเดินรำ เช่นการกระโดดแตะปลายเท้าหรือการเตะสูงแล้วลงไปสู่ท่านั่งข้ามรั้ว, การลงนั่ง, ลงเข่า, หรือลงไปท่าที่เท้าทั้งสองเก็บรวมหรือว่าชี้ไปที่ด้านหลัง หรือว่าลงไปท่าทาวด์พื้นไม่อนุญาตให้ทำ แต่หากเห็นว่ามีมือค้ำยันน้ำหนักก็สามารถที่จะทำได้
8. การลอยตัวแล้วลงนั่งพื้นในท่าข้ามรั้วต่างๆ หรือท่าที่เท้าทั้งสองจะต้องอยู่ทางด้านหลัง ย้ายขึ้นไปไว้ข้อ 7 (ลงนั่ง, นอนคว่ำ, หรือลงนอนเหยียดหงาย) โดยไม่มีมือค้ำยันด้านแรงกระแทกก่อนไม่อนุญาตให้ท้ายกเว้นการลงนั่งเป็นรูปตัว Z (นั่งพับเพียบ) ก็ต้องมีมือค้ำยันเช่นกัน
9. นักกีฬาก็จะต้องสวมใส่รองเท้ากีฬาเท่านั้น (ไม่อนุญาตให้สวมใส่รองเท้ายิมนาสติกครึ่งเท้า หรือว่ารองเท้าอื่นๆที่ไม่เหมาะสมกับกีฬาชนิดนี้)

### การต่อตัวคู่, ปิรามิด

1. ท่าต่อตัวคู่หรือว่าท่าต่อตัวกลุ่มทุกๆท่าจะจำกัดความสูงอยู่ที่ 2 ช่วงตัวคนเท่านั้น ซึ่งฐานที่ทำหน้าที่ยกด้วยอดอยู่นั้นจะต้องมีเท้าอย่างน้อย 1 ข้างอยู่บนพื้นผิวการแข่งขัน
2. ผู้ที่เป็นยอดในท่าต่อตัวคู่, ท่าต่อตัวปิรามิด, หรือการเปลี่ยนรูปร่างต่างๆ ด้วยยอดจะต้องไม่ถูกทำให้อยู่ในลักษณะกลับหัว (ศีรษะต่ำกว่าเอาตัวเอง) เพื่อที่จะเปลี่ยนไปสู่ท่าต่อตัวคู่หรือว่าต่อตัวกลุ่มท่าอื่น หรือเปลี่ยนท่าลงมาสู่ระดับพื้น หรือกลับหัวลงจากท่าต่อตัวที่เป็นปิรามิด
3. การยกแยกขาแบบมีมือจับเหนี่ยวรั้งสามารถทำได้ (Suspended Split) หากมีฐานที่จับยกนั้นจำนวน 4 คน โดยที่อย่างน้อยฐานจำนวนสามคนจะต้องจับบริเวณใต้ขาของด้วยอดเพื่อที่จะเป็นตัวรับน้ำหนัก และฐานตัวสุดท้ายจะต้องจับพอร์ทบริเวณใต้ขาหนีบหรือจับที่มือของตัว

- ยอดเพื่อที่จะประคองตัว และระหว่างที่เปลี่ยนรูปร่างของท่านนั้นมือของยอดจะต้องสัมผัสกับฐานตลอดเวลา
4. ถ้าบุคคลที่อยู่ในท่าต่อตัวคู่หรือว่าต่อตัวกลุ่มแล้วถูกใช้ให้จับหรือว่าประกบกับต่อตัวกลุ่มอื่นที่ยกในระดับอก บุคคลนั้นๆจะต้องไม่รับน้ำหนักของตัวยอดหรือถ่ายน้ำหนักจากยอดมาที่ตัวบุคคลนี้ ยกตัวอย่างเช่น ลักษณะของเท้าของตัวยอดที่ถูกยกระดับอกแล้วนำไปฝากที่ตัวยอดด้านข้างที่ยืนอยู่ในระดับหน้าขา ตัวยอดตัวนั้นจะต้องยกเท้าในระดับของเข่าตัวเองหรือว่าสูงกว่านั้น เพื่อไม่ให้น้ำหนักทิ้งลงสู่ตัวยอดที่ยืนอยู่บนหน้าขา เป็นต้น
  5. การยก Teddy Bear ในระดับพื้น จะต้องใช้ Spotter เพื่อที่จะช่วยให้ความปลอดภัยและเซฟตี้บริเวณคอและไหล่ของตัวยอด (ตำแหน่งเดียวกันกับการยกแบบฐานคู่ Elevator)
  6. การต่อตัวที่เป็นแบบห้อยแขวนเช่น Diamond heads จะต้องใช้ Spotter คอยดูแลให้ความปลอดภัยอย่างต่อเนื่องในแต่ละกลุ่มของการยืนบนความสูงระดับอก และตัวยอดที่ถูกดึงอยู่ทางด้านข้างด้วย **ปิรามิดแบบแขวนลอยนี้ห้ามทำการหมุน ยกเล็ก** สามารถหมุนได้
  7. กลุ่ม Partner Stunt หรือปิรามิด ไม่สามารถที่จะมีใครผ่านได้ (**Spotter สามารถเดินผ่านมาจากด้านหน้าเพื่อรับตัวยอดที่จะลงได้**) ยกเล็ก
  8. ไม่อนุญาตให้ทำท่าม้วนหน้าและม้วนหลังแบบมือจับเหนียวรั้ง (Forward or Backward Suspended Roll) และท่าที่ใช้ฐานคนเดียวทำการม้วนท่าต่างๆแต่ท่าแบบมือจับเหนียวรั้งไว้
  9. ห้ามลงแบบ Tension Drop (ฐานหรือว่ายอดยื่นเอียงจนยอดหลุดออกจากฐานโดยที่ไม่มีกรวยช่วยเหลือ)
  10. ไม่สามารถที่จะโยนตัวท่าเฮลิคอปเตอร์ได้
  11. ห้ามทำท่าต่อตัวคู่ที่ซึ่งตัวยอดทำท่า Spread Eagle และถูกยกพันพื้นผิวการแข่งขันโดยฐานเพียงคนเดียวที่บริเวณใต้ขาอ่อน (Single Based Split Cashes)
  12. ไม่อนุญาตให้ใช้อุปกรณ์เพิ่มความสูงใดๆเช่น มินิแทรมโพลีน สปริงบอร์ด เป็นต้น

### หลักเกณฑ์การตัดสินและระดับความยากง่ายในการแข่งขัน

คะแนนรวมที่ได้รับในแต่ละทักษะจะอยู่บนพื้นฐานของ *คุณภาพ* ของทักษะที่แสดงออกมา และ *จำนวน* มากน้อยตลอดการแสดงของทีม (ความหลากหลายที่แสดงและจำนวนผู้ที่แสดงทักษะสองปัจจัยรวมกัน) ทักษะเฉพาะที่ไม่ได้รวมอยู่ในรายการนี้ การให้คะแนนจะขึ้นอยู่กับดุลพินิจของคณะกรรมการ ทักษะใดที่ไม่ได้ทำ ช่องคะแนนในทักษะนั้นจะได้ศูนย์คะแนน

ความกว้างและการได้คะแนนมากน้อยในการทำทักษะใดๆ หรือการหักคะแนนจากข้อผิดพลาดในระหว่างการแข่งขันนั้นจะอ้างอิงจากระบบการตัดสินของนานาชาติ โดยใช้หลักเกณฑ์มาตรฐานสากลของ IFC และ TFC ไม่ได้ใช้เกณฑ์การตัดสินภายในประเทศ เพื่อเป็นการพัฒนาศักยภาพและยกระดับกีฬาเชียร์ลีดดิ้งประเทศไทยให้มีคุณภาพและเท่าเทียมกับต่างประเทศ นอกจากนี้ยังสามารถทราบข้อบกพร่องเพื่อการพัฒนาทีมจากการเปรียบเทียบกับทีมนานาชาติที่เข้าร่วมการแข่งขัน

### การกระโดด

ระยะของคะแนน	ทักษะ
	กระโดดยึดตัวตรง (Approach Jump) กระโดดพับขาชิดอก (Tuck Jump) กระโดดแยกขา (Straddle Jump) กระโดดข้ามรั้วข้าง (Side Hurdle Jump)

0-5 คะแนน	กระโดดข้ามรั้วหน้า (Front Hurdle Jump) กระโดดแตะปลายเท้า (Toe Touch Jump) กระโดดแยกปลายเท้าเลยเหนือศีรษะ (Universal Jump) กระโดดพับตัวขาตรง (Pike Jump) กระโดดอระวาดเดออะเวิร์ล (Around the world)
-----------	--

## ทำยิมนาสติกยืนทรงตัว

ระยะของคะแนน	ทักษะ
0-10 คะแนน	ขาคู่แยก (Basic Position) ขาคู่ชิดกัน (Cupies) ลิเบอร์ตี้ (Liberty) ขาออกออกไปนอกลำตัว (Stag/Hitch) ลิเบอร์ตี้บิดตัว (Torch) ฉีกขา (Heel Stretch) คันธนู (Bow and Arrow) อะราเบสค์ (Arabesque) แมงป่อง (Scorpion)

## การทำลังกา

ระยะของคะแนน	ทักษะ
0-5 คะแนน	ม้วนหน้า ม้วนหลัง หกสูง ล้อเกวียน รวนออฟ ฟรอนท์ลิมเบอร์ ฟรอนท์วอล์คโอเวอร์ สะพานโค้ง แบ็คเวิร์ดวอล์คโอเวอร์ ฟรอนท์แฮนด์สปริง แบ็คแฮนด์สปริง รวนออฟ + แบ็คแฮนด์สปริง รวนออฟ + แบ็คแฮนด์สปริง ซีรีส์ ลังกาหลัง ลังกาหน้า รวนออฟ + แบ็คแฮนด์สปริง + ลังกาหลัง รวนออฟ + แบ็คแฮนด์สปริง + ลังกาหลังไฟค์ รวนออฟ + แบ็คแฮนด์สปริง + ลังกาหลังเลย์เอาท์

## การเคลื่อนไหวร่างกาย/การเต้น

ระยะของคะแนน	ทักษะ
0-5 คะแนน	- เปลี่ยนรูปแฉวน้อย, เปลี่ยนระดับขึ้นลงน้อย, ความหลากหลายของการเคลื่อนไหวน้อย, มีความติดต้าน้อย
	- เปลี่ยนรูปปานกลาง, เปลี่ยนระดับขึ้นลงปานกลาง, ความหลากหลายของการเคลื่อนไหวปานกลาง, มีความติดต่าปานกลาง
	- เปลี่ยนรูปแฉวดี, เปลี่ยนระดับขึ้นลงดี, ความหลากหลายของการเคลื่อนไหวดี, มีความติดต่าดี สิ่งที่ต้องการเพิ่มเติมคือการออกแบบท่าเต้นที่มีการเคลื่อนไหวรวดเร็ว
	- เปลี่ยนรูปแฉวดีมาก, เปลี่ยนระดับขึ้นลงดีมาก, ความหลากหลายของการเคลื่อนไหวดีมาก, มีความติดต่าดีมาก มีผลต่อคนดูมาก <i>สิ่งที่ต้องการเพิ่มเติมในเรื่องเต้นคือ</i> การออกแบบท่าเต้นที่มีการเคลื่อนไหวรวดเร็ว, การขยับตัวเร็ว, มีความสร้างสรรค์ในเรื่องจังหวะของท่า, การใช้พื้นผิวการแข่งขัน, การเต้นที่มีสไตล์และทันสมัย <i>สิ่งที่ต้องการเพิ่มเติมในเรื่องโมชันคือ</i> อย่างน้อยแปด 4 จังหวะของท่าอาร์มโมชันแบบดั้งเดิมในช่วงเชียร์และไซด์ไลน์

\* ในทุกหมวด ทักษะใดๆที่ไม่ได้กล่าวถึง คณะกรรมการจะอ้างอิงจากความใกล้เคียงและความเป็นไปได้ในทุกตารางข้างต้น

**เกณฑ์การให้คะแนน - SCORING CRITERIA FOR CHEER****Total 100 Points**

หมวดไทย	หมวดอังกฤษ	คะแนน
<i>คะแนนทางด้านเทคนิค</i>	<i>Technical Categories</i>	<i>50 Points ดังนี้</i>
การแสดงออก อารมณ์ หน้าตา สบิริต	Expression	10 Points
อาร์มโมชัน	Motions	5 Points
การเต้น	Dance	5 Points
การกระโดด	Jumps	5 Points
การทำลังกา ทำยิมนาสติก	Tumbling	5 Points
การทำสตันท์	Partner Stunts	10 Points
การต่อตัวปิรามิด	Pyramids	10 Points

<i>คะแนนด้านความยาก</i>	<i>Difficulty Categories</i>	<i>20 Points ดังนี้</i>
ค่าความยากทั้งการแสดง	Overall Difficulty	10 Points
ความเร็ว, การเปลี่ยนรูปร่างทั้งการแสดง	Speed, Transitions	10 Points
<i>ภาพรวมของการแสดง</i>	<i>Overall Evaluation</i>	<i>30 Points ดังนี้</i>
ความพร้อมเพรียงทั้งการแสดง	Synchronization	10 Points
การประเมินทั้งการแสดง	Overall Evaluation	10 Points
ความสมบูรณ์ทั้งการแสดง	Perfection	10 Points

### กฎกติกาต้นฉบับ

- TFC Rules and Regulations

### ดัดแปลงและคัดลอกจาก

- IFC Rules & Regulations

### อ้างอิงเนื้อหาบางส่วนจาก

- AACCA Safety Guidelines 2008-2009

### ผู้แปล ดัดแปลง และเรียบเรียง

- นายระภีพงษ์ อุปมา
- นายชานนท์ ประดิษฐ์
- นายปลั่งกร 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>