

## ผู้ฝึกสอน...

**ไม่ควร** ที่จะกล่าวเชียร์ลีดเดอร์ต่อหน้าผู้ชม แต่จะสามารถดีในเชิงก่อกำเนิดได้ภายหลังแต่ต้องในที่ส่วนตัวหรือต่อหน้าเพื่อนร่วมทีมหากเห็นว่าเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม

**ไม่ควร** ว่ากล่าวต่อหน้าผู้ฝึกสอนท่านอื่น เชียร์ลีดเดอร์คนอื่น หรือว่าต่อหน้าแฟนๆไม่ว่าจะเป็นคำพูดหรือว่าท่าทาง

**ไม่ควร** ต่ำทอหรือดูหมิ่นหยาบคายด้วยภาษารุนแรง ไม่ว่าในทุกกรณี

**ไม่ควร** ยุแหยงหรือทำการใดที่ไม่เหมาะสมกับการเป็นนักกีฬา

**ควรละเว้น** การสับนุหรือในต่อหน้าท่านผู้ชม เจ้าหน้าที่ คณะกรรมการตัดสิน และหรือ สมาชิกของทีม

**ควรละเว้น** การดื่มเครื่องดื่มมีแอลกอฮอล์ในต่อหน้าท่านผู้ชม 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** ในการตัดสินของเจ้าหน้าที่และคณะกรรมการในการแข่งขันที่เกิดขึ้นว่ายุติธรรมและสามารถเรียกได้ว่าดีที่สุดในความสามารถของเจ้าหน้าที่และคณะกรรมการแล้ว

**ให้ความสำคัญ** ที่ว่านักกีฬาที่ดีต้องต่อสู้และฝ่าฝืนด้วยจิตใจที่ดีและร่างกายที่ดีพร้อม

**ให้ความสำคัญ** ที่ว่าชัยชนะเป็นผลตอบแทนของทีมเวิร์คที่ดี

**เป็น** แม่แบบและตัวอย่างในเรื่องสิ่งที่ดีๆและเป็นแรงบันดาลใจ

**ต้องยึดถือและปฏิบัติตามกฎและข้อบังคับของทางผู้จัด TFC และ IFC**

## นักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์...

**ควรละเว้น** การดื่มเครื่องดื่มมีแอลกอฮอล์ในต่อหน้าท่านผู้ชม เจ้าหน้าที่ คณะกรรมการตัดสิน และหรือ ทีมอื่นในเวลาที่สวมใส่ชุดยูนิฟอร์ม หรือว่าเสื้อวอร์มที่บ่งบอกว่าเป็นตัวแทนของทีมหรือว่าประเทศ

**ควรละเว้น** สู้บนหรีในต่อหน้าท่านผู้ชม เจ้าหน้าที่ คณะกรรมการตัดสิน และหรือ ทีมอื่นในเวลาที่สวมใส่ชุดยูนิฟอร์ม หรือว่าเสื้อวอร์มที่บ่งบอกว่าเป็นตัวแทนของทีมหรือว่าประเทศ

**ควรละเว้น** จากการใช้สารกระตุ้นและยาเสพติดทุกชนิด

**ควรละเว้น** การใช้ยาหรือว่าเข้าไปข้องเกี่ยวกับสิ่งที่ผิดกฎหมายตามที่บัญญัติไว้ในหัวข้อ Olympic Movement Antidopeing Code 1999 and Apendix 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 กรุณาปรารถนาต่อผู้ที่พ่ายแพ้

**เป็นตัวแทนของความมีไมตรีจิต**

## ประเภทเชียร์ลีดดิ้ง – CHEERLEADING

### รุ่นมัธยมศึกษา ดิวิชัน 2 หรือ มัธยมศึกษาหญิงล้วน HIGH SCHOOL DIVISION 2 or ALL FEMALE HIGH SCHOOL

#### กฎกติกาการแข่งขันเชียร์ลีดดิ้ง

การแสดงเชียร์ลีดดิ้งจะต้องทำภายใต้กฎความปลอดภัยและระบบการตัดสินของ IFC และ TFC  
ผลอย่างเป็นทางการจะประกาศเมื่อนาคะแนนของวันแรกหรือวันที่สองมารวมกันหากมีการแข่งขัน 2 วัน

#### \*หมายเหตุ

**ตัวอักษรสีแดงหมายถึงข้อควรระวัง**  
**ตัวอักษรสีส้มหมายถึงข้อควรพิจารณา**  
**ตัวอักษรสีเขียวหมายถึงสิ่งที่เพิ่มเติมเข้าไปในปี 2011**

#### คุณสมบัติผู้เข้าร่วมแข่งขัน

#### มัธยมศึกษา ดิวิชัน 2 หรือมัธยมศึกษาหญิงล้วน HIGH SCHOOL DIVISION 2 or ALL FEMALE HIGH SCHOOL

1. เป็นนักเรียนที่ซึ่งยังเรียนอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาหรือเทียบเท่าและมีผลบังคับในระหว่างวันที่ทำการแข่งขันนั้น นักกีฬาจะต้องเป็นเสมือนตัวแทนอย่างเป็นทางการของสถาบันหรือสโมสรเข้าร่วมการแข่งขัน และสวมชุดแข่งประจำสถาบันหรือสโมสรนั้นๆ และจะต้องผ่านการอนุมัติจากทางสถาบันหรือสโมสรอย่างถูกต้องว่าลงแข่งขันให้กับสถาบันหรือสโมสรของตน ทาง TFC อนุญาตและแนะนำให้มีตัวนักกีฬาสารองในกรณีที่มีการบาดเจ็บระหว่างการแข่งขัน (จะต้องไม่เป็นตัวนักกีฬาจากสถาบันหรือสโมสรอื่นในงานแข่งเดียวกัน) ไม่อนุญาตให้นักกีฬา 1 คนเป็นตัวแทนมากกว่า 1 สถาบันหรือสโมสรลงแข่งในกรณีที่มีการบาดเจ็บหรือมีเหตุฉุกเฉินเกิดขึ้น
  2. หากส่งในนามโรงเรียนหรือสถาบัน จะต้องศึกษาอยู่ในโรงเรียนหรือว่าสถาบันนั้นๆ ณ ปัจจุบันจะตรวจหลักฐานเป็นเอกสารรับรองที่ทางโรงเรียนจัดเตรียมมา
  3. หากส่งในนามสโมสรอิสระ จะต้องมีความอายุ 12 - 18 ปีบริบูรณ์ ณ ปัจจุบัน จะตรวจหลักฐานเป็นสูติบัตรหรือบัตรประจำตัวประชาชนของนักกีฬา
  4. ไม่จำกัดเพศ เป็นผู้ที่มีความสุขร่างกายแข็งแรงไม่มีโรคประจำตัว สมาชิกภายใน 1 ทีม สามารถมีผู้เข้าร่วมแข่งขันจำนวนตั้งแต่ 10 - 16 คน จะเป็นทีมชาย หรือว่าหญิงก็ได้
    - ทีมหญิงล้วน **งดในปี 2012**
    - ทีมชายล้วน
    - ทีมผสม (ชายอย่างน้อย 1 คน จนถึง 15 คน) **ข้อยกเว้นสำหรับปี 2012**
- \*ทีมชายล้วนจะต้องลงแข่งกับรุ่นผสม ส่วนหญิงล้วนจะแยกออกแข่งขันต่างหาก
5. หากกรณีที่มีอายุเกิน แต่ยังคงศึกษาในระดับมัธยมศึกษา นักกีฬาจะต้องส่งหลักฐานเพิ่มเติมเป็นหนังสือรับรองการศึกษาของนักกีฬาจากสถาบันสังกัด
  6. นักกีฬาตัวสำรองสามารถมีได้สูงสุดคือ 4 คน เท่านั้น นักกีฬาสารองสามารถลงแข่งขันได้โดยที่จะต้องรายงานต่อคณะกรรมการก่อนอย่างน้อย 20 นาที โดยที่ตัวสำรองนั้นจะต้องปฏิบัติตามกฎของการแข่งขันเช่นเดียวกันกับนักกีฬาตัวจริงทุกประการ
  7. สำหรับนักกีฬาที่ป่วยหรือว่าบาดเจ็บและถูกเปลี่ยนตัวออกไปจะไม่สามารถกลับเข้ามาแข่งขันได้

ทุกประการเพื่อสุขภาพและความปลอดภัยของนักกีฬา

### 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)

### ท่าบังคับที่จะนำไปสู่การคิดการแสดง

1. ทำอาร์มโมชัน 4 ท่า **ต้องไม่ซ้ำ, ทำต่อเนื่อง, ทั้งทีมพร้อมกัน** (Arm Motions) (ตบมือและท่าเอว ถือว่าเป็นโมชะ) ดูคำอธิบายด้านล่าง
2. การเต้น (Dancing)
3. ท่ากระโดด (Jumps) **\*บังคับกระโดด Tuck Jump พร้อมกันทั้งทีม**
4. ท่ายิมนาสติก, การทำลังกา (Gymnastic and Tumbling) **\*บังคับทำล้อเกรียนพร้อมกันทั้งทีม**
5. การร้องตะโกนให้ผู้ชมมีส่วนร่วม (Sideline and Cheer)
6. ทำทาสตันท์ (Partner Stunts) **\*บังคับ Liberty 3 กลุ่มโดยที่ขึ้นพร้อมกัน**
7. ทำต่อตัวพีรามิด (Pyramids) **\*บังคับมี Long Beach ความสูง 2.5 ในการแสดง 1 ครั้ง**
8. ทำโยนตัวสูง (Basket Toss) **\*บังคับโยน Toe Touch 1 ครั้ง**

**\*หมายถึงท่าบังคับที่ทุกคนจำเป็นจะต้องมีในการแสดงอย่างน้อย 1 ครั้ง ช่วงใดก็ได้ของการแสดง**

### 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
- ได้ยินเสียงตะโกนในกรณีเริ่มต้นโดยการร้องเชียร์ หรือ
- เมื่อมีการขยับตัวในกรณีที่เริ่มต้นด้วยการเต้นหรือยิมนาสติกหรือท่าทางที่บ่งบอกถึงการเชียร์

- 2 **เริ่มต้นการแสดง** พื้นที่สนามการแข่งขันมีขนาด 14 X 14 ตารางเมตรแต่จะติดเทปแสดงขอบเขตที่ใช้งานได้ การเริ่มต้นการแสดงจะต้องอยู่ภายในพื้นที่ **12 x 12 ตารางเมตร** สามารถวางอุปกรณ์ในขณะที่ยังเข้าสู่สนามหรือก่อนที่จะเริ่มการแสดง แนะนำให้จัดวางพู่ ป้ายบริเวณนอกพื้นที่ 12 x 12 ป้องกันการอันตรายต่อการเหยียบและเพื่อความปลอดภัย และสามารถวางอุปกรณ์ภายในเส้นสนามได้ครบเท่าที่คณะกรรมการเห็นว่าไม่เป็นอุปสรรคกีดขวาง และเป็นอันตรายต่อการแสดง **ไม่อนุญาตให้เริ่มต้นการแสดงโดยการก่อพีรามิดหรือต่อสตันท์ไว้ก่อนแล้ว** โดยที่

เท้าของทุกคนจะต้องอยู่ติดพื้นอย่างน้อยหนึ่งข้าง ไม่อนุญาตให้ทำทักษะยิมนาสติกใดๆเมื่อเข้าสู่และออกจากสนามแต่สามารถโหว้สปีริตตกทายกับผู้ชมได้สั้นๆและต้องรีบเข้าประจำที่โดยเร็ว

- 3 เพลงและเต้น** เพลงและดนตรีรวมแล้วให้เวลาอยู่ภายใน **2 นาที 15 วินาที** และไม่เกิน **2 นาที 30** และบังคับการเชียร์ปากเปล่าอย่างน้อย **45 วินาทีหรือมากกว่า** โดยค้นแปรตามอัตราส่วน **ข้อความข้างต้นยกเลิก** ไม่บังคับความยาวของช่วงเชียร์ แต่จำเป็นจะต้องมีองค์ประกอบครบถ้วนตามที่คณะกรรมการกำหนด และคิดว่าทีมสามารถถ่ายทอดได้ดี มิฉะนั้นอาจส่งผลถึงคะแนน เพลงสามารถที่จะแบ่งเป็นส่วนๆหรือเป็นท่อนๆได้ตลอดการแสดง หรือจะเล่นครั้งเดียวรวดเลยก็ได้ สามารถใช้เพลงและเสียงดนตรีได้ทุกชนิด การเชียร์จะต้องสอดคล้องกับดนตรี อย่างไรก็ตาม การเต้นจริงๆจะให้คะแนนในหมวดการเต้นและ **Arm Motion ข้อความข้างต้นยกเลิก** Arm Motion จะให้ต่างหาก โดยคุณจะต้องนำ **CD 2 แผ่น** เพื่อที่ใช้ในการแสดง โดย 1 ชั้นใช้เปิดในการแสดง อีก 1 ชั้นเพื่อใช้สำรอง (หากสะดวกสามารถนำเทปคาสเซตมาด้วยก็ได้เพื่อใช้ในกรณีเกิดเหตุสุดวิสัย) แต่ละทีมจะต้องส่งตัวแทนมา **1 คน** เพื่อทำการเปิด หยุดเพลง และปิดเพลงเอง โดยจะต้องแสดงตัวต่อบุรเครื่องเสียงอย่างน้อย **2 ทีม** เพื่อเตรียมที่จะเปิดเพลง **ควรระลึกไว้เสมอว่า CD อาจจะไม่สามารถเล่นได้กับเครื่องเล่นได้ทั้งหมด ควรพิจารณาและทดสอบก่อนนำมาใช้งาน**

- 4 การร้องตะโกนเพื่อให้ง่าลังใจ และ การร้องตะโกนให้ผู้ชมมีส่วนร่วม** (Cheer and Sideline) จะต้องมีการแสดงทั้งสองส่วน **ไซด์ไลน์**คือการตะโกนเชียร์เป็นประโยคสั้นๆ ส่วนการเชียร์นั้นเป็นคำหรือว่าประโยคสั้นๆที่ต้องการการโต้ตอบจากคนดู โดยช่วงนี้จะต้องไม่มีเสียงดนตรีใดๆเลย และสามารถเป็นภาษาใดก็ได้

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 ทำอาร์มโมชั่น 4 ทำ** ในช่วงเชียร์จะต้องประกอบไปด้วยท่าอาร์มโมชั่นที่ไม่ซ้ำกันเลยจำนวน 4 ท่าต่อเนื่อง โดยที่จะต้องทำพร้อมกันหมดทั้งทีมและเหมือนกัน ทำดังต่อไปนี้จะไม่นับให้ (ตบมือ, ตบมือแบบแบมือ, วางมือเท้าเอวทั้งสองข้าง) หากทำเมื่อไหร่ท่าก่อนหน้าที่ยังทำไม่ครบจำนวน 4 ท่าจะถือว่าโมฆะและจะต้องทำใหม่

- 6 พื้นที่ทำการแสดง** ไม่อนุญาตให้ออกจากพื้นที่ **12 x 12 ตารางเมตร** ที่จัดไว้ให้หลังจากที่เริ่มทำการแสดงแล้ว พื้นที่ทำการแสดงจะถูกทำเครื่องหมายไว้ให้ หากเกิดการล้ำออกนอกพื้นที่ที่กำหนดจะถูกหักคะแนน

- 7 อุปกรณ์** ป้ายการ์ดบอร์ด ป้ายผ้า **ป้ายไวเนล** โทรโซ่ง ธงโบก และพู่ เหล่านี้เป็นอุปกรณ์ที่อนุญาตให้ใช้ได้ ป้ายทุกป้ายจะต้องสามารถที่จะใช้ให้คนดูพูดหรือร้องตามได้ ไม่อนุญาตให้นำอุปกรณ์ที่ไม่เกี่ยวกับการเชียร์เข้ามาวางในบริเวณการแสดง (ตุ๊กตาสคอกทหรือสิ่งนำโชคอื่นๆที่นอกเหนือที่ใช้ในการแสดงไม่สามารถนำเข้าไปวางไว้ในพื้นที่การแสดงได้) อุปกรณ์ที่ใช้

จะต้องไม่มีความแหลมคม เช่นดาวที่จำเป็นจะต้องกลมมออกให้โค้งมนแทน หรือว่าจะต้องไม่เป็นอันตรายต่อดวงก็ฟ้า ป้ายประกอบร่างหรือป้ายขนาดใหญ่อื่นจะต้องไม่ประกอบไปด้วยวัสดุแหลมคม ชันไม้หรือแผ่นไม้หรือท่อขนาดใหญ่หรือแผงวงจรลไกที่จะทำอันตรายต่อดวงก็ฟ้า ให้บาดเจ็บรุนแรงหรือสาหัส หากมีสิ่งที่จะเข้าข่ายจะต้องเก็บงานประกอบให้มัดชิดหรือห้ามใช้ การวางอุปกรณ์ควรแล้วเสร็จภายใน 60 วินาที

**8 การจบการแสดง** เวลาจะหยุดจับทันทีเมื่อทีมของคุณมาถึงในช่วงสุดท้ายของการแสดง โดยอยู่ในตำแหน่งของการแสดงนั้นๆและมีการหยุดค้างที่สัมพันธ์กับดนตรี โดยถือเอาการได้ยินเสียงสุดท้ายของดนตรีเป็นหลัก หากมีข้อผิดพลาดโดยทำการจบแบบไม่เคลียร์อาจมีผลทำให้ถูกตัดคะแนนในเรื่องของเวลา

\* ท่าโพสท์สุดท้ายในตอนจบถือว่าการจบการแสดง, ในกรณีนี้, การลงจากท่าสตันท์หรือท่าต่อตัวหลังจากเพลงจบไม่ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของการแสดง จะไม่นำมาคิดคะแนนให้ แต่หากมีการลงที่ผิดพลาด บาดเจ็บและเกิดอันตรายจะโดนหักคะแนนด้วย การพิจารณาคะแนนจะเริ่มเมื่อเดินเข้าสนามและสิ้นสุดเมื่อนักกีฬาคนสุดท้ายเดินออกจากสนามจนหมด

\* อย่่างไรก็ตามทีมสามารถที่จะโชว์สปิริตให้กับผู้ชมได้แบบสั้นๆในขณะที่เข้าสู่ และ ออกจากสนาม, ทีมไม่อนุญาตให้ทำทักชะใดๆก่อนหรือว่าหลังเวลาการแสดง (ห้ามทำลังกา หรือว่าท่ากระโดดใดๆเข้าหรือว่าออกจากสนามแข่งขัน) ทีมจะต้องตั้งท่าพร้อมให้เร็วที่สุดเพื่อที่จะทำการแข่งขัน, และจะต้องออกจากสนามแข่งขันที่หลังจากที่แข่งขันเสร็จแล้ว

**9 การหักคะแนน** การลงโทษโดยการหักคะแนนจะทำเมื่อรวบรวมคะแนนสุดท้ายของแต่ละหมวดหมู่ทั้งหมดแล้วและนำมาหักออก ค่ารวมของการลงโทษขึ้นอยู่กับความร้ายแรงของการละเมิดกฎมากแค่ไหน

**10** นักกีฬาควรคำนึงถึงการแข่งขันในประเภทนี้ว่าเป็นการแข่งขันประเภทที่เน้น Cheerleading เป็นหลักโดย Dancing จะเป็นส่วนประกอบย่อยที่มีในการแสดง แนะนำให้ศึกษาจากวีดีโอ และซีดีที่ได้รับ หรือคลิกวีดีโอ Download ที่ทางผู้จัดให้ไป ซึ่งกติกานี้ใช้เป็นสากลทั่วโลก แต่จะลดหย่อนบางส่วนให้เหมาะสมกับเมืองไทย

**11 หากมีการเดิน** อนุญาตให้ได้มีการเดินติดต่อกันสูงสุดได้ไม่เกิน ~~8 ห้อง หรือ 64~~ ~~จังหวะเท่านั้น~~ แล้วจะต้องตามด้วยการแสดงในส่วนอื่นที่ไม่ใช่การเดินอีก ข้อความข้างต้นยกเลิก ไม่บังคับจำนวนการเดิน

**12 ความสะอาดเรียบร้อย** หลังจากที่แต่ละทีมทำการแข่งขันของตนเสร็จแล้วนั้น จะต้องนำอุปกรณ์ของตนออกไปจากสนามแข่งขันให้หมด เพื่อที่จะได้ไม่เป็นอุปสรรคและอำนวยความสะดวกแก่ทีมถัดไป ค่าว่าอุปกรณ์นี้รวมไปถึงเศษชิ้นส่วนที่หลุดออกมาจากตัวนักกีฬาและอุปกรณ์การเชียร์ทุกชนิด อาจส่งผลต่อคะแนนหากพบว่าทีมนั้นๆทำการปล่อยปะละเลย

**13 การซ้อม** แต่ละทีมจะมีเวลาซ้อมให้ในพื้นที่ฝึกซ้อมที่จัดไว้ให้ ทีมใดที่พลาดเวลาฝึกซ้อมทีมของตนเองอาจจะต้องลงทะเบียนเวลาใหม่ซึ่งอาจจะเป็นทีมสุดท้ายของวัน ก่อนการแข่งขันจริงจะมีการซ้อมเสมือนจริงซึ่งแต่ละทีมจะมีเวลา 3 นาทีในการซ้อมกับสนามเหมือนจริง ขอความกรุณาสวมใส่ชุดแข่งขันจริงพร้อมทั้งซ้อมเหมือนจริงอย่างน้อย 1 ครั้ง เนื่องจากในบริเวณจะมีกรรมการคอยเช็คความถูกต้องของการแสดงแต่ละทีมให้ ในวันที่ 2 หากไม่มีการเปลี่ยนแปลงการแสดง

สามารถที่จะไม่โชว์ทั้งหมดได้ ขึ้นอยู่กับการตัดสินใจของทีม

- 14 ประกันอุบัติเหตุ** คณะกรรมการแข่งขันจะไม่รับรองการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นระหว่างการแข่งขัน ผู้เข้าแข่งขันควรที่จะปฏิบัติตามกฎกติกาอย่างเคร่งครัดเพื่อความปลอดภัยและลดความเสี่ยงในการเกิดอุบัติเหตุ ทางผู้จัดแนะนำให้ผู้เข้าแข่งขันจัดหาประกันตามความเหมาะสมของแต่ละทีมก่อนเข้าแข่งขัน แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นสถานที่จัดการแข่งขันมีทีมแพทย์และพยาบาลจัดไว้เพื่อเหตุฉุกเฉินในเบื้องต้นแล้ว
- 15 การโฆษณาและข้อผู้สนับสนุน** นักกีฬาสามารถที่จะติดโลโก้ ป้ายชื่อ ของผู้สนับสนุนบนชุดการแข่งขันได้ โดยจะต้องมีขนาดไม่ใหญ่เกินกว่าขนาดของนามบัตร (2 คูณ 3 นิ้วโดยประมาณ) ในบริเวณการแข่งขันระหว่างทีมลงแข่งขันนั้นสามารถวางป้าย หรือว่าโลโก้ได้สูงสุดเพียง 3 รายการเท่านั้นโดยสามารถที่จะวางไว้ทางด้านหน้าหรือว่าทางด้านหลังของสนามการแข่งขันได้ **กรุณาติดต่อทางผู้จัดเพื่อรายละเอียดของขนาดป้าย บนชุดแข่งขัน บนสนามแข่งขันสงวนสิทธิ์โลโก้ของผู้จัดเท่านั้น**
- 16 Free Standing Spotters** ทางผู้จัดได้จัดเตรียมผู้ให้ความปลอดภัยไว้ให้ แต่หากทีมต้องการใช้ Spotter ที่เตรียมมาก็สามารถทำได้โดยจำนวนไม่เกิน 5 คน โดยจะต้องสวมชุดแตกต่างจากนักกีฬาภายในสนามและเป็นชุดกีฬาที่เรียบร้อยตามแบบสากล **ข้อความข้างต้นยกเลิก** อนุญาตให้ Free Standing Spotters ช่วยในการแสดง หากพบว่ามีสัมผัสเกิดขึ้นจะถูกหักคะแนนทันที

### กฎและข้อบังคับและการให้คะแนน TFC ประเภททีมเชียร์

นักกีฬาทุกคนภายในทีมที่ลงแข่งขันจะต้องปฏิบัติตามกฎเกณฑ์และระเบียบอย่างเคร่งครัดเมื่อถึงเวลาแข่งขัน โดยทั่วไปสมาชิกภายในทีมจะเป็นสมาชิกของสถาบันหรือสโมสร และจะต้องเป็นทีมที่เป็นตัวแทนของสถาบันหรือสโมสรอย่างเป็นทางการ พร้อมกันนั้นก็ต้องสวมชุดแข่งขันที่แสดงให้เห็นถึงสถาบันหรือสโมสรที่ตนสังกัดอยู่ ไม่อนุญาตให้นักกีฬาเป็นตัวแทนเข้าแข่งขันข้ามโซนกันระหว่างสถาบันหรือสโมสร นักกีฬา 1 คนเป็นตัวแทนได้ 1 สถาบันหรือเท่านั้น ทาง TFC แนะนำให้มีนักกีฬาสารองที่สังกัดในทีมเดียวกันเพื่อเปลี่ยนแทนในกรณีที่มีการบาดเจ็บระหว่างการแข่งขันเกิดขึ้น

### กฎและระดับของมัธยมศึกษาในรายการ TFC ที่สามารถทำได้

ทักษะ	ท่าทาง
การทำลังกาทั่วไป (General Tumbling)	<p><b>*ทำบังคับ "ล้อเกวียน" ทั้งทีมพร้อมกัน 1 ครั้ง*</b></p> <p>A. อนุญาตให้ทำลังกาทำระดับเบื้องต้นได้ ดังนี้ ม้วนหน้า ม้วนหลัง หกสูง ล้อเกวียน ราวน์ออฟ ฟรอนท์วอล์ค สะพานโค้ง แบ็ควอล์ค ฟรอนท์แฮนด์สปริง แบ็คแฮนด์สปริง ลังกาหลัง ทำซีรีส์จบสูงสุด <b>ลังกาบิดเกลียว 1 รอบ</b></p> <p>B. ห้ามนักกีฬาทำลังกา เหนือ, ลอดใต้, ทะลุผ่าน การต่อตัวคู่, การต่อพีรามิด, อุปกรณ์ หรือแม้กระทั่งเหนือ, หรือลอดใต้บุคคลเดียวกัน</p>

	<p>ตาม ยกเว้นม้วนหน้า ม้วนหลังเหนืออุปกรณ์สามารถทำได้ ข้อความข้างต้นยกเลิก ไม่สามารถทำได้</p> <p>C. ห้ามทำลังกา (ระดับพื้น) ลอยตัวกลางอากาศ ขณะที่ถืออุปกรณ์ หรือว่าขณะที่ร่างกายบางส่วนยังติดกับอุปกรณ์อยู่ หากทำลังกามีมือติดพื้น, ทำยิมกลับหัว สามารถถืออุปกรณ์ <u>พ</u> หรือ <u>การ์ดบอร์ด</u> ได้ เท่านั้นเพื่อป้องกันอันตรายที่จะเกิดต่อนักกีฬาและขัดต่อรอบลังกาได้</p> <p>D. ไม่อนุญาตให้ความช่วยเหลือหรือว่าคอยช่วยปีดรอบลังกา เช่น ทำล้อเกวียนสองรอบและต่อด้วยคอร์สไลน์ช่วยในการทำลังกาหลัง เป็นต้น</p> <p>E. ห้ามทำการเทิรฟงม้วน</p> <p>F. ทำลังกาทุกชนิดและทำยิมกลับหัวจะต้องทำบนพื้นผิวการแสดง เท่านั้น และต้องไม่ค้ำ กัด บนร่างกายมนุษย์ ลังกาไม่สามารถลอยอิสระไปจบบนท่าสตันท์ได้ (ยกเว้นบางกรณีเช่นรีไวต์ ตามคำอธิบายด้านล่าง)</p> <p>G. นักกีฬาสามารถทำทำลังกาบนพื้นเข้าสู่ฐาน แล้วรีบาวนด์ด้วยเท้าลงไปสู่ท่านอนแปลได้ อนึ่งทำรีบาวนด์แล้วหน้าคว่ำในท่านอนแปล <u>ไม่</u> <u>สามารถทำได้</u> <u>ทำได้</u> หากมี Spotter ดูแลอย่างต่อเนื่อง</p>
--	--

ทักษะ	ท่าทาง
การกระโดด (Jumps)	<b>*ทำบังคับ "กระโดด Tuck Jump" ทั้งทีมพร้อมกัน 1 ครั้ง*</b> และอนุญาตให้ทำท่าใดก็ได้

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 (ดบมือแบบรวบฝ่ามือ, ดบมือแบบแบมือ, วางมือเท้าเอวทั้งสองข้าง) หากทำเมื่อไหร่ทำก่อนหน้าที่ยังทำไม่ครบจำนวน 4 ท่าจะถือว่าโมฆะและจะต้องทำใหม่</p>

เช่น High V --> Low V --> ดบมือ --> K Motions (โมชะเพราะมี ดบมือมาคั่นกลาง จะต้องเริ่มทำใหม่)
---

ทักษะ	ท่าทาง
การทำท่าสตันท์ (Partner Stunts)	<p><b>*ทำบังคับ "Liberty 3 กลุ่ม" ขึ้นทั้งทีมพร้อมกัน 1 ครั้ง*</b></p> <p>A. สามารถที่ทำในหมวดความสูง 2.5 ความสูงสุดมือฐาน, สองชั้น มนุษย์ได้เท่านั้น และต้องมี Back Spotter คอยให้ความปลอดภัย ตลอดเวลาตั้งแต่เริ่มต้นและจบลงสู่พื้น</p> <p>B. ท่าสตันท์บนความสูง 2.5 ความสูง และท่า Single Base ไม่ว่าจะ ยกที่ความสูงใดๆ จะต้องมี 1 Back Spotter ต่อจำนวนยอด 1 คน เสมอไม่ว่าท่านั้นจะชำนาญแล้วหรือดูแล้วไม่จำเป็นก็ตาม (หากมียอด 2 ต้องใช้ Spotter 2 คน)</p> <p>C. ท่าสตันท์ตั้งแต่ความสูง 2 ความสูงลงมาไม่จำเป็นที่จะต้องใช้ Spotter แต่ควรจะมีเพื่อความปลอดภัย</p> <p>D. ห้ามทำท่าต่อตัวคู่ที่ซึ่งด้วยอดท่าท่า Straddle Sit และถูกยกพัน พื้นผิวการแข่งขันโดยฐานเพียงคนเดียวที่บริเวณใต้ขาอ่อน (Single Based Split Catches)</p> <p>E. ห้ามกลุ่มต่อตัวคู่สตันท์, บุคคลเดี่ยว, หรือว่าอุปกรณ์เคลื่อนเหนือ หรือว่าลอดผ่าน, ทะลุ กลุ่มต่อตัวคู่สตันท์, พีรามิด, บุคคลเดี่ยว, หรือว่าอุปกรณ์ เช่น ทำท่าสตันท์ซึ่คอเดินลอดใต้กลุ่มสตันท์ที่ยกระดับติด ออกอยู่เป็นต้น</p> <p>F. <b>ไม่มีการ</b> สามารถส่งเปลี่ยนฐานที่ยกได้ แต่ฐาน 1 คนจากกลุ่มเดิม จะต้องประคองยอดของตนโดยตลอดเวลาจนไปสู่กลุ่มใหม่</p> <p>G. <b>ไม่มีการ</b> ทำทักษะลังกลางจากท่าสตันท์ใดๆทั้งสิ้น ยกเว้นท่า Double Bases Suspended Forward Roll สามารถทำได้โดยจะต้อง จับกับมือของฐานทั้งสองข้างเท่านั้น</p> <p>H. การทำลังกาขึ้นสู่ท่าสตันท์ <u>อนุญาตให้เริ่มทำบนพื้นเท่านั้น</u> เช่น สปริงมือขึ้นหรือฟรอนทวอล์คขึ้น และจำเป็นจะต้องจับกับฐานหรือ Spotter ตลอดเวลาจนกว่าจะขึ้นถึงจุดสูงสุด</p> <p>I. ท่าลังกาลอยอิสระกลางอากาศขึ้นสู่สตันท์ที่อนุญาตพิเศษคือ "รี ไวต์" (ทำได้ในช่วงสตันท์เท่านั้น) โดยจะต้องเริ่มจากพื้น ลอยขึ้นสู่ ฐาน และจับยืน (ได้ทุกความสูง) <b>ไม่อนุญาตให้จับนอนเปล เพราะจะ ถือว่าเข้าข่ายการโยนลังกาหลัง</b></p>

	J. ขาของฐานต้องติดพื้นอย่างน้อย 1 ข้างขณะยก
--	---

ทักษะ	ท่าทาง
การต่อตัว (Pyramids)	<p><b>*ทำบั้งดับ Long Beach ความสูง 2.5 ในการแสดง 1 ครั้ง</b></p> <p>A. สามารถนำกลุ่มสตันท์มาประกอบเป็นพีรามิดได้ ในท่าและความสูงที่กำหนดไว้เท่านั้น ดังต่อไปนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- หมวดความสูง 2.5 ความสูง,</li> <li>- สองชั้นมนุษย์ได้เท่านั้น</li> <li>- ทุก 2.5 ความสูง จำเป็นต้องมี Back Spotter คอยให้ความปลอดภัยตั้งแต่ขึ้นและลงสู่พื้น ไม่ว่าจะทำนั้นจะชำนาญแล้วหรือดูแล้วไม่จำเป็นก็ตาม</li> <li>- ขาของฐานต้องติดพื้นอย่างน้อย 1 ข้าง</li> </ul> <p>B. หากทำสปลิทโดยใช้ฐาน 4 คนในระหว่างที่ยกด้วยอดจะต้องมีมือจับฐานตลอดเวลาทั้งสองข้าง</p> <p>C. ทำพีรามิดที่ความสูง 2 ความสูงลงมาไม่จำเป็นที่จะต้องใช้ Spotter แต่ควรมีเพื่อความปลอดภัย</p> <p>D. ตัวฐานที่ยกจะต้องได้รับน้ำหนักจากด้วยอดโดยตรงและน้ำหนักจะต้องไม่ทิ้งลงฐานสองที่จับยกทุกกรณี</p> <p>E. การเชื่อมพีรามิดนั้น แนะนำให้เชื่อมกันโดยให้เทคนิคมือเหลื่อมมากกว่าจับแบบข้าวต้มมัด เพื่อความปลอดภัยในกรณีที่กลุ่มใดกลุ่มหนึ่งพลาดและจะไม่ดึงกลุ่มอื่นต่อไป ทั้งนี้ทั้งนั้นขึ้นอยู่กับวิจารณญาณของผู้ฝึกสอน</p> <p>F. <b>ไม่สามารถทำท่าพิเศษ "รีไวต์" ขึ้นพีรามิดได้ หากต้องการใช้เทคนิคนี้ ด้วยอดจะต้องได้รับการจับจากชั้นที่ 2 ที่อยู่ในระดับความสูงตั้งแต่ติดอกลงไปอย่างน้อยจำนวน 1 กลุ่ม ทั้งสองข้าง ตั้งแต่ยังไม่หมุนรอบลังกา แล้วถูกดึงขึ้นไป</b></p>

ทักษะ	ท่าทาง
วิธีการขึ้น (Climbing)	<p>A. Step Up (ก้าวขึ้น)</p> <p>B. Pick Up (หยิบขึ้นมา)</p> <p>C. Pop Up (กระโดดออกจากพื้นขึ้นสู่ฐาน)</p>

	<p>D. Ground Up (ขึ้นจากพื้น)</p> <p>E. Twist Up (บิดเกลียวขึ้น)</p> <p>F. หรือการขึ้นอื่นๆที่นอกเหนือจากนี้ เช่น อยู่ในขณะที่กลับหัว, หกสูง, ศรีษะต่ำกว่าเอวบนพื้น ด้วยยอดต้องสัมผัสพื้นผิวการแข่งขันเท่านั้นแล้ว จึงขึ้นสู่ยอดพีระมิดหรือท่าสตันท์ได้</p> <p>G. <b>ไม่อนุญาตให้ทำท่าลังกาทั้งที่ลอยจากพื้น ลงสู่การนอนแปล เช่น ลังกาหลังลงนอนแปล ยืนเกลียวลงนอนแปล เป็นต้น</b></p> <p>H. <b>ไม่สามารถทำท่าพิเศษ "รีโวด์" ขึ้นพีระมิดได้ หากต้องการใช้เทคนิคนี้ ด้วยยอดจะต้องได้รับการจับจากชั้นที่ 2 ที่อยู่ในระดับความสูง ตั้งแต่ติดอกกลงไปอย่างน้อยจำนวน 1 กลุ่ม ทั้งสองข้าง ตั้งแต่ยังไม่หมุนรอบลังกา แล้วถูกดึงขึ้นไป</b></p> <p>I. สามารถสวิงหรือเหวี่ยงด้วยยอดในทิศทางขึ้นได้ <b>แต่ห้ามไปในทิศทางหัวดิ่งลง</b></p>
--	---

ทักษะ	ท่าทาง
การเปลี่ยนรูปร่าง (Transition)	<p>A. ฐานสามารถเคลื่อนที่ในทิศทางใดก็ได้ยกเว้นทำให้ด้วยยอดศรีษะ ดิ่งลงหรือศรีษะต่ำกว่าเอว</p> <p>B. เคลื่อนที่ผ่าน แต่ไม่หยุดนิ่ง ที่ความสูงเกิน 2.5 ความสูงได้</p> <p>C. ทำทักษะยิมนาสติกเพื่อลง Cradle (นอนแปล) ได้ จะต้องมียุทธ 2 คน 1 Back Spotter</p> <p>D. บิดเกลียวทำได้สูงสุด 2 รอบ</p> <p>E. <b>ไม่สามารถสวิงหรือเหวี่ยงด้วยยอดในทิศทางหัวดิ่งลง</b></p> <p>F. <b>ห้ามกลับหัว, ห้ามทำศรีษะต่ำกว่าเอว</b></p> <p>G. สามารถนอนคว่ำหน้าได้ โดยจะต้องมีคนจับยึดตลอดเวลา จะต้องไม่มาจากการจงใจโยนตัวสูง (อนุญาตให้ประสานมือโยนแบบใดก็ได้) หรือว่าตกลงจากความสูงที่จะทำอันตรายด้วยยอดจนได้รับการบาดเจ็บ ควรที่จะมี Spotter ช่วยให้ความปลอดภัยด้วย</p> <p>H. บนการต่อตัวหากด้วยยอดโดนจับยึดเพื่อที่จะเปลี่ยนท่าหรือว่าทำทักษะ ฐานชั้นสองจะต้องอยู่ในระดับ 2 ความสูงลงไปเท่านั้น <b>ไม่สามารถยืนในความสูงสุดมือได้</b></p>

	<p>I. บนพีรามิดหากด้วยยอดถูกจับทำลังกาลอยตัวกลางอากาศ<u>หลุดออก</u>จากมือฐาน ด้วยยอดจะต้องถูกจับโดย</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ฐานชั้นสองจำนวน 1 กลุ่ม กลุ่มละ 1 ช่าง สามารถแบร์ได้ ข้อความข้างต้นยกเลิก</li> <li>- จับแขนหรือขาก็ได้ แต่ต้องระวังทิศทางการเคลื่อนที่และความเร็วเข้าของการม้วนของลังกาซึ่งอาจจะเข้าข่ายการเคลื่อนที่ศีรษะดิ่งลง แม้จะถูกต้องในการจับแต่ผิดกฎในเรื่องการทำศีรษะดิ่งลง</li> <li>- จะต้องจับตลอดเวลาตั้งแต่การเริ่มหมุนจนหยุดหมุน</li> </ul> <p><b>*ไม่อนุญาตให้ทำท่าทรานสิชั่นลอยตัว อิสระ/ไม่อิสระ จับ/ไม่จับ ขาแล้ว Bird Flip หรือ Peel Down หรือ ม้วนลังกาตกลงจากต่อตัว</b></p> <p>แต่หากเป็นทางัด, ม้วนกลับตัวที่มีช่วงขณะศีรษะต่ำกว่าเอวแต่ไม่หลุดลอยออกจากฐาน สามารถใช้ฐานสองจำนวน 1 กลุ่มและ ตัวฐานที่ส่งด้วยยอดจับรั้งไว้ตลอดเวลาการกลับตัวได้ เข้าข่ายการใช้ฐานจำนวน 1 ฐานเช่นกัน</p> <p>J. การส่งข้ามหัวค้ำหงส์โดยไม่มีรอบลังกา (Leap Frog), หรือ กลับหัวศีรษะต่ำกว่าเอว (Suspended Forward Roll) บนพีรามิดหรือยืนบนไหล่ โดยข้ามไปสู่อีกด้านหนึ่งโดยมีการจับยึดและไม่ลอยอิสระกลางอากาศสามารถทำได้ โดยฐานเดิมจะต้องวิ่งมารับเท่านั้น ไม่สามารถให้ฐานอื่นรับแทนได้ หากมีรอบลังกาจะต้องใช้กฎการเปลี่ยนรูปร่างแบบมีรอบลังกาข้างต้นในข้อ I เท่านั้น</p>
--	--

ทักษะ	ท่าทาง
วิธีการลง (Dismount)	<p>A. Step Off (ก้าวออก)</p> <p>B. Pop Off (กระโดดออก)</p> <p>C. Cradle Catching (ลงนอนเปล) <b>แบบไม่มีทักษะจะต้องมีฐาน 2 คน</b></p> <p>D. สามารถเพิ่มทักษะใดๆก็ได้ที่ไม่มีรอบลังกาในการลง แต่ ต้องรับลงนอนเปลเท่านั้นและต้องมี Spotter เพิ่มเติม</p> <p>E. บิดเกลียวลงนอนเปลทำได้มากที่สุด 2 รอบ</p> <p>F. <b>ไม่สามารถสวิงหรือเหวี่ยงด้วยยอดในทิศทางหัวดิ่งลง</b></p>

	<p>G. ห้ามกลับหัว, ห้ามทำศรียะต่ำกว่าเอว</p> <p>H. การลงจากทำต่อตัวหรือว่าทำสตันท์ไม่ว่าจะลงสู่การนอนเปลหรือว่าลงสู่พื้นผิวการแสดงโดยตรงจะต้องใช้ฐานที่มีอยู่ในกลุ่มนั้นและจะต้องช่วยการลงให้เกิดความปลอดภัยอย่างสูงสุด</p> <p>I. ห้ามทำ Tension Drop หรือ Tension Roll ลง</p> <p>K. ไม่สามารถลงด้วยเทคนิคกลุ่มทำ Waterfall, Fountain, Peel Down, Cartwheel ที่มีวนลง ไม่ว่าทิศทางใดๆก็ตาม</p> <p>L. ต้วยอดลงจาก Double Cupies ไม่สามารถทำทักษะใดๆได้</p> <p>M. ไม่สามารถจูงใจลงจากทำต่อตัว ทำสตันท์ (Dismount) แบบหน้าคว่ำอย่างอิสระไม่มีคนจับยึดได้ สามารถทำได้ทราบเท่าที่มี Spotter และไม่สูงจนเกินไป</p> <p>N. ในการนอนเปลสามารถช่วยช่วยทำแบ็ควอล์คโอเวอร์, ฟรอนท์วอล์คโอเวอร์ หรือมีวนตัวทำใดๆก็ได้ที่ต้วยอดสามารถค้ำยันบนพื้นได้ด้วยตัวเอง จากการนอนอยู่ในเปลออกจากกลุ่มไปได้</p>
--	---

ทักษะ	ท่าทาง
การกลับหัว (Inversions)	ท่าที่มีศรียะอยู่ต่ำกว่าเอวของตัวเองทุกท่าถือว่าเป็นท่ากลับหัวไม่อนุญาตให้ทำ ยกเว้น การมีวนหน้าอย่างมีเงื่อนไข <b>Suspended forward roll (หากทำท่านี้ต้องมีมือของฐานหรือสปอตเตอร์อย่างน้อย 1 คน ทั้งสอง จับมือของยอดนั้นอยู่ขณะที่มีวนตัว) และการหกสูงบนพื้นผิวการแข่งขันสามารถทำได้</b>

ทักษะ	ท่าทาง
การโยนตัวสูง (Basket Tosses)	<p><b>*ทำบังคับ โยน Toe Touch 1 ครั้ง</b></p> <p>A. การโยนตัวจะต้องตกลงมาที่ฐานเดิม</p> <p>B. การโยนตัวแบบมือสานตระกร้าจากมือของฐานจะต้องลงนอนเปลเท่านั้น</p> <p>C. ทำนอนหงายหรือคว่ำ 1/2 รอบเฮลิคอปเตอร์ได้</p> <p>D. ห้ามทำการโยนโดยมีรอบลังกา</p> <p>E. หากโยนยึดเหยียดอย่างเดียวไม่มีรอบลังกาสามารถบิดเกลียวได้สูงสุดไม่เกิน 2 รอบ</p> <p>F. ไม่อนุญาตให้โยนเปลี่ยนกลุ่ม</p> <p>G. อนุญาตให้ถือพู่ได้เท่านั้น</p>

ทักษะ	ท่าทาง
การหน้าคว่ำ (Prone Position)	<p>A. <b>ไม่อนุญาตให้ลังกาลอยอย่างอิสระแล้วลงในลักษณะหน้าคว่ำ เช่น ท่าท่าลังกาชุด จบลังกาหลังจากนั้นลงนอนเปลหน้าคว่ำ</b></p> <p>B. <b>สามารถนอนคว่ำหน้าได้ จะต้องไม่มาจากการโยนตัวสูงอย่างจงใจ หรือว่าตกจากความสูงที่จะทำให้อันตรายด้วยอดจนได้รับการบาดเจ็บ ครรที่จะมี Spotter ช่วยให้ความปลอดภัยด้วย</b></p> <p>C. แต่หากเป็นการเปลี่ยนรูปร่างท่าต่อตัวหรือท่าสตันท์โดยมีการจับของ Backspot หรือฐานตลอด สามารถท่าหน้าคว่ำที่ศีรษะต่ำกว่าเอวของตัวเอง แต่แนวของร่างกายจะต้องมีองศาแบบไม่ทิ้งดิ่งมากได้ เช่นท่าโผไปข้างหน้าแต่ข้อเท้ามีฐานจับไว้ เป็นต้น</p> <p>D. แต่ไม่สามารถจิ้งใจจบและลงจากทำพีรามิดหรือท่าสตันท์โดยลงนอนเปลแบบหน้าคว่ำ <b>(การจบจะต้องลงนอนเปลด้วยท่าทางสมบูรณ์เพื่อความปลอดภัย)</b></p>

### กฎความปลอดภัยทั่วไปในระดับมัธยมศึกษา

1. ทีมเชียร์ลีดดิ้งจะต้องอยู่ภายใต้ความควบคุมดูแลของผู้ฝึกสอนหรือที่ปรึกษาที่มีความรู้ความสามารถและมีคุณภาพ
2. การฝึกซ้อมกีฬาเชียร์ลีดดิ้งนั้นควรอยู่ภายใต้คำแนะนำและการตรวจตราของผู้ฝึกสอน จะต้องอยู่ในที่ฝึกซ้อมที่เหมาะสมและเอื้ออำนวยแก่กีฬาชนิดนี้ ยกตัวอย่างเช่น มีเบาะฝึกซ้อมที่สามารถรองรับแรงกระแทกได้ อยู่ห่างจากสภาพแวดล้อมที่มีเสียงดังรบกวน ซึ่งอาจจะทำให้เสียสมาธิและวอกแวกได้ เป็นต้น
3. ผู้ฝึกสอนหรือผู้แนะนำควรที่จะตระหนักถึงระดับหรือว่าขีดความสามารถของทีม กิจกรรมใดๆที่จะนำมาฝึกซ้อมหรือว่ากระทำจะต้องนำ "ระดับความสามารถ" มาเป็นตัววัด ซึ่งคำนี้จะมาจากความสามารถจากทั้งทีมโดยรวมหรือว่าอาจจะเป็นส่วนบุคคล และจะต้องไม่นำลงไปแสดงจนกว่าทักษะที่ฝึกซ้อมนั้นๆจะถูกต้องสมบูรณ์และปลอดภัย 100%
4. ตัวนักกีฬาจะต้องได้รับการฝึกซ้อมจากบทเรียนที่ถูกต้องตามหลัก ก่อนที่จะนำทักษะนั้นไปใช้แสดงเช่น ทักษะการท่าลังกา การต่อตัวคู่ การต่อตัวกลุ่ม หรือว่าการกระโดดท่าต่างๆ
5. การฝึกซ้อมการเป็นผู้ช่วยเหลือด้านความปลอดภัย (Spotter) ที่ดีอย่างถูกต้องและเป็นมืออาชีพจะต้องถูกสอนและถ่ายทอดให้กับนักกีฬาทุกคนในทีม โดยไม่จำกัดว่าต้องเรียนรู้เฉพาะบุคคลใดบุคคลหนึ่งเท่านั้น
6. นักกีฬาควรที่จะได้รับการฝึกฝนทักษะพิเศษอื่นๆเพิ่มเติมและเข้าโปรแกรมเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับร่างกายเพิ่มเติมด้วย
7. ห้ามสวมใส่เครื่องประดับทุกชนิดระหว่างการฝึกซ้อมและแข่งขัน เพราะอาจจะทำอันตรายได้
8. การทำกายบริหารเพื่อยืดกล้ามเนื้อและความยืดหยุ่นของร่างกายควรที่จะทำก่อนที่โปรแกรมใดๆทุกชนิด จากนั้นจึงตามด้วยโปรแกรมการฝึกซ้อมตามปกติ หรือว่าโปรแกรมพิเศษอื่นๆ
9. การทำทักษะลังกา การต่อตัวคู่ การต่อตัวกลุ่ม การกระโดดท่าต่างๆ ฯลฯ ควรจำกัดอยู่แค่พื้นที่ที่เหมาะสมเท่านั้น

10. โดยทั่วไป โปรแกรมการฝึกซ้อมต่างๆจะต้องเป็นที่ยอมรับจากตัวเชียร์ลีดเดอร์และฝึกซ้อมเป็นไปตามลำดับขั้นตอน การตระหนักถึงความปลอดภัยโดยการใช้ผู้ช่วยเหลือด้านความปลอดภัย (Spotter) ตลอดเวลาการฝึกซ้อมจนกระทั่งทักษะนั้นทำได้เชี่ยวชาญเป็นสิ่งที่จำเป็นเสมอ
11. อุปกรณ์ช่วยยึดกล้ามเนื้อ ผ้ารัดข้อต่างๆ ฯลฯ ที่ซึ่งเนื้อผ้าแข็งกระด้าง หรือว่ามีพื้นผิวขรุขระและขอบแข็งคมจะต้องห่อหุ้มไว้ตลอดเวลาที่ฝึกซ้อมและแข่งขัน นักกีฬาที่สวมเสื้อกอดจะไม่อนุญาตให้ทำท่าตัวตั่วคู่ ต่อตัวกลุ่ม การโยนตัวสูงหรือว่าทักษะยิมใดๆเลยเพราะอาจจะทำให้เกิดอันตรายได้
12. นักกีฬาก็จะต้องสวมใส่อุปกรณ์ในการฝึกซ้อมเสมอ (ไม่ควรใส่รองเท้ายิมแบบสอด)
13. เมื่อต้องการที่จะเลิกหรือว่าทิ้งป้ายเชียร์ที่มาจากวัสดุแข็ง, ขอบคม, มุมแหลม นักกีฬาก็จะต้องระมัดระวังในการทิ้งหรือว่าวางป้ายนั้นๆด้วยความระมัดระวัง โดยการวางหรือว่าโยนทิ้งนั้นจะต้องควบคุมทิศทางได้และไม่เป็นอันตรายต่อผู้อื่น

### การต่อตัวคู่, พีรามิด, การโยนตัวสูง

1. ท่าต่อตัวคู่หรือว่าท่าต่อตัวกลุ่มทุกๆท่าจะจำกัดความสูงอยู่ที่ 2 ช่วงตัวคนเท่านั้น ซึ่งฐานที่ทำหน้าที่ยกตัวยอดอยู่นั้นจะต้องมีเท้าอย่างน้อย 1 ข้างอยู่บนพื้นผิวการแข่งขัน
2. ผู้ที่เป็นยอดในท่าต่อตัวคู่, ท่าต่อตัวพีรามิด, หรือการเปลี่ยนรูปร่างต่างๆ ด้วยยอดจะต้องไม่ถูกทำให้อยู่ในลักษณะกลับหัว (ศีรษะต่ำกว่าเอาตัวเอง) เพื่อที่จะเปลี่ยนไปสู่ท่าต่อตัวคู่หรือว่าต่อตัวกลุ่มท่าอื่น หรือเปลี่ยนท่าลงมาสู่ระดับพื้น หรือกลับหัวลงจากท่าต่อตัวที่เป็นพีรามิด ยกเว้นเมื่อปฏิบัติตามกฎดังต่อไปนี้ สามารถทำได้ :
  - i. ด้วยยอดทำม้วนหน้าแบบมือจับเหนียวรั้งจากฐานคู่ (Double based suspended forward rolls)
  - ii. ด้วยยอดอาจจะเริ่มต้นท่าต่อตัวคู่ในลักษณะของศีรษะต่ำกว่าเอา (กลับหัวหกสูง) แต่ **ค้ำยันอยู่บนพื้นผิวการแข่งขัน** จากนั้นก็ถูกยกขึ้นเปลี่ยนไปเป็นท่าอื่นที่ไม่กลับหัวที่ **อยู่ในความสูงระดับไหล่หรือว่าต่ำกว่าเท่านั้น ข้อความนี้ยกเลิก จบที่ความสูงใดก็ได้** โดยที่จะต้องมีส่วนของร่างกายติดกับตัวฐานหรือว่าตัว Spotter อย่างใดอย่างหนึ่งอย่างมั่นคงจนกระทั่งท่ากลับหัวนั้นสิ้นสุดกลับมาเป็นท่าที่ร่างกายยื่นปกติ คนที่เป็นฐานหรือว่า Spotter ถ้าเป็นไปได้ควรที่จะยืนในตำแหน่งที่สามารถป้องกันอันตรายในบริเวณส่วนหัว คอ ไหล่ หลัง ของด้วยยอดได้ตลอดเวลาที่เคลื่อนไหว
  - iii. **ไม่สามารถทำล้อเกี่ยวหน้าขาของฐานหรือท่าลงจำพวกศีรษะตั้งลงได้ เช่น ล้อเกี่ยวลงด้านข้างจาก Shoulder Stand หรือ Shoulder Sit หากต้องการทำได้** สามารถทำได้จากที่พื้นชั้นสูงสุดได้ และลงในระดับนอนแปลได้เท่านั้น โดยด้วยยอดต้องสัมผัสพื้นและทำลังกาออกไปด้วยตนเอง
3. การยกแยกขาแบบมีมือจับเหนียวรั้งสามารถทำได้ (Suspended Split) หากมีฐานที่จับยกนั้นจะต้องมีจำนวน 4 คน โดยที่อย่างน้อยฐานจำนวนสามคนจะต้องจับบริเวณใต้ขาของด้วยยอด เพื่อที่จะเป็นตัวรับน้ำหนัก และฐานตัวสุดท้ายจะต้องจับพอร์ทบริเวณใต้ขาหนีบหรือจับที่มีมือของด้วยยอดเพื่อที่จะประคองตัว และระหว่างที่เปลี่ยนรูปร่างของท่านั้นมือของยอดควรจะต้องสัมผัสกับฐานตลอดเวลา
4. **ท่าต่อตัวคู่ (Single Base) หรือว่าท่าต่อตัวกลุ่มที่มีความสูงเกินกว่าระดับไหล่ขึ้นไปจะต้องมี Spotter คอยตามประกบอยู่ตลอดเวลา** คนที่เป็น Spotter นั้นจะถูกพิจารณาว่าเป็นส่วนหนึ่งของในทีมซึ่งจะรวมอยู่ในจำนวนนักกีฬาภายในทีมตามที่ทางกฎกติกากำหนดไว้แล้ว สำหรับท่าต่อตัวคู่แบบยกเหยียดสุดมือ Spotter จะต้องจับบริเวณข้อเท้าของด้วยยอดหรือว่าข้อมือของตัวฐาน แต่

- หากจับบริเวณใต้เท้าของด้วยอดจะถือว่าเป็นผู้ที่รับน้ำหนักจากยอดโดยตรง จะพิจารณาว่าผู้ที่ยกนั้นเป็นฐานยกโดยทันทีและจะต้องมี Spotter เพิ่มขึ้นมาเพื่อช่วยดูแลความปลอดภัยต่างหาก
5. เมื่อมีการจับประสานมือกันขึ้นระหว่างกลุ่มต่อตัว (รวมไปถึงการหล่อมลำของแขน) จะต้องมีคนใดคนหนึ่งอยู่ที่ความสูงในระดับไหล่หรือว่าต่ำกว่า ยกเว้น :
    - i. การยกสุดมือ (Extension) ฐานคู่หรือว่าฐานเดี่ยว ซึ่งสามารถที่จะประสานมือกับการยกสุดมือ (Extension) อีกกลุ่มหนึ่งได้
    - ii. ดับเบิลคัพปี (Double Cupies) โดยการยกด้วยยอดจำนวนสองคนด้วยฐานเพียงคนเดียว ด้วยอดสามารถที่จะประสานมือหรือว่ากอดกันได้ และหากมีการลงจากต่อตัวนี้ก็จะต้องมีฐานจำนวนสามคนในการรับด้วยอดแต่ละคน แต่การยกครั้งนี้ไม่ได้รวมถึงการยกท่าที่คล้ายคลึงกันเช่น ด้วยอดคู่จับขาแยกยึดเหยียด (Heel Stretches) ยกเล็ก แล้วใช้กฎการลงนอนในตารางข้างต้นแทน
    - iii. พาร์ทเนอร์สตันท์ที่ฐานยกเพียงแขนเดี่ยว ด้วยอดไม่สามารถทำทักษะยิมนาสติกลงได้
  6. ถ้าบุคคลที่อยู่ในท่าต่อตัวคู่หรือว่าต่อตัวกลุ่มแล้วถูกใช้ให้จับหรือว่าประกบกับต่อตัวกลุ่มอื่นที่ยกเหยียดสุดมือ บุคคลนั้นๆจะต้องไม่รับน้ำหนักของด้วยอดหรือถ่ายน้ำหนักจากยอดมาที่ตัวบุคคลนี้ ยกตัวอย่างเช่น ลักษณะของเท้าของด้วยอดที่ถูกยกสุดแขนแล้วนำไปฝากที่ด้วยอดด้านข้างที่ยืนอยู่ในระดับไหล่ ด้วยอดตัวนั้นจะต้องยกเท้าในระดับของเขาตัวเองหรือว่าสูงกวานั้น เป็นต้น
  7. การยก Teddy Bear ในระดับพื้น จะต้อง มี Spotter เพื่อที่จะช่วยให้ความปลอดภัยและเซฟต์บริเวณคอและไหล่ของด้วยอด (ตำแหน่งเดียวกันกับการยกแบบฐานคู่ Elevator)
  8. การต่อตัวที่เป็นแบบห้อยแขนเช่น Diamond heads จะต้อง มี Spotter คอยดูแลให้ความปลอดภัยอย่างต่อเนื่องในแต่ละกลุ่มของการยืนบนไหล่ และด้วยอดที่ถูกดึงอยู่ทางด้านข้างด้วย **ห้ามมัดแบบแขนลอยนี้ห้ามทำกรรม** ยกเล็ก สามารถหมุนได้
  9. ในการเปลี่ยนรูปร่างท่าต่อตัวต่างๆที่ด้วยอดถูกปล่อยให้หลุดลอยออกจากฐานของด้วยอดนั้นๆและถูกบังคับให้ทำท่าขึ้นลงต่างๆ จะต้องปฏิบัติตามกฎดังต่อไปนี้ :
    - i. จะต้องใช้ฐานข้างล่างอย่างน้อยจำนวน 2 คนตลอดการเปลี่ยนรูปร่างนั้น
    - ii. ฐานที่สองที่ต้องจับด้วยอดในการเปลี่ยนรูปร่างต่างๆจะต้องมี Spotter คอยให้ความปลอดภัยตลอดการเปลี่ยนรูปร่างนั้น แต่ถ้าเป็นนั่ง Shoulder sit หรือว่ายืนหน้าฐานคู่ไม่จำเป็นจะต้องมี Spotter
    - iii. คนที่เป็นยอดจะต้องมีการจับยึดเหนี่ยวกับฐานสองตลอดเวลาที่ทำท่าขึ้นๆลงๆนั้น ด้วยอดจะต้องไม่ถูกซัพพอร์ตโดยอวัยวะส่วนอื่นของฐานสองที่จับยึดเหนี่ยวอยู่ เช่น ไหล่ของฐานสอง เป็นต้น ยกเว้นมือและแขนที่สามารถใช้ได้ โดยจับยึดกันอย่างน้อย 1 กลุ่ม
    - iv. คนที่เป็นยอดนั้นจะต้องถูกเปลี่ยนท่าอย่างต่อเนื่อง แต่จะต้องไม่หยุดค้างในจุดที่สูงที่สุดระหว่างการเปลี่ยนรูปร่างของท่า
  10. การโยนตัวสูง การโยนตัวแบบประสานมือด้านหน้า การโยนตัวจากการยกกระดืบติดอก หรือว่า การโยนตัวแบบอื่นๆ จำกัดฐานโยนมากที่สุดได้แค่ 4 คนเท่านั้น การโยนแบบสานตระกร้าจะต้องลงนอนในท่านอนเปลเท่านั้น โดยผู้รับจะต้องเป็นสองในสี่ ทุกคนจากฐานโยนเดิม และจะต้องมี Spotter รับบริเวณด้านหลังด้วย หากการโยนขึ้นไปแล้วไม่เป็นไปในทิศทางที่กำหนด ฐานก็จะต้องเคลื่อนย้ายไปรับด้วยอดที่ตกลงมาด้วย **ไม่อนุญาตให้ถืออุปกรณ์ในขณะที่โยนด้วยยกเว้นพู่**

11. ไม่อนุญาตให้นักกีฬาลอดใต้หรือว่าผ่านทะเลกลุ่มโยนตัวได้ ยกเว้น ฐานเดี่ยวโยนยอดข้ามหัวอ้าขาบุคคลอื่นระดับพื้นได้
12. ห้าม การทำลังกาดกลงมาอย่างอิสระ Swan Dive หรือการทำ Front Drop (เห็นกลางอากาศแต่ไม่มีรอบลังกา ซึ่งจบท่าที่หน้าคว่ำ) ที่มาจากท่าโยนตัวแบบसानตระกร้าต่างๆ หากลงจากท่าต่อตัวคู่และลงจากพีรามิดหรืออื่นๆที่มีลักษณะดังกล่าวจะต้องมีคนจับรั้งไว้
13. กลุ่ม Partner Stunt หรือพีรามิด ไม่สามารถที่จะมีใครผ่านได้ (~~Spotter สามารถเดินผ่านมาทางด้านหน้าเพื่อรับตัวยอดที่จะลงได้~~) ยกเลิก
14. การต่อตัวคู่แบบ 1 ต่อ 1 ที่ซึ่งตัวยอดนั้นมีลักษณะลำตัวขนานกับพื้นผิวการแสดงและในขณะที่ยกนั้นฐานยกแขนเหยียดออกถึงจุดสุด จำเป็นที่จะต้อง มี Spotter อย่างน้อยหนึ่งคนคอยให้ความปลอดภัยบริเวณ ศรีษะ คอ และบริเวณตัวยอดเสมอ
15. การโยนตัวที่ใช้จำนวนฐานหลายคนประสานมือแบบตระกร้าและด้วยยอดไปจบที่ท่าสตันท์ (เช่น โยนตัวขึ้นไปจบที่ท่า extension ที่ยืดเหยียดสุดแขนเป็นต้น) สามารถทำได้ แต่จะต้องไม่มีทักษะทำยิมเข้ามาเกี่ยวข้องเช่น ทริสท์ Toe touch เป็นต้น ยกเลิก สามารถทำได้ อย่างไรก็ตามจะต้องไม่มีความสูงที่เกินไปจากท่าสตันท์ที่มุ่งหมายไว้ และการโยนตัวแบบประสานมือแบบตระกร้านี้ด้วยยอดไม่สามารถที่จะลงมาจบในท่าพร้อมขึ้นมาตราฐาน (Chicken Position) ได้
16. ไม่อนุญาตให้ทำท่าม้วนหลังแบบมือจับเหนี่ยวรั้ง (Backward Suspended Roll) และท่าที่ใช้ฐานคนเดียวทำการม้วนท่าต่างๆแต่ท่าแบบมือจับเหนี่ยวรั้งไว้
17. การลงนอนเปลจากท่า Single Base Partner Stunt และ ท่าพีรามิดในระดับความสูงกว่าไหลขึ้นไปจำเป็นที่จะต้อง ใช้ Spotter ช่วยเพิ่มเติมจากฐานเดิม
18. การเอนลงนอนจากท่าสตันท์คู่ โดยไม่มีการ Pop หรือดันออกให้สูง ลงไปยังฐานรับอื่นๆจำเป็นจะต้องใช้ผู้รับจำนวน 3 คน การเพิ่มเติมทักษะทำยิมนาสติกเข้าไปเช่น หมุนครึ่งรอบ หมุนครบรอบ และปลายเท้าหรือว่าท่าอื่นๆนั้นไม่อนุญาตให้ทำในกรณีนี้
19. การบิดเกลียวขึ้น-ลงมาจากท่าต่อตัวคู่ หรือว่าจากการโยนตัวต่างๆ หรือว่าลงจากท่าพีรามิดนั้นทำได้สูงสุดเพียงสองรอบนั้น ยกเว้นดังนี้
  - ท่าต่อตัวคู่ที่โชว์ความสวยงามด้านข้าง เช่น สกอร์เปียน แอระเบสค์ ซึ่งอาจจะเพิ่มอีก 45 องศาเพื่อให้จบการลงนอนเปลด้านหน้าได้
20. การโยนตัวสูงจากเทคนิคการประสานมือหรือว่ารูปแบบมือต่างๆถือว่าการต่อตัวรูปแบบหนึ่ง ดังนั้นทักษะการบิดเกลียวจะต้องไม่มีรอบที่มากเกินกว่า 2 รอบยกเว้นดังนี้
  - การบิดเกลียวสองรอบในการโยนตัวสูงอาจจะเพิ่มการหมุนอีก 45 องศาเพื่อที่จะเพิ่มทักษะพิเศษต่างๆก่อนที่จะบิดหมุนเต็มสองรอบ เช่น การเตะแล้วบิดเกลียวตกลงมานอนเปลสองรอบ (การบิดเกลียวจะต้องไม่มีรอบลังกา)
21. อย่างต่ำจะต้องใช้ผู้รับจำนวนสองคนเมื่อด้วยยอดนั้นตกออกจากฐานในลักษณะนอนแนวขวางและตัวเป็นแท่งขนานกับพื้น
22. ห้ามลงแบบ Tension Drop (ฐานหรือว่ายอดยื่นเอียงจนยอดหลุดออกจากฐานโดยที่ไม่มีกรช่วยเหลือ)
23. ไม่สามารถที่จะโยนตัวท่าเฮลิคอปเตอร์เต็มรอบ 360 องศาได้
24. ห้ามทำท่าต่อตัวคู่ที่ซึ่งด้วยยอดทำท่า Spread Eagle และถูกยกพื้นพื้นผิวการแข่งขันโดยฐานเพียงคนเดียวที่บริเวณใต้ขาอ่อน (Single Based Split Catches)
25. ไม่อนุญาตให้ใช้อุปกรณ์เพิ่มความสูงใดๆเช่น มินิแทรมโพลีน สปริงบอร์ด เป็นต้น
26. การโยนตัวสูงประสานมือแบบตระกร้า หรือว่าการโยนอื่นๆที่คล้ายๆกันก็ตาม ห้ามโยนเมื่อไม่ได้ยืนอยู่บนพื้นผิวการที่ออกแบบมาเพื่อกีฬาชนิดนี้หรือว่าพื้นผิวใกล้เคียงที่เหมาะสมเพียงพอที่สามารถให้ความปลอดภัยได้เช่น พื้นหญ้า หรือว่าลู่วิ่งที่เป็นยางนุ่ม

### การทำลังกา/การกระโดด

1. ห้ามทำท่าเหิรพุ่งม้วน
2. ห้ามทำลังกาใดๆที่มีรอบลังมากกว่าหนึ่งรอบ
3. การที่มีรอบลังกาศิลิยสามารถทำได้เพียงแคหนึ่งรอบเท่านั้น
4. ห้ามการทำลังกาหน้าแล้วลงนั่งหรือว่าลงเข่า
5. ห้ามนักกีฬาทำลังกา เหนือ, ลอดใต้, ทะลุผ่าน การต่อตัวคู่หรือว่าการต่อปิรามิด หรือแม่กระทั่ง เหนือ, หรือลอดใต้บุคคลเดียว
6. ห้ามนักกีฬาทำลังกาลอยอิสระลงสู่การทำท่าต่อตัวคู่ หรือถูกจับจากการลอยตัวในอากาศของการทำลังกา เช่น การทำลังกาหลังลอยตัวลงสู่การนอนเปล แต่อย่างไรก็ตามการทำริบาว์ที่ไม่อยู่ในรูปของตัวกลับหัวกลับหางแล้วถีบตัวเองสู่การลงนอนเปลสามารถที่จะทำได้ **มีท่าลังกาบางชนิดสามารถทำแล้วขึ้นสู่ท่าสตันท์ได้ ให้ศึกษาจากข้ออธิบายในตารางด้านบน**
7. การลงสู่พื้นจากการกระโดดรูปต่างๆรวมไปถึงการลงเข่าจำเป็นที่จะต้องใช้เท้าอย่างน้อยหนึ่งข้างในการผ่อนน้ำหนักหรือใช้มือค้ำยันเหมือนกับการลงน้ำหนักในหมวดเด็นรำ เช่นการกระโดดแตะปลายเท้าหรือการเตะสูงแล้วลงไปสู่ท่านั่งข้ามรั้ว, การลงนั่ง, ลงเข่า, หรือลงไปในท่าที่เท้าทั้งสองเก็บรวบรวมหรือว่าชี้ไปที่ด้านหลัง หรือว่าลงไปท่าทาวิตพื้นไม่อนุญาตให้ทำ แต่หากเห็นว่ามีกรผ่อนน้ำหนักก็สามารถที่จะทำได้
8. การลอยตัวแล้วลงนั่งพื้นในท่าข้ามรั้วต่างๆ หรือท่าที่เท้าทั้งสองจะต้องอยู่ทางด้านหลัง ย้ายขึ้นไปไว้ข้อ 7 (ลงนั่ง, นอนคว่ำ, หรือลงนอนเหยียดหงาย) โดยไม่มีมือค้ำยันด้านแรงกระแทกก่อนไม่อนุญาตให้ทำยกเว้นการลงนั่งเป็นรูปตัว Z (นั่งพับเพียบ) ก็ต้องมีมือค้ำยันเช่นกัน
9. นักกีฬาจะต้องสวมใส่รองเท้ากีฬาเท่านั้น (ไม่อนุญาตให้สวมใส่รองเท้ายิมนาสติกครึ่งเท้า หรือว่ารองเท้าอื่นๆที่ไม่เหมาะสมกับกีฬาชนิดนี้)

### **หลักเกณฑ์การตัดสินและระดับความยากง่ายในการแข่งขัน**

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

ความกว้างและการได้คะแนนมากน้อยในการทำทักษะใดๆ หรือการหักคะแนนจากข้อผิดพลาดในระหว่างการแข่งขันนั้นจะอ้างอิงจากระบบการตัดสินของนานาชาติ โดยใช้หลักเกณฑ์มาตรฐานสากลของ IFC และ TFC ไม่ได้ใช้เกณฑ์การตัดสินภายในประเทศ เพื่อเป็นการพัฒนาศักยภาพและยกระดับกีฬาเชียร์ลีดดิ้งประเทศไทยให้มีคุณภาพและเท่าเทียมกับต่างประเทศ นอกจากนี้ยังสามารถทราบขอบกพร่องเพื่อการพัฒนาทีมจากการเปรียบเทียบกับทีมนานาชาติที่เข้าร่วมการแข่งขัน

### **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) กระโดดพับตัวขาตรง (Pike Jump) กระโดดอะราวด์เดอะเวิลด์ (Around the world)
--	--

## การทำลังกา

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

## ทำยิมนาสติกยืนทรงตัวใน Stunt และ การโยนตัว

ระยะของคะแนน	ทักษะ
	xacuayak (Basic Position) xacuxidkan (Cupies) liboradi (Liberty) xangookpoinokladaw (Stag/Hitch) liboradi bidaw (Torch) nika (Heel Stretch) canthun (Bow and Arrow) arabesque (Arabesque) mangpong (Scorpion)

0-10 คะแนน	โยนเหยียดตรง (Straight Up) โยนคู้เหยียด (Tucked Out) โยนแตะปลายเท้า (Toe Touch) โยนข้ามรั้วข้าง (Side Hurdle) โยนข้ามรั้วหน้า (Front Hurdle) โยนแยกปลายเท้าเลยเหนือศีรษะ (Universal) โยนพับตัว (Pike) โยนกระโดดอะราวด์เดอะเวิร์ล (Around the world) โยนบิดเกลียวแนวตั้ง (Twist) โยนบิดเกลียวแนวตั้ง+แตะปลายเท้า (Toe Touch from Twisting) หรือ โยนเตะขาเหยียด+บิดเกลียว (Kick and Twist) โยนเตะขาเหยียด+บิดเกลียว 2 รอบ (Kick and Double Full Twist)
------------	---

**\*ไม่อนุญาตให้ระดับมัธยมโยนท่าที่มีการทำลังกาทุกชนิด เช่นลังกาหลัง ลำตัวเหยียดลังกาเกลียว เป็นต้น และหากมีการหมุนเกลียวที่ไม่มีรอบลังกาทำได้ แต่ห้ามมากกว่า 2 รอบ**

### การเคลื่อนไหวร่างกาย/การเต้น

ระยะของคะแนน	ทักษะ
	- เปลี่ยนรูปแถวน้อย, เปลี่ยนระดับขึ้นลงน้อย, ความหลากหลายของการเคลื่อนไหวน้อย, มีความติดตายน้อย
	- เปลี่ยนรูปปานกลาง, เปลี่ยนระดับขึ้นลงปานกลาง, ความหลากหลายของการเคลื่อนไหวปานกลาง, มีความติดต่าปานกลาง
	- เปลี่ยนรูปแถวดี, เปลี่ยนระดับขึ้นลงดี, ความหลากหลายของการเคลื่อนไหวดี, มีความติดต่าดี สิ่งที่ต้องการเพิ่มเติมคือการออกแบบท่าเต้นที่มีการเคลื่อนไหวรวดเร็ว

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

\* ในทุกหมวด ทักษะใดๆที่ไม่ได้กล่าวถึง คณะกรรมการจะอ้างอิงจากความใกล้เคียงและความเป็นไปได้ในทุกรายข้างต้น

หัวข้อดังต่อไปนี้เป็นตัวอย่างของคุณสมบัติและคุณภาพที่ดีของการแสดง เพื่อที่จะช่วยให้คณะกรรมการสามารถจัดวางทักษะที่ตกลงไปในช่วงคะแนนได้อย่างถูกต้อง

#### สัดส่วน

1. ค่าความยาก
2. ระดับของความสมบูรณ์
3. เปอร์เซนต์ผู้ลงแข่งขัน
4. ความแข็งแรงของรูปร่าง/ท่าทางและการควบคุม
5. ใช้ฐานจำนวนน้อย
6. ทักษะที่เพิ่มเติมเข้าไป

#### ปีรามิด

1. ค่าความยาก
2. ระดับของความสมบูรณ์
3. เปอร์เซนต์ผู้ลงแข่งขัน
4. ใช้ฐานจำนวนน้อย
5. ความคิดสร้างสรรค์/การลงที่ยาก
6. ความเร็วของการเปลี่ยนรูปร่าง
7. ความหลากหลาย/ความเร็วของการเปลี่ยนรูปร่าง
8. ทักษะที่เพิ่มเติมเข้าไป
9. ความเป็นหนึ่งเดียวของการขยับและการเปลี่ยนรูป
10. โครงสร้างที่หลากหลาย

#### การโยนตัวสูง

1. ค่าความยาก
2. ระดับของความสมบูรณ์ (เทคนิคและจังหวะ)
3. เปอร์เซนต์ผู้ลงแข่งขัน
4. ความสูง
5. ความแข็งแรงของรูปร่าง
6. ใช้ฐานจำนวนน้อย (ไม่มีฐานหน้า)

7. ความพร้อมเพรียงกันในกลุ่ม
8. ทักษะที่เพิ่มเติมเข้าไป
9. การเปลี่ยนรูปร่างที่เป็นหนึ่งเดียวอื่นๆ
10. ทักษะที่สอดประสาน

#### การทำลังกา

1. ค่าความยาก
2. เปอร์เซนต์ผู้ลงแข่งขัน
3. ท่าทาง/ระเบียบ
4. ทักษะที่เพิ่มเติมเข้าไป
5. ระดับของความสมบูรณ์ (เทคนิค, จังหวะ, การลง)
6. ความสูงของทักษะที่ทำ
7. การผสมผสานของท่าพิเศษ/ความคิดสร้างสรรค์
8. ทักษะที่สอดประสาน

#### การกระโดด

1. ความยืดหยุ่น/การเหยียดของร่างกาย
2. ลักษณะของปลายเท้า
3. การลง
4. การวางแขน
5. การวางหน้าอก
6. ทักษะที่เพิ่มเติมเข้าไป
7. การผสมผสานการกระโดด
8. ความสอดคล้องของทักษะ
9. ความยากของการพับตัว
10. ท่ากระโดดพื้นฐาน

#### ท่าทาง/การเต้น

1. จังหวะ
2. การควบคุมร่างกาย
3. การวางร่างกาย
4. ความพร้อมเพรียง
5. ความคมชัด
6. ดนตรี
7. มีผลทางสายตา
8. ความเร็ว
9. พลัง/ค่าของการเอ็นเตอร์เทนผู้ชม

#### **การทำทักษะขั้นสูง และทักษะพิเศษประกอบไปด้วยดังนี้**

ทักษะขั้นสูง	ทักษะพิเศษ
1. สตันท์ที่เป็นขาเดียว	1. บิดเกลียวขั้นสูงอดจบในท่าที่

2. ส่วนน้อยของการแสดงจบท่าที่ ความสูงระดับไหล่หรือต่ำกว่า	ร่างกายยืดตรง
3. มีท่าสลับขาบ้าง	2. ส่วนใหญ่ของการแสดงจบท่าที่ ร่างกายยืดตรง
4. เดินขึ้นท่าสตันท์/หมุนตัวขึ้น	3. ทำส่วนใหญ่สลับขา
5. หมุนครึ่งรอบหรือว่าเต็มรอบ ระหว่างการเปลี่ยนรูปร่าง	4. หมุนรอบครึ่งหรือสองรอบระหว่าง การเปลี่ยนรูปร่าง
6. ดันขึ้น	5. โยนตัวขึ้นไปจบท่าที่ร่างกายยืด ตรง
การขึ้นรูปแบบอื่นๆที่ใกล้เคียง	การขึ้นรูปแบบอื่นๆที่ใกล้เคียง

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

หมวดไทย	หมวดอังกฤษ	คะแนน
<b>คะแนนทางด้านเทคนิค</b>	<b>Technical Categories</b>	<b>50 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
การทำสตันท์ และการโยนตัวสูง	Partner Stunts	10 Points
การต่อตัวปิรามิด	Pyramids	10 Points
<b>คะแนนด้านความยาก</b>	<b>Difficulty Categories</b>	<b>20 Points ดังนี้</b>
ค่าความยากทั้งการแสดง	Overall Difficulty	10 Points
ความเร็ว, การเปลี่ยนรูปร่างทั้งการแสดง	Speed, Transitions	10 Points
<b>ภาพรวมของการแสดง</b>	<b>Overall Evaluation</b>	<b>30 Points ดังนี้</b>
ความพร้อมเพรียงทั้งการแสดง	Synchronization	10 Points
การประเมินทั้งการแสดง	Overall Evaluation	10 Points
ความสมบูรณ์ทั้งการแสดง	Perfection	10 Points

**กฎกติกาต้นฉบับ**

- TFC Rules and Regulations

**ดัดแปลงและตัดออกจาก**

- IFC Rules & Regulations

**อ้างอิงเนื้อหาบางส่วนจาก**

- AACCA Safety Guidelines 2008-2009

**ผู้แปล ดัดแปลง และเรียบเรียง**

- นายระพีพงษ์ 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>