

## ผู้ฝึกสอน...

**ไม่ควร** ที่จะกล่าวว่เชียร์ลีดเดอร์ต่อหน้าผู้ชม แต่จะสามารถดีในเชิงก่อก่ได้ภายหลังแต่ต้องในที่ส่วนตัวหรือต่อหน้าเพื่อนร่วมทีมหากเห็นว่าเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม

**ไม่ควร** ว่ากล่าวต่อหน้าผู้ฝึกสอนท่านอื่น เชียร์ลีดเดอร์คนอื่น หรือว่าต่อหน้าแฟนๆไม่ว่าจะเป็นคำพูดหรือว่าท่าทาง

**ไม่ควร** ด่าทอหรือดูหมิ่นหยาบคายด้วยภาษารุนแรง ไม่ว่าในทุกกรณี

**ไม่ควร** ยุแหยงหรือทำการใดที่ไม่เหมาะสมกับการเป็นนักกีฬา

**ควรละเว้น** การสับสนหรือในต่อหน้าท่านผู้ชม เจ้าหน้าที่ คณะกรรมการตัดสิน และหรือ สมาชิกของทีม

**ควรละเว้น** การดื่มเครื่องดื่มมีนเมาในต่อหน้าท่านผู้ชม เจ้าหน้าที่ คณะกรรมการตัดสิน และหรือ สมาชิกของทีม

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

**ร่วมมือ** กับเจ้าหน้าที่เพื่อที่จะรับผิดชอบในการชี้แนะและความคุมแฟนๆของทีมและท่านผู้ชม

**ยอมรับ** ในการตัดสินของเจ้าหน้าที่และคณะกรรมการในการแข่งขันที่เกิดขึ้นว่ายุติธรรมและสามารถเรียกได้ว่าดีที่สุดตามความสามารถของเจ้าหน้าที่และคณะกรรมการแล้ว

**ให้ความสำคัญ** ที่ว่านักกีฬาที่ดีต้องต่อสู้และฝ่าฝืนด้วยจิตใจที่ดีและร่างกายที่ดีพร้อม

**ให้ความสำคัญ** ที่ว่าชัยชนะเป็นผลตอบแทนของทีมเวิร์คที่ดี

**เป็น** แม่แบบและตัวอย่างในเรื่องสิ่งที่ดีๆและเป็นแง่บวก

**ต้องยึดถือและปฏิบัติตามกฎและข้อบังคับของทางผู้จัด TFC และ IFC**

## นักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์...

**ควรละเว้น** การดื่มเครื่องดื่มมีแอลกอฮอล์ในต่อหน้าท่านผู้ชม เจ้าหน้าที่ คณะกรรมการตัดสิน และหรือ ทีมอื่นในเวลาที่สวมใส่ชุดยูนิฟอร์ม หรือว่าเสื้อวอร์มที่บ่งบอกว่าเป็นตัวแทนของทีมหรือว่าประเทศ

**ควรละเว้น** สวมบุหรี่ในต่อหน้าท่านผู้ชม เจ้าหน้าที่ คณะกรรมการตัดสิน และหรือ ทีมอื่นในเวลาที่สวมใส่ชุดยูนิฟอร์ม หรือว่าเสื้อวอร์มที่บ่งบอกว่าเป็นตัวแทนของทีมหรือว่าประเทศ

**ควรละเว้น** จากการใช้สารกระตุ้นและยาเสพติดทุกชนิด

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

**ไม่ควร** ก้าวร้าวต่อหน้าผู้ฝึกสอน เชียร์ลีดเดอร์คนอื่น หรือว่าต่อหน้าแฟนๆไม่ว่าจะเป็นคำพูดหรือว่าท่าทาง

**ไม่ควร** ด่าทอหรือดูหมิ่นหยาบคายด้วยภาษารุนแรง ไม่ว่าในทุกกรณี

**กระทำ** หน้าที่รับผิดชอบในการสร้างสิ่งที่เป็นสิ่งดีและเป็นแรงบันดาลใจของการเป็นผู้นำเชียร์ ไม่ว่าจะป็นระหว่างการแข่งขันและไม่ได้แข่งขันก็ตาม

**สม่ำเสมอ** โดยการแสดงความเคารพและอ่อนน้อมถ่อมตนต่อเจ้าหน้าที่ ต่อหน้าผู้ฝึกสอน เชียร์ลีดเดอร์ และแฟนๆ

**ปฏิบัติดี** เพื่อที่จะส่งเสริมให้นักกีฬา

**ปฏิบัติดี** อ่อนน้อมถ่อมตัวในชัยชนะและเห็นอกเห็นใจ กรุณาปรารถนาต่อผู้ที่พ่ายแพ้

**เป็นตัวแทนของความมีไมตรีจิต**

## ประเภทเชียร์ลีดดิ้ง – CHEERLEADING

รุ่นอุดมศึกษา ดิวิชั่น 2 หรือ อุดมศึกษาหญิงล้วน

**UNIVERSITY DIVISION II or or ALL FEMALE UNIVERSITY**

กฎกติกาการแข่งขันเชียร์ลีดดิ้ง

การแสดงเชียร์ลีดดิ้งจะต้องทำภายใต้กฎความปลอดภัยและระบบการตัดสินของ IFC และ TFC  
ผลอย่างเป็นทางการจะประกาศเมื่อนาคะแนนของวันแรกหรือวันที่สองมารวมกันหากมีการแข่งขัน 2 วัน

**\*หมายเหตุ**

**ตัวอักษรสีแดงหมายถึงข้อควรระวัง**

**ตัวอักษรสีส้มหมายถึงข้อควรพิจารณา**

**ตัวอักษรสีเขียวหมายถึงสิ่งที่เพิ่มเติมเข้าไปในปี 2011**

**คุณสมบัติผู้เข้าร่วมแข่งขัน**

อุดมศึกษา ดิวิชั่น 2 หรือ อุดมศึกษาหญิงล้วน

**UNIVERSITY DIVISION II or ALL FEMALE UNIVERSITY**

1. เป็นนักเรียนที่ซึ่งยังเรียนอยู่ในระดับชั้นอุดมศึกษาหรือเทียบเท่าและมีผลบังคับในระหว่างวันที่ทำการแข่งขันนั้น นักกีฬาจะต้องเป็นเสมือนตัวแทนอย่างเป็นทางการของสถาบันหรือสโมสรเข้าร่วมการแข่งขัน และสวมชุดแข่งประจำสถาบันหรือสโมสรนั้นๆ และจะต้องผ่านการอนุมัติจากทางสถาบันหรือสโมสroyอย่างถูกต้อง**ว่าลงแข่งขันให้กับสถาบันหรือสโมสรของตน** ทาง TFC อนุญาตและแนะนำให้มีตัวนักกีฬาสำรองในกรณีที่มีการบาดเจ็บระหว่างการแข่งขัน (จะต้องไม่เป็นตัวนักกีฬาจากสถาบันหรือสโมสรอื่นในงานแข่งเดียวกัน) ไม่อนุญาตให้นักกีฬา 1 คนเป็นตัวแทนมากกว่า 1 สถาบันหรือสโมสรลงแข่งในกรณีที่มีการบาดเจ็บหรือมีเหตุฉุกเฉินเกิดขึ้น
2. หากส่งในนาม**โรงเรียนหรือสถาบัน** จะต้องศึกษาอยู่ในโรงเรียนหรือว่าสถาบันนั้นๆ ณ ปัจจุบันจะตรวจหลักฐานเป็นเอกสารรับรองที่ทางโรงเรียนจัดเตรียมมา
3. หากส่งในนาม**สโมสรอิสระ** จะต้องมีช่วงอายุ อายุ 18 ปีและ 1 วันขึ้นไป ณ วันแข่งขันจะตรวจหลักฐานเป็นสูติบัตรหรือบัตรประจำตัวประชาชนของนักกีฬา
4. ไม่จำกัดเพศ เป็นผู้ที่มีความฟร่างกายแข็งแรงไม่มีโรคประจำตัว สมาชิกภายใน 1 ทีม สามารถมีผู้เข้าร่วมแข่งขันจำนวนตั้งแต่ **10 - 16 คน** จะเป็นทีมชาย หรือว่าหญิงก็ได้
  - ทีมหญิงล้วน **งดในปี 2012**
  - ทีมชายล้วน
  - ทีมผสม (ชายอย่างน้อย 1 คน **จนถึง 15 คน**) **ช้อยกเว้นสำหรับปี 2012**

\*ทีมชายล้วนจะต้องลงแข่งกับรุ่นผสม ส่วนหญิงล้วนจะแยกออกแข่งขันต่างหาก

5. หากกรณีที่มีอายุไม่ถึง แต่ยังคงศึกษาในระดับอุดมศึกษา นักกีฬาจะต้องส่งหลักฐานเพิ่มเติมเป็นหนังสือรับรองการศึกษาของนักกีฬาจากสถาบันสังกัด
6. นักกีฬาตัวสำรองสามารถมีได้สูงสุดคือ 4 คน เท่านั้น นักกีฬาสำรองสามารถลงแข่งขันได้โดยที่จะต้องรายงานต่อคณะกรรมการก่อนอย่างน้อย 20 นาที โดยที่ตัวสำรองนั้นจะต้องปฏิบัติตามกฎของการแข่งขันเช่นเดียวกันกับนักกีฬาตัวจริงทุกประการ
7. สำหรับนักกีฬาที่ป่วยหรือว่าบาดเจ็บและถูกเปลี่ยนตัวออกไปจะไม่สามารถกลับเข้ามาแข่งขันได้ทุกประการเพื่อสุขภาพและความปลอดภัยของนักกีฬา

**เพลงที่ใช้ในการแข่งขัน**

1. เป็นเพลงอิสระ ความยาวของเพลงอย่างน้อย 2 นาที 15 วินาที และไม่เกิน 2 นาที 30 วินาที **เท่านั้นไม่มีเวลาเพิ่มเติม**
2. เว้นช่วง Sideline and Cheer ในเพลง
3. ส่งเพลงเป็นเทปคลาสเซ็ทหรือซีดีจำนวน 2 ชุด
4. เริ่มจับเวลานับตั้งแต่เริ่มต้นการแสดง (อ่านรายละเอียดได้ในข้อแนะนำเบื้องต้น)

**ท่าบังคับที่จะนำไปสู่การคิดการแสดง**

1. ทำอาร์มโมชัน 4 ท่า **ต้องไม่ซ้ำ, ทำต่อเนื่อง, ทั้งทีมพร้อมกัน** (Arm Motions) (ตบมือและทำเอว ถือว่าเป็นโมชะ) ดูคำอธิบายด้านล่าง
2. การเต้น (Dancing)
3. ทำกระโดด (Jumps) **\*บังคับกระโดด Star Jump พร้อมกันทั้งทีม**
4. ทำยิมนาสติก, การทำลังกา (Gymnastic and Tumbling) **\*บังคับทำล้อเกรียนพร้อมกันทั้งทีม**
5. การร้องตะโกนให้ผู้ชมมีส่วนร่วม (Sideline and Cheer)
6. ทำท่าสตันท์ (Partner Stunts) **\*บังคับ Heel Stretch 3 กลุ่มโดยที่ขึ้นพร้อมกัน**
7. ทำต่อตัวพีรามิด (Pyramids) **\*บังคับให้มีท่า Split Mount ในการแสดง 1 ครั้ง**
8. ทำโยนตัวสูง (Basket Toss) **\*บังคับโยน Pike 1 ครั้ง**

**\*หมายถึงท่าบังคับที่ทุกคนจำเป็นจะต้องมีในการแสดงอย่างน้อย 1 ครั้ง ช่วงใดก็ได้ของการแสดง**

**ข้อแนะนำเบื้องต้นในการแข่งขันประเภททีม (Cheerleading)**

แต่ละทีมจะมีเวลาแสดงจะต้องใช้เวลาให้คุ้มค่าไม่ว่าจะเป็น การกระโดด เต้น เชียร์ 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** สามารถวางอุปกรณ์ในขณะที่วิ่งเข้าสู่สนามหรือก่อนที่จะเริ่มการแสดง แนะนำให้จัดวางพู่ ป้ายบริเวณนอกพื้นที่ 12 x 12 ป้องกันการอันตรายต่อการเหยียบและเพื่อความปลอดภัย และสามารถวางอุปกรณ์ภายในเส้นสนามได้ตราบนาทีที่คณะกรรมการเห็นว่าไม่เป็นอุปสรรคกีดขวาง และเป็นอันตรายต่อการแสดง **ไม่อนุญาตให้เริ่มต้นการแสดงโดยการก่อพีรามิดหรือต่อสตันท์ไว้ก่อนแล้ว** โดยที่เท้าของทุกคนจะต้องอยู่ติดพื้นอย่างน้อยหนึ่งข้าง ไม่อนุญาตให้ทำท่ายิมนาสติกใดๆเมื่อเข้าสู่และออกจากสนามแต่สามารถไขว่สปีร็ดทักทายกับผู้ชมได้สั้นๆและต้องรีบเข้าประจำที่โดยเร็ว

**3 เพลงและเต้น** เพลงและดนตรีรวมแล้วให้เวลาอยู่ภายใน 2 นาที 15 วินาที และไม่เกิน 2 นาที 30 และบังคับการเชียร์ปากเปล่าอย่างน้อย 45 วินาทีหรือมากกว่าโดยผันแปรตามอัตราส่วน **ข้อความข้างต้นยกเลิก** ไม่บังคับความยาวของช่วงเชียร์ แต่จำเป็นจะต้องมีองค์ประกอบครบถ้วนตามที่คณะกรรมการกำหนด และคิดว่าทีมสามารถถ่ายทอดได้ดี มีฉะนั้นอาจส่งผลถึงคะแนน เพลงสามารถที่จะแบ่งเป็นส่วนๆหรือเป็นท่อนๆได้ตลอดการแสดง หรือจะเล่นครั้งเดียวรวดเลยก็ได้ สามารถใช้เพลงและเสียงดนตรีได้ทุกชนิด การเชียร์จะต้องสอดคล้องกับดนตรี อย่างไรก็ตาม การเต้นจริงๆจะให้คะแนนในหมวดการเต้นและ ~~Arm Motion~~ **ข้อความข้างต้นยกเลิก** Arm Motion จะให้ต่างหาก โดยคุณจะต้องนำ **CD 2 แผ่น** เพื่อที่ใช้ในการแสดง โดย 1 ชิ้นใช้เปิดในการแสดง อีก 1 ชิ้นเพื่อใช้สำรอง (หากสะดวกสามารถนำเทปคาสเซตมาด้วยก็ได้เพื่อใช้ในกรณีเกิดเหตุสุดวิสัย) แต่ละทีมจะต้องส่งตัวแทน **1 คน** เพื่อทำการเปิด หยุดเพลง และปิดเพลงเอง โดยจะต้องแสดงตัวต่ออุปกรณ์เสียงอย่างน้อย **2 ทีม** เพื่อเตรียมที่จะเปิดเพลง **ควรระวังไว้เสมอว่า CD อาจจะไม่สามารถเล่นได้กับเครื่องเล่นได้ทั้งหมด ควรพิจารณาและทดสอบก่อนนำมาใช้งาน**

**4 การร้องตะโกนเพื่อให้อ้าใจ และ การร้องตะโกนให้เข้าชมมีส่วนร่วม** (Cheer and Sideline) จะต้องมีในการแสดงทั้งสองส่วน ไซด์ไลน์คือการตะโกนเชียร์เป็นประโยคสั้นๆ 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 ท่าอาร์มโมชัน 4 ท่า** ในช่วงเชียร์จะต้องประกอบไปด้วยท่าอาร์มโมชันที่ไม่ซ้ำกันเลยจำนวน 4 ท่าต่อเนื่อง โดยที่จะต้องทำพร้อมกันหมดทั้งทีมและเหมือนกัน ทำดังต่อไปนี้จะไม่นับให้ (ตบมือ, ตบมือแบบแบมือ, วางมือเท้าเอวทั้งสองข้าง) หากท่าเมื่อไหร่ท่าก่อนหน้าที่ยังทำไม่ครบจำนวน 4 ท่าจะถือว่าโมฆะและจะต้องทำใหม่

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

**7 อุปกรณ์** ป้ายการ์ดบอร์ด ป้ายผ้า **ป้ายไวเนล** โทโรโขง ธงโบก และพู่ เหล่านี้เป็นอุปกรณ์ที่อนุญาตให้ใช้ได้ ป้ายทุกป้ายจะต้องสามารถที่จะใช้ให้คนดูพูดหรือร้องตามได้ **ไม่อนุญาตให้นำอุปกรณ์ที่ไม่เกี่ยวกับการเชียร์เข้ามาวางในบริเวณการแสดง** (ดูตามาสคอตหรือสิ่งนำโชคอื่นๆที่นอกเหนือที่ใช้ในการแสดงไม่สามารถนำเข้าไปวางไว้ในพื้นที่การแสดงได้) อุปกรณ์ที่ใช้จะต้องไม่มีความแหลมคม เช่นดาวที่จำเป็นจะต้องลบมุมออกให้โค้งมนแทน หรือว่าจะต้องไม่เป็นอันตรายต่อตัวนักกีฬา **ป้ายประกอบร่างหรือป้ายขนาดใหญ่อื่นๆจะต้องไม่ประกอบไปด้วยวัสดุแหลมคม** ชิ้นไม้หรือแผ่นไม้หรือท่อขนาดใหญ่หรือแผงวงจรกลไกที่จะทำอันตรายต่อตัวนักกีฬา **ให้บาดเจ็บรุนแรงหรือสาหัส** หากมีสิ่งที่จะเข้าข่ายจะต้องเก็บงานประกอบให้มิดชิดหรือห้ามใช้ **การ**

วางแผนการแล้วเสร็จภายใน 60 วินาที

- 8 **การจบการแสดง** เวลาจะหยุดจับที่เมื่อทีมของคุณมาถึงในช่วงสุดท้ายของการแสดง โดยอยู่ในตำแหน่งของการแสดงนั้นๆและมีการหยุดค้างที่สัมพันธ์กับดนตรี **โดยถือเอาการได้ยินเสียงสุดท้ายของดนตรีเป็นหลัก** หากมีข้อผิดพลาดโดยทำการจบแบบไม่เคลียร์อาจมีผลทำให้ถูกตัดคะแนนในเรื่องของเวลา
- \* ท่าโพสสุดท้ายในตอนจบถือว่าการจบการแสดง, ในกรณีนี้, การลงจากท่าสตันท์หรือท่าต่อตัวหลังจากเพลงจบไม่ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของการแสดง จะไม่นำมาคิดคะแนนให้ แต่หากมีการลงที่ผิดพลาด บาดเจ็บและเกิดอันตรายจะโดนหักคะแนนด้วย การพิจารณาคะแนนจะเริ่มเมื่อเดินเข้าสนามและสิ้นสุดเมื่อนักกีฬาคนสุดท้ายเดินออกจากสนามจนหมด
- \* อย่างไรก็ตามทีมสามารถที่จะโชว์สปิริตให้กับผู้ชมได้แบบสั้นๆในขณะที่เข้าสู่ และ ออกจากสนาม, ทีมไม่อนุญาตให้ทำทักษะใดๆก่อนหรือว่าหลังเวลาการแสดง (ห้ามทำลังกา หรือว่าท่ากระโดดใดๆเข้าหรือว่าออกจากสนามแข่งขัน) ทีมจะต้องตั้งท่าพร้อมให้เร็วที่สุดเพื่อที่จะทำการแข่งขัน, และจะต้องออกจากสนามแข่งขันหลังจากที่แข่งขันเสร็จแล้ว
- 9 **การหักคะแนน** การลงโทษโดยการหักคะแนนจะทำเมื่อรวบรวมคะแนนสุดท้ายของแต่ละหมวดหมู่ทั้งหมดแล้วและนำมาหักออก ค่ารวมของการลงโทษขึ้นอยู่กับความร้ายแรงของการละเมิดกฎมากแค่ไหน
- 10 นักกีฬาควรคำนึงถึงการแข่งขันในประเภทนี้ว่าเป็นการแข่งขันประเภทที่เน้น Cheerleading เป็นหลักโดย Dancing จะเป็นส่วนประกอบย่อยที่มีในการแสดง แนะนำให้ศึกษาจากวีดีโอ และซีดีที่ได้รับ หรือคลิปรีดีโอ Download ที่ทางผู้จัดให้ไป **ซึ่งกติกาที่ใช้เป็นสากลทั่วโลก แต่จะลดหย่อนบางส่วนให้เหมาะสมกับเมืองไทย**
- 11 **หากมีการเต้น** อนุญาตให้ได้มีการเต้นติดต่อกันสูงสุดได้ไม่เกิน ~~8 ห้อง หรือ 64 จังหวะเท่านั้น~~ แล้วจะต้องตามด้วยการแสดงในส่วนอื่นที่ไม่ใช่การเต้นอีก **ข้อความข้างต้นยกเลิก** ไม่บังคับจำนวนการเต้น
- 12 **ความสะอาดเรียบร้อย** หลังจากทีแต่ละทีมทำการแข่งขันของตนเสร็จแล้วนั้น **จะต้องนำอุปกรณ์ของตนออกไปจากสนามแข่งขันให้หมด** เพื่อที่จะได้ไม่เป็นอุปสรรคและอำนวยความสะดวกแก่ทีมถัดไป คำว่าอุปกรณ์นี้รวมไปถึงเศษชิ้นส่วนที่หลุดออกมาจากตัวนักกีฬาและอุปกรณ์การเชียร์ทุกชนิด **อาจส่งผลต่อคะแนนหากพบว่าทีมนั้นๆทำการปล่อยปะละเลย**
- 13 **การซ้อม** แต่ละทีมจะมีเวลาซ้อมให้ในพื้นที่ฝึกซ้อมที่จัดไว้ให้ ทีมใดที่พลาดเวลาฝึกซ้อมทีมของตนเองอาจจะต้องลงทะเบียนเวลาใหม่ซึ่งอาจจะเป็นทีมสุดท้ายของวัน ก่อนการแข่งขันจริงจะมีการซ้อมเสมือนจริงซึ่งแต่ละทีมจะมีเวลา 3 นาทีในการซ้อมกับสนามเหมือนจริง ขอความกรุณาสวมใส่ชุดแข่งขันจริงพร้อมกับซ้อมเหมือนจริงอย่างน้อย 1 ครั้ง เนื่องจากในบริเวณจะมีกรรมการคอยเช็คความถูกต้องของการแสดงแต่ละทีมให้ **ในวันที่ 2 หากไม่มีการเปลี่ยนแปลงการแสดงสามารถที่จะไม่โชว์ทั้งหมดได้ ขึ้นอยู่กับการตัดสินใจของทีม**
- 14 **ประกันอุบัติเหตุ** คณะกรรมการแข่งขันจะไม่รับรองการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นระหว่างการแข่งขัน ผู้เข้าแข่งขันควรที่จะปฏิบัติตามกฎกติกาอย่างเคร่งครัดเพื่อความปลอดภัยและลดความเสี่ยงในการเกิดอุบัติเหตุ ทางผู้จัดแนะนำให้ผู้เข้าแข่งขันจัดหาประกันตามความเหมาะสมของแต่ละทีมก่อนเข้า

แข่งขัน 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** ไม่อนุญาตให้ Free Standing Spotters ช่วยในการแสดง หากพบว่ามีอาการสัมผัสเกิดขึ้นจะถูกหักคะแนนทันที

### กฎและข้อบังคับและการให้คะแนน TFC ประเภททีมเชียร์

นักกีฬาทุกคนภายในทีมที่ลงแข่งขันจะต้องปฏิบัติตามกฎเกณฑ์และระเบียบอย่างเคร่งครัดเมื่อถึงเวลาแข่งขัน โดยทั่วไปสมาชิกภายในทีมจะเป็นสมาชิกของสถาบันหรือสโมสร และจะต้องเป็นทีมที่เป็นตัวแทนของสถาบันหรือสโมสรอย่างเป็นทางการ พร้อมกันนั้นก็จะต้องสวมชุดแข่งขันที่แสดงให้เห็นถึงสถาบันหรือสโมสรที่ตนสังกัดอยู่ ไม่อนุญาตให้นักกีฬาเป็นตัวแทนเข้าแข่งขันข้ามชั้นระหว่างสถาบันหรือสโมสร นักกีฬา 1 คนเป็นตัวแทนได้ 1 สถาบันหรือเท่านั้น ทาง TFC แนะนำให้มีนักกีฬาสารองที่สังกัดในทีมเดียวกันเพื่อเปลี่ยนแทนในกรณีที่มีการบาดเจ็บระหว่างการแข่งขันเกิดขึ้น

**กฎและระดับของอุดมศึกษาดิวิชั่น 2 หรืออุดมศึกษาหญิงล้วนในรายการ TFC ที่สามารถทำได้**

ทักษะ	ท่าทาง
การทำลังกาทั่วไป (General Tumbling)	<p><b>*ทำบังคับ "ล้อเกวียน" ทั้งทีมพร้อมกัน 1 ครั้ง*</b></p> <p>A. อนุญาตให้ทำลังกาได้ แต่ในการทำ 1 ครั้งจะต้องไม่เกิน 1 รอบลังกา หากเกลียวบิดได้ 2 รอบเท่านั้น</p> <p>B. ห้ามนักกีฬาลังกา เหนือ, ลอดใต้, ทะลุผ่าน การต่อตัวคู่, การต่อปีรามิด, อุปรกรณ์ หรือแม้กระทั่งเหนือ, หรือลอดใต้บุคคลเดียวก็ตาม ยกเว้นม้วนหน้า ม้วนหลังเหนืออุปรกรณ์สามารถทำได้ <b>ไม่สามารถทำได้</b></p> <p>C. ห้ามทำลังกา (ระดับพื้น) ลอยตัวกลางอากาศ ขณะที่ถืออุปรกรณ์ หรือว่าขณะที่ร่างกายบางส่วนยังติดกับอุปรกรณ์อยู่ หากทำลังกามีอดีตพื้น, ทำยิมกลับหัว สามารถถืออุปรกรณ์ <b>พู่ หรือ การ์ดบอร์ด</b> ได้ เท่านั้นเพื่อป้องกันอันตรายที่จะเกิดต่อนักกีฬาและขัดต่อรอบลังกาได้</p> <p>D. ไม่อนุญาตให้ความช่วยเหลือหรือว่าคอยช่วยปีดรอบลังกา เช่น ทำล้อเกวียนสองรอบและต่อกับคอร์สไลน์ช่วยในการทำลังกาหลัง เป็น</p>

	<p>ดัน</p> <p>E. ห้ามทำการเหिरพุ่งม้วน</p> <p>F. นักกีฬาสามารถทำท่าลังกาเข้าสู่ฐาน แล้วรื้อบาวนด้วยเท้าลงไปสู่ทํานอนเปลได้ อนึ่งทำรื้อบาวนแล้วหน้าคว่าในทํานอนเปลสามารถทําได้เช่นกัน</p>
--	--

ทักษะ	ท่าทาง
การกระโดด (Jumps)	<b>*ทำบังคับ "กระโดด Star Jump" ทั้งทีมพร้อมกัน 1 ครั้ง*</b> 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 (ดบมือแบบรวบฝ่ามือ, ดบมือแบบแบมือ, วางมือเท้าเอวทั้งสองข้าง) หากทำเมื่อไหร่ท่าก่อนหน้าที่ยังทำไม่ครบจำนวน 4 ท่าจะถือว่าโมฆะและจะต้องทำใหม่</p> <p>เช่น High V --&gt; Low V --&gt; ดบมือ --&gt; K Motions (โมฆะเพราะมีดบมือมาคั่นกลาง จะต้องเริ่มทำใหม่)</p>

ทักษะ	ท่าทาง
การทำท่าสตันท์ (Partner Stunts)	<p><b>*ทำบังคับ "Heel Stretch 3 กลุ่ม" ขึ้นทั้งทีมพร้อมกัน 1 ครั้ง*</b></p> <p><b><u>ยืนทรงตัวขาเดี่ยวและสองขาทำได้ทุกท่า</u></b></p> <p>A. สามารถทำท่าในหมวดความสูง 2.5 ความสูงสุดมือฐาน, สองชั้น มนุษย์ได้เท่านั้น ควรจะมี Back Spotter คอยให้ความปลอดภัยหากยังไม่ชำนาญ</p> <p>B. ท่าสตันท์แบบ Single Base บนความสูง 2.5-ความสูง ทุกความสูงทุกทักษะ สามารถรับนอนคนเดียวได้ ยกเว้นลังกาหน้าหรือว่าบิตเกลียว 2 รอบ จะต้องรับนอนและใช้ฐาน 2 คนเท่านั้น (หากไม่ชำนาญ</p>

	<p>จะต้องมี Spotter หรือรับ 2 คน)</p> <p>C. หากมีการเพิ่มทักษะยิมนาสติกนอกเหนือจากดั่งที่กล่าว ไม่ว่าทุกความสูงหรือจำนวนฐานกี่คน จำเป็นจะต้องรับลงนอนเท่านั้น และใช้ฐานจำนวน 2 คนเป็นอย่างน้อย หากไม่ลงนอนเปลด้วยจะต้องถูกจับโดยฐานกลุ่มเดิมและช่วยให้ลงในท่าที่ต้องการอย่างปลอดภัย</p> <p>D. ห้ามทำท่าต่อตัวคู่ที่ซึ่งด้วยอดท่าท่า Straddle Sit และถูกยกพันพื้นผิวการแข่งขันโดยฐานเพียงคนเดียวที่บริเวณใต้ขาอ่อน (Single Based Split Catches)</p> <p>E. ห้ามกลุ่มต่อตัวคู่สตันท์, บุคคลเดี่ยว, หรือว่าอุปกรณ์เคลื่อนเหนือหรือว่าลอดผ่าน, ทะลุ กลุ่มต่อตัวคู่สตันท์, พีรามิด, บุคคลเดี่ยว, หรือว่าอุปกรณ์ เช่น ท่าท่าสตันท์ซึ่คอเดินลอดใต้กลุ่มสตันท์ที่ยกระดับติดออกอยู่เป็นต้น</p> <p>F. ท่าสตันท์ที่ต้องจับในฐานกลุ่มใหม่จะต้องมี 1 คนจากฐานเดิมจับยึดตลอดเวลาไปจนกว่าจะจับและลงสู่ฐานใหม่ในท่านั้นๆ</p> <p>G. <b>ไม่มีการทำทักษะลังกาหลังจากท่าสตันท์ใดๆทั้งสิ้น</b></p> <p>H. ท่าลังกาลอยอิสระกลางอากาศขึ้นสู่สตันท์ที่อนุญาตคือ "รีไวด์" โดยจะต้องเริ่มจากพื้น ลังกาหลังลอยขึ้นสู่ฐาน (จับได้ทุกความสูง) ไม่อนุญาตให้เพิ่มทักษะการบิดเกลียวบวกกับรอบลังกา ไม่อนุญาตให้จับนอนเปล เพราะจะถือว่าเข้าข่ายการโยนลังกาหลังที่เกิน 1 รอบ</p> <p>I. ขาของฐานต้องติดพื้นอย่างน้อย 1 ข้างขณะยก</p> <p>J. การทำทักษะยิมนาสติกลงจากการท่าสตันท์สามารถทำได้ทุกความสูง</p> <p>K. ท่าล้อเกวียนหรือหกสูงค้ำหน้าขาผ่านไปสู่สตันท์สามารถทำได้</p> <p>L. ห้ามทำในกลุ่มปิดลังกาที่เท้า Toe Pitch, Leg Pitch เช่นอยู่ในท่า Load-in แล้วฐานทั้งคู่ปิดเท้าด้วยอดท่าลังกาหลังลอยกลางอากาศเป็นต้น</p> <p>M. ท่าสตันท์จำพวก Fountain/Waterfall/Arabesque ที่ต้องมีการหมุนหรือว่าพันตัวลงมาจากท่าสตันท์ <u>ไม่</u> สามารถที่จะทำได้ ยกเลิกสามารถทำได้</p>
--	--

ทักษะ	ท่าทาง
การต่อตัว	<b>*ทำบังคับต่อตัว Split Mount ในการแสดง 1 ครั้ง*</b>

(Pyramids)	<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 ความสูงบนชั้นที่ 3 ของการต่อตัวพีรามิด จำเป็นต้องมี Back Spotter อยู่ที่พื้นคอยให้ความปลอดภัยด้วยอดจำนวนเท่ากับด้วยอดบนชั้นที่ 3 เช่น 2-2-1 มียอด 1 คนจะต้องมี Spotter ที่พื้นจำนวน 1 คนเป็นต้น</li> <li>- ขาของฐานต้องติดพื้นอย่างน้อย 1 ข้าง</li> </ul> <p>B. ทำพีรามิดที่ความสูง 2 ความสูงลงมาไม่จำเป็นที่จะต้องใช้ Spotter แต่ควรมีเพื่อความปลอดภัย</p> <p>C. ด้วยอดสามารถที่จะผ่าน หรือว่าถูกยกขึ้นผ่านความสูงเกินในระดับ 2.5 ความสูงได้ แต่จะต้องไม่หยุดค้าง</p> <p>D. <b>ไม่สามารถทำรีไวด์ขึ้นสู่พีรามิดได้</b></p> <p>E. <b>ไม่สามารถทำท่า Star แบบค้ำต่อแขน และ Straddle Sit (Teddy Bear) แบบฐานที่สองยึดสุดแขนได้</b></p> <p>F. <b>ไม่สามารถทำท่าชั้นสองสตันท์ยกสุดแขนแต่ว่ายืนอยู่บนหน้าขาได้ของฐานล่างได้</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 อยู่ในขณะที่ยกกลับหัว, หกสูง, ศรีษะต่ำกว่าเอว</p> <p>G. <b>ไม่สามารถทำท่าพิเศษ "รีไวด์" ขึ้นสู่พีรามิดชั้นที่ 3 ได้ แต่สามารถทำในท่าสตันท์ได้</b></p>

	H. การโยนไกลขึ้นสู่พีรามิด จำกัดความไกลสูงสุด 3 เมตรและจะต้องมีสปอตเตอร์รองรับให้ความปลอดภัยอยู่แล้วที่ปลายทาง
--	--

ทักษะ	ท่าทาง
การเปลี่ยนรูปร่าง (Transition)	<p>A. เคลื่อนที่ผ่าน แต่ไม่หยุดนิ่ง ที่ความสูงเกิน 2.5 ความสูงได้</p> <p>B. ทำทักษะยิมนาสติกลังกาหน้า หรือ บิดเกลียว 2 รอบเพื่อลง Cradle (นอนเปล) ได้ จะต้องมีฐาน 2 คน ไม่ว่าจะเป็นการทำสตันท์หรือพีรามิด</p> <p>C. บิดเกลียวทำได้มากที่สุด 2 ¼ รอบ (บางท่าที่ต้องโชว์ด้านข้าง เช่น Arabesque, Scorpion)</p> <p>D. บนพีรามิดสามารถจับด้วยอดในทิศทางหัวดิ่งลงแต่จะต้องมีกลุ่มของสตันท์ที่มีความสูงไม่เกินไหล่จับยึดอย่างน้อย 1 กลุ่ม และฐานของด้วยอดจะต้องไม่น้อยกว่า 2 คน และในขณะที่ทำด้วยอดจะต้องถูกจับไว้ตลอดเวลา</p> <p>E. สามารถเปลี่ยนรูปต่อตัว ทำสตันท์แบบหน้าคว่ำอย่างอิสระไม่มีคนจับยึดได้</p> <p>F. กลุ่ม Partner Stunt หรือพีรามิด ไม่สามารถที่จะมีใครผ่านได้ (Spotter สามารถเดินผ่านมาทางด้านหน้าเพื่อรับด้วยอดที่จะลงได้)</p>

ทักษะ	ท่าทาง
วิธีการลง (Dismount)	<p>A. Step Off (ก้าวออก)</p> <p>B. Pop Off (กระโดดออก)</p> <p>C. Cradle Catching (ลงนอนเปล) แบบมีทักษะควรจะมีฐานอย่างต่ำ 2 คน</p> <p>D. ในการลงที่ไม่ใช่ลังกาหน้า หรือ บิดเกลียว 2 รอบ ต้องรับลงนอนเปลเท่านั้นและต้องใช้ฐาน 2 คน หากไม่ลงนอนเปลด้วยอดจะต้องถูกจับโดยฐานกลุ่มเดิมและช่วยให้ลงในท่าที่ต้องการอย่างปลอดภัย ควรมีสปอตเตอร์เพิ่มเติมหากยังไม่ชำนาญ</p> <p>E. บิดเกลียวลงนอนเปลทำได้มากที่สุด 2 ¼ รอบ (บางท่าที่ต้องโชว์ด้านข้างเช่น Arabesque, Scorpion)</p> <p>F. ไม่สามารถทำลังกาหลังได้ทุกความสูงและทุกกรณี</p>

	<p>G. การลงจากทำต่อตัวหรือว่าทำสตันท์ไม่ว่าจะลงสู่การนอนเปลหรือว่าลงสู่พื้นผิวการแสดงโดยตรงจะต้องใช้ฐานที่มีอยู่ในกลุ่มนั้นและจะต้องช่วยการลงให้เกิดความปลอดภัยอย่างสูงสุด</p> <p>H. ห้ามทำ Tension Drop หรือ Tension Roll ลง</p> <p>I. ลงด้วยเทคนิคกลุ่มท่า Waterfall, Fountain, Peel Down ไม่ว่าทิศทางใดๆก็ตามต้องใช้ฐานอย่างน้อย 2 คน</p> <p>J. ลงจากท่า Double Cupies หรือว่าทำอื่นๆที่ฐานยกด้วยยอดเพียงแขนเดียว ด้วยยอดไม่สามารถทำทักษะยิมนาสติกลงได้</p>
--	--

ทักษะ	ท่าทาง
การโยนตัว (Tosses)	<p><b>*ทำบังคับโยนตัวสูง Pike ในการแสดง 1 ครั้ง*</b></p> <p>A. การโยนตัวจะต้องตกลงมาที่ฐานเดิม</p> <p>B. การโยนตัวแบบมือสานตระกร้าจากมือของฐานจะต้องลงนอนเปลเท่านั้น</p> <p>C. การโยนที่มีรอบลังกาไม่ว่าจะด้วยเทคนิคประสานมือใดๆก็ตามต้องลงนอนเปลเท่านั้น</p> <p>D. ทำนอนหงายหรือคว่ำ <math>\frac{1}{2}</math> 360 องศาเสถียรได้</p> <p>E. ทำการโยนโดยมีรอบลังกาได้สูงสุดเพียง 1 รอบเท่านั้น</p> <p>F. หากโยนยึดเหยียดอย่างเดียวไม่มีรอบลังกาสามารถบิดเกลียวได้สูงสุดไม่เกิน 3 รอบ</p> <p>G. ไม่อนุญาตให้โยนเปลี่ยนกลุ่ม</p>

ทักษะ	ท่าทาง
การกลับหัว (Inversions)	<p><b>ที่ระดับพื้นผิวการแข่งขันไม่สามารถสวิงด้วยยอดในลักษณะหัวตั้งลงได้ เช่น ฐาน 4 คนจับแขนและขาของด้วยยอดทั้ง 4 มุมแล้วสวิงด้วยยอดให้ตั้งลงพร้อมม้วนกลับขึ้นมายุ่งตำแหน่งเดิมไม่สามารถทำได้</b></p> <p>แต่หากทำในทิศทางกลับกันคือสวิงไปทางด้านหลังแล้วย้อนกลับมาสู่ท่าเดิมสามารถทำได้</p>

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

แต่ไม่สามารถจับและลงจากท่าสตันท์โดยลงนอนแปลแบบหน้าคว่ำได้

### กฎความปลอดภัยทั่วไปในระดับอุดมศึกษาดิวิชั่น 2 หรืออุดมศึกษาหญิงล้วน

1. ทีมเชียร์ลีดดิ้งจะต้องอยู่ภายใต้ความควบคุมดูแลของผู้ฝึกสอนหรือที่ปรึกษาที่มีความรู้ความสามารถและมีคุณภาพ
2. การฝึกซ้อมกีฬาเชียร์ลีดดิ้งนั้นควรจะต้องอยู่ภายใต้คำแนะนำและการตรวจตราของผู้ฝึกสอน จะต้องอยู่ในที่ฝึกซ้อมที่เหมาะสมและเอื้ออำนวยแก่กีฬาชนิดนี้ ยกตัวอย่างเช่น มีเบาะฝึกซ้อมที่สามารถรองรับแรงกระแทกได้ อยู่ห่างจากสภาพแวดล้อมที่มีเสียงดังรบกวน ซึ่งอาจจะทำให้เสียสมาธิและวอกแวกได้ เป็นต้น
3. ก่อนที่จะทำทักษะใดๆสภาพแวดล้อมรอบข้างจะต้องพิจารณาแล้วว่าเหมาะสมและปลอดภัย ไม่ว่าจะเป็นคนที่ไม่ได้เป็นสมาชิกภายในทีม พื้นผิวการแสดง แสงสว่างและ/หรือแม้แต่ผู้ฟังอื่นๆ ไม่ควรที่จะทำเทคนิคใดๆบนพื้นผิวคอนกรีต พื้นยางมะตอย ที่เปียกหรือว่าพื้นผิวที่ลาดเอียงและเต็มไปด้วยสิ่งกีดขวาง
4. ผู้ฝึกสอนหรือผู้แนะนำควรที่จะตระหนักถึงระดับหรือว่าขีดความสามารถของทีม ไม่ควรที่จะทำเทคนิคทางเชียร์ลีดดิ้งใดๆจนกว่าจะเห็นว่าทุกสิ่งรอบข้างหรือว่าตัวนักกีฬาเองพร้อมและปลอดภัยจากอันตรายเพียงพอ
5. ทักษะที่ยังไม่แน่ใจหรือว่าชำนาญเพียงพอ ควรจะทำหรือว่าฝึกซ้อมในที่ที่มีองค์ประกอบว่าปลอดภัย
6. ตลอดการฝึกซ้อมต้องใช้ตัว spotter เพื่อให้ความปลอดภัยของทั้งทีม
7. ตัวนักกีฬาจะต้องได้รับการฝึกซ้อมจากบทเรียนที่ถูกต้องตามหลัก ก่อนที่จะนำทักษะนั้นไปใช้แสดงเช่น ทักษะการทำลังกา การต่อตัวคู่ การต่อตัวกลุ่ม หรือว่าการกระโดดท่าต่างๆ
8. นักกีฬาควรที่จะได้รับการฝึกฝนทักษะพิเศษอื่นๆเพิ่มเติมและเข้าโปรแกรมเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับร่างกายเพิ่มเติมด้วย
9. การทำกายบริหารเพื่อยืดกล้ามเนื้อและความยืดหยุ่นของร่างกายควรที่จะทำก่อนที่โปรแกรมใดๆทุกชนิด จากนั้นจึงตามด้วยโปรแกรมการฝึกซ้อมตามปกติ หรือว่าโปรแกรมพิเศษอื่นๆ
10. โดยทั่วไป โปรแกรมการฝึกซ้อมต่างๆจะต้องเป็นที่ยอมรับจากตัวเชียร์ลีดเดอร์และฝึกซ้อมเป็นไปตามลำดับขั้นตอน การตระหนักถึงความปลอดภัยโดยการใช้ผู้ช่วยเหลือด้านความปลอดภัย (Spotter) ตลอดเวลาการฝึกซ้อมจนกระทั่งทักษะนั้นทำได้เชี่ยวชาญเป็นสิ่งจำเป็นเสมอ
11. การฝึกซ้อมการเป็นผู้ช่วยเหลือด้านความปลอดภัย (Spotter) ที่ดีอย่างถูกต้องและเป็นมืออาชีพ จะต้องถูกสอนและถ่ายทอดให้กับนักกีฬาทุกคนในทีม โดยไม่จำกัดว่าต้องเรียนรู้เฉพาะบุคคลใดบุคคลหนึ่งเท่านั้น
12. การทำทักษะลังกา การต่อตัวคู่ การต่อตัวกลุ่ม การกระโดดท่าต่างๆ ฯลฯ ควรจำกัดอยู่แค่พื้นที่ๆเหมาะสมเท่านั้นและจะต้องอยู่ภายใต้การดูแลของผู้ฝึกสอนด้วย
13. อุปกรณ์ช่วยยืดกล้ามเนื้อ ผ้ารัดข้อต่างๆ ฯลฯ ที่ซึ่งเนื้อผ้าแข็งกระด้าง หรือว่ามีพื้นผิวขรุขระและขอบแข็งคมจะต้องห่อหุ้มไว้ตลอดเวลาที่ฝึกซ้อมและแข่งขัน นักกีฬาที่สวมเสื้อกอดจะไม่อนุญาตให้ทำท่าตัวคู่ ต่อตัวกลุ่ม การโยนตัวสูงหรือว่าทักษะยิมใดๆเลยเพราะอาจจะทำให้เกิดอันตรายได้

### ข้อจำกัดทั่วไปในระดับอุดมศึกษาดิวิชั่น 2 หรืออุดมศึกษาหญิงล้วน

1. ห้ามใช้อุปกรณ์เพื่อเพิ่มความสูง เช่น มินิแทรมโบลีน เป็นต้น นอกเหนือจากฟลอร์ที่ทางผู้จัดเตรียมไว้ให้
2. ผู้ที่เป็นยอดในการต่อตัวพาร์ทเนอร์สตันท์, พีรามิดหรือว่าการเปลี่ยนรูปร่างอื่นๆไม่อนุญาตให้ถูกทำให้ดิ่งลง หรือถูกจับในลักษณะหัวปัก (ศีรษะต่ำกว่าเอวของตัวเอง) **โดยที่ร่างกายของยอดหลุดออกจากฐานอย่างสิ้นเชิง**
3. ไม่อนุญาตให้บุคคลใดๆ กระโดด, ลังกาหรือว่าพุ่งหลาว เหนือ, ลอดใต้, หรือว่าทะลุผ่านกลุ่มพาร์ทเนอร์สตันท์, พีรามิด หรือบุคคลเดี่ยวใดๆ ทำการกระทำข้างต้นกับกลุ่มโยนตัวสูง, การโยนตัวที่คล้ายคลึงกัน, พาร์ทเนอร์สตันท์หรือว่าการโยนอื่นๆ
4. การทิ้งตัว (เข้า, ลงนั่ง, ขาเหยียด, หน้าคว่ำ, นอนหงาย, ฉีกขา) จากการกระโดด, ยื่นหรือว่าอยู่ในตำแหน่งที่กลับหัวกลับหาง ไม่สามารถทำได้ โดยเด็ดขาด นอกจากเสียแต่ว่าน้ำหนักในส่วนใหญ่ที่ตกลงกระแทบจะมีการเบรคก่อนก่อนที่จะตกถึงพื้นโดยมือหรือเท้า
5. ห้ามสวมใส่เครื่องประดับทุกชนิดระหว่างการฝึกซ้อมและแข่งขัน เพราะอาจจะทำอันตรายได้ กำไลข้อมือเพื่อการแพทย์สามารถใส่ได้แต่จำเป็นต้องพันห่อหุ้มเทปไว้กับร่างกายเพื่อป้องกันอันตราย
6. ขณะทำการแข่งขันจะต้องสวมรองเท้า โดยที่รองเท้านั้นจะต้องเป็นรองเท้ายกกีฬาที่ชอบอ่อน รองเท้ายิมนาสติก, แจ๊ซ, และหรือบูทนั้น ไม่อนุญาตให้สวมใส่
7. ทักษะการทำลังกาเพื่อที่จะทำหรือว่าจากกลุ่มพาร์ทเนอร์สตันท์, โยนตัวสูงหรือว่ากลุ่มพีรามิดนั้น ห้ามทำบนพื้นผิวทุกชนิดนอกจากพื้นหญ้าหรือว่าสนามการแข่งขัน
8. การต่อพีรามิตความสูง 2 ½ ความสูงบนพื้นผิวอื่นที่ไม่ใช่หญ้าหรือว่าสนามแข่งขันนั้น ห้ามทำโดยเด็ดขาด

### พาร์ทเนอร์สตันท์

1. จะต้องใช้ฐานรับจำนวน 2 คนเมื่อมีการลงแบบลังกาหน้าและบิดเกลียว 2 รอบ
2. การทำลังกาขึ้นสู่หรือว่าลงจากพาร์ทเนอร์สตันท์นั้นห้ามทำโดยเด็ดขาด ยกเว้นดังต่อไปนี้ (การยกเว้นนี้ให้เพียงการลังกา 1 รอบและจะต้องมี (spotter)
  - ก. รีโวด์ (โดยที่ไม่มีรอบเกลียว)
  - ข. **ลังกาหลังลงจากความสูงระดับไหล่จากฐานคู่สู่การลงนอนแบบนอนแปล-ห้ามลงลังกาหลังทุกกรณี**
3. ห้ามทำ Leg Pitch, Toe Pitch **พร้อมกับทำลังกา**
4. ห้ามทำการบิดเกลียวที่มากกว่าสองรอบ ยกเว้นบางท่าที่อนุญาตให้ทำ
5. ห้ามลงแบบ Tension Drop (ฐานหรือว่ายอดยื่นเอียงจนยอดหลุดออกจากฐานโดยที่ไม่มีการช่วยเหลือ) ในทุกกรณี
6. พาร์ทเนอร์สตันท์ที่ฐานยกเพียงแขนเดียว ด้วยยอดไม่สามารถทำลังกาหรือว่าทำเกลียวลงได้
7. ห้ามทำท่าต่อตัวคู่ที่ซึ่งด้วยยอดทำท่า Spread Eagle และถูกยกพื้นพื้นผิวการแข่งขันโดยฐานเพียงคนเดียวที่บริเวณใต้ขาอ่อน (Single Based Split Catches)

### การต่อพีรามิต

1. ห้ามทำพีรามิตที่มีความสูงเกินกว่า 2 ½ ความสูง พีรามิตสามารถวัดได้จากความสูงของร่างกายดังต่อไปนี้ Chairs, ยืนบนหน้าขา, นั่งบนคอ เหล่านี้ถือว่าเป็นความสูง 1 ½ ช่วงตัว ส่วนยืนบนไหล่ถือว่าเป็นความสูง 2 ช่วงตัว ส่วนท่าสตันท์ที่มีการยึดยกสุดแขน (เช่น ยกสุดมือ, ขาเดี่ยวลิเบอร์ตี ฯลฯ) เหล่านี้ถือว่าเป็นความสูง 2 ½
2. ในการต่อตัวทุกท่าจะต้องมี Spotter อย่างน้อยหนึ่งคนคอยช่วยเหลือให้ความปลอดภัยต่อยอดชั้นสามแบบ "หนึ่งต่อหนึ่ง" เช่น 3-3-2 จะต้องมีสปอตเตอร์คอยระวังยอดจำนวนสองคน

3. การลงจากพีรามิดในความสูง 2 ½ ความสูง ด้วยอดบนสุดเพิ่มให้มีทักษะยิมนาสติก จะต้องใช้ ผู้ที่รับนอนเปลจำนวน 2 คน
4. การลงจากพีรามิดชั้นสามแบบมีทักษะสามารถทำได้ เช่น ลังกาหน้า, ปลายเบิร์ด, บิดเกลียว, และปลายเท้า แต่ไม่อนุญาตให้ทำลังกาหลัง
5. ไม่สามารถที่จะทำรีไวต์ขึ้นสู่พีรามิดได้
6. การโยนไกลขึ้นสู่พีรามิดจำกัดความห่างไม่เกิน 3 เมตรและจำเป็นจะต้องมี Spotter ที่ ปลายทางอยู่แล้ว
7. การยกแยกขาแบบมีมือจับเหนี่ยวรั้งสามารถทำได้ (Suspended Split) หากมีฐานที่จับยกนั้น จะต้องมีความสูง 4 คน
8. กลุ่ม Partner Stunt หรือพีรามิด ไม่สามารถที่จะมีใครผ่านได้ (Spotter สามารถเดินผ่านมา ทางด้านหน้าเพื่อรับด้วยอดที่จะลงได้)
9. ไม่อนุญาตให้ทำท่าม้วนหลังแบบมีมือจับเหนี่ยวรั้ง (Backward Suspended Roll)
10. การเอนลงนอนจากท่าสตันท์คู่ โดยไม่มีการ Pop หรือดันออกให้สูง ลงไปยังฐานรับอื่นๆ จำเป็นสามารถใช้ผู้รับจำนวน 1 คน หากเพิ่มเติมทักษะทำยิมนาสติกเข้าไปเช่น หมุนครึ่งรอบ หมุนครบรอบ และปลายเท้าหรือว่าทำอื่นๆนั้นต้องใช้ 2 คน
11. การบิดเกลียวขึ้น-ลงมาจากท่าต่อตัวคู่ หรือว่าจากการโยนตัวต่างๆ หรือว่าลงจากท่าพีรามิดนั้น ทำได้สูงสุดเพียงสองรอบนั้น ยกเว้นดังนี้
  - ท่าต่อตัวคู่ที่โชว์ความสวยงามด้านข้าง เช่น สกอร์เปียน แอระเบสค์ ซึ่งอาจจะเพิ่มอีก 45 องศาเพื่อให้จบการลงนอนเปลด้านหน้าได้
  - ห้ามลงแบบ Tension Drop (ฐานหรือว่ายอดยื่นเอียงจนยอดหลุดออกจากฐาน โดยที่ไม่มีการช่วยเหลือ)

### การโยนตัวสูง

1. การโยนตัวสูง, การโยนตัวแบบประสานมือด้านหน้า (Toe Pitch, Leg Pitch) การโยนตัวจากการยกกระดบติดอก หรือว่า การโยนตัวแบบอื่นๆ จำกัดฐานโยนมากที่สุดได้แค่ 4 คนเท่านั้น
2. การโยนแบบสานตระกร้าจะต้องลงนอนในท่านอนเปลเท่านั้น โดยผู้รับจะต้องเป็นสองในสี่ ทุกคนจากฐานโยนเดิม และจะต้องมี Spotter รับบริเวณด้านหลังด้วย หากการโยนขึ้นไปแล้วไม่เป็นไปในทิศทางที่กำหนด ฐานก็จะต้องเคลื่อนย้ายไปรับด้วยอดที่ตกลงมาด้วย **ไม่อนุญาตให้ถืออุปกรณ์ในขณะที่โยนด้วยยกเว้นผู้**
3. การโยนตัวไม่ว่าด้วยเทคนิคใดๆ หากมีรอบลังกา จะต้องลงนอนเท่านั้น
4. การโยนตัวสูงจะต้องไม่มีรอบลังกาที่เกินหนึ่งรอบและไม่มีรอบบิดเกลียวเกินกว่าสองรอบ
5. ในการโยนตัวสูงจากการประสานมือหรือว่าจะเป็นโยนขึ้นจากระดบออก (ลังกาหลัง, เลย์เอาท์, หรือว่า ไพค์) สามารถที่จะทำทักษะได้เพียง 1 รอบลังกา เพิ่มเติมด้วยการบิดเกลียวได้ 2 รอบเท่านั้น การบิดเกลียวหนึ่งรอบถือว่าเป็นหนึ่งทักษะ

### ตัวอย่างข้างล่างยกเล็ก

<b>ทักษะที่สามารถทำได้ (สองทักษะ)</b>	<b>ทักษะที่ไม่สามารถทำได้ (สามทักษะ)</b>
ลังกาหลัง, เอ็กซ์เอาท์, เกลียวหนึ่งรอบ	ลังกาหลัง, เอ็กซ์เอาท์, เกลียวสองรอบ
ลังกาเกลียวสองรอบ	คิก, ลังกาเกลียวสองรอบ
คิก, ลังกาเกลียวหนึ่งรอบ	คิก, ลังกาเกลียวหนึ่งรอบ, คิก
ไพค์, เบ็ดตัว, เกลียวสองรอบ	ไพค์, สปลิท, เกลียวสองรอบ
อะเรเบียน, เกลียวหนึ่งรอบ	ลังกาเกลียวหนึ่งรอบ, สปลิท, เกลียวหนึ่งรอบ

“แม้ว่าจะสามารถอนุญาตให้ทำท่า 3 ทักษะได้ตามกฎกติกาสากลโลก แต่ให้ตระหนักไว้เสมอว่าการโยนตัวสูงอยู่ในหมวดท่าสดันท์ขั้นสูง และเป็นท่าที่มีความยาก จำเป็นที่จะต้องใช้ทักษะความชำนาญระหว่างฐานและด้วยอดสูง นอกจากนี้จะต้องได้รับการฝึกฝนอย่างเป็นขั้นตอน จากผู้ฝึกสอนที่ผ่านการอบรมและมีคุณภาพและ

**จะต้องมี Spotter คอยให้ความปลอดภัยทุกครั้งในการฝึกซ้อมโยนตัวสูง”**

6. ไม่อนุญาตให้โยนท่าลังกาลอยแบบอิสระ + การบิดเกลียวขึ้นสู่สดันท์
7. ไม่อนุญาตให้โยนเปลี่ยนกลุ่ม
8. ไม่อนุญาตให้นักกีฬาหลุดใต้หรือว่าผ่านทะเลกลุ่มโยนตัวได้ ยกเว้น ฐานเดี่ยวโยนยอดข้ามหัว อ้าขาบุคคลอื่นระดับพื้นได้
9. การโยนตัวที่ใช้จำนวนฐานหลายคนประสานมือแบบसानตระกร้าและด้วยอดไปจบที่ท่าสดันท์ (เช่นโยนตัวขึ้นไปจบที่ท่า extension ที่ยึดเหยียดสุดแขนเป็นต้น) สามารถทำได้ อย่างไรก็ตามจะต้องไม่มีความสูงที่เกินไปจากท่าสดันท์ที่มุ่งหมายไว้ และการโยนตัวแบบประสานมือแบบตระกร้านี้ด้วยอดไม่สามารถที่จะลงมาจบในท่าพร้อมขึ้นมาตรฐาน (**Load-in Position**) ได้
10. การโยนตัวสูงจากเทคนิคการสานตระกร้า ทักษะการบิดเกลียวที่ไม่มีรอบลังกาจะต้องไม่มีรอบบิดที่มากเกินกว่า 3 รอบ
11. สามารถที่จะโยนตัวท่าเสลิกอปเตอร์เต็มรอบ 360 องศาได้
12. ไม่อนุญาตให้ใช้อุปกรณ์เพิ่มความสูงใดๆเช่น มินิแทรมโพลีน สปริงบอร์ดเป็นต้น
13. การโยนตัวสูงประสานมือแบบตระกร้า หรือว่าการโยนอื่นๆที่คล้ายๆกันก็ตาม ห้ามโยนเมื่อไม่ได้ยืนอยู่บนพื้นผิวการที่ออกแบบมาเพื่อกีฬาชนิดนี้หรือว่าพื้นผิวใกล้เคียงที่เหมาะสมเพียงพอที่สามารถให้ความปลอดภัยได้เช่น พื้นหญ้า หรือว่าลู่วิ่งที่เป็นยางนุ่ม

**การทำลังกา**

1. ห้ามทำท่าเหิรพุ่งม้วน
2. ห้ามทำลังกาใดๆที่มีรอบลังกามากกว่าหนึ่งรอบ
3. การที่มีรอบลังกาบิดเกลียวสามารถทำได้เพียงแค่นั้น 2 เท่านั้น
4. ห้ามการทำลังกาหน้าแล้วลงนั่งหรือว่าลงเข่า
5. ห้ามนักกีฬาทำลังกา เหนือ, ลอดใต้, ทะลุผ่าน การต่อตัวคู่หรือว่าการต่อปิรามิด หรือแม้กระทั่ง เหนือ, หรือลอดใต้บุคคลเดียว
6. ห้ามนักกีฬาทำลังกาลอยอิสระลงสู่การทำท่าต่อตัวคู่ หรือถูกจับจากการลอยตัวในอากาศของการทำลังกา เช่น การทำลังกาหลังลอยตัวลงสู่การนอนเปล แต่อย่างไรก็ตามการทำริบาว์ที่ไม่อยู่ในรูปของตัวกลับหัวกลับหางแล้วถีบตัวเองสู่การลงนอนเปลสามารถที่จะทำได้ มีท่าลังกาบางชนิดสามารถทำแล้วขึ้นสู่ท่าสดันท์ได้ ให้ศึกษาจะข้อยกข้อยบายในตารางด้านบน
7. การลงสู่พื้นจากการกระโดดรูปต่างๆรวมไปถึงการลงเข่าจำเป็นที่จะต้องใช้เท้าอย่างน้อยหนึ่งข้างในการผ่อนน้ำหนักหรือใช้มือค้ำยันเหมือนกับการลงน้ำหนักในหมวดเด็นร่า เช่นการกระโดดแตะปลายเท้าหรือการเตะสูงแล้วลงไปสู่ท่านั่งข้ามรั้ว, การลงนั่ง, ลงเข่า, หรือลงไปในท่าที่เท้าทั้งสองเก็บรวบรวมหรือว่าเข้าไปที่ด้านหลัง 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 นอกจากนี้ยังสามารถทราบข้อบกพร่องเพื่อการพัฒนาทีมจากการเปรียบเทียบกับทีมนานาชาติที่เข้าร่วมการแข่งขัน

**การกระโดด**

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

**การทำลังกา**

ระยะของคะแนน	ทักษะ
0-5 คะแนน	ม้วนหน้า ม้วนหลัง หกสูง ล้อเกวียน ราวน์ออฟ ฟรอนท์ลิมเบอร์ ฟรอนท์วอล์คโอเวอร์ สะพานโค้ง แบ็คเวิร์ตวอล์คโอเวอร์ ฟรอนท์แฮนด์สปริง แบ็คแฮนด์สปริง ราวน์ออฟ + แบ็คแฮนด์สปริง ราวน์ออฟ + แบ็คแฮนด์สปริง ซีรีส์ ลังกาหลัง

	ลังกาหน้า ราวน์ออฟ + แบ็คแฮนด์สปริง + ลังกาหลัง ราวน์ออฟ + แบ็คแฮนด์สปริง + ลังกาหลังไฟค์ ราวน์ออฟ + แบ็คแฮนด์สปริง + ลังกาหลังเลย์เอาท์ ราวน์ออฟ + แบ็คแฮนด์สปริง + ลังกาหลังเลย์เอาท์ + เกลียว 1 รอบ ราวน์ออฟ + แบ็คแฮนด์สปริง + ลังกาหลังเลย์เอาท์ + เกลียว 2 รอบ
--	---

### ทำยิมนาสติกยืนทรงตัวใน Stunt และ การโยนตัว

ระยะของคะแนน	ทักษะ
0-10 คะแนน	ขาคุแยก (Basic Position) ขาคุชิดกัน (Cupies) ลิเบอร์ตี้ (Liberty) ขางออกไปนอกลำตัว (Stag/Hitch) ลิเบอร์ตี้บิดตัว (Torch) ฉีกขา (Heel Stretch) คันธนู (Bow and Arrow) อาราเบสค์ (Arabesque) แมงป่อง (Scorpion)
	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) โยนลังกาหลัง (Back Tuck) โยนลังกาหลังไฟค์ (Back Pike) โยนเลย์เอาท์ (Lay Out) โยนเบิร์ดฟลิป (Bird Flip) โยนไฟค์เปิดตัว (Pike Open) โยนไฟค์คิกเอาท์ (Pike Kick Out) โยนเอ็กซ์เอาท์ (X-Out) โยนลังกาบิดเกลียว (Layout Twist)

## การเคลื่อนไหวร่างกาย/การเต้น

ระยะของคะแนน	ทักษะ
0-5 คะแนน	- เปลี่ยนรูปแฉกน้อย, เปลี่ยนระดับขึ้นลงน้อย, ความหลากหลายของการเคลื่อนไหวน้อย, มีความติดต้าน้อย
	- เปลี่ยนรูปปานกลาง, เปลี่ยนระดับขึ้นลงปานกลาง, ความหลากหลายของการเคลื่อนไหวปานกลาง, มีความติดต่าปานกลาง
	- เปลี่ยนรูปแฉกดี, เปลี่ยนระดับขึ้นลงดี, ความหลากหลายของการเคลื่อนไหวดี, มีความติดต่าดี สิ่งที่ต้องการเพิ่มเติมคือการออกแบบท่าเต้นที่มีการเคลื่อนไหวรวดเร็ว
	- เปลี่ยนรูปแฉกดีมาก, เปลี่ยนระดับขึ้นลงดีมาก, ความหลากหลายของการเคลื่อนไหวดีมาก, มีความติดต่าดีมาก มีผลต่อคนดูมาก <b>สิ่งที่ต้องการเพิ่มเติมในเรื่องเต้นคือ</b> การออกแบบท่าเต้นที่มีการเคลื่อนไหวรวดเร็ว, การขยับตัวเร็ว, มีความสร้างสรรค์ในเรื่องจังหวะของท่า, การใช้พื้นผิวการแข่งขัน, การเต้นที่มีสไตล์และทันสมัย <b>สิ่งที่ต้องการเพิ่มเติมในเรื่องโมชันคือ</b> อย่าน้อย <b>๒๒๓ 4</b> จังหวะของท่าอาร์มโมชันแบบดั้งเดิมในช่วงเชียร์และไซด์ไลน์

\* ในทุกหมวด ทักษะใดๆที่ไม่ได้กล่าวถึง คณะกรรมการจะอ้างอิงจากความใกล้เคียงและความเป็นไปได้ในทุกตารางข้างต้น

หัวข้อดังต่อไปนี้เป็นตัวอย่างของคุณสมบัติและคุณภาพที่ดีของการแสดง เพื่อที่จะช่วยให้คณะกรรมการสามารถจัดวางทักษะที่ท่าลงไปในช่วงคะแนนได้อย่างถูกต้อง

สดันท์

ค่าความยาก  
ระดับของความสมบูรณ์  
เปอร์เซ็นต์ผู้ลงแข่งขัน  
ความแข็งแรงของรูปร่าง/ท่าทางและการควบคุม  
ใช้ฐานจำนวนน้อย  
ทักษะที่เพิ่มเติมเข้าไป

ปิรามิด

ค่าความยาก  
ระดับของความสมบูรณ์  
เปอร์เซ็นต์ผู้ลงแข่งขัน  
ใช้ฐานจำนวนน้อย

ความคิดสร้างสรรค์/การลงที่ยาก  
 ความเร็วของการเปลี่ยนรูปร่าง  
 ความหลากหลาย/ความเร็วของการเปลี่ยนรูปร่าง  
 ทักษะที่เพิ่มเติมเข้าไป  
 ความเป็นหนึ่งเดียวของการขยับและการเปลี่ยนรูป  
 โครงสร้างที่หลากหลาย

#### การโยนตัวสูง

ค่าความยาก  
 ระดับของความสมบูรณ์ (เทคนิคและจังหวะ)  
 เปอร์เซนต์ผู้ลงแข่งขัน  
 ความสูง  
 ความแข็งแรงของรูปร่าง  
 ใช้ฐานจำนวนน้อย (ไม่มีฐานหน้า)  
 ความพร้อมเพรียงกันในกลุ่ม  
 ทักษะที่เพิ่มเติมเข้าไป  
 การเปลี่ยนรูปร่างที่เป็นหนึ่งเดียวอื่นๆ  
 ทักษะที่สอดประสาน

#### การทำลังกา

ค่าความยาก  
 เปอร์เซนต์ผู้ลงแข่งขัน  
 ท่าทาง/ระเบียบ  
 ทักษะที่เพิ่มเติมเข้าไป  
 ระดับของความสมบูรณ์ (เทคนิค, จังหวะ, การลง)  
 ความสูงของทักษะที่ทำ  
 การผสมผสานของท่าพิเศษ/ความคิดสร้างสรรค์  
 ทักษะที่สอดประสาน

#### การกระโดด

ความยืดหยุ่น/การเหยียดของร่างกาย  
 ลักษณะของปลายเท้า  
 การลง  
 การวางแขน  
 การวางหน้าอก  
 ทักษะที่เพิ่มเติมเข้าไป  
 การผสมผสานการกระโดด  
 ความสอดคล้องของทักษะ  
 ความยากของการพับตัว  
 ท่ากระโดดพื้นฐาน

#### ท่าทาง/การเดิน

จังหวะ  
 การควบคุมร่างกาย  
 การวางร่างกาย

ความพร้อมเพรียง

ความคมชัด

ดนตรี

มีผลทางสายตา

ความเร็ว

พลัง/ค่าของการเอ็นเตอร์เทนผู้ชม

ทักษะขั้นสูง	ทักษะพิเศษ
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. สดันทที่เป็นขาเดียว</li> <li>2. ส่วนน้อยของการแสดงจบท่าที่ความสูงระดับไหล่หรือต่ำกว่า</li> <li>3. มีท่าสลับขาบ้าง</li> <li>4. เดินขึ้นท่าสดันท/หมุนตัวขึ้น</li> <li>5. หมุนครึ่งรอบหรือว่าเต็มรอบระหว่างการเปลี่ยนรูปร่าง</li> <li>6. ดันขึ้น การขึ้นรูปแบบอื่นๆที่ใกล้เคียง</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. บิดเกลียวขึ้นสู่ยอดจบในท่าที่ร่างกายยืดตรง</li> <li>2. ส่วนใหญ่ของการแสดงจบท่าที่ร่างกายยืดตรง</li> <li>3. ท่าส่วนใหญ่สลับขา</li> <li>4. หมุนรอบครึ่งหรือสองรอบระหว่างการเปลี่ยนรูปร่าง</li> <li>5. โยนตัวขึ้นไปจบท่าที่ร่างกายยืดตรง การขึ้นรูปแบบอื่นๆที่ใกล้เคียง</li> </ol>

**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 สปีริต	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
- นายปภักร พิษณะธนกร

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