

ผู้ฝึกสอน...

ไม่ควร ที่จะกล่าวว่เชียร์ลีดเดอร์ต่อหน้าผู้ชม แต่จะสามารถตีในเชิงก่อได้ภายหลังแต่ต้องในที่ส่วนตัวหรือต่อหน้าเพื่อนร่วมทีมหากเห็นว่าเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม

ไม่ควร ว่ากล่าวต่อหน้าผู้ฝึกสอนท่านอื่น เชียร์ลีดเดอร์คนอื่น หรือว่าต่อหน้าแฟนๆไม่ว่าจะเป็นคำพูดหรือว่าท่าทาง

ไม่ควร ด่าทอหรือดูหมิ่นหยาบคายด้วยภาษารุนแรง ไม่ว่าในทุกกรณี

ไม่ควร ยุแหยงหรือทำการใดที่ไม่เหมาะสมกับการเป็นนักกีฬา

ควรละเว้น การสับสนหรือในต่อหน้าท่านผู้ชม เจ้าหน้าที่ คณะกรรมการตัดสิน และหรือ สมาชิกของทีม

ควรละเว้น การตีมือหรือตีหมิ่นเมมาในต่อหน้าท่านผู้ชม เจ้าหน้าที่ คณะกรรมการตัดสิน และหรือ สมาชิกของทีม

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

ร่วมมือ กับเจ้าหน้าที่เพื่อที่จะรับผิดชอบในการชี้แนะและความคุมแฟนๆของทีมและท่านผู้ชม

ยอมรับ ในการตัดสินของเจ้าหน้าที่และคณะกรรมการในการแข่งขันทีเกิดขึ้นว่ายุติธรรมและสามารถเรียกได้ว่าดีทีสุดตามความสามารถของเจ้าหน้าที่และคณะกรรมการแล้ว

ให้ความสำคัญ ทีว่านักกีฬาทีดีต้องต่อสู้และฝ่าฝืนด้วยจิตใจทีดีและร่างกายทีดีพร้อม

ให้ความสำคัญ ทีว่าชัยชนะเป็นผลตอบแทนของทีมเวิร์คทีดี

เป็น แม่แบบและตัวอย่างในเรื่องสิ่งทีดีๆและเป็นแง่บวก

ต้องยึดถือและปฏิบัติตามกฎและข้อบังคับของทางผู้จัด TFC และ IFC

นักกีฬาเชียร์ลีดเดอร์...

ควรละเว้น การดื่มเครื่องดื่มมึนเมาในต่อหน้าท่านผู้ชม 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 1st April 2000)

ไม่ควร ก้าวร้าวต่อหน้าผู้ฝึกสอน เชียร์ลีดเดอร์คนอื่น หรือว่าต่อหน้าแฟนๆไม่ว่าจะเป็นคำพูดหรือว่าท่าทาง

ไม่ควร ด่าทอหรือดูหมิ่นหยาบคายด้วยภาษารุนแรง ไม่ว่าในทุกกรณี

กระทำ หน้าที่รับผิดชอบในการสร้างสิ่งที่เป็นสิ่งดีและเป็นแรงบันดาลใจของการเป็นผู้นำเชียร์ ไม่ว่าจะป็นระหว่างการแข่งขันและไม่ได้แข่งขันก็ตาม

สม่ำเสมอ โดยการแสดงความเคารพและอ่อนน้อมถ่อมตนต่อเจ้าหน้าที่ ต่อหน้าผู้ฝึกสอน เชียร์ลีดเดอร์ และแฟนๆ

ปฏิบัติดี เพื่อที่จะส่งเสริมให้นักกีฬา

ปฏิบัติดี อ่อนน้อมถ่อมตัวในชัยชนะและเห็นอกเห็นใจ กรุณาปรารถนี้ต่อผู้ที่พ่ายแพ้

เป็นตัวแทนของความมีไมตรีจิต

ประเภทเชียร์ลีดดิ้ง – CHEERLEADING

รุ่นประชาชนทั่วไป OPEN

กฎกติกาการแข่งขันเชียร์ลีดดิ้ง

การแสดงเชียร์ลีดดิ้งจะต้องทำภายใต้กฎความปลอดภัยและระบบการตัดสินของ IFC และ TFC ผลอย่างเป็นทางการจะประกาศเมื่อนาคะแนนของวันแรกหรือวันที่สองมารวมกันหากมีการแข่งขัน 2 วัน

*หมายเหตุ

ตัวอักษรสีแดงหมายถึงข้อควรระวัง

ตัวอักษรสีส้มหมายถึงข้อควรพิจารณา

ตัวอักษรสีเขียวหมายถึงสิ่งที่เพิ่มเติมเข้าไปในปี 2011

คุณสมบัติผู้เข้าร่วมแข่งขัน

ประชาชนทั่วไป OPEN

1. เป็นประชาชนทั่วไปที่สนใจจะลงแข่งขันเชียร์ลีดดิ้งและมีผลบังคับในระหว่างวันที่ทำการแข่งขันนั้น นักกีฬาจะต้องเป็นเสมือนตัวแทนอย่างเป็นทางการของสโมสรเข้าร่วมการแข่งขันและสวมชุดแข่งประจำสโมสรนั้นๆ และจะต้องผ่านการอนุมัติจากทางสโมสรอย่างถูกต้องว่าลงแข่งขันให้กับสโมสรของตน ทาง TFC อนุญาตและแนะนำให้มีตัวนักกีฬาสารองในกรณีที่มีการบาดเจ็บระหว่างการแข่งขัน (จะต้องไม่เป็นตัวนักกีฬาจากสถาบันหรือสโมสรอื่นในงานแข่งเดียวกัน) ไม่อนุญาตให้นักกีฬา 1 คนเป็นตัวแทนมากกว่า 1 สถาบันหรือสโมสรลงแข่งในกรณีที่มีการบาดเจ็บหรือมีเหตุฉุกเฉินเกิดขึ้น
2. **ส่งในนามสโมสรอิสระ** จะต้องบรรลุนิติภาวะและมีช่วงอายุ ~~อายุ 18 ปีและ 1 วันขึ้นไป~~ **ช่วงอายุ 12 ปีขึ้นไป (เฉพาะปี 2012)** ณ วันแข่งขันจะตรวจหลักฐานเป็นสูติบัตรหรือบัตรประจำตัวประชาชนของนักกีฬา
3. ไม่จำกัดเพศ เป็นผู้ที่มีความฟรังกายแข็งแรงไม่มีโรคประจำตัว สมาชิกภายใน 1 ทีม สามารถมีผู้เข้าร่วมแข่งขันจำนวนตั้งแต่ ~~5-24 คน~~ **6 - 36 คน (เฉพาะปี 2012)** จะเป็นทีมชาย หรือว่าหญิงก็ได้
 - ทีมหญิงล้วน **งดในปี 2012**
 - ทีมชายล้วน
 - ทีมผสม
4. นักกีฬาดิวส์ารองสามารถมีได้สูงสุดคือ 4 คน เท่านั้น นักกีฬาสารองสามารถลงแข่งขันได้โดยที่จะต้องรายงานต่อคณะกรรมการก่อนแข่งขันอย่างน้อย 20 นาที โดยที่ตัวสำรองนั้นจะต้องปฏิบัติตามกฎของการแข่งขันเช่นเดียวกับนักกีฬาดิวส์ารองทุกประการ
5. สำหรับนักกีฬาที่ป่วยหรือบาดเจ็บและถูกเปลี่ยนตัวออกไปจะไม่สามารถกลับเข้ามาแข่งขันได้ทุกประการเพื่อสุขภาพและความปลอดภัยของนักกีฬา

คำเตือน

รุ่นประชาชนทั่วไปเป็นรุ่นที่สนับสนุนนักกีฬาที่มีพื้นฐานทางด้านยิมนาสติกสูงหรือบุคคลที่มีความสามารถทางกีฬาเชียร์ลีดดิ้งยาวนานให้ได้เล่นกีฬาเชียร์ลีดดิ้งได้อย่างต่อเนื่อง นักกีฬาที่สามารถลงแข่งขันได้จะมีอายุตั้งแต่ 12 ปีขึ้นไป นักกีฬาช่วงอายุ 12-18 ปีไม่บริบูรณ์ดังกล่าวอาจจะต้องทำทักษะที่ผิดกฎต่อช่วงอายุของตนเองในรุ่นที่แข่งขันปกติ การฝึกซ้อมจะต้องอยู่ภายใต้การดูแลจากผู้ฝึกสอนที่มีความรู้และความชำนาญในเรื่องของเชียร์ลีดดิ้งอย่างเคร่งครัด พร้อมกับสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยและอุปกรณ์ช่วยในการฝึกซ้อมเช่น เบาะรอง เพื่อที่จะป้องกันและลดความเสี่ยงของการเกิดอุบัติเหตุและการบาดเจ็บให้เหลือน้อยที่สุด ผู้ที่เกี่ยวข้องทั้งหมดควรมีแผนรองรับฉุกเฉินล่วงหน้าในกรณีที่เกิดอุบัติเหตุและการบาดเจ็บระหว่างการฝึกซ้อม ผู้ที่เกี่ยวข้องกับทีมควรพิจารณาให้ถ้วนถี่เมื่อจะลงแข่งขันในรุ่นนี้ อนึ่งการลงแข่งขันในรุ่นนี้โดยมีนักกีฬาอายุดังกล่าวถือเป็นความสมัครใจของทีมที่เข้าแข่งขันเอง

เพลงที่ใช้ในการแข่งขัน

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

ท่าบังคับที่จะนำไปสู่การคิดการแสดง

1. ทำอาร์มโมชัน 4 ท่า **ต้องไม่ซ้ำ, ทำต่อเนื่อง, ทั้งทีมพร้อมกัน (Arm Motions)** (ตบมือและท่าเอวถือว่าเป็นโมชัน) ดูคำอธิบายด้านล่าง **ยกเลิก จะมีหรือไม่มีก็ได้**
2. การเต้น (Dancing)
3. ท่ากระโดด (Jumps)
4. ทำยิมนาสติก, การทำลังกา (Gymnastic and Tumbling)
5. ทำท่าสตันท์ (Partner Stunts)
6. ทำต่อตัวพีรามิด (Pyramids)
7. ทำโยนตัวสูง (Basket Toss)

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 18 X 14 ตารางเมตร (54 X 42 ตารางฟุต) แต่จะติดเทปแสดงขอบเขตที่ใช้งานได้ การเริ่มต้นการแสดงจะต้องอยู่ภายในพื้นที่ที่กำหนดสามารถวางอุปกรณ์ในขณะที่วิ่งเข้าสู่สนามหรือก่อนที่จะเริ่มการแสดง แนะนำให้จัดวางฟุต ป้ายบริเวณนอกพื้นที่เพื่อป้องกันการอันตรายต่อการเหยียบและเพื่อความปลอดภัย และสามารถวางอุปกรณ์ภายในเส้นสนามได้ตราบเท่าที่คณะกรรมการเห็นว่าไม่เป็นอุปสรรคกีดขวาง และเป็นอันตรายต่อการแสดง **ไม่อนุญาตให้เริ่มต้นการแสดงโดยการก่อปิรามิดหรือต่อสตันท์ไว้ก่อนแล้ว** โดยที่เท้าของทุกคนจะต้องอยู่ติดพื้นอย่างน้อยหนึ่งข้าง ไม่อนุญาตให้ทำทักษะยิมนาสติกใดๆเมื่อเข้าสู่และออกจากสนามแต่สามารถโชว์สปิริตทักทายกับแฟนๆได้สั้นๆและต้องรีบเข้าประจำที่โดยเร็ว
- 3 เพลงและเต้น** เพลงและดนตรีรวมแล้วให้เวลาอยู่ภายใน 2 นาที 15 วินาที และไม่เกิน 2 นาที 30 และบังคับการเชียร์ปากเปล่าอย่างน้อย 45 วินาทีหรือมากกว่าโดยผันแปรตามอัตราส่วน ยกเลิก **ไม่บังคับว่าจะต้องมีการเชียร์ปากเปล่า จะมีหรือไม่ก็ได้** แต่จำเป็นจะต้องมีองค์ประกอบครบถ้วนตามที่คณะกรรมการกำหนด และคิดว่าทีมสามารถถ่ายถอดได้ดี มิฉะนั้นอาจส่งผลถึงคะแนน เพลงจะต้องเล่นครั้งเดียวรวดตลอดการแสดง สามารถใช้เพลงและเสียงดนตรีได้ทุกชนิด การเชียร์จะต้องสอดคล้องกับดนตรี อย่างไรก็ตาม การเต้นจริงๆจะให้คะแนนในหมวดการเต้น **ในหมวดอาร์มโมชันจะให้คะแนน Arm Motion ในภาพรวม** โดยคุณจะต้องนำ **CD 2 แผ่น** เพื่อที่ใช้ในการแสดง โดย 1 ชั้นใช้เปิดในการแสดง อีก 1 ชั้นเพื่อใช้สำรอง (หากสะดวกสามารถนำเทปคาสเซทมาด้วยก็ได้เพื่อใช้ในกรณีเกิดเหตุสุดวิสัย) แต่ละทีมจะต้องส่งตัวแทนมา **1 คน** เพื่อทำการเปิด หยุดเพลง และปิดเพลงเอง โดยจะต้องแสดงตัวต่ออนุเครื่องเสียงอย่างน้อย **2 ทีม** เพื่อเตรียมที่จะเปิดเพลง **ควรระลึกไว้เสมอว่า CD อาจจะไม่สามารถเล่นได้กับเครื่องเล่นได้ทั้งหมด ควรพิจารณาและทดสอบก่อนนำมาใช้งาน**
- 4. ท่าอาร์มโมชัน 4 ท่า** ในช่วงเชียร์จะต้องประกอบไปด้วยท่าอาร์มโมชันที่ไม่ซ้ำกันเลขจำนวน 4 ท่าต่อเนื่อง โดยที่จะต้องทำพร้อมกันหมดทั้งทีมและเหมือนกัน ท่าดังต่อไปนี้จะไม่นับให้ (ตบมือ, ตบมือแบบแบมแบม, วางมือเท้าเอวทั้งสองข้าง) หากท่าเมื่อไหร่ท่าก่อนหน้าที่ยังทำไม่ครบจำนวน 4 ท่าจะถือว่าโมฆะและจะต้องทำใหม่ **ยกเลิก จะมีหรือไม่มีอาร์มโมชันดังกล่าวก็ได้**
- 5 พื้นที่ทำการแสดง** ไม่อนุญาตให้ออกจากพื้นที่ 18 x 14 ตารางเมตร ที่จัดไว้ให้หลังจากที่เริ่มทำการแสดงแล้ว พื้นที่ทำการแสดงจะถูกทำเครื่องหมายไว้ให้ หากเกิดการล้ำออกนอกพื้นที่ที่กำหนดจะถูกหักคะแนน
- 6 อุปกรณ์** ป้ายการ์ดบอร์ด ป้ายผ้า **ป้ายไวเนล** โทรโซ่ง ธงโบก และฟุต เหล่านี้เป็นอุปกรณ์ที่อนุญาตให้ใช้ได้ ป้ายทุกป้ายจะต้องสามารถที่จะใช้ให้คนดูพูดหรือร้องตามได้ **ไม่อนุญาตให้นำอุปกรณ์ที่ไม่เกี่ยวกับการเชียร์เข้ามาวางในบริเวณการแสดง** (ตุ๊กตาสคอตหรือสิ่งนำโชคอื่นๆที่นอกเหนือที่ใช้ในการแสดงไม่สามารถนำเข้าไปวางไว้ในพื้นที่การแสดงได้) อุปกรณ์ที่ใช้จะต้องไม่มีความแหลมคม **เช่นดาวที่จำเป็นจะต้องลบมุมออกให้โค้งมนแทน** หรือว่าจะต้องไม่เป็นอันตรายต่อตัวนักกีฬา **ป้ายประกอบร่างหรือป้ายขนาดใหญ่อื่นๆจะต้องไม่ประกอบไปด้วยวัสดุ**

แหลมคม ชื่นไม้หรือแผ่นไม้หรือท่อขนาดใหญ่หรือแผงวงจรกลไกที่จะทำอันตรายต่อตัวนักกีฬา ให้บาดเจ็บรุนแรงหรือสาหัส หากมีสิ่งที่จะเข้าข่ายจะต้องเก็บงานประกอบให้มัดชิดหรือห้ามใช้ การวางอุปกรณ์ควรแล้วเสร็จภายใน 60 วินาที

- 7 **การจบการแสดง** เวลาจะหยุดจับทันทีเมื่อทีมของคุณมาถึงในช่วงสุดท้ายของการแสดง โดยอยู่ในตำแหน่งของการแสดงนั้นๆและมีการหยุดค้างที่สัมพันธ์กับดนตรี **โดยถือเอาการได้ยินเสียงสุดท้ายของดนตรีเป็นหลัก** หากมีข้อผิดพลาดโดยทำการจบแบบไม่เคลียร์อาจมีผลทำให้ถูกตัดคะแนนในเรื่องของเวลา
 - * ท่าโพสท์สุดท้ายในตอนจบถือว่าการจบการแสดง, ในกรณีนี้, การลงจากท่าสตันท์หรือท่าต่อตัวหลังจากเพลงจบไม่ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของการแสดง จะไม่นำมาคิดคะแนนให้ แต่หากมีการลงที่ผิดพลาด บาดเจ็บและเกิดอันตรายจะโดนหักคะแนนด้วย การพิจารณาคะแนนจะเริ่มเมื่อเดินเข้าสนามและสิ้นสุดเมื่อนักกีฬาคนสุดท้ายเดินออกจากสนามจนหมด
 - * อย่างไรก็ตามทีมสามารถที่จะโชว์สปิริตให้กับผู้ชมได้แบบสั้นๆในขณะที่เข้าสู่ และ ออกจากสนาม, ทีมไม่อนุญาตให้ทำทักษะใดๆก่อนหรือว่าหลังเวลาการแสดง (ห้ามทำลังกา หรือว่าท่ากระโดดใดๆเข้าหรือว่าออกจากสนามแข่งขัน) ทีมจะต้องตั้งท่าพร้อมให้เร็วที่สุดเพื่อที่จะทำการแข่งขัน, และจะต้องออกจากสนามแข่งขันที่หลังจากที่แข่งขันเสร็จแล้ว
- 8 **การหักคะแนน** การลงโทษโดยการหักคะแนนจะทำเมื่อรวบรวมคะแนนสุดท้ายของแต่ละหมวดหมู่ทั้งหมดแล้วและนำมาหักออก ค่ารวมของการลงโทษขึ้นอยู่กับความร้ายแรงของการละเมิดกฎมากแค่ไหน
- 9 นักกีฬาควรคำนึงถึงการแข่งขันในประเภทนี้ว่าเป็นการแข่งขันประเภทที่เน้น Cheerleading เป็นหลักโดย Dancing จะเป็นส่วนประกอบย่อยที่มีในการแสดง แนะนำให้ศึกษาจากวีดีโอ และซีดีที่ได้รับ หรือคลิปลวีดีโอ Download ที่ทางผู้จัดให้ไป **ซึ่งกติกานี้ใช้เป็นสากลทั่วโลก แต่จะลดหย่อนบางส่วนให้เหมาะสมกับเมืองไทย**
- 10 **หากมีการเดิน** อนุญาตให้ได้มีการเดินติดต่อกันสูงสุดได้ไม่เกิน ~~8 ห้อง หรือ 64~~ **จังหวะเท่านั้น** แล้วจะต้องตามด้วยการแสดงในส่วนอื่นที่ไม่ใช่การเดินอีก **ข้อความข้างต้นยกเลิก** ไม่บังคับจำนวนการเดิน
- 11 **ความสะอาดเรียบร้อย** หลังจากทีแต่ละทีมทำการแข่งขันของตนเสร็จแล้วนั้น **จะต้องนำอุปกรณ์ของตนออกไปจากสนามแข่งขันให้หมด** เพื่อที่จะได้ไม่เป็นอุปสรรคและอำนวยความสะดวกแก่ทีมถัดไป คำว่าอุปกรณ์นี้รวมไปถึงเศษชิ้นส่วนที่หลุดออกมาจากตัวนักกีฬาและอุปกรณ์การเชียร์ทุกชนิด **อาจส่งผลต่อคะแนนหากพบว่าทีมนั้นๆทำการปล่อยปะละเลย**
- 12 **การซ้อม** แต่ละทีมจะมีเวลาซ้อมให้ในพื้นที่ฝึกซ้อมที่จัดไว้ให้ ทีมใดที่พลาดเวลาฝึกซ้อมทีมของตนเองอาจจะต้องลงทะเลเบียนเวลาใหม่ซึ่งอาจจะเป็นทีมสุดท้ายของวัน ก่อนการแข่งขันจริงจะมีการซ้อมเสมือนจริงซึ่งแต่ละทีมจะมีเวลา 3 นาทีในการซ้อมกับสนามเหมือนจริง ขอความกรุณาสวมใส่ชุดแข่งขันจริงพร้อมกับซ้อมเหมือนจริงอย่างน้อย 1 ครั้ง เนื่องจากในบริเวณจะมีกรรมการคอยเช็คความถูกต้องของการแสดงแต่ละทีมให้ **ในวันที่ 2 หากไม่มีการเปลี่ยนแปลงการแสดงสามารถที่จะไม่โชว์ทั้งหมดได้ ขึ้นอยู่กับการตัดสินใจของทีม**
- 13 **ประกันอุบัติเหตุ** คณะกรรมการแข่งขันจะไม่รับรองการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นระหว่างการแข่งขัน ผู้เข้า

แข่งขันควรที่จะปฏิบัติตามกฎกติกาอย่างเคร่งครัดเพื่อความปลอดภัยและลดความเสี่ยงในการเกิดอุบัติเหตุ ทางผู้จัดแนะนำให้ผู้เข้าแข่งขันจัดหาประกันตามความเหมาะสมของแต่ละทีมก่อนเข้าแข่งขัน แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นสถานที่จัดการแข่งขันมีทีมแพทย์และพยาบาลจัดไว้เพื่อเหตุฉุกเฉินในเบื้องต้นแล้ว

14 การโฆษณาและข้อผู้สนับสนุน นักกีฬาสามารถที่จะติดโลโก้ ป้ายชื่อ ของผู้สนับสนุนบนชุดการแข่งขันได้ โดยจะต้องมีขนาดไม่ใหญ่เกินกว่าขนาดของนามบัตร (2 คูณ 3 นิ้วโดยประมาณ) ในบริเวณการแข่งขันระหว่างทีมลงแข่งขันสามารถวางป้าย หรือว่าโลโก้ได้สูงสุดเพียง 3 รายการเท่านั้นโดยสามารถที่จะวางไว้ทางด้านหน้าหรือว่าทางด้านหลังของสนามการแข่งขันได้ **กรุณาติดต่อทางผู้จัดเพื่อรายละเอียดของขนาดป้าย บนชุดแข่งขัน บนสนามแข่งขันสงวนสิทธิ์โลโก้ของผู้จัดเท่านั้น**

15 Free Standing Spotters ทางผู้จัดได้จัดเตรียมผู้ให้ความปลอดภัยไว้ให้ แต่หากทีมต้องการใช้ Spotter ที่เตรียมมาก็สามารถทำได้โดยจำนวนไม่เกิน 5 คน โดยจะต้องสวมชุดแตกต่างจากนักกีฬาภายในสนามและเป็นชุดกีฬาที่เรียบร้อยตามแบบสากล **ข้อความข้างต้นยกเลิก** ไม่อนุญาตให้ Free Standing Spotters ช่วยในการแสดง หากพบว่ามีกรณีสัมผัสเกิดขึ้นจะถูกหักคะแนนทันที

กฎและข้อบังคับและการให้คะแนน TFC ประเภททีมเชียร์

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

กฎและระดับของประชาชนทั่วไปในรายการ TFC ที่สามารถทำได้

ทักษะ	ท่าทาง
การทำลังกาทั่วไป (General Tumbling)	<p>A. อนุญาตให้ทำลังกาได้ แต่ในการทำ 1 ครั้งจะต้องไม่เกิน 1 รอบลังกา หากเกลียวบิดได้ 2 รอบเท่านั้น</p> <p>B. ห้ามนักกีฬาทำลังกา เหนือ, ลอดใต้, ทะลุผ่าน การต่อตัวคู่, การต่อพีรามิด, อุปกรณ์ หรือแม้กระทั่งเหนือ, หรือลอดใต้บุคคลเดียวก็ตาม ยกเว้นม้วนหน้า ม้วนหลังเหนืออุปกรณ์สามารถทำได้ ไม่สามารถทำได้</p> <p>C. ห้ามทำลังกา (ระดับพื้น) ลอยตัวกลางอากาศ ขณะที่ถืออุปกรณ์ หรือว่าขณะที่ร่างกายบางส่วนยังติดกับอุปกรณ์อยู่ หากทำลังกามีอดีตพื้น, ทำยิมกลับหัว สามารถถืออุปกรณ์ พู่ หรือ การ์ดบอร์ด ได้ เท่านั้นเพื่อป้องกันอันตรายที่จะเกิดต่อนักกีฬาและขัดต่อรอบลังกาได้</p> <p>D. ไม่อนุญาตให้ความช่วยเหลือหรือว่าคอยช่วยปีดรอบลังกา เช่น ทำล้อเกวียนสองรอบและต่อด้วยคอร์สไลน์ช่วยในการทำลังกาหลัง เป็น</p>

	<p>ต้น</p> <p>E. ห้ามทำการเหिरพุ่งม้วน</p> <p>F. นักกีฬาสามารถทำท่าลังกาเข้าสู่ฐาน แล้วรืบาวนด้วยเท้าลงไปสู่ทำนอนเปลได้ อนึ่งทำรืบาวนแล้วหน้าคว่าในทำนอนเปลสามารถทำได้เช่นกัน</p>
--	---

ทักษะ	ท่าทาง
การกระโดด (Jumps)	อนุญาตให้ทำท่าใดก็ได้

ทักษะ	ท่าทาง
ท่าอาร์มโมชัน (Arm Motions)	<p>หากเลือกที่จะทำตามแบบดั้งเดิมสามารถทำได้ดังตัวอย่างด้านล่าง</p> <p>A. ในช่วงเชียร์จะต้องประกอบไปด้วยท่าอาร์มโมชันที่</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ไม่ซ้ำกันเลยจำนวน 4 ท่า 2. ทำต่อเนื่อง 3. จะต้องทำพร้อมกันหมดทั้งทีมและเหมือนกันไปในทิศทางเดียวกันทั้งหมด <p>B. ทำดังต่อไปนี้จะไม่นับให้ (ดบมือแบบรวบฝ่ามือ, ดบมือแบบแบมือ, วางมือเท้าเอวทั้งสองข้าง) หากทำเมื่อไหร่ทำก่อนหน้าที่ยังทำไม่ครบจำนวน 4 ท่าจะถือว่าโมฆะและจะต้องทำใหม่</p> <p>เช่น High V --> Low V --> ดบมือ --> K Motions (โมฆะเพราะมีดบมือมาคั่นกลาง จะต้องเริ่มทำใหม่)</p> <p>หรือ จะสร้างสรรค์ท่าใหม่เองก็สามารถทำได้</p>

ทักษะ	ท่าทาง
การทำท่าสตันท์ (Partner Stunts)	<p><u>ยืนทรงตัวขาเดียวและสองขาทำได้ทุกท่า</u></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 ยกเว้นลังกาหน้าหรือว่าบิต</p>

	<p>เกลียว 2 รอบ จะต้องรับนอนและใช้ฐาน 2 คนเท่านั้น (หากไม่ชำนาญ จะต้องใช้ Spotter หรือรับ 2 คน)</p> <p>C. หากมีการเพิ่มทักษะยิมนาสติกนอกเหนือจากดังที่กล่าว ไม่ว่าทุกความสูงหรือจำนวนฐานกี่คน จำเป็นจะต้องรับนอนเท่านั้น และใช้ฐานจำนวน 2 คนเป็นอย่างน้อย หากไม่ลงนอนเปลด้วยยอดจะต้องถูกจับโดยฐานกลุ่มเดิมและช่วยให้ลงในท่าที่ต้องการอย่างปลอดภัย</p> <p>D. ห้ามทำท่าต่อตัวคู่ที่ซึ่งด้วยยอดท่าท่า Straddle Sit และถูกยกพันพื้นผิวการแข่งขันโดยฐานเพียงคนเดียวที่บริเวณใต้ขาอ่อน (Single Based Split Catches)</p> <p>E. ห้ามกลุ่มต่อตัวคู่สตันท์, บุคคลเดี่ยว, หรือว่าอุปกรณ์เคลื่อนเหนือหรือว่าลอดผ่าน, ทะลุ กลุ่มต่อตัวคู่สตันท์, พีรามิด, บุคคลเดี่ยว, หรือว่าอุปกรณ์ เช่น ท่าท่าสตันท์ซิคโคเดินลอดใต้กลุ่มสตันท์ที่ยกระดับติดอกอยู่เป็นต้น</p> <p>F. ท่าสตันท์ที่ต้องจับในฐานกลุ่มใหม่จะต้องมี 1 คนจากฐานเดิมจับยึดตลอดเวลาไปจนกว่าจะจับและลงสู่ฐานใหม่ในท่านั้นๆ</p> <p>G. ไม่มีการทำทักษะลังกาหลังลงจากท่าสตันท์ใดๆทั้งสิ้น</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 แล้วฐานทั้งคู่ปิดเท้าด้วยยอดท่าลังกาหลังลอยกลางอากาศเป็นต้น</p>
--	---

ทักษะ	ท่าทาง
การต่อตัว (Pyramids)	<p>A. สามารถนำกลุ่มสตันท์มาประกอบเป็นพีรามิดได้ ในท่าและความสูงที่กำหนดไว้เท่านั้น ดังต่อไปนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - หมวดความสูง 2.5 ความสูง,

	<ul style="list-style-type: none"> - สองชั้นมนุษย์ได้เท่านั้น - ทุก 2.5 ความสูงบนชั้นที่ 3 ของการต่อตัวพีรามิด จำเป็นต้องมี Back Spotter อยู่ที่พื้นคอยให้ความปลอดภัยด้วยอดจำนวนเท่ากับด้วยอดบนชั้นที่ 3 เช่น 2-2-1 มียอด 1 คนจะต้องมี Spotter ที่พื้นจำนวน 1 คนเป็นต้น - ขาของฐานต้องติดพื้นอย่างน้อย 1 ข้าง <p>B. ทำพีรามิดที่ความสูง 2 ความสูงลงมาไม่จำเป็นที่จะต้องใช้ Spotter แต่ควรจะมีเพื่อความปลอดภัย</p> <p>C. ด้วยอดสามารถที่จะผ่าน หรือว่าถูกยกขึ้นผ่านความสูงเกินในระดับ 2.5 ความสูงได้ แต่จะต้องไม่หยุดค้าง</p> <p>D. ไม่สามารถทำรีไวต์ขึ้นสู่พีรามิดได้</p> <p>E. ไม่สามารถทำท่า Star แบบค้ำต่อแขน และ Straddle Sit (Teddy Bear) แบบฐานที่สองยึดสุดแขนได้</p> <p>F. ไม่สามารถทำท่าชั้นสองสตันท์ยกสุดแขนแต่ว่ายืนอยู่บนหน้าขาได้ของฐานล่างได้</p>
--	--

ทักษะ	ท่าทาง
<p>วิธีการขึ้น (Climbing)</p>	<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, ศรีษะต่ำกว่าเอว</p> <p>G. ไม่สามารถทำท่าพิเศษ "รีไวต์" ขึ้นสู่พีรามิดชั้นที่ 3 ได้ แต่สามารถทำในท่าสตันท์ได้</p> <p>H. การโยนไกลขึ้นสู่พีรามิด จำกัดความไกลสูงสุด 3 เมตรและจะต้องมีสปอตเตอร์รับให้ความปลอดภัยอยู่แล้วที่ปลายทาง</p>

ทักษะ	ท่าทาง
-------	--------

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

ทักษะ	ท่าทาง
<p>วิธีการลง (Dismount)</p>	<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 ควร มีสปอตเตอร์เพิ่มเติมหากยังไม่ชำนาญ</p> <p>E. บิดเกลียวลงนอนเปลทำได้มากที่สุด 2 ¼ รอบ (บางท่าที่ต้องโซว์ด้านข้างเช่น Arabesque, Scorpion)</p> <p>F. ไม่สามารถทำลังกาหลังได้ทุกความสูงและทุกกรณี</p> <p>G. การลงจากท่าต่อตัวหรือว่าท่าสตันท์ไม่ว่าจะลงสู่การนอนเปลหรือว่าลงสู่พื้นผิวการแสดงโดยตรงจะต้องใช้ฐานที่มีอยู่ในกลุ่มนั้นและจะต้องช่วยการลงให้เกิดความปลอดภัยอย่างสูงสุด</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 หรือท่าอื่นๆที่ฐานยกด้วยอดเพียงแขนเดียว ด้วยอดไม่สามารถทำทักษะยิมนาสติกลงได้</p>
--	---

ทักษะ	ท่าทาง
การโยนตัว (Tosses)	<p>A. การโยนตัวจะต้องตกลงมาที่ฐานเดิม</p> <p>B. การโยนตัวแบบมือसानตระกร้าจากมือของฐานจะต้องลงนอนเปลเท่านั้น</p> <p>C. การโยนที่มีรอบลังกาไม่ว่าจะด้วยเทคนิคประสานมือใดๆก็ตามต้องลงนอนเปลเท่านั้น</p> <p>D. ทำนอนหงายหรือคว่ำ $\frac{1}{2}$ 360 องศาเสลิกอปเตอร์ได้</p> <p>E. ทำการโยนโดยมีรอบลังกาได้สูงสุดเพียง 1 รอบเท่านั้น</p> <p>F. หากโยนยึดเหยียดอย่างเดียวไม่มีรอบลังกาสามารถบิดเกลียวได้สูงสุดไม่เกิน 3 รอบ</p> <p>G. ไม่อนุญาตให้โยนเปลี่ยนกลุ่ม</p>

ทักษะ	ท่าทาง
การกลับหัว (Inversions)	<p>ที่ระดับพื้นผิวการแข่งขันไม่สามารถสวิงด้วยอดในลักษณะหัวตั้งลงได้ เช่น ฐาน 4 คนจับแขนและขาของด้วยอดทั้ง 4 มุมแล้วสวิงด้วยอดให้ตั้งลงพร้อมม้วนกลับขึ้นมาอยู่ตำแหน่งเดิมไม่สามารถทำได้</p> <p>แต่หากทำในทิศทางกลับกันคือสวิงไปทางด้านหลังแล้วย้อนกลับมาสู่ท่าเดิมสามารถทำได้</p>

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

กฎความปลอดภัยทั่วไปในระดับประชาชนทั่วไป

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

ข้อจำกัดทั่วไปในระดับประชาชนทั่วไป

1. ห้ามใช้อุปกรณ์เพื่อเพิ่มความสูง เช่น มินิแทรมโบลีน เป็นต้น นอกเหนือจากฟลอร์ที่ทางผู้จัดเตรียมไว้ให้
2. ผู้ที่เป็นยอดในการต่อตัวพาร์ทเนอร์สตันท์, ปิรามิดหรือว่าการเปลี่ยนรูปร่างอื่นๆไม่อนุญาตให้ถูกทำให้ตกลง หรือถูกจับในลักษณะหวั่นไหว (ศีรษะต่ำกว่าเอวของตัวเอง) **โดยที่ร่างกายของยอดหลุดออกจากรูปร่างอย่างสิ้นเชิง**

3. ไม่อนุญาตให้บุคคลใดๆ กระโดด, ลังกาหรือว่าพุ่งหลาว เหนือ, ลอดใต้, หรือว่าทะลุผ่านกลุ่มพาร์ทเนอร์สตันท์, พีรามิด หรือบุคคลเดี่ยวใดๆ ทำการกระทำข้างต้นกับกลุ่มโยนตัวสูง, การโยนตัวที่คล้ายคลึงกัน, พาร์ทเนอร์สตันท์หรือว่าการโยนอื่นๆ
4. การทิ้งตัว (เข้า, ลงนั่ง, ขาเหยียด, หน้าคว่ำ, นอนหงาย, ฉีกขา) จากการกระโดด, ยื่นหรือว่าอยู่ในตำแหน่งที่กลับหัวกลับหาง ไม่สามารถทำได้ โดยเด็ดขาด นอกจากเสียแต่ว่าน้ำหนักในส่วนใหญ่ที่ตกลงกระทบจะมีการเบรคผ่อนก่อนที่จะตกลงพื้นโดยมือหรือเท้า
5. ห้ามสวมใส่เครื่องประดับทุกชนิดระหว่างการฝึกซ้อมและแข่งขัน เพราะอาจจะทำอันตรายได้ กำไลข้อมือเพื่อการแพทย์สามารถใส่ได้แต่จำเป็นต้องพันห่อหุ้มเทปไว้กับร่างกายเพื่อป้องกันอันตราย
6. ขณะทำการแข่งขันจะต้องสวมรองเท้า โดยที่รองเท้านั้นจะต้องเป็นรองเท้ายกกีฬาขบอ่อน รองเท้ายิมนาสติก, แจ๊ซ, และหรือบู๊ทนั้น ไม่อนุญาตให้สวมใส่
7. ทักษะการทำลังกาเพื่อที่จะทำหรือว่าจากกลุ่มพาร์ทเนอร์สตันท์, โยนตัวสูงหรือว่ากลุ่มพีรามิดนั้น ห้ามทำบนพื้นผิวทุกชนิดนอกจากพื้นหญ้าหรือว่าสนามการแข่งขัน
8. การต่อพีรามิดความสูง 2 1/2 ความสูงบนพื้นผิวอื่นที่ไม่ใช่หญ้าหรือว่าสนามแข่งขันนั้น ห้ามทำโดยเด็ดขาด

พาร์ทเนอร์สตันท์

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

การต่อพีรามิด

1. ห้ามทำพีรามิดที่มีความสูงเกินกว่า 2 1/2 ความสูง พีรามิดสามารถวัดได้จากความสูงของร่างกายดังต่อไปนี้ Chairs, ยืนบนหน้าขา, นั่งบนคอ เหล่านี้ถือว่าเป็นความสูง 1 1/2 ช่วงตัว ส่วนยืนบนไหล่ถือว่าเป็นความสูง 2 ช่วงตัว ส่วนท่าสตันท์ที่มีการยึดยกสุดแขน (เช่น ยกสุดมือ, ขาเดี่ยวลิเบอร์ตี ฯลฯ) เหล่านี้ถือว่าเป็นความสูง 2 1/2
2. ในการต่อตัวทุกท่าจะต้องมี Spotter อย่างน้อยหนึ่งคนคอยช่วยเหลือให้ความปลอดภัยต่อยอดชั้นสามแบบ "หนึ่งต่อหนึ่ง" เช่น 3-3-2 จะต้องมีสปอตเตอร์คอยระวังยอดจำนวนสองคน
3. การลงจากพีรามิดในความสูง 2 1/2 ความสูง ด้วยยอดบนสุดเพิ่มให้มีทักษะยิมนาสติก จะต้องใช้ผู้รับนอนเปลจำนวน 2 คน
4. การลงจากพีรามิดชั้นสามแบบมีทักษะสามารถทำได้ เช่น ลังกาหน้า, ปลายเบิร์ด, บิดเกลียว, แตะปลายเท้า แต่ไม่อนุญาตให้ทำลังกาหลัง
5. ไม่สามารถที่จะทำรีโวด์ขึ้นสู่พีรามิดได้

6. การโยนไกลขึ้นสู่พีรามิดจำกัดความสูงไม่เกิน 3 เมตรและจำเป็นจะต้องมี Spotter ที่ปลายทางอยู่แล้ว
7. การยกแยกขาแบบมีมือจับเหนี่ยวรั้งสามารถทำได้ (Suspended Split) หากมีฐานที่จับยกนั้นจะต้องมีจำนวน 4 คน
8. กลุ่ม Partner Stunt หรือพีรามิด ไม่สามารถที่จะมีใครผ่านได้ (Spotter สามารถเดินผ่านมาทางด้านหน้าเพื่อรับด้วยอดที่จะลงได้)
9. ไม่อนุญาตให้ทำท่าหมุนหลังแบบมีมือจับเหนี่ยวรั้ง (Backward Suspended Roll)
10. การเอนลงนอนจากท่าสตันท์คู่ โดยไม่มีการ Pop หรือดันออกให้สูง ลงไปยังฐานรับอื่นๆ จำเป็นสามารถใช้ผู้รับจำนวน 1 คน หากเพิ่มเติมทักษะทำยิมนาสติกเข้าไปเช่น หมุนครึ่งรอบ หมุนครบรอบ แตะปลายเท้าหรือว่าทำอื่นๆนั้นต้องใช้ 2 คน
11. การบิดเกลียวขึ้น-ลงมาจากท่าต่อตัวคู่ หรือว่าจากการโยนตัวต่างๆ หรือว่าลงจากท่าพีรามิดนั้นทำได้สูงสุดเพียงสองรอบนั้น ยกเว้นดังนี้
 - ท่าต่อตัวคู่ที่โชว์ความสวยงามด้านข้าง เช่น สกอร์เปียน แอระเบสค์ ซึ่งอาจจะเพิ่มอีก 45 องศาเพื่อให้จบการลงนอนแปลด้านหน้าได้
 - ห้ามลงแบบ Tension Drop (ฐานหรือว่าช่วยอดยื่นเอียงจนยอดหลุดออกจากฐาน โดยที่ไม่มีการช่วยเหลือ)

การโยนตัวสูง

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

ตัวอย่างข้างล่างยกเล็ก

ทักษะที่สามารถทำได้ (สองทักษะ)	ทักษะที่ไม่สามารถทำได้ (สามทักษะ)
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 แต่ให้ตระหนักไว้เสมอว่าการโยนตัวสูงอยู่ในหมวดท่าสตันท์ขั้นสูง และเป็นท่าที่มีความยาก จำเป็นที่จะต้องใช้ทักษะความชำนาญระหว่างฐานและด้วยอดสูง นอกจากนี้จะต้องได้รับการฝึกฝนอย่างเป็นขั้นตอน จากผู้ฝึกสอนที่ผ่านการอบรมและมีคุณภาพและ

จะต้องมี Spotter คอยให้ความปลอดภัยทุกครั้งในการฝึกซ้อมโยนตัวสูง”

6. ไม่อนุญาตให้โยนทำลังกาลอยแบบอิสระ + การบิดเกลียวขึ้นสู่สตันท์
7. ไม่อนุญาตให้โยนเปลี่ยนกลุ่ม
8. ไม่อนุญาตให้นักกีฬาลอดใต้หรือว่าผ่านทะเลกลุ่มโยนตัวได้ ยกเว้น ฐานเดี่ยวโยนยอดข้ามหัว
ถ้าขาบุคคลอื่นระดับพื้นได้
9. การโยนตัวที่ใช้จำนวนฐานหลายคนประสานมือแบบसानตระกร้าและด้วยอดไปจบที่ท่าสตันท์
(เช่นโยนตัวขึ้นไปจบที่ท่า extension ที่ยึดเหยียดสุดแขนเป็นต้น) สามารถทำได้ อย่างไรก็ตาม
ตามจะต้องไม่มีความสูงที่เกินไปจากท่าสตันท์ที่มุ่งหมายไว้ และการโยนตัวแบบประสานมือ
แบบตระกร้านี้ด้วยอดไม่สามารถที่จะลงมาจบในท่า**พร้อมขึ้นมาตรฐาน (Load-in
Position)** ได้
10. การโยนตัวสูงจากเทคนิคการสานตระกร้า ทักษะการบิดเกลียวที่ไม่มีรอบลังกาจะต้องไม่มีรอบ
บิดที่มากเกินกว่า 3 รอบ
11. **สามารถที่จะโยนตัวท่าเสลิกอปเตอร์เต็มรอบ 360 องศาได้**
12. ไม่อนุญาตให้ใช้อุปกรณ์เพิ่มความสูงใดๆเช่น มินิแทรมโพลีน สปริงบอร์ดเป็นต้น
13. การโยนตัวสูงประสานมือแบบตระกร้า หรือว่าการโยนอื่นๆที่คล้ายๆกันก็ตาม ห้ามโยนเมื่อไม่ได้
ยืนอยู่บนพื้นผิวการที่ออกแบบมาเพื่อกีฬาชนิดนี้หรือว่าพื้นผิวใกล้เคียงที่เหมาะสมเพียงพอที่
สามารถให้ความปลอดภัยได้เช่น พื้นหญ้า หรือว่าลู่วิ่งที่เป็นยางนุ่ม

การทำลังกา

1. ห้ามทำท่าเหิรพุ่งม้วน
2. ห้ามทำลังกาใดๆที่มีรอบลังกามากกว่าหนึ่งรอบ
3. การที่มีรอบลังกาบิดเกลียวสามารถทำได้เพียงแค่นั้น 2 เท่านั้น
4. ห้ามการทำลังกาหน้าแล้วลงนั่งหรือว่าลงเข่า
5. ห้ามนักกีฬาทำลังกา เหนือ, ลอดใต้, ทะลุผ่าน การต่อตัวคู่หรือว่าการต่อปิรามิด หรือแม้กระทั่ง
เหนือ, หรือลอดใต้บุคคลเดียว
6. ห้ามนักกีฬาทำลังกาลอยอิสระลงสู่การทำท่าต่อตัวคู่ หรือถูกจับจากการลอยตัวในอากาศของการ
ทำลังกา เช่น การทำลังกาหลังลอยตัวลงสู่การนอนเปล แต่อย่างไรก็ตามการทำริบาว์ที่ไม่อยู่ในรูป
ของตัวกลับหัวกลับหางแล้วถีบตัวเองสู่การลงนอนเปลสามารถที่จะทำได้ มีทำลังกาบางชนิด
สามารถทำแล้วขึ้นสู่ท่าสตันท์ได้ ให้ศึกษาจะขออธิบายในตารางด้านบน
7. การลงสู่พื้นจากการกระโดดรูปต่างๆรวมถึงการลงเข่าจำเป็นที่จะต้องใช้เท้าอย่างน้อยหนึ่งข้าง
ในการผ่อนน้ำหนักหรือใช้มือค้ำยันเหมือนกับการลงน้ำหนักในหมวดเดินรำ เช่นการกระโดดแตะ
ปลายเท้าหรือการเตะสูงแล้วลงไปสู่ท่านั่งข้ามรั้ว, การลงนั่ง, ลงเข่า, หรือลงไปในท่าที่เท้าทั้งสอง
เก็บรวมหรือว่าชี้ไปที่ด้านหลัง หรือว่าลงไปท่าทำวิดพื้นไม่อนุญาตให้ทำ แต่หากเห็นว่ามีกรผ่อน
น้ำหนักก็สามารถที่จะทำได้
8. การลอยตัวแล้วลงนั่งพื้นในท่าข้ามรั้วต่างๆ หรือท่าที่เท้าทั้งสองจะต้องอยู่ทางด้านหลัง ย้ายขึ้นไป
ไว้ข้อ 7 (ลงนั่ง, นอนคว่ำ, หรือลงนอนเหยียดหงาย) โดยไม่มีมือค้ำยันด้านแรงกระแทกก่อนไม่
อนุญาตให้ท้ายกเว้นการลงนั่งเป็นรูปตัว Z (นั่งพับเพียบ) ก็ต้องมีมือค้ำยันเช่นกัน
9. นักกีฬาจะต้องสวมใส่รองเท้ากีฬาเท่านั้น (ไม่อนุญาตให้สวมใส่รองเท้ายิมนาสติกครึ่งเท้า หรือว่า
รองเท้าอื่นๆที่ไม่เหมาะสมกับกีฬาชนิดนี้)

หลักเกณฑ์การตัดสินและระดับความยากง่ายในการแข่งขัน

คะแนนรวมที่ได้รับในแต่ละทักษะจะอยู่บนพื้นฐานของ *คุณภาพ* ของทักษะที่แสดงออกมาและ
จำนวนมากน้อยตลอดการแสดงของทีม (ความหลากหลายที่แสดงและจำนวนผู้ที่แสดงทักษะ สองปีจจัย

รวมกัน) ทักษะเฉพาะที่ไม่ได้รวมอยู่ในรายการนี้ การให้คะแนนจะขึ้นอยู่กับดุลพินิจของคณะกรรมการ ทักษะใดที่ไม่ได้ทำ ช่องคะแนนในทักษะนั้นจะได้ศูนย์คะแนน

ความกว้างและการได้คะแนนมากน้อยในการทำทักษะใดๆ หรือการหักคะแนนจากข้อผิดพลาดใน ระหว่างการแข่งขันนั้นจะอ้างอิงจากระบบการตัดสินของนานาชาติ โดยใช้หลักเกณฑ์มาตรฐานสากลของ IFC และ TFC ไม่ได้ใช้เกณฑ์การตัดสินภายในประเทศ เพื่อเป็นการพัฒนาศักยภาพและยกระดับกีฬา เชียร์ลีดดิ้งประเทศไทยให้มีคุณภาพและเท่าเทียมกับต่างประเทศ นอกจากนี้ยังสามารถทราบข้อบกพร่อง เพื่อการพัฒนาทีมจากการเปรียบเทียบกับทีมนานาชาติที่เข้าร่วมการแข่งขัน

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 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 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) ฝึกขา (Heel Stretch) คั่นธนู (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) โยนลังกาหลังไพค์ (Back Pike) โยนเลย์เอาท์ (Lay Out) โยนเบิร์ดฟลิป (Bird Flip) โยนไพค์เปิดตัว (Pike Open) โยนไพค์คิกเอาท์ (Pike Kick Out) โยนเอ็กซ์เอาท์ (X-Out) โยนลังกาบิดเกลียว (Layout Twist)

การเคลื่อนไหวร่างกาย/การเต้น

ระยะของคะแนน	ทักษะ
--------------	-------

0-5 คะแนน	- เปลี่ยนรูปแฉกน้อย, เปลี่ยนระดับขึ้นลงน้อย, ความหลากหลายของการเคลื่อนไหวน้อย, มีความติดตายน้อย
	- เปลี่ยนรูปปานกลาง, เปลี่ยนระดับขึ้นลงปานกลาง, ความหลากหลายของการเคลื่อนไหวปานกลาง, มีความติดตาดปานกลาง
	- เปลี่ยนรูปแฉกดี, เปลี่ยนระดับขึ้นลงดี, ความหลากหลายของการเคลื่อนไหวดี, มีความติดตาดดี สิ่งที่ต้องการเพิ่มเติมคือการออกแบบท่าเต้นที่มีการเคลื่อนไหวรวดเร็ว
	- เปลี่ยนรูปแฉกดีมาก, เปลี่ยนระดับขึ้นลงดีมาก, ความหลากหลายของการเคลื่อนไหวดีมาก, มีความติดตาดดีมาก มีผลต่อคนดูมาก <i>สิ่งที่ต้องการเพิ่มเติมในเรื่องเต้นคือ</i> การออกแบบท่าเต้นที่มีการเคลื่อนไหวรวดเร็ว, การขยับตัวเร็ว, มีความสร้างสรรค์ในเรื่องจังหวะของท่า, การใช้พื้นผิวการแข่งขัน, การเต้นที่มีสไตล์และทันสมัย <i>สิ่งที่ต้องการเพิ่มเติมในเรื่องโมชันคือ</i> อย่างน้อยแปด 4 จังหวะของท่าอาร์มโมชันแบบดั้งเดิมในช่วงเชียร์และไซด์ไลน์

* ในทุกหมวด ทักษะใดๆที่ไม่ได้กล่าวถึง คณะกรรมการจะอ้างอิงจากความใกล้เคียงและความเป็นไปได้ในทุกตารางข้างต้น

หัวข้อดังต่อไปนี้เป็นตัวอย่างของคุณสมบัติและคุณภาพที่ดีของการแสดง เพื่อที่จะช่วยให้คณะกรรมการสามารถจัดวางทักษะที่ตกลงไปในช่วงคะแนนได้อย่างถูกต้อง

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)
เปอร์เซ็นต์ผู้ลงแข่งขัน
ความสูง
ความแข็งแรงของรูปร่าง
ใช้ฐานจำนวนน้อย (ไม่มีฐานหน้า)
ความพร้อมเพรียงกันในกลุ่ม
ทักษะที่เพิ่มเติมเข้าไป
การเปลี่ยนรูปร่างที่เป็นหนึ่งเดียวอื่นๆ
ทักษะที่สอดประสาน

การทำลังกา

ค่าความยาก
เปอร์เซ็นต์ผู้ลงแข่งขัน
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
1. สตันท์ที่เป็นขาเดียว 2. ส่วนน้อยของการแสดงจบท่าที่ความสูงระดับไหล่หรือต่ำกว่า 3. มีท่าสลับขาข้าง 4. เดินขึ้นท่าสตันท์/หมุนตัวขึ้น 5. หมุนครึ่งรอบหรือว่าเต็มรอบระหว่างการเปลี่ยนรูปร่าง 6. ดันขึ้น การขึ้นรูปแบบอื่นๆที่ใกล้เคียง	1. บิดเกลียวขึ้นสู่ยอดจบในท่าที่ร่างกายยืดตรง 2. ส่วนใหญ่ของการแสดงจบท่าที่ร่างกายยืดตรง 3. ทำส่วนใหญ่สลับขา 4. หมุนรอบครึ่งหรือสองรอบระหว่างการเปลี่ยนรูปร่าง 5. โยนตัวขึ้นไปจบท่าที่ร่างกายยืดตรง การขึ้นรูปแบบอื่นๆที่ใกล้เคียง

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

หมวดไทย	หมวดอังกฤษ	คะแนน
คะแนนทางด้านเทคนิค	Technical Categories	50 Points ดังนี้
การแสดงออก อารมณ์ หน้าตา สปีริต	Expression	10 Points
อาร์มโมชันองค์รวมในการแสดง	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
คะแนนด้านความยาก	Difficulty Categories	20 Points ดังนี้
ค่าความยากทั้งการแสดง	Overall Difficulty	10 Points
ความเร็ว, การเปลี่ยนรูปร่างทั้งการแสดง	Speed, Transitions	10 Points
ภาพรวมของการแสดง	Overall Evaluation	30 Points ดังนี้
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>