

Meini prawf Cystadleuaeth Gymnasteg (Cyfnod Allweddol 3 a 4)
Urdd Gymnastics Competition (Key Stage 3 & 4)

Oedran	Cyfnod Allweddol 3 (Bl. 7-9) & 4 (Bl. 10-11) (Yr un rheolau ond bydd 3 a 4 yn ddigwyddiadau gwahanol)
Categoriâ (5 cystadleuaeth)	• Merched Unigol • Bechgyn Unigol • Parau (Merched/Bechgyn/Cymysg) • Triawdau (Merched/Bechgyn/Cymysg) • Grŵp 6 – 8 disgybl (Merched/Bechgyn/Cymysg)
Cyfyngiadau amser	Unigol = 1:10 – 1:20 Parau/Triawdau = 1:45 – 2:00 Grŵp = 2:15 – 2:30 Mae'r amseru'n cychwyn pan mae'r gerddoriaeth yn cychwyn (os yn perfformio gyda cherddoriaeth neu gyda'r symudiad cyntaf os nad yw'r gymnast yn defnyddio cerddoriaeth). Bydd cosb o 0.3 i gystadleuwyr sy'n gorffen dros neu dan yr amser a osodwyd.
Cerddoriaeth	Opsiynol ond bydd rhaid iddo fod yn offerynnol neu trwy gyfrwng y Gymraeg.
Cyfarpar	Cyfanswm o arwynebedd mat o 10m x 8m 1 trampette, 1 bocs, ardal glanio. (Rhaid i bob ysgol sy'n cystadlu ddefnyddio'r apparatus)

Cyfrifiadau sgôr – Sgorir yn ôl y drefn isod;

Bydd pob cystadleuydd (unigolyn/par/grŵp etc.) yn cychwyn ar sgôr o 10.00

Gall gymnastwyr gynyddu eu gwerth cychwynol o 2.50 marc, trwy gynnwys y sgiliau canlynol;

Gofynion	Gwerth
Cydbwysedd	0.5
Troi/Troelliad	0.5
Rhowlio	0.5
Naid	0.5
Symudiad ymlaen ac yn ôl	0.5

Bydd sgôr y tariff yn cael ei ychwanegu i'r sgôr cychwynol (10.00). Gellir ychwanegu cyfanswm o 3.0 marc i'r sgôr.

- Mae'r tabl isod wedi ei ddylunio fel canllaw i'r gymnastwyr a'r hyfforddwyr. Nid yw'r cystadleuwyr yn gyfyngedig i sgiliau sydd ar y tabl yn unig. Barnir unrhyw sgil a berfformwyd sydd ddim ar y tabl yn ôl gweledigaeth y beirniad.
- Ceir ailadrodd sgil ond ni fydd yn cael ei gyfri fwy na dwywaith tuag at y tariff.
- Bydd y 10 sgil sydd â'r tariff uchaf yn cael eu cyfri i gyfrifo cyfanswm y cymhlethdod.

Meini prawf Cystadleuaeth Gymnasteg (Cyfnod Allweddol 3 a 4)
Urdd Gymnastics Competition (Key Stage 3 & 4)

	0.1	0.2	0.3
Cydbwysedd	Cydbwysedd stork Cynnal blaen Cynnal y cefn Arabesque Eistedd siâp V	Pansafiad Llawsafiad Cydbwysedd Broga Sblits Lifer stradl neu beic	Lifer Rwsieg Planche Lifer stradl i lawsafiad
Tro/Troelliad	½ troelliad ar un goes Naid ½ tro	Tro llawn ar 1 goes Llawsafiad gyda ½ pirouette Naid tro cyfan Naid twc, stradl neu 'w' gyda hanner tro	Llawsafiad gyda pirouette cyfan Troelliad ddwbl ar 1 goes Naid twc/stradl neu 'w' gyda tro llawn Naid gath gyda tro cyfan
Rhowlio	Rôl boncyff Rôl tedi Rôl i'r ochr Rôl gath Rôl ymlaen/yn ôl mewn twc Rôl ymlaen/yn ôl i safiad mewn siâp	Plymio a rhowlio ymlaen Llawsafiad i rôl ymlaen Rôl peic am yn ôl Rôl am yn ôl i gynnal y blaen	Rôl am yn ôl i lawsafiad
Naid/Llamau	Naid ymestyn Naid twc Naid seren Naid gath Chasee	Naid stradl Naid beic Naid flaidd Naid sblit Naid stag Naid ymestyn gyda tro gyfan Cic siswrn Twc/stradl/ 'w' neu naid flaidd ½ tro	Naid â newid coes Twc/stradl/'w' neu naid flaidd gyda tro cyfan Naid gath gyda tro cyfan
Acrobatig ymlaen/ochr/yn ôl	Rôl ymlaen/yn ôl (twc) Rôl ymlaen/yn ôl i safiad mewn siâp Sbonc gwningen	Olwyn droelli (1 neu 2 law) <i>Round off</i> <i>Walkover</i> ymlaen/yn ôl Llawsafiad a rôl ymlaen Valdez Tinsica	Flic i 1 neu 2 Trosben ymlaen Sbring llaw (i 1 neu 2) Olwyn droellog rydd <i>Walkover</i> rydd Rôl am yn ôl i lawsafiad

Noder:

- Yn y parau, triawdau a grwpiau bydd rhaid i bob aelod gwblhau 10 sgil yr un. Gallent unai gael eu perfformio yn gydamserol neu ar amseroedd gwahanol, unai'r un elfennau neu elfennau gwahanol.
- Yn y grwpiau, ar wahanol adegau yn ystod y drefn dylai'r grŵp gyd-weithio yn hytrach na gweithio fel parau neu driawdau.

Meini prawf Cystadleuaeth Gymnasteg (Cyfnod Allweddol 3 a 4)
Urdd Gymnastics Competition (Key Stage 3 & 4)

- Ceir perfformio'r uchod unai ar y llawr, neu ar neu oddi ar unrhyw apparatus o'r dyluniau amgafedig.

Bydd didyniadau am y canlynol;

Unigolion/parau/grwpiau	Didyniadau uchaf
Artistiaeth	0.5
Cysylltiad i gerddoriaeth – dehongliad	0.5
Defnydd o lefelau	0.5
Defnydd o Apparatus	0.5
Hyd y drefn/cerddoriaeth	0.3
Didyniadau cyffredinol (cyflawniad) –	0.1
Bach	0.2
Canolig	0.3
Mawr	0.5
Cwmp	
Parau/grwpiau yn unig	
Cyndamseriad	0.5
Cyfraniad grŵp cyfan	0.5

Ceir sgoriau eu penderfynu gan;

- + Sgôr cychwynol – 10.00
- + Anghenion – hyd at 2.50
- + Sgôr cymhlethdod – hyd at 3.00

Cyfanswm sgôr y cyfansoddiad = Hyd at uchafswm o 15.50

-Didyniadau

= **Cyfanswm sgôr**

Meini prawf Cystadleuaeth Gymnasteg (Cyfnod Allweddol 3 a 4)
Urdd Gymnastics Competition (Key Stage 3 & 4)

Dyluniad y llawr a'r apparatus

Mesuriadau:

Cyfarpar	Lled	Hyd	Uchder
Arwynebedd llawr	10m	8m	
1. Trampette	1m 10cms	1m 10cms	
2. Bocs	44cms	1m 37cms	1m
3. Mat Glanio	1m 20cms	2m 40cms	20cms

