

Meini prawf Cystadleuaeth Gymnasteg (Cyfnod Allweddol 2)
Gymnastics Competition Criteria (Key Stage 2)

Oedran	Cyfnod Allweddol 2 (Bl. 3 – 6)
Categories (5 events)	• Merched Unigol • Bechgyn Unigol • Parau (Merched/Bechgyn/Cymysg) • Triawdau (Merched/Bechgyn/Cymysg) • Grŵp (Merched/Bechgyn/Cymysg) I'r grwpiau mae 2 gategori; Categori 1 – 4 / 6 disgybl i ysgolion sydd â llai na 100 disgybl ynddi (bl. 1 - 6) Categori 2 - 8 / 12 disgybl ar gyfer ysgolion sydd a dros 100 o ddisgyblion.
Cyfyngiadau amser	Unigolion = 1:10 – 1:20 Parau/Triawdau = 1:45 – 2:00 Grŵp = 2:15 – 2:30 Bydd amseru'n cychwyn wrth i'r cerddoriaeth gychwyn (os yn perfformio gyda cerddoriaeth. Symudiad cyntaf os yn perfformio heb gerddoriaeth). Bydd cosb o 0.3 i gymnastwyr sy'n gorffen dros neu dan yr amser gosodedig.
Cerddoriaeth	Opsynol ond bydd rhaid iddo fod yn offerynol neu trwy gyfrwng y Gymraeg.
Cyfarpar	10m x 8m cyfanswm ardal mat.

Sgoriau – Ceir pob sgôr eu trefnu yn ôl y canlynol;

Bydd pob gymnast/par/grŵp yn cychwyn ar sgôr o 10.00.

Gellir cynyddu gwerth cychwynol pob cystadleuydd o hyd at 2.50 marc trwy gynnwys y gofynion isod, pob un werth 0.5 marc.

Gofyniad	Gwerth
Cydbwysedd	0.5
Tro/Troelliad	0.5
Rôl	0.5
Naid	0.5
Symudiad ymlaen/yn ôl	0.5

Ychwanegir y tariff at y sgôr cychwynol (10.00). Gall gymnastwyr ychwanegu uchafswm o 3.0 marc at eu sgôr.

- Mae'r tabl isod wedi ei ysgrifennu fel canllaw ar gyfer gymnastwyr ac hyfforddwyr. Nid yw gymnastwyr yn gyfyngedig i berfformio'r 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 2)
Gymnastics Competition Criteria (Key Stage 2)

	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'r grwpiau bydd rhaid i bob aelod gwblhau 10 sgil yr un. Caniateir iddynt eu perfformio yn gydamserol neu ar amseroedd ar wahan, unai'r un neu wahanol elfennau.
- Ar sawl adeg yn nhrefniant y grwpiau dylai'r grŵp gyd-weithio yn hytrach na gweithio mewn parau neu triawdau'n perfformio trefniadau eu hunain.

Meini prawf Cystadleuaeth Gymnasteg (Cyfnod Allweddol 2)
Gymnastics Competition Criteria (Key Stage 2)

Bydd didyniadau am y canlynol;

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

Ceir sgoriau eu penderfynu gan;

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

Cyfanswm sgôr y cyfansoddiad = Hyd at uchafswm o 15.50

-Didyniadau

= Cyfanswm sgôr