Meini Prawf Cystadleuaeth Gymnasteg (Cyfnod Allweddol 3 a 4)

Oedran	Cyfnod Allweddol 3 (Bl. 7-9) a 4 (Bl. 10-11) (yr un rheolau, ond bydd 3 a 4 yn gystadlaethau ar wahân)
Categorïau (5 cystadleuaeth)	• Merched, Unigol • Bechgyn, Unigol • Parau (Naill ai cymysg neu’r un rhyw) • Triawdau (Naill ai cymysg neu’r un rhyw) • Grŵp rhwng 6 - 8 (Naill ai cymysg neu’r un rhyw)
Ffin amser	Unigol = 1:10 – 1:20 Parau/Triawdau = 1:45 – 2:00 Grŵp = 2:15 – 2:30
Cerddoriaeth	Dewisol ond rhaid iddo fod naill ai’n offerynnol neu’n gerddoriaeth Gymraeg
Thema	Hedfan
Cyfarpar	Man 10m x 8m gyda matiau ar lawr Trampet, Blwch, Mat Glanio (Mae trefn y cyfarpar yn amgaeëdig a dylid ei ddefnyddio gan bob ysgol sy’n cystadlu)

Hedfan
Pob adran: Perfformiad sy’n cynnwys 10 elfen sy’n dangos hedfan gydag amrywiaeth o siapiau mewn perfformiad, ynghyd â defnyddio elfennau sy’n cynnwys troi, troelli, cydbwyso a theithio.

Meini prawf ar gyfer gwerthuso. Marciau allan o 10.00

<table>
<tr><th>Meysydd allweddol</th><th>Gwerthoedd</th><th colspan="2">Nodiadau</th></tr>
<tr><td>Pob elfen o hedfan</td><td>0.50

(Cyfanswm 5.00)</td><td colspan="2">• Tynnir marciau technegol i ffwrdd am bob siâp a gaiff ei berfformio’n anghywir.
• Methu elfen = tynnu 0.50 i ffwrdd.
Bydd elfennau yn y rhan hon yn cael eu graddio yn ôl anhawster (gweler eglurhad ar y dudalen olaf).</td></tr>
<tr><td>Adeiladu perfformiad</td><td>1.00
1.00
1.00
(Cyfanswm 3.00)</td><td colspan="2">• Troi a throelli
• Cydbwyso
• Teithio
Oni chaiff y rhain eu harddangos, caiff 1.00 ei ddidynnu am bob un.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Celfyddyd / Cyflwyniad</td><td rowspan="2">0.50
0.50
0.50
0.50

(Cyfanswm 2.00)</td><td>Unigolion
• Amrywiaeth o symudiadau
• Defnydd o gyflymder / cyfeiriad/ lefelau
• Defnydd o gysylltiadau a llif
• Defnydd o gyfarpar</td><td>Parau / Triawdau / Grwpiau
• Amrywiaeth o symudiadau/cyflymder/ cyfeiriad/ lefelau
• Defnydd o gyfarpar
• Defnydd o gysylltiadau a llif
• Cydamseriad</td></tr>
<tr><td colspan="2">Oni ddangosir digon o’r rhain, caiff marciau eu didynnu.</td></tr>
<tr><td>Gweithredu</td><td></td><td colspan="2">Caiff beiau gweithredu yn ystod y perfformiad eu didynnu o’r marc terfynol.</td></tr>
<tr><td></td><td>Didyniad o 0.50</td><td colspan="2">Am berfformiad o’r hyd anghywir</td></tr>
</table>

Meini Prawf Cystadleuaeth Gymnasteg (Cyfnod Allweddol 3 a 4)

Enghreifftiau o'r Elfennau sy'n cyfrif fel Hedfan

- Pob math o naid
- Rholio trwy blymio
- Gorffeniad taclus
- Elfennau o'r teulu olwyn dro
- Elfennau o'r teulu sbring llaw
- Mathau o fflip tuag yn ôl
- Tîn-dros-ben

Gellir perfformio'r uchod i gyd naill ai ar y llawr, neu ymlaen i, neu oddi ar unrhyw gyfarpar o'r drefn amgaëdig.

Noder:

Yn y parau, triawdau a'r grwpiau, rhaid i bob aelod wneud 10 elfen o hedfan yr un. Gellir eu perfformio naill ai mewn cydamseriad neu ar amseroedd gwahanol, naill ai'r un elfennau neu rai gwahanol.

Ni chaiff elfennau o hedfan nad ydynt yn dangos symudiadiau tuag i fyny eu hystyried yn hedfan e.e. os oes unigolyn yn gorffen perfformiad ar y blwch, gan ddisgyn i ffwrdd yn unig, ni chaiff ei ystyried yn hedfan, ac o'r herwydd ni chaiff ei gyfrif yn un o'r pum elfen angenrheidiol.

Graddau sgorio

Bydd pob elfen yn cael ei graddio ar wahân;

0.1 am elfennau nad ydynt yn gwrthdroi e.e. neidio

0.3 am elfennau sydd yn gwrthdroi ac yn dangos peth llwybr, e.e. neidio i mewn i elfen, llwybr allan o elfen, e.e. talgrynnu, sbring llaw

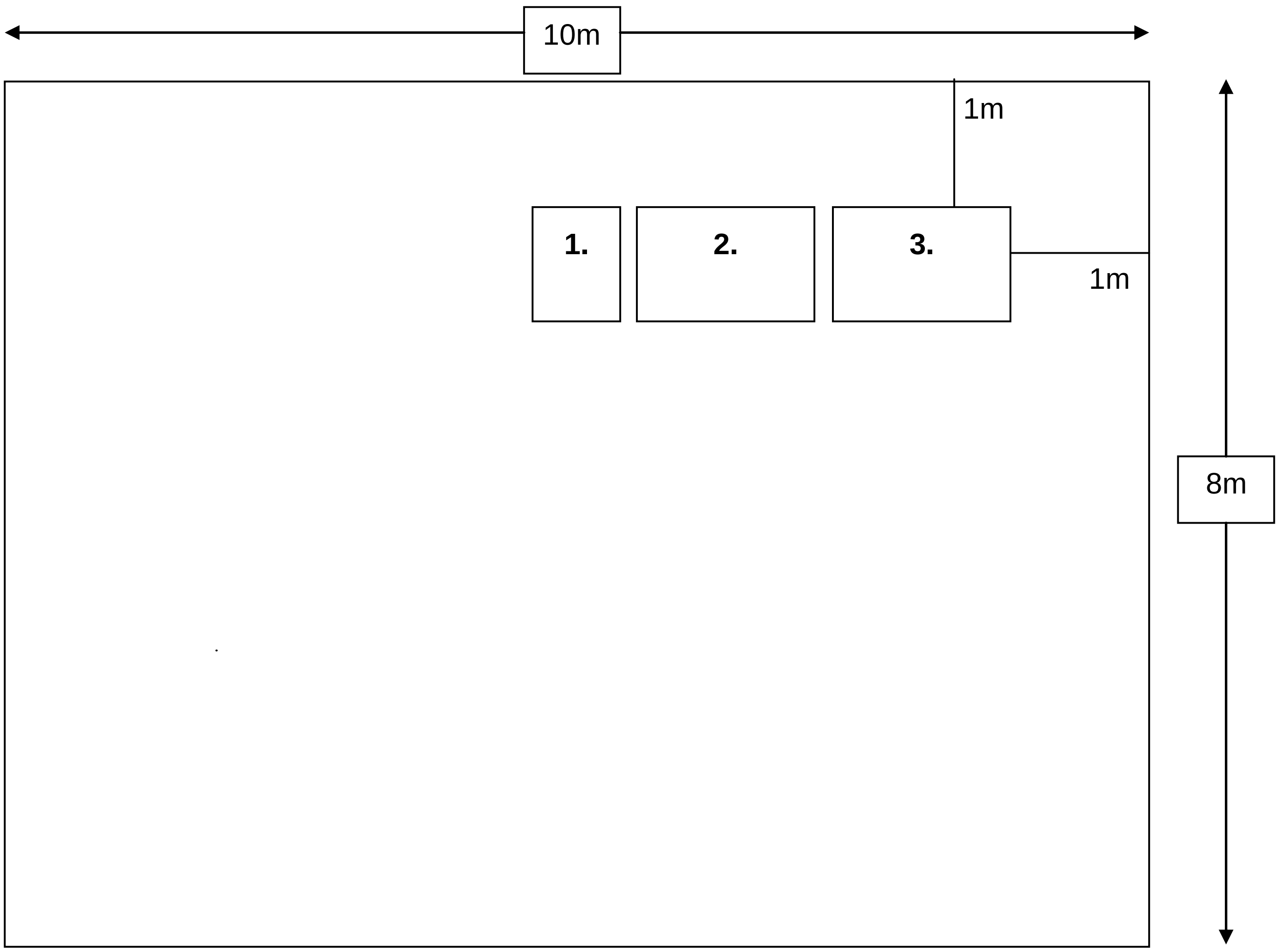
0.5 am elfennau sydd yn gwrthdroi, sy'n dangos llwybr llawn ar hyd yr elfen, e.e. trosbennu, neu yn dangos dau ddarn gwrthdroi yn hedfan tuag yn ôl, e.e. cefn-droi (backflip)

Meini Prawf Cystadleuaeth Gymnasteg (Cyfnod Allweddol 3 a 4)

Trefn y Llawr a'r Cyfarpar ar gyfer Gymnasteg yr Urdd
Camau Allweddol 3 a 4

Maint:

Cyfarpar	Lled	Hyd	Uchder
Maint y Llawr	10m	8m	
1. Trampet	1m 10cms	1m 10cms	
2. Blwch	44cms	1m 37cms	1m
3. Mat Glanio	1m 20cms	2m 40cms	20cms



BWRDD Y BEIRNIAID