Gala Nofio Cenedlaethol

Rheolau a Chyfarwyddiadau Cyffredinol

Dyma fersiwn wedi ei symleiddio o reolau Corff Llywodraethu Nofio'r Byd, FINA, a ddefnyddir gan Gymdeithas Nofio Cymru ar gyfer pob cystadleuaeth

Cyffredinol

- Rhaid i nofiwr orffen y ras yn yr un lôn ag y dechreuodd (SW10.3)
- Ni ddylai nofwyr ddechrau cyn i'r arwydd cychwyn ganu (SW4.4)
- Rhaid i nofiwr gyffwrdd pen y pwll wrth droi'n ôl bob tro ac ar ddiwedd y ras (SW5.2)
- Ni chaniateir i unrhyw nofiwr gerdded ar hyd gwaelod y pwll (SW10.4)
- Ni chaniateir tynnu ar y rhaff rhwng dwy lôn (SW10.6)
- Caiff y sawl sy'n ymyrryd â nofiwr arall ei wahardd (SW10.7)
- Ni chaiff nofwyr ddefnyddio unrhyw ddyfais a all fod o gymorth o ran cyflymder, hynofedd, na gwydnwch yn ystod cystadlaethau (h.y. esgyll fflat, menig gweog) Caniateir sbectol ddŵr (SW10.8)
- Ar ddiwedd y ras, mae o gymorth i'r dyfarnwr os yw nofwyr yn aros yn y dŵr hyd nes y gofynnir iddynt adael. (Mewn rasys cyfnewid dylai pob nofiwr ac eithrio'r nofiwr olaf ym mhob tîm adael y pwll gynted â phosibl heb amharu ar nofwyr yn y lonydd eraill) (SW10.14)
- NI DDYLAI nofwyr BYTH ddringo allan dros y padiau amseru electronig – gall hyn beri niwed difrifol
- Mewn cystadlaethau cyfnewid, rhaid cael nofiwr gwahanol ar gyfer pob cymal (SW10.13)
- Ym mhob dull o nofio ac eithrio'r dull broga (gweler isod) rhaid i ben y nofiwr fod wedi dod i wyneb y dŵr o fewn 15 metr i ddechrau'r ras ac ar ôl pob tro. (SW5.3, 6.3 a 8.5)
- Mae penderfyniad y dyfarnwr yn derfynol

Rheolau Penodol y gwahanol Ddulliau

Rhydd

- Gall y nofiwr gyffwrdd y wal wrth droi'n ôl ac ar ddiwedd y ras gydag unrhyw ran o'i gorff
- Golyga dull rhydd y gall y nofiwr ddefnyddio unrhyw ddull, ac eithrio mewn ras amrywiol unigol a rasus cyfnewid amrywiol, pan na all fod yn ddull y cefn, broga na phili-pala
- Mewn dull rhydd, gall nofwyr sefyll ar waelod y pwll, ond ni chânt gerdded

Cefn

- Ar y gorchymyn "Cymrwch eich marciau" dylai nofwyr ffurfio llinell yn y dŵr yn wynebu'r pen cychwyn gyda'r ddwy law yn gafael yn y wal. Rhaid i'r traed, gan gynnwys bysedd y traed, fod dan wyneb y dŵr a ni chânt fod wedi eu cyrlio dros y cafn dŵr (SW6.1)
- Rhaid i'r nofiwr nofio ar ei gefn/chefn trwy gydol y ras ac eithrio pan fydd yn troi'n ôl. Ar ôl troi, rhaid gadael y wal ar eu cefn
- Gall nofwyr droi'n ôl ar eu tu blaen. Os ydynt yn gwneud hynny, dylai'r tro fod yn syth ar ôl iddynt droi ar eu tu blaen, a rhaid i unrhyw symudiad tuag at y wal gyda naill ai'r breichiau neu'r coesau fod yn rhan o symudiad parhaus i droi (SW6.4)
- Rhaid i nofwyr aros ar eu cefnau ar ddiwedd y ras hyd nes y byddant wedi cyffwrdd y wal (SW6.5)

Broga

- Rhaid i'r nofiwr fod ar ei frest trwy gydol y ras (SW7.2)
- Ar gyfer y strôc gyntaf ar ôl dechrau ac ar ôl pob tro, caiff y nofiwr gymryd un strôc gyda'r breichiau yn ôl at y coesau ac un gic gyda'r coesau o dan y dŵr. Serch hynny rhaid i'r pen dorri wyneb y dŵr cyn i'r dwylo droi i mewn ar gyfer y rhan letaf o'r ail strôc
- Ar gyfer pob strôc arall, ni chaiff y breichiau fynd yn ôl ymhellach na'r cluniau, a rhaid i'r pen dorri wyneb y dŵr
- Rhaid i bob symudiad o'r breichiau a'r coesau fod yn gydamserol (ar yr un pryd) ac ar yr un lefel llorweddol heb symudiadau am yn ail (SW7.2 a 7.4)
- Ni chaniateir cic siswrn, cic gwibio na chic dolffin tuag i lawr
- Wrth droi'n ôl ac ar ddiwedd y ras rhaid i'r ddwy law gyffwrdd ar yr un pryd, boed ar lefel y dŵr, uwch ei ben neu oddi tano. Dylai'r dwylo fod arwahan ar y cyffyrddiad wrth droi a'r diwedd

Pili-pala

- Ar ddechrau ras ac wrth droi'n ôl, caiff nofiwr gicio fwy nag unwaith gyda'i goesau a thynnu unwaith gyda'i freichiau tra'i fod o dan y dŵr; rhaid i'r symudiad yma ddod â hwy i wyneb y dŵr (SW8.5)
- ddechrau pob strôc gyda'r breichiau ar ôl cychwyn y ras ac ar ôl pob tro, rhaid cadw'r corff ar y frest (SW8.1)
- Rhaid i'r ddwy fraich symud tuag ymlaen dros y dŵr ac yn ôl gyda'i gilydd (SW8.2)
- Rhaid i bob symudiad o'r traed a'r coesau fod yn gydamserol, ni chaniateir symudiadau am yn ail, er nad oes rhaid i'r coesau/traed fod ar yr un lefel. NI chaniateir cicio dull broga (SW8.3)
- Ar bob tro ac ar ddiwedd y ras, rhaid i'r ddwy law gyffwrdd ar yr un pryd, boed ar lefel y dŵr, uwch ei ben neu oddi tano (SW8.4) Dylai'r dwylo fod arwahan ar y cyffyrddiad wrth droi a'r diwedd

Nofio Amrywiol (Amrywiol Unigol a Chyfnewid Amrywiol)

- Mewn ras amrywiol unigol, bydd y nofiwr yn nofio yn y pedwar dull yn y drefn ganlynol: Pili-pala, Cefn, Broga a Rhydd
- Mewn ras gyfnewid amrywiol (bl.5-6 a ysgolion uwchradd), bydd y nofwyr yn nofio'r pedwar dull yn y drefn ganlynol: Cefn, Broga, Pili-pala a Rhydd
- Mewn ras gyfnewid amrywiol i bl.3-4, bydd y nofwyr yn nofio'r pedwar dull yn y drefn ganlynol: Cefn, Broga, Rhydd a Rhydd
- Rhaid i'r dull rhydd fod yn wahanol i'r dulliau eraill a gafodd eu nofio
- Rhaid i bob cymal gael ei gwblhau yn unol â'r rheol sy'n perthyn i'r strôc dan sylw
- (Noder - caiff nofwyr dull cefn eu gwahardd os ydynt yn troi ar eu tu blaen ar ddiwedd y cymal cefn)

Cyfnewid

- Ac eithrio ar y dechrau, nid oes rhaid i'r nofiwr sy'n cychwyn ar ei gymal fod yn llonydd, ond rhaid i'r nofiwr sy'n dod i mewn gyffwrdd y wal cyn i'r nofiwr nesaf adael y blocyn/ymyl y pwll
- Rhaid gorffen pob cymal yn unol â'r rheol sy'n berthnasol i'r dull dan sylw

Canlyniadau

Ar ddiwedd y gystadleuaeth neu'r 'heat' mi fydd yr amseroedd yn cael eu gwirio i ffeindio enillydd y gystadleuaeth. Mewn achos o amser cyfartal a chanlyniad o gydradd cyntaf, gall y prif ddyfarnwr ofyn am 'swim off' rhwng y ddau nofiwr i gael enillydd. Os mae'r amseroedd yn gyfartal eto, bydd 'swim off' arall i gael yr enillydd. (SW 3.2.3)

Mae set gyfan o reolau FINA ar gael ar safle we FINA

Ni chaniateir mwy na dau nofiwr o un gangen i gystadlu mewn ras unigol.

Ni chaniateir i nofiwr gystadlu mewn mwy na dwy ras unigol (gan gynnwys Cymysg Unigol) a dwy ras gyfnewid.

Os mae eich plentyn / disgybl angen unrhyw addasiadau rhesymol i gystadlu yn y digwyddiad, a wnewch chi gysylltu gydag Urdd Gobaith Cymru cyn y gala, a gwnawn pob ymdrech i addasu i'r anghenion.

National Swimming Gala

General Instructions and Rules of the Competition

This is a simplified version of the rules produced by the World Governing Body of Swimming, FINA, which are applied by Swim Wales in all competitions

General

- *Swimmers must finish the race in the same lane in which they started (SW10.3)*
- *Swimmers must not start before the start signal is given (SW4.4)*
- *The swimmer must touch the end of the pool at each turn and at the finish (SW5.2)*
- *No swimmer is allowed to walk on the bottom of the pool (SW10.4)*
- *Pulling on the lane rope is not allowed (SW10.6)*
- *Interfering with another swimmer shall disqualify the offender (SW10.7)*
- *Swimmers cannot use or wear any device that may aid his speed, buoyancy or endurance during competition (i.e flippers, fins, webbed gloves). Goggles are permitted (SW10.8)*
- *At the end of the race, it helps the referee if swimmers stay in the water until asked to leave (In relays all swimmers except the final swimmer in each team should leave the pool as quickly as possible without obstructing swimmers in other lanes) (SW10.14)*
- *Swimmers MUST NEVER climb out over electronic timing pads – It can cause serious damage*
- *In relay events there must be a different swimmer for each leg (SW10.13)*
- *In all strokes except Breaststroke (see below) the head of the swimmer must have broken the surface of the water within 15 metres of the start and after each turn (SW5.3, 6.3 & 8.5)*
- *The referee's decision is final*

Freestyle

- *Swimmers can touch the wall at turns and at the finish with any part of their body*
- *Freestyle means that the swimmer may swim any stoke, except in individual medley and medley relays, when it must not be back, breast or fly*
- *In freestyle, swimmers can stand on the pool bottom, but cannot walk*

Backstroke

- *On the command "Take your marks" swimmers shall line up in the water facing the starting end with both hands holding the wall/starting grips. The feet including the toes shall be under the surface of the water and must not be curled over the gutter (SW6.1)*
- *The swimmer must swim upon his back throughout the race except when executing a turn. After the turn they must leave the wall on their back*
- *A swimmer may carry out a turn on their front. If they do so, the turn should begin immediately after moving onto their front, and any propulsive movement towards the wall with either arms or legs must be part of a continuous turning action (SW6.4)*
- *The swimmer must stay on their back at the finish until they have touched the wall (SW6.5)*

Breaststroke

- *The swimmer must be on the breast at all times (SW7.2)*
- *For the first stroke after the start and after each turn, the swimmer is allowed to take one arm stroke completely back to the legs and one leg kick while under water. However the head must break the surface of the water before the hands turn in at widest part of the second stroke*
- *For all subsequent strokes, the arms must not go back beyond the hips, and the head must break the surface of the water*
- *All movements of the arms and legs shall be simultaneous and in the same horizontal plane without alternating movements (SW7.2 & 7.4)*
- *Alternating or downward dolphin kick is not permitted*
- *At each turn and at the finish of the race the touch shall be made with both hands simultaneously at, above and below the water level. The hands must be separated on the touch at the turn and the finish.*

Butterfly

- *At the start and at turns the swimmer is allowed multiple leg kicks and one arm pull whilst under water, which must bring them to the surface (SW8.5)*
- *From the beginning of the first arm stroke after the start and after each turn the body shall be kept on the breast (SW8.1)*
- *Both arms must be brought forward together over the water and brought backwards simultaneously (SW8.2)*
- *All movements of feet and legs must be simultaneous, alternating movements are not permitted, although the legs/feet do not have to be at the same level. Breaststroke kicking is NOT allowed (SW8.3)*
- *At each turn and finish of the race the touch shall be made with both hands simultaneously at, above or below the water surface (SW8.4). The hands must be separated on the touch at the turn and the finish.*

Medley swimming (Individual Medley & Medley Relay)

- *In individual medley events the swimmer will swim the four styles in the following order: Butterfly, Backstroke, Breaststroke and Freestyle*
- *In the medley relay event* ***(Years.5-6 and high school)*** *swimmers will cover the four swimming styles in the following order: Backstroke, Breaststroke, Butterfly and Freestyle*
- *In the medley relay event for* ***Years.3-4*** *swimmers will cover the four swimming styles in the following order: Backstroke, Breaststroke, Butterfly and Freestyle*
- *Freestyle must be a different stroke from the others swum*
- *Each section must be finished in accordance with the rule which applies to the stroke concerned (Note – backstroke swimmers are disqualified if they turn onto their front at the end of the backstroke leg)*

Relays

- *Except at the start, the outgoing swimmer does not need to be still, but the incoming swimmer must touch the wall before the next swimmer leaves the blocks/poolside*
- *Each section must be finished in accordance with the rule which applies to the style concerned*

Results

At the end of all the ***Heats*** *within an* ***Event****, the times will be collated to produce the winner of the* ***Event****. In the event of a tied time for the first place, the Referee can authorise a 'Swim Off' between those two swimmers in order to find the overall winner. If equal times are recorded again a further swim off will be swum to determine the eventual winner. This is allowed under FINA Rule SW 3.2.3*

A full set of FINA rules is available on the FINA website

No more than two swimmers from the same school will be allowed to compete in an individual race.

No swimmer will be allowed to compete in more than two individual races (including individual medley) and two relay races.

If a child/pupil within your school requires any reasonable adjustments in order to take part in the event, then please inform Urdd Gobaith Cymru prior to the gala, and every effort will be made to accommodate their needs.