

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

<b>Oedran</b>	Cyfnod Allweddol 3 (Bl.7– 9) Cyfnod Allweddol 4 (Bl.10-11)
<b>Categoriâu</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Merched Unigol</li> <li>2. Bechgyn Unigol</li> <li>3. Parau (Merched/Bechgyn/Cymysg)</li> <li>4. Triawdau (Merched/Bechgyn/Cymysg)</li> <li>5. Grŵp (Merched/Bechgyn/Cymysg sy'n cynnwys 6-8 disgybl)</li> </ol>
<b>Amser</b>	Unigolion = Uchafswm 01:30 Parau/Triawdau = Uchafswm 01:30 Grŵp = Uchafswm 02:00 Bydd amseru'n dechrau 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 yr amser gosodedig.
<b>Cerddoriaeth</b>	Opsynol ond bydd rhaid iddo fod yn offerynol neu trwy gyfrwng y Gymraeg mewn ffurf ffôn/CD). Mae'n rhaid i athrawon sicrhau bod copi sbâr gyda nhw.
<b>Cyfarpar</b>	10m x 8m cyfanswm ardal mat 'apparatus' 1 Springfwrdd, 1 bocs, mat glanio Cynllun 'apparatus' yn amgaeedig ag i'w ddefnyddio gan pob ysgol sy'n cystadlu – 'apparatus' i'w ddefnyddio yn union fel y diagram a ddangosir.

<b>Gofyniad</b>	<b>Gwerth</b>
Cydbwysedd	0.5
Tro/Troelliad	0.5
Rhowlio	0.5
Naid	0.5
Acrobatig ymlaen neu i'r ochr	0.5
Acrobatig yn ei ôl	0.5

- 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.
- Ni all unrhyw un o'r sgiliau cael ei ail-adrodd mewn unrhyw darn.
- Gall gymnastwyr dewis uchafswm o 4 sgil arall o'r rhestr isod.
- Mae parau, triawdau a grwpiau yn gorfod diweddu gyda cydbwysedd lle mae pob disgybl yn gweithio gyda'i gilydd.
- Mewn darnau parau, triawdau a grwpiau gofynir i'r gymnastwyr gwneud defnydd llawn o'r 'apparatus'.

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

	0.1	0.2	0.3
Cydbwysedd  (mae pob cydbwysedd yn gorfod cael ei ddal am 3 eiliad er mwyn iddo cael ei gyfri)	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 (breichiau a coesau syth) Rôl am yn ôl i gynnal y blaen (breichiau syth)	Rôl am yn ôl i lawsafiad (breichiau syth)
Naid/Llamau	Naid ymestyn Naid twc Naid seren Naid gath	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	Flic i 1 neu 2 Trosben ymlaen (twc yn unig) Sbring llaw (i 1 neu 2) Olwyn droellog rydd Rôl am yn ôl i lawsafiad

**Nodyn Diogelwch:** Gofynnir i sgiliau foltio cael ei lanio ar mat diogelwch.  
**Bydd y cystadleuaeth genedlaethol yn cael eu chynnal ar matiau a ddim 'sprunf floor'**

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

Noder:

- Yn y parau, triawdau a'r grwpiau bydd rhaid i bob aelod gwblhau 10 sgil yr un (hyn i gynnwys y 6 sy'n ofynir yn y dabl). 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.

Cyngor Beirniadu:

- Bydd ofyn i athrawon cyflwyno 'tariff sheet' i drefnydd y cystadleuaeth cyn y cystadleuaeth a fydd yn cael ei ddefnyddio gan y beirniaid. Bydd hyn yn cynnwys rhestr o'r sgiliau yn y darn a'i werth.

Bydd didyniadau am y canlynol:

<b>Unigolion/parau/triawdau/grwpiau</b>	<b>Didyniadau uchaf</b>
Artistiaeth	0.5
Cysylltiad i gerddoriaeth – dehongliad	0.5
Defnydd o lefelau	0.5
Defnydd o 'apparatus'	0.5
Hyd trefniant/cerddoriaeth	0.3
Didyniadau cyffredinol (cyflawniad)	
Bach	0.1
Canolig	0.3
Mawr	0.5
Cwmp	1.0
<b>Parau/triawdau/grwpiau yn unig</b>	
Cydamseriad	0.5
Cyfraniad grŵp cyfan	0.5

Ceir sgoriau eu penderfynu gan:

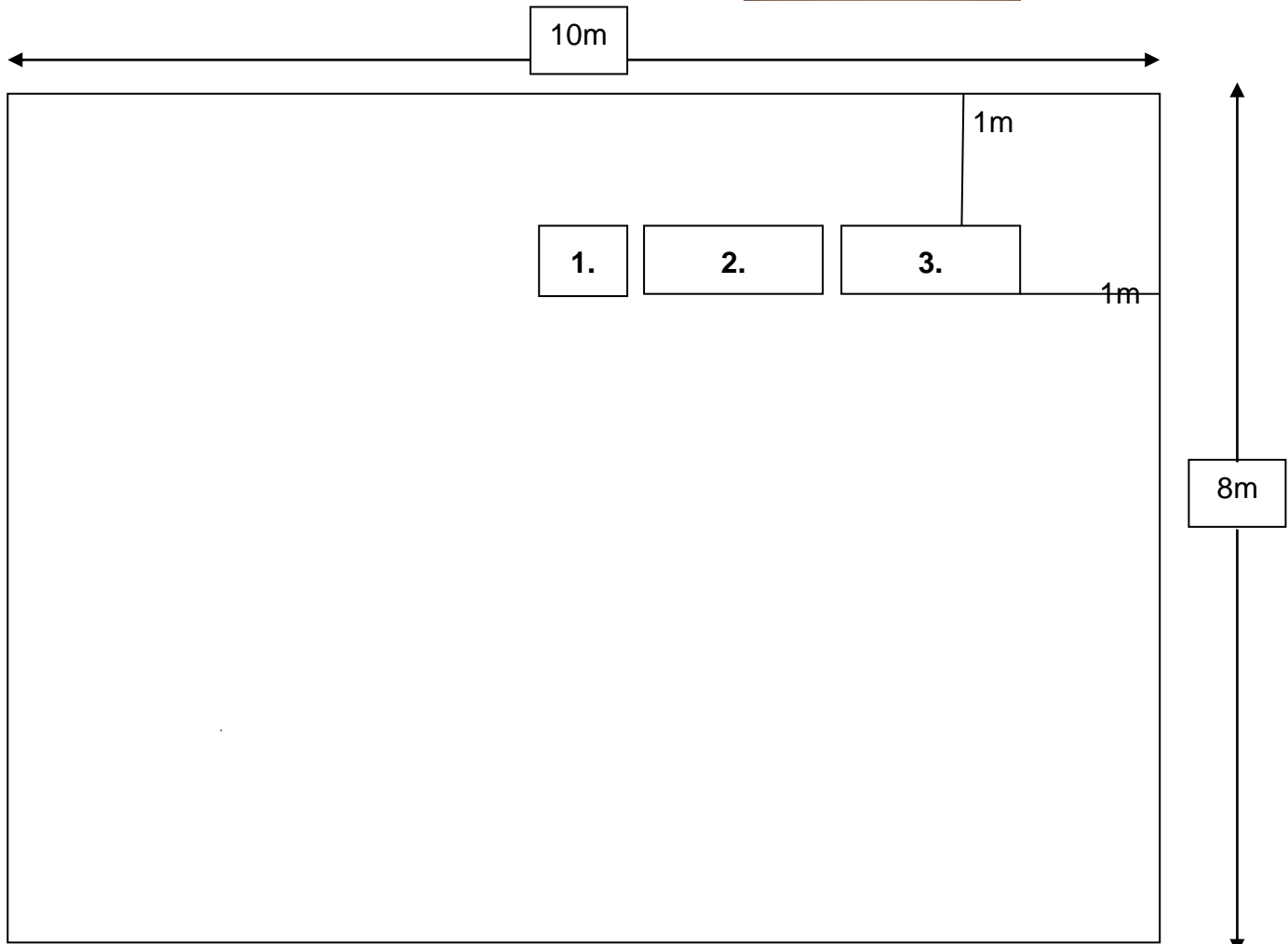
- Pob darn yn dechrau ar sgor sylfaen o 13:00  
(Sgor sylfaen 10.00 + 6 gofyniad 0.5 yr un = 13:00)
- + 4 sgil ychwanegol (uchafswm 1.20)
- Cyfanswm sgôr y cyfansoddiad = Hyd at uchafswm o 14.2
- tynnu didyniadau
- = **Cyfanswm sgôr**

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

**Cynllun Llwr a 'Apparatus'**

**Dimensiynau:**

Cyfarpar	Lled	Hyd	Uchder
Ardal llwr	10m	8m	
1. Springfwrdd	1m 10cms	1m 10cms	
2. Bocs	44cms	1m 37cms	1m
3. Mat glanio	1m 20cms	2m 40cms	20/30cms



**BWRDD Y BEIRNIAID**