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

Oedran	Cyfnod Allweddol 2 (Bl. 3 – 6)
Categoriau	1. Merched Unigol 2. Bechgyn Unigol 3. Parau (Merched/Bechgyn/Cymysg) 4. Triawdau (Merched/Bechgyn/Cymysg) 5. Grŵp (Merched/Bechgyn/Cymysg sy'n cynnwys 6-10 disgybl)
Amser	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.
Cerddoriaeth	Opsiynol 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.
Cyfarpar	10m x 8m cyfanswm ardal mat

Rhaid i bob darn gynnwys y sgiliau canlynol:

Gofyniad	Gwerth
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.

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

Gwerth Sgil	**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) *Round off* *Walkover* ymlaen/yn ôl Llawsafiad a rôl ymlaen Valdez	Flic i 1 neu 2 Sbring llaw (i 1 neu 2) Rôl am yn ôl i lawsafiad

**** Ni chaniateir 'somersaults'**

Nodwch: bydd y gystadleuaeth genedlaethol yn cael eu cynnal ar fatiau a ddim 'sprung floor'

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

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;

Unigolion/parau/triawdau/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) – Bach Canolig Mawr Cwymp	 0.1 0.3 0.5 1.0
Parau/triawdau/grwpiau yn unig	
Cydamseriad	0.5
Cyfraniad grŵp cyfan	0.5

Ceir sgoriau eu penderfynu gan:

- Pob darn yn dechre ar sgor sylfaen o 13:00

(Sgor sylfaen 10.00 + 6 gofyniad 0.5 yr un = 13:00

- + Gwerth y 6 sgil gofynnol (uchafswm 1.80)
- + Gwerth y 4 sgil ychwanegol (uchafswm 1.20)
- Cyfanswm sgôr y cyfansoddiad = Hyd at uchafswm o 16.00
- tynnu didyniadau
- **= <u>Cyfanswm sgôr</u>**