



Urdd

Chwaraeon Cenedlaethol yr Urdd

Rheolau

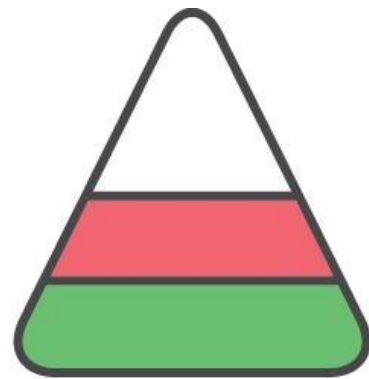
2022/23



Chwaraeon Yr Urdd



@ChwaraeonYrUrdd



Chwaraeon



Urdd

Cynnwys

Gymnasteg		Tudalen
Gymnasteg CA2	-----	3 - 5
Gymnasteg CA3/4	-----	6 - 9
Nofio	-----	10 - 11
Pêl-droed		
5 pob ochr	-----	12
7 pob ochr Merched	-----	13
7 pob ochr Cymysg	-----	14
Pêl-rwyd		
Cynradd	-----	15
Uwchradd	-----	16
Rygbi		
7 pob ochr Cymysg	-----	17
Rygbi Tag Merched	-----	18
Diolchiadau	-----	19

Meini Prawf Cystadleuaeth Gymnasteg (Cyfnod Allweddol 2)

Oedran	Cyfnod Allweddol 2 (Bl. 3 – 6)
Categoriâu	<ol style="list-style-type: none"> 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	<p>Unigolion = Uchafswm 01:30</p> <p>Parau/Triawdau = Uchafswm 01:30</p> <p>Grŵp = Uchafswm 02:00</p> <p>Bydd amseru'n dechrau wrth i'r gerddoriaeth gychwyn (os ydynt yn perfformio gyda cherddoriaeth. Symudiad cyntaf os ydynt yn perfformio heb gerddoriaeth). Bydd cosb o 0.3 i gymnastwyr sy'n gorffen dros yr amser gosodedig.</p>
Cerddoriaeth	Opsiynol ond bydd rhaid iddo fod yn offerynnol 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
Rowlio	0.5
Naid	0.5
Sgil acrobatig ymlaen neu i'r ochr	0.5
Sgil acrobatig yn ei ôl	0.5

- Mae'r tabl isod wedi ei ysgrifennu fel canllaw ar gyfer gymnastwyr a 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 ddarn.
- Gall gymnastwyr dewis uchafswm o 4 sgil arall o'r rhestr isod.
- Mae parau, triawdau a grwpiau yn gorfod diweddu gyda chydbwysedd lle mae pob disgybl yn gweithio gyda'i gilydd.

Gwerth Sgil	0.1	0.2	0.3
Cydbwysedd (mae pob cydbwysedd yn gorfod cael ei ddal am 3 eiliad er mwyn iddo gael ei gyfri)	Cydbwysedd stork Cefnogi blaen y corff Cefnogi cefn y corff Arabesque Eistedd siâp V	Pansafiad Llawsafiad Cydbwysedd Broga Sblits Dal lifer stradl neu pike	Lifer Rwsieg Planche Lifer stradl i lawsefyll
Troad/Troelliad	½ troelliad ar un goes Naid ½ troad	Troelliad llawn ar 1 goes Llawsefyll 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 troad llawn Naid gath gyda troad
Rowlio	Rôl boncyff (log) Rôl tedi Rôl i'r ochr Rôl gath Rôl ymlaen/yn ôl mewn twc Rôl ymlaen/yn ôl i safiad mewn siâp	Deifio a rowlio ymlaen Llawsefyll i rowlio ymlaen Rôl peic am yn ôl (breichiau a coesau syth) Rôl am yn ôl mewn i gefnogi blaen y corff (breichiau syth)	Rôl am yn ôl i lawsefyll (breichiau syth)
Naid/Llamau	Naid ymestyn Naid twc Naid seren Naid gath	Naid stradl Naid peic Naid flaidd Naid sblit Naid stag Naid ymestyn gyda troad gyfan Cic siswrn Twc/stradl/ 'w' neu naid flaidd ½ tro	Naid â newid coes Twc/stradl/'w' neu naid flaidd gyda troad cyfan Naid gath gyda troad 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 Llawsefyll i rowlio ymlaen Valdez	Flic i 1 neu 2 Sbring llaw (i 1 neu 2) Rôl am yn ôl i lawsefyll Olwyn dro rhydd Walkover rhydd

**** Ni chaniateir trosbennau (somersaults)**

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

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 ofynnir yn y tabl). Caniateir iddynt eu perfformio yn gydamserol neu ar amseroedd ar wahân, 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 driawdau'n perfformio trefniadau eu hunain.

Bydd didyniadau am y canlynol:

Unigolion/parau/triawdau/grwpiau	Didyniad uchaf
Artistig	0.5
Cysylltiad i gerddoriaeth – dehongliad	0.5
Defnydd o lefelau	0.5
Hyd trefniant/cerddoriaeth	0.3
Didyniadau cyffredinol (cyflawniad) –	
Bach	0.1
Canolig	0.3
Mawr	0.5
Cwyp	1.0
Parau/triawdau/grwpiau yn unig	
Cydamseriad	0.5
Cyfraniad grŵp cyfan	0.5

Ceir sgoriau eu penderfynu gan:

- Pob darn yn dechrau ar sgôr sylfaen o 13.00

(Sgôr 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 i ffwrdd didyniadau

= Cyfanswm sgôr

Meini Prawf Cystadleuaeth Gymnasteg (Cyfnod Allweddol 3 & 4)

Oedran	Cyfnod Allweddol 3 (Bl.7– 9) Cyfnod Allweddol 4 (Bl.10-11)
Categoriâu (5 cystadleuaeth)	1. Merched Unigol 2. Bechgyn Unigol 3. Parau (Merched/Bechgyn/Cymysg) 4. Triawdau (Merched/Bechgyn/Cymysg) 5. Grŵp (Merched/Bechgyn/Cymysg sy'n cynnwys 6-8 disgybl)
Amser	Unigolion = Uchafswm 01:30 Parau/Triawdau = Uchafswm 01:30 Grŵp = Uchafswm 02:00 Bydd amseru'n dechrau wrth i'r gerddoriaeth gychwyn (os ydynt yn perfformio gyda cherddoriaeth. Symudiad cyntaf os ydynt 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 offerynnol 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 1 Spring-fwrdd, 1 boc, mat glanio Cynllun gyfarpar yn amgaaedig ag i'w ddefnyddio gan pob ysgol sy'n cystadlu – cyfarpar i'w ddefnyddio yn union fel y diagram a ddangosir.

Gofyniad	Gwerth
Cydbwysedd	0.5
Tro/Troelliad	0.5
Rowlio	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 a 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 ddarn.
- Gall gymnastwyr dewis uchafswm o 4 sgil arall o'r rhestr isod.
- Mae parau, triawdau a grwpiau yn gorfod diweddu gyda chydbwysedd lle mae pob disgybl yn gweithio gyda'i gilydd.
- Mewn darnau parau, triawdau a grwpiau gofynnir i'r gymnastwyr gwneud defnydd llawn o'r cyfarpar.

	0.1	0.2	0.3
Cydbwysedd (mae pob cydbwysedd yn gorfod cael ei ddal am 3 eiliad er mwyn ei gyfri)	Cydbwysedd stork Cefnogi blaen y corff Cefnogi cefn y corff Arabesque Eistedd siâp V	Pensefyll Llawsefyll Cydbwysedd Broga Sblits Lifer stradl neu pike	Lifer Rwsieg Planche Lifer stradl i lawsefyll
Troad/Troelliad	½ troelliad ar un goes Naid ½ tro	Troelliad llawn ar 1 goes Llawsafiad gyda ½ pirouette Naid troad cyfan Naid twc, stradl neu 'w' gyda hanner troad	Llawsafiad gyda pirouette cyfan Troelliad ddwbl ar 1 goes Naid twc/stradl neu 'w' gyda tro llawn Naid gath gyda troad cyfan
Rowlio	Rôl boncyff (log) Rôl tedi Rôl i'r ochr Rôl gath Rôl ymlaen/yn ôl mewn twc Rôl ymlaen/yn ôl i safiad mewn siâp	Plymio a rowlio 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 pike Naid flaidd Naid sblit Naid stag Naid ymestyn gyda troad gyfan Cic siswrn Twc/stradl/ 'w' neu naid flaidd ½ troad	Naid â newid coes Twc/stradl/'w' neu naid flaidd gyda troad cyfan Naid gath gyda troad cyfan
Acrobatig ymlaen/ochr/yn ôl	Rôl ymlaen/yn ôl (twc) Rôl ymlaen/yn ôl i safiad mewn siâp Hopio fel gwningen	Olwyn droelli (1 neu 2 law) <i>Round off</i> <i>Walkover</i> ymlaen/yn ôl Llawsafiad a rôl ymlaen Valdez	Fflic i 1 neu 2 Trosben ymlaen (twc yn unig) Sbring llaw (i 1 neu 2) Olwyn droellog rydd Rôl am yn ôl i lawsafiad Walkover rhydd

Nodyn Diogelwch: Gofynnir i sgiliau llofnaid (Vault) cael ei lanio ar mat diogelwch.

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

Ceir perfformio'r uchod unai ar y llawr, neu ar neu oddi ar unrhyw apparatus o'r dyluniau amgædig.

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.

Bydd didyniadau am y canlynol:

Unigolion/parau/triawdau/grwpiau	Didyniadau uchaf
Artistig	0.5
Cysylltiad i gerddoriaeth – dehongliad	0.5
Defnydd o lefelau	0.5
Defnydd o gyfarpar	0.5
Hyd trefniant/gerddoriaeth	0.3
<u>Didyniadau cyffredinol (cyflawniad)</u>	
Bach	0.1
Canolig	0.3
Mawr	0.5
Cwyp	1.0
Parau/triawdau/grwpiau yn unig	
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)
- + Gwerth y 6 sgil gofynnol (uchafswm o 1.80)
- + Gwerth y 4 sgil ychwanegol (uchafswm 1.20)
- Cyfanswm sgôr y cyfansoddiad = Hyd at uchafswm o 16.0
- tynnu didyniadau
- = **Cyfanswm sgôr**

Dyluniad y llawr a'r cyfarpar

Mesuriadau:

Cyfarpar	Lled	Hyd	Uchder
Ardal llawr	10m	8m	
1. Spring-fwrdd	60cms	1m 20cms	
2. Bocs	44cms	1m 37cms	1m
3. Mat glanio	1m 20cms	2m 40cms	20cms



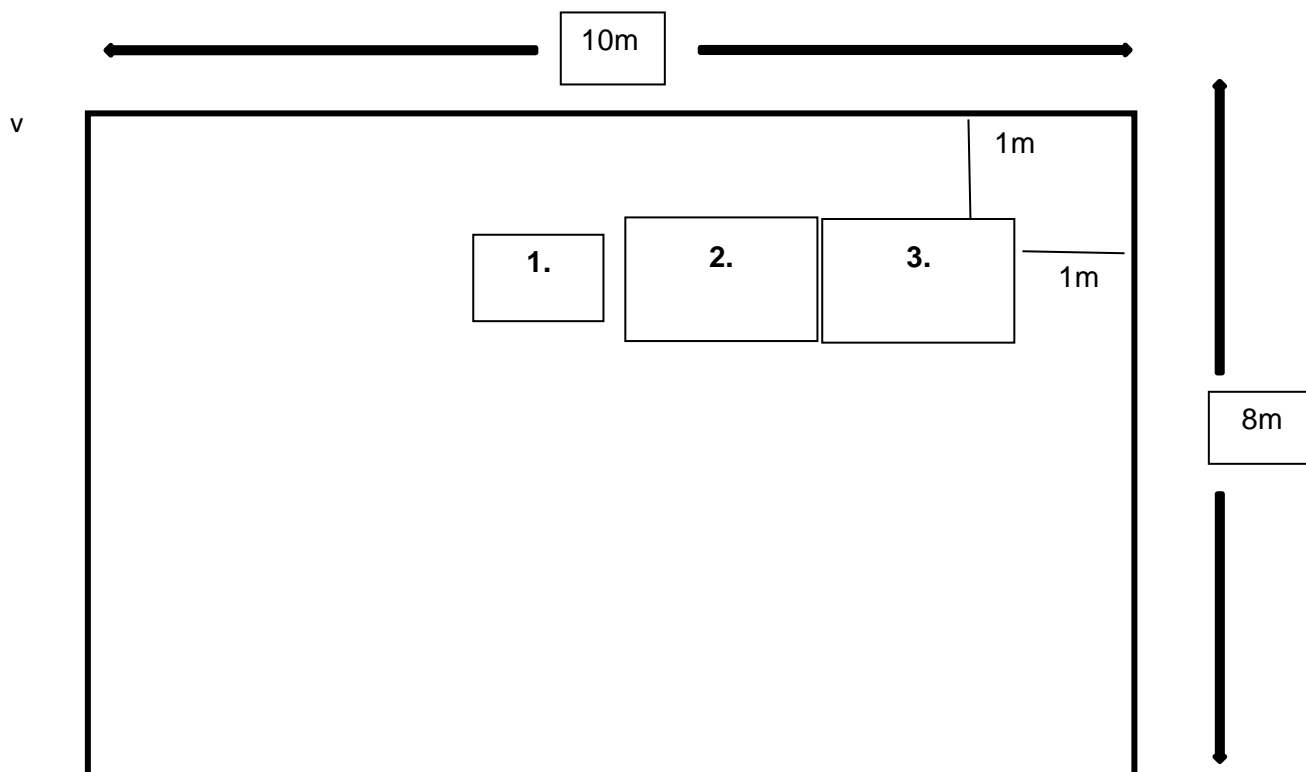
1.

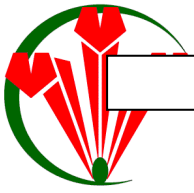


2.



3.





NOFIO CYMRU
SWIM WALES

BWRDD Y BEIRNIAID

SAFLE'R GWYLLWYR

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 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 unrhyw un 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 (e.e. 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 heblaw am y nofiwr olaf ym mhob tîm adael y pwll cyn gynted â phosibl heb amharu ar nofwyr yn y lonydd eraill) (SW10.14)
- NI DDYLAI nofwyr 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 heblaw am ddull broga (gweler isod) rhaid i ben y nofiwr fod wedi dod i wyneb y dŵr o fewn 15 metr o ddechrau'r ras ac ar ôl pob troad. (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, heblaw am mewn ras amrywiol unigol neu rasys cyfnewid amrywiol, mewn rhain na all defnyddio dull y cefn, broga neu bili-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 dwy law yn gafael yn y wal. Rhaid i'w thraed, gan gynnwys bysedd y traed, fod dan wyneb y dŵr a ni chânt gyrlio ei bysedd dros y cafn dŵr (SW6.1)
- Rhaid i'r nofiwr nofio ar ei gefn/chefn trwy gydol y ras heblaw am pan fyddent 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 hyn, dylai'r troad 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 troad, caiff y nofiwr gymryd un strôc gyda'r breichiau yn ôl at y coesau ac un gic gyda'r coesau o dan y dŵr. Yn dilyn 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 ddilynol, 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 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
- 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 yng ngwahanedig ar y cyffyrddiad wrth droi ac ar y 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 trai fod o dan y dŵr; rhaid i'r symudiad yma ddod â nhw i wyneb y dŵr (SW8.5)
- Rhaid dechrau pob strôc gan symud y breichiau ar gyfer pob strôc ddilynol i'r dechrau, rhaid i'r nofiwr fod ar ei frest trwy gydol y ras (SW8.1)
- Rhaid i'r ddwy fraich symud tuag ymlaen dros y dŵr ac yn ôl yn gydamserol (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 yng ngwahanedig ar y cyffyrddiad wrth droi ac ar y diwedd

Nofio Amryw (Amrywiol Unigol a Chyfnawid Amryw)

- Mewn ras amryw unigol, bydd y nofiwr yn nofio yn y pedwar dull yn y drefn: Pili-pala, Cefn, Broga a Rhydd
- Mewn ras gyfnawid amryw (**bl.5-6 ac ysgolion uwchradd**), bydd y nofwyr yn nofio'r pedwar dull yn y drefn: Cefn, Broga, Pili-pala a Rhydd
- Mewn ras gyfnawid amrywiol i **bl.3-4**, bydd y nofwyr yn nofio'r pedwar dull yn y drefn: 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 wrth ddilyn y rheolau sy'n perthyn i'r strôc sy'n ei defnyddio

Noder - caiff nofwyr dull cefn eu gwahardd os ydynt yn troi ar eu tu blaen ar ddiwedd y cymal cefn

Cyfnawid

- Heblaw am ar y dechrau, nid oes rhaid i'r nofiwr sy'n cychwyn ar ei gymal fod yn llonydd, ond rhaid i'r nofiwr gyffwrdd y wal cyn i'r nofiwr nesaf gallu adael y bloc/ymyl y pwll
- Rhaid gorffen pob cymal wrth ddilyn y rheolau sy'n berthnasol i'r dull sy'n ei defnyddio

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 cyfartal 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 wefan 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



Pêl-droed 5 pob ochr

(Adrannau)

Rheolau a Chyfarwyddiadau Cyffredinol

- **Blwyddyn 5 a 6 (Caniateir blwyddyn 4 i gymryd rhan gyda chaniatâd rhiant)**
- Enillwr y grwp: 1. Mwyaf o bwyntiau 2. Goliau a sgoriwyd 3. Goliau a ildwyd
- Os bydd gem gyfartal yn y rowndiau terfynol, bydd tri munud bob ffordd yn y gôl aur, ac yna ciciau o'r smotyn os yn gyfartal. (5 cic o'r smotyn yr un).
- Caniateir 2 eilydd (i'w eilio yn ystod hanner amser yn unig)
- Dim ond y gôl-geidwad sy'n cael defnyddio'r cwrt gôl. Cosb am dorri'r rheol:
 1. gan amddiffynnwr - cic gosb
 2. gan ymosodwr – cic rydd
- Ni chaniateir i'r gôl-geidwad fynd allan o'r cwrt gôl. Cosb am dorri'r rheol: cic gosb
- Mae'n rhaid i'r gôl-geidwad rowlio'r bêl allan o'r cwrt gôl. Cosb am dorri'r rheol: cic rydd anuniongyrchol o'r man agosaf tu allan i'r cylch i'r man lle digwyddodd y drosedd
- Rhaid cadw'r bêl yn is nag uchder y pen. Cosb am dorri'r rheol: cic rydd anuniongyrchol
- Mae'r waliau ochr a chefn yn cael eu hystyried fel rhan o'r maes chwarae
- Dim pasio yn syth yn ôl i'r gôl-geidwad ar ôl ei dderbyn ganddo. Cosb am dorri'r rheol: cic rydd anuniongyrchol o'r man agosaf tu allan i'r cylch i'r man lle digwyddodd y drosedd
- 7 chwaraewr ym mhob tîm
- **Rhaid i pawb gwisgo 'shin pads'**



Pêl-droed 7 pob ochr Merched

Rheolau a Chyfarwyddiadau Cyffredinol

(Mewn cysylltiad gydag ymddiriedolaeth pêl-droed yn y gymuned)

Carfan

Blwyddyn 5 a 6 (Caniateir blwyddyn 4 i gymryd rhan gyda chaniatâd rhiant)

Carfan o hyd at 12 merch i bob tîm

Rheolau Cystadleuaeth

-Ni ddylai'r un gêm barhau fwy na 7 munud pob ochr

-Enillwr y grŵp: 1. Mwyaf o bwyntiau 2. Goliau a sgoriwyd 3. Goliau a ildwyd

-Os mae timau dal yn gyfartal ym mhwyntiau bydd canlyniad 'Head to Head' yn dewis enillwr ac yna bydd enwai yn cael ei tynnu allan o het

-Os bydd gem gyfartal yn y rowndiau terfynol, bydd lan at tri munud ychwanegol bob ffordd yn y gôl aur, ac yna ciciau o'r smotyn os yn gyfartal. (5 cic o'r smotyn yr un).

Ardal Chwarae

-Dim mwy na 60 llath 40 llath a dim llai na 50 llath 30 llath

-Y maint a gymeradwyir ar gyfer y gôl yw 12 troedfedd 6 troedfedd

- Mae'r ardal o gwmpas y gôl yn ymestyn 10 llath o'r llinell gôl ar draws lled y cae, gyda chonau yn marcio'r llinell ochr neu ddisgiau ar draws y cae

Gôl-geidwad

-Rhaid i'r gôl-geidwad daflu'r bêl o'i ddwylo yn hytrach na'i chicio

-Mae'r gôl-geidwad yn gallu dal y bêl yn yr ardal cosb ac nid oes cyfyngiad ar y nifer o gamau y gellir eu cymryd gyda'r bêl

-Gellir cymryd y gic gôl o'r llawr unrhyw le ar ochr yr ardal cosb

-Ni all y gôl-geidwad dal y bêl yn ei ddwylo os mae chwaraewr o'r un tîm wedi pasio nôl iddynt

Ciciau Cornel / Cosb

Mae pob cic rydd yn anuniongyrchol (indirect). Rhaid i'r tîm amddiffyn fod o leiaf 3 llath i ffwrdd. Does dim ciciau cosb

Mae ciciau cornel fel yr arfer ond rhaid i'r tîm gwrthwynebol fod o leiaf 3 llath i ffwrdd

Rheolau Cyffredinol

Fe ddylai'r bêl fod yn faint 4

Ceir cic gychwyn o ganol y cae i ddechrau'r gêm ac ar ôl i gôl gael ei sgorio - Mae angen i'r tîm amddiffyn fod 3 llath i ffwrdd ac na all gôl cael ei sgorio yn syth o gic gychwyn.

Dylid cymryd y tafladau i mewn yn y ffordd arferol

Gellir defnyddio eilyddion yn ystod unrhyw adeg o'r gêm

Nid oes cyfyngiad ar y nifer o chwaraewyr y gellir eu cael yng nghwrt y gôl

Rhaid i bob chwaraewr wisgo 'shin pads'

Nid oes rheol camsefyll



Pêl-droed 7 pob ochr Cymysg

Rheolau a Chyfarwyddiadau Cyffredinol

Carfan

Blwyddyn 5 a 6 (Caniateir blwyddyn 4 i gymryd rhan gyda chaniatâd rhiant)

Carfan o 12 bachgen, merch neu grŵp cymysg i bob tîm

Trefn Chwarae

-Ni ddylai'r un gêm barhau fwy na 7 munud pob ochr

-Enillwr y grŵp: 1. Mwyaf o bwyntiau 2. Goliau a sgoriwyd 3. Goliau a ildwyd

-Os mae timau dal yn gyfartal ym mhwyntiau bydd canlyniad 'Head to Head' yn dewis enillwr ac yna bydd enwai yn cael ei tynnu allan o het

-Os bydd gem gyfartal yn y rowndiau terfynol, bydd tri munud bob ffordd yn y gôl aur, ac yna ciciau o'r smotyn os dal yn gyfartal. (5 cic o'r smotyn yr un).

Ardal Chwarae

-Dim mwy na 60 llath 40 llath a dim llai na 50 llath 30 llath

-Y maint a gymeradwyir ar gyfer y gôl yw 12 troedfedd 6 troedfedd

- Mae'r ardal o gwmpas y gôl yn ymestyn 10 llath o'r llinell gôl ar draws lled y cae, gyda chonau yn marcio'r llinell ochr neu ddisgiau ar draws y cae

Gôl-geidwad

-Rhaid i'r gôl-geidwad daflu'r bêl o'i ddwylo yn hytrach na'i chicio

-Mae'r gôl-geidwad yn gallu dal y bêl yn yr ardal cosb ac nid oes cyfyngiad ar y nifer o gamau y gellir eu cymryd gyda'r bêl

-Gellir cymryd y gic gôl o'r llawr unrhyw le ar ochr yr ardal cosb

-Ni all y gôl-geidwad dal y bêl yn ei ddwylo os mae chwaraewr o'r un tîm wedi pasio nôl iddynt

Ciciau Cornel / Cosb

Mae pob cic rydd yn anuniongyrchol (indirect). Rhaid i'r tîm amddiffyn fod o leiaf 3 llath i ffwrdd. Does dim ciciau cosb

Mae ciciau cornel fel yr arfer ond rhaid i'r tîm gwrthwynebol fod o leiaf 3 llath i ffwrdd

Rheolau Cyffredinol

Fe ddylai'r bêl fod yn faint 4

Ceir cic gychwyn o ganol y cae i ddechrau'r gêm ac ar ôl i gôl gael ei sgorio - Mae angen i'r tîm amddiffyn fod 3 llath i ffwrdd ac na all gôl cael ei sgorio yn syth o gic gychwyn.

Dylid cymryd y tafladau i mewn yn y ffordd arferol

Gellir defnyddio eilyddion yn ystod unrhyw adeg o'r gêm

Nid oes cyfyngiad ar y nifer o chwaraewyr y gellir eu cael yng nghwrt y gôl

Rhaid i bob chwaraewr wisgo 'shin pads'

Nid oes rheol camsefyll

Pêl-rwyd Cenedlaethol Cynradd – Merched

Merched Blwyddyn 5 a 6 (Caniateir blwyddyn 4 i gymryd rhan gyda chaniatâd rhiant)

Rheoli Cystadleuaeth

Uchafswm o 7 munud yr hanner am pob gêm

Ennill Grŵp: 1. Mwyaf o pwyntiau 2. Goliau a sgoriwyd 3. Goliau a ildwyd

Os mae timau dal yn gyfartal bydd canlyniad 'Head to Head' yn cael ei ystyried wedyn bydd enw timau yn cael ei tynnu allan o het.

Gêm Rownd Terfynol: Os bydd gem gyfartal yn y rowndiau terfynol, bydd tri munud bob ffordd yn ychwanegol i chwarae. Os mae'r gem dal yn gyfartal bydd uchafswm o 4 munud o 'gôl aur' yn cael ei chwarae – tîm gyntaf i sgorio sy'n ennill

Rheolau a Chyfarwyddiadau Cyffredinol

Pêl-rwyd y Ddraig yw'r gêm i blant cynradd yng Nghymru ac mae'n arwain at y gêm lawn i oedolion.

Athroniaeth chwaraeon y Ddraig yw annog pobl i gymryd rhan a rhoi'r pwyslais ar gael hwyl, diogelwch a datblygu sy'n addas i oed a lefel y chwaraewr. Am fwy o manyldeb dilynwch y dolen: http://www.urdd.cymru/files/3014/1865/6845/Pel-rwyd_cynradd_Rheolau.pdf

Caniateir 7 aelod o'r tîm ar y cwrt ar unrhyw adeg. Gall y chwaraewyr fynd i'r ardaloedd

Canlynol:

GS = 1, 2

GA = 1, 2, 3

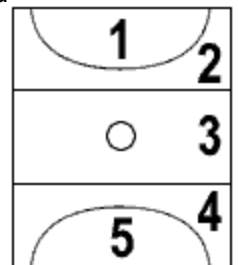
WA = 2, 3

C = 2, 3, 4

WD = 3, 4

GD = 3, 4, 5

GK = 4, 5



• Nid oes cylchdroi yn y gystadleuaeth

Rheolau Pêl-rwyd y Ddraig

- **Llacio'r rheol 3 eiliad (hyd at 5 eiliad)** er mwyn rhoi amser i chwaraewyr adennill eu cydbwysedd a gwneud penderfyniadau - sydd angen mwy o amser ar y lefel hon

- **Llacio'r rheol ynglŷn â throedwaith**, rhoi amser i chwaraewyr adennill cydbwysedd, ond peidio â symud i lawr y cwrt

- Gall chwaraewyr amddiffyn ar y cwrt a hefyd amddiffyn y saethiad. **Rhaid i chwaraewyr fod 3 troedfedd oddi wrth y traed person gyda'r bêl**

- Llacio'r rheol ailchwarae, yn enwedig wrth chwarae y tu allan mewn tywydd oer/gwlyb.

- **Gorfodi'r rheol ynglŷn â chyffwrdd corfforol**

- Dim cosb am daflu i mewn yn anghywir, yn lle hynny egluro i chwaraewyr y ffordd gywir

- Rhoi eiliad i chwaraewyr fynd yn ôl i safle ar ochr, cosbi'r chwaraewyr os yw'n aros mewn safle camochri ac yn effeithio ar y tîm sydd ddim yn torri'r rheol

- Mae'r postyn sydd uwchben y cylch (pan fydd yn rhaid disgyn y pyst) 'tu allan i'r cwrt'.

- Pêl maint 4 a taldra pyst gôl ar yr uchder cywir yw 2.6m (8'6").

Ni all chwaraewr:

(a) Cicio'r bêl yn fwriadol

(b) Rhoi mewn i ddwylo neu rollo'r bêl i chwaraewr arall

(c) Rhoi ei ddwylo ar bêl sydd yn nwylo gwrthwynebwr

(d) Taflu'r bêl wrth eistedd/gorwedd ar y ddaear

(e) Dal y postyn gôl fel cymorth i gadw cydbwysedd neu am unrhyw reswm

(f) Taflu'r bêl mewn i draean sydd ddim wrth ochr y traean maen nhw mewn

(g) adennill meddiant pêl, cyn iddi gael ei chyffwrdd gan chwaraewr arall

Gyffredinol

-Tîm yn hwyr – caiff y tîm sydd mewn pryd 1 gôl am bob munud hwyr ac wedi 5 munud dyfarnir y Gêm fel 'bye'

-Ni fydd amser ychwanegol ar gyfer anafiadau

-Rydym yn gofyn i athrawon/hyfforddwyr **sgorio gemau eu hun**

Pêl-rwyd Cenedlaethol Uwchradd Rheolau a Chyfarwyddiadau Cyffredinol

Y twrnament i gael ei chwarae yn unol â rheolau swyddogol Y Gem. Bydd y gystadleuaeth yn cael ei chynnal yn gyfan gwbl dan reolaeth yr Urdd a Chymdeithas Pêl-rwyd Cymru, eu penderfyniad hwy fydd yr un terfynol

Carfan

Carfan o 12 Merch - Caniateir eilyddion ar hanner amser neu os oes anaf.

Gwisg

- Timau i wisgo'n briodol, hyn yn cynnwys bibiau lleoliad (llythrennau ar y blaen a'r cefn) yn unol â rheolau'r Gem
- Bydd rhaid i chwaraewyr sicrhau fod hyd ewin yn dilyn canllawiau rheolau'r gêm
- Ni chaniateir eitemau o gemwaith neu eitemau miniog yn y gwallt
- Esgidiau addas i'w clymu o flaen y tafod yn y ffordd priodol

Rheoli Cystadleuaeth

Uchafswm o 7 munud yn hanner am pob gêm

Ennill Grŵp: 1. Mwyaf o pwyntiau 2. Goliau a sgoriwyd 3. Goliau a ildwyd

Os mae timau dal yn gyfartal bydd canlyniad 'Head to Head' yn cael ei ystyried wedyn bydd enw timau yn cael ei tynnu allan o het.

Gêm Rownd Terfynol: Os bydd gem gyfartal yn y rowndiau terfynol, bydd tri munud bob ffordd yn ychwanegol i chwarae. Os mae'r gem dal yn gyfartal bydd uchafswm o 4 munud o 'gôl aur' yn cael ei chwarae – tîm gyntaf i sgorio sy'n ennill

Dyfarni troseddi

-Ni all chwaraewr:

- (a) Cicio'r bêl yn fwriadol
 - (b) Bownsio'r bêl mwy nag unwaith
 - (c) Rhoi mewn i ddwylo neu rollo'r bêl i chwaraewr arall
 - (ch) Rhoi ei ddwylo ar bêl sydd yn nwylo gwrthwynebwr
 - (d) Taflu'r bêl wrth eistedd/gorwedd ar y ddaear
 - (e) Dal y postyn gôl fel cymorth i gadw cydbwysedd neu am unrhyw reswm
 - (f) Taflu'r bêl mewn i draean sydd ddim wrth ochr y traean maen nhw mewn
 - (ff) adennill meddiant pêl, ar ôl ei gollwng neu ei thafu, cyn iddi gael ei chyffwrdd gan chwaraewr arall
- Bydd chwaraewr yn camsefyll pan fydd mewn rhan o'r cwrt lle nad oes hawl iddi fod.

Gyffredinol

-Tîm yn hwyr – caiff y tîm sydd mewn pryd 1 gôl am bob munud hwyr ac wedi 5 munud dyfarnir y Gêm fel 'bye'

-Ni fydd amser ychwanegol ar gyfer anafiadau

-Rydym yn gofyn i athrawon/hyfforddwyr fod yn bresennol ar gyfer pob gêm gan mai

cyfrifoldeb y timau bydd sgorio gemau eu hunain

-Pêl maint 5

-Pan fydd chwaraewr yn dal y bêl, rhaid i amddiffynwyr bod pellter o 3 troedfedd o leiaf rhwng troed glanio'r chwaraewr hwnnw a throed agosaf gwrthwynebwr.



Rygbi 7 pob ochr Cymysg

Rygbi 7 bob ochr Cynradd Cenedlaethol

Mae'r rheolau isod wedi ei gymryd o law lyfr 'Pathways' Undeb Rygbi Cymru 2022/23. <https://www.wrugamelocker.wales/en/player-pathway/u11/>

Manylion Tîm

- Carfan o 12 - Blynyddoedd 5 a 6 yn unig (dan 11 ar 01 Medi)
- Mae'n rhaid bod y ddau dîm yn rhoi'r un faint o chwaraewyr ar y cae bob amser.

Rheoli Cystadleuaeth

Uchafswm o 7 munud yr hanner am pob gêm

Ennill Grŵp: 1. Mwyaf o pwyntiau 2. Ceisiai a sgoriwyd 3. Ceisiai a ildwyd

Os mae timau dal yn gyfartal bydd canlyniad 'Head to Head' yn cael ei ystyried wedyn bydd enw timau yn cael ei tynnu allan o het.

Gêm Rownd Terfynol: Os bydd gem gyfartal yn y rowndiau terfynol, bydd tri munud bob ffordd yn ychwanegol i chwarae. Os mae'r gem dal yn gyfartal bydd uchafswm o 4 munud o 'Cais aur' yn cael ei chwarae – tîm gyntaf i sgorio sy'n ennill

Troseddi

- Tacl hyd at y canol neu is ar corff yr ymosodwr gyda'r bêl yn unig
- Ni chaniateir 'hand-off' ar unrhyw ran o'r corff
- Dim ond cicio yn hanner eich hun
- Nad ydyn yn caniatáu techneg 'cavalry charge' o bas rhydd. Bydd rhaid i chwaraewr dechrau ei rhediad o fewn 2 fetr o'r chwaraewr sy'n pasio'r bêl.

Ardal Tacl

- Mae'r llinell cam-sefyll 1m nôl o'r darn pellaf nôl o'r ardal tacl
- Dim sgarmesu (mauling) o gwbl
- Un aelod o bob tîm yn cael cystadlu am y bêl
- Chwaraewr gyntaf i'r ardal tacl yn cael pigo'r bêl fyny a rhedeg

Sgrym

- Dim gwthio neu cystadlu yn y sgrym
- Uchafswm o 3 chwaraewr yn y sgrym
- Ond y mewnwr all pigo fyny'r bêl o sgrym

Cyffredinol

- Maint cae o'r llinell 5m i'r llinell 10m - chwarae ar draws cae rygbi arferol (30mx60m)
- Pêl maint tri
- Y tîm wnaeth sgorio i gicio bant mewn ffordd 'drop-kick'
- Dim ond cicio yn hanner eich hun
- Eilyddion hyblyg, chwaraewyr i adael a chyrraedd y cae wrth y llinell hanner ffordd
- Dim cystadlu yn y line-out 2v2
- Ni chaniateir chwaraewr i ddal y pêl a rhedeg o'r line-out
- Rhaid i'r mewnwr neu pwy bynnag sy'n actio fel mewnwr pasio'r bel o sgrym, ryc a llinell allan.



Rygbi Tag Merched

Mae'r rheolau isod wedi ei gymryd o law lyfr 'Pathways' Undeb Rygbi Cymru 2022/23. I weld gweddill o'r rheolau dilynwch y linc:

[<https://www.wrugamelocker.wales/en/player-pathway/u11/>](https://www.wrugamelocker.wales/en/player-pathway/u11/)

Oedran: Blwyddyn 5 a 6 (Caniateir blwyddyn 4 i gymryd rhan gyda chaniatâd rhiant)

Manylion Tîm:

- Carfan o 12 - Blwyddyn 5 a 6 (Caniateir blwyddyn 4 i gymryd rhan gyda chaniatâd rhiant)
- Mae'n rhaid bod y ddau dîm yn rhoi'r un faint o chwaraewyr ar y cae bob amser.

Rheoli Cystadleuaeth

Uchafswm o 7 munud yr hanner am pob gêm

Ennill Grŵp: 1. Mwyaf o pwyntiau 2. Goliau a sgoriwyd 3. Goliau a ildwyd

Os mae timau dal yn gyfartal bydd canlyniad 'Head to Head' yn cael ei ystyried wedyn bydd enw timau yn cael ei tynnu allan o het.

Gêm Rownd Terfynol: Os bydd gem gyfartal yn y rowndiau terfynol, bydd tri munud bob ffordd yn ychwanegol i chwarae. Os mae'r gem dal yn gyfartal bydd uchafswm o 4 munud o 'gôl aur' yn cael ei chwarae – tîm gyntaf i sgorio sy'n ennill

Arwynebedd Cae:

50m (hyd) x 40m (lled) ar y mwyaf ; 40m (hyd) x 30m (lled) ar y lleiaf.

Maint Pêl: 3

Ni chaniateir cicio.

Ni fydd tafliad 'line-out' o'r llinell neu sgrymio - bydd rhaid i'r chwaraewr cyffwrdd y bêl ar y llawr a'i throed a'i pasio o'r man mae'r dyfarnwr yn penodi

RHEOLAU TAG:

- Gêm i gychwyn gyda phas rydd
- Tîm sy'n ildio cais i ailgychwyn y gêm
- 6 tag, yna troi'r meddiant drosodd i'r gwrthwynebwy
- Rhaid i'r chwaraewr wedi ei dagio basio'r bêl o fewn 3 eiliad o gael ei dagio
- Rhaid i'r taclwr ddychwelyd y tag i'r ymosodwr cyn parhau â'r chwarae. Bydd troseddu'n barhaol yn cael ei gosbi.
- Eilyddion hyblyg, chwaraewyr i adael a chyrraedd y cae wrth y llinell hanner ffordd
- Rhaid tynnu dau dag a'u rhoi i'r eilydd sy'n dod ar y maes i'w gosod uwchben y gwregys cyn iddo/hi gael effaith
- Rhaid i chwaraewr gael dau dag cyn sgorio cais, ond os caiff tag ei dynnu wrth sgorio, caniateir y cais.
- Os bydd chwaraewr yn croesi'r llinell gydag un tag, bydd yn cael ei dynnu/thynnu'n ôl 5 metr o'r llinell gais gyda chyfri'r tag yn parhau.
- Rhaid aros ar y traed wrth sgorio cais
- Ni chaniateir '*hand-off*'
- Pas rydd am bob cosb (*penalty*)
- Anogir cydio yn y bêl gyda dwy law, ond nid yw'n rheol rygbi tag.



Urdd

Diolchiadau

Hoffwn ddiolch ein partneriaid am ddarparu'r rheolau ar gyfer ein cystadlaethau ac am gefnogi Chwaraeon yr Urdd.



Hoffwn hefyd diolch i'r ysgolion ac adrannau sy'n cefnogi Chwaraeon yr Urdd.



Chwaraeon