



Gala Nofio'r Urdd / Meini Prawf Cymhwysedd

Nam Corfforol

Mae Gala'r Urdd yn dilyn canllawiau a bennwyd gan British Para-Swimming:

- Rhaid i athletwyr fod yn cael eu heffeithio gan o leiaf un o'r namau a restrir yng ngholofn gyntaf y tabl isod; a
- Rhaid i'r nam ddeillio'n uniongyrchol o gyflwr iechyd (e.e. trawma, clefyd, camddatblygiad), a rhaid iddo fod wedi'i ddogfennu mewn cofnodion meddygol.

Mathau cymwys o namau. Er mwyn cystadlu rhaid i athletwr fod yn cael ei effeithio gan o leiaf un o'r 8 math o nam corfforol a restrir yng ngholofn gyntaf y tabl hwn.

Math o Nam	Enghreifftiau o gyflyrau iechyd sy'n debygol o achosi namau o'r fath	Disgrifiad o'r Nam
Hypertonia	Parllys yr ymennydd, strôc, anaf a gafwyd i'r ymennydd, sglerosis ymledol	<ul style="list-style-type: none"> • Ffyrdder cyhyrau uchel • Yn cynnwys: Hypertonia / Ffyrdder cyhyrau uchel • Ddim yn cynnwys: Ffyrdder cyhyrau isel
Atacsia	Atacsia yn deillio o barllys yr ymennydd, anaf i'r ymennydd, atacsia Friedreich, sglerosis ymledol, atacsia serebelaidd yr asgwrn cefn	<ul style="list-style-type: none"> • Rheoli symudiad gwirfoddol • Yn cynnwys: Atacsia yn unig • Ddim yn cynnwys: Problemau rheoli symudiad gwirfoddol nad ydynt yn gydnaws â'r disgrifiad o Atacsia
Athetosis	Parllys yr ymennydd, strôc, anaf trawmatig i'r ymennydd	<ul style="list-style-type: none"> • Cyfangiadau cyhyrol anwirfoddol • Yn cynnwys: Athetosis, corea • Ddim yn cynnwys: Anhwylderau symud sy'n gysylltiedig â chwsg
Heb fraich neu goes	Torri braich neu goes i ffwrdd o ganlyniad i drawma, neu berson wedi cael ei eni heb fraich neu goes (dysmelia)	<ul style="list-style-type: none"> • Absenoldeb rhannol neu gyfan gwbl esgyrn neu gymalau yn ardal yr ysgwydd, breichiau, arddyrnau a dwylo, ardal y pelfis neu goesau, ffêr a thraed
Diffyg ar Ystod Symudiadau	Arthrogryposis, ymasiad (<i>ankylosis</i>), crebachodd cymalau ar ôl llosgiadau	<ul style="list-style-type: none"> • Diffyg ar symudedd cymalau • Ddim yn cynnwys: Gorsymudedd cymalau



Goddefol (PROM)		
Diffyg ar Nerth Cyhyrau	Anaf i fadruddyn y cefn, nychdod cyhyrol, anaf plecsws breichiol, parllys Erb, polio, spina bifida, syndrom Guillain-Barre	<ul style="list-style-type: none"> • Nerth cyhyrau
Un goes yn hirach na'r llall	Ffactorau cynenedigol neu drawmatig sydd wedi achosi i asgwrn un goes fyrhau	<ul style="list-style-type: none"> • Dimensiynau afreolaidd i esgyrn y goes dde NEU y goes chwith, ond nid y ddwy goes • Yn cynnwys: esgyrn un goes yn byrhau • Ddim yn cynnwys: esgyrn y ddwy goes yn byrhau; unrhyw gynnydd mewn dimensiynau
Byr o gorffolaeth	Acondroplasia, camweithrediad twf	<ul style="list-style-type: none"> • Dimensiynau afreolaidd i esgyrn y breichiau a'r coesau neu'r bongorff a fydd yn lleihau taldra wrth sefyll

Nam ar y Golwg

Mae'r dangosyddion golwg yng Nghala'r Urdd yn dilyn y meini prawf a bennwyd gan British Blind Sport.

<p>B1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mae'r categori hwn yn cynnwys: dim canfyddiad o olau yn y naill lygad na'r llall, canfyddiad o olau a'r gallu i ganfod rhywfaint o symud o flaen y llygad ond anallu i adnabod siapiau
<p>B2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bydd gan athletwyr B2 sy'n gweld yn rhannol olwg cyfyngedig yn y ddau lygad, naill o ran pa mor bell ymlaen y gallant weld, neu o ran pa mor bell i'r ochr y gallant weld • Mae'r categori hwn yn cynnwys gallu cyfri bysedd 15 centimetr i ffwrdd â chraffter golwg o hyd at, a chan gynnwys, 2/60 • Mae 2/60 yn golygu y byddai rhywun sydd yn y categori golwg hwn yn gweld llythyren uchaf y siart golwg hyd at, a chan gynnwys, 2 fetr i ffwrdd. Byddai person â golwg arferol yn gweld y llythyren hon 60 metr i ffwrdd • Mae B2 hefyd yn cynnwys rhywun sydd â maes golwg o lai na 10 gradd hyd yn oed os yw ei graffter golwg yn well na 2/60



Urdd



B3

- B3 yw'r categori uchaf a ddefnyddir ar gyfer y rhan fwyaf o chwaraeon rhyngwladol a Pharalympaidd ac mae'n cynnwys y rhai hynny sydd â golwg gwell na 2/60 a hyd at, a chan gynnwys, 6/60.
Mae hefyd yn cynnwys y rhai hynny sydd â maes golwg o lai na 40 gradd a allai fod â chraffter golwg gwell na 6/60

Os oes gennych nam gymhwysol a diddordeb derbyn rhagor o wybodaeth ynglŷn a nofio para cysylltwch a Matt Kendrick, Rheolwr Cenedlaethol llwybr Para – Matt.kendrick@swimming.org

Mae rhagor o wybodaeth ynglŷn â'r dosbarthiad i'w gweld yn: www.britishswimming.org/performance/para-swimming/classification/

Namau nad ydynt yn Gymwys

Nid yw'r namau a ganlyn yn gymwys i'w dosbarthu – Nam corfforol

- Unrhyw gyflwr a restrir yn y tabl uchod fel un nad yw'n cael ei gynnwys
- Namau clyw
- Poen
- Sefydlogrwydd cymalau, megis cymal ysgwydd ansefydlog, datgymalu cymal
- Namau dygnwch cyhyrau
- Namau atgyrch echddygol
- Namau adwaith symudiad anwirfoddol
- Gwingiadau/symudiadau anwirfoddol, ac ystumiau ac ati.
- Namau cardiofasgwlaidd
- Namau anadlol
- Diffyg ar nerth cyhyrau yn deillio o ddiffyg defnydd (e.e. poen, anhwylder trosi)
- Hypotonia (e.e. yn gysylltiedig â syndrom Down, syndrom Ehlers-Danlos)
- Dyspraxia (datblygiadol), os nad yw'n deillio o nam echddygol neu synhwyraidd fel parlys yr ymennydd, dystroffi'r cyhyrau neu sglerosis ymledol
- Anhwylder sbectrwm awtistiaeth
- Anhwylder diffyg canolbwyntio a gorfywiogrwydd (ADHD)
- Sgoliosis
- Trawsblaniad organau

Rhaid nodi ei bod yn bosibl y bydd hyd yn oed nofwyr sydd â diagnosis sy'n bodloni'r meini prawf cymhwysedd ar gyfer dosbarthiad yn dal heb ddigon o nam i gael dosbarthiad.



Urdd Swimming Gala / Eligibility Criteria

Physical Impairment

The Urdd Gala follow guidelines set by British Para-Swimming:

- Athletes must be affected by at least one of the impairments listed in the first column of the table below; and
- The impairment must result directly from a health condition (e.g. trauma, disease, dysgenesis), and must be documented by medical records.

Eligible impairment types. In order to compete an athlete must be affected by at least one of the 8 physical impairment types listed in the first column of this table.

Impairment Type	Examples of health conditions likely to cause such Impairments	Description of Impairment
Hypertonia	Cerebral palsy, stroke, acquired brain injury, multiple sclerosis	<ul style="list-style-type: none"> • High muscle tone • Inclusions: Hypertonia / High muscle tone • Exclusions: Low muscle tone
Ataxia	Ataxia resulting from cerebral palsy, brain injury, Friedreich's ataxia, multiple sclerosis, spinocerebellar ataxia	<ul style="list-style-type: none"> • Control of voluntary movement • Inclusions: Ataxia only • Exclusions: Problems of control of voluntary movement that do not fit description of Ataxia
Athetosis	Cerebral palsy, stroke, traumatic brain injury	<ul style="list-style-type: none"> • Involuntary contractions of muscles • Inclusions: Athetosis, chorea • Exclusions: Sleep related movement disorders
Limb deficiency	Amputation resulting from trauma or congenital limb deficiency (dysmelia)	<ul style="list-style-type: none"> • Total or partial absence of the bones or joints of the shoulder region, upper extremities, pelvic region or lower extremities
Impaired Passive Range of Movement (PROM)	Arthrogyrosis, ankylosis, post burns joint contractures	<ul style="list-style-type: none"> • Impaired joint mobility • Exclusions: Hypermobility of joints
Impaired Muscle	Spinal cord injury, muscular dystrophy, brachial plexus	<ul style="list-style-type: none"> • Muscle power



Power	injury, Erb's palsy, polio, spina bifida, Guillain-Barre syndrome	
Leg Length Difference	Congenital or traumatic causes of bone shortening in one leg	<ul style="list-style-type: none"> • Aberrant dimensions of bones of right lower limb OR left lower limb but not both • Inclusions: shortening of bones of one lower limb • Exclusions: shortening of bones of both lower limbs; any increase in dimensions
Short stature	Achondroplasia, growth dysfunction	<ul style="list-style-type: none"> • Aberrant dimensions of bones of upper and lower limbs or trunk which will reduce standing height

Visual Impairment

The visual indicators at the Urdd Gala adhere to the criteria set by British Blind Sport.

<p>B1</p> <ul style="list-style-type: none"> • This category includes: having no light perception in either eye, light perception and ability to perceive some movement in front of the eye but inability to recognise shapes
<p>B2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Partially sighted B2 athletes will have limited vision in both eyes either in how far or how wide they can see • This category includes being able to count fingers at 15 centimeters to a visual acuity of up to and including 2/60 • 2/60 means somebody within this sight category would see the top letter of the vision chart at a distance of up to and including 2 meters. A normally sighted person would see that letter at a distance of 60 meters • B2 also includes someone with a visual field of under 10 degrees even if their acuity is better than 2/60
<p>B3</p> <ul style="list-style-type: none"> • B3 is the highest category used for most international & Paralympic sport and includes those with a level of vision better than 2/60 and up to and including 6/60. It also includes those with a visual field of less than 40 degrees who may have acuity better than 6/60



Urdd



If you have an eligible impairment and are interested in finding out more about para swimming in Wales please contact Matt Kendrick, Swim Wales National Para Pathway Manager – Matt.kendrick@swimming.org

Further information regarding classification can be found at:
www.britishswimming.org/performance/para-swimming/classification/

Non-Eligible Impairments

The following impairments are not eligible to be classified – Physical impairment

- Any exclusion listed in the above table
- Hearing impairments
- Pain
- Joint stability such as unstable shoulder joint, dislocation of a joint
- Muscle endurance impairments
- Motor reflex impairments
- Involuntary movement reaction impairments
- Tics/involuntary movements, mannerisms etc.
- Cardiovascular impairments
- Respiratory impairments
- Impaired muscle power resulting from disuse (e.g. pain, conversion disorder)
- Hypotonia (e.g. associated with Down syndrome, Ehlers-Danlos syndrome)
- (Developmental) Dyspraxia, if not the result of a motor or sensory impairment like cerebral palsy, muscular dystrophy, or multiple sclerosis
- Autism spectrum disorder
- Attention deficit hyperactivity disorder (ADHD)
- Scoliosis
- Organ transplants

It must be noted that even swimmers who have a diagnosis that meets the eligibility criteria for classification may still not be sufficiently impaired to gain a class.