

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 gyfnawid

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 stroke, 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 medley relay event 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

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.