



Urdd

Chwaraeon Cenedlaethol yr Urdd

Rheolau

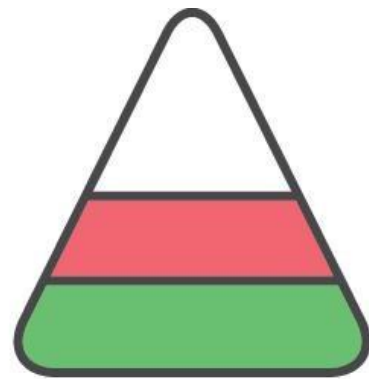
2019/20



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 - 17
Uwchradd	-----	18
Rygbi		
7 pob ochr Cymysg	-----	19
Rygbi Tag Merched	-----	20
Diolchiadau	-----	21

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 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.</p>
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.

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) <i>Round off</i> <i>Walkover</i> ymlaen/yn ôl Llawsafiad a rôl ymlaen Valdez	Flic i 1 neu 2 Sbring llaw (i 1 neu 2) Olwyn droellog rydd <i>Walkover</i> rydd Rôl am yn ôl i lawsafiad

**** Ni chaniateir 'somersaults'**

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	0.1
Canolig	0.3
Mawr	0.5
Cwmp	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
(Sgôr 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 & 4)

Oedran	Cyfnod Allweddol 3 (Bl.7– 9) Cyfnod Allweddol 4 (Bl.10-11)
Categoriâ (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 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 'apparatus' 1 Springfwrdd, 1 bocs, mat glanio Cynllun 'apparatus' yn amgaaedig ag i'w ddefnyddio gan pob ysgol sy'n cystadlu – 'apparatus' i'w ddefnyddio yn union fel y diagram a ddangosir.

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.
- Mewn darnau parau, triawdau a grwpiau gofynir i'r gymnastwyr gwneud defnydd llawn o'r 'apparatus'.

	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 <i>Walkover</i> rydd Rôl am yn ôl i lawsafiad

Nodyn Diogelwch: Gofynnir i sgiliau foltio cael ei lanio ar mat diogelwch.

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:

Uniglion/parau/triawdau/grwpiau	Didyniadau uchaf
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
Parau/triawdau/grwpiau yn unig	
Cydamseriad	0.5
Cyfraniad grŵp cyfan	0.5

Ceir sgoriau eu penderfynu gan:

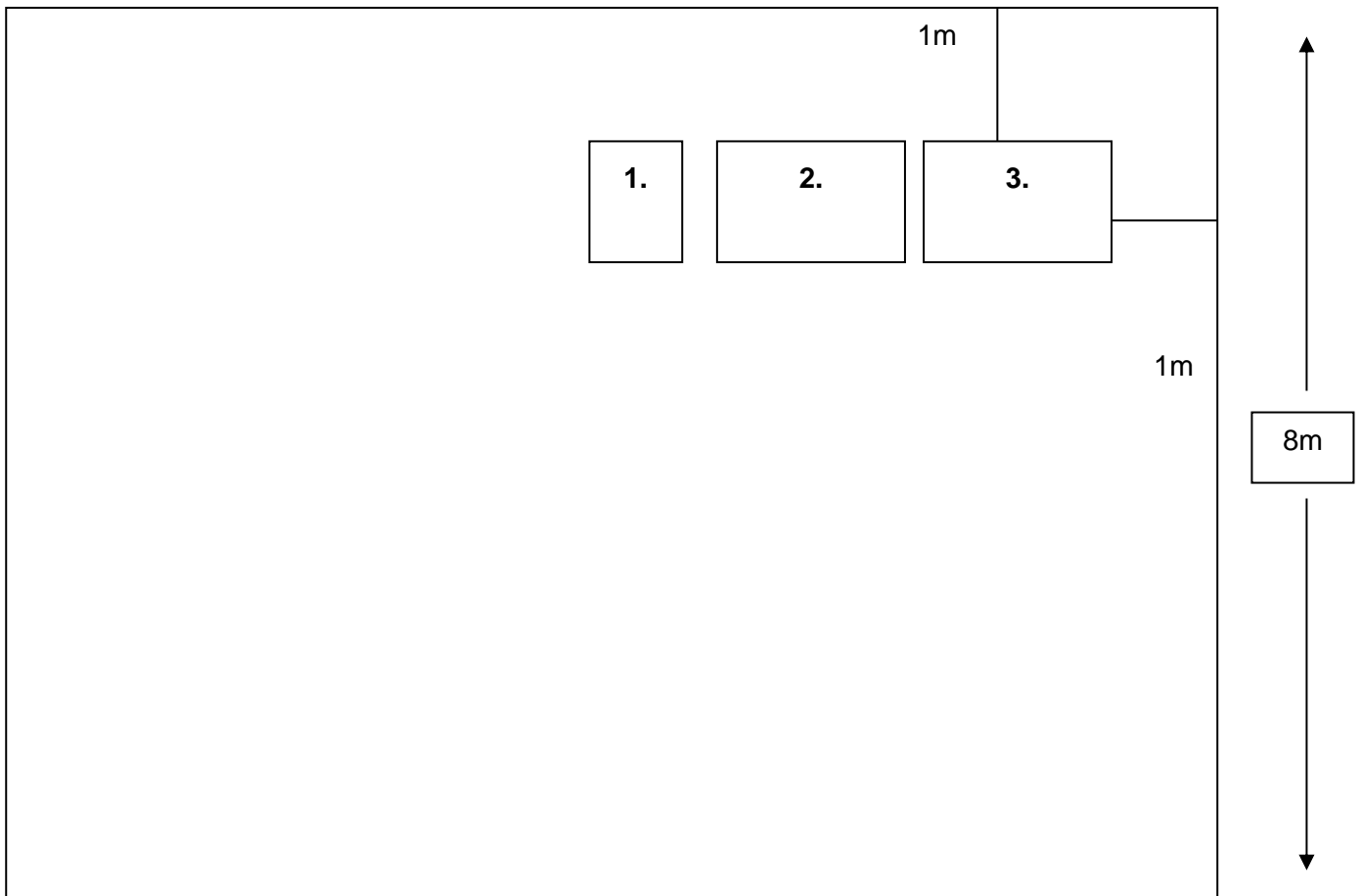
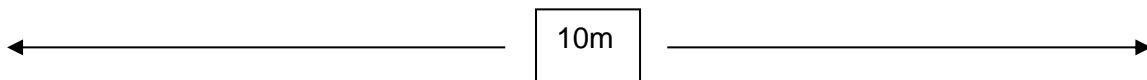
- Pob darn yn dechrau ar sgor sylfaen o 13:00
(Sgor sylfaen 10.00 + 6 gofyniad 0.5 yr un = 13:00)
- + 4 sgil ychwanegol (uchafswm 1.20)
- Cyfanswm sgôr y cyfansoddiad = Hyd at uchafswm o 14.2
- tynnu didyniadau

= Cyfanswm sgôr

Dyluniad y llawr a'r apparatus

Mesuriadau:

Cyfarpar	Lled	Hyd	Uchder
Ardal llawr	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

SAFLE'R GWYLLWYR

Nofio

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 bob tro 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 y sawl 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 (h.y. 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 ac eithrio'r nofiwr olaf ym mhob tîm adael y pwll gynted â phosibl heb amharu ar nofwyr yn y lonydd eraill) (SW10.14)
- NI DDYLAI nofwyr BYTH 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 ac eithrio'r dull broga (gweler isod) rhaid i ben y nofiwr fod wedi dod i wyneb y dŵr o fewn 15 metr i ddechrau'r ras ac ar ôl pob tro. (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, ac eithrio mewn ras amrywiol unigol a rاس cyfnewid amrywiol, pan na all fod yn ddull y cefn, broga na phili-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'r ddwy law yn gafael yn y wal. Rhaid i'r traed, gan gynnwys bysedd y traed, fod dan wyneb y dŵr a ni chânt fod wedi eu cyrllo dros y cafn dŵr (SW6.1)
- Rhaid i'r nofiwr nofio ar ei gefn/chefn trwy gydol y ras ac eithrio pan fydd 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 hynny, dylai'r tro 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 tro, caiff y nofiwr gymryd un strôc gyda'r breichiau yn ôl at y coesau ac un gic gyda'r coesau o dan y dŵr. Serch 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 arall, 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 (ar yr un pryd) 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 tuag i lawr
- 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 arwahan ar y cyffyrddiad wrth droi a'r 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 tra'i fod o dan y dŵr; rhaid i'r symudiad yma ddod â hwy i wyneb y dŵr (SW8.5)
- ddechrau pob strôc gyda'r breichiau ar ôl cychwyn y ras ac ar ôl pob tro, rhaid cadw'r corff ar y frest (SW8.1)
- Rhaid i'r ddwy fraich symud tuag ymlaen dros y dŵr ac yn ôl gyda'i gilydd (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 arwahan ar y cyffyrddiad wrth droi a'r diwedd

Nofio Amrywiol (Amrywiol Unigol a Chyfnawid Amrywiol)

- Mewn ras amrywiol unigol, bydd y nofiwr yn nofio yn y pedwar dull yn y drefn ganlynol: Pili-pala, Cefn, Broga a Rhydd
- Mewn ras gyfnawid amrywiol, bydd y nofwyr yn nofio'r pedwar dull yn y drefn ganlynol: Cefn, Broga, Pili-pala 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 yn unol â'r rheol sy'n perthyn i'r strôc dan sylw
- (Noder - caiff nofwyr dull cefn eu gwahardd os ydynt yn troi ar eu tu blaen ar ddiwedd y cymal cefn)

Cyfnawid

- Ac eithrio ar y dechrau, nid oes rhaid i'r nofiwr sy'n cychwyn ar ei gymal fod yn llonydd, ond rhaid i'r nofiwr sy'n dod i mewn gyffwrdd y wal cyn i'r nofiwr nesaf adael y blocyn/ymyl y pwll
- Rhaid gorffen pob cymal yn unol â'r rheol sy'n berthnasol i'r dull dan sylw

Mae set gyfan o reolau FINA ar gael ar safle we 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.



Pêl-droed 5 pob ochr

(Ysgolion bach a Adrannau)

Ysgolion bach = dan 50 o ddisgyblion. Cyfri o ddsbarth Derbyn i Flwyddyn 6

Rheolau a Chyfarwyddiadau Cyffredinol

- **Blwyddyn 5 a 6 (Caniateir blwyddyn 4 i gymryd rhan gyda chaniatâd rhiant)**
- Ennillwr y grwp: 1. Mwyaf o bwyntiau 2. Goliau a sgorwyd 3. Goliau a ildiwyd
- Os bydd gem gyfartal yn y rowndiau terfynol, bydd tri munud bob ffordd yn y gol 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)

- **Blwyddyn 5 a 6 (Caniateir blwyddyn 4 i gymryd rhan gyda chaniatâd rhiant)**
- Ennillwr y grwp: 1. Mwyaf o bwyntiau 2. Goliau a sgorwyd 3. Goliau a ildwyd
- Os bydd gem gyfartal yn y rowndiau terfynol, bydd tri munud bob ffordd yn y gol aur, ac yna ciciau o'r smotyn os yn gyfartal. (5 cic o'r smotyn yr un).
- Grŵp o 10 merch i bob tîm.
- Maint y cae yn ddim mwy na 60 llath 40 llath a dim llai na 50 llath 30 llath
- Fe ddylai'r bêl fod yn faint 4
- 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
- Ni ddylai'r un gêm barhau fwy na 10 munud pob ochr
- Ceir cic gychwyn o ganol y cae i ddechrau'r gêm ac ar ôl i gôl gael ei sgorio
- Dylid cymryd y tafladau i fewn yn y ffordd arferol
- Rhaid i'r gôl-geidwad daflu'r bêl yn hytrach na'i chicio
- Mae pob cic rydd yn anuniongyrchol. Rhaid i'r tîm gwrthwynebol fod o leiaf 3 llath i ffwrdd. Dim ciciau cosb
- Gellir defnyddio eilyddion yn ystod unrhyw adeg o'r gêm
- Mae ciciau cornel fel yr arfer ond rhaid i'r tîm gwrthwynebol fod o leiaf 3 llath i ffwrdd
- Mae'r gôl-geidwad yn gallu cyffwrdd y bêl yn y rhanbarth cosb ac nid oes cyfyngiad ar y nifer o gamau y gellir eu cymryd gyda'r bêl
- Gellir cymryd y cic gôl o unrhyw le ar ochr y rhanbarth cosb ar draws lled y cae. Disgwylir i'r tîm gwrthwynebol fod o leiaf 3 llath i ffwrdd
- Nid oes cyfyngiad ar y nifer o chwaraewyr y gellir eu cael yng nghwrt y gôl
- Gall y chwaraewyr pasio'r bêl i'w gôl-geidwad eu hunain iddo ef drin y bêl
- **Rhaid** i bob chwaraewr wisgo 'shin pads'
- Nid oes rheol camsefyll



Pêl-droed 7 pob ochr Cymysg

Rheolau a Chyfarwyddiadau Cyffredinol

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

- **Blwyddyn 5 a 6 (Caniateir blwyddyn 4 i gymryd rhan gyda chaniatâd rhiant)**
- Ennillwr y grwp: 1. Mwyaf o bwyntiau 2. Goliau a sgorwyd 3. Goliau a ildwyd
- Os bydd gem gyfartal yn y rowndiau terfynol, bydd tri munud bob ffordd yn y gol aur, ac yna ciciau o'r smotyn os yn gyfartal. (5 cic o'r smotyn i'r ddau tîm)
- Grŵp o 10 bachgen, merch neu grŵp cymysg i bob tîm.
- Maint y cae yn ddim mwy na 60 llath 40 llath a dim llai na 50 llath 30 llath
- Fe ddylai'r bêl fod yn faint 4
- 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
- Ni ddylai'r un gêm barhau fwy na 10 munud pob ochr
- Ceir cic gychwyn o ganol y cae i ddechrau'r gêm ac ar ôl i gôl gael ei sgorio
- Dylid cymryd y tafladau i fewn yn y ffordd arferol
- Rhaid i'r gôl-geidwad daflu'r bêl yn hytrach na'i chicio
- Mae pob cic rydd yn anuniongyrchol. Rhaid i'r tîm gwrthwynebol fod o leiaf 3 llath i ffwrdd. Dim ciciau cosb
- Gellir defnyddio eilyddion yn ystod unrhyw adeg o'r gêm
- Mae ciciau cornel fel yr arfer ond rhaid i'r tîm gwrthwynebol fod o leiaf 3 llath i ffwrdd
- Mae'r gôl-geidwad yn gallu cyffwrdd y bêl yn y rhanbarth cosb ac nid oes cyfyngiad ar y nifer o gamau y gellir eu cymryd gyda'r bêl
- Gellir cymryd y cic gôl o unrhyw le ar ochr y rhanbarth cosb ar draws lled y cae. Disgwylir i'r tîm gwrthwynebol fod o leiaf 3 llath i ffwrdd
- Nid oes cyfyngiad ar y nifer o chwaraewyr y gellir eu cael yng nghwrt y gôl
- Gall y chwaraewyr pasio'r bêl i'w gôl-geidwad eu hunain iddo ef drin y bêl
- Rhaid i bob chwaraewr wisgo 'shin pads'
- Nid oes rheol camsefyll

Pêl-rwyd Cenedlaethol Cynradd – Merched

Blwyddyn Ysgol: Bl.5 a 6

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

Gêm Rownd Terfynol: Os bydd gem gyfartal yn y rowndiau terfynol, bydd tri munud bob ffordd yn y gol aur.

Rheolau a Chyfarwyddiadau Cyffredinol

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

Bydd y rheolau a roddir ar waith, yr offer a ddefnyddir a strwythur y gêm yn cael eu haddasu. Bydd rhaid i hyfforddwyr, dyfarnwyr a darparwyr cystadlaethau pêl-rwyd i blant iau, wybod, deall ac ufuddhau i'r rheolau yn gysylltiedig â Phêl-rwyd y Ddraig er mwyn sicrhau bod chwaraewyr ifanc yn ddiogel, ac yn mwynhau a datblygu.

Cred Cymdeithas Pêl-rwyd fod y gêm yn cydfynd â gofynion Cyfnod Allweddol 2 y Cwricwlwm Cenedlaethol i ferched ym mlynnyddoedd 5 a 6 (oedran 9 - 11) a dyma'r unig gêm mae'r Gymdeithas yn cymeradwyo ar gyfer chwaraewyr yr oedran hwn

Cystadleuaeth yr Urdd

Beth sydd angen?

Cwrt: gellir chwarae ar unrhyw gwrth pêl-rwyd hyd at maint 30.5m x 15.25m (100 x 50 troedfedd).

Marciau: Dylid defnyddio'r marciau arferol fel y dangosir. Ar gyrtiau llai dylai'r cylchoedd canol a saethu aros yn faint llawn

Diogelwch: Dylai'r cwrt fod yn wastad. Mae angen sicrhau nad oes gwrthrychau'n rhydd ar y cwrt ac o'i gwmpas a allai achosi anaf, e.e. cerrig mân, dail gwlyb, weiren rhydd, ayb

Pyst: Dylent gael eu gosod ar ganolbwynt pob llinell gôl heb unrhyw ran o'u gwaelod ar y cwrt ei hun. Dylai'r cylch fod yn 2.6m (8"6") o'r ddaear a dylid gosod rhwyd arno. Os oes tyllau yn y pyst yn barod yna 9" sy orau

Peli: Pêl-rwyd maint 4

Bibs: Dylid defnyddio pob bib o set llawn bibiau pêl-rwyd

Y carfan: Dylai fod isafswm o 7 a mwyafrif o 12 yn y tîm gyda 7 chwaraewr ar y cwrt ar unrhyw adeg (**merched yn unig**)

Hyd y gêm: 4 x 8 munud gyda 2 funud i bob egwyl (hyd at 3 munud hanner amser). Rhaid i bob chwaraewr chwarae mewn 2 chwarter o leiaf, ond nid oes rhaid iddyn nhw fod yn olynol

Gall aelodau'r tîm sy ddim ar y cwrt ymgymryd â'r gwaith sgorio, amseru neu marcio'r pas canol

Gellir dod eilydd ymlaen ar unrhyw adeg mewn achos salwch neu anaf

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

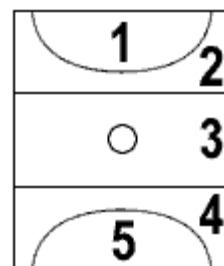
C = 2, 3, 4

WD = 3, 4

GD = 3, 4, 5

GK = 4, 5

(GK = Gôl-geidwad; WD = Gwarchodwr Asgell; GD = Gwarchodwr Gôl; C =



Canolwr; GA = Ymosodwr Gôl; WA = Ymosodwr Asgell; GS = Saethwr Gôl)

Cylchdroi Tîm

- **Nid oes cylchdroi yn y gystadleuaeth**

Pan fydd y dyfarnwr yn chwythu'r chwiban, rhaid i'r canolwr basio'r bêl o fewn 3 eiliad a dilyn y rheol troedwaith. Rhaid dal neu gyffwrdd â'r bêl yn y traean canol. Rhaid i bawb ddilyn y rheol pellter 3 troedfedd.

Rheolau Pêl-rwyd y Ddraig

Caiff rheolau oedolion eu defnyddio a'u hyfforddi; fodd bynnag, fe anogir defnyddio'r amodau canlynol:

- 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 ac hefyd amddiffyn y sïot. Rhaid i chwaraewyr fod 3 troedfedd oddi wrth y traed sy'n glanio
- Llacio'r rheol ailchwarae, yn enwedig wrth chwarae y tu allan mewn tywydd oer/gwlyb.
- Gorfodi'r rheol ynglŷn â chyffwrdd
- Dim cost am daflu i mewn yn anghywir, yn lle hynny - egluro i chwaraewyr os oes angen
- Rhoi eiliad i chwaraewyr fynd yn ôl i safle iawnochri, cosbi'r chwaraewyr os yw'n aros mewn safle camochri ac yn effeithio ar y tîm sydd ddim yn torri'r rheol
- Rhoi arweiniad i'r chwaraewyr ar y rheolau yn gysylltiedig â thafllu ceiniog er mwyn helpu chwaraewyr i fynd i'w safleoedd cywir
- Egluro'r holl benderfyniadau mewn iaith syml
- Rhoi anogaeth i holl chwaraewyr y ddau dîm trwy weithredu mewn dull cefnogol.
- Llacio'r côd gwisg chwaraeon er mwyn gadael i chwaraewyr wisgo trac-drywsusau a thopiau llewys hir (yn lliwiau'r timau os oes modd) ar ddyddiau oer. Hefyd, gadewch i chwaraewyr sy'n perthyn i ddiwylliannau eraill wisgo dillad o safonau derbyniol
- Sicrhau bod timau'n chwarae gyda phêl maint 4 a bod y pyst gôl ar yr uchder cywir, sef 2.6m (8'6").
- Gellir cadw sgorau'r gemau ond ni ddylid eu darllen yn uchel yn ystod egwyl neu ar ddiwedd y gêm.
- Caniatewch hyd at 2 funud iddynt gael diod ar ddiwedd pob egwyl ac i newid bibiau. Gadewch iddynt gael hyd at 3 munud ar gyfer hanner amser a newid drosodd, oni bai fod y gêm yn cael ei chwarae mewn tair rhan
- Rhowch anogaeth i newid chwaraewr sydd wedi brifo yn sydyn, os oes angen. Dylid ailddechrau chwarae cyn gynted â bo modd ar ôl sicrhau bod y chwaraewr sydd wedi brifo yn iawn ac nid mewn perygl o frifo mwy
- Mae'r darn o'r postyn sydd uwchben y cylch (pan fydd yn rhaid disgyn y pyst) 'tu allan i'r cwrt'. Rhoddir taflad i mewn i'r tim gwrthwynebol

Chwarae'r bêl:

Rhaid i chwaraewr:

- (a) Pasio neu saethu o fewn 5 eiliad
- (b) Dilyn y rheol Troedwaith - ymlaciol

Ni all chwaraewr:

- (a) Cicio'r bêl yn fwriadol
- (b) Bownsio'r bêl mwy nag unwaith
- (c) Rhoi neu rollo'r bêl i chwaraewr arall
- (ch) Rhoi ei ddwylo ar bêl sydd yn nwylo gwrthwynebwyr
- (d) Taflu'r bêl tra'n eistedd/gorwedd ar y ddaear
- (e) Defnyddio'r postyn gôl fel cymorth tra'n derbyn pêl sydd yn mynd allan o'r cwrt neu i gadw cydbwysedd
- (f) Taflu'r bêl dros traean cyfan heb iddi gael ei chyffwrdd neu ei dal gan chwaraewr arall yn y traean hwnnw

(ff) adennill meddiant pêl, ar ôl ei gollwng neu ei thafllu, cyn iddi gael ei chyffwrdd gan chwaraewr arall
Cosb: Pas rhydd

Troedwaith:

Mae'r rheol droedwaith wedi ei ymlacio ar gyfer Pêl-rwyd y Ddraig.

(a) Gall chwaraewr dderbyn y bêl gydag un troed ar y ddaear neu gall neidio i'w dal a glanio ar un troed. Tra bod y troed hwnnw'n aros ar y ddaear gall symud y troed arall i unrhyw gyfeiriad a sawl gwaith, gan droi ar y troed glanio os oes angen. Ni chaniateir hercian

(b) Gall chwaraewr dderbyn y bêl tra bod y ddau droed ar y ddaear, neu gall neidio i'w dal a glanio ar y ddau droed yr un pryd. Yna gall y chwaraewr ddewis symud un troed ac ystyri'r y troed arall yn droed glanio. Yna dilynir rheol (a).

Cosb: Pas Rhydd

Sgorio Gôl:

Sgorir gôl pan fydd y bêl yn pasio'r holl ffordd trwy'r cylch o'r top i'r gwaelod. Dim ond y Saethwr Gôl a'r Ymosodwr Gôl sydd yn gallu sgorio gôl trwy chwarae'r bêl o unrhyw rhan o'r cylch saethu.

Cosb: Pas neu Saethiad Cosb

Amddiffyn, Rhwystro a Chyffwrdd:

Pan fydd chwaraewr yn dal y bêl, rhaid bod pellter o 3 troedfedd o leiaf rhwng troed laniog'r chwaraewr hwnnw a throed agosaf gwrthwynebwr. Mae pêl-rwyd yn gêm heb gyffwrdd. Ni fydd chwaraewr yn cnocio neu wthio gwrthwynebwr neu ymyrryd â'i chwarae, yn ddamweiniol nac yn fwriadol.

Cosb: Saethiad neu Pas Cosb

Allan o'r Cwrt:

Bydd y bêl allan o'r cwrt pan fydd hi neu'r chwaraewr sy'n ei dal yn cyffwrdd â'r llawr neu â gwrthrych tu allan i'r cwrt. Mae'r llinell yn cyfrif fel rhan o'r cwrt. Rhoddir tafliad i mewn i'r tîm gwrthwynebol. Os ydy'r bêl yn taro'r postyn ac yn bownsio yn ôl i mewn i'r cwrt, mae hi dal i mewn yn y chwarae

Y Tafliad i mewn:

Cymerir y tafliad i mewn yn y fan lle groesodd y bêl y llinell. Gall unrhyw chwaraewr sydd â'r hawl i fod yn y rhan honno o'r cwrt gymryd y tafliad i mewn a rhaid iddo/iddi sefyll tu allan i'r cwrt gyda dau droed y tu ôl i'r llinell. Pan fydd y chwaraewr sydd yn cymryd y tafliad i mewn wedi sicrhau bod yr holl chwaraewyr eraill ar y cwrt, rhaid iddo/iddi ollwng y bêl o fewn 3 eiliad

Camsefyll:

Bydd chwaraewr yn camsefyll pan fydd mewn rhan o'r cwrt lle nad oes hawl iddo/iddi fod.

Cosb: Pas Rhydd

Cosb: Saethiad neu Pas Rhydd/Pas Cosb

Rhoddir pas rhydd i dîm am dorri unrhyw un o'r rheolau ar wahân i rhwystro a chyffwrdd. Ni chaiff chwaraewr saethu'n uniongyrchol o bas rhydd

Rhoddir Pas neu saethiad rhydd i dîm yn erbyn unrhyw chwaraewr sydd yn achosi rhwystro neu gyffwrdd. Gall y chwaraewr saethu pan roddir y cosb o fewn y cylch. Rhaid i'r chwaraewr sydd ar gam sefyll yn llonydd wrth ochr y chwaraewr sy'n cymryd y pas. Cymerir pas rhydd, neu pas neu saethiad cosb, o'r fan lle ddigwyddodd y drosedd gan unrhyw aelod o'r tîm sydd â'r hawl i fod yn y rhan honno o'r cwrt.

Pêl-rwyd Cenedlaethol Uwchradd

Rheolau a Chyfarwyddiadau Cyffredinol

1. 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
2. Timau i wisgo'n briodol, hyn yn cynnwys bibiau lleoliad (llythrennau ar y blaen a'r cefn) yn unol â rheolau'r Gem
3. Gorfodir y rheolau ar hyd gewinedd, eitemau o dlysau ac addurniadau miniog yn y gwallt
4. Treiners i'w clymu o flaen y tafod yn y ffordd priodol
5. Pwyntiau i'w dyfarnu ar y system 3-1-0
6. **Ennill Grŵp:** 1. Mwyaf o pwyntiau 2. Goliau a sgoriwyd 3. Goliau a ildwyd
Gêm Rownd Terfynol: Os bydd gem gyfartal yn y rowndiau terfynol, bydd tri munud bob ffordd yn y gol aur.
7. Amser ychwanegol (rownd dau ymlaen) i'w chwarae yn unol â rheolau pencampwriaethau'r WNA (os bydd angen)
8. Capteiniaid i daflu ceiniog cyn y gêm am y tafliad o'r canol cyntaf neu am eu dewis o ba ben i chwarae gan adael i'w dyfarnwyr wybod
9. Timau i ddod â newid o fibiau rhagofn y bydd dau dim o'r un lliw. Y tim a enwir yn gyntaf ddylai newid
10. Timau i fod wrth y cwrt 3 munud cyn i'r gem ddechrau ac yn barod gweler 2,3,4, 9 a 10
11. Tim yn hwyr – caiff y tim sydd mewn pryd1 gôl am bob munud hwyr ac wedi 5 munud dyfarnir y Gêm fel 'bye'
12. Ni fydd amser ar gyfer anafiadau. Dylid symud yr un sydd wedi'i hanafu cyn gynted â bo'r modd a dewis eilydd yn syth. Os yw'r anaf yn un difrifol ni ddylid symud yr un sydd wedi anafu heb oruchwyliaeth feddygol
13. Ni fydd chwaraewr sy'n gwaedu o frwi agored yn cael dod ar y cwrt na aros ar y cwrt hyd nes bod
a) y gwaed wedi peidio â llifo b) y briw wedi'i lanhau a'i orchuddio a c) bod y dillad oedd mewn cysylltiad a'r anaf wedi cael eu disgog
14. Timau sy'n chwarae yn unig all fod wrth y cwrt-dim gwylwyr. Timau a hyfforddwyr i ddefnyddio meiniol timau. ON. Mae'r lle ar gyfer gwylwyr ym Mhrifysgol Caerdydd ac yng Nghanolfan Chwaraeon Cymru yn ystod y rowndiau cyntaf. Bydd y gemau terfynol yn defnyddio'r cwrt Rhyngwladol ac eisteddleoedd y gwylwyr
15. Gall pob sgwad gynnwys hyd at 12 o chwaraewyr. Caniateir eilyddio ar hanner amser neu os oes anaf.
16. Rydym yn gofyn i athrawes/hyfforddwr fod yn bresennol ar gyfer pob gêm gan mai cyfrifoldeb y timau bydd sgorio gemau eu hunain



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 2017/18. I weld gweddill o'r rheolau dilynwch y linc: <http://bit.ly/WRUPathways>

Rheolau a Chyfarwyddiadau Cyffredinol

- **Blynyddoedd 5 a 6 yn unig (dan 11 ar 01 Medi)**
- Sgwad o ddeuddeg, saith ar y cae
- Rhaid pob dyfarnwr cael cymhwyster (o leiaf lefel 1)
- Maint y cae: hanner cae rygbi
- Pêl maint tri
- Y tîm sgorio i ollwng allan
- Dim gwthio yn y sgrym
- Tacl hyd at y canol neu is yn unig, os yw'r tacl yn uwch, bydd pas am ddim yn cael ei roi i'r tîm sydd ddim wedi troseddu
- Ni chaniateir '*hand-off*'
- Caiff y bachwyr streicio am y bêl
- Dim modd cystadlu yn y llinell 2v2
- Dim ond cicio yn hanner eich hun
- 1v1 cystadlu am y bel yn ardal y dacl (ar ôl y dacl dim ond un chwaraewr o bob tîm sydd yn gallu cystadlu am y bel. Gall hwn fod unrhyw chwaraewr ynghlwm gyda'r tacl neu chwaraer arall)
- Unrhyw camdrin bydd cic gosb yn erbyn y tîm sy'n troseddu
- Eilyddion hyblyg, bydd rhaid i chwaraewyr adael a chyrraedd y cae wrth y llinell hanner ffordd
- Ennillwr y grwp: 1. Mwyaf o bwyntiau 2. Ceisiadau a sgorwyd 3. Ceisiadau a ildwyd
- Os bydd gem gyfartal yn y rowndiau terfynol, bydd tri munud bob ffordd yn y cais aur yn cael ei chwarae.
- Rhaid i'r mewnwyr pasio'r bel o sgrym, ryc a leinau.



Rygbi Tag Merched

Mae'r rheolau isod wedi ei gymryd o law lyfr 'Pathways' Undeb Rygbi Cymru 2017/18. I weld gweddill o'r rheolau dilynwch y linc: <http://bit.ly/WRUPathways>

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

Manylion Tîm:

Saith bob ochr gydag uchafswm o 5 eilydd.

Mae Undeb Rygbi Cymru yn mynnu bod y ddau dîm yn rhoi'r un faint o chwaraewyr ar y cae bob amser.

Trefn Chwarae:

Dwy hanner hyd at 10 munud o amser chwarae – uchafswm o 20 munud.

Ennillwr y grwp: 1. Mwyaf o bwyntiau 2. Ceisiadau a sgorwyd 3. Ceisiadau a ildwyd
Os bydd gem gyfartal yn y rowndiau terfynol, bydd tri munud bob ffordd yn y cais aur yn cael ei chwarae.

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 taflïad o'r llinell, yn hytrach bydd pas o 5 medr tu fewn i'r llinell adlam.

Ni fydd sgrymio.

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 gwrthwynebwyr
- 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.
- Rhaid gadael a chamu ar y cae wrth y llinell hanner
- 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'r eilyddion wisgo gwregys heb y tagiau
- 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 medr o'r llinell gais gyda chyfri'r tag yn parhau.
- Rhaid aros ar y traed wrth sgorio cais
- Caniateir troelli oddi wrth gysylltiad gyda thaclwr
- Ni chaniateir 'hand-off'
- Pas rydd am bob cosb (*penalty*)
- Anogir cydio yn y bêl gyda dwy law, ond nid yw'n reol 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.