Urdd

1872 PRIFYSGOL ABERYSTWYTH UNIVERSITY

# Chwaraeon Cenedlaethol yr Urdd

# Rheolau

# 2023/24

Chwaraeon Yr Urdd

@ChwaraeonYrUrdd

Chwaraeon

Datblygu talent gyda'n gilydd

Developing talent together

Urdd

1872 PRIFYSGOL ABERYSTWYTH UNIVERSITY

# Cynnwys


| | Tudalen |
|---|---|
| **Cyffredinol** ---------------------------------- | 3 - 5 |
| **Pêl-droed** | |
| 7 pob ochr Merched ---------------------------------- | 6 |
| 7 pob ochr Cymysg ---------------------------------- | 7 |
| **Pêl-rwyd** | |
| Merched ---------------------------------- | 8 |
| Cymysg ---------------------------------- | 9 |
| **Rygbi** | |
| 7 pob ochr Cymysg ---------------------------------- | 10 |
| Rygbi Tag Merched ---------------------------------- | 11 |
| Rygbi TAG Cymysg ---------------------------------- | 12 |
| **Criced 50\|50** ---------------------------------- | 13 |
| **Diolchiadau** ---------------------------------- | 14 |

# Rheolau Cyffredinol Cystadlaethau Chwaraeon yr Urdd

### 1) Trefn Cystadlaethau

Mi fydd mwyafrif o'r cystadlaethau yn cael eu chynnal yn ystod diwrnod ysgol a mi fydd ofyn i dimau cofrestru yn brydlon i ddechrau am 10:00yb. Rydym yn ofyn bod ysgolion yn brydlon er mwyn sicrhau bod y cystadleuaeth yn rhedeg ar amser. Mi fydd y swyddog sy'n trefnu'r cystadleuaeth yn rhannu wybodaeth ynglŷn a pryd mae disgwyl i'r cystadleuaeth dod i ben. Mi fydd angen i ysgolion cadarnhau bod nhw gallu cyflawni y gemau i gyd er mwyn iddyn nhw gallu parhau i'r gemau terfynol.

### 2) Pwyntiau yn y gemau grŵp

Mi fydd y strwythur pwyntiau olynol yn cael eu defnyddio ar gyfer pob cystadleuaeth rhanbarthol chwaraeon yr Urdd.

3 pwynt am ennill gem | 1 pwynt am gem cyfartal | 0 pwynt am colli gem

Os mae timau yn gyfartal ar bwyntiau o fewn y grŵp ar ôl i pob gem cael eu chwarae, mi fydd y cynllun olynol yn cael eu ddilyn.

- 1: Goliau wedi sgorio (y tîm sydd wedi sgorio mwyaf o goliau)
- 2: Goliau ildiwyd (y tîm sydd wedi ildio'r lleiaf o goliau)
- 3: Canlyniad 'Head to Head' y gem grŵp, rhwng y timau cyfartal
- 4: Taflu ceiniog rhwng y hyfforddwyr y timau sy'n cyfartal

Os mae tîm yn tynnu allan o'r gystadleuaeth cyn cwblhau pob gêm bydd 'bye' yn cael ei rhoi i bob gêm mae nhw wedi ac wedi'i trefnu chwarae. Bydd sgôr penodol ar gyfer y camp yn cael eu penodi i'r gemau sy'n cael eu nodi fel 'bye'.

### 3) Canlyniad rownd terfynol (rheol wahanol i'r criced)

Bydd enillwr gêm o fewn y rownd derfynol yn mynd trwy i'r rownd nesaf, bydd y tîm sy'n colli allan o'r gystadleuaeth.

Os mae'r gêm yn gyfartal ar ôl diwedd amser arferol bydd 'cais/gôl aur' yn cael ei chwarae (heb law am pêl-rwyd lle bu amser ychwanegol yn cael eu chwarae cyn y gôl aur). Mi fydd angen taflu ceiniog i weld pwy sy'n cael y meddiant cyn amser ychwanegol/cyfnod gôl aur. Yn y pêl-droed mi fydd ciciau o'r smotyn yn ddilyn y cyfnod gôl aur – gorau o 5 cic, os maen dal yn gyfartal, 'knock-out'. Yn cystadlaethau rygbi / pêl-rwyd mi fydd taflu ceiniog yn dilyn gôl aur os yw hi dal yn gyfartal ar ôl y cyfnod cais/gôl aur.

### 4) Chwaraewyr

Mae hawl i uchafswm o 12 chwaraewr fod yn rhan o carfan.

Gall unigolion o blwyddyn 4 chwarae yn y cystadlaethau pêl-droed, pêl-rwyd a Rygbi Tag i flynyddoedd 5 a 6 os oes angen ar chwaneg o chwaraewyr. Mi fydd angen i'r ysgol cael llythyr o caniatâd gan rhiant y plentyn o bl.4 wedi'i arwyddo er mwyn iddyn nhw fod yn gymwys i chwarae. Cysylltwch a'r swyddog chwaraeon lleol i dderbyn copi o'r llythyr.

Nid oes hawl i unrhyw un o blwyddyn 4 chwarae yn y cystadleuaeth rygbi cymysg bl.5-6. Nid oes hawl i unrhyw un o blwyddyn 2 chwarae yn unrhyw cystadleuaeth i blynyddoedd 3 a 4.

Mae cystadlaethau Ysgolion Cynradd Chwaraeon yr Urdd wedi'i chategoreiddio fel unai cystadlaethau i ferched neu gystadlaethau cymysg. Mae hawl i gyfranogwyr cystadlu o fewn y categori maent yn cysylltu gyda mwyaf. I weld datganiad llawn trawsrywiol cystadlaethau Chwaraeon yr Urdd dilynwch y ddolen: https://bit.ly/DatganiadCystadlaethau

Rhaid i ysgolion sydd wedi'i ffederaleiddio cydymffurfio gyda'r rheolau olynol i allu cymryd rhan mewn cystadlaethau Chwaraeon yr Urdd: Rheolau Ysgolion Ffederasiwn

Rhaid mynychu gyda o leiaf 7 chwaraewr (heblaw Criced 50|50). Mewn achos lle nad oes gan dîm 7 chwaraewr sy'n medru chwarae o ganlyniad i anaf neu salwch ar y diwrnod mae'n rhaid bod y ddau dîm dechrau gyda'r un nifer o chwaraewyr ar y cae.

Os mae chwaraewr yn derbyn cerdyn coch bydden yn cael ei anfon i ffwrdd o'r cae am weddill y gêm a bydd dim hawl gan y chwaraewr cymryd rhan yn weddill y gystadleuaeth.

### 5) Eilyddion

Does dim cyfyngiadau ar nifer o eilyddion, gall gwneud newidiadau yn ystod unrhyw doriad mewn gem ar yr amod bod y dyfarnwr yn hapus ac yn ymwybodol (heb law am pêl-rwyd – welwch y rheol am eilyddion pêl-rwyd isod).

Bydd unrhyw chwaraewr sy'n dod i ffwrdd o'r cae oherwydd anaf i'r pen angen cael ei asesu gan y tîm cymorth cyntaf cyn chwarae eto. Cyfrifoldeb yr athrawon yw sicrhau fod chwaraewyr yn cael ei hasesu.

### 6) Aelodaeth

Rhaid i bawb sy'n cymryd rhan mewn cystadleuaeth chwaraeon yr Urdd bod yn aelod o'r Urdd (cyfrifoldeb yr ysgol yw cadarnhau hyn). Hoffwn eich atgoffa bod aelodaeth ar gael am £1 i unrhyw unigolion sy'n derbyn cymorth ariannol. Mae hawl i'r Urdd anfonebu ysgol os nad yw cystadleuwyr yn aelod o'r Urdd. Am rhagor o wybodaeth ynglŷn a sut mae unigolion yn gallu ymaelodi gyda'r Urdd plîs dilynwch y ddolen: https://www.urdd.cymru/cy/ymuno/.

### 7) Dyfarnwyr

Mae penderfyniad y dyfarnwyr yn derfynol. Os mae unrhyw unigolion neu dimau yn amharchus i staff neu ddyfarnwyr gall arwain at y tîm yn colli ei le yn y gystadleuaeth. Darllenwch fwy am gòd ymddygiad yr Urdd yma: https://bit.ly/3qLe8ne

Mae hawl i'r Urdd gweithio gyda dyfarnwyr i addasu'r rheolau i cyfateb a'r safon neu amodau tywydd.

### 8) Sgorio

Bydd dyfarnwyr yn sgorio gemau (heb law am gemau pêl-rwyd). Mae'n rhaid i hyfforddwyr y ddau dîm arwyddo'r cerdyn sgôr ar ôl diwedd y gêm. Os oes anghytundeb rhwng y hyfforddwyr, gair y dyfarnwyr / staff chwaraeon yr Urdd fydd y penderfyniad terfynol.

### 9) Meddygol

Dylai timau bod yn ymwybodol fod cymryd rhan mewn cystadlaethau chwaraeon yn dod a pherig anafiadau. Rydyn yn gofyn fod timau yn dod ac offer cymorth cyntaf syml megis plasteri.

Mi fydd yr Urdd yn sicrhau fod goruchwyliaeth cymorth cyntaf digonol ym mhob cystadleuaeth. Cyfrifoldeb athrawon yw sicrhau fod y gwasanaethau yma yn cael ei ddefnyddio a bod unrhyw bryderon iechyd yn cael ei hasesu.

Mae’n hanfodol fod timau yn cysylltu gyda’r Urdd i sôn am unrhyw amodau iechyd perthnasol am unrhyw gyfranogwyr.

Os mae dyfarnwr/staff chwaraeon yr Urdd yn pryderu dros iechyd unigolion mae ganddynt yr hawl i atal chwaraewyr rhag cymryd rhan.

**10) Gwisg**

Nid oes hawl gwisgo eitemau miniog yn y gwallt neu emwaith (gan gynnwys clustlysau) wrth chwarae bod resymau meddygol yn caniatáu.

Rhaid gwisgo gwisg chwaraeon addas gan gynnwys esgidiau/boots gan dibynnu ar y tirwedd.

**11) Cyffredinol**

Os nad ydych yn caniatáu tynnu lluniau o ddisgybl/disgyblion, cysylltwch â’r swyddog yr Urdd sy’n trefnu’r gystadleuaeth. Mae fwy o wybodaeth ar gael am ffotograffiaeth yn bolisi ffotograffiaeth yr Urdd:
https://www.urdd.cymru/files/7216/9261/8325/Telerau_Ac_Amodau_2023-24.pdf

Bydd rhan fwyaf o’r gystadlaethau yn cymryd lle mewn ardaloedd gyhoeddus. Cyfrifoldeb hyfforddwyr/athrawon yw sicrhau fod plant yn ymddwyn yn briodol yn ystod y dydd. Rydyn yn gofyn eich bod yn rhoi pob darn o sbwriel yn y biniau darpared.

Cyfrifoldeb yr ysgol yw cadarnhau fod ratio addas rhwng athrawon a phlant i edrych ar ôl y plant sy’n cymryd rhan yn y gystadleuaeth. Rydym yn ofyn bod o leiaf un athrawes/athro/hyfforddwr i bob tîm sy’n mynychu.

Cyfrifoldeb yr hyfforddwyr yw sicrhau fod eu tîm/timau wrth y cae ar amser. Gofynnwn i dimau bod yn barod wrth y cae/cwrt o leiaf 5 munud cyn i’r gem cychwyn er mwyn dewis pwy sydd am gael y gic/tafliad o’r ddechrau.

Os mae tîm yn hwyr gall arwain at golli’r gêm.

**12) Chwarae Teg**

Hoffwn diolch i chi am dangos diddordeb yn ein cystadlaethau chwaraeon. Mae’r cystadlaethau yma yn cael eu drefnu er mwyn datblygu sgiliau chwaraeon ond hefyd sgiliau cymdeithasol pobl ifanc yng Nghymru, a rhannu gyda nhw pwysigrwydd o chwarae teg. Felly, plîs cefnogwch ni gyda ein nod o creu awyrgylch positif a parchus i’r rhain sy’n cymryd rhan.

**Pob lwc a mwynhewch!**

Chwaraeon

# Pêl-droed 7 pob ochr Merched

**Carfan**
Blwyddyn 5 a 6 (Caniateir blwyddyn 4 i gymryd rhan gyda chaniatâd rhiant)
Carfan o hyd at 12 merch i bob tîm

**Amser**
- Ni ddylai'r un gêm barhau am fwy na 7 munud pob ochr
- Ni ddylai'r gôl aur barhau am fwy na 5 munud pob ochr

**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. Does **ddim** hawl i gôl-geidwad neud 'drop-kick' neu cic o'r llaw.
- 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
- Yn ystod gic gôl rhaid i'r tîm arall enciliad (retreat) 10llath cyn i'r bêl cael ei gicio
- Ni all y gôl-geidwad dal y bel 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

**Ciciau Smotyn – rowndiau terfynol**
- Os mae'r gemau yn mynd i ciciau o'r smotyn, y chwaraewyr sydd ar y cae ar diwedd amser y gôl aur sy'n cymryd y ciciau. Does ddim hawl newid y gôl-geidwad.
- Gorau o 5 cic cosb. Wedyn ymlaen i 'knock-out' os mae'r sgôr dal yn gyfartal.

**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 tafliadau 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' i gymryd rhan – ni fydd yr Urdd yn darparu rhain**
- Nid oes rheol camsefyll

Chwaraeon

# Pêl-droed 7 pob ochr Cymysg

**Carfan**
Blwyddyn 5 a 6 (Caniateir blwyddyn 4 i gymryd rhan gyda chaniatâd rhiant)
Carfan o hyd at 12 chwaraewr (gall fod yn unrhyw cyfuniad o ferched a bechgyn – does yna ddim cymhareb gofynnol ar gyfer y cystadleuaeth yma)

**Amser**
- Ni ddylai'r un gêm barhau fwy na 7 munud pob ochr
- Ni ddylai'r gôl aur para fwy na 5 munud pob ochr

**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. Does **ddim** hawl i gôl-geidwad neud 'drop-kick' neu cic o'r llaw.
- 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 bel 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

**Ciciau Smotyn – rowndiau terfynol**
- Os mae'r gemau yn mynd i ciciau o'r smotyn, y chwaraewyr sydd ar y cae ar diwedd amser y gôl aur sy'n cymryd y ciciau. Does ddim hawl newid y gôl-geidwad.
- Gorau o 5 cic cosb. Wedyn ymlaen i 'knock-out' os mae'r sgôr dal yn gyfartal.

**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 tafliadau 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' i gymryd rhan – ni fydd yr Urdd yn darparu rhain**
- Nid oes rheol camsefyll

# Pêl-rwyd Cenedlaethol Cynradd – Merched

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

**Rheolau Cystadleuaeth**

Uchafswm o 7 munud yr hanner am pob gêm

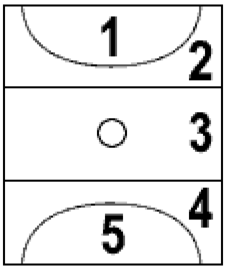
Pwyntiau gemau Grŵp: **Ennill** = 3 pwynt, **Cyfartal** = 1 pwynt, **Colli** = 0 pwynt

**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.

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




***GS** = 1, 2 - yn Gymraeg **S** (Saethwr)*
***GA** = 1, 2, 3 - yn Gymraeg **YG** (Ymosodwr Gôl)*
***WA** = 2, 3 - yn Gymraeg **AY** (Asgellwr Ymosodol)*
***C** = 2, 3, 4 - yn Gymraeg **C** (Canolwr)*
***WD** = 3, 4 - yn Gymraeg **AA** (Asgellwyr Amddiffynnol)*
***GD** = 3, 4, 5 - yn Gymraeg **AG** (Amddiffynnwr Gôl)*
***GK** = 4, 5 - yn Gymraeg **G** (Golgeidwad)*

**Rheolau Pêl-rwyd y Ddraig**

Mae rheolau oedolion yn cael ei gweithredu gyda’r amodau olynol yn cael ei chysidro:

- **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 (bydd hyn yn cael ei rheoli ar sail barn y dyfarnwr)
- **Rhaid i chwaraewyr fod 3 troedfedd oddi wrth y traed glanio’r person gyda’r bêl**
- Llacio'r rheol ailchwarae, yn enwedig wrth chwarae y tu allan mewn tywydd oer/gwlyb (bydd hyn yn cael ei rheoli ar sail barn y dyfarnwr)
- **Gorfodi'r rheol ynglŷn â chyffwrdd corfforol**
- Dim cosb am daflu i mewn yn anghywir, yn lle hynny egluro i chwaraewyr y ffordd gywir. Ar ôl dau achos o daflu mewn yn anghywir gan yr un chwaraewr, mi fydd wedyn yn cael eu cosbi.
- 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 (chwarae’r mantais)
- 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 2.74m (9').

**Ni all chwaraewr:**

(a) Cicio'r bêl yn fwriadol
(b) Rhoi mewn i ddwylo neu rolio'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 dros traean
(g) Adennill meddiant pêl, cyn iddi gael ei chyffwrdd gan chwaraewr arall

**Gyffredinol**

- Ni fydd amser ychwanegol ar gyfer anafiadau
- Rydym yn gofyn i athrawon/hyfforddwyr **sgorio gemau eu hun**
- Ni chaniateir eitemau o gemwaith neu eitemau miniog yn y gwallt
- Rhaid i chwaraewyr torri ewynnau’n fyr cyn chwarae
- Rhaid i eilyddion cael eu wneud ar hanner amser (os nad oes hanner amser yn cael eu chwarae, rhaid i eilyddion cael eu gwneud yn ystod toriad mewn gêm).

Chwaraeon

# Pêl-rwyd Cenedlaethol Cynradd - Cymysg

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

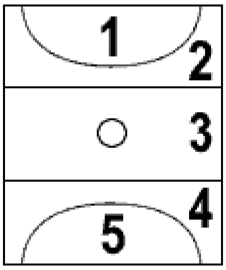
Carfan o 12, rhaid cael o leiaf 3 bachgen a 3 ferch ar y cwrt

**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 '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.

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




***GS*** *= 1, 2 - yn Gymraeg* ***S*** *(Saethwr)*
***GA*** *= 1, 2, 3 - yn Gymraeg* ***YG*** *(Ymosodwr Gôl)*
***WA*** *= 2, 3 - yn Gymraeg* ***AY*** *(Asgellwr Ymosodol)*
***C*** *= 2, 3, 4 - yn Gymraeg* ***C*** *(Canolwr)*
***WD*** *= 3, 4 - yn Gymraeg* ***AA*** *(Asgellwyr Amddiffynnol)*
***GD*** *= 3, 4, 5 - yn Gymraeg* ***AG*** *(Amddiffynnwr Gôl)*
***GK*** *= 4, 5 - yn Gymraeg* ***G*** *(Golgeidwad)*

**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 (bydd hyn yn cael ei rheoli ar sail barn y dyfarnwr)
- **Rhaid i chwaraewyr fod 3 troedfedd oddi wrth y traed glanio'r person gyda'r bêl**
- Llacio'r rheol ailchwarae, yn enwedig wrth chwarae y tu allan mewn tywydd oer/gwlyb (bydd hyn yn cael ei rheoli ar sail barn y dyfarnwr)
- **Gorfodi'r rheol ynglŷn â chyffwrdd corfforol**
- Dim cosb am daflu i mewn yn anghywir, yn lle hynny egluro i chwaraewyr y ffordd gywir. Ar ôl dau achos o daflu mewn yn anghywir gan yr un chwaraewr, mi fydd wedyn yn cael eu cosbi.
- 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 (chwarae'r mantais)
- 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 2.74m (9').

**Ni all chwaraewr:**

(a) Cicio'r bêl yn fwriadol
(b) Rhoi mewn i ddwylo neu rolio'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 dros traean
(g) Adennill meddiant pêl, cyn iddi gael ei chyffwrdd gan chwaraewr arall

**Gyffredinol**

- Ni fydd amser ychwanegol ar gyfer anafiadau
- Rydym yn gofyn i athrawon/hyfforddwyr **sgorio gemau eu hun**
- Ni chaniateir eitemau o gemwaith neu eitemau miniog yn y gwallt
- Rhaid i chwaraewyr torri ewynnau'n fyr cyn chwarae
- Rhaid i eilyddion cael eu wneud ar hanner amser. (os nad oes hanner amser yn cael eu chwarae, rhaid i eilyddion cael eu gwneud yn ystod toriad mewn gêm).

# 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 2023/24.** https://www.wrugamelocker.wales/en/player-pathway/u11/

**Manylion Tîm**

- Carfan o 12 ferch – 7 ar y cae a 5 eilydd
- 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.

**Amser**

- Uchafswm o 7 munud yr hanner am pob gêm

**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.
- Mae cerdyn melyn yn golygu fod y chwaraewr yn cael ei hela bant am 2 funud
- Mae cerdyn coch yn golygu fod y chwaraewr yn cael ei anfon oddi ar y cae a ddim yn cael chwarae am weddill y gystadleuaeth

**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)
- Maint pêl: tri
- Y tîm wnaeth sgorio i ailddechrau'r chwarae 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 sefyll yn safle'r mewnwr pasio'r bêl o sgrym, ryc a llinell allan.

# Rygbi Tag Merched

**Mae'r rheolau isod wedi ei gymryd o law lyfr 'Pathways' Undeb Rygbi Cymru 2023/24. I weld gweddill o'r rheolau dilynwch y linc:**
https://www.wrugamelocker.wales/en/player-pathway/u11/

**Manylion Tîm**:

- Carfan o 12 – 7 ar y cae a 5 eilydd
- Mae'n rhaid bod y ddau dîm yn rhoi'r un faint o chwaraewyr ar y cae bob amser.
- Blwyddyn 5 a 6 (Caniateir blwyddyn 4 i gymryd rhan gyda chaniatâd rhiant)

**Rheolau cyffredinol:**

- 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 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.
•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 medr 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.
•Mae cerdyn melyn yn golygu fod y chwaraewr yn cael ei anfon i ffwrdd o'r cae am 2 funud
•Mae cerdyn coch yn golygu fod y chwaraewr yn cael ei anfon i ffwrdd o'r cae a ddim yn cael chwarae am gweddill y gystadleuaeth
•Rhaid i'r pêl gadael dwylo'r chwaraewr i gwblhau pas

Chwaraeon

WRU

# Rygbi Tag Cymysg – Bl.3-4

**Mae'r rheolau isod wedi ei gymryd o law lyfr 'Pathways' Undeb Rygbi Cymru 2023/24. I weld gweddill o'r rheolau dilynwch y linc:**
https://www.wrugamelocker.wales/en/player-pathway/u11/

**Manylion Tîm**:

- Carfan o 12 – 7 ar y cae a 5 eilydd
- Mae'n rhaid bod y ddau dîm yn rhoi'r un faint o chwaraewyr ar y cae bob amser.
- Blynyddoedd 3 a 4 yn unig

**Rheolau cyffredinol:**

- 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 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.
•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 medr 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.
•Mae cerdyn melyn yn golygu fod y chwaraewr yn cael ei anfon i ffwrdd o'r cae am 2 funud
•Mae cerdyn coch yn golygu fod y chwaraewr yn cael ei anfon i ffwrdd o'r cae a ddim yn cael chwarae am gweddill y gystadleuaeth
•Rhaid i'r pêl gadael dwylo'r chwaraewr i gwblhau pas

### Criced 50/50 Cenedlaethol

**Rheolau a Thaflen Sgorio**

**Mae'r gêm yn cynnwys:**

- 12 chwaraewr mewn carfan; 10 chwaraewr bob gêm
- Blwyddyn 3 a 4 yn unig
- Mae pob person yn batio am 5 pêl
- Mae pob person yn bowlio am 5 pêl
- Hyd y gêm yw 50 pêl i bob tîm
- Mae pob person yn batio ar ei ben ei hun
- Mae'r tîm sy'n maesu yn symud safleoedd yn glocwedd ar ddiwedd pob 5 pêl

### Batio

- Mae pob person yn batio am 5 pêl
- Wrth fatio mae'n rhaid i chi redeg i sgorio eich rhediadau i gyd
- Does DIM ffiniau i ochr y cae
- Mae'n rhaid i'r batiwr redeg i'r stymps gyferbyn i ennill rhediad. Rhaid i'r chwaraewr neu bat y chwaraewr (rhaid i'r bat bod mewn dwylo y chwarewr), cyrraedd llinell y stymps er mwyn cyfri'r rhediad.

### Bowlio

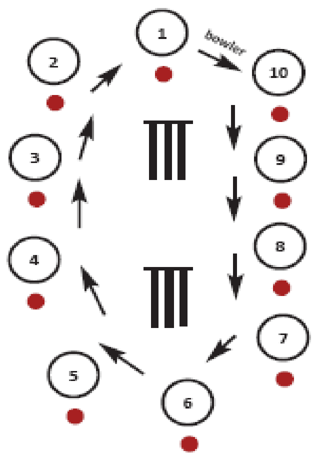
- Mae pob person yn bowlio am 5 pêl
- Gellir bowlio pob pêl o dan y fraich neu dros y fraich (rhaid i'r fraich fod yn syth wrth bowlio dros y fraich)
- Ni ddylai'r bêl fownsio mwy na dwywaith o flaen y batiwr tra mae ef neu hi yn sefyll i aros am y bêl
- Bydd unrhyw bêl sy'n uwch na lefel yr ysgwydd wrth sefyll yn syth yn cael ei dyfarnu'n bêl gwallus

### Man Chwarae

- Bydd dwy set o stympiau yn cael eu gosod 15 medr ar wahân
- Mi fydd dau gôn yn cael eu rhoi wrth ochr y stympiau i helpu nodi pêl lydan a dangos llinell i'r rhedwyr cyrraedd i sgorio rhediad.

### Maesu

- Mae pob person yn symud safleoedd yn glocwedd wedi i bob 5 pêl gael eu bowlio i roi cyfle i bawb faesu ymhob safle




### Sgorio

- Mae pob tîm yn dechrau ar 50 rhediad
- Tynnu 5 rhediad am unrhyw fatiwr sy'n cael eu bowlio, rhedeg neu dal allan, o dan yr amod bod y bowliwr wedi bowlio dros y fraich. Tynnu 3 rhediad os wnaeth y bowliwr taflu o dan y fraich.
- Mae pêl wallus neu bêl lydan yn cyfri' fel 2 rediad ychwanegol. Ni fydd pel ychwanegol yn cael ei bowlio o ganlyniad pêl wallus neu bel lydan, heb law am y pel olaf ym mhob batiad.
- Mae'n RHAID diweddu'r gêm gyda phêl gyfreithlon
- Gall y batiwr gael ei redeg allan o unrhyw ben
- Mae'r batiwr yn ddiogel unwaith mae ef/hi wedi pasio'r stympiau
- Os bydd dau dîm gyda'r un faint o bwyntiau, bydd y tîm sydd wedi sgorio'r mwyaf o rediadau yn mynd drwodd.
- Os bydd gêm gyn-derfynol neu derfynol yn gyfartal, yna dewisir yr enillwyr gan ddwy *super over* i bob tîm.

## Diolchiadau

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

Diolch yn fawr iawn i'r ysgolion sy'n cefnogi Chwaraeon yr Urdd.

Chwaraeon