

Athletau yr Urdd 2023 – Fformat DNA – Partneriaeth a Athletau Cymru

- Fformat DNA: Rhaglen 2-2.5awr
- Aml-gamp
- Ysgolion Uwchradd (Bl.7 | Bl.8 | Bl.9 | Bl.10)

Strwythur y Cystadleuaeth

Mae'r strwythur aml-gamp hon wedi'i dylunio i fod yn hwyl, ac yn cynnig cyfleoedd i bawb cymryd rhan mewn un gystadleuaeth rhedeg, un gystadleuaeth taflu ac un gystadleuaeth neidio cyn cystadlu yn ras cyfnewid 4x200m. Mi fydd pwyntiau'r tîm yn cael eu penodi ar sail y cystadlaethau unigol a fydd yn penderfynu lle bydd yr ysgolion yn cystadlu o fewn y rasys cyfnewid.

Cystadlaethau

100m, 600m, Naid Hir, Shot Put. Bydd rhain yn cael eu ddilyn gan ras cyfnewid 4x200m.

Mi fydd pob athletwr yn cael tair cyfle yn y naid hir a shot put.

Timau

Mae timau yn cael eu creu gyda chyfuniad o **2 ferch a 2 bachgen**. Mi fydd ofyn i bawb cystadlu yn y shot put a naid hir, gyda 1 bachgen a 1 ferch yn cymryd rhan yn y rasys ar y trac.

Gall ysgolion cofrestru uchafswm o 2 tîm ym mhob grŵp oedran.

Grwpiau

- Uchafswm o 32 ym mhob grŵp oedran
- Mi fydd timau wedi'i rannu i 4 grŵp o 8 ac yn cylchdroi o amgylch y campau gwahanol gyda'i gilydd

Sgorio

Mi fydd system World Athletics yn cael eu defnyddio i gyfrifo'r canlyniadau ar gyfer pob cystadleuaeth unigol fydd yn cyfrannu at bwyntiau'r tîm. Mi fydd pwyntiau'r tîm yn cael eu penodi ar sail y cystadlaethau unigol a fydd yn penderfynu lle bydd yr ysgolion yn cystadlu o fewn y rasys cyfnewid.

Dyletswyddau a Cyfrifoldebau

Yn debyg i'r strwythur traddodiadol mi fydd ofyn i athrawon ac ysgolion i gadarnhau eu bod yn gallu helpu gyda dyletswyddau penodol ar ddiwrnod y gystadleuaeth.

Amserlen – Sesiwn Bore: Bl.7 a Bl.8

	Grwp 1	Grwp 2	Grwp 3	Grwp 4
09:00 – 09:30	Timau i cyrraedd			
09:30 – 10:00	Cynhesu Fyny			
10.00	100m/600m	Naid Hir	Shot Put	Egwyl
10.30	Egwyl	100m/600m	Naid Hir	Shot Put
11.00	Shot Put	Egwyl	100m/600m	Naid Hir
11.30	Naid Hir	Shot Put	Egwyl	100m/600m
12.00	Yr Helfa Rasys Cyfnewid 4 x 200m (safle yn dibynnu ar pwyntiau'r tîm)			
	Diwedd y Cystadleuaeth - Gwobrwyo			



Chwaraeon



WELSH ATHLETICS
ATHLETAU CYMRU

Sesiwn Prynhawn: Bl.9 a Bl.10

	Grwp 1	Grwp 2	Grwp 3	Grwp 4
12:30	Cynhesu Fyny			
13.00	100m/600m	Naid Hir	Shot Put	Egwyl
13.30	Egwyl	100m/600m	Naid Hir	Shot Put
14.00	Shot Put	Egwyl	100m/600m	Naid Hir
14.30	Naid Hir	Shot Put	Egwyl	100m/600m
15.00	Yr Helfa Rasys Cyfnewid 4 x 200m (safle yn dibynnu ar pwyntiau'r tîm)			
15:30	Diwedd y Cystadleuaeth - Gwobrwyo			