



Rheolau Rygbi Cyffwrdd

(o *Federation International Touch*)

1. Bydd 6 chwaraewr ym mhob tîm a chyfanswm o 14 mewn carfan.
2. Bydd rhaid cael o leiaf 3 merch ac o leiaf 1 bachgen ar y cae trwy'r amser mewn cystadleuaeth gymysg.
3. Dylai'r caeau neu'r meysydd fod yn 70 metr o hyd ac yn 50 metr o led, gyda llinellau sgorio, ystlysau a llinell hanner ffordd wedi'u marcio arnynt.
4. Caniateir hyd at 14 chwaraewr mewn tîm ac ni fydd mwy na 6 chwaraewr o'r tîm ar y cae ear yr un pryd.
5. Gellir cyfnewid chwaraewyr o ochr y cae mor am lag y dymunir.
6. Bydd capteiniaid y timau'n taflu'r geiniog a bydd yr enillydd yn dechrau'r gêm â thap ar ganolbwynt y llinell hanner ffordd.
7. Caiff y tîm sy'n ymosod 6 chyfle neu gyffyrddiad cyn y trosglwyddir y meddiant i'r tîm arall oni bai fod rheolau eraill yn cael eu torri.
8. Os bydd y bêl yn cael ei gollwng neu ei tharo ymlaen, trosglwyddir y meddiant i'r tîm arall a bydd y gêm yn aildechrau drwy rolïo'r bêl.
9. Caiff yr ymosodwr redeg â'r bêl neu basïo'r bêl i'r ochr neu am yn ôl tan y cant eu cyffwrdd.
10. Os bydd chwaraewr yn pasïo'r bêl ymlaen, rhoddir cosb am bâs ymlaen.
11. Os bydd chwaraewr yn pasïo'r bêl ar ôl cael ei gyffwrdd, rhoddir cosb am bâs hwyr.
12. Os cosbir un tîm, bydd y tîm arall yn cael tap ar y marc. Rhaid i'r tîm sy'n amddiffyn gamu'n ôl 10 metr.
13. Mae unrhyw gyswllt rhwng y chwaraewr sydd â'r bêl ac amddiffynnwr yn gyffyrddiad. Rhaid defnyddio cyn lleied â sy'n bosibl o rym corfforol.
14. Ar ôl cyffyrddiad, bydd y chwaraewr yn rholïo'r bêl, gan gamu dros y bêl neu ei rholïo'n ysgafn rhwng ei draed.
15. Ni chaiff chwaraewyr rolïo'r bêl hyd nes y bydd cyffyrddiad wedi digwydd neu bydd cosb yn dilyn.
16. Rhaid i'r chwaraewyr rolïo'r bêl ar y marc neu bydd cosb yn dilyn.
17. Yr hanerwr yw'r ymosodwr a gaiff y bêl ar ôl iddi gael ei rholïo a chaiff redeg neu basïo.
18. Os cyffyrddir yr hanerwr, trosglwyddir y meddiant i'r tîm arall a bydd y gêm yn aildechrau drwy rolïo'r bêl o'r marc.
19. Adeg rolïo'r bêl, rhaid i bob amddiffynnwr fod o leiaf 5 metr y tu ôl i'r bêl.
20. Cosbir amddiffynnwr os na fyddant wedi camu'n ôl 5 metr adeg rholïo'r bêl a 10 metr adeg tapio.
21. Bydd y bêl wedi cael ei thirio pan fydd ymosodwr yn rhoi'r bêl ar y llinell sgorio neu'r tu hwnt iddi.
22. Y tîm a fydd wedi tirio'r bêl amlaf yn y gêm fydd y tîm buddugol.



Rugby Touch Rules

(taken from Federation International Touch)

- 1. There will be 6 players on each team with a maximum squad of 14.**
- 2. There must be at least 3 girls and 1 boy on the pitch at all times in a mixed competition.**
- Fields or pitches should be 70m long by 50m wide with marked scorelines, sidelines and a half-way line.
- Teams consist of up to 14 players with a maximum of 6 players on the field at any time.
- Players may interchange from the side of the field as often as they wish.
- Team Captains toss and the winner starts the game with a tap at the centre of the half-way line.
- Attacking team has 6 attempts or touches before possession changes unless other rules are infringed.
- If the ball is dropped or knocked-on a change of possession occurs and the game starts with a rollball.
- Attacking players may run with the ball or pass the ball sideways or backwards until they are touched.
- If a player passes the ball forward a penalty occurs for a forward pass.
- If a player passes the ball after being touched a penalty occurs for a late pass.
- A tap on the mark is taken by non-offending team for penalties. Defending teams must retire 10m.
- A touch is any contact between the player with the ball and a defender. It must be minimum force.
- After a touch the player performs a rollball, stepping over or gently rolling the ball between the feet.
- Players cannot perform a rollball until a touch has been made or a penalty results.
- Players must perform the rollball at the mark or a penalty results.
- The attacking player who gets the ball after the rollball is the half, who can either run or pass.
- If the half gets touched a change of possession occurs and the game restarts with a rollball at the mark.
- At the rollball all defenders must retire or move backwards a minimum of 5m.
- Penalties are awarded against defenders who do not retire 5m for rollballs and 10m for taps.
- A touchdown is scored when an attacking player places the ball on or over the scoreline.
- The team that scores the most touchdowns in the game is declared the winning team.