



Eisteddfod
a'r Celfyddydau

**EISTEDDFOD YR URDD DUR A MÔR,
PARC MARGAM A'R FRO**

**PECYN GWYBODAETH I GYSTADLEUWYR
COMPETITORS INFORMATION PACK**

COGURDD 2025

COGURDD BL.4 - 6 / YR. 4 - 6

COGURDD BL.7 - 9 / YR. 7 - 9

COGURDD BL.10 - 19 OED / YR. 10 - 19 YEARS OLD

BEIRNIAID: / ADJUDICATORS:

**BL. 4-6 / YR. 4-6 - LLOYD HENRY (CEGIN MR HENRY)
BL. 7 - 19 OED / YR. 7 - 19 YRS OLD - ELIN WYN JONES
(CANNA DELI)**

Sut i gystadlu?

- Ymaelodwch â'r Urdd
- Cofrestrwch i gystadlu yn y categori oedran cywir ar-lein cyn y dyddiad cau. Bydd dyddiadau cau rhanbarth yn amrywio o ardal i ardal.

Dyddiad cau
cofrestru
CogUrdd
21ain o Hydref

Trefn y gystadleuaeth

- Trefnir Rownd Ysgol yn annibynnol ar gyfer categori oedran Bl.4, 5 a 6, Bl.7, 8 a 9 yn unig yn eich ysgolion neu adran **cyn yr 21ain o Hydref 2024**. Cyfrifoldeb yr ysgol neu adran yw trefnu lleoliad a beirniad ar gyfer y rownd yma. Bydd enillwyr y Rownd Ysgol yn cystadlu yn y Rownd Rhanbarth
- Trefnir Rownd Rhanbarth gan eich Swyddog Lleol cyn y **6ed o Ragfyr 2024** ar gyfer Bl.4, 5 a 6, Bl.7, 8 a 9 a Bl 10-19 oed
- Mewn rhanbarthau lle mae hyd at 5 ysgol yn cystadlu, caniateir 2 gystadleuydd o bob ysgol i fynychu'r Rownd Rhanbarthol. Pan fo 6 ysgol neu fwy, 1 yn unig o bob ysgol a ganiateir. Os oes mwy o ysgolion na gorsafoedd gwaith yn lleoliad y Rownd, bydd angen i'r Swyddog gynnal dwy sesiwn
- Gwahoddir enillwyr holl Rowndiau Rhanbarth i gystadlu yn Rownd Cenedlaethol CogUrdd yn ystod wythnos Eisteddfod yr Urdd Dur a Môr, Parc Margam a'r Fro rhwng **Mai y 26ain a Mai 31ain 2025**.

CATEGORI OEDRAN	ROWND	BETH I GOGINIO?
Blwyddyn 4 - 6	Ysgol	Wrap oer
Blwyddyn 4 - 6	Rhanbarth	Byrgyr
Blwyddyn 4 - 6	Cenedlaethol	Byrgyr
Blwyddyn 7 - 9	Ysgol	Pryd sy'n cynnwys reis
Blwyddyn 7 - 9	Rhanbarth	Pryd brunch
Blwyddyn 7 - 9	Cenedlaethol	Pryd brunch
Blwyddyn 10 – 19 oed	Rhanbarth + Cenedlaethol	Pryd o fwyd sy'n cynrychioli unrhyw wlad yn y byd

Ystyriaethau Diogelwch i Athrawon / Swyddogion Cymunedol

- Safle Coginio – Rhaid i bob ysgol/canolfan sydd yn cynnal rownd CogUrdd Ysgol neu Ranbarth gwblhau Asesiad Risg fanwl o'r safle coginio
- Offer - Rhaid i oedolyn oruchwylio cystadleuwyr wrth iddynt ddefnyddio offer miniog neu drydanol wrth goginio
- Damwain – Yn unol â chanllawiau sydd yn yr Asesiad Risg rhaid sicrhau bod bocs Cymorth Cyntaf safonol wrth law.

Y Ryseitiai

- **Cyfrifoldeb pob cystadleuwr yw dod a chynhwysion eu ryseitiai ar gyfer pob rownd**
- Alergeddau – [Ni fydd hawl gyda'r cystadleuwyr gynnwys unrhyw fath o gnau yn eu ryseitiai. Hefyd, bydd angen i bob cystadleuwr lenwi ffurflen iechyd cyn cystadlu yn y rownd Cenedlaethol. Bydd hwn yn cael ei danfon atoch dros ebost.](#)

Rheolau'r Gystadluaeth

- Amser – Caniateir hyd at **45 munud** i gwblhau'r dasg goginio ar gyfer categori oedran Bl. 4, 5 a 6 a hyd at **60 munud** i Bl. 7, 8 a 9 a Bl. 10 – 19 oed. Caniateir **15 munud** ychwanegol ar ddechrau'r dasg i osod eu offer/cynhwysion ar y ddesg a mesur cynhwysion **yn unig.**
- Paratoi - Ni ddylid paratoi/mesur unrhyw gynhwysyn o flaen llaw oni bai bod y rheolau yn nodi hynny. Gall hyn achosi i'r cystadleuydd golli marciau.
- Glendid - Rhaid golchi a chadw'r ardal goginio yn daclus drwy gydol y gystadluaeth
- Cyflwyniad Terfynol – Bydd y beirniad yn gwneud ei b/phenderfyniad yn seiliedig ar ansawdd a chyflwyniad y bwyd ar y plât yn unig. Nid oes marciau ychwanegol am ategolion neu osodiad bwrdd.
- Bydd yr Urdd yn darparu hob er mwyn coginio cynhwysion yn y rownd Rhanbarthol a'r Genedlaethol yn unig.
- **Ffedog – Cofiwch wisgo ffedog neu oferôl glân wrth goginio ymhob rownd**

Cyfarwyddiadau i gystadleuwyr – ‘Top Tips’

- Diogelwch – Dylid talu sylw at ddiogelwch bwyd a glanweithdra drwy’r adeg. Byddwch yn saff a byddwch yn ymwybodol o eraill o’ch cwmpas
- Glanweithdra – Golchwch eich dwylo yn rheolaidd, cyn ac yn ystod paratoi’r bwyd
- Anhwylder – Peidiwch â chystadlu os ydych yn teimlo’n sâl ar ddiwrnod y gystadleuaeth
- Torri/Sleisio – Defnyddiwch dechnegau torri/sleisio cywir bob tro
- Trydan - Hoffwn eich hysbysu bydd rhaid i offer trydanol sydd yn cael eu defnyddio yn rownd CogUrdd Cenedlaethol dderbyn tystysgrif PAT cyn cystadlu. Y canllaw yw dylai plant sy’n defnyddio offer trydanol personol ddim fod yn hyn na **6 mlwydd oed** ac mewn cyflwr gweithio da.
- Storio – Sicrhau gofal wrth storio cynhwysion amrwd a chynhwysion sydd wedi’u coginio a chymryd camau pwrpasol i osgoi croes-heintio drwy drosglwyddo bacteria niweidiol o gig neu bysgod i fwydydd eraill
- Cymorth wrth goginio - Peidiwch a bod ofn gofyn am help wrth y staff os nad ydych yn siŵr am unrhyw beth wrth goginio.
- Meddyginiaeth – Os oes angen triniaeth feddygol ar unrhyw gystadleuydd yn ystod y gystadleuaeth, cyfrifoldeb y cystadleuydd yw sicrhau bod y feddyginiaeth berthnasolargael. Dylai’r cystadleuydd, neu oedolyn penodedig, weini’r feddyginiaeth.
- Ni ddylid cyffwrdd ag unrhyw offer trydanol gyda dwylo gwlyb neu seimllyd (llithrig).
- Ymarfer – Dylid ymarfer cyn y gystadleuaeth i sicrhau eich bod yn osgoi anhawsterau neu broblemau wrth wneud y prydau yn ystod y gystadleuaeth.
- Rheolaeth Amser – Dylid sicrhau rheolaeth amser drwy gynllunio trefn coginio a gweini'r prydau o flaen llaw

COGURDD BLWYDDYN 4, 5 a 6 – Rownd Ysgol

Wrap sawrus oer

- Bydd gofyn i'r cystadleuwr baratoi wrap sawrus oer i **1 person**.
- Gall fod yn syml gyda chynhwysion traddodiadol neu yn fwy dyfeisgar
- Cynhwysion – **bydd rhaid i chi ddod a'ch cynhwysion eich hun** ar gyfer pob rownd. Peidiwch a defnyddio cnau o unrhyw fath yn eich ryseitiau yn ystod pob rownd
- **45 munud** i greu wrap oer gyda **15 munud** i baratoi o flaen llaw (gosod offer/cynhywsion ar y ddesg a pwyso cynhwysion **yn unig**)

COGURDD BLWYDDYN 4, 5 a 6 – Rownd Rhanbarthol a Chenedlaethol

Byrgyr

Rhaid cyflwyno'r un rysait yn y Rownd Rhanbarthol a Rownd Cenedlaethol

- Bydd gofyn i'r cystadleuwr baratoi byrgyr i **1 person**
- Croeso i chi greu byrgyr o'ch dewis. Byrgyr cig, llysieuol, fegan ayyb
- Cynhwysion – **bydd rhaid i chi ddod a'ch cynhwysion eich hun** ar gyfer pob rownd. Peidiwch a defnyddio cnau o unrhyw fath yn eich ryseitiau yn ystod y rowndiau
- **45 munud** i greu byrgyr gyda **15 munud** i baratoi o flaen llaw (gosod offer/cynhywsion ar y ddesg a pwyso cynhwysion yn unig)
- **Ni ddylid paratoi unrhyw gynhwysyn o flaen llaw cyn y rowndiau. Gall hyn achosi i'r cystadleuydd golli marciau**

Meini Prawf Marcio

- Paratoi (defnyddio'r 15 munud yn effeithlon. Gosod offer/cynhwysion a mesur cynhwysion **yn unig**) = **5 marc**
- Paratoi bwyd / Sgiliau a Thechnegau Coginio = **10 marc**
- Trefn a Rheolaeth Amser = **5 marc**
- Hylendid a Diogelwch Bwyd = **10 marc**
- Pryd gorffenedig (Blas a Chyflwyniad y bwyd ar y plât) = **20 marc**

Ni fydd marciau ychwanegol am addurniadau bwrdd ac ategolion

Tips

- Ystyriwch sut y byddwch yn gweini'r ddysgl, mae edrychiad y pryd yn bwysig.

COGURDD BLWYDDYN 7, 8 a 9 – Rownd Ysgol

Pryd sawrus sy'n cynnwys reis

- Bydd gofyn i'r cystadleuwr baratoi pryd sawrus sy'n cynnwys reis ar gyfer **1 person**
- Gall fod yn syml gyda chynhwysion traddodiadol neu yn fwy dyfeisgar
- Cynhwysion – **bydd rhaid i chi ddod a'ch cynhwysion eich hun ar gyfer pob rownd**. Peidiwch a defnyddio cnau o unrhyw fath yn eich ryseitiai
- **60 munud** i greu pryd sy'n cynnwys reis gyda **15 munud** i baratoi o flaen llaw (gosod offer/cynhwysion ar y ddesg a pwyso cynhwysion yn unig)
- **Ni ddylid paratoi unrhyw gynhwysyn o flaen llaw cyn y rowndiau**. Gall hyn achosi i'r cystadleuydd golli marciau

COGURDD BLWYDDYN 7, 8 a 9 – Rownd Rhanbarthol a Chenedlaethol

Pryd brunch

Rhaid cyflwyno'r un rysait yn y Rownd Rhanbarthol a'r Rownd Cenedlaethol

- Pryd brunch, sawrus neu felys ar gyfer 1 person
- Mae brunch yn gyfuniad o frecwast a chinio a fwyteir fel arfer yn hwyr yn y bore
- Er enghraifft, burrito, crepe, unrhyw beth ar dost, waffl, byddwch mor greadigol a phosib!
- Cynhwysion – **bydd rhaid i chi ddod a'ch cynhwysion eich hun** ar gyfer pob rownd. Peidiwch a defnyddio cnau o unrhyw fath yn eich ryseitiai yn ystod y cystadlaethau.
- **60 munud** i greu pryd brunch gyda **15 munud** i baratoi o flaen llaw (gosod offer/cynhwysion ar y ddesg a pwyso cynhwysion yn unig)
- **Ni ddylid paratoi unrhyw gynhwysyn o flaen llaw cyn y rowndiau**. Gall hyn achosi i'r cystadleuydd golli marciau

Meini Prawf Marcio

- Paratoi (defnyddio'r 15 munud yn effeithlon. Gosod offer/cynhwysion a mesur cynhwysion **yn unig**) = **5 marc**
- Paratoi bwyd / Sgiliau a Thechnegau Coginio = **10 marc**
- Trefn a Rheolaeth Amser = **5 marc**
- Hylendid a Diogelwch Bwyd = **10 marc**
- Pryd gorffennedig gosod (Blas a Chyflwyniad y bwyd ar y plât) = **20 marc**
Ni fydd marciau ychwanegol am addurniadau bwrdd ac ategolion

Tips

- Ystyriwch edrychiad y pryd, mae'n bwysig bod y bwyd yn edrych yn ddeniadol

COGURDD BLWYDDYN 10 – 19 OED – Rownd Rhanbarthol a Chenedlaethol

Pryd sawrus sy'n cynrychioli unrhyw wlad yn y byd

Rhaid cyflwyno'r un rysáit yn y Rownd Rhanbarthol a'r Rownd Cenedlaethol

- Bydd gofyn i'r cystadleuwr baratoi prif gwrs sawrus sy'n cynrychioli unrhyw wlad yn y byd i **1 person**
- Does dim angen iddo fod yn gymhleth ond dangos dealltwriaeth o flasau a chynhwysion.
- Bydda'n fentrus a meddwl tu allan i'r bocsl!
- Cynhwysion – **bydd rhaid i chi ddod a'ch cynhwysion eich hun** ar gyfer pob rownd. Peidiwch a defnyddio cnau o unrhyw fath yn eich ryseitiai yn ystod y cystadlaethau
- **60 munud** i greu y pryd gyda **15 munud** i baratoi o flaen llaw (gosod offer/cynhwysion ar y ddesg a pwyso cynhwysion yn unig)
- **Ni ddylid paratoi unrhyw gynhwysyn o flaen llaw cyn y rowndiau. Gall hyn achosi i'r cystadleuydd golli marciau**

Meini Prawf Marcio

- Paratoi (defnyddio'r 15 munud yn effeithlon. Gosod offer/cynhwysion a mesur cynhwysion **yn unig**) = **5 marc**
- Paratoi bwyd / Sgiliau a Thechnegau Coginio = **10 marc**
- Trefn a Rheolaeth Amser = **5 marc**
- Hylendid a Diogelwch Bwyd = **10 marc**
- Pryd gorffenedig gosod (Blas a Chyflwyniad y bwyd ar y plât) = **20 marc**

Ni fydd marciau ychwanegol am addurniadau bwrdd ac ategolion

Tips

- Dyma gyfle i chi arddangos eich sgiliau drwy goginio pryd sy'n blasus ac yn ddeniadol. Cymerwch eich amser i ymchwilio, ac arbrowfch cyn dewis eich pryd terfynol. Sicrhewch eich bod yn hyderus yn y pryd er mwyn bod yn falch o'r hyn rydych yn ei gyflwyno

How to compete?

- Join the Urdd
- Register to compete online in the correct age category before the deadline. Region deadlines will vary from area to area.

CogUrdd
registration
closing date
21st of October

Order of competition

- A School Round is organised independently for the Yr.4, 5 and 6 and Yr.7, 8 and 9 only in your schools or adran before the **21st of October 2024**. It is the responsibility of the school or adran to arrange a location and judge for this round. School Round winners will compete in the regional round.
- The regional round is organised by your local Urdd Community Officer before the **6th of December 2024** for Yr 4, 5 and 6, Yr 7, 8 and 9 and Yr 10-19 years old
- In regions where up to 5 schools compete, 2 competitors from each school are allowed to attend the regional round. When there are 6 or more schools, only 1 of each school is allowed. If there are more schools than workstations at the location, the Officer will need to hold two sessions.
- Winners of all Regional Rounds are invited to compete in the CogUrdd National Round during Eisteddfod yr Urdd Dur a Mor, Parc Margam a'r Fro between **May 26th and May 31st, 2025**.

Age Category	Round	What to cook?
Year 4 - 6	School	Cold wrap
Year 4 - 6	Regional	Burger
Year 4 - 6	National	Burger
Year 7 - 9	School	A dish that contains rice
Year 7 - 9	Regional	Brunch dish
Year 7 - 9	National	Brunch dish
Year 10 – 19 years old	Regional + National	A dish that represents any country in the world

Safety Considerations for Teachers / Community Officers

- Cooking Site – Each school/centre hosting a CogUrdd round must complete a detailed Risk Assessment of the cooking site
- Equipment - An adult must supervise competitors as they use sharp or electrical equipment during cooking.
- Accident – In accordance with guidance contained in the Risk Assessment it must be ensured that a standard First Aid box is on hand.

The Recipes

- **It is the competitor's responsibility to provide ingredients for every round of the CogUrdd competition.**
- Allergies – [Competitors will not be allowed to cook with any type of nuts. Also, competitors will need to fill in a medical form beforehand if they reach the Regional round. This will be sent to you by email.](#)

Competition Rules

- Time – Up to **45 minutes** are allowed to complete the cooking task for age category Ys. 4, 5 and 6 and up to **60 minutes** for Yrs. 7, 8 and 9 and Yrs. 10 – 19 years. An additional **15 minutes** are allowed at the beginning of the task to set and measure ingredients and collect and check equipment **only**.
- Preparation – No ingredient should be prepared in advance unless stated in the recipe. It can cause the competitor to lose marks
- Cleanliness - The cooking area must be washed and kept tidy for the duration of the competition
- Final Presentation – The judge will make his/her decision based solely on the quality and presentation of the food on the plate. There are no additional markings for accessories or table setting.
- The Urdd will provide a hob to cook ingredients in the Regional and National round.
- **Apron – Remember to bring an apron to every round**

Instructions for competitors – 'Top Tips'

- Safety – Attention should be always be paid to food safety and sanitation. Be safe and be aware of others around you
- Sanitation – Wash your hands regularly, before and during food preparation
- Disorder – Do not compete if you feel unwell on competition day
- Cut/Slice – Always use correct cutting/slicing techniques
- PAT Test – All electrical equipment that you bring to the national round will need to have been PAT tested, not older than 6 years old and in good working order.
- Storage – Ensure care when storing raw and cooked ingredients and take purposeful steps of avoiding cross-infection by transferring harmful bacteria from meat or fish to other foods
- Help in cooking – Don't be afraid to ask for help from the supervisors if you are not sure about anything when cooking.
- Medication – If any competitor requires medical treatment during the competition, it is the competitor's responsibility to make the relevant medication available. The contestant, or an assigned adult should serve the medication.
- No electrical equipment should be touched with wet or slippery hands.
- Practise –Practising before the competition is important to ensure that you avoid difficulties or problems making the meals during the competition.
- Time Management – Time management should be ensured by planning a cooking routine and serving the meals in advance

YEAR 4, 5 AND 6 COGURDD – School Round

Cold Savoury Wrap

- Competitors will be expected to cook a cold savoury wrap for **1 person**
- The wrap can be simple with traditional ingredients or you can be more creative with the flavours
- Ingredients – **you will need to bring your own ingredients to every round.** Do not use nuts in your recipe for any of the rounds
- You're given **45 minutes** to create the wrap with **15 minutes** to prepare beforehand (set your equipment and ingredients on your worktop and weigh ingredients **only**)

YEAR 4, 5 AND 6 COGURDD – Regional and National Round

Burger

Competitors will need to present the same recipe in the Regional and the National Round

- Competitors will be expected to cook a burger for **1 person**
- Competitors are welcome to make a burger of their choice. It can be a meat, vegetarian, vegan etc burger
- Ingredients – **you will need to bring your own ingredients to every round.** Do not use nuts in your recipe for any of the rounds
- You're given **45 minutes** to create the burger with **15 minutes** to prepare beforehand (set your equipment and ingredients on your worktop and weigh ingredients **only**)
- **No ingredient should be prepared in advance. It can cause the competitor to lose marks**

Marking Scheme

- Preparation (using the 15 minutes before the competition to set out the ingredients/equipment and weigh any ingredients **only**) = **5 marks**
- Food preparation / Cooking Skills and Techniques = **10 marks**
- Organizational skills and time management = **5 marks**
- Hygiene and Food Safety = **10 marks**
- Finished meal (Taste and Presentation of food on plate) = **20 marks**

There are no extra markings for table decorations and accessories

Tips

- Consider how you will serve the dish; appearance is important

Year 7, 8 and 9 COGURDD – School Round

A savoury dish that contains rice

- Competitors will be expected to prepare a savoury dish that contains rice for **1 person**
- The dish can be simple with traditional ingredients or you can be more creative with the flavours
- Ingredients – **You will need to bring your own ingredients for every round.** Do not use nuts in your recipes in any of the rounds
- Competitors will have **60 minutes** to prepare the meal with **15 minutes** to prepare beforehand (set your equipment and ingredients on your worktop and weigh ingredients **only**)
- You are NOT permitted to prepare anything beforehand. **Competitors will lose marks if they have prepared any of their ingredients before the round**

Year 7, 8 and 9 COGURDD – Regional and National Round

Brunch dish

Competitors will need to present the same recipe in the Regional and the National Round

- Competitors will be expected to cook a brunch dish, savoury or sweet for **1 person**
- Brunch is a combination of breakfast and lunch that is usually eaten late in the morning.
- There are a range of brunch dishes to be had, for example burrito, crepe, anything on toast/crumpet, waffle – be as creative as possible!
- Ingredients – **You will need to bring your own ingredients for every round.** Do not use nuts in your recipes in any of the rounds
- Competitors will have **60 minutes** to prepare the dish with **15 minutes** to prepare beforehand (set your equipment and ingredients on your worktop and weigh ingredients **only**)
- You are NOT permitted to prepare anything before the round. **Competitors will lose marks if they have prepared any of their ingredients beforehand**

Marking Scheme

- Preparation (using the 15 minutes before the competition to set out the ingredients/equipment and weigh any ingredients **only**) = **5 marks**
- Food preparation / Cooking Skills and Techniques = **10 marks**
- Organizational skills and time management = **5 marks**
- Hygiene and Food Safety = **10 marks**
- Finished meal (Taste and Presentation of food on plate) = **20 marks**

There are no extra markings for table decorations and accessories

Tips

- Think how you will present the dish, it's important that the food looks appealing

YEAR 10 – 19 YEARS COGURDD – Regional and National Round

A savoury dish that represents any country in the world

The same recipe must be submitted in the Regional Round and National Round.

- Competitors will need to prepare a savoury main course dish that represents any country in the world for 1 person
- It doesn't need to be complicated but show an understanding of flavours and ingredients.
- Be bold and think outside the box!
- Ingredients – **You will need to bring your own ingredients for every round.** Do not use nuts in your recipes in any of the rounds
- Competitors will have **60 minutes** to prepare the dish with **15 minutes** to prepare beforehand (set your equipment and ingredients on your worktop and weigh ingredients **only**)
- You are NOT permitted to prepare anything before the round. **Competitors will lose marks if they have prepared any of their ingredients beforehand**

Marking Scheme

- Preparation (using the 15 minutes before the competition to set out the ingredients/equipment and weigh any ingredients **only**) = **5 marks**
- Food preparation / Cooking Skills and Techniques = **10 marks**
- Organizational skills and time management = 5 marks
- Hygiene and Food Safety = 10 marks
- Finished meal (Taste and Presentation of food on plate) = 20 marks

There are no extra markings for table decorations and accessories

Tips

- This is an opportunity for you to showcase your skills by cooking a delicious meal. Take your time to research recipes and experiment before deciding on a recipe. Make sure you are confident in what you present and be proud of what you serve

