



***Mae hyn yn dogfen dwyieithog / This is a bilingual document**
[Cliciwch yma am y Saesneg / Click Here for the English](#)

Rheolau Rygbi 7 bob ochr **Rheolau a Chyfarwyddiadau Cyffredinol**

1) Trefn Cystadlu

Bydd cofrestru yn agor o 9:00yb gyda gemau yn cychwyn am 10:20 ac yn rhedeg hyd at 18:30. Bydd fwy o fanylion am yr amseroedd gemau ar gael ar ein gwefan neu trwy ein system canlyniadau SOCS.

Gemau uchafswm o 7 munud yr hanner gydag uchafswm o funud am hanner amser. Bydd dim amser ychwanegol o ganlyniad anafiadau yn cael ei ychwanegu.

2) Draw – Mae blynyddoedd wedi ei grwpio gan ei fod yn dilyn yr un trefn

Bechgyn Bl. 7, 8, 9, 10

64 Tîm yn cystadlu - 16 Grŵp o 4

1af o bob grŵp yn mynd trwy i 16 olaf Cwpan

- 2ail o bob grŵp yn mynd trwy i 16 olaf Plât
- 3ydd o bob grŵp yn mynd trwy i 16 olaf Bowlen
- 4ydd o bob grŵp allan o'r gystadleuaeth

Merched Bl.7, 8-9, 10-11 | Bechgyn Bl.11, 12-13

40 Tîm yn cystadlu - 8 Grŵp o 5

- 1af ac 2ail o bob grŵp yn mynd trwy i 16 olaf y cwpan
- 3ydd a 4ydd o bob grŵp yn mynd trwy i 16 olaf y plât
- 5ed o bob grŵp allan o'r gystadleuaeth

Merched Bl.12-13

20 Tîm yn cystadlu – 4 grŵp o 5

- 1af ac 2ail o bob grŵp yn mynd trwy rowndiau chwarteri y cwpan
- 3ydd a 4ydd o bob grŵp yn mynd trwy i rowndiau chwarteri y plât
- 5ed o bob allan o'r gystadleuaeth

3) Pwyntiau rowndiau grŵp

3 pwynt i enillwyr gêm, 1 pwynt am gêm gyfartal, 0 pwynt am golli.

Os mae timau yn gyfartal ar bwyntiau ar ôl pob gêm cael ei chwarae bydd y canllawiau isod yn dewis safle grŵp. Trefn isod yn dangos blaenoriaeth.

- Gwahaniaeth pwyntiau sgorio yn erbyn pwyntiau ildwyd
- Canlyniad 'Head to Head' rhwng y timau cyfartal
- Taflu ceiniog rhwng hyfforddwyr y timau

Os mae tîm yn tynnu allan o'r gystadleuaeth cyn cwblhau pob gêm bydd 'bye' yn cael ei rhoi i bob gêm maen nhw wedi a mynd i chwarae. Bydd hwn yn rhoi ganlyniad o 21-0 i'r tîm sydd dal yn y gystadleuaeth.

4) Canlyniad gêm rownd derfynol

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

Os mae'r gêm yn gyfartal ar ôl diwedd amser arferol bydd 'cais aur' yn cael ei chwarae gydag un chwaraewr o naill dîm yn gadael y cae pob munud lawr at 1 chwaraewr yn erbyn 1. Mae'r tîm sy'n sgorio gyntaf yn symud ymlaen i'r rownd nesaf.

Os mae tîm yn tynnu allan cyn chwarae gêm rownd derfynol bydd canlyniad o 'bye' yn cael ei rhoi ar gyfer y gêm. Mi fydd y dim sydd dal yn y gystadleuaeth yn symud ymlaen i'r rownd nesaf heb chwarae.

5) Chwaraewyr

- Uchafswm o chwaraewyr o fewn carfan yw **14** chwaraewr
- Mae hawl gan fechgyn chwarae fyny un flwyddyn
- Nid oes hawl gan ferched chwarae mewn categori oedran sydd ddim yn cynnwys ei flwyddyn ysgol, heb law am ferched flwyddyn 11 sy'n cael chwarae fyny i'r tîm Bl.12-13
- Ni chaiff ferch blwyddyn 11 chwarae i'r tîm merched bl.12-13 a'r tîm merched Bl.10-11
- Mae'r cystadlaethau yn ddilyn canllawiau un rhyw
- Nid oes hawl gan chwaraewr cystadlu ar fwy nag 1 tîm
- Nid oes hawl gan ysgolion sydd wedi ffederaleiddio cyfuno i greu timau

Mae angen llenwi ffurflen cofrestru chwaraewyr gydag enwau, dyddiad geni, a rhywedd, cyn y gystadleuaeth. Cofrestrwch eich tîm trwy clicio [YMA](#)

Mewn achos lle nad oes gan dîm 7 chwaraewr sy'n medru chwarae mae'n rhaid bod y ddau dîm yn dechrau gyda'r un nifer o chwaraewyr ar y cae.

- Os mae chwaraewr yn derbyn cerdyn melyn bydden yn cael ei hela bant o'r cae am 2 funud
- Os mae chwaraewr yn derbyn cerdyn coch bydden yn cael ei hela bant am gweddill y gêm ac bydd dim hawl gan y chwaraewr cymryd rhan yn gweddill y gystadleuaeth*

*Bydd hawl gan hyfforddwy'r apelio hyn ar ôl y gêm ym mhrif pabell cofrestru'r digwyddiad. Mi fydd panel swyddogol yn adolygu'r apêl i penderfynu ar y cosb.

6) Eilyddion

Does dim cyfyngiadau ar nifer o eilyddion, gall gwneud newidiadau yn ystod unrhyw doriad mewn chwarae

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

7) Taliad

Mae angen talu £120 am bob tîm o leiaf mis cyn dechrau'r gystadleuaeth.

Bydd ysgolion yn gymwys i dderbyn ad-daliad o £10 am bob chwaraewr ar y ffurflen cofrestru chwaraewr oedd yn aelod i'r Urdd cyn y gystadleuaeth lan at £120. I hawlio'r ad-daliad yma plis cysylltwch a chwaraeon@urdd.org ar ôl y gystadleuaeth. Rhaid neud y cais am ad-daliad cyn 01 Medi 2025 er mwyn bod yn gymwys.

8) Dyfarnu

Bydd dyfarnwyr yn cael ei apwyntio gan URC.

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: [Cliciwch YMA](#)

Bydd rhaid i pob tîm darparu aelod o staff fel dyfarnwr llinell ar gyfer ei gemau.

9) Sgorio

Bydd dyfarnwyr yn sgorio gemau. Mae'n rhaid i hyfforddwyr y ddau dîm arwyddo'r cerdyn sgôr ar ôl diwedd y gêm.

Mae'n rhaid i fechgyn a merched yn pob categori cymryd cic gollwng (drop-kick) ar gyfer trosiad.

Bydd canlyniadau pob gêm yn cael ei rhoi ar system canlyniadau SOCS. Gall pob ysgol dilyn y gystadleuaeth trwy'r rhaglen yma.

Os mae'r gwahaniaeth yn y sgôr yn cyrraedd 50 o bwyntiau mi fydd y sgôr ar y pryd yn cael eu cofnodi fel y sgôr terfynol. Os mae'r timau yn cytuno, gallan nhw barhau i orffen y gêm.

10) 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 neu dap chwaraeon. Rydym yn ofyn bod athrawon/hyfforddwyr yn cymryd cyfrifoldeb dros unrhyw faterion sy'n hawdd i'w trin i sicrhau bod yr ymatebwyr proffesiynol ar gael ar gyfer unrhyw anafiadau sydd angen fwy o sylw.

Bydd yr Urdd yn sicrhau fod ymatebwyr cymorth cyntaf proffesiynol a therapydd chwaraeon yn bresennol yn y digwyddiad i ymateb i unrhyw anafiadau neu argyfyngau meddygol yn ystod y digwyddiad. 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'r Urdd i sôn am unrhyw amodau iechyd perthnasol am unrhyw gyfranogwyr.

Rhaid i oedolyn cyfrifol bod gydag unrhyw chwaraewr sy'n anafu wrth iddyn nhw dderbyn triniaeth yn y babell Cymorth Cyntaf.

Os mae dyfarnwr yn pryderu dros iechyd unigolion mae ganddynt yr hawl i atal chwaraewyr rhag chwarae.

11) Ffotograffiaeth a fideo byw

Os nad ydych yn caniatáu tynnu lluniau o disgybl/disgyblion, cysylltwch â'r swyddog yr Urdd sy'n trefnu'r cystadleuaeth. Mae fwy o wybodaeth ar gael am ffotograffiaeth yn bolisi ffotograffiaeth yr Urdd: [Cliciwch YMA](#)

Bydd Cae 1 yn cael ei ffilmio a ddangos yn fyw ar cyfryngau'r Urdd. Plis cysylltwch a chwaraeon@urdd.org os nad ydych eisiau i'ch tîm bod ar y fideo yma.

12) Cyffredinol

Cyfrifoldeb yr hyfforddwyr yw sicrhau fod ei tîm wrth y cae ar amser.

Rhaid i bob tîm dod gyda o leiaf dau oedolyn gyfrifol. Ni fydd hawl i dimau chwarae heb bod oedolyn gyfrifol wrth ymyl y cae.

Bydd y gystadleuaeth yn cymryd lle mewn ardal gyhoeddus. Cyfrifoldeb hyfforddwyr yw sicrhau fod plant yn ymddwyn yn ystod y dydd. Rydyn yn gofyn eich bod yn rhoi pob darn o sbwriel yn y biniau darpared.

Mae hawl gan chwaraewyr defnyddio ystafelloedd newid caeau Pontcanna. Bydd ystafelloedd ar wahân i ferched a bechgyn. **Mae'n rhaid bod oedolyn cyfrifol gyda phlant yn yr ystafelloedd newid ar bob amser.**

Maint pêl 4 ar gyfer bechgyn a merched Bl.7, Bl.8, Bl.9. Maint pêl 5 ar gyfer merched a bechgyn Bl.10, Bl.11, Bl.12-13.

13) Gwisg

Chwaraewyr i wisgo esgidiau gyda stydiau addas ar gyfer chwarae ar gaeau wedi clymu o flaen y tafod yn y ffordd briodol. Bydd stydiau yn cael ei asesu gan ddyfarnwyr cyn gemau.

Nid oes hawl gwisgo eitemau miniog yn y gwallt neu emwaith wrth chwarae heblaw am oherwydd resymau meddygol.

Rydyn yn awgrymu fod chwaraewyr yn gwisgo gumshield wrth chwarae

Rheolau Chwarae

Mae'r gystadleuaeth yn dilyn rheolau 'World Rugby', heblaw am yr isod sy'n cael eu defnyddio ar gyfer Rygbi 7 bob ochr.

- Am unrhyw gic gyntaf neu aildechrau gem sy'n anghyfreithlon, sy'n cael eu diffinio isod, bydd cic rydd i'r tîm arall o ganol y cae
 - Ddim yn mynd 10 metr.
 - Syth allan o chwarae heb bownsio.
 - Wedi'i cicio dros y ffin gwsg o fewn yr ardal cais
 - Grounded ar unwaith, o fewn yr ardal sgorio

- Rhaid i bob cic at gôl fod yn cic adlam
- Ar ôl i tîm sgorio, nhw sy'n cicio i'r tîm arall i ail ddechrau'r gem
- Does yna ddim cic adlam o'r llinell cais (mae hen rheolau ardal gôl yn cael eu gweithredu)
- Does yna ddim gwobr am gicio 50-22
- Cerdyn felyn = 2 munud

Mi fydd unrhyw un sy'n atal cic cosb rhag cael eu cymryd yn gyflym, am unrhyw reswm, yn derbyn cerdyn melyn.

Tacl

Rydym nawr yn chwarae rheolau newydd 'World Rugby' wrth gysidro cyfarwyddiadau uchder tacl. Dilynwch y linc i ymgyswngiwrddo eich hunain gyda'r rheolau fwyaf diweddar: Cliciwch

[YMA](#)



Urdd WRU 7s **General Rules and Regulations**

1) Competition Order

Registration will open from 9:00am with games starting at 10:20, running through the day until 18:30. More information about timings will be put on our website or through the SOCS platform.

Games will be a maximum of 7 minutes per half with a maximum of a minute for half time. No additional time due to injuries will be added.

2) Draw – Different years have been grouped as they follow the same order

Boys Yr. 7, 8, 9, 10

64 Teams competing – 16 Groups of 4

- 1st from each Group is through to the last 16 of the Cup
- 2nd from each Group is through to the last 16 of the Plate
- 3rd from each Group is through to the last 16 of the Bowl
- 4th from each Group is out of the competition

Girls Yr.7, 8-9, 10-11 | Boys Yr.11, 12-13

40 Teams competing – 8 Groups of 5

- 1st and 2nd from each group through to the last 16 of the Cup
- 3rd and 4th from each group through to the last 16 of the Plate
- 5th from each group out of the competition

Girls Yr.12-13

20 Teams competing – 4 Groups of 5

- 1st and 2nd from each group through to the Cup Quarter Finals
- 3rd and 4th from each group through to the Plate Quarter Finals
- 5th from each group out of the competition

3) Points in the Group Stages

3 points for winning a game, 1 point for a draw, 0 points for a loss.

If teams are equal on points after all games are played the following guidelines will be followed. The order below shows priority.

- Points difference
- Head-to-Head result between the teams
- Toss of a coin between the coaches

If a team withdraws from the competition before completing every game a bye will be given for every game played and to be played. This equates to a 28-0 win for the team still in the competition.

4) Final rounds results

The winner of a final round game will progress to the next round, the losing team will be out of the competition.

If a game is tied at the end of regulation time 'golden-try' will be played with one player being removed from each team every minute down to 1 player against 1. The team that scores first will progress to the next round.

If a team withdraws from the competition before playing a final round game a result of bye will be given for the game. The opposing team will progress to the next round.

5) Players

- A max of **14** players per team.
- Boys are eligible to play up one year group
- Girls are not permitted to play in a year group that does not include their school year, except for girls in Yr.11 who are permitted to play for the Yr.12-13 team
- Girls cannot play for both the Yr.10-11 and Yr.12-13 teams
- The competition follows the single sex player pathway
- Players are not allowed to play in more than one team
- Federalised schools are not permitted to combine and produce a single team

A player registration form must be filled out with player names and dates of birth before the competition. Click [HERE](#) to register your players.

If a team cannot field 7 players to start a game the opposing team must field an equal number of players.

If a player receives a yellow card during a game they will be off the pitch for 2 minutes

If a player receives a red card during a game they will be off the pitch for the remainder of the game and will not be allowed to take part in the remainder of the competition*

*This can be appealed after the game by reporting to the main event information tent. An official panel will review the appeal and decide on the next steps.

6) Substitutions

There are no restrictions on number of substitutions, changes can be made during any break in play

If a player is substituted because of a head injury they must be assessed by the on-site First aiders before being allowed to play again. It is the teacher's responsibility to ensure that players are assessed.

7) Payment

Payment of £120 must be made at least a fortnight before the start of the competition.

Schools are eligible to receive a refund of £10 for each player already registered with the Urdd prior to the competition up to a maximum of £120. To claim this refund please contact chwaraeon@urdd.org after the competition. You will need to make a claim by the 01 September 2025 to be eligible for a refund.

8) Refereeing

Referees will be appointed by the WRU.

The referee's decision is final. Disrespectful behaviour towards staff or referees could lead to the team being disqualified from the competition. Read more about the Urdd's code of conduct here: [Click HERE](#)

All teams must provide a member of staff to act as a line referee for their games.

9) Scoring

Referees will score games. Both coaches must sign off on the score card after each game.

All Girls and Boys categories will need to take a drop-kick for conversions.

The results from each game will be uploaded to our results system SOCS. All schools can follow the competition through this programme.

When a game reaches a 50-point differential, and even if both teams agree to continue to play, the score at that time shall be recorded as the final score.

10) Medical

Players should be aware that taking part in sports competitions brings with it a risk of injuries. We ask that teams bring basic first aid supplies with them such as plasters or sports tape. We ask that any minor injury is treated by the teachers/coaches, this is to ensure that the professional practitioners are available for any injury that needs closer attention.

The Urdd will ensure that professional first responders and sports therapists are present at the event to attend and assess any injuries or medical emergencies. It is the teacher's responsibility to ensure that these services are utilised, and any health concerns are addressed. A responsible adult must accompany any player that receives medical attention during the event, and must stay in the Medical tent until the player is discharged.

Teams should contact the Urdd mentioning any relevant health conditions of people attending the event.

The referee is permitted to prevent players from playing if they are worried for their safety.

11) Photography and Live Streaming

The Urdd must be made aware of any pupil(s) who do not want to have their photo taken. More information is available on The Urdd's Photography Policy: [Click HERE](#)

Pitch 1 will be livestreamed on Urdd platforms. Please contact chwaraeon@urdd.org if you do not wish for your team to be on this livestream.

12) General

All teams must register at event HQ on arrival.

It is the coach's responsibility to ensure that their teams are by the pitch at least 5 minutes before their game is due to be played.

Each team must be accompanied by at least two responsible adults. Teams will not be allowed to take part without a responsible adult on the sideline.

The event will take place in a public area. It is the teacher's responsibility to ensure the children under their care behave respectfully. We ask that all rubbish is put in the bins provided on the site.

Players are permitted to use the Pontcanna fields changing rooms. There will be separate changing rooms for girls and boys. **A responsible adult must be always present with players in these changing rooms.**

Size 4 balls: Boys & Girls Yr.7, Yr.8, Yr.9. | Size 5 balls: Boys & Girls Yr.10, Yr.11, Yr.12-13

13) Dress Code

Players to wear appropriate boots, tied correctly in front of the tongue in the appropriate way. Studs will be checked by refs before games.

No items of jewellery or sharp items in the hair are permitted to be worn apart from for medical reasons.

We urge that all players use a gum-shield whilst playing.

Rules of play

The competition will follow the rules set out by World Rugby, except for the below which are used for Rugby 7s.

- For all incorrectly taken kick offs and restarts, which are defined by the below, will restart with a free kick to the opposition at the centre of halfway:
 - Not 10 metres.
 - Straight out on the full.
 - Kicked over the dead ball/touch in goal line.
 - Grounded immediately in goal.
- All kicks at goal are drop goals.
- After a score, the scoring team kicks to the opposition to restart the game.
- No goal line drop outs (old in goal area laws apply)
- No 50-22 kick reward.
- Yellow Cards = 2 minutes.

Offenders who prevent quick tap penalties, for any reason. Yellow Card

Tackle

As of July 2023 we are now playing under the new World Rugby Tackle Height directives - Please follow the link to familiarise yourself with the updated changes: Click [HERE](#)