



Urdd

## Athletau Cynradd Yr Urdd

- Rhaglen 2.5 i 3 awr
- Aml-gamp
- Blynyddoedd 3 i 6

### **Strwythur y Gystadleuaeth**

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, dwy gystadleuaeth taflu ac un gystadleuaeth neidio cyn cystadlu yn ras cyfnewid. Bydd gwobrau unigol i safleoedd 1af, 2ail a 3ydd ym mhob camp yn ogystal â gwobr i'r tîm gorau. Mi fydd pwyntiau'r tîm yn cael eu penodi ar sail y cystadlaethau unigol.

### **Cystadlaethau**

80m, 600m, Naid Hir, taflu shot (1Kg) a thafu Gwaywffon. Bydd rhain yn cael eu dilyn gan ras cyfnewid 4x100.

Mi fydd pob athletwr yn cael 2 cyfle yn y naid hir, Taflu Gwaywffon a Thafu shot.

### **Timau**

Mae timau yn cael eu creu gyda chyfuniad o **2 ferch a 2 bachgen o bob blwyddyn**.

Rhaid dewis un ferch ac un bachgen ym mhob blwyddyn i redeg y ras 80m ac un Ferch ac un Bachgen ym mhob blwyddyn i redeg y ras 600m. Bydd pawb yn cystadlu yn y cystadlaethau neidio a thafu. *Os nad oes gennych ddigon i greu tîm Ysgol, mae dal modd i'r athletwyr gystadlu fel unigolion ar y dydd.*

**Gall ysgolion cofrestru uchafswm o 2 tîm.**

### **Sgorio**

Mi fydd pwyntiau'r tîm yn cael eu penodi ar sail y cystadlaethau unigol.

### **Dyletswyddau a Chyfrifoldebau**

*\*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\**

*Mi fydd cyfrifoldebau penodol yn cael eu hanfon allan ar wythnos y digwyddiad.*

## Amserlen Athletau Cynradd 2024 (Gall yr amserlen newid wrth ystyried y niferoedd sy'n cystadlu)

<b>Amser</b>	<b>BI</b>	<b>B/M</b>	<b>Ras</b>	<b>Cystadleuaeth</b>	<b>BI.</b>	<b>B/M</b>
<b>TRAC</b>	<b>3</b>	<b>B</b>	<b>80m</b>	<b>Naid Hir</b>	<b>6</b>	<b>M&amp;B</b>
<b>10.00</b>	<b>3</b>	<b>B</b>	<b>80m</b>	<b>Taflu Gwaywffon</b>	<b>5</b>	<b>M&amp;B</b>
	<b>3</b>	<b>B</b>	<b>80m</b>	<b>Taflu Shot</b>	<b>4</b>	<b>M&amp;B</b>
	<b>3</b>	<b>B</b>	<b>80m</b>			
	<b>3</b>	<b>M</b>	<b>80m</b>			
	<b>3</b>	<b>M</b>	<b>80m</b>			
	<b>3</b>	<b>M</b>	<b>80m</b>			
	<b>3</b>	<b>M</b>	<b>80m</b>			
	<b>3</b>	<b>B</b>	<b>600m</b>			
	<b>3</b>	<b>M</b>	<b>600m</b>			

<b>10:30</b>	<b>4</b>	<b>B</b>	<b>80m</b>	<b>Naid Hir</b>	<b>3</b>	<b>M&amp;B</b>
	<b>4</b>	<b>B</b>	<b>80m</b>	<b>Taflu Gwaywffon</b>	<b>6</b>	<b>M&amp;B</b>
	<b>4</b>	<b>B</b>	<b>80m</b>	<b>Taflu Shot</b>	<b>5</b>	<b>M&amp;B</b>
	<b>4</b>	<b>B</b>	<b>80m</b>			
	<b>4</b>	<b>M</b>	<b>80m</b>			
	<b>4</b>	<b>M</b>	<b>80m</b>			
	<b>4</b>	<b>M</b>	<b>80m</b>			
	<b>4</b>	<b>M</b>	<b>80m</b>			
	<b>4</b>	<b>B</b>	<b>600m</b>			
	<b>4</b>	<b>M</b>	<b>600m</b>			
<b>11:00</b>	<b>5</b>	<b>B</b>	<b>80m</b>	<b>Naid Hir</b>	<b>4</b>	<b>M&amp;B</b>
	<b>5</b>	<b>B</b>	<b>80m</b>	<b>Taflu Gwaywffon</b>	<b>3</b>	<b>M&amp;B</b>
	<b>5</b>	<b>B</b>	<b>80m</b>	<b>Taflu Shot</b>	<b>6</b>	<b>M&amp;B</b>
	<b>5</b>	<b>B</b>	<b>80m</b>			
	<b>5</b>	<b>M</b>	<b>80m</b>			
	<b>5</b>	<b>M</b>	<b>80m</b>			
	<b>5</b>	<b>M</b>	<b>80m</b>			
	<b>5</b>	<b>M</b>	<b>80m</b>			
	<b>5</b>	<b>B</b>	<b>600m</b>			
	<b>5</b>	<b>M</b>	<b>600m</b>			
<b>11:30</b>	<b>6</b>	<b>B</b>	<b>80m</b>	<b>Naid Hir</b>	<b>5</b>	<b>M&amp;B</b>
	<b>6</b>	<b>B</b>	<b>80m</b>	<b>Taflu Gwaywffon</b>	<b>4</b>	<b>M&amp;B</b>
	<b>6</b>	<b>B</b>	<b>80m</b>	<b>Taflu Shot</b>	<b>3</b>	<b>M&amp;B</b>
	<b>6</b>	<b>B</b>	<b>80m</b>			
	<b>6</b>	<b>M</b>	<b>80m</b>			
	<b>6</b>	<b>M</b>	<b>80m</b>			
	<b>6</b>	<b>M</b>	<b>80m</b>			
	<b>6</b>	<b>M</b>	<b>80m</b>			
	<b>6</b>	<b>B</b>	<b>600m</b>			
	<b>6</b>	<b>M</b>	<b>600m</b>			
<b>12:00</b>	<b>3</b>		<b>4x100m</b>			
	<b>3</b>		<b>4x100m</b>			
	<b>3</b>		<b>4x100m</b>			
	<b>3</b>		<b>4x100m</b>			
	<b>4</b>		<b>4x100m</b>			
	<b>4</b>		<b>4x100m</b>			
	<b>4</b>		<b>4x100m</b>			
	<b>4</b>		<b>4x100m</b>			
	<b>5</b>		<b>4x100m</b>			
	<b>5</b>		<b>4x100m</b>			
	<b>5</b>		<b>4x100m</b>			
	<b>5</b>		<b>4x100m</b>			
	<b>6</b>		<b>4x100m</b>			
	<b>6</b>		<b>4x100m</b>			
	<b>6</b>		<b>4x100m</b>			
	<b>6</b>		<b>4x100m</b>			