



Y Pentathlon Gemau Ysgol yw'r Her Record Bersonol ddelfrydol ac yn gystadleuaeth rithiol genedlaethol sydd wedi'i hanelu at uno pobl ifanc ledled y Wlad mewn gôl gyffredin.

Nod Pentathlon Gemau Ysgol yw:

- Cefnogi dysgu sgiliau athletaidd allweddol
- Annog gwobrwyo a dathlu llwyddiant a chynnydd unigol
- Ymgysylltu â dosbarthiadau, grwpiau blwyddyn ac ysgolion cyfan
- Monitro ac annog gwelliant mewn lefelau ffitrwydd
- Galluogi cystadleuaeth o fewn a rhwng ysgolion ac yn rithiol

COVID-19 a Chyfarwyddyd Diogelwch

Dylid ymgymryd â'r Pentathlon Gemau Ysgol yn unol â pholisi addysg gorfforol COVID-19 eich ysgol. Mae'r cyfarwyddyd hwn wedi cael ei ddatblygu mewn ymgynghoriad â phanel o athrawon a darparwyr a gall ysgolion ddehongli canllaw'r Llywodraeth [YMA](#) ychydig yn wahanol dylai'r Pentathlon Gemau Ysgol fod yn hygyrch i bawb.

Trwy gydol y cyfarwyddyd rydyn ni wedi awgrymu cyfres o atebion i leihau'r risgiau ond cyfrifoldeb y darparwyr yw hi bob amser i asesu risg y cyfleuster mewn perthynas â'r gweithgareddau a COVID-19.

Rhai elfennau allweddol i'w gweithredu trwy'r amser:

Mewn perthynas â COVID-19:

- Glanhau'r holl arwynebau cyffwrdd cyffredin yn aml ac yn drylwyr (cyn pob defnydd os yw'n bosib).
- Osgoi rhannu gwrthrychau yn ddiangen lle bo'n bosib (yn bendant bydd rhaid glanhau yn drylwyr ar ôl pob swigen).
- Fel dewis arall i lanhau yn drylwyr, gallwch sicrhau na fydd yr offer yn cael ei ddefnyddio am gyfnod o 48 awr (72 awr ar gyfer plastigau) cyn i swigen arall ei ddefnyddio.
- Osgoi gosod myfyrwyr/swyddogion sy'n aros wyneb yn wyneb â'r rheini sy'n cwblhau gweithgareddau ymdrech uchel (fel Neidio Cyflym).

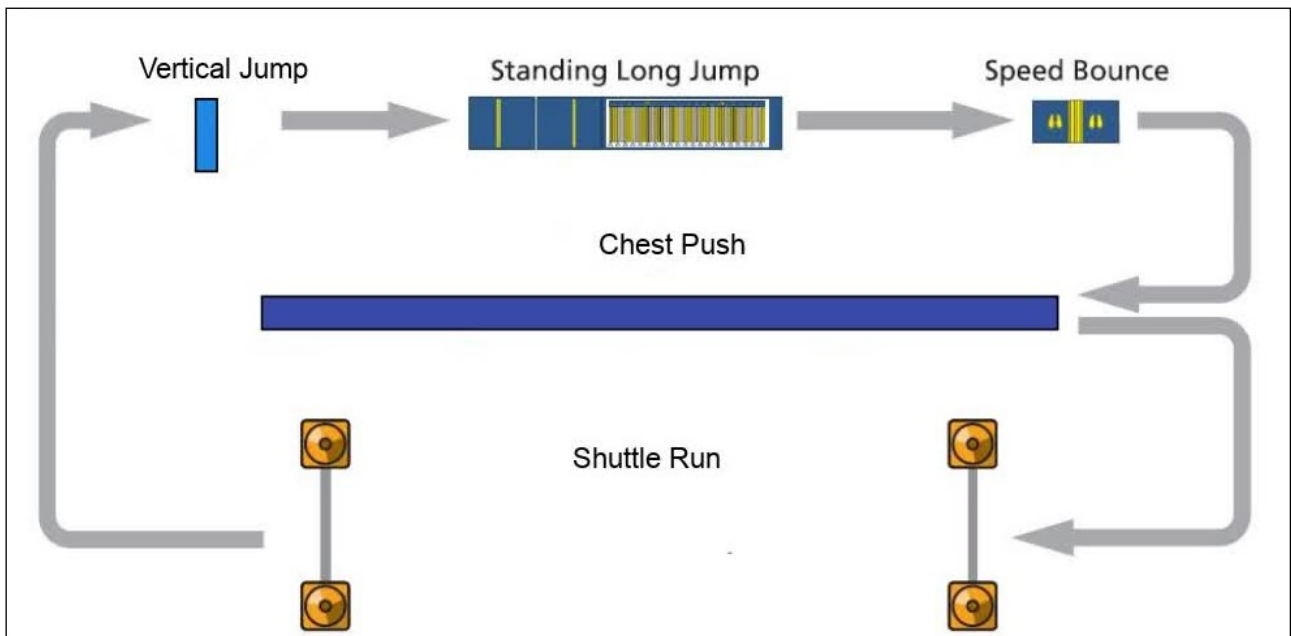
Cyfarwyddyd diogelwch gweithgaredd safonol:

- Sicrhewch fod pob arwyneb yn addas, sych ac yn glir o sbwriel.
- Lle bo'n bosib, taflwch tuag at wal a neidiwch i ffwrdd o wal bob tro.
- Sicrhewch fod digon o le i redeg i ffwrdd ac arafu o amgylch gweithgareddau.

Dilynwch gamau 1 i 5 er mwyn cyflwyno'r sesiynau hyn yn eich ysgol.

Dyluniwyd y camau hyn ar gyfer ysgolion sydd am ymgysylltu ei athletwyr i gyd ar un diwrnod. Mae'n bosib defnyddio'r un templed rhaglen gyda gwahanol grwpiau dros gyfres o ddyddiau neu hyd yn oed i gwblhau un digwyddiad y dydd gyda phob un o'r athletwyr (Neidio Cyflym ar Ddydd Llun ayb), yn sicrhau glanhad trylwyr rhwng pob swigen. Cydgesglir y nodiadau er mwyn hyrwyddo sesiynau wedi'u dyfarnu ac wedi'u harwain gan gyfoedion ond os oes gennych chi ddigon o oedolion efallai hoffech chi gynnig y sesiwn gydag oedolion yn ei ddyfarnu.

1. Cyn y diwrnod:
Trefnwch amseru'r sesiynau (awgrymir 1 awr i bob dosbarth/swigen) – mewn Ysgolion Cynradd efallai byddwch chi'n dewis i redeg sesiwn hyfforddi i ddyfarnwyr am o leiaf 5 o fyfyrwyr ym mhob swigen o flaen llaw. Gellir darparu'r nodiadau cyfarwyddyd addas i ddisgyblion Uwchradd ar ddechrau eu gweithgaredd. Printiwch y nifer penodol o daflenni sgôr (pump i bob sesiwn) o'r Daenlen Gwobrau.
2. Paratowch eich 5 digwyddiad naill ai mewn neuadd Chwaraeon, neuadd ysgol neu du allan ar gae (os yw'r tywydd yn addas) fel y dangosir yn y diagram esiampl. Meddyliwch am drefn y digwyddiadau er mwyn galluogi seibiant rhwng gweithgareddau gan fydd pob un yn profi gwahanol agwedd o ffitrwydd. Darperir rhestr offer enghreifftiol isod.



Vertical Jump = Naid Fertigol
Standing Long Jump = Naid Hir o Sefyll
Speed Bounce = Neidio Cyflym
Chest Push = Gwthio o'r Frest
Shuttle Run = Ras Aml-Gam yn ôl ac ymlaen

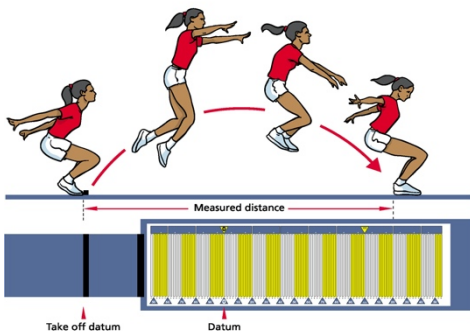
3. Os nad yw hyfforddiant o flaen llaw wedi cael ei ddarparu, cyflwynwch reolau pob digwyddiad. Rhannwch y myfyrwyr i 5 grŵp hafal, yn rhoi clipfwrdd, pensil, stop watsh a thaflen sgôr i bob grŵp. Rhowch bob grŵp i'w digwyddiad cyntaf a gofynnwch iddyn nhw i ddyfarnu ar gyfer y lleill yn y grŵp. Yn ystod y cylchdro sicrhewch fod y rheolau cywir yn cael eu defnyddio.
4. Unwaith mae'r ail sesiwn wedi dechrau, dangoswch oedolyn neu arweinydd sut i gofnodi taflenni sgôr y sesiwn gyntaf ar y rhaglen sgorio. Dylid bod yna daenlen wahanol ar gyfer pob swigen/dosbarth.

5.

Unwaith mae'r sesiynau i gyd wedi cael eu cwblhau ac mae'r sgorau wedi cael eu cofnodi ar y taenlenni bydd Sgôr Tîm y Gystadleuaeth Rithiol yn cael ei chreu. Bydd y sgôr hon yn gasgliad o sgorau pwynt y 25 Bechgyn Gorau neu'r 25 Merched Gorau i Ysgolion Uwchradd neu sgorau pwynt y 25 Bechgyn Gorau A'R 25 Merched Gorau i Ysgolion Cynradd. Wedyn, dylai'r sgôr hon gael ei hanfon ymlaen i'ch Trefnydd Gemau Ysgol Lleol a fydd yn rheoli bwrdd arweinwyr lleol, a fydd yn cyfrannu at fwrdd arweinwyr Cenedlaethol.

Naid Hir o Sefyll

Mae'r naid deudroed hwn sy'n dechrau o safle sefyll, yn profi cydsymudiad a chryfder coes



Measured distance: Pellter a fesurir

Take off datum: Datwm cychwyn

Datum: Datwm

Rheolau

- Rhaid i'r athletwr sefyll gyda'i ddau droed y tu ôl i'r llinell ddatwm cychwyn.
- Caniateir technegau sy'n cynnwys symudiad cwrcwd neu siglo cyn y naid cyhyd â bod y ddau droed ochr yn ochr â'i gilydd ac yn cadw cyswllt gyda'r mat hyd at ddechrau'r naid.
- Dylai'r athletwr neidio mor bell â phosibl o safle sefyll, o'i ddau droed.
- Dylai'r athletwr lanio ar y mat gyda'i ddau droed. Os yw troed yr athletwr yn glanio y tu allan o'r man graddedig ac mae'r dyfarnwyr yn gallu mesur y naid, dylai hwn gael ei gofnodi fel prawf da.
- Nid oes gofyn i'r athletwr i ddal y safle glanio a gallan nhw gamu ymlaen ar ôl y naid. Petai'r athletwr yn camu yn ôl, cwmpo yn ôl neu'n cyffwrdd â'r mat y tu ôl i'w sawdl, dylid cofnodi dim naid.
- Cymerir mesuriadau o'r llinell cychwyn i gefn y sawdl agosaf ar lanio.
- Caniateir 3 prawf olynol i'r athletwr.

Nodiadau Cyfarwyddyd

- Ar ôl pob naid, mae'r dyfarnwr yn gosod bysedd yn y lle maen nhw'n ei ystyried i fod y marc byrraf
- Lle mae dwy linell ddatwm cychwyn, gall athletwr ddechrau o'r naill farc neu'r llall.

Diogelwch a COVID-19

- Glaniwch i fwrdd o waliau.
- Glanhewch a sychwch y mat ar ôl pob swigen.
- Anogwch yr athletwr nesaf i sefyll ar gefn y mat er mwyn osgoi llithro.

Neidio Cyflym

Mae Neidio Cyflym yn brawf cyffrous o gyflymder, rhythm a chydsymudiad.



Nodiadau Cyfarwyddyd

- Dylai o leiaf dau ddyfarnwr gyfri'r neidiau "da". Wedyn dylen nhw drafod a chytuno ar y nifer sydd wedi'i gyflawni. **Nid** yw'n gam os yw'r lletem yn cael ei chlipio neu ei brwsio!
- Dylai dyfarnwyr neu athletwyr eraill osod troed ar gornel y mat i'w atal rhag llithro.

Diogelwch a COVID-19

- Dyfarnwyr ac athletwyr eraill i osod troed ar ymyl y mat i'w atal rhag llithro tra'n wynebu i ffwrdd oddi wrth yr athletwr.
- Sicrhewch nad yw'r arweinwyr/dyfarnwyr yn wyneb yn wyneb â'r athletwyr.

Rheolau

- Mae Neidio Cyflym yn naid deudroed lle mae'n rhaid i athletwr ddechrau neidio o, a glanio ar ei ddau droed – dylai traed yr athletwr adael y mat ar yr un pryd a glanio ar y mat ar yr un pryd.
- Dylai'r athletwr croesi'r lletem gymaint o weithiau â phosib o fewn 20 eiliad.
- Dylai unrhyw athletwr sy'n ymgymryd â phrawf ac ystyrir ei fod yn defnyddio techneg anghywir, gael ei stopio, derbyn esboniad a chael y cyfle i ddechrau prawf newydd ar ôl cyfnod addas o egwyl.
- Dylid nodi'r nifer o neidiau "da" h.y. y nifer o weithiau mae athletwr yn cyflawni naid deudroed dros y lletem. Er ni ddylid cyfrif unrhyw naid lle mae'r athletwr yn glanio ar y lletem, nid yw'n drosedd i glipio neu frwsio'r lletem.

Gwthio o'r Frest

Tafliad o safle sefyll lle mae'r cyfranogwr yn taflu pêl 1kg (Cynradd) a 2kg (Uwchradd Bechgyn a Merched) o'r frest.



Nodiadau Cyfarwyddyd

- Awgrymir eich bod chi'n defnyddio dau ddyfarnwr, un i wyllo'r tafliad ac un arall i wyllo a chofnodi'r glaniad.
- Mae'n briodol i ddefnyddio athletwr sy'n aros i rollo'r bêl yn ôl.

Diogelwch a COVID-19

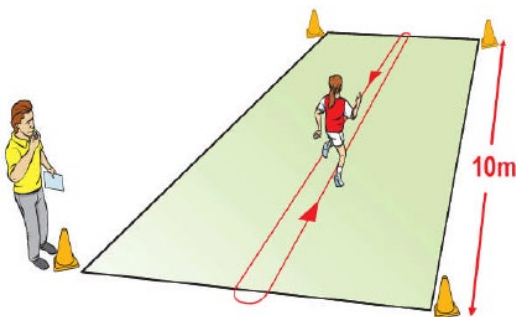
- Dan do – ble bynnag y bo modd taflwch tuag at wal.
- Dylid glanhau'r bêl yn gyson.

Rheolau

- Mae'r athletwr yn dal y bêl i'w frest ac yn ei thafllu gyda'i ddwy law. Dylai'r frest wynebu ymlaen heb droi'r trwnc.
- Dylai'r ddau droed fod y tu ôl i'r llinell dafllu ac yn aros ar y llawr drwy'r amser. Gall un droed fod o flaen y llall ond ni chaniateir rhedeg neu gamu ymlaen.
- Ni chaniateir i'r athletwr basio'r llinell dafllu yn ystod ei dafliad.
- Ar ôl iddi gael ei thafllu, does dim rhaid i'r bêl lanio ar y mat.
- Mesurir y pellter o'r llinell dafllu i'r fan lle mae'r bêl yn glanio wedi'i marcio i lawr i'r 25cm agosaf.
- Caniateir 3 phrawf olynol i'r athletwr.

Ras Aml-Gam yn ôl ac ymlaen 10 x 10m

Digwyddiad sy'n datblygu'r gallu i gyflymu, arafu a newid cyfeiriad.



Nodiadau cyfarwyddyd

- Gellir defnyddio un dyfarnwr i amseru'r digwyddiad hwn. Dylai'r un dyfarnwr wyllo'r llinellau troi am gamgymeriadau.
- Dylid darparu man penodol gyda digon o le i redeg i ffwrdd o'r cwrs ar bob pen y cwrs.

Diogelwch a COVID-19

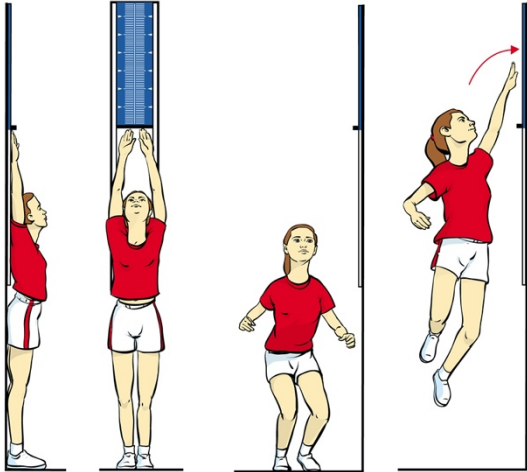
- Sicrhewch fod yr arwyneb rhedeg yn addas, yn glir o sbwriel gyda man penodol ar gyfer rhedeg i ffwrdd o'r cwrs.

Rheolau

- Mae'r athletwr yn dechrau o safle sefyll y tu ôl i'r llinell ddechrau.
- Ar y chwiban mae'r athletwr yn rhedeg 10 metr i'r set o gonau cyferbyn.
- Mae'n rhaid i'r athletwr gosod un troed dros y llinell ddychwelyd cyn troi a rhedeg yn y cyfeiriad arall.
- Ar ôl cyflawni'r pellter o 10 m deg waith, mae'r cloc yn cael ei stopio wrth iddyn nhw ail-groesi'r llinell ddechrau.
- Fel dewis arall mae'n bosib cyflawni pellter 20 x 5m os yw'r lle sydd ar gael o dan do yn gwahardd cwrs o 10m o bellter.
- Cymerir yr amser i un degfed o eiliad.
- Dylid ychwanegu 0.2 o eiliad os yw'r athletwr yn troi cyn cyrraedd y llinell.

Naid Fertigol

Naid o safle sefyll lle mae'r cyfranogwr yn cystadlu yn erbyn ei daldra a'i bwysau ei hunan.



Nodiadau Cyfarwyddyd

- Awgrymir eich bod chi'n defnyddio dau ddyfarnwr, un i wyllo'r naid yn cychwyn ac un arall i wyllo'r raddfa yn cael ei marcio.
- Fel arfer defnyddir powdwr talc. Ond, rhaid cymryd gofal i atal unrhyw golled a all wneud y llawr yn llithrig. Sicrhewch fod y llawr oddi amgylch yn cael ei gadw'n lân ac yn glir.

Diogelwch a COVID-19

- Ceisiwch osgoi cael sialc ar y llawr a all fod yn berygl llithro.
- Glanhewch y raddfa ar ôl pob swigen.
- Sicrhewch nad yw'r arweinwyr/dyfarnwyr yn wyneb yn wyneb â'r athletwyr.

Rheolau

- Mae'r athletwr yn sefyll gyda'i gefn, pen a'i sodlau yn cyffwrdd â'r wal.
- Dylai'r ddwy fraich ymestyn i fyny i wthio'r raddfa symudol i fyny gyda blaenau'i fysedd. Mae'n rhaid i'r penelinoedd a'r bysedd fod yn syth a dylai'r breichiau gyffwrdd ag ochr y pen. Mae'n rhaid i'r traed aros yn fflat ar y llawr.
- Gall athletwyr iau gael trafferth i wthio'r sleid i fyny a gall y dyfarnwr ei helpu drwy godi'r sleid yn gyntaf ac wedyn ei ddod i lawr unwaith eto i gwrdd â blaenau bysedd yr athletwr. Ni ellir caniatáu'r ymarfer o "sythu" breichiau'r athletwr. Awgrymir yr ymarfer dilynol:
 - Dylai'r dyfarnwr annog yr athletwr i ymestyn ei hunan i'r eithaf ac wedyn, ymestyn unwaith eto. Fel arfer bydd yr ail ymestyniad yn gosod y sleid ychydig yn uwch.
 - Os nad yw'r dyfarnwr yn sicr bod yr athletwr wedi cyflawni ymestyniad llawn, dylai ddweud wrth yr athletwr a rhoi iddo gyfle arall i osod y sleid.
- Caniateir 3 phrawf olynol i'r athletwr.
- Mae'n rhaid i'r athletwr dipio blaenau ei fysedd mewn powdwr a sefyll gyda'i ochr yn wynebu'r wal gyda'i fraich neidio yn agosaf i'r wal. Wedyn maen nhw'n neidio o safle sefyll ac yn cyffwrdd â'r raddfa ar y pwynt uchaf posib.
- Gall athletwr blygu ei bengliniau a siglo ei freichiau i baratoi am y digwyddiad ond mae'n rhaid i'w traed aros ar y llawr nes iddyn nhw neidio.
- Dylid cymryd y mesuriad i'r centimetr agosaf o dan bwynt uchaf y marc sialc ar y raddfa.

Rhestr offer Pentathlon Gemau Ysgol:

- Mat Naid Hir o Sefyll (Naid Hir o Sefyll)
- Mat a lletem Neidio Cyflym (Neidio Cyflym)
- Mat Mesuro Graddedig (Gwthio o'r Frest)
- Pêl feddygol 1kg / 2kg (Gwthio o'r Frest)
- Tâp Mesur (Ras Aml-Gam yn ôl ac ymlaen)
- 4 x Côn (Ras Aml-Gam yn ôl ac ymlaen)
- Bwrdd Naid Fertigol (Naid Fertigol)
- 5 x Stop watsh (1 i bob Grŵp)
- 5 x Clipwrdd (1 i bob Grŵp)

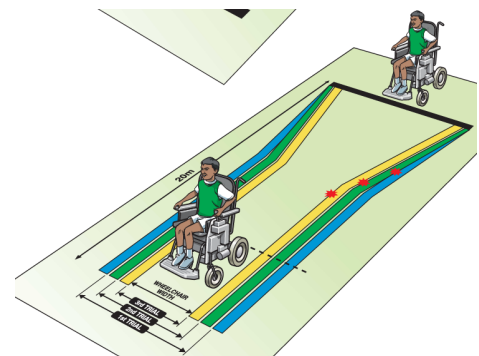
Sut i brynu Bathodynnau a Thystysgrifau

Mae'r ystod lawn o adnoddau cyflenwol yn cynnwys Bathodynnau, Tystysgrifau, Poster, Llawlyfr Sportshall, Cardiau Sgôr, Taenlenni ac Offer ar gael [YMA](#).

Addasiadau i Grwpiau o Athletwyr gydag Anableddau

Naid hir o Sefyll

- Efallai bydd athletwyr sy'n gallu cerdded sydd â symudedd cyfyngedig (grŵp 3) am neidio o sero ar y raddfa.
- Mae athletwyr sy'n defnyddio cadeiri olwyn (Grwpiau 1 a 2) yn gweithio o fewn cwrs 4 metr sy'n culhau gyda thwmpathau. Ar sero (y fan gychwyn) lleolir y twmpathau 1.20 metr oddi wrth ei gilydd. Ar 4 metr lleolir y twmpathau 0.5 metr oddi wrth ei gilydd.
- Mae'n rhaid i athletwyr sy'n defnyddio cadair olwyn a reolir â dwylo gwthio unwaith a gweld y pellter allan nhw ei gyflawni cyn taro ar y twmpath. Y pellter sy'n cael ei gofnodi yw o sero i'r man lle mae'r twmpath yn cael ei daro.
- Mae'n rhaid i athletwyr sy'n defnyddio cadair olwyn drydanol weld y pellter allan nhw ei gyflawni cyn taro ar y twmpath. Y pellter sy'n cael ei gofnodi yw o sero i'r man lle mae'r twmpath yn cael ei daro.



Wheelchair width: Lled y gadair olwyn

3rd Trial: 3^{ydd} Prawf

2nd Trial: 2^{il} Brawf

1st Trial: Prawf 1^{af}

Neidio Cyflym

- Dylai athletwyr gyda symudedd cyfyngedig (Grŵp 3) ddefnyddio lletem 10cm.
- Mae'n rhaid i athletwyr sy'n defnyddio cadair olwyn (Grwpiau 2 a 3) weld faint o weithiau allan nhw gyffwrdd â thwmpathau sydd wedi'u lleoli 10cm o'r ddwy ochr (neu o flaen a thu ôl i'r) o'r olwynion, o fewn 20 eiliad. Mae pob cyffyrddiad yn cyfrif fel un.
- Efallai bydd athletwyr sydd â nam ar y golwg yn elwa o gael streipiau du a gwyn ar dop y lletem.

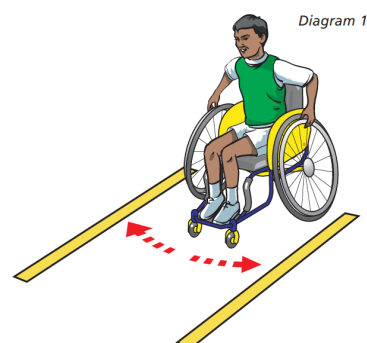


Diagram 1: Diagram 1

Gwthio o'r Frest

- Gall athletwyr mewn Grŵp 1 (sy'n defnyddio cadeiri olwyn trydanol) ddefnyddio Pêl-droed Maint 4 fel gofyniad sylfaenol.
- Caniateir gwthio/rholio gydag un llaw.

Ras Aml-Gam yn ôl ac ymlaen

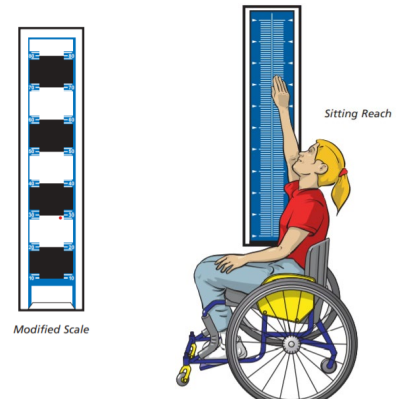
- Gall athletwyr sydd â nam ar y golwg ddefnyddio rhedwr tywys.

Naid Fertigol

- Gellir defnyddio graddfa wedi'i haddasu ar gyfer athletwyr sydd â nam ar y golwg.
- Dylai'r raddfa gael ei gosod i sero ar dop braich y gadair i athletwyr mewn Grŵp 1 a 2 (athletwyr sy'n defnyddio cadair olwyn) a dylid annog yr athletwyr i ymestyn mor uchel â phosib.

Sitting Reach: Estyniad o eistedd

Modified Scale: Graddfa wedi'i haddasu



Mae mwy o awgrymiadau ynghylch addasiadau ar gael [YMA](#) yng Nghardiau Adnoddau Sportshall Parallel.