

Cystadleuaeth Genedlaethol Nofio Cwrs Byr Urdd Gobaith Cymru Canllawiau Cystadlu

1. Cynhelir y gystadleuaeth ar ddydd Sadwrn 12 Gorffennaf ym Mhwl Nofio Llandudno.
2. Bydd cystadlaethau bechgyn a merched yn y dulliau canlynol: Rhydd, Broga, Cefn, Pili Pala, Cymysg Unigol.
3. Cynhelir y cystadlaethau yn grwpiau oedran canlynol :- Blynyddoedd 6 a 7, Blynyddoedd 8 a 9, Blynyddoedd 10+.
4. Hyd pob ras fydd 100m.
5. Caniateir i nofwyr gystadlu mewn dwy ras yn unig.

Ffurflenni a Threfn Cystadlu

1. Rhaid bod yn aelod o'r Urdd i gystadlu.
2. Dylid nodi enw llawn ac amser cyflymaf y nofiwr ar y ffurflen.
3. Rhaid bod llofnod hyfforddwr yn erbyn pob enw i warantu'r amser.
4. Ni dderbynnir unrhyw ffurflenni sydd heb eu harwyddo.
5. Bydd y 24 amser cyflymaf a gyflwynwyd trwy Gymru yn derbyn gwahoddiad i'r gystadleuaeth o leiaf bythefnos cyn dyddiad y gystadleuaeth.
6. Rhennir y nofwyr ym mhob dull i 3 rhagras a dewisir y buddugol ar amseroedd y rhagras – h.y. ni fydd rasys terfynol.
7. Cyflwynir gwobrau i'r 1af, 2il a 3ydd ym mhob oedran/dull.

Urdd Gobaith Cymru National Short Course Swimming Competition

1. *The competition will be held on Saturday 12 July at Llandudno Swimming Centre.*
2. *There will be competitions for boys and girls in the following strokes, freestyle, breaststroke, back stroke, butterfly and individual medley.*
3. *The competition will be held in the following age groups, yrs 6+7, yrs 8+9, yrs 10+*
4. *Each race will be 100m.*
5. *Swimmers may only compete in two events.*

Entry forms and competition rules

1. *Swimmers must be Urdd members.*
2. *Full name and personal best time should be noted on the form.*
3. *Coaches must sign to verify each swimmer's time.*
4. *Unsigned entry forms will not be accepted.*
5. *The 24 fastest entered times in Wales will receive confirmation of their participation at least a fortnight prior to the competition.*
6. *Each event will consist of three heats with the winner decided as a Heat Declared Winner.*
7. *Medals will be awarded to the first three in all events.*

BECHGYN BL 6 + 7 / BOYS YR 6 + 7

Dull Nofio / Style	Enw'r Nofiwyr/Swimmer's Name	Amser / Time	Llofnod Hyfforddwr i gadarnhau amser Coach signature to verify time
Rhydd /Freestyle 100m			
Broga/Breast Stroke 100m			
Cefn /Back 100m			
Pili Pala /Butterfly 100m			
Cymysg Unigol 4 x 25m /Individual Medley 4 x 25m			

GENETHOD BL 6 + 7 / GIRLS YR 6 +7

Dull Nofio / Style	Enw'r Nofiwyr/Swimmer's Name	Amser / Time	Llofnod Hyfforddwr i gadarnhau amser Coach signature to verify time
Rhydd /Freestyle 100m			
Broga /Breast Stroke 100m			
Cefn /Back 100m			
Pili Pala /Butterfly 100m			
Cymysg Unigol 4 x 25m /Individual Medley 4 x 25m			

BECHGYN BL 8 + 9 / BOYS YR 8 +9

Dull Nofio / Style	Enw'r Nofiwyr/Swimmer's Name	Amser / Time	Llofnod Hyfforddwr i gadarnhau amser Coach signature to verify time
Rhydd /Freestyle 100m			
Broga /Breast Stroke 100m			
Cefn /Back 100m			
Pili Pala /Butterfly 100m			
Cymysg Unigol 4 x 25m /Individual Medley 4 x 25m			

GENETHOD BL 8 + 9 / GIRLS YR 8 + 9

Dull Nofio / Style	Enw'r Nofiwyr/Swimmer's Name	Amser / Time	Llofnod Hyfforddwr i gadarnhau amser Coach signature to verify time
Rhydd /Freestyle 100m			
Broga /Breast Stroke 100m			
Cefn /Back 100m			
Pili Pala /Butterfly 100m			
Cymysg Unigol 4 x 25m /Individual Medley 4 x 25m			

BECHGYN BL 10 + / BOYS YR 10 +

Dull Nofio / Style	Enw'r Nofiwyr/Swimmer's Name	Amser / Time	Llofnod Hyfforddwr i gadarnhau amser Coach signature to verify time
Rhydd /Freestyle 100m			
Broga /Breast Stroke 100m			
Cefn /Back 100m			
Pili Pala /Butterfly 100m			
Cymysg Unigol 4 x 25m /Individual Medley 4 x 25m			

GENETHOD BL 10+ / GIRLS YR 10+

Dull Nofio / Style	Enw'r Nofiwyr/Swimmer's Name	Amser / Time	Llofnod Hyfforddwr i gadarnhau amser Coach signature to verify time
Rhydd /Freestyle 100m			
Broga /Breast Stroke 100m			
Cefn /Back 100m			
Pili Pala /Butterfly 100m			
Cymysg Unigol 4 x 25m /Individual Medley 4 x 25m			

RHEOLAU

1. Bydd y gystadleuaeth yn cael ei rhedeg dan reolau FINA a Nofio Cymru.
2. Y 24 amser cyflymaf ym mhob dull fydd yn cystadlu yn y gystadleuaeth.
3. Bydd unigolion yn cael gwybod bythefnos cyn y gystadleuaeth os ydynt wedi bod yn llwyddiannus.
4. Bydd tair rhagras ym mhob dull.
5. Yr amser cyflymaf allan o'r tair rhagras fydd yn fuddugol. Ni fydd rasys terfynol.
6. Oedrannau fel blynyddoedd ysgol sef : BI 6 + 7 , BI 8 + 9 a BI 10 + (mewn addysg llawn).
7. Ni chaniateir i unrhyw nofiwr i nofio mewn oedran gwahanol.
8. Y dyddiad cau i dderbyn ffurflenni cystadlu yw dydd Gwener 6 Mehefin 2008.
9. Cyflwynir gwobrau i'r 3 cyflymaf yn bob oedran/dull.
10. Rhaid i nofwyr fod yn barod i'r Swyddogion ddwy ragras cyn iddynt nofio.
11. Mae disgwyl i nofwyr aros yn y man eistedd a ddarparwyd a ni chaniateir neb ar ochr y pwll yn ystod y gystadleuaeth.
12. Ni chaniateir oedolion heblaw Swyddogion ar ochr y pwll.

RULES

1. *The competition will be run under FINA & Swim Wales rules.*
2. *The 24 fastest times submitted will compete in the Short Course Competition.*
3. *Individuals will be notified two weeks prior to the meet if they have been successful.*
4. *There will be three heats in each event.*
5. *The fastest time out of the three heats will win as Heat Declared Winner.*
6. *Age groups as school years: Yr 6+ 7, Yr 8 + 9 and Yr 10 + (in full time education).*
7. *No swimmers may enter events "Out of Age".*
8. *The closing date to receive application forms is Friday 6 June 2008.*
9. *Medals will be awarded to the first three in all events.*
10. *Swimmers must be available to Marshals two heats before their swim.*
11. *Swimmers must remain in the seating area provided, and are not allowed on poolside during the competition.*
12. *Adults are not permitted poolside - only Officials.*