

## **CHWARAEON 2020 SPORTS**

**Pêl Rwyd Merched / Ladies Netball**

**Pêl Droed Dynion / Mens Football**

**Criced Cyflym / Kwick Cricket**

**Hoci Cymysg / Mixed Hockey**

**Rygbi 'Touch' Cymysg / Mixed Touch Rugby**

**Rygbi 7 bob ochr / 7 a side Rugby**

### **PÊL-RWYD MERCHED**

#### **LADIES NETBALL**

<p><b>CYMHWYSTRA</b> Sgwad o 9 aelod, a bydd 7 ohonynt ar y cwrt ar y tro. Bydd rhaid i bob chwaraewr fod rhwng 16 a 26 mlwydd oed ar 1 Medi 2019 (rhaid cadw at yr ystod oedran hwn). Mae hyn yn golygu y bydd yr aelodau wedi cael eu pen-blwydd yn 16 ar 1 Medi 2019 a gall aelodau fod yn 27 ar ddiwrnod y rownd derfynol genedlaethol. Rhaid i bob cystadleuydd fod yn aelodau llawn o Glwb CFFI yng Nghymru sy'n gysylltiedig â CFFI Cymru neu FfCCFFI.</p>	<p><b>ELIGIBILITY</b> A squad of 9 members, 7 of those players must be on the court at any one time. All players must be aged between 16 years and over and 26 and under on 1st September 2019 (this age range must be adhered to). This means competitors have attained their 16th birthday on 1st September 2019 competition and may be 27 on the day of the Wales final. All competitors must be full members of a YFC Club based in Wales and affiliated to either Wales YFC or NFYFC.</p>
<p><b>TREFN</b> Bydd yr holl gemau yn cael eu chwarae yn unol â rheolau Cymdeithasau Pêl-rwyd Cymru a Lloegr. Yn rownd derfynol Cymru, bydd y cwrt a ddefnyddir yn un maint llawn, a dylid defnyddio pêl-rwyd maint 5 a physt sy'n mesur 2.74m (9tr).</p> <p>Yn rownd derfynol Cymru bydd pob gem yn para 7 munud bob ffordd a newidir ochrau yn syth ar ôl i'r 7 munud cyntaf ddod i ben. Gall eilyddio ddigwydd pan newidir ochrau yn ystod hanner amser yn unig.</p> <p>Y tîm sy'n sgorio'r nifer fwyaf o bwyntiau fydd yr enillydd. Bydd gêm yn gyfartal os bydd y ddau dîm wedi sgorio'r un nifer bwyntiau erbyn diwedd y gêm.</p>	<p><b>PROCEDURE</b> All matches will be played under the Rules laid down by England Netball and Welsh Netball. At the Wales final a full sized court will be used, size 5 netball and posts to be at 2.74m (9ft).</p> <p>At the Wales final each game will last for a minimum of 7 minutes each way with a direct change of ends after the 7 minutes. Substitutions may only occur during this half time change of ends.</p> <p>The winner is determined by the team scoring the most points. A draw will be awarded if both teams have scored the same number of points at the end of the game.</p>
<p><b>CYFFREDINOL:</b> Mae penderfyniad y dyfarnwr yn derfynol.</p> <p>Mae CFFI Sir Gâr yn cadw'r hawl i addasu neu hepgor unrhyw rai o'r rheolau hyn.</p> <p>Bydd 9 aelod yn gael ei ddewis i cynrychioli y Sir ar lefel Cymru ar y 28ain o Fehefin 2020 ym Mhrifysgol Aberystwyth.</p>	<p><b>GENERAL:</b> The umpire's decision is final.</p> <p>Carmarthenshire YFC reserves the right to amend or cancel any of the foregoing rules.</p> <p>9 members will be chosen to represent the county at Wales level on the 28th of June 2020 at Aberystwyth University.</p>

# PÊL DROED 5 BOB OCHR BECHGYN

## MALE 5 A SIDE FOOTBALL

<p><b>CYNYCHOLAETH:</b> Un tîm o bob Clwb gall hefyd creu tîm Swyddfa.</p>	<p><b>REPRESENTATION:</b> Clubs may enter one team you can also create an Office team.</p>
<p><b>CYMHWYSTR:</b> Sgwad o 7 aelod, a dylai pob un ohonynt fod rhwng 16 mlwydd oed a throsodd a 26 mlwydd oed ac iau ar 1 Medi 2019 (rhaid cadw at yr ystod oedran hwn). Mae hyn yn golygu y bydd rhaid i gystadleuwyr wedi troi'n 16 mlwydd oed ar 1 Medi 2019 a gallant fod yn 27 ar ddiwrnod y rownd derfynol genedlaethol.</p> <p>Rhaid i bob cystadleuydd fod yn aelod llawn o glwb sy'n gysylltiedig â FfCCFfi.</p>	<p><b>ELIGIBILITY:</b> A squad of 7 members, all of whom must be aged between 16 years and over and 26 and under on 1st September 2019 (this age range must be adhered to). This means competitors have attained their 16th birthday on 1st September 2019 competition and may be 27 on the day of the Wales final.</p> <p>All competitors must be full members of a YFC Club based in Wales and affiliated to NFYFC.</p>
<p><b>TREFN:</b> Ar gyfer cynghrair 5 pob ochr bydd pob tîm yn gallu cael 4 chwaraewr ac 1 gôl-geidwad ar y cae ar yr un pryd.</p> <p>Mae gan dimau hawl i eilyddio yng nghanol gêm, pan fydd y bêl yn farw, â chaniatâd y dyfarnwr. Bydd rhaid i'r chwaraewr sy'n gadael fod oddi ar y maes cyn gall yr eilydd ddod ar y maes i chwarae. Gall yr eilyddion sydd newydd ddod ar y maes chwarae yn syth a gallant dderbyn y bêl. Rhaid i'r eilyddion a'r cyhoedd sefyll oddi ar y maes chwarae bob amser ac ni chaniateir iddynt gamu ar y cae ar unrhyw adeg.</p> <p>Bydd y gêm yn cynnwys dau hanner cyfartal o 4 munud bob ochr ac 1 munud ar gyfer hanner amser ac i newid ochrau.</p> <p><b>Amser ychwanegol</b> Os bydd y sgôr yn gyfartal yn y rownd derfynol neu'r rownd gynderfynol, chwaraeir dau funud ychwanegol bob ffordd. Mewn gemau cynghrair, ni fydd amser ychwanegol yn cael ei chwarae a bydd y pwyntiau priodol yn cael eu rhoi.</p> <p>Os, bydd y sgôr yn dal yn gyfartal wedi amser ychwanegol, bydd y gêm yn cael ei phenderfynu â chiciau o'r smotyn.</p> <p>Os bydd y sgôr yn dal yn gyfartal wedi 5 cic o'r smotyn, bydd ciciau o'r smotyn 'tranc sydyn' yn parhau nes methir cic. Dylai'r un 5 sydd wedi cymryd y ciciau o'r smotyn barhau i wneud hynny. Ni all y timau newid eu gôl-geidwad fwy nag unwaith yn ystod y gêm. Cyn penderfynu newid</p>	<p><b>PROCEDURE:</b> For 5 a side leagues each team may field 4 outfield players and a goalkeeper on the pitch at any one time.</p> <p>Substitutions are unlimited during the game, can only be made when the ball is dead and only with the Referees consent. Outgoing substitutes must leave the field of play before the replacement enters the playing area. The oncoming players are active immediately and can receive the ball. Substitutes must stand outside the pitch perimeter and spectators must not enter the field of play under any circumstances.</p> <p>The match will consist of two equal halves of 4 minutes with 1 minute for half time and a change of ends.</p> <p><b>Extra Time:</b> In the final and Semi-Finals, should the scores be equal at full-time, a further two minutes shall be played each way. In league matches no extra time will be played and appropriate points will be awarded.</p> <p>If, after extra time, the scores are still level that match will be decided by kicks from the penalty spot.</p> <p>If, after 5 penalties the scores are still tied, sudden death penalties will continue until a penalty is missed. The same 5 penalty takers should continue to do so. Teams may not change their goalkeeper more than once during the course of the game. A change of goalkeeper must be</p>

<p>gôl-geidwad, rhaid cael caniatâd y dyfarnwr.</p> <p>NI CHAIFF unrhyw chwaraewr wisgo esgidiau â stÿds sgriw neu lafnau. Rhaid gwisgo esgidiau hyfforddi, esgidiau meddal neu esgidiau astroturf. Pob chwaraewr i ddenyddio gwarchodwyr crimogau. Ni ddylid gwisgo unrhyw fath o emwaith i chwarae. Mae gan y dyfarnwr hawl i wrthod i rywun chwarae os na fydd ganddo'r esgidiau priodol, os na fydd ganddo warchodwyr crimogau, neu os bydd yn gwisgo unrhyw fath o emwaith.</p> <p>Bydd un tîm yn cicio o'r canol i ddechrau'r hanner cyntaf; bydd y tîm arall yn dechrau'r ail hanner trwy gicio o'r canol. Pan fydd gôl yn cael ei sgorio bydd y gêm yn cael ei haildechrau â chic o'r canol gan tîm sydd wedi ildio'r gôl.</p> <p>Mae penderfyniad y dyfarnwr yn derfynol.</p>	<p>authorised by the referee.</p> <p>NO screw in studded footwear or blades are permitted to be worn by any player. Only training shoes, moulded soles and astro boots may be worn. All players must wear shin pads. The wearing of any form of jewellery (including, without limitation, watches) is not permitted during play. Referees may refuse to allow players to play with inappropriate footwear, without shin pads and/or are wearing any form of jewellery.</p> <p>The first half will begin with one team taking a centre; the second half will begin with the other team taking a centre. After a goal has been scored the game will be re-started by the team who conceded the goal taking a centre.</p> <p>The referee's decision is final.</p>
<p><b>CYFFREDINOL:</b></p> <p>Mae CFFI Sir Gâr yn cadw'r hawl i addasu neu hepgor unrhyw rai o'r rheolau hyn.</p> <p>Bydd 9 aelod yn gael ei ddewis i gynrychioli y Sir ar lefel Cymru ar y 28ain o Fehefin 2020 ym Mhrifysgol Aberystwyth.</p>	<p><b>GENERAL:</b></p> <p>Carmarthenshire YFC reserves the right to amend or cancel any of the foregoing rules.</p> <p>9 members will be chosen to represent the County at Wales level on the 28th of June 2020 at Aberystwyth University.</p>

## **CRICED CYFLYM**

### **KWIK CRICKET**

<p><b>CYMHWYSTRA</b></p> <p>Sgwad o ddeg (10) chwaraewr, ac o’u plith, bydd wyth (8) ohonynt yn chwarae bob gêm, rhaid i o leiaf tair (3) geneth fod ar y maes yn ystod pob gêm. Rhaid i bob chwaraewr fod rhwng 10 mlwydd oed a throsodd ac 16 mlwydd oed ac iau ar 1 Medi 2019 (rhaid cadw at y rheol oedran), a gellir enwebu aelodau llawn o glwb sy'n aelod cyswllt i Cffl Cymru neu FfCCFfi. Mae hyn yn golygu y bydd rhaid i gystadleuwyr wedi troi’n 10 mlwydd oed ar diwrnod y gystadleuaeth a gallant fod yn 17 ar ddiwrnod y rownd derfynol genedlaethol.</p> <p>Bydd rhaid i bob cystadleuydd fod yn aelodau llawn o Glwb Cffl yng Nghymru sy’n gysylltiedig â Cffl Cymru neu FfCCFfi.</p>	<p><b>ELIGIBILITY</b></p> <p>A squad of ten (10) players, from whom eight (8) players will be chosen to form a team for each innings, which must include a minimum of three (3) girls. All players must be aged between 10 years and over and 16 and under on 1st September 2019 (this age range must be adhered to), and full members of a Club affiliated to NFYFC may be nominated. This means competitors have attained their 10th birthday on the day of the County competition and may be 17 on the day of the national final.</p> <p>All competitors must be full members of a YFC Club based in Wales and affiliated to either Wales YFC or NFYFC.</p>
<p><b>TREFN</b></p> <p>Mae'r 2 gapten yn taflu darn arian i benderfynu pa dîm fydd yn batïo neu mesu yn gyntaf.</p> <p><b>Batio</b></p> <p>Dylai’r ochr batio gael ei rhannu mewn i parau, gyda phob pâr yn batïo 2 pelawd, gyda par arall yn dechrau ar diwedd yr ail, pedwerydd a chweched pelawd. Mae pob tîm yn dechrau gyda sgôr o 200 rhediad, bob tro mae’r batiwr allan tynnir 5 rhediad, ac mae’r batiwr o’r pâr arall yn derbyn y bêl nesaf. Gall batiwr gael ei bowlio allan, dal, rhedeg allan, stympio, neu tharo wiced.</p> <p>Does dim rheol LBW (Leg Before Wicket) oni bai bod y batiwr yn blocio’r bêl gyda’i goes neu droed ar bwrpas.</p> <p>Bydd rhediadau ac heibiadau yn cael eu sgorio yn y ffordd cyffredinol. Bydd dau rhediad yn cael eu gwobrwyo i’r tîm batio ar gyfer bob pêl lydan a phob pelen wallus, yn ogystal âg unrhyw rhediadau ychwanegol, ond ni fydd hawl derbyn pelen ychwanegol, heblaw am y belawd olaf o bob batiad, lle fydd pêl ychwanegol yn cael ei fowlio yn ogystal â’r dau rhediad.</p> <p>Ar ddiwedd y ddau pelawd gyntaf, mae’r pâr cyntaf o fatwyr yn cilio ac yn cael eu disodli gan yr ail bâr, tan bod bob un o’r 4 pâr yn batïo 2 pelawd yr un. Mae’r tîm nesaf wedyn yn batïo am eu 8 pelawd.</p>	<p><b>PROCEDURE</b></p> <p>The 2 captains toss a coin to decide which team bats or fields first.</p> <p><b>Batting</b></p> <p>The batting side shall be divided into pairs, each pair batting for 2 overs, with a new pair starting at the end of the second, fourth and sixth overs. Each team starts batting with a score of 200 runs, each time a batter is out 5 runs are deducted and the other batter of the pair faces the next ball. A batter may be out bowled, caught, run out, stumped, hit wicket.</p> <p>There is no LBW (Leg Before Wicket) law unless the batter deliberately blocks the ball with a leg or foot. Runs will be scored in the normal way as will byes. Two runs will be awarded to the batting team for each wide ball and no-ball bowled plus any additional runs that are taken but no extra ball will be allocated, except in the final over of each innings when, in addition to the 2 runs, an extra ball will be bowled.</p> <p>At the end of the first two overs, the first pair of batters retires and is replaced by the second pair until all 4 pairs have batted 2 overs each. The second team then bats for its 8 overs.</p>

### **Bowlio a Maesu**

Bydd bowlio yn digwydd o un ochr yn unig, 8 pelawd yn cael eu bowlio, ac mae bob chwaraewr yn bowlio un pelawd. Dylai bob gêm gynnwys un batiad i bob tîm.

Dylai pob maswr, yn cynnwys y wicedwr, cylchdroi'r safleoedd ar y maes ar ôl bob pelawd.

Dylai bob chwaraewr sy'n maesu fowlio 1 pelawd.

Dylai bowlio fod dros yr ysgwydd lle sydd bosibl: Yn y rownd sirol, dylid annog bowlio dros yr ysgwydd o'r belen gyntaf ym mhob batiad. Os ni ellir gyflawni hyn, hyd yn oed wrth ddechrau o'r bas, wedyn gallai gweddill y belawd cael ei bowlio dan yr ysgwydd.

Bydd y rheol bownsio ddwywaith yn cael ei weithredu, e.e. os mae'r bêl yn bownsio mwy nag UNWAITH, neu'n rollo ar y ddaear cyn mae'n cyrraedd y crych, bydd pelen wallus yn cael ei ddyfarnu.

Yn rowndiau terfynol CFFl Cymru ac FfCCFFl ni fydd bowlio dan ysgwydd yn dderbyniol, ac bydd y rheol bownsio ddwywaith yn cael ei weithredu, e.e. os mae'r bêl yn bownsio mwy nag UNWAITH, neu'n rollo ar y ddaear cyn mae'n cyrraedd y crych, bydd pelen wallus yn cael ei ddyfarnu.

Gydag eithriad i'r wicedwr, ni fydd unrhyw maswr yn medru maesu o fewn 10 medr o'r wiced, a chaiff hwn ei fesur o ganol y wiced. Mae hawl gan y maswr symud i fewn i'r ardal yma i maesu'r bêl, os oeddent tu allan i'r ardal yma pan oedd yr ergyd wedi digwydd.

Gellir eilyddio yn ystod batiad os mae anaf yn unig. Wedi hyn, ni fydd hawl i'r chwaraewr sydd wedi'i anafu gymryd rhan yn y batiad.

### **Maes**

Dau set o wicedi, gyda hyd o 17 llath rhwng y ddau wiced. Mae yna lleiafswm o 35 llath rhwng y ffiniau, ond gall hyn gael ei lleihau yn dibynnu ar y gyfleusterau sydd ar gael, a dylid eu mesur o'r wiced ganol.

### **SGORIO**

Bydd y tîm sy'n derbyn y sgôr uchaf yn ennill, ac os bydd yna sgôr gyfartal rhwng tîmoedd, wedyn bydd y tîm sydd wedi cymryd y mwyaf o wicedi yn ennill.

### **Bowling & Fielding**

Bowling will take place from one end only, 8 overs to be bowled, with each player bowling one over, each game to consist of one innings per team.

All fielders, including the wicketkeeper, must rotate fielding positions at the end of each over.

Each player on the fielding side must bowl 1 over.

Bowling should be over arm where possible:

At county rounds bowling overarm should be encouraged with the first ball of each over. If no amount of coaching can achieve an overarm bowl, even from a base start, then the rest of the over can be bowled underarm. The double bounce rule will be applied i.e. if the ball bounces more than ONCE, or rolls along the ground before it reaches the crease and a no ball will be called.

At Wales YFC final and at the National Final underarm bowling is unacceptable and the double bounce rule will be applied i.e. if the ball bounces more than ONCE, or rolls along the ground before it reaches the crease, a no ball will be called.

With the exception of the Wicket Keeper no fielder may field within 10 metres of the wicket, measured from the middle of the stump. A fielder may move into this restricted area to field the ball provided they were outside of this area when the stroke was made.

Substitutions during an innings can only be made in the case of an injury. The injured player will take no further part in the innings once a substitution has been made.

### **Pitch**

Two sets of wickets, the length being 17 yards apart measured from stump to stump  
Boundaries are a minimum of 35 yards apart but can be reduced to accommodate available facilities, measured from the middle stump.

### **SCORING**

The team with the higher score wins, in the event of a tie the team taking more wickets will be the winner.

<p>Os bydd y timoedd dal yn gyfartal, wedyn mae bob chwaraewr yn bowlïo un pêl at y wiced (dim batiwr), gyda'r tîm sy'n sgorio y mwyaf o streiciau yn ennill.</p>	<p>If it is still equal, each player bowls 1 ball at the wicket (no batter), with the team scoring the higher number of strikes being the winner.</p>
<p><b>CYFFREDINOL:</b> Mae CFFI Sir Gâr yn cadw'r hawl i addasu neu hepgor unrhyw rai o'r rheolau hyn.</p> <p>Bydd 10 aelod yn gael ei ddewis i gynrychioli y Sir ar lefel Cymru ar y 28ain o Fehefin 2020 ym Mhrifysgol Aberystwyth.</p>	<p><b>GENERAL:</b> Carmarthenshire YFC reserves the right to amend or cancel any of the foregoing rules.</p> <p>10 members will be chosen to represent the County at Wales level on the 28th of June 2020 at Aberystwyth University.</p>
<p><b>GEIRFA</b> Mae pelawd yn cynnwys 6 pêl.</p> <p>Heibiadau a Heibiadau Coes Os mae'r batiwr yn methu'r bêl, neu os mae'n taro'r corff, medrant barhau i rhedeg a sgorio heibiad.</p> <p>Pêl Lydan – Pêl sy'n rhy llydan i'r batiwr daro. Ni fydd pêl lydan yn cael ei dyfarnu os mae'r batiwr yn ceisio taro'r bêl.</p> <p>Os mae'r bowliwr yn taflu bêl lydan sydd hyd yn oed yn methu'r wicedwr, ac yn croesu'r ffin, bydd y tîm batio yn derbyn 4 rhediad heb y 2 rhediad ychwanegol am y bêl lydan, e.e. bydd pêl lydan sy'n cyffwrdd y ffin yn sgorio 4 ac nid 6.</p> <p>Pelen Wallus Os mae'r bêl yn bownsio mwy nag unwaith cyn cyrraedd y batiwr, neu os mae'n cyrraedd y batiwr uwchben yr ysgwydd heb fownsio, bydd pelen wallus yn cael ei ddyfarnu.</p> <p>Caiff y batiwr fwrw pelen wellus, ac os mae hyn yn dilyn at sgôr o dri neu mwy rhediad, bydd y sgôr yma yn cyfrif ac bydd y 2 rhediad a dyfarnwyd am y belen wallus yn cael ei anwybyddu. Os sgoriwyd 1 rhediad, yna fydd y batiwr yn derbyn 2 rhediad am y belen wallus.</p>	<p><b>GLOSSARY</b> An over consists of 6 balls.</p> <p>Byes and Leg Byes If a batter misses the ball, or if it hits their body, they may still run and score byes.</p> <p>Wide Ball - A ball that is too far from the batter to strike. A ball will not be called a wide, no matter how wayward it may be, if the batter manages to hit it.</p> <p>If a bowler delivers a ball so wide it is missed by the Wicket Keeper and it crosses the boundary for the batting side will be awarded the 4 runs without the additional 2 runs for the wide ball. I.e A wide ball reaching the boundary will score 4 and not 6.</p> <p>No Ball If a ball bounces more than once before reaching the batsman or if it reaches the batsman above shoulder height without bouncing, it will be called a no ball.</p> <p>A batsman may hit a no ball and if the shot results in 3 or more runs being scored, that score will count and the 2 runs for the no ball will be ignored. If 1 run is scored the batsman will instead be credited with the 2 runs for the no ball.</p>

<p><b>CYMHWYSTRA</b> Sgwad o ddeg chwaraewr, ac o’u plith, dewisir 7 chwaraewr i fod ar y cae ar unrhyw adeg, a rhaid i o leiaf 3 menyw fod ar y cae trwy’r adeg. Rhaid i’r holl chwaraewyr fod rhwng 16 mlwydd oed a throsodd a 26 mlwydd oed ac iau ar 1 Medi 2019 (cedwir yn gaeth at yr ystod oedran hwn), ac yn aelodau llawn o Glwb CFFI a leolir yng Nghymru ac sy’n aelod cyswllt o CFFI Cymru neu FfCCFFI. Mae hyn yn golygu y bydd rhaid i gystadleuwyr wedi troi’n 16 mlwydd oed ar 1 Medi 2019 a gallant fod yn 27 ar ddiwrnod y rownd derfynol genedlaethol.</p>	<p><b>ELIGIBILITY</b> A squad of ten players, from whom 7 players will be chosen to be on the pitch at any one time, which must include a minimum of 3 girls on the pitch at any one time. All players must be aged 16 years and over and 26 and under on 1st September 2019 (this age range must be adhered to), and full members of a YFC Club based in Wales and affiliated to either Wales YFC or NFYFC. This means competitors must have attained their 16th birthday on 1st September 2019 but may be 27 on the day of the competition.</p>
<p><b>TREFN</b> Defnyddir rheolau camp In2Hockey, ac maent ar gael ar y dudalen ar wefan CFFI Cymru sydd ar gael i staff yn unig ar gyfer yr holl Ffederasiynau Sirol.</p> <p>Defnyddir cae bob tywydd hanner maint.</p> <p>Yn ystod y gêm, caniateir eilyddion treigl o’ch sgwad. Rhaid i gystadleuwyr wisgo’n addas, h.y. esgidiau astro, sanau, gwarchodwyr crimogau, siorts a chrysau a rhaid i’r gôl-geidwad wisgo’r holl offer gôl-geidwad, e.e. masgiau wyneb a gwarchodwyr crimogau, yn unol â’r hyn a nodir yn rheolau’r HA. Rhaid i dimau ddarparu eu citiau a’u hoffer gôl-geidwad eu hunain.</p> <p><b>AMSERU</b> Yn ystod pob gêm, chwaraeir 7 munud bob ochr, a bydd egwyl o 1 munud rhwng y ddau hanner.</p> <p>Bydd y Rownd Derfynol a’r Rowndiau Cyn-derfynol yn cynnwys dau hanner sy’n ddeuddeg munud yr un bob ffordd, a cheir egwyl o ddau funud yn ystod hanner amser. Os bydd y sgôr yn gyfartal ar ddiwedd y gêm, chwaraeir pum munud ychwanegol un ffordd. Os bydd y pwyntiau’n dal yn gyfartal wedi’r amser ychwanegol, bydd ergydion o’r smotyn ac enwebir tri aelod o bob tîm i gymryd rhan. Os bydd y sgoriau yn dal yn gyfartal, dewisir yr enillydd trwy ergydion cosb 'tranc sydyn'.</p>	<p><b>PROCEDURE</b> The rules of the game of In2Hockey will apply and are available on the staff only page of the Wales YFC website for all County Federations.</p> <p>A half size all weather pitch will be used.</p> <p>During the game rolling substitutions will be allowed from your squad. All competitors must be suitably dressed, i.e. astro boots, socks, shin-pads, shorts and shirts and the goalkeeper must wear the full goalkeeper kit, including face-mask and shin-pads, as specified by the HA rules. All teams to provide their kits and goalkeeping kit.</p> <p><b>TIMINGS</b> Each game will be played seven minutes each way, with a one minute interval.</p> <p>The Final and Semi-Finals will consist of two halves of twelve minutes each way with a two-minute interval for half time. In the event of the scores being equal at full time a further five minutes one way will be played. If the points are still equal after extra time a penalty shoot-out will take place with three nominated members from each team taking part. If the scores are still tied, then a sudden death penalty shoot-out will decide the winner.</p>
<p><b>CYFFREDINOL:</b> Mae CFFI Sir Gâr yn cadw’r hawl i addasu neu hepgor unrhyw rai o’r rheolau hyn.</p> <p>Bydd 10 aelod yn gael ei ddewis i gynrychioli y Sir ar lefel Cymru ar y 28ain o Fehefin 2020 ym Mhrifysgol Aberystwyth.</p>	<p><b>GENERAL:</b> Carmarthenshire YFC reserves the right to amend or cancel any of the foregoing rules.</p> <p>10 members will be chosen to represent the County at Wales level on the 28th of June 2020 at Aberystwyth University.</p>

**RYGBI ‘TOUCH’ CYMYSG**  
**MIXED TOUCH RUGBY**

<p><b>CYMHWYSTER</b></p> <p>Sgwad o ddeg (10) chwaraewr, ac o’u plith, bydd chwech (6) ohonynt ar y maes ar unrhyw adeg. Rhaid i o leiaf tair (3) geneth a thri (3) bachgen fod ar y maes yn ystod pob gêm. Rhaid i bob chwaraewr fod rhwng 14 mlwydd oed a throsodd ac 17 mlwydd oed ac iau ar 1 Medi 2019 (rhaid cadw at y rheol oedran), a gellir enwebu aelodau llawn o glwb sy'n aelod cyswllt i Cffl Cymru neu FfCCFfl. Mae hyn yn golygu y bydd rhaid i gystadleuwyr wedi troi’n 14 mlwydd oed ar 1 Medi 2019 a gallant fod yn 18 ar ddiwrnod y rownd derfynol genedlaethol.</p>	<p><b>ELIGIBILITY</b></p> <p>A squad of ten (10) players, from whom six (6) players will be on the pitch at any one time. There must be a minimum of three (3) females and three (3) males on the pitch during each match. All players must be aged between 14 years and over and 17 years of age and under on 1st September 2019 (this age range must be adhered to), and full members of a Club affiliated to either Wales YFC or NFYFC may be nominated. This means competitors have attained their 14th birthday on the 1st September 2019 and may be 18 on the day of the national final.</p>
<p><b>TREFN</b></p> <p>Yn ystod pob gêm, chwaraeir 7 munud bob ochr, a bydd egwyl o 1 munud rhwng y ddau hanner.</p> <p>Bydd y chwarae yn cychwyn ac yn ailgychwyn yn y canol trwy dapio’r bêl. Bydd ciciau cosb yn dilyn yr un drefn. Pan ailgychwynnir a phan fydd cig gosb, rhaid i’r tîm sy’n amddiffyn encilio o leiaf 10 medr.</p> <p>Caniateir Chwech (6) chwaraewr ar y cae ar unrhyw adeg. Gellir eilyddio yn barhaus ar unrhyw adeg o un ochr y cae. Rhaid i’r chwaraewyr a gaiff eu heilio wneud cyswllt â’i gilydd y tu ôl i’r llinell ystlys.</p> <p>Sgorir cais trwy dirio’r bêl ar y llinell gais neu y tu ôl iddi. Dyfernir un pwynt mewn cynghreiriau cymysg. Bydd cais a sgorir gan aelod gwrywaidd o’r tîm yn werth un (1) pwynt, ac i annog timau cymysg i basio’r bêl, bydd cais a sgorir gan aelod benywaidd yn werth dau (2) bwynt.</p> <p>Bydd cyffyrddiad cyfreithlon ag unrhyw ran o’r corff, y dillad a’r bêl. Rhaid i’r chwaraewr hawlio cyffyrddiad trwy godi llaw a gweiddi “Cyffwrdd”. Y dyfarnwr yw’r unig un a gaiff feirniadu’r cyffyrddiad, ac mae ganddo’r hawl i wrthod hawliad o’r fath. (Chwarae i’r chwiban). Gall chwaraewr o’r tîm sy’n ymosod effeithio ar y cyffyrddiad trwy gyffwrdd gwrthwynebydd yn fwriadol.</p> <p>Pan gyffyrddir â chwaraewr sydd â’r bêl yn ei feddiant, rhaid iddo roi’r bêl ar y llawr yn yr union fan ble cafodd ei gyffwrdd. Ailddechreuir y gêm trwy gamu dros y bêl. Gellir ei reoli â llaw neu droed. Rholio’r bêl yw hyn. Ni all y bêl rolio mwy nag 1 medr. Ni all chwaraewr rolio’r bêl oni chaiff ei gyffwrdd.</p> <p>Gall y chwaraewr sy’n codi’r bêl (yr hanerwr ffugio neu’r hanerwr gweithredol) redeg, ond os caiff ei</p>	<p><b>PROCEDURE</b></p> <p>Each game will be played seven (7) minutes each way, with a 1 minute interval.</p> <p>Play starts and restarts at the centre with a “tap”. Penalties are performed by the same procedure. On both a re-start and penalty the defending team must retreat at least 10 metres.</p> <p>Six (6) players are allowed on the field at any one time. Reserves can be continuously substituted at any time from one side of the field. The substituting players must make contact with each other behind the sideline.</p> <p>A try is scored by grounding the ball on, or behind, the try-line. One point is awarded in mixed leagues. A try by a male member of the team is worth one (1) point, to encourage mixed teams to pass the ball around a try scored by a female is worth two (2) points.</p> <p>A legal touch is on any part of the body, clothing and ball. A player must claim a touch by raising a hand and shouting, “Touch”. The referee is the sole judge of the touch and has the discretion to overrule a claim. (Play to the whistle). An attacking player may affect the touch by deliberately touching the opposition.</p> <p>When touched, the player in possession must place the ball on the ground at the exact point of the touch. Play is re-started by stepping over the ball. It can be controlled with a hand or foot. This is known as a ROLLBALL. The ball may not roll more than 1 metre. A player may not perform a rollball unless touched.</p> <p>The player picking up the ball (the dummy-half or acting half) may run, but if touched a changeover</p>



gyffwrdd, byddir yn newid drosodd. Ni all yr hanerwr ffugio sgorio a byddir yn newid drosodd (rholi'r bêl) os bydd hyn yn digwydd.

Wedi chwe chyffyrddiad, bydd y meddiant yn newid. Bydd y tîm sy'n ymosod yn cychwyn y chwarae ar y llinell gychwyn, gan gychwyn trwy rollo'r bêl.

Rhaid i'r holl chwaraewyr sy'n amddiffyn encilio mwy na 5 metr o'r fan ble digwyddodd y cyffyrddiad. Ni all y tîm sy'n amddiffyn symud ymlaen nes bydd y chwarae'n ailgychwyn, nac ymyrryd â'r chwarae tra byddant yn encilio. Ailgychwynir pan gaiff y bêl ei thapio neu phan fydd yr hanerwr ffugio yn cyffwrdd y bêl pan gaiff ei rholio. Os na fydd hanerwr yn ei safle (o fewn 1 metr o'r cyffyrddiad), gall amddiffynwyr symud ymlaen o safle iawnochr.

Os yw'r chwaraewr ymosod, sydd yn cymryd dechreuad cyflym, yn cael ei gyffwrdd gan yr amddiffynnydd sydd yn camsefyll bydd y gêm yn parhau. Os nad oes unrhyw fantais i'r ochr ymosod, rhoddir tap cosb am y tro cyntaf.

Pan gaiff y bêl ei rholio o fewn 5 metr o'r llinell sgorio, rhaid i'r chwaraewyr sy'n amddiffyn encilio â'u dwy droed y tu ôl i'w llinell sgorio hwy cyn gallant gyffwrdd. Os cyffyrddir â chwaraewr yn y parth llorio cyn tiri'r bêl, bydd y cyffyrddiad yn cyfrif a chychwynir y chwarae ar y llinell 5 metr. Gwaherddir oedi'r gêm trwy oedi'n fwriadol wrth rollo'r bêl.

Os gollyngir y bêl neu os bydd chwaraewr yn croesi'r llinell ystlys cyn cael ei gyffwrdd, newidir y meddiant. Gwneir hyn trwy rholi'r bêl.

Dyfernir cic gosb am y troseddau canlynol: pas ymlaen, camsefyll, rholio'r bêl dros y marc, hawlio Cyffyrddiad na wnaed, ymyrryd pan gaiff y bêl ei rholio (rhedeg o amgylch y ryc) a chwaraewr yn pasio'r bêl ar ôl cael ei gyffwrdd. Pan ddyfernir cig gosb, bydd y dyfarnwr yn symud ymlaen 10 metr o ble ddigwyddodd y drosedd. Rhaid i'r dyfarnwr nodi ble yn union ddylid tapio'r bêl. Rhaid i'r tîm sy'n amddiffyn encilio 10 metr o'r marc neu y tu ôl i'r llinell gais.

Os bydd y tîm sy'n amddiffyn yn rhyng-gipio'r bêl yn aflwyddiannus neu os caiff ei bwrw i lawr yn fwriadol, bydd y tîm sy'n ymosod yn cychwyn trwy rollo'r bêl ar y llinell gychwyn.

occurs. The dummy-half may not score and a changeover (rollball) will be awarded if this occurs.

After 6 touches possession changes. The attacking team begins play on the "first down", starting with a "rollball".

All defending players must retire more than 5 metres in line with the mark of touch. The defending team cannot move forward until play restarts, nor interfere with play whilst retreating. A restart occurs the moment the ball is tapped or the dummy-half touches the ball at the roll ball. If there is no dummy-half in position (within 1 metre of the mark) defenders may advance from an on-side position.

If the attacking player, when making a quick start, is touched by an off-side defender, play is allowed to continue. If an attacking side gains no advantage, a penalty tap for the first down will be given.

When a rollball is taken within 5 metres of the score line the defending players must retreat with both feet to behind their score line before they can make the touch. If a player is touched in the touchdown zone before grounding the ball the touch counts and play is restarted on the 5 metre line. At all times no team may delay the game by deliberately delaying a rollball.

If the ball is dropped or if a player crosses the sideline before being touched, change of possession will occur. This is by means of a rollball.

A penalty is awarded for the following infringements; a forward pass, offside play, performing a roll ball over the mark, claiming a Touch when none was made, interfering with the roll ball (running around the ruck) and passing the ball once touched. When a penalty is awarded, the referee will advance 10 metres from where the infringement occurred. The referee must give the exact mark from where the Tap Ball must be taken. The defending team must retire 10 metres from the mark or behind the try-line.

If the defending team unsuccessfully intercepts the ball or it is intentionally knocked down, the attacking team starts from a "first down" roll ball.

<p>Gweithredir yr egwyddor o fantais.</p> <p>Ni chaniateir unrhyw rwystro, cyswllt gormodol, iaith anweddus na chwarae brwnt - y dyfarnwr yw'r unig feirniad. Dyfernir cic gosb mewn achosion o'r fath a gellir anfon chwaraewr oddi ar y cae am 2 funud. Gall chwarae brwnt difrifol neu barhaus o unrhyw natur arwain at anfon y chwaraewr o'r cae am weddill y gêm ac ni chaniateir eilydd yn ei le.</p> <p>Rhaid i chwaraewyr wisgo esgidiau a dillad priodol, yn cynnwys crysau/liliwiau eu tîm. Rhaid i grysau fod wedi'u gwisgo'n addas bob amser. Ni chaniateir i chwaraewyr wisgo unrhyw beth a allai niweidio chwaraewyr eraill, e.e. gemwaith neu oriawr.</p>	<p>The principle of advantage will be applied.</p> <p>No obstruction, excessive contact, verbal abuse or foul play will be tolerated – the referee is sole judge. A penalty will be awarded in such cases and a player can receive two (2) minutes in the SIN BIN. Serious or continual foul play of any nature will result in the player being sent off without a replacement.</p> <p>Players must wear appropriate footwear and clothing, including team shirts/colours. Shirts must be tucked in at all times. Players are not allowed to wear anything that may prove dangerous to other players e.g. jewellery or watches.</p>
<p><b>CYFFREDINOL:</b> Mae penderfyniad y Dyfarnwr yn derfynol.</p> <p>Mae CFFI Sir Gâr yn cadw'r hawl i addasu neu hepgor unrhyw ran o'r rheolau hyn.</p> <p>Bydd y tîm buddugol yn cynrychioli y Sir ar lefel Cymru ar y 28ain o Fehefin 2020 ym Mhrifysgol Aberystwyth.</p>	<p><b>GENERAL:</b> The referee's decision is final.</p> <p>Carmarthenshire YFC reserves the right to amend or cancel any of the foregoing rules.</p> <p>The winning team will represent the County at Wales level on the 28th of June 2020 at Aberystwyth University.</p>

<p><b>CYNRHYCHOLAETH:</b> Un tîm o bob Clwb; gall hefyd creu tîm Swyddfa.</p>	<p><b>REPRESENTATION:</b> Clubs may enter one team; you can also create an Office team.</p>
<p><b>CYMHWYSTER:</b> Carfan o 10 dyn, gyda hwy oll yn aelodau a rhaid bod yn 26 oed neu iau ar 1af o Fedi 2018. Mae'n ofynnol fod pob chwaraewr yn 18 oed ar y 22ain o Orffennaf 2019 i allu chwarae. Bydd yn rhaid i'r holl chwaraewyr fod yn aelodau llawn o glwb FfCCFFI/CFfi Cymru. 7 chwaraewr i fod ar y cae ymhob gêm, gall tîm eilyddio hyd at dairgwaith o fewn gêm.</p> <p><b>TREFN:</b> Chwaraeir y gêm yn unol â rheolau'r IRB. Yn ystod y gêm, caniateir eilyddion treigl o'ch sgwad.</p> <p>Chwaraeir y gemau am 7 munud bob ochr gydag egwyl o ddwy funud. Bydd y gêm derfynol yn 10 munud bob ochr, gydag egwyl o ddwy funud.</p> <p>Dylai'r cystadleuwyr fod wedi'u gwisgo'n addas, h.y. siorts, sanau ac esgidiau rygbi. Bydd y dyfarnwr yn sicrhau bod yr esgidiau'n cydymffurfio â rheolau Undeb Rygbi Cymru.</p> <p>Os anfonir chwaraewr o'r cae gan y dyfarnwr, yna ni fydd yn medru cymryd unrhyw ran bellach yn y gystadleuaeth.</p> <p>Bydd dyfarniad y Dyfarnwr yn derfynol ar unrhyw anghydfod.</p> <p>Bydd sgwad o 10 aelod yn gael ei dewis i gynrychioli y Sir ar lefel Cymru yn y Sioe Frehinol.</p>	<p><b>ELIGIBILITY:</b> A squad of ten male members, all of whom must be 26 years of age or under on the 1st September 2018. All players must be 18 years of age on 22nd July 2019 to be eligible to play. All members must be full members of a Club affiliated to NFYFC / Wales YFC. Seven players shall be chosen to form the team for each game. A team can substitute or replace up to 3 players during a game.</p> <p><b>PROCEDURE:</b> The games shall be played in accordance with the laws of the IRB. During the game rolling substitutions will be allowed from your squad.</p> <p>Duration of play will be 7 minutes each way with a two minute interval. The final will be 10 minutes each way with a two minute interval.</p> <p>All competitors will be suitably dressed, i.e. shorts, socks and boots. Referee will check that all boots conform with the regulations of the Welsh Rugby Union.</p> <p>A player who is 'sent off' by the referee shall take no further part in the competition.</p> <p>The referee shall be the sole arbiter on points of dispute.</p> <p>A squad of 10 members will be chosen to represent the County at Wales level in the Royal Welsh Show.</p>