

100m**Dynion U28 - Prelims A**

Safle	Enw	Clwb	Amser
	Osian Davies	Capel Iwan	14.20
	Hefin Jones	Llanllwni	14.42
	Dylan Thomas	San Ishmael	14.80
	Sion Davies	Llannon	15.05

Dynion U28 - Prelims B

Safle	Enw	Clwb	Amser
	Iestyn Howells	San Ishmael	15.12
	Elgan Thomas	San Ishmael	14.30
	Osian Edwards	Llannon	13.69
	Iwan Owens	San Cler	16.33

Dynion U28 - Final

Safle	Enw	Clwb	Amser
1	Osian Edwards	Llannon	14.55
2	Elgan Thomas	San Ishmael	15.37
3	Hefin Jones	Llanllwni	15.71
	Osian Davies	Capel Iwan	16.33

Menywod U28 - Final

Safle	Enw	Clwb	Amser
	Betsan Jones	Llanllwni	17.95
	Nia James	Dyffryn Tywi	17.76
1	Mali Samuel	Llanelli	17.11
2	Carwen George	Dyffryn Cothi	17.37
3	Luned Jones	Llanllwni	17.60

Dynion U21 - Final

Safle	Enw	Clwb	Amser
	Ifan Thomas	Capel Iwan	15.35
	Rhydian Davies	Llannon	15.38
1	Aled Owen	San Cler	13.95
2	Rhys Jones	Llannon	14.54
3	Steffan Howells	San Ishmaels	15.01

Menywod U21 - Final

Safle	Enw	Clwb	Amser
1	Jessica Jones	Dyffryn Cothi	15.12
2	Jessica Hallaway	Llanelli	18.57

Dynion U16 - Final

Safle	Enw	Clwb	Amser
1	Guto Bishop	Dyffryn Tywi	13.35
2	Harri Gibbon	San Ishmael	14.56
3	Lloyd Thomas	Dyffryn Cothi	15.28

Dynion U14 - Prelims A

Safle	Enw	Clwb	Amser
	Rhys Davies	Capel Iwan	14.00
	Ioan Evans	Llanllwni	15.85
	Gruffydd Roberts	Llanelli	17.32

Dynion U14 - Prelims B

Safle	Enw	Clwb	Amser
	Elis Evans	Llanllwni	13.77
	Tudur George	Llanllwni	13.34
	Llewelyn Owen	San Ishmael	13.79
	Rhys Jones	San Pedr	15.30

Dynion U14 - Final

Safle	Enw	Clwb	Amser
1	Tudur George	Llanllwni	13.14
2	Elis Evans	Llanllwni	13.97
3	Rhys Davies	Capel Iwan	13.66
	Ioan Evans	Llanllwni	15.78

Menywod U14 - Prelims A

Safle	Enw	Clwb	Amser
	Ffion Davies	Capel Iwan	16.66
	Ffion Cardwell	Llanelli	20.37
	Alys Jones	Dyffryn Cothi	17.19
	Cerys Jones	Dyffryn Cothi	18.03

Menywod U14 - Prelims B

Safle	Enw	Clwb	Amser
	Georgia Smith	Capel Iwan	15.71
	Sara Davies	Penybont	15.38
	Lisa Gibbard	San Ishmael	17.41
	Cadi Davies	Dyffryn Tywi	16.63

Menywod U14 - Final

Safle	Enw	Clwb	Amser
	Sara Davies	Penybont	DNF
1	Ffion Davies	Capel Iwan	15.17
2	Georgia Smith	Capel Iwan	15.52
3	Alys Jones	Dyffryn Cothi	16.67

800m**Dynion U28 - Final**

Safle	Enw	Clwb	Amser
1	Osian Edwards	Llannon	3.07.79
2	Dylan Davies	Llannon	3.08.77
3	Elgan Thomas	San Ishmael	3.09.10

Menywod U28 - Final

Safle	Enw	Clwb	Amser
1	Luned Jones	Llanllwni	3.40.81
2	Mali Samuel	Llanelli	4.03.04

Dynion U21 - Final

Safle	Enw	Clwb	Amser
	Ronan Hayes	Llanelli	3.41
1	Rhydian Edwards	San Pedr	2.40
2	Aled Owens	San Cler	2.46
3	Tomos Jones	Llanllwni	3.06

Dynion U16 - Final

Safle	Enw	Clwb	Amser
1	Tomos Green	Dyffryn Cothi	2.34.65
2	Ryan Jones	Dyffryn Cothi	2.35.36
3	Isaac Davies	Dyffryn Cothi	3.03.85

Menywod U16 - Final

Safle	Enw	Clwb	Amser
1	Eleri Morgan	Llandoverly	3.20.24

Dynion U14 - Final

Safle	Enw	Clwb	Amser
	Harri Eynon	Llanddarog	3.17
	Joshua Davies	Dyffryn Cothi	DNF
1	Rhys Jones	San Pedr	2.44
2	Tudur Jones	Cwmann	2.51.17
3	Aron Harries	San Ishmael	3.02.78

Menywod U14 - Final

Safle	Enw	Clwb	Amser
1	Anna Jones	Capel-Arthne	2.53

Ras Gyfnewid**Dynion U28 - Final**

Safle	Enwau	Clwb	Amser
	Steffan Evans, Hefin Jones, Tomos Jones, Arwel Williams	Llanllwni	58.36
1	Rhys Davies, Celt Edwards, Ifan Thomas, Osian Davies	Capel Iwan	54.74
2	Dylan Davies, Sion Davies, Rhys Jones, Osian Edwards	Llannon	55.21
3	Dylan Thomas, Steffan Howells, Iestyn Howells, Elgan Thomas	San Ishmael	57.76

Menywod U28 - Final

Safle	Enwau	Clwb	Amser
1	Alaw Jones, Betsan Jones, Luned Jones, Sioned Howells	Llanllwni	1.07.29
2	Mali Samuel, Celyn Thomas, Katie Sauro, Martha Sauro	Llanelli	1.11.70

Dynion U21 - Final

Safle	Enwau	Clwb	Amser
1	Hywel Jones, Isaac Davies, Lloyd Thomas, Ryan Jones	Dyffryn Cothi	58.95

Dynion U16 - Final

Safle	Enwau	Clwb	Amser
1	Harri Gibbon, Llewelyn Owen, Aron Harries, Tomos Charles	San Ishmael	58.23
2	Lloyd Thomas, Trystan Evans, Joshua Davies, Isaac Davies	Dyffryn Cothi	59.05

Menywod U16 - Final

Safle	Enwau	Clwb	Amser
1	Olwen Roberts, Sara Davies, Eilw Jones, Sophia Reid-Thomas	Penybont	1.00.76
2	Maggie Lewis, Jessica Jones, Mari Thomas, Cerys Jones/Alis Jones	Dyffryn Cothi	1.06.61

Dynion U14 - Final

Safle	Enwau	Clwb	Amser
1	Ioan Evans, Elis Evans, Tudur George, Llyr Dunn	Llanllwni	58.08
2	Harri Eynon, Gwyn Llywarch, Rhys Jones, Gruff Roberts	Llanddarog	1.08.47

Menywod U14 - Final

Safle	Enwau	Clwb	Amser
1	Phoebe Smith, Georgia Smith, Manon Davies, Ffion Davies	Capel Iwan	1.01.01
2	Cerys Jones, Alis, Maggie Lewis, Mari Thomas	Dyffryn Cothi	1.09.17

Shot Put**Dynion U28**

Safle	Enw	Clwb	Tro 1	Tro 2	Tro 3	Tro Gorau
1	Iwan Owens	San Cler	10.75m	11.55m	11.60m	11.60m
2	Osian Davies	Capel Iwan	9.20m	10.20m	11.05m	11.05m
3	Dylan Davies	Llannon	10.50m	10.35m	10.50m	10.50m
	Emyr Evans	Llannon	9.10m	9.75m	9.50m	9.75m

Menywod U28

Safle	Enw	Clwb	Tro 1	Tro 2	Tro 3	Tro Gorau
1	Martha Sauro	Llanelli	7.75m	7.80m	N.T	7.80m
2	Jessica Hier	Llannon	4.65m	4.90m	3.85m	4.90m
3	Cerys N Jones	Penybont	3.80m	4.53m	4.78m	4.78m
	Bethany Salisbury	Llannon	4.27m	3.95m	4.40m	4.40m

Dynion U21

Safle	Enw	Clwb	Tro 1	Tro 2	Tro 3	Tro Gorau
1	Aled Owens	San Cler	11.18m	9.90m	10.75	11.18m
2	Celt Edwards	Capel Iwan	9.45m	8.35m	8.70m	9.45m
3	Ronan Hayes	Llanelli	4.75m	5.30m	6m	6m

Menywod U21

Safle	Enw	Clwb	Tro 1	Tro 2	Tro 3	Tro Gorau
1	Elan Thomas	Penybont	7.25m	7m	7.10m	7.25m
2	Lowri Jones	Dyffryn Tywi	5.87m	6.10m	5.95m	6.10m
3	Manon James	Dyffryn Tywi	5.61m	5.44m	5.35m	5.61m

Dynion U16

Safle	Enw	Clwb	Tro 1	Tro 2	Tro 3	Tro Gorau
1	Harri Gibbon	San Ishmael	8.80m	8.50m	8.90m	8.90m
2	Max Benton	Dyffryn Cothi	8.40m	NT	NT	8.40m

Menywod U16

Safle	Enw	Clwb	Tro 1	Tro 2	Tro 3	Tro Gorau
1	Menna Bennett	Llandovery	9.53m	7.95m	8.50m	9.53m
2	Ffion Morgan	Llandovery	7.05m	6.30m	5.45m	7.05m

Dynion U14

Safle	Enw	Clwb	Tro 1	Tro 2	Tro 3	Tro Gorau
1	Iestyn Evans	Llanllwni	7.05m	7.05m	7.30m	7.30m
2	Ifan Davies	Dyffryn Tywi	6.50m	6.05m	6.10m	6.50m
3	Gruffydd Roberts	Llanelli	NT	5m	NT	5m

Menywod U14

Safle	Enw	Clwb	Tro 1	Tro 2	Tro 3	Tro Gorau
1	Eleri Morgan	Llandovery	7.65m	6.75m	7.20m	7.65m
2	Lily Evans	Capel Iwan	6.40m	6.25m	6.50m	6.50m
3	Mari Thomas	Dyffryn Cothi	5.35m	5.20m	4.95m	5.35m
	Lisa Gibbard	San Ishmael	NT	5.05m	5.10m	5.10m

Discuss**Dynion U28**

Safle	Enw	Clwb	Tro 1	Tro 2	Tro 3	Tro Gorau
1	Osian Davies	Capel Iwan	NT	27.29	27.15	27.29
2	Dylan Davies	Llannon	24.31	24.52	25.56	25.56
3	Iwan Owens	San Cler	18.81	25.06	25.04	25.06
	Hefin Jones	Llanllwni	22.75	20.00	24.82	24.82
	Emyr Evans	Llannon	NT	24.57	23.27	24.57
	Hywel Jones	Dyffryn Cothi	18.21	20.8	21.58	21.58
	Chris Fyfe	Llanelli	14.23	14.56	NT	14.56

Menywod U28

Safle	Enw	Clwb	Tro 1	Tro 2	Tro 3	Tro Gorau
1	Carwen Richards	Dyffryn Cothi	15.60	15.67	15.90	15.90
2	Katie Sauro	Llanelli	14.52	14.81	14.60	14.81
3	Cerys N Jones	Penybont	11.21	11.26	11.14	11.26

Dynion U21

Safle	Enw	Clwb	Tro 1	Tro 2	Tro 3	Tro Gorau
1	Aled Owens	San Cler	20.96	27.20	26.69	27.20
2	Tomos Green	Dyffryn Cothi	20.77	NT	19.40	20.77
3	Ronan Hayes	Llanelli	11.57	10.57	11.68	11.68
	Celt Edwards	Capel Iwan	NT	NT	NT	NT

Menywod U21

Safle	Enw	Clwb	Tro 1	Tro 2	Tro 3	Tro Gorau
1	Elan Thomas	Penybont	15.88	16.57	16.01	16.57
2	Jessica Holloway	Llanelli	14.46	13.58	NT	14.46
3	Lowri Jones	Dyffryn Tywi	8.81	9.96	10.61	10.61

Dynion U16

Safle	Enw	Clwb	Tro 1	Tro 2	Tro 3	Tro Gorau
1	Lloyd Thomas	Dyffryn Cothi	18.64	17.57	17.86	18.64

Dynion U14

Safle	Enw	Clwb	Tro 1	Tro 2	Tro 3	Tro Gorau
1	Ilan Dafydd	Llangadog	18.05	22.37	NT	22.37
2	Iestyn Evans	Llanllwni	18.34	NT	NT	18.34
3	Llyr Dunn	Llanllwni	17.53	NT	18.06	18.06
	Ifan Davies	Dyffryn Tywi	16.90	13.45	NT	16.90
	Hedd Cardwell	Llanelli	11.64	15.96	14.49	15.96
	Gruffydd Roberts (11)	Llanelli	NT	15.79	14.09	15.79

Menywod U14

Safle	Enw	Clwb	Tro 1	Tro 2	Tro 3	Tro Gorau
1	Abbie Green	Dyffryn Cothi	9.30	9.79	10.64	10.64
2	Ffion Cardwell	Llanelli	6.57	6.97	7.48	7.48

Naid Hir**Dynion U28**

Safle	Enw	Clwb	Tro 1	Tro 2	Tro 3	Tro Gorau
1	Iestyn Howells	San Ishmael	3.53m	3.24m	3.31m	3.53m
2	Iwan Owens	San Cler	2.76m	3.07m	X	3.07m

Menywod U28

Safle	Enw	Clwb	Tro 1	Tro 2	Tro 3	Tro Gorau
1	Carwen George	Dyffryn Cothi	3.22m	2.72m	3.26m	3.26m
2	Mali Samuel	Llanelli	2.59m	2.88m	2.47m	2.88m

Dynion U21

Safle	Enw	Clwb	Tro 1	Tro 2	Tro 3	Tro Gorau
1	Aled Owens	San Cler	4.20m	4.51m	4.50m	4.51m
2	Rhydian Davies	Llannon	3.25m	3.55m	3.65m	3.65m
3	Tomos Jones	Llanllwni	2.77m	2.90m	3.15m	3.15m

Menywod U21

Safle	Enw	Clwb	Tro 1	Tro 2	Tro 3	Tro Gorau
1	Jessica Jones	Dyffryn Cothi	3.30m	3.46m	3.63m	3.63m

Dynion U16

Safle	Enw	Clwb	Tro 1	Tro 2	Tro 3	Tro Gorau
1	Tomos Green	Dyffryn Cothi	3.97m	X	3.93m	3.97m
2	Harri Gibbon	San Ishmael	3.90m	X	3.77m	3.90m
3	Isaac Davies	Dyffryn Cothi	2.62m	3.44m	3.51m	3.51m

Menywod U16

Safle	Enw	Clwb	Tro 1	Tro 2	Tro 3	Tro Gorau
1	Luned Defis	Capel Iwan	3.74m	3.68m	3.99m	3.99m

Dynion U14

Safle	Enw	Clwb	Tro 1	Tro 2	Tro 3	Tro Gorau
1	Max Benton	Dyffryn Cothi	X	3.50m	3.64m	3.64m

Menywod U14

Safle	Enw	Clwb	Tro 1	Tro 2	Tro 3	Tro Gorau
1	Lily Evans	Capel Iwan	3.08m	3.32m	3.18m	3.32m
2	Anna Jones	Capel-Arthne	3.05m	2.77m	3.15m	3.15m
3	Olwen Roberts	Penybont	3.10m	2.86m	3.03m	3.10m
	Harley Morgan	Llanelli	2.40m	X	2.17m	2.40m

Naid Uchel**Dynion U28**

Safle	Enw	Clwb	110	115	120	125	130	135
1	Elgan Thomas	San Ishmael	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2	Chris Fyfe	Llanelli	✓	✓	X ✓	✓	XX	
3	Iwan Owens	San Cler	✓	✓	X ✓	X ✓	XXX	

Menywod U28

Safle	Enw	Clwb	100	105	110	115	120	125
1	Carwen George	Dyffryn Cothi	✓	✓	X ✓	✓	✓	X ✓
2	Celyn Thomas	Llanelli	✓	✓	XX ✓	✓	XXX	

Dynion U21

Safle	Enw	Clwb	110	115	120	125	130	135
1	Aled Owens	San Cler	✓	✓	✓	✓	✓	X ✓
2	Ifan Thomas	Capel Iwan			✓	X ✓	✓	XXX

Menywod U21

Safle	Enw	Clwb	95	100	105	110	115	120	125
1	Jessica Hallaway	Llanelli	X ✓	✓	✓	✓	X ✓	XX ✓	XXX

Dynion U16

Safle	Enw	Clwb	110	115	120	125	130	135	140
1	Harri Gibbon	San Ishmael	✓	✓	✓	✓	✓	✓	XX

Menywod U16

Safle	Enw	Clwb	95	100	105	110	115	120	125	130	140	145
1	Luned Defis	Capel Iwan	✓	✓	✓	X ✓	✓	✓	✓	X ✓	X ✓	X ✓

Dynion U14

Safle	Enw	Clwb	100	110	115	120	125	130	135
1	Llyr Dunn	Llanllwni	✓	✓	✓	✓	XXX		
2	Rhys Davies	Capel Iwan	✓	✓	✓	✓	✓	✓	XX ✓

Menywod U14

Safle	Enw	Clwb	95	100		
1	Ffion Davies	Capel Iwan		✓		
2	Efa Evans	Llanllwni	✓	X		