

**CLYBIAU FFERMWYR IFANC SIR GÂR**  
**CARMARTHENSHIRE YOUNG FARMERS CLUBS**

**CHWARAEON**  
**2024**  
**SPORTS**

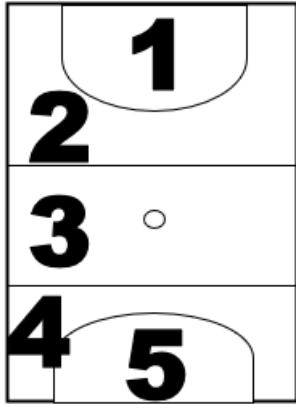
**CYSTADLAETHAU CFFI CYMRU**

**PÊL-RWYD MERCHED**

**LADIES NETBALL**

<p><b>CYMHWYSTER</b> Sgwad o naw o chwaraewyr, ac o'u plith, dewisir 7 chwaraewr i fod ar y cae ar unrhyw adeg.</p> <p>Rhaid i'r holl chwaraewyr fod yn aelodau llawn o CFFi Sir Gâr ac mae'n rhaid iddynt fod rhwng 17 mlwydd oed a throsodd a 28 mlwydd oed ac iau ar y 1af o Fedi 2023.</p> <p>Bydd yn ofynnol i gystadleuwyr ddangos eu cardiau aelodaeth.</p> <p>Bydd methu dangos cerdyn aelodaeth dilys (yn cynnwys llun) yn arwain at gosb o £10. Ni chaniateir i aelodau gystadlu os nad yw eu henwau ar y rhestr o'r sawl sydd wedi talu i fod yn aelod o'r Ffederasiwn ac os na fyddant yn gallu dangos cerdyn aelodaeth ar ddechrau'r gystadleuaeth.</p>	<p><b>ELIGIBILITY</b> A squad of nine players, from whom 7 players must be on the court at one time.</p> <p>All players must be full members of Carmarthenshire YFC and must be aged between 17 years and over and 28 and under on 1st September 2023.</p> <p>Competitors will be required to show their membership cards.</p> <p>Failure to produce a valid membership card (will need photo) will result in a £10 penalty charge. Any member whose name is not listed as a current paid up member of the Federation and who cannot produce a membership card at the start of the competition will not be allowed to compete.</p>
<p><b>TREFN</b> Mae gan bob safle brif rôl i'w chwarae:</p> <p>Saethwr Gôl (GS) Sgorio goliau a gweithio o fewn ac oddi allan i'r cylch gyda'r Ymosodwr Gol. Ymosodwr Gôl (GA) Helpu a gweithio gyda'r Saethwr Gôl er mwyn sgorio goliau. Ymosodwr Asgell (WA) Cynorthwyo'r chwaraewyr sydd yn y cylch i greu cyfleoedd iddyn nhw saethu. Canolwr (C) - Pasio o'r canol a chysylltu'r gwarchodwyr â'r ymosodwyr. Gwarchodwr Asgell (WD) Edrych am ryng-gipiadau ac atal yr Ymosodwr Asgell rhag rhoi'r bêl yn y cylch. Gwarchodwr Gôl (GD) Ceisio ennill y bêl a lleihau effeithiolrwydd yr Ymosodwr Gôl. Ymosodwr Gôl (GK) Gweithio gyda'r Gwarchodwr Gôl ac atal y Saethwr Gôl rhag sgorio.</p>	<p><b>PROCEDURE</b> Each position has a main role to play:</p> <p><i>Goal Shooter (GS)</i> To score goals and to work in and around the circle with the GA. <i>Goal Attack (GA)</i> To feed and work with GS and to score goals. <i>Wing Attack (WA)</i> To feed the circle players giving them shooting opportunities. <i>Centre (C)</i> To take the Centre Pass and to link the defence and the attack. <i>Wing Defence (WD)</i> To look for interceptions and to prevent the WA from feeding the circle. <i>Goal Defence (GD)</i> To win the ball and reduce the effectiveness of the GA. <i>Goal Attack (GK)</i> To work with the GD and to prevent the GS from scoring goals.</p>

Mae gan bob chwaraewr ran benodol o'r cwrt i chwarae ynddi:



Saethwr Gôl	GS	Rhan 1,2
Ymosodwr Gôl	GA	Rhan 1,2,3
Ymosodwr Asgell	WA	Rhan 2, 3
Canolwr	C	Rhan 2,3,4
Gwarchodwr Asgell	WD	Rhan 3,4
Gwarchodwr Gôl	GD	Rhan 3,4,5
Ymosodwr Gôl	GK	Rhan 4,5

### Dechrau neu aildechrau'r Gêm

Bydd y pas cyntaf yn cael ei gymryd bob yn ail gan y chwaraewr sy'n chwarae Canolwr, ar ôl i gôl gael ei sgorio. Rhaid i'r chwaraewyr oll ddechrau yn nhraean y gôl ar wahân i'r ddau Ganolwr. Bydd y canolwr sydd â'r bêl yn dechrau â naill ai un neu dwy droed yn y Cylch Canol (os ar un droed, ni ddylai'r droed arall gyffwrdd y llawr oddi allan i'r cylch canol) a rhaid cadw at y rheolau ynghylch traed ar ôl i'r chwiban gael ei chwythu. Gall y Canolwr sy'n gwrthwynebu fod unrhyw le yn nhraean y canol a gall symud. Rhaid i'r pas cyntaf gael ei ddal neu ei gyffwrdd gan chwaraewr sydd yn y traean canol neu'n glanio yno neu'n neidio o sefyll yn y traean Canol.

### Chwarae'r Bêl

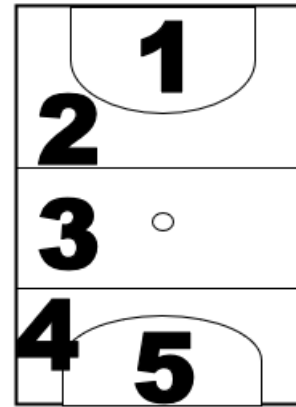
- Rhaid i chwaraewr sy'n dal y bêl naill ai chwarae neu saethu am gôl o fewn tair eiliad.
- Gall y chwaraewr fownsio neu'r fatio'r bêl unwaith er mwyn cael rheolaeth ohonni.
- Ar ôl gollwng y bêl, rhaid i'r bêl gael ei chyffwrdd gan chwaraewr arall. Os bydd gan chwaraewr reolaeth o'r bêl, ond bydd yn ei gollwng, ni all ei chodi. Dyna beth yw ailchwarae.
- Rhaid bod lle am drydydd chwaraewr rhwng dwylo'r taflwr a'r daliwr.
- Rhaid i chwaraewr sydd ar y llawr sefyll cyn gallu chwarae'r bêl.

### Troedwaith

Wedi dal y bêl gall chwaraewr sefyll neu lanio ar:

- Un droed - tra bydd y droed lanio ar y llawr, gellir symud y droed arall i unrhyw le,

Each playing position has a specific area of the court in which to play:



Goal Shooter	GS	Area 1,2
Goal Attack	GA	Area 1,2,3
Wing Attack	WA	Area 2, 3
Centre	C	Area 2,3,4
Wing Defence	WD	Area 3,4
Goal Defence	GD	Area 3,4,5
Goal Keeper	GK	Area 4,5

### Starting or Restarting the Game

Centre passes are taken alternately by the player undertaking the Centre Role, after a goal has been scored. All players must start in the goal thirds except the two Centre Roles. The Centre with the ball starts with either one or both feet in the Centre Circle (if on one foot then the other must not have contact with the ground outside the Centre Circle) and must obey the footwork rule after the whistle has been blown. The opposing Centre stands anywhere within the Centre Third and is free to move. The Centre pass must be caught or touched by a player in or landing in or jumping from a stance in the Centre third.

### Playing the Ball

- A player who has caught or the ball should play it or shoot for goal within three seconds.
- A player may bounce or bat the ball once to gain control.
- Once released, the ball must next be touched by another player. If player has control of the ball and then drops it, they must not pick it back up. This is replaying.
- There must be room for a third player between hands of thrower and catcher.
- A player on the ground must stand up before playing ball.

### Footwork

Having caught the ball, a player may land or stand on:

- One foot - while the landing foot remains grounded, the second foot may be moved

unrhyw nifer o weithiau. Gellir troelli ar y droed lanio os dymunir.

- Pan fydd y droed lanio wedi codi o'r llawr, ni all gyffwrdd cyffwrdd y llawr eto nes caiff y bêl ei drau.
- Dwy droed (ar yr un pryd) – pan fydd un droed wedi symud, ystyrir y droed arall yn droed lanio, fel yr uchod.
- Ni chaniateir hopian neu lusgo'r troed.

### **Sgorio Gôl**

Dim ond GS neu GA sydd yn medru sgorio - rhaid iddynt fod yn llawn yn y cylch pan fyddant yn derbyn y bêl er mwyn saethu am gôl.

### **Taflu'r bêl i fyny**

Dyfernir hyn am droseddau sy'n digwydd ar yr un pryd. Bydd y ddau chwaraewr yn wynebu ei gilydd wrth eu hochrau saethu eu hunain â'u dwylo wrth eu hochr ochr a bydd y dyfarnwr yn taflu'r bêl i fyny ddim mwy na 600cm (2tr) pan chwythir y chwiban.

Bydd PAS RHYDD yn cael ei ddyfarnu am dorri unrhyw un o'r rheolau uchod. Gall y pas cosb gael ei gymryd gan unrhyw chwaraewr sydd â hawl i fod yn y rhan benodol honno, cyn gynted ag y bydd yn sefyll yn llonydd. Os byddwch yn penderfynu byddai'n well i chwaraewr arall basio'r bêl, dylid rhoi'r bêl ar y llawr - a pheidio pasio'r bêl oherwydd byddai hyn yn cyfrif fel pas. (Ni all chwaraewr saethu i mewn i'r cylch saethu o bas rhydd).

### **Rhwystyr**

Chwaraewr sydd â'r bêl: dylai troed agosaf yr amddiffynnydd fod 900cm (3tr) oddi wrth troed lanio'r chwaraewr sydd â'r bêl, neu'r lle cyn ble bydd y droed gyntaf wedi glanio os bydd wedi'i chodi. Gall yr amddiffynwr neidio i amddiffyn y bêl o'r pellter 900cm (3tr) hwn.

Chwaraewr heb y bêl: gall yr amddiffynwyr fod yn agos, ond nid yn cyffwrdd, os na fydd ymdrech yn cael ei wneud i amddiffyn y bêl ac os na fyddir yn ymyrryd ag ymdrechion y gwrthwynebwyr i saethu. Dylid breichiau fod mewn ffordd naturiol ac nid wedi'u hymestyn ac ni ddylai unrhyw ddarn arall o'r corff gael ei ddefnyddio i rwystro unrhyw chwaraewr.

Dychrynu: mae dyrchrynu o unrhyw fath yn cael ei ystyried yn ymyrraeth. E.e. marcio llygaid y gwrthwynebwyr yn lle'r bêl.

Nid oes rhaid i chwaraewr symud er mwyn gadael i'r gwrthwynebwyr redeg yn rhydd, ond ni chaniateir chwarae peryglus, e.e. symud mewn i fan glanio rhywun sydd eisoes wedi neidio neu gamu i mewn i lwybr chwaraewr arall sydd eisoes yn symud.

### **Cysylltiad**

Ni all unrhyw chwaraewr gyffwrdd unrhyw chwaraewr arall, naill ai yn fwriadol neu'n anfwriadol, mewn modd sy'n ymyrryd â'r chwarae neu sy'n gwneud i gysylltiad ddigwydd.

Bydd Pas Cosb (neu Bas Cosb/Saethu Cosb, os yn

anywhere any number of times, pivoting on the landing foot if desired.

- Once the landing foot is lifted, it must not be re-grounded until the ball is released.
- Two feet (simultaneously) - once one foot is moved, the other is considered to be the landing foot, as above.
- Hopping or dragging the landing foot is not allowed.

### **Scoring a Goal**

Only GS or GA can score - they must be completely within the circle when the ball is received in order to shoot for goal.

### **Toss up**

This is administered for all simultaneous infringements. The two players stand facing each other at their own shooting ends with hands by their sides and the umpire flicks the ball upwards not more than 600cm (2ft) in the air as the whistle is blown.

A FREE PASS is awarded for infringement of any of the preceding rules. It may be taken by any player allowed in that area, as soon as they have taken up a stationary position. If you decide that another player would be better taking it, you must place the ball back on the floor- not hand over the ball as this counts as a pass. (A player may not shoot from a free pass in the shooting circle).

### **Obstruction**

Player with ball: the nearer foot of the defender must be 900cm (3ft) feet from the landing foot of the player with the ball, or the spot where the first foot had landed if one has been lifted. The defender may jump to intercept or defend the ball from this 900cm (3ft) feet distance.

Player without ball: the defender may be close, but not touching, providing that no effort is made to intercept or defend the ball and there is no interference with the opponents throwing or shooting action. Arms must be in a natural position, not outstretched, and no other part of the body or legs may be used to hamper an opponent.

Intimidation: of any kind, is classed as obstruction. E.g. marking opponent's eyes instead of ball.

A standing player is not compelled to move to allow an opponent a free run, but dangerous play must be discouraged, e.g. moving into the landing space of a player already in the air or stepping late into the path of a moving player.

### **Contact**

No player may contact an opponent, either accidentally or deliberately, in such a way that interferes with the play of that opponent or causes contact to occur.

y cylch saethu) yn cael ei ddyfranu am y trosedd uchod, a chymerir y gosb ble bynnag digwyddodd y drosedd. Rhaid i'r troseddwr beidio chwarae (yn gorfforol ac yn llafar) gan sefyll wrth ymyl y taflwr nes bydd wedi pasio neu saethu'r bêl. Bydd unrhyw wrthwynebydd sy'n gallu bod yn y rhan benodol honno o'r cwrt yn cael cymryd y gosb. Os bydd y gosb yn cael ei chymryd heb i'r troseddwr neilltuo o'r chwarae, ni chaniateir y gosb a throsglwyddir meddiant i'r tîm arall.

### **Rhannau o'r Cwrt Camsefyll**

Chwaraewr sy'n chwarae allan o'i ran o'r cwrt â'r bêl yn ei feddiant neu heb y bêl (os bydd chwaraewr ar linell ystyrir ei fod o fewn y naill ran neu'r llall).

### **Dros Draean**

Ni all y bêl cael ei thaflu dros ddwy linell heb gael ei chyffwrdd gan chwaraewr arall. Bydd pas cosb yn cael ei gymryd o'r fan ble croesodd y bêl yr ail linell.

### **Allan o'r cwrt**

Bydd y bêl allan pan fydd yn cyffwrdd ag unrhyw beth tu allan i'r cwrt (ar wahân i'r pyst). Dychwelir y bêl i'r gêm trwy daflu i mewn o'r fan ble gadawodd y bêl y cwrt. Dylai'r chwaraewr sefyll hanner troedfedd o'r llinell, a bydd rhaid i'r bêl gael ei thaflu i mewn o fewn tair eiliad. Os bydd traed y chwaraewr yn cyffwrdd y llinell, ystyrir hyn yn dafliad ffowl. Rhaid i'r holl chwaraewyr fod ar y cwrt cyn i'r bêl cael ei thaflu.

### **Gwisg**

Rhaid i bob aelod o'r tîm wisgo'r un wisg a bibs sy'n nodi eu safle chwarae. Dylai tîm sicrhau fod ganddynt bibs sbâr mewn lliw gwahanol hefyd.

### **Eilyddion**

Gall eilyddio ddigwydd os bydd un o'r chwaraewyr yn cael niwed ar unrhyw adeg yn ystod y gêm. Ni all y chwaraewr sy'n gadael y cwrt ar ôl cael anaf chwarae gweddill y gêm honno, ond caiff chwarae gemau dilynol. Gall eilyddio tactegol ddigwydd ar hanner amser neu ar ddiwedd gêm. Rhaid i'r sawl sy'n cael anaf alw "amser" er mwyn i'r dyfarnwr stopio'r cloc. Os na fydd yn gwneud hynny, bydd y gêm yn parhau.

NI chaniateir unrhyw fath o emwaith nac ewinedd hir.

Bydd yr holl gemau yn cael ey chwarae yn unol â rheolau Cymdeithasau Pêl-rwyd Cymru a Lloegr.

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.

Dyfernir pwyntiau fel â ganlyn mewn cynghrair:

Ennill	3
Cyfartal	2
Colli	1

A Penalty Pass (or Penalty Pass/Penalty Shot if in the shooting circle) is awarded for the above infringements taken from where the infringement occurred. The offending player must stand out of play (physically and verbally) beside the thrower until the pass or shot has been taken. Any opposing player allowed in that area may take the penalty. If the penalty is taken without the offending player stood out of play, the penalty is not set and it is a turned over ball.

### **Court Areas Offside**

Player moving out of their own area, with or without ball (on a line counts as within either area).

### **Over a Third**

Ball may not be thrown over two transverse lines without being touched. A free pass shall be taken from the area where the ball crossed the second transverse line.

### **Out of Court**

Ball is out of court when it contacts anything outside the court area (not the goalpost). The ball is returned into play by a Throw-In taken from a point outside the line where the ball left the court. The player stands outside the court within ½ foot to the line, and the ball must be thrown onto the court within three seconds. If toes are touching the line, this is a foul throw. All players must be on court before the ball is thrown.

### **Dress**

All members of the team to wear matching dress and bibs indicating playing position. A set of spare bibs must also be available of different colours, which is to be supplied by the team.

### **Replacements**

Replacements may be made in the case of injury at any time during a game. A player who is taken off injured and replaced may take no further part in that game, but may play in a subsequent game. Tactical substitution may only be made at full or half time. The person injured must call time so the umpire can stop the watch, otherwise the game plays on.

Please note that jewellery of any description or long nails are NOT allowed.

All matches will be played under the Rules laid down by England Netball and Welsh Netball. The match will consist of two equal halves of 4 minutes with 1 minute for half time and a change of ends.

Points will be awarded as follows:

Win	3
Score Draw	2
No Score Draw	1
Lose	Nil

<p><b>CYFFREDINOL</b></p> <p>Rhaid i ddyfarnwyr gael eu trin â pharch gan yr holl dimau. Bydd y timau hynny sy'n ymddwyn yn amharchus tuag at y dyfarnwr yn cael eu gwahardd</p> <p>Mae CFFI Sir Gâr yn cadw'r hawl i addasu neu hepgor unrhyw ran o'r rheolau hyn.</p>	<p><b>GENERAL</b></p> <p>Referees must be treated with respect from all teams. Teams found guilty of abusing Referees will be removed.</p> <p>Carmarthenshire YFC reserves the right to amend or cancel any of the foregoing rules.</p>
---	---

# PÊL-DROED 5 BOB OCHR DYNION

## MENS 5 A SIDE FOOTBALL

<p><b>CYMHWYSTER</b> Sgwad o 7 aelod, a dylai pob un ohonynt fod rhwng 17 mlwydd oed a throsodd a 28 mlwydd oed ac iau ar 1 Medi 2023</p> <p>Rhaid i'r holl chwaraewyr fod yn aelodau llawn o CFFI Sir Gâr.</p> <p>Bydd yn ofynnol i gystadleuwyr ddangos eu cardiau aelodaeth.</p> <p>Bydd methu dangos cerdyn aelodaeth dilys (yn cynnwys llun) yn arwain at gosb o £10. Ni chaniateir i aelodau gystadlu os nad yw eu henwau ar y rhestr o'r sawl sydd wedi talu i fod yn aelod o'r Ffederasiwn ac os na fyddant yn gallu dangos cerdyn aelodaeth ar ddechrau'r gystadluaeth.</p>	<p><b>ELIGIBILITY</b> A squad of 7 members, all of whom must be aged between 17 years and over and 28 and under on 1st September 2023.</p> <p>All players must be full members of Carmarthenshire YFC.</p> <p>Competitors will be required to show their membership cards.</p> <p>Failure to produce a valid membership card (will need photo) will result in a £10 penalty charge. Any member whose name is not listed as a current paid up member of the Federation and who cannot produce a membership card at the start of the competition will not be allowed to compete.</p>																
<p><b>TREFN</b></p> <p>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>Bydd pwyntiau yn cael ei rhoi fel y ganlyn:</p> <table data-bbox="103 1534 502 1668"><tr><td>Ennill</td><td>3</td></tr><tr><td>Cyfartal â sgôr</td><td>2</td></tr><tr><td>Cyfartal di-sgôr</td><td>1</td></tr><tr><td>Colli</td><td>Dim</td></tr></table> <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.</p>	Ennill	3	Cyfartal â sgôr	2	Cyfartal di-sgôr	1	Colli	Dim	<p><b>PROCEDURE</b></p> <p>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>Points will be awarded as follows:</p> <table data-bbox="821 1545 1204 1680"><tr><td>Win</td><td>3</td></tr><tr><td>Score Draw</td><td>2</td></tr><tr><td>No Score Draw</td><td>1</td></tr><tr><td>Lose</td><td>Nil</td></tr></table> <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 mark.</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 take should continue.</p>	Win	3	Score Draw	2	No Score Draw	1	Lose	Nil
Ennill	3																
Cyfartal â sgôr	2																
Cyfartal di-sgôr	1																
Colli	Dim																
Win	3																
Score Draw	2																
No Score Draw	1																
Lose	Nil																

Ni all y timau newid eu gôl-geidwad fwy nag unwaith yn ystod y gêm. Cyn penderfynu newid gôl-geidwad, rhaid cael caniatâd y dyfarnwr.

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.

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 hailddechrau â chic o'r canol gan tîm sydd wedi ildio'r gôl.

Dim ond y gôl-geidwad sy'n amddiffyn sydd â'r hawl i chwarae'r bêl tu fewn i'r cwrt cosbi a dim ond y gôl-geidwad sydd â'r hawl i gyffwrdd y bêl yn y cwrt cosbi.

Bydd chwaraewr allfaes sydd yn ceisio cael mantais wrth fynd i mewn i gwrth cosbi ei dîm yn cael ei gosbi â chic cosb yn erbyn ei dîm ei hun.

Bydd chwaraewr allfaes sy'n mynd mewn i gwrth cosbi y tîm arall yn cael ei gosbi. Bydd y gêm yn cael ei aildechrau gan y gôl-geidwad.

Bydd gôl-geidwad sy'n ceisio cael mantais trwy adael ei gwrth cosbi neu trwy chwarae'r bêl tu allan i'w gwrth cosbi yn cael ei gosbi â chic gosb i'r tîm arall.

Rhaid i'r gôl-geidwad ailgychwyn chwarae'r bêl trwy rolïo'r bêl allan o'i gwrth cosbi â thafliad o dan y fraich. Os bydd y bêl yn cael ei dychwelyd mewn unrhyw ffordd arall bydd y tîm arall yn cael cic rydd 2 fetr tu allan i'r cwrt cosbi. Pan fydd chwaraewr yn derbyn y bêl gan y gôl-geidwad nid fydd hawl i ddychwelyd y bêl yn syth yn ôl i'r gôl-geidwad; rhaid i'r bêl fynd at aelod arall o'r un tîm neu wrthwynebydd yn gyntaf. Bydd cic rydd yn cael ei dyfarnu yn erbyn y tîm os bydd hyn yn digwydd, a bydd y gic yn digwydd o ble caiff y bêl ei dychwelyd i'r gôl-geidwad. Fodd bynnag, os bydd y dyfarnwr yn nodi fod chwaraewr sy'n dychwelyd y bêl i'r gôl-geidwad yn cael mantais, dyfernir cic o'r smotyn.

Ni all pêl gael ei chwarae yn uwch nag uchder y bwrdd cicio. Bydd cic rydd anuniongyrchol yn cael ei dyfarnu yn erbyn y chwaraewr olaf i gyffwrdd â'r bêl cyn iddi fynd yn uwch nag uchder y bwrdd cicio, beth bynnag fo bwriad y chwaraewr hwnnw.

Ni ellir penio'r bêl o gwbl, hyd yn oed os bydd yn is nag uchder y bwrdd cicio. Bydd cic rydd yn cael ei dyfarnu os bydd hyn yn digwydd.

Teams may not change their goalkeeper more than once during the course of the game. A change of goalkeeper must be authorised by the referee.

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.

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.

Only the defending goalkeeper is allowed to play the ball inside the goal area and only he may handle the ball in this area.

An outfield player gaining or seeking to gain an advantage by entering his own goal area will have a penalty kick awarded against his team.

An outfield player entering his opponent's penalty area will be penalised. The game will be re-started from the goalkeeper.

A goalkeeper gaining or seeking to gain an advantage by leaving his area or by playing the ball when it is outside the area will have a penalty awarded against his team.

The goalkeeper must return the ball into play by rolling it out of his area with an under-arm bowling action. The ball is returned any other way a free-kick will be given to the opposition two metres outside the area. A teammate receiving the ball from the 'keeper may not return the ball directly to him - the ball must first be touched by another teammate or an opponent. A free kick will be awarded against the offending team from the place where the defending player returned the ball unless it is deemed by the Referee that a player returning the ball to the Goal-Keeper is gaining an advantage then a penalty will be awarded.

The ball must not be played above kick board height. An indirect free kick will be awarded against the last player to touch the ball before it goes above kick board height, regardless of intent.

The ball must never be played with the head even if it is below board height. A free kick will be awarded for infringement.

<p>Os bydd y bêl yn gadael y maes oddi ar y gôlgeidwad, bydd yr un gôl-geidwad yn ailddechrau'r gêm trwy gymryd cic rydd anuniongyrchol.</p> <p>Gellir sgorio gôl o unrhyw ran o'r maes chwarae. Yr unig eithriad yw na all y gôl-geidwad sgorio yn erbyn y tîm arall (heblaw 'ciciau o'r smotyn' i orffen gêm). Nid yw'r gôl-geidwad yn gallu cymryd cic gosb o'r smotyn (heblaw ciciau o'r smotyn i orffen gêm).</p> <p>Ni chaniateir llithr-dacl ar unrhyw adeg. Bydd hyn yn cael ei ystyried yn drosedd ac yn arwain at ddyfarnu cic rydd i'r tîm arall. Bydd ffowl broffesiynol yn cael ei chosbi a gall y chwaraewr euog gael ei ddisgyblu.</p> <p>Bydd yr holl giciau rhydd yn uniongyrchol heblaw pan fydd y bêl yn mynd yn uwch nag uchder y bwrdd cicio, sy'n arwain at gic rydd anuniongyrchol.</p> <p>Rhaid i'r gwrthwynebwyr fod o leiaf dau fetr o ble caiff y gic rydd ei chymryd. Os nad yw'r gwrthwynebwyr yn dilyn y rheol dau fetr gall y gic cael ei symud ymlaen un metr. Os dyfernir cic rydd yn y cwrt cosbi neu yn agos ato, gall y gic gael ei symud hyd at ddau fetr yn ôl i ganiatáu i'r amddiffynwyr fod dau fetr oddi wrth y bêl.</p> <p>Rhaid i'r gôl-geidwad fod ar y llinell gôl pan fydd cic gosb o'r smotyn yn cael ei chymryd. Gall chwaraewyr gymryd un cam ymlaen yn unig wrth gicio o'r smotyn.</p> <p>Mae penderfyniadau'r dyfarnwr ynghylch materion ar y maes chwarae yn derfynol, ac ni chaniateir trafod y penderfyniadau ar y maes chwarae nac oddi ar y maes.</p> <p>Gall chwaraewyr gael eu danfon i'r 'gell gosb' yn dibynnu ar y drosedd ac ar benderfyniad y dyfarnwr. Byddant yn treulio dau funud yn y 'gell gosb', a dangosir cerdyn glas i ddynodi hyn. Gall chwaraewyr fynd i'r 'gell gosb' unwaith yn unig mewn gêm, ac os byddant yn troseddu'r ail waith byddant yn cael cerdyn coch ac yn cael eu gwahardd o weddill y gêm. Os bydd chwaraewr yn cael cerdyn goch pan fydd oddi ar y cae (am gamymddwyn wrth ymyl y cae), bydd rhaid i'w tîm gollu un o'r chwaraewyr sydd ar y maes.</p>	<p>If the ball goes out of play off the goalkeeper, the game will be restarted by indirect free kick by the same goalkeeper.</p> <p>A goal may be scored from any point within the field of play. The only exception is that goalkeepers may not score against their opponents (except in penalty shoot-outs). Goal keepers are not permitted to take penalties (except in penalty shoot-outs).</p> <p>No slide tackles are allowed. Infringement of this rule will lead to a free kick being awarded against the offending players' team. Professional fouls will be penalised with a penalty and the guilty player may face disciplinary action.</p> <p>All free kicks will be direct with the exception of over board height which is deemed in-direct.</p> <p>Opposition players must be at least two metres from where any free-kick is taken. If opposing players do not retreat the required two meters the kick may be moved forward one metre. If a free kick is awarded on or near the goal area it can be moved up to two metres backwards to allow defenders to be two metres from the ball.</p> <p>The Goal keeper must be on the goal line when a penalty is being taken. Players may only take one step whilst taking a penalty.</p> <p>The Referees decision on all on-field matters is final and no discussions will be entered into either on or off the pitch.</p> <p>Players may be sent to the 'sin bin' at the referee's discretion depending on the offence. The duration of the sin bin will be 2 minutes for which a blue card will be shown. A player may only be sin binned once per game as a second offence would involve a second blue card which would automatically be followed by a red card and a sending off. If a player is given a red card whilst off the field of play (for unacceptable conduct on the sideline), the team must correspondingly reduce the number of players on the field.</p>
<p><b>CYFFREDINOL</b></p> <p>Rhaid i ddyfarnwyr gael eu trin â pharch gan yr holl dimau. Bydd y timau hynny sy'n ymddwyn yn amharchus tuag at y dyfarnwr yn cael eu gwahardd.</p> <p>Mae CFFI Sir Gâr yn cadw'r hawl i addasu neu hepgor unrhyw ran o'r rheolau hyn.</p>	<p><b>GENERAL</b></p> <p>Referees must be treated with respect from all teams. Teams found guilty of abusing Referees will be removed.</p> <p>Carmarthenshire YFC reserves the right to amend or cancel any of the foregoing rules.</p>



## **ROWNDERI CYMYSG**

### **MIXED ROUNDERS**

<p><b>CYMHWYSTER</b></p> <p>Sgwad o ddeg o chwaraewyr (uchafswm), ac o'u plith, dewisir 9 chwaraewr i ffurfio tîm ar gyfer bob gêm.</p> <p>Rhaid i'r holl chwaraewyr fod yn aelodau llawn o CFFI Sir Gâr ac mae'n rhaid iddynt fod yn 16 mlwydd oed neu'n iau ar 1 Medi 2023 (cedwir yn gaeth at yr ystod oedran hwn.)</p> <p>Bydd yn ofynnol i gystadleuwyr ddangos eu cardiau aelodaeth.</p> <p>Bydd methu dangos cerdyn aelodaeth dilys (yn cynnwys llun) yn arwain at gosb o £10. Ni chaniateir i aelodau gystadlu os nad yw eu henwau ar y rhestr o'r sawl sydd wedi talu i fod yn aelod o'r Ffederasiwn ac os na fyddant yn gallu dangos cerdyn aelodaeth ar ddechrau'r gystadluaeth.</p>	<p><b>ELIGIBILITY</b></p> <p>A squad of ten players (maximum), from whom 9 players shall be chosen to form the team for each game.</p> <p>All players must be full members of Carmarthenshire YFC and must be aged 16 and under on 1st September 2022.</p> <p>Competitors will be required to show their membership cards.</p> <p>Failure to produce a valid membership card (will need photo) will result in a £10 penalty charge. Any member whose name is not listed as a current paid up member of the Federation and who cannot produce a membership card at the start of the competition will not be allowed to compete.</p>
<p><b>TREFN</b></p> <p>Bydd 9 chwaraewr ar y cae ar yr un pryd.</p> <p>Os yn dîm cymysg, dylai gynnwys dim mwy na 5 bachgen a dim llai na 2.</p> <p>Bydd un tîm yn batïo a'r tîm arall yn maesu a bowlio.</p> <p>Bydd y bowliwr yn bowlio'r bêl i'r batiwr sydd yn bwrw'r bêl i unrhyw le ar y maes Rownderi. Wedyn, bydd y batiwr yn rhedeg o amgylch cymaint o byst ag sydd yn bosib cyn i'r maeswr ddychwelyd gyda'r bêl i gyffwrdd y postyn bydd y batiwr yn rhedeg tuag ato.</p> <p>Os bydd y batiwr yn cyrraedd yr 2il neu'r 3ydd postyn mewn un rhediad, bydd y tîm sy'n batïo yn ennill ½ Rownder. Os bydd y batiwr yn cyrraedd y 4ydd postyn mewn un rhediad, bydd y tîm sy'n batïo yn ennill Rownder.</p> <p>Gall batiwr gael ei alw allan os bydd un o'r tîm sy'n maesu yn dal y bêl ar ôl i'r batiwr ei fwrw a chyn iddi gyffwrdd y llawr neu wrth gyffwrdd postyn â'r bêl cyn i'r batiwr ei gyrraedd.</p> <p>Bydd gemau yn cynnwys o leiaf un batiad i bob tîm, a hyd at 20 pêl dda.</p>	<p><b>PROCEDURE</b></p> <p>9 players will be on the field at any one time.</p> <p>If a mixed team – there should be no more than 5 male players and no fewer than 2.</p> <p>One team bats while the other team fields and bowls.</p> <p>The bowler bowls the ball to the batter who hits the ball anywhere on the Rounders pitch, the batter then runs to as many posts as possible before the fielders return the ball to touch the post the batter is heading for.</p> <p>If the batter reaches the 2nd or 3rd post in one hit, the batting team scores ½ Rounder. If the batter reaches 4th post in one hit, the batting team scores a Rounder.</p> <p>A batter can be out if the fielding team catch the ball hit by the batter before it touches the ground or by touching the post the batter is heading to with the ball before the batter reaches it.</p> <p>Matches will consist of a minimum of one innings per team, to a maximum of 20 good balls.</p>

<p>Gall eilyddio digwydd rhwng gemau ond nid yng nghanol gem. Gall yr eilyddion ailymddangos yn un o'r gemau dilynol os dewisir.</p>	<p>Substitutions may be made between games but not during an innings. Substitutes may return to play in subsequent games.</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><b>GENERAL</b> The umpires' decision is final.</p> <p>Carmarthenshire YFC reserves the right to amend or cancel any of the foregoing rules.</p>

## **ATHLETAU**

### **ATHLETICS**

<p><b>CYMHWYSTRA</b> Rhaid i bob cystadleuydd fod yn aelodau llawn o CFFI Sir Gâr.</p> <p>Bydd yn ofynnol i gystadleuwyr ddangos eu cardiau aelodaeth.</p> <p>Bydd methu dangos cerdyn aelodaeth dilys (angen llun) yn arwain at gosb o £10. <u>Ni</u> chaniateir i aelodau gystadlu os nad yw eu henwau ar y rhestr o'r sawl sydd wedi talu i fod yn aelod o'r Ffederasiwn ac os na fyddant yn gallu dangos cerdyn aelodaeth ar ddechrau'r gystadleuaeth.</p>	<p><b>ELIGIBILITY</b> All competitors must be full members of Carmarthenshire YFC.</p> <p>Competitors will be required to show their membership cards.</p> <p>Failure to produce a valid membership card (will need photo) will result in a £10 penalty charge. Any member whose name is not listed as a current paid up member of the Federation and who cannot produce a membership card at the start of the competition will <u>not</u> be allowed to compete.</p>
<p><b>TREFN</b> Bydd y gystadleuaeth Athletau yn cynnwys 5 digwyddiad trac. Bydd pob digwyddiad yn cael ei gynnal mewn 6 chategori –</p> <p>14 neu iau – Bechgyn 14 neu iau – Merched 18 neu iau – Bechgyn 18 neu iau – Merched 28 neu iau – Dynion 28 neu iau – Menywod</p> <p><b>CAMPAU TRAC</b> Ras 1 – 100m Ras 2 – 400m Ras 3 – 800m Ras 4 – 1500m Ras 5 – 4 x 100m Ras Cyfnewid</p>	<p><b>PROCEDURE</b> The Athletics competition will comprise of 5 track events. All events will be held in 6 categories –</p> <p>14 or under – Male 14 or under - Female 18 or under – Male 18 or under – Female 28 or under – Male 28 or under – Female</p> <p><b>TRACK EVENTS</b> Race 1 – 100m Race 2 – 400m Race 3 – 800m Race 4 – 1500m Race 5 - 4 x 100m Relay Race</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><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>

# **CRICED 'DYNAMO' CYMYSG**

## **MIXED 'DYNAMO CRICKET**

<p><b>CYMHWYSTRA</b> Sgwad o ddeg (10) chwaraewr, a bydd wyth (8) chwaraewr yn cael eu dewis i ffurfio tîm ar gyfer pob batiad, sy'n gorfod cynnwys o leiaf tair (3) merch. Rhaid i bob chwaraewr fod rhwng 13 a 15 oed ar 1 Medi 2023.</p> <p>Bydd rhaid i bob cystadleuydd fod yn aelodau llawn o CFFI Sir Gâr.</p> <p>Bydd yn ofynnol i gystadleuwyr ddangos eu Cardiau Aelodaeth CFFI. Bydd methu dangos cerdyn aelodaeth dilys (â llun) yn arwain at gosb o £10. Ni chaniateir i aelodau gystadlu os nad yw eu henwau ar y rhestr o'r sawl sydd wedi talu i fod yn aelod o'r Ffederasiwn ac os na fyddant yn gallu dangos cerdyn aelodaeth ar ddechrau'r gystadleuaeth.</p>	<p><b>ELIGIBILITY</b> 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) females. All players must be aged between 13 and 15 on 1st September 2023.</p> <p>All competitors must be full members of Carmarthenshire YFC.</p> <p>Competitors will be required to show their YFC Membership Cards. Failure to produce a valid membership card (will need photo) will result in a £10 penalty charge. Any member whose name is not listed as a current paid up member of the Federation and who cannot produce a membership card at the start of the competition will <u>not</u> be allowed to compete.</p>
<p><b>TREFN</b> Mae timau'n taflu darn arian i benderfynu pa dîm sydd â'r dewis o fatio neu faesu yn gyntaf.</p> <p>Bydd pob gêm yn cynnwys un batiad i bob tîm, pob batiad i fod yn 40 pêl o hyd. Y tîm gyda'r sgôr uwch sy'n ennill.</p> <p>Os bydd gêm gyfartal y tîm sy'n cymryd y mwyaf o wicedi fydd yn fuddugol. Os yw'n dal yn gyfartal, caiff ei ddatgan yn gyfartal.</p> <p>Rhoddir pwyntiau fel a ganlyn:</p> <p>Ennill = 2 Cyfartal = 1 Colli = 0</p> <p>Y tîm sy'n sgorio'r mwyaf o bwyntiau fydd enillydd y gystadleuaeth. Os bydd gêm gyfartal, y tîm sy'n sgorio fwyaf o rediadau fydd yr enillydd. Os bydd y timau'n aros yn gyfartal, y tîm sy'n cymryd y mwyaf o wicedi fydd yn fuddugol.</p> <p><b>DIMENSIYNAU PITCH</b> Dwy set o wicedi, 21 llath rhwng y ddau wiced.</p> <p>Mae'r ffiniau o leiaf 55 llath oddi wrth ei gilydd ond gellir eu lleihau i gynnwys y cyfleusterau sydd ar gael, wedi'u mesur o'r wiced canol.</p> <p><b>OFFER</b> 2x Setiau Wiced Plastig 1x pêl rwber 2x Bat Plastig Ti Batio (neu gôn i daro oddi wrth) Conau terfyn neu farcwyr</p> <p><b>BATIO A SGORIO</b> Rhennir yr ochr fatio yn barau, gyda 10 pêl fesul pâr batio (dylai dyfarnwyr ddefnyddio disgrisiwn i gyfnewid batwyr fel bod pob un yn cael cyfle i gyfrannu).</p>	<p><b>PROCEDURE</b> Teams toss a coin to decide which team has the choice of either batting or fielding first.</p> <p>Each game shall consist of one innings per team, each innings to be 40 balls long. The team with the higher score wins.</p> <p>In the event of a tie the team taking the most wickets will be the winner. If it is still equal, it will be declared a tie.</p> <p>Points will be awarded as follows:</p> <p>Win = 2 Tie = 1 Loss = 0</p> <p>The team scoring the most points will be the overall competition winner. In the event of a tie, the team scoring the most runs will be the winner. If the teams remain tied, the team taking the most wickets will be the winner.</p> <p><b>PITCH DIMENSIONS</b> Two sets of wickets, 21 yards apart measured from stump to stump.</p> <p>Boundaries are a minimum of 55 yards apart but can be reduced to accommodate available facilities, measured from the middle stump.</p> <p><b>EQUIPMENT</b> (Supplied at the Wales YFC Final) 2x Plastic Stump sets 1x Rubber ball 2x Plastic Bats Batting tees (or a cone to hit off) Boundary cones or markers</p> <p><b>BATTING &amp; SCORING</b> The batting side shall be divided into pairs, with 10 balls per batting pair (umpires should use discretion to swap batters so each is given an opportunity to contribute).</p>

<p>Mae rhediadau yn cael eu sgorio trwy daro heibio (4 rhediad) neu dros (6 rhediad) y wiced neu gwblhau 'rhediadau' rhwng y wicedi.</p> <p>Peli Wallus a pheli llydan yn cael eu sgorio fel 2 rediad i'r tîm batïo a dim danfoniad ychwanegol i'w fowlio.</p> <p>Yn dilyn pêl wallus neu bêl lydan, mae'r batiwr yn derbyn "trawiad rhydd" o'r ti batïo, ac mae unrhyw rediadau a sgorir yn cael eu hychwanegu at gyfanswm y danfoniad hwnnw (er enghraifft 2 rediad am lydan, ynghyd ag 1 rhediad o'r "taro rhydd" = 3 rhediad). Mae gan fatwyr 3 eiliad i gael eu taro am ddim a rhaid iddynt daro o flaen sgwâr.</p> <p>Gall batwyr redeg allan wrth geisio cwblhau rhediad yn ystod ergyd rydd ond dim ond gan y bêl a drawwyd o'r ti batïo (ac nid y bêl wreiddiol a arweiniodd at ddyfarnu'r ergyd rydd). Ar ôl i'r bêl ergyd rydd gael ei dychwelyd i'r wicedwr, mae'r bêl yn cael ei hystyried wedi "farw", ac ni ddylai'r batwyr redeg mwyach.</p> <p>Rydych chi allan os ydych chi'n cael eich bowlio, eich dal, yn rhedeg allan (os ydych chi'n allan, mae'r cyfnewid yn dod i ben ac yn parhau, 5 rhediad wedi'i ychwanegu at sgôr y tîm maesu).</p> <p><b>BOWLIO A MAESU</b> Cylchdroi ar ôl pob tro. DIOGELWCH: Gydag eithriad i'r wicedwr, ni chaiff unrhyw faeswr gae o fewn 10 llath i'r ystlum.</p> <p>5 pêl i bob chwaraewr ac yna cylchdroi gyda'r caewr nesaf i'r bowlen.</p> <p>Caniateir bowlio dan ysgwydd a thros ysgwydd.</p> <p>Mae penderfyniad y Dyfarnwyr yn derfynol.</p> <p>Fe'ch cynghorir i gael un dyfarnwr yn sefyll ar bwys y wicedi ac un arall yn sefyll ar 'square leg' ar gyfer rhediad a wicedi. Rhaid i'r dyfarnwr sgorio'r gêm hefyd. Gellir sgorio trwy ap sgorio criced Countdown. Nid yw stumping yn ddull diswyddo yn y fformat hwn.</p> <p><b>GEIRFA</b> Heibiadau - Os bydd batiwr yn methu'r bêl, neu os yw'n taro ei gorff, mae'n bosibl y bydd yn dal i redeg a sgorio heibiad.</p> <p>Pêl Lydan a Pelen Wallus - Pêl y bernir na ellir ei tharo, e.e. treigl, rhy uchel neu rhy bell i gael ei daro'n deg.</p>	<p>Runs are scored by hitting past (4 runs) or over (6 runs) the boundary or completing 'runs' between the wickets.</p> <p>No balls and wides are scored as 2 runs to batting team and no extra delivery to be bowled.</p> <p>Following a no ball or a wide, the batter receives a "free hit" from the batting tee, and any runs scored are added to the total of that delivery (for example 2 runs for a wide, plus 1 run from the "free hit" = 3 runs). Batters have 3 seconds to take their free hit and must hit in front of square.</p> <p>Batters can be run out whilst trying to complete a run during a free hit but only by the ball struck from the batting tee (and not the original ball that resulted in the free hit being awarded). Once the free hit ball has been returned to the wicketkeeper, the ball is considered "dead", and the batters should no longer run.</p> <p>You are out if you are bowled, caught, run out (if out, swap ends and continue, 5 runs added to the fielding team score).</p> <p><b>BOWLING AND FIELDING</b> Rotate after each over. SAFETY: except for the wicketkeeper, no fielder may field within 10 yards of the bat.</p> <p>5 balls per player then rotate with next fielder to bowl.</p> <p>Underarm and Overarm bowling are allowed.</p> <p>The Umpires decision is final.</p> <p>It is advised that you have one umpire standing the stumps and another standing at square leg for runouts and stumpings. The umpire must also score the game. Scoring can be done by Countdown cricket scorer app. Stumping is not a mode of dismissal in this format.</p> <p><b>GLOSSARY</b> Byes - If a batter misses the ball, or if it hits their body, they may still run and score byes.</p> <p>Wide Ball and No Balls - A ball that is deemed un-hittable, e.g. rolling, too high or too far to be hit fairly.</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><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>



## **PEL-FOLI CYMYSG**

### **MIXED VOLLEYBALL**

<p><b>CYMHWYSTRA</b></p> <p>Sgwad o ddeuddeg chwaraewr, rhaid i bob un ohonynt fod rhwng 17 a 28 oed ar 1 Medi 2023, a bydd chwe chwaraewr (tri dyn/tair fenyw) yn cael eu dewis ohonynt i ffurfio tîm ar gyfer pob gêm. Gwneir eilyddion trwy gylchdro, gyda eilydd yn dod oddi ar y fainc i serfio bob tro y bydd angen aelod newydd i serfio.</p> <p>Bydd yn ofynnol i gystadleuwyr ddangos eu Cardiau Aelodaeth CFFI.</p> <p>Bydd methu dangos cerdyn aelodaeth dilys (yn cynnwys llun) yn arwain at gosb o £10. Ni chaniateir i aelodau gystadlu os nad yw eu henwau ar y rhestr o'r sawl sydd wedi talu i fod yn aelod o'r Ffederasiwn ac os na fyddant yn gallu dangos cerdyn aelodaeth ar ddechrau'r gystadlaeth.</p>	<p><b>ELIGIBILITY</b></p> <p>A squad of twelve players, all of whom must be aged between 17 to 28 years on 1 September 2023, from whom six players (three male/three female) shall be chosen to form the team for each game. Substitutions will be made by rotation, with a substitute coming off the bench to serve each time a new server is required.</p> <p>Competitors will be required to show their YFC Membership Cards.</p> <p>Failure to produce a card (will need photo) will result in a £10 penalty charge. Any member whose name is not listed as a current paid up member of the Federation and who cannot produce a membership card at the start of the competition will <u>not</u> be allowed to compete.</p>
<p><b>TREFN</b></p> <p>Bydd y gystadlaeth yn cael ei chwarae ar sail cynghrair. Bydd y timau'n cael eu tynnu i ddwy gynghrair a bydd gemau'n cael eu rhedeg ar sail 'y gorau o dair set'. Bydd y tîm sy'n sgorio uchaf o bob cynghrair yn chwarae'r ail dîm o'r gynghrair arall mewn Rownd Gynderfynol i bennu'r ddau dîm ar gyfer Gêm y Bencampwriaeth. Mae'n bosib y bydd y ddau gollwr yn y Rowndiau Cynderfynol yn chwarae i ffwrdd am y 3ydd a'r 4ydd safle os dymunir.</p> <p>Nodi y dylai uchder y rhwydi fod yn 2.43m fel y nodir yn Rheolau Pêl-foeli Lloegr ar gyfer Cystadlaeth Dynion Hŷn, a ddefnyddir hefyd ar gyfer Cystadlaethau Cymysg Hŷn.</p> <p>Argymhellir eich bod yn chwarae ar gwrth pêl-foeli llawn. Oherwydd y nifer o gemau sy'n cael eu chwarae ar ddiwrnod Rowndiau Terfynol CFFI Cymru bydd y gystadlaeth yn cael ei rhedeg gan ddefnyddio fformat wedi'i amseru:</p> <p>Y fformat wedi'i amseru fydd 3 set, pob un o 8 munud, timau'n ennill 3-0 neu 2-1.</p> <p>Caniateir un egwyl fesul set pan fydd y tîm cyntaf yn cyrraedd 8 pwynt.</p> <p>Bydd system gylchdroi ar waith lle mae chwaraewyr yn cylchdroi i ffwrdd ac yna'n cylchdroi yn ôl ymlaen i wasanaethu.</p> <p>Pan fydd y chwiban yn cael ei chwythu i ddynodi diwedd y set, os yw'r bêl yn cael ei chwarae bydd y pwynt yn cael ei derfynu a'i gyfrif.</p> <p>Os yw'r timau yn cyfartal ar ddiwedd y set, bydd pwynt olaf yn cael ei chwarae i benderfynu enillydd y set honno.</p>	<p><b>PROCEDURE</b></p> <p>The competition will be played on a league basis. The teams shall be drawn into two leagues and matches will be run on a 'best of three sets' basis. The highest scoring team from each league will play the second team from the other league in a Semi-Final to determine the two teams for the Championship Game. The two losers in the Semi-Finals may play off for 3rd and 4th place if desired.</p> <p>To note that the height of the nets should be 2.43m as stated in the Volleyball England Rules for a Senior Men's Competition, which is also used for Senior Mixed Competitions.</p> <p>It is recommended that you play on a full Volleyball court. Due to the number of matches being played on the day of the Wales YFC Finals the competition is to be run using a timed format:</p> <p>The timed format will be 3 sets, each of 8 minutes, teams win 3-0 or 2-1.</p> <p>One time out is permitted per set when the first team reaches 8 points.</p> <p>A rotation system will be in place where players rotate off and then rotate back on to serve.</p> <p>When the whistle is blown to signify the end of the set, if the ball is in play the point shall be concluded and counted.</p> <p>If the teams are tied at the end of the set, a final point will be played to decide the winner of that set.</p> <p>If a player scores 3 successive serves the team will rotate but keep the serve.</p>

<p>Os bydd chwaraewr yn sgorio 3 serf olynol bydd y tîm yn cylchdroi ond yn cadw'r gwasanaeth.</p> <p>Os bydd tîm yn sgorio 6 serf olynol byddant yn trosglwyddo'r bêl i'r gwrthwynebwyr, nid yw'r sgôr yn newid.</p> <p>Caniateir cysylltiad â'r bêl ag unrhyw ran o'r corff, caniateir i'r bêl daro'r droed, ond gwaherddir cicio. Bydd cic yn arwain at golli pwynt.</p> <p>Nid yw rolau yn arbenigol i chwaraewyr unigol.</p> <p>Chwaraewr cwrt cefn yw'r chwaraewr sy'n serfio.</p> <p>Er mwyn darparu profiad positif i'r chwaraewyr, rydym yn argymhell defnyddio peli llai o bwysau - argymhellir Mikasa VS170W.</p> <p>Y Canolwr fydd yr unig ganolwr ar bwyntiau o anghydfod. Bydd Rheolau Gêm Pêl-foli yn berthnasol oni bai eu bod yn cael eu diwygio gan y ddogfen hon.</p> <p>Ni chaiff chwaraewr sy'n cael ei "anfon i ffwrdd" gymryd rhan bellach yng ngemau'r diwrnod hwnnw.</p>	<p>If a team scores 6 successive serves they will pass the ball to the opposition, the score doesn't change.</p> <p>Contact with the ball is allowed with any part of the body, the ball is allowed to strike the foot, but kicking is forbidden. A kick will result in a loss of a point.</p> <p>Roles are not specialised to individual players.</p> <p>The server is a backcourt player.</p> <p>To provide a positive experience to the players we advise the use of reduced weight balls – Mikasa VS170W is recommended.</p> <p>The Referee shall be the sole arbiter on points of dispute. The Rules of the Game of Volleyball will apply unless amended by this document.</p> <p>A player who is "sent off" shall take no further part in that day's games.</p>
<p><b>CYFFREDINOL</b></p> <p>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><b>GENERAL</b></p> <p>The umpires' decision is final.</p> <p>Carmarthenshire YFC reserves the right to amend or cancel any of the foregoing rules.</p>



## **RYGBI 7 BOB OCHR**

### **7 A SIDE RUGBY**

<p>Bydd y gemau'n cael eu chwarae yn unol â chyfreithiau'r IRB.</p>	<p>The games shall be played in accordance with the laws of the IRB.</p>
<p><b>CYMHWYSEDD</b></p> <p>Carfan o 10 dyn, gyda hwy oll yn aelodau a rhaid bod yn 28 oed neu iau ar 1af o Fedi 2022. Mae'n ofynnol fod pob chwaraewr yn 18 oed ar y 24ain o Orffennaf 2023 i allu chwarae. Bydd yn rhaid i'r holl chwaraewyr fod yn aelodau llawn o CFFI Sir Gâr. 7 chwaraewr i fod ar y cae ymhob gêm, gall tîm eilyddio hyd at dairgwaith o fewn gêm.</p> <p>Bydd hi'n ofynnol i ddangos cardiau aelodaeth yr aelodau ar ddechrau'r gystadleuaeth i'r stiward ac <b>yn hanfodol fod llun o'r aelod ar y cardiau aelodaeth.</b></p> <p>Bydd methiant i ddangos carden aelodaeth yn arwain at dirwy o £10.</p>	<p><b>ELIGIBILITY</b></p> <p>A squad of ten male members, all of whom must be 28 years of age or under on the 1<sup>st</sup> September 2022. All players must be 18 years of age on 24<sup>th</sup> July 2023 to be eligible to play. All members must be full members of Carmarthenshire 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>Membership cards of every competitor must be produced and shown to the steward before the start of the competition <b>all cards must have a photo of the competitor.</b></p> <p>Failure to produce a valid membership card will result in a £10 fine.</p>
<p><b>TREFN</b></p> <p>Fydd y gemau yn cael eu chwarae ar ffurf 'knockout'.</p> <p>Bydd pob gem yn 7 munud bob hanner.</p> <p>Ym mhob gem, os fydd y sgôr yn gyfartal ar yr amser terfynol, yna bydd hi'n ofynnol i chwarae amser ychwanegol. Bydd yr amser ychwanegol yn cael ei chwarae mewn cyfnod o 5 munud bob ochr a'r timau yn newid ochr chwarae heb egwyl. Bydd y capteiniaid ar ddechrau'r amser ychwanegol yn penderfynu ar daflad ar y gic neu barhau gyda'r chwarae. Yn yr amser ychwanegol, y tîm fydd yn sgorio gyntaf fydd yn cael eu datgan fel yr enillwyr ar unwaith heb barhau gyda'r chwarae.</p> <p>Mae'n ofynnol bod holl chwaraewyr yn gwisgo'n addas e.e. siorts, sanau ac esgidiau rygbi. Bydd y dyfarnwyr yn goruchwyllo ar y dechrau os ydynt yn cyrraedd rheolau Undeb Rygbi Cymru.</p> <p>Os bydd y dyfarnwr yn danfon chwaraewr oddi ar y cae, ni fydd y chwaraewr yn cael ail-ymuno gyda'r chwarae yn y gystadleuaeth. Y dyfarnwr fydd yr unig ganolwr ar bwyntiau o anghydfod.</p>	<p><b>PROCEDURE</b></p> <p>All games will be played on a knockout basis.</p> <p>Duration of play will be 7 minutes each way.</p> <p>In all games, if the scores are level at full time, then extra time will be played. Such extra time will be in periods of five minutes when teams will change ends without an interval. Before commencement of extra time the captains shall toss for the right to kick off or the choice of ends. In extra time the team which scores first will immediately be declared the winner without further play.</p> <p>All competitors must 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. The referee shall be the sole arbiter on points of dispute.</p>

## CYSTADLAETHAU CFFI SIR GÂR

### 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 2022.</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 2022.</p>																
<p><b>TREFN</b></p> <p>Chwaraeir y gemau naill ai fel 2 gynghair, ag enillydd bob cynghair yn chwarae am y safle cyntaf a'r ail safle, neu fel twrnamaint gornest gron, yn dibynnu ar nifer y timau fydd yn cyfranogi a nifer y meysydd chwarae fydd ar gael.</p> <p>Yn ystod pob gêm, chwaraeir 7 munud bob ochr, a bydd egwyl o 1-minute munud rhwng y ddau hanner.</p> <p>Dyfernir pwyntiau fel â ganlyn mewn cynghair:</p> <table><tr><td>Ennill</td><td>3</td></tr><tr><td>Cyfartal â Sgôr</td><td>2</td></tr><tr><td>Cyfartal Di-sgôr</td><td>1</td></tr><tr><td>Colli</td><td>Dim</td></tr></table> <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 chwaraewr 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. Gall chwaraewr o'r tîm sy'n ymosod effeithio ar y</p>	Ennill	3	Cyfartal â Sgôr	2	Cyfartal Di-sgôr	1	Colli	Dim	<p><b>PROCEDURE</b></p> <p>The matches will be played either in 2 leagues with the winner of each league playing for 1st and 2nd place, or as a round robin tournament depending on the number of teams taking part and the number of pitches available.</p> <p>Each game will be played seven (7) minutes each way, with a 1 minute interval.</p> <p>League points will be awarded as follows:</p> <table><tr><td>Win</td><td>3</td></tr><tr><td>Score Draw</td><td>2</td></tr><tr><td>No Score Draw</td><td>1</td></tr><tr><td>Lose</td><td>Nil</td></tr></table> <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. An attacking player may affect the touch by deliberately touching the opposition.</p>	Win	3	Score Draw	2	No Score Draw	1	Lose	Nil
Ennill	3																
Cyfartal â Sgôr	2																
Cyfartal Di-sgôr	1																
Colli	Dim																
Win	3																
Score Draw	2																
No Score Draw	1																
Lose	Nil																

cyffyrddiad trwy gyffwrdd gwrthwynebydd yn fwiadol.

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 rollo mwy nag 1 metr. Ni all chwaraewr rollo'r bêl oni chaiff ei gyffwrdd.

Gall y chwaraewr sy'n codi'r bêl (yr hanerwr ffugio neu'r hanerwr gweithredol) redeg, ond os caiff ei 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 tiro'r bêl, bydd y cyffyrddiad yn cyfrif a chychwynir y chwarae ar y llinell 5 metr. Gwaherddir oedi'r gêm trwy oedi'n fwiadol 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

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.

The player picking up the ball (the dummy-half or acting half) may run, but if touched a changeover 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

gosb, bydd y dyfarnwr yn symud ymlaen 10 medr 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 medr 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.

Gweithredir yr egwyddor o fantais.

Ni chaniateir unrhyw rwystro, cyswllt gormodol, iaith anwedus 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.

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.

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.

The principle of advantage will be applied.

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.

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.

## **ATHLETAU**

### **ATHLETICS**

<p><b>TREFN</b> Bydd y gystadleuaeth Athletau yn cynnwys campau trac a maes. Ar gyfer y campau trac, bydd dwy ras gynderfynol ac un ras derfynol. Bydd 6 categori i bob camp:</p> <p>14 neu iau – Bechgyn 14 neu iau – Merched 18 neu iau – Bechgyn 18 neu iau – Merched 28 neu iau – Dynion 28 neu iau – Menywod</p>	<p><b>PROCEDURE</b> The Athletics competition will include both track and field events. For each track event there will be two semi finals and a final. All events will be held in 6 categories –</p> <p>14 or under – Male 14 or under - Female 18 or under – Male 18 or under – Female 28 or under – Male 28 or under – Female</p>
<p><b>CAMPAU TRAC</b> Ras 1 – 100m Ras 2 – 400m Ras 3 – 800m Ras 4 – 1500m Ras 5 – 4 x 100m Ras Cyfnewid</p>	<p><b>TRACK EVENTS</b> Race 1 – 100m Race 2 – 400m Race 3 – 800m Race 4 – 1500m Race 5 - 4 x 100m Relay Race</p>
<p><b>CAMPAU MAES</b> Camp 1 – Taflu'r Pwysau Camp 2 – Disgen Camp 3 – Naid Hir</p>	<p><b>FIELD EVENTS</b> Event 1 – Shot Put Event 2 – Discuss Event 3 – Long Jump</p>
<p>Er mwyn dod o hyd i'r tim Athletau buddugol, fe fydd marciau fel a ganlyn; 1af - 4 pwynt; 2il - 3 pwynt; 3ydd - 2 bwynt; ac 1 pwynt am gyfranogi.</p>	<p>In order to find the overall winning Athletics teams, points will be awarded as follows: 1<sup>st</sup> – 4 points, 2<sup>nd</sup> – 3 points, 3<sup>rd</sup> – 2 points; 1 point for participation.</p>