

# Chwaraeon Cenedlaethol

## Merched y Wawr



**Dydd Gwener a Dydd Sadwrn  
18 a 19 Mai 2018**

**Dydd Gwener yng Nghlwb Golff y Borth  
Dydd Sadwrn yn Ysgol Bro Hyddgen,  
Y Plas, Clwb Bowlio Machynlleth  
a Chanolfan Hamdden Bro Ddyfi**

## RHEOLAU CHWARAEON

- Er mwyn ennyn gwaed newydd i gystadlu, awgrymir na ddylai aelodau sydd wedi bod yn fuddugol dair blynedd yn olynol gystadlu am o leiaf un flwyddyn yn genedlaethol nac yn rhanbarthol.
- UN unigolyn i gystadlu mewn UN gystadleuaeth chwaraeon yn unig yn Genedlaethol.
- Bydd y DARTIAU, TENIS BWRDD a BADMINTON yn cychwyn yn brydlon am 10.30 o'r gloch.
- Ar y **Dydd Gwener** bydd y Golff yn cychwyn am 12.30 a gofynnir i'r cystadleuwyr fod yn y Borth erbyn 10.45.
- Bydd DEWIS DAU DDWRN, CHWIST, DOMINOS a SGRABL yn cychwyn yn brydlon am 12.30 o'r gloch.
- Gofynnir i bawb fod yn y lleoedd / ystafelloedd lle cynhelir y cystadlaethau yn brydlon.
- Caniateir DAU dîm i gynrychioli bob rhanbarth ym mhob cystadleuaeth ar wahan i'r Golff. Daw bob un sydd am gystadlu yn syth i'r gystadleuaeth yn y Borth.
- Defnyddier y ffurflen swyddogol i gofrestru cystadleuwyr y rhanbarth a'i dychwelyd erbyn 11 Mai 2018. Diolch.

Erfynnir ar bob tîm/unigolyn roi gwybod mewn da bryd os na fyddant yn bresennol i gystadlu drwy ffonio

**Bronwen Wright ar 01978 762 243**

**neu**

**Tegwen ar 07980 504 374**

# **BADMINTON**

**Cychwyn yn y Ganolfan Hamdden am 10.30 o'r gloch**

## **Gêm Dyblau Merched**

### **Y Taflad**

Cyn dechrau chwarae bydd y ddwy ochr yn taflu ceiniog a bydd yr ochr sy'n ennill yn dewis un o'r canlynol:-

- (a) i serfio neu i dderbyn serfiad yn gyntaf, neu
- (b) i ddechrau chwarae pa bynnag ben i'r cwrt fyddant eisiau.

### **Sgorio**

- (a) Bydd y ddwy ochr yn chwarae y gorau o 3 gêm oni bai bod trefniant gwahanol.
- (b) Dim ond yr ochr sy'n serfio sy'n cael ychwanegu pwynt at ei sgôr. Mewn gêm i ddyblau fe fydd y gêm yn cael ei hennill gan yr ochr fydd yn sgorio 15 pwynt gyntaf. Os yw'r sgôr yn 14 yr un bydd yr ochr a sgoriodd 14 gyntaf yn cael dewis 'gosod' neu beidio 'gosod' y gêm. Dim ond ar ôl cyrraedd y pwyntiau yma am y tro cyntaf y gellir gwneud y dewis hwn.
- (c) Os yw'r gêm wedi cael ei gosod parthed sgorio fe elwir hyn yn 'love all' ac mae'r ochr gyntaf i sgorio'r pwyntiau nodir isod yn ennill y gêm:-  
14 – 3 pwynt
- (ch) Yr ochr sy'n ennill y gêm sy'n serfio gyntaf yn y gêm nesaf.

### **Newid Ochrau**

Bydd chwaraewr yn newid ochrau

ar ddiwedd y gêm gyntaf

yn y drydedd gêm (os oes yna un) pan fo'r sgôr yn cyrraedd 8.

### **Serfiad**

Bydd yr un serfio a'r un sy'n derbyn yn sefyll i wynebu ei gilydd ar groeslin.

Bydd raced y serfiwr yn hitio gwaelod y wennol tra bod y wennol i gyd yn is na gwast y serfiwr.

Pan fo'r raced yn hitio'r wennol mae'n rhaid i ben y raced fod yn is na llaw y serfiwr. Mae'n rhaid i symudiad raced y serfiwr barhau ar ôl dechrau'r serfiad.

### **Dyblau**

Ar ddechrau'r gêm a phob tro mae un ochr yn cael yr hawl i serfio bydd y serfiad yn cael ei roi i'r cwrt serfio ochr dde.

Os yw'r ochr sy'n derbyn yn gwneud 'bai' neu bod y wennol ddim yn dal mewn chwarae oherwydd ei bod yn cyffwrdd wyneb y cwrt y tu mewn i ochr cwrt y rhai sydd yn derbyn, yna mae'r ochr sy'n serfio yn ennill pwynt ac mae'r serfiwr yn serfio eto.

Os yw'r ochr sy'n serfio yn gwneud 'bai' neu bod y wennol ddim yn dal mewn chwarae oherwydd ei bod yn cyffwrdd wyneb y cwrt y tu mewn i ochr serfio y cwrt, yna mae'r serfiwr yn colli'r hawl i barhau i serfio – ac nid oes unrhyw ochr yn cael pwynt.

Bydd y chwaraewr sy'n serfio ar ddechrau unrhyw gêm yn serfio o neu yn derbyn yn y cwrt serfio ar y dde pan nad yw ochr y chwaraewr hwnnw wedi sgorio neu pan fo'r sgôr yr un faint yn y gêm honno, a'r cwrt serfio ar y chwith fel arall.

Bydd y chwaraewr ac yna i un o'r gwrthwynebwyr ac yna i bartner y gwrthwynebydd ac yn y blaen.

## **Beiau Ychwanegol**

Mae'n fai:-

Os wrth chwarae mae'r wennol yn cael ei tharo ar ochr yr hitiwr a'r rhwyd. Fodd bynnag, gall yr un sy'n hitio ganlyn y wennol dros y rhwyd gyda'r rased. Os yw chwaraewr yn cyffwrdd y rhwyd neu yr hyn sy'n dal y rhwyd, person neu wisg.

Os yw'r wennol yn cael ei dal a'i chadw ar y rased ac yna yn cael ei lluchio yn ystod taro.

Mae rheolau'r gêm yn unol â'r rhai a fabwysiadwyd gan Undeb Badminton Cymru.

## **DARTIAU**

### **Cychwyn yn y Clwb Bowlio am 10.30 o'r gloch**

1. Chwaraeir 3 aelod ym mhob tîm a chwaraeir y gorau o 3 gêm. Os bydd un tîm yn ennill y ddwy gêm gyntaf ni fydd angen chwarae'r drydedd gêm. Y 3 aelod i chwarae fel tîm.
2. Chwaraeir yn ôl rheolau 301ymhob rownd. Does dim angen dwbl i gychwyn ond fe fydd angen dwbl i orffen gêm. Os bydd anhawster gorffen y gemau rowndiau rhagbrofol gall pob chwaraewr daflu 3 dart yr un UNWAITH (ar ôl i'r ddau dîm gyrraedd dwbl un). Eto os na lwyddir i gael dwbl un gall UN cynrychiolydd o bob tîm anelu UN dart at y canol. Bydd DIM ail gynnig os digwydd i'r dart syrthio o'r bwrdd.
3. Yn y rownd derfynol chwaraeir 3 gêm.

## DOMINOS

### **Cychwyn yn yr Ysgol Uwchradd am 12.30 o'r gloch**

1. Bydd pob tîm yn cynnwys 2 chwaraewr.
2. Cymysgir y dominos wyneb i waered ar y bwrdd a bydd pob chwaraewr yn dewis 7 domino.
3. Yr un fydd â'r domino dwbl chwech i arwain y chwarae, ac iddi gael cyfle arall i roi domino 6 arno, os oes ganddi un.
4. Os na fydd chwaraewr yn medru cymryd ei thro symudir ymlaen i'r chwaraewr nesaf.
5. Ni fydd hawl gan chwaraewr gael ail dro os bydd yn chwarae domino dwbl: 5,4,3,2,1. Y domino dwbl i'w osod ar draws y bwrdd a'r nesa' yn groes iddo.
6. Pan fydd chwaraewr wedi gorffen gwaedder 'domino' ac ennill y gêm.
7. Y chwaraewyr oll i rifo gwerth y dominos sydd ar ôl ganddynt. Hwn fydd eu sgôr. Sgôr yr enillydd fydd 0, wrth gwrs.
8. Bydd pob tîm yn chwarae ei gilydd, 1 gêm yr un. Cofnodir sgôr pob gêm cyn symud ymlaen i'r bwrdd nesaf. Ar y diwedd cyfrifir cyfanswm y sgôr a'r un gyda'r sgôr lleiaf fydd y buddugwyr.
9. Mewn achos o sgôr cyfartal chwaraeir un gêm ychwanegol.

## SGRABL

### **Cychwyn yn yr Ysgol Uwchradd am 12.30 o'r gloch**

1. Chwaraeir yn unol â Rheolau Cenedlaethol Sgrabl (gweler y rhain yn y bocs)
2. Bydd dwy ymhob tîm, chwaraeir yn unigol ond cyfrifir sgoriau'r ddwy ar ddiwedd y gystadleuaeth fel un cyfanswm. Felly'r ddwy efo'r cyfanswm uchaf fydd yn ennill.
3. Penderfynir hyd bob gêm ar y diwrnod gan y bydd yn dibynnu ar y niferoedd ddaw ar y dydd.
4. Caniateir unrhyw eiriau a geir yn "Y Geiriadur Mawr" (ag eithrio enwau priod) ac fe ddefnyddir hwnnw i wirio unrhyw sillafiad ac i gadarnhau dilysrwydd unrhyw air.
5. Disgwylir i bob tîm ddod â'i gêm Sgrabl efo nhw ar y diwrnod.

## DEWIS DAU DDWRN (TIP-IT)

### Cychwyn yn yr Ysgol Uwchradd am 12.30 o'r gloch

1. Y dasg yw cuddio botwm.
2. 3 mewn tîm.
3. Gelwir y capten yn "Frenhines".
4. Taflu'r "Toss" i weld pa dîm sy'n cychwyn.
5. Dwy law'r tîm sy'n ennill y "Toss" i fod ar y bwrdd.
6. Y Frenhines yn concro'r ford gyda "Botwm" a dweud "lawr" wrth ei thîm.
7. Dwylaw'r 3 o dan y bwrdd, a'r "Frenhines" yn rhoi'r "Botwm" yn unrhyw un o'r chwe llaw.
8. Yna bydd y "Frenhines" yn dweud "lan", a daw chwech llaw lan i'r bwrdd gyda'i gilydd, a phob un yn esgus cuddio'r "Botwm".
9. "Brenhines" y tîm arall fydd yn cael y siawns gyntaf ar ddyfalu ym mha ddwrn y cuddir y "Botwm".
10. Am bob dwrn fydd hi'n credu sy'n wag, bydd yn cyffwrdd â nhw yn eu tro a dweud "Off".
11. Bydd y person yn agor ei dwrn i ddangos a yw'n wag neu beidio. Y llaw fydd y "Frenhines" yn credu fydd y "Botwm" ynddi, bydd yn cyffwrdd â'r llaw hyn a dweud "Tip-It".

Os bydd yn iawn bydd y tîm yn ennill y "Botwm" ac yn cael un pwynt. Ac felly'n cario ymlaen i chwarae a'r tîm cyntaf i gael 21 o bwyntiau fydd yn ennill y gêm hynny.

- Y "Frenhines" sydd i ddyfalu yn gyntaf ble mae'r "Botwm", ac yna yr un ar y chwith iddi ac yna'r un ar y dde iddi.
- Pa un bynnag o'r tîm fydd yn ennill y "Botwm" ar y "Tip-It", honno fydd yn dyfalu yn gyntaf ar ôl hynny, ac yna dilyn y patrwm uchod.
- Os bydd y ddau dîm yn gyfartal eu pwyntiau yn 20 pwynt yr un, dim ond y ddwy "Frenhines" fydd yn cymryd rhan am y pwynt olaf.

# **GYRFA CHWIST CYMAR**

## **Cychwyn yn yr Ysgol Uwchradd am 12.30 o'r gloch**

- Un bwrdd, pedwar o bobl, yn chwarae fel dau dîm o ddau.
- Pecyn 52 o gardiau, 13 cerdyn i bob chwaraewr.
- Ar ddechrau'r gêm gyntaf, y merched i dorri'r cardiau am yr hawl i fynd gyntaf.
- Ar ddiwedd y gêm gyntaf, yr enillwyr i symud gyda'r cloc, ymlaen i'r bwrdd nesaf a'r collwyr yn aros.
- Y dyn sydd wedi colli i gymysgu'r cardiau, a'r "dyn" symudodd i dorri a rhannu'r cardiau, gan ddechrau gyda'r ferch sydd wedi aros.
- Y ferch sydd wedi aros i gychwyn y gêm.
- Y pâr gyda'r sgôr uchaf fydd yn ennill.
- Caniateir 2 dîm sef 4 aelod i gynrychioli pob rhanbarth.
- Rhaid llenwi'r cerdyn sgorio bwrdd yn ogystal â'r cardiau sgorio unigol ar ddiwedd bob gêm. Defnyddir y cardiau sgorio bwrdd i wirio'r sgôr ar ddiwedd y gystadleuaeth.

# **TENIS BWRDD**

## **Cychwyn yn y Ganolfan Hamdden am 10.30 o'r gloch**

1. Chwaraeir yn ôl rheolau arferol tennis bwrdd. (Sylwer ar Reol serfio 3.6)
  - a) Llaw agored, y bêl yn gorffwys ar gledr y llaw (heb gyffwrdd y bysedd na'r bawd).
  - b) Llaw uwchben y bwrdd (nid yn guddiedig o dan y bwrdd).
  - c) Rhaid taflu'r bêl i fyny o leiaf 16cm cyn ei tharo â'r bat.
2. Bydd pob tîm yn cynnwys 2 chwaraewr.
3. Chwaraeir gêm ddwbl i ferched.
4. Enillir gêm gan y tîm fydd yn sgorio 11 pwynt. Petai'r ddau dîm yn cyrraedd sgôr o 10 yna 'r enillwyr fydd y tîm cyntaf i fynd ar y blaen o 2 bwynt. Bydd pob set yn cynnwys yr orau o dair gêm. Rhoddir 1 pwynt i enillwyr pob set.
5. Rhaid newid y serf ar ôl sgorio 2 bwynt, onibai bod y ddau dîm wedi sgorio 10. Yna bydd pob chwaraewr yn cael serf am un pwynt yn eu tro.
6. Ni chaniateir gwisgo unrhyw ddilledyn gwyn i chwarae.

# GOLFF

## **Cyfarfod yng Nghlwb Golff y Borth am 11.45 o'r gloch**

- Chwaraeir yn ôl Rheolau Undeb Golff Merched Cymru.
- Chwaraeir cystadleuaeth Stableford.
- Rhaid i bob cystadleuydd feddu ar dystysgrif Graddnod cyfredol.  
Gall unrhyw nifer o gystadleuwyr ddod a bob rhanbarth i chwarae golff.
- Gofynnir i bob cystadleuydd dalu hanner cost y chwarae sef £10 yr un. Bydd yr Is-bwyllgor Gwyl a Hamdden yn talu'r hanner arall. Awgrymir fod y rhanbarth yn talu'r £10 i bob cystadleuydd o'r rhanbarth er mwyn hybu cystadlu.
- Bydd y golff yn cychwyn yn y Borth am 12.30 o'r gloch.
- Bydd trefn y chwarae yn cael ei benderfynu ar y diwrnod.

Os am ychwaneg o wybodaeth cysylltwch â

**Bronwen Wright ar 01978 762 243**  
**[bronwencilwbgwawr@hotmail.co.uk](mailto:bronwencilwbgwawr@hotmail.co.uk)**

neu cysylltwch â'r

**Ganolfan Genedlaethol, Stryd yr Efail,**  
**Aberystwyth, Ceredigion SY23 1JH**  
**Rhif ffôn: 01970 611 661**  
**[swyddfa@merchedywawr.com](mailto:swyddfa@merchedywawr.com)**

**DYDDIAD CAU CENEDLAETHOL**  
**11 Mai 2018**