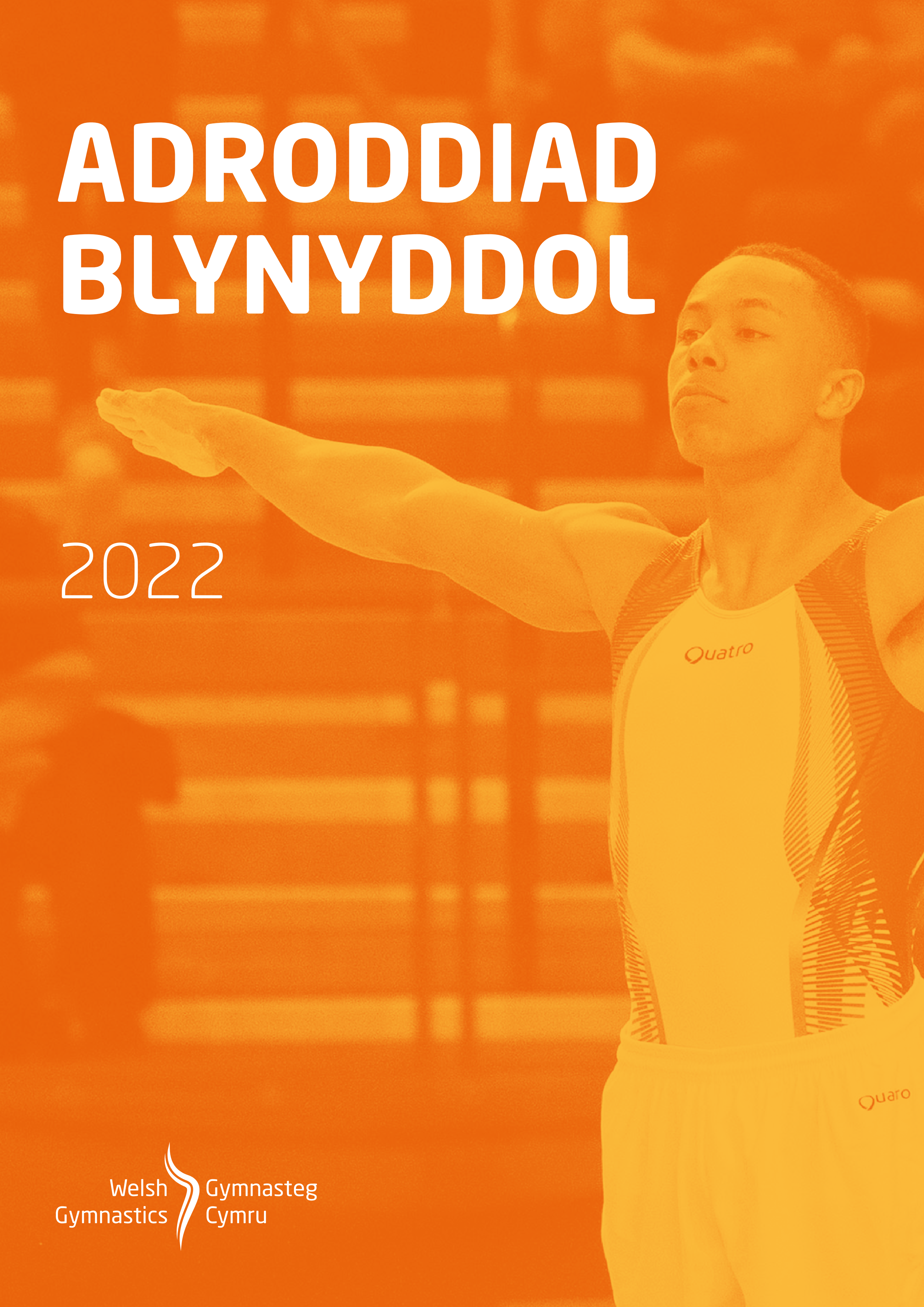
ADRODDIAD BLYNYDDOL

2022



Welsh Gymnastics
Gymnasteg Cymru

Ein Gweledigaeth

Creu cymunedau a phencampwyr gwych drwy gymnasteg.

Ein Amcan

Cymru i gael ei chydnabod fel gwlad gymnasteg flaenllaw sy'n cynhyrchu pencampwyr safon byd ac yn creu cymunedau bywiog, cynhwysol lle mae pob gymnast yn cael profiad o safon uchel.

Ein Pwrpas

Pwrpas Gymnasteg Cymru yw arwain, datblygu, cefnogi, a gwarchod y gamp yng Nghymru.

Ni all Gymnasteg Cymru gyfleu ei strategaeth a'i uchelgeisiau heb gefnogaeth partneriaid, cyfranwyr ariannol, llywodraeth leol a chenedlaethol, darparwyr hamdden, gwirfoddolwyr, busnesau a chymunedau.

Mae pob un o'r rhain yn cyfrannu at gynaliadwyedd, tyfiant, a llwyddiant y gamp.

Mae cyfleusterau, gornestau a chystadleuthau mawrion, gweithlu gref a bywiog, a chlybiau sy'n cael eu rhedeg yn dda, yn hanfodol. Bydd GC hefyd yn sicrhau bod ei holl waith yn cael ei gyfleu gyda rheolaeth a chyllido effeithiol, a'i gwerthoedd yn graidd i'r cyfan.

Mae'r Adroddiad Blynyddol hwn yn cwmpasu'r cyfnod o ddiwedd 2019 hyd at ddechrau Mis Mehefin 2022 gyda'r cyhoeddiad yn cael ei dorri ar draws – ynghyd â'n chwaraeon yn gyffredinol – drwy gydol pandemig COVID-19. Mae'r adroddiad hwn yn mynd â ni'n ôl drwy'r ychydig flynyddoedd diwethaf, o ychydig cyn i'r pandemig daro, sut y gwnaeth y gymuned wedyn addasu a thynnu ynghyd drwy rai o'r amseroedd mwyaf anodd, i fod wedi dod allan ohono ac yn awr yn edrych ymlaen at gyffro.

Cynnwys

Rhagarweiniad y Gadair	4
Adroddiad y Prif Weithredwr	5
Adroddiad Perfformio	7
Adroddiad Datblygu	9
Adroddiad Gwasanaethau Pobl	11
Uchafbwyntiau Ardal	13
Prosiectau	15
Anrhydeddau	17

Disgyblaethau

Artistig Merched	18
Artistig Dynion	19
Rhythmig	20
Trampolîn a DMT	21
Acrobatig	22
Aerobig	23
Anabledd	24
TeamGym	25
Tymblio	26

Rhagarweiniad y Gadair

Mae llawer wedi digwydd ers ein hadroddiad diwethaf yn 2019 gyda chyhoeddi, yn debyg iawn i'n chwaraeon yn gyffredinol, wedi'i dorri'n drwm oherwydd y pandemig. Yn gyntaf, rwy'n teimlo'n freintiedig o gael fy mhenodi'n Gadeirydd Gymnasteg Cymru ym mis Ionawr 2020.

Hoffwn dalu teyrnged arbennig i fy rhagflaenydd Helen Phillips MBE, am gyflawni dros 17 mlynedd o wasanaeth i'n sefydliad. Roedd hi'n arweinydd ardderchog a'i hymrwymiad i'w gwaith yn esiampl i bawb. Bydd yn anodd llenwi ei hysgidiau.

Ddeufis wedi fy mhenodiad daeth y pandemig COVID-19, ac mae'r cyfnod ers hynny wedi bod yn hynod o heriol ac anodd. Cafodd y rhan fwyaf o gyfarfodydd ein Bwrdd eu cynnal yn rhithiol, a cafodd cyfarwyddwyr anweithredol ac aelodau staff newydd eu penodi'n rhithiol hefyd.

Dwi'n cydymdeimlo'n ddwys â'r rhai sydd wedi dioddef colled ac effeithiau ynysu oddiwrth ffrindiau a pherthnasau. Er gwaetha'r trafferthion, bu'n destament i ysbryd a gwydnwch dynol fod pawb wedi addasu a dyfalbarhau, tra bod pwysigrwydd cymuned wedi dod mor amlwg.

Hoffwn gydnabod fy nghydweithwyr anweithredol sydd wedi gwasanaethu ar y Bwrdd, yn y gorffennol a'r presennol. Yn gyntaf, y rhai sydd wedi gorffen eu tymor yn ystod y ddwy flynedd ddiwethaf; diolch o galon am dalentau a chyfraniadau Andrew Morris, Barbara Beedham, Sally Church and Tracey Singlehurst-Ward. Mae gan ein Bwrdd presennol gyfoeth o brofiad ar y cyd; mewn gymnasteg, rheolaeth a chyfraith, rheoli prosiectau, hyfforddiant gweithredol, addysg, llywodraeth leol, archwilio a chyllid, sy'n cael ei ddefnyddio i gefnogi a chynghori y tîm gweithredol a hyrwyddo gwaith ein sefydliad.

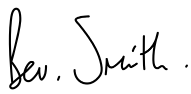
Diolch yn fawr hefyd i Lisa Gannon, Chris McLarnon, Dean Williams, Mark Petherick, Melissa Anderson and Tomos Lewis am gysegru amser, arbenigedd, ac egni i waith y Bwrdd gan roi arweiniad strategol, llunio polisi cyfansawdd, a gwerthuso perfformiad yn erbyn targedi a gytunwyd. Cawsom ddiwrnod strategol cynhyrchiol iawn yn Ionawr 2021, gafodd ei hwyluso gan arbenigwyr mewn newid diwylliannol. Cafwyd dau ganlyniad nodedig; mae ein Bwrdd yn deall yr hyn sy'n bosib drwy barchu a gwerthfawrogi unigolion yn seiliedig ar eu galluoedd a rydym wedi ymrwymo i weithio dros gydraddoldeb, amrywiaeth, a bod yn gynhwysol.

Hoffwn ddiolch yn ddiffuant iawn hefyd i'n holl staff ni, sydd wedi gweithio'n ddiflino drwy'r cyfnod heriol yma, i fod yn weithgar gyda'n clybiau a'n cymunedau gymnasteg ni mewn amryw o ffyrdd, gan roi cefnogaeth ymarferol a gwneud defnydd o blatfformau zoom a Teams. Mae nhw wedi gweithio gydag ymrwymiad, a dwi'n credu bod gennym ddyfodol hynod o obeithiol yn eu dwylo.
Yn Rhagfyr 2021 mi wnaethon ni ffarwelio â'n PSG Michelle Furford tra bod ein PSG dros dro Siwan Davies wedi rhoi arweiniad ardderchog i'n sefydliad yn y cyfamser.

Ym mis Gorffennaf eleni byddwn yn croesawu ein PSG newydd, **Vicky Ward**.

Yr haf yma, bydd ein gymnastwyr artistig a rhythmig gorau yn cynrychioli Tîm Cymru yng Ngemau'r Gymanwlad yn Birmingham. Mae'r pandemig wedi cael effaith sylweddol ar ein paratoadau i'r Gemau, ond yn ystod y chwe mis diwethaf rydym wedi gweld rhai o'n cystadleuthau cartref a rhyngwladol yn ail gychwyn. Pob lwc i'n holl gymnastwyr, hyfforddwyr, a swyddogion.

Ac yn olaf, rydym yn parhau i weithio'n agos gyda'n parteriaid; Chwaraeon Cymru, Gymnasteg Prydain, Cymdeithas Chwaraeon Cymru, a Llywodraeth Cymru. Rydym yn ddiolchgar am y gefnogaeth gawsom ac yn cydnabod mai dim ond trwy gydweithio y gallwn sicrhau llwyddiant parhaol i'n clybiau, hyfforddwyr, gymnastwyr a gwirfoddolwyr ymhob un o'n disgyblaethau.



Bev Smith
Cadair, Gymnasteg Cymru

Adroddiad y Prif Weithredwr

Mae'r ddwy flynedd ddiwethaf wedi bod yn ddigynsail yn ystod fy nghyfnod gyda Gymnasteg Cymru.
Mae gymnasteg yn bwysig i gymaint o bobol yng Nghymru a dwi'n gwybod fod y ddwy flynedd ddiwethaf, i nifer ohonom, wedi bod yn heriol iawn yn emosiynol, yn gorfforol, ac yn ariannol.

Diolch

Dwi'n hynod o falch bod yn rhan o'r gymuned yng Nghymru. Mae'n bleser dathlu aelodau anhygoel ein cymuned gyfranodd gymaint ymhellach na'r disgwyl yn ystod y pandemig, nid yn unig mewn gymnasteg, ond mewn swyddi yn y GIG ac fel gweithwyr allweddol. Dwi'n rhyfeddu at sut ddaeth aelodau'r gymuned at ei gilydd a gofalu am ei gilydd mewn cyfnod o angen. Hoffwn hefyd gofio mewn tristwch y rhai yn ein cymuned a gollwyd, ac anfon fy nymuniadau gorau i unrhyw un gollodd anwyliaid. Hoffwn gydnabod a diolch i'r partneriaid canlynol am eu cefnogaeth.

Cafwyd cefnogaeth ariannol gwerthfawr gan Chwaraeon Cymru,- y gorau o unrrhyw un o'r gwledydd cartref. Cynhaliwyd sesiynau wythnosol i glywed ein anghenion, ac ymateb iddyn nhw. Hebddyn nhw, ni fyddai gymnastwyr elite a gweithgarwch dan do wedi gallu dychwelyd yn ddiogel.

Yn y cyfamser mi wnaeth Cymdeithas Chwaraeon Cymru ddarparu arweiniad, gan weithio'n agos gyda llywodraeth Cymru i ddylanwadu ar bolisiau a chanllawiau ar gyfer y sector chwaraeon.

Diolch hefyd i dîm Camu Ymlaen ar draws gymnasteg y gwledydd cartref am greu gymaint o adnoddau ac arweiniad penodol i'r byd gymnasteg i sicrhau bod gweithgarwch, addysg a chystadlu'n gallu dychwelyd cyn gynted ac mor ddiogel â phosib.

Yn olaf, diolch i dîm Gymnasteg Cymru ddaeth at ei gilydd i sicrhau bod ein camp yn parhau i ysbrydoli plant ar draws Cymru a chynnig cyfleon i bawb. Yn fwy diweddar mae'r tîm wedi trefnu cronfa Wcraen i gefnogi plant a'r gymuned gymnasteg gafod eu heffeithio gan ryfel Wcraen.

Beth yw'r sefyllfa erbyn hyn?

Fel pob clwb, fe newidiodd cyllid GC dros nos.
Mi wnaeth y pandemig leihau incwm yn sylweddol wrth inni fethu cynnal gwasanaethau arferol. Bu gostyngiad yn yr aelodaeth a gwasanaethau'n cau i lawr. Mi wnaeth GC ostwng gwariant yn sylweddol er mwyn sicrhau dyfodol hir dymor y sefydliad.
Ein ymateb oedd ariannu clybiau er mwyn sicrhau y byddai gymnasteg yn bodoli wedi'r pandemig.
Roedd cyfanswm y grantiau a chyllido dros £1.5 miliwn.

Wrth i wasanaethau wyneb-yn-wyneb gael eu hatal, mi wnaeth GC ddarparu gwasanaethau arlein, ac er fod rhai ohonyn nhw wedi bod yn fwy llwyddiannus nag eraill, fe oroesodd y syniad o gymuned. Mi wnaeth yr amser hefyd alluogi GC i gnoi cul ac ymrwymo i brosiectau mewn Trawsnewid Digidol, Cydraddoldeb, Amrywiaeth a Chynhwysedd, a Gymnasteg Fel Un, fydd yn cael mwy o sylw yn y tudalennau canlynol.

Mae dros 90 y cant o'r plant a phobl ifanc bellach wedi eu croesawu nôl i Gymnasteg ac mae'r galw am y gamp yn tyfu'n ddyddiol.

Fodd bynnag, mae GC yn gwybod fod yna heriau o'n blaenau.

Rydym yn parhau i ymrwymo i'r safon cydraddoldeb a rhoi sylw i'r rhai gafodd eu heffeithio fwyaf gan y pandemig a chyfranogi.

Strategaeth

Mi wnaeth GC gyflawni ein arolwg diwylliannol cyntaf oedd yn dangos canlyniad profiad cyfansawdd o 4.17/5 ar draws Cymru. Roedd hyn, ynghyd â'r boddhad cwsmer a'r arolygon aelodaeth blynyddol yn ogystal â'r fforymau a gynhaliwyd, yn golygu fod GC wedi casglu mwy o fewnwelediad nag erioed o'r blaen i arwain ein camp i'r dyfodol.
Mae GC yn ymrwymo i weithredu ar y mewnwelediad a gafwyd.
Mewn partneriaeth gyda'r Gwledydd Cartref eraill, mae GC wedi cynnal ymgynghoriadau Siapio ein Dyfodol. Bydd hyn yn creu gweledigaeth a

gwerthoedd cyflin ar draws y Gwledydd Cartref am y tro cyntaf. Yn dilyn cwblhau'r Strategaeth Cymunedau a Phencampwyr 2022, bydd hyn wedyn yn bwydo i mewn i'n strategaeth newydd.
Mae GC yn ymrwymo i gynnnal sgyrsiau parhaol i ail adeiladu ein camp wedi'r pandemig, i sicrhau'r amgylcheddau a phrofiadau gorau ar gyfer cenhedlaethau gymnastwyr y dyfodol.

Y dyfodol

Ym mis Gorffennaf, byddwn yn croesawu ein PSG newydd, Victoria Ward, sy'n dod a chyfoeth o brofiad ar draws y tirwedd masnach a chwaraeon. Bu Vicky yn arweinydd Cymdeithas Chwaraeon Cymru a daeth yn lais sawl camp yn ystod y pandemig, a hebddi hi, ni fyddai chwaraeon dan do wedi cyrraedd lle mae nhw heddiw.

Mae ein gymnastwyr elite yn Artistig Dynion, Artistig Merched, a Rhythmig yn mynd i Firmingham yr haf yma i gystadlu yng Ngemau'r Gymanwlad, ac er na fu eu gwaith paratoi yn hawdd, gwyddom y byddan nhw yn gwneud Cymru gyfan yn falch ohonyn nhw.

Y flaenoriaeth i ni o hyd fydd ail adeiladu wedi'r pandemig a sicrhau bod dyfodol y gamp yn cael ei arwain gan y bobl ifanc sy'n rhan ohoni, a sicrhau hefyd bod gymnasteg yn gamp i bawb ac yn llawn profiadau cadarnhaol.

Siwan Davies
PSG Dros Dro/
Pennaeth Datblygu

Adroddiad Perfformio

Mae'r pandemig COVID – 19 wedi effeithio'n sylweddol ar y cyfnod hwn, gan gyfyngu a rhwystro unrhyw weithgarwch gymnasteg am gyfnodau hir yn ystod y ddwy flynedd ddiwethaf, er i ddigon o waith cadarnhaol gael ei wneud y tu ôl i'r llenni.

Yn 2020 fe gychwynnodd y prosiect diwylliant, gyda'r bwriad o alino ymddygiad a gwerthoedd i sicrhau profiad cadarnhaol i bawb.

Penodwyd Rheolwr Athletau i sicrhau bod gymnastwyr wedi datblygu'r dulliau i barhau, gwella, a rhagori yn ystod – ac ar ôl – eu gyrfa gymnasteg. Mae dogfen gwasanaethau cefnogi athletwyr wedi ei datblygu hefyd drwy nodi problemau perfformio, tactegau i'w datrys, a chydnabod y personel sydd eu hangen i gefnogi pob unigolyn ar lwybr perfformio, a'u meithrin nhw fel 'Person', 'Gymnast' a 'Phencampwr'.

Cafodd y rhaglen Ysgyloriaeth Hyfforddi gychwynnol ei lansio, a dewiswyd 17 o hyfforddwyr ar draws tair disgyblaeth ar gyfer y rhaglen. Roedd hyn yn cynnwys cynllunio CPD, hyfforddi ffurfiol a chymwysterau beirniadu, mentora, cefnogaeth dechnegol a chyfres o weithdai yn canolbwyntio ar ddatblygu meddylfryd tyfiant, gyda chefnogaeth Chwaraeon Cymru. Roedd y rhaglen yn sbardun i'r hyfforddwyr hybu eu datblygiad eu hunain, oedd yn eu helpu i gefnogi gymnastwyr o fewn llwybr Cymru i gyflawni eu nodau eu hunain.

Cafodd y Bwrsari Perfformio ei gyflwyno yn 2021, i roi cefnogaeth i gymnastwyr ar lwybr perfformio sy'n gorfod teithio pellteroedd sylweddol i fynychu hyfforddiant. Mae 22 gymnast wedi derbyn arian o'r gronfa mor belled.

O ran beirniadu, mae gan Gymru 11 beirniaid brevet cylch 15 ar draws y pedair disgyblaeth Olympaidd, tri yn cymhwyso ar y lefel yma am y tro cyntaf. Mae ymddeoliadau nodedig yn ystod y cyfnod hwn yn cynnwys y medalydd Cymanwlad artistig merched Latalia Bevan, ynghyd â'i chyd aelodau tîm Maisie Methuen ac Emily Thomas, Andreas Adams, tymblio, yn ogystal â thriawd acrobatig Prydeinig West Street, Emily Stock, Hannah Jenkins a Katie Jenkins.

Gornestau Rhyngwladol

Mae Gymnastwyr Cymru wedi cael llwyddiant yn y nifer cyfyngedig o ornestau rhyngwladol sydd wedi eu cynnal dros yr ychydig flynyddoedd diwethaf.

Cafodd y tîm artistig merched aur yn yr Ewropeaid Gogleddol yn 2019 yng Ngwlad yr Iâ. Cafodd Emily thomas aur hefyd yn y gystadleuaeth gyfansawdd i ferched gyda Poppy Stickler yn ail. Hefyd, cafodd tîm artistig y dynion fedal arian ac wedyn fe gawson nhw eu coroni'n bencampwyr tîm pan gynhaliwyd yr Ewropeaid Gogleddol,- a ohiriwyd yn 2020,- yng Nghaerdydd yn 2021. Enillodd Joe Cemlyn-Jones y gystadleuaeth gyfansawdd unigol, gan fynd gam ymhellach na'i fedal arian ddwy flynedd yn gynt, tra bod Alex Niscoveanu wedi gorffen yn drydydd. Yn y gystadleuaeth artistig merched, cafodd Holly Jones fedal arian ar y gromen gan ail adrodd ei llwyddiant yn 2019.

Yn artistig dynion, cafodd Joe Cemlyn-Jones a Brinn Bevan eu dewis ar gyfer Pencampwriaethau Artistig y Byd 2021 yn Kitakyushu, Siapan. Mi wnaeth Joe hefyd gynrychioli Prydain Fawr mewn Cwpan Herio'r Byd yn Croatia.

Yn 2021, cafodd Gemma Frizelle ei dewis i gynrychioli Prydain Fawr yn y Pencampwriaethau Rhythmig Ewropeaidd yn Bwlgaria, yn ogystal a Grand Prix yn Tartu a Chwpan Byd yn Baku yn 2022. Gwnaeth Elizabeth Popova ei chynnig Prydain Fawr Hŷn gyntaf wrth gystadlu mewn cystadleuaeth Cyfres Cwpan Byd Rhythmig 2022 yn Sofia, Bwlgaria. Cafodd Dylan Howells a'i bartner Natasha Hutchinson eu dewis i gystadlu dros Brydain Fawr ym Mhencampwriaethau Acrobatig y Byd yn 2021, ac fe enillwyd medal efydd ym Mhencampwriaethau Acrobatig Ewrop yn 2021. Mi wnaeth y bartneriaeth adeiladu ar eu llwyddiant drwy gael pedair medal ym Mhencampwriaethau Acrobatig y Byd 2022 yn Baku.

Llwyddodd y gymnastwyr aerobig Emily James, Mia Bernardo a Molly Brown i gystadlu'n rhyngwladol wrth gynrychioli Prydain Fawr ym Mhencampwriaethau Aerobig Ewrob 2021. Cafodd Molly fedal efydd yn y gystadleuaeth grwp.

Helpodd Megan Surman ei thîm i fedal efydd ym Mhencampwriaethau Trampolîn, Tymblio a Thrampolîn Mini Dwbwl y Byd 2021 yn Baku a hefyd ennill dewis ar gyfer cystadleuaeth Ewropeaidd 2022.

Gornestau lefel Prydain

Oherwydd y pandemig COVID-19 cafodd pob Pencampwriaeth Brydeinig ei chanslo yn 2020. Fe ddychwelodd y Pencampwriaethau Prydeinig ar gyfer y disgyblaethau artistig yn 2021, yn hwyrach yn y flwyddyn na'r bwriad gwreiddiol. Yn y gystadleuaeth artistig dynion, yng Nghaerdydd, cafodd Joe Cemlyn-Jones fedal arian yn y gystadleuaeth gyfansawdd hyn, tra bod Brinn Bevan wedi dychwelyd ar ôl anaf i hawlio teitl y bariau cyflin. Yn y gystadleuaeth dan 18, cafodd Theo-Amari Ochana fedal efydd yn y gystadleuaeth gyfansawdd, a medal arian i Alex Niscoveanu yn yr ornest gyfansawdd dan 16.

Yn y gystadleuaeth artistig merched, gynhaliwyd yn Guildford, llwyddodd Holly Jones i ennill teitl pencampwr cromen Prydeinig hŷn. Yn y gystadleuaeth iau, cafodd Ruby Evans y teitl cyfansawdd, gyda'i chyd aelodau tîm Jea Maracha a Poppy Stickler yn ennill arian ac efydd. Fe barhaodd y llwyddiant wrth i gymnastwyr Cymru ysgubo'r teitlau offer iau. Yn y gystadleuaeth espoir, mi wnaeth Jemima Taylor argraff ar y beirniaid i ennill y teitlau offer ar y trawst a'r llawr.

Yn y Pencampwriaethau Anabledd Artistig Prydeinig, cafodd Madison Davies, Castell Nedd, Mia Stockley Merthyr Tydfil, a Kieron Innes, Fusion, i gyd eu coroni'n bencampwyr cyfansawdd iau yn eu hadrannau perthnasol.

Oherwydd parhad y pandemig, cafodd Pencampwriaethau Prydeinig ar gyfer pob disgyblaeth arall eu canslo yn 2021.

Dychwelodd y Pencampwriaethau Artistig Prydeinig i Lerpwl ym Mawrth 2022. Roedd Rhestr Hir artistig merched ar gyfer Gemau'r Gymanwlad 2022 i gyd yn cymryd rhan yn eu blwyddyn gyntaf o gystadlu hŷn, a phawb yn cyrraedd rownd derfynol offer. Cafodd Sofia Micallef fedal efydd yn rownd derfynol y gromen, Poppy Stickler yn cael efydd ar y llawr. Llwyddodd Ruby Evans i amddiffyn ei theitl gyfransawdd iau, gan ennill teitl y bariau anwastad, a medal arian ar y gromen, tra bod ei chyd aelod tîm Evie Flage-Donovan wedi ei chornoni'n bencampwr trawst. Ar lefel espoir, roedd Cymru ar y blaen gyda Ellie Lewis, Jemima Taylor a Ffion Burgum yn ennill 1-2-3 yn y gystadleuaeth gyfansawdd. Cafodd Ellie deitl y bariau anwastad a daeth Jemima yn bencampwr llawr.

Yng nghystadleuaeth artistig dynion hŷn, roedd 10 safle cyfansawdd ar y brig i Brinn Bevan a Joe Cemlyn-Jones. Brinn yn cael efydd am ei raglen bariau cyflin. Yn y gystadleuaeth meistri anabledd artistig dunion, cafodd Kieron Innes aur ar y cylchau ac efydd ar y llawr.

Yn Evolve Lefel 2, cafodd Timau Cymysg a Micro Cymysg fedalau arian yn y Pencampwriaethau TeamGym Prydeinig 2022. Yng Nghwpan 1 Spring Prydeinig, yr ornest gyntaf i'n tymblwyr elite, Ieuan Jones gafodd y safle cyntaf, a Peter Goldberg yr ail, yn y grwp oedran 17-21.

Jo Coombs
Cyfarwyddwr Perfformio

Gyda diolch arbennig i Holly Broad, Rheolwr Llwybr Perfformio

Adroddiad Datblygu

Yn ystod y ddwy flynedd ddiwethaf cawsom heriau digynsail.

Daeth y pandemig fel sioc i bawb – ac fe gaeodd clybiau gymnasteg eu drysau dros nos ym Mawrth 2020. Erbyn hynny roedd mwy o bobl nag erioed yn cyfranogi ac yn rhan o'r gymuned gymnasteg yng Nghymru.

Gweithgarwch Dan Do

Unwaith y daeth yn amlwg na fyddai gweithgarwch dan do yn digwydd, ac na fyddai'n dychwelyd am beth amser, blaenoriaeth y tîm oedd sicrhau y byddai gymnasteg a'r clybiau'n bodoli wedi'r pandemig.

Mae GC yn diolch y rheiny o fewn Llywodraeth Cymru, Chwaraeon Cymru, a Chymdeithas Chwaraeon Cymru am roi arweiniad a chyngor i chwaraeon dan do fedru dychwelyd i weithgarwch.

Mi wnaeth Llywodraeth Cymru a Chwaraeon Cymru hefyd ddarparu a galluogi GC i roi grantiau a chyllid i glybiau, ddaeth i gyfanswm o dros £1250000. Mi wnaeth y grantiau achub busnesau, a rhoi cefnogaeth ar gyfer dyledion ariannol i glybiau oedd mewn perygl o gau, gan alluogi clybiau i ail agor yn ddiogel.

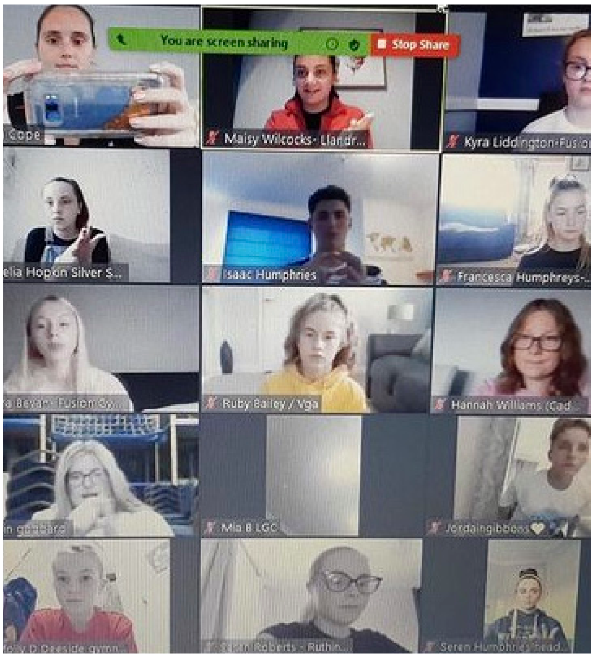
Mae GC wedyn wedi parhau i fuddsoddi dros £30,000 ar gyfer ail gychwyn addysg.

Camu ymlaen mewn byd rhithiol newydd

Cafodd dros 150 o ddogfenni eu hysgrifennu fel rhan o'r Cynllun Camu Ymlaen, oedd yn cynnwys templedau ar gyfer asesiadau risg COVID – 19, protocols ar gyfer gweithredu, a newid canllawiau a pholisi i sicrhau y gallai gweithgarwch adref a thu allan ddigwydd.

Cynhaliodd GC wyth o fforymau clwb a lles gyda'r clybiau i weithio'n ffordd drwy'r pandemig a rhoddwyd cymorth gan y swyddogion datblygu ac aelodau tîm GC i glybiau ac unigolion drwy gydol y cyfnod heriol.

Roedd ymdrech y clybiau a'r hyfforddwyr i gyfleu popeth ar lein ac o bellter yn anhygoel. Daeth pobol yn arbenigwyr Zoom gan gyfleu miloedd o oriau o gymnasteg i gartrefi pobol. Hyd yn oed yn ystod y cyfnodau mwyaf caled, roedd miloedd o gymnastwyr yn cymryd rhan yn y gamp naill ai adref neu y tu allan bob wythnos. I nifer o deuluoedd,



daeth y clybiau'n rhan annatod o'r system gefnogaeth yn ystod y pandemig.

Mi wnaeth y tîm ddarparu dros 100 o sesiynau cyfranogi arlein gyda dros 2,700 yn cymryd rhan o gyn-ysgol i ffitrwydd teuluol. Cafodd sioe dalent GC geisiadau a chynrychiolwyr o 40 o glybiau GC a roedd yn wych dysgu am yr holl dalentau ar draws ein cymuned y tu hwnt i gymnasteg.

Cafodd paneli Inspire gyda phobl elite ac allweddol o'r gymuned eu cyflwyno ac mi wnaeth y tîm perfformio gyfleu sesiynau i dros 300 o blant a hyfforddwyr ar draws y llwybr. Mi wnaeth dros 1,000 o arweinyddion ifanc fynychu'r rhaglen arweinyddion arlein gan ddysgu Makaton, yr iaith Gymraeg, gemau cynhesu, cryfder a gwella iechyd. Mae'r llwyfan dysgu digidol newydd wedi cyfleu neu asesu addysg Lefel 1 i dros 185 o hyfforddwyr.

Trwy gydol y pandemig, mi wnaeth GC barhau'r bartneriaeth Cronfa Iach a Gweithgar gyda Blynyddoedd Cynnar Cymru. Cafodd y gweithgarwch ei gyfleu arlein a cafodd yr hyfforddiant Baban Bywiog a Chi ei ddatblygu.

Cafodd Caru Symud ei gyfleu yn rhithiol fel rhan o bartneriaeth Chwaraeon Caerdydd. Roedd ysgolion yn derbyn pecynnau gweithgarwch bob mis i annog cyfranogaeth gymnasteg ac fe gynhaliwyd cystadleuaeth anabledd ysgolion y Rotari yn rhithiol, gyda dros 300 o gyfranogwyr ar draws Cymru. Mi wnaeth y cynghreiriau cystadlu rhithiol hefyd ddenu dros 1,000 o gyfranogwyr drwy gydol y pandemig.

Y Ddarpariaeth bresennol

Rydym yn falch i ddweud fod 95 y cant o gybiau bellach wedi dychwelyd yn dilyn y pandemig. Mae hyn yn gamp eithriadol o ystyried fod gymaint ohonyn nhw wedi eu dadleoli, eu cyfyngu, neu wedi eu defnyddio fel canolfannau brechu torfol. Mae nifer o glybiau wedi wynebu costau cynyddol ac mae rhai yn dal i ddioddef cyfyngiadau argaeledd. O fewn y clybiau hynny mae 90 y cant o 'r aelodau wedi dychwelyd ac mae aelodau newydd yn ymuno bob dydd.

Mae hyn yn destament i ymroddiad rheolwyr clybie, cyfarwyddwyr, hyfforddwyr, arweinwyr a'r holl bersonel ar draws y gymuned.

Dyw datblygu cymunedol a'r galw am gymnasteg ddim yn pallu. Yn ystod y pandemig cafwyd pump o ddatblygiadau cyfleusterau a rhoddwyd croeso i bump o glybiau newydd sydd wedi cofrestru. Mae GC hefyd wedi lansio yr adnodd cyfranogi Rise Gymnastics mewn partneriaeth â Gymnasteg Prydain a'r Alban, ac fe ddaeth y cwrs Hyfforddi Gweithgarwch y bu disgwyl mawr amdano ar gael i glybiau.

Blaenoriaethau ar draws y flwyddyn nesaf fydd ehangu darpariaeth o fewn cyrraedd pawb, datblygu cyfleoedd cyfranogi newydd a chadarnhaol a datblygu hyfforddiant.

Bydd pwyslais hefyd ar sicrhau bod ein camp yn parhau i roi pwyslais ar y person a bod llais y cyfranogwyr yn parhau wrth graidd popeth a wnawn i sicrhau profiad cadarnhaol i bawb.

Siwan Davies
PSG Dros Dro/
Pennaeth Datblygu

Adroddiad Gwasanaethau Pobl

Yn ystod y blynyddoedd diwethaf cafodd yr Adran Gwasanaethau Pobl ei greu yn ffurfiol o fewn Gymnasteg Cymru, i arwain yn strategol ar ddyletswyddau Rheolaeth a Chwaraeon Diogel o fewn y sefydliad.

Mae cyfrifoldebau y strategaeth Gwasanaethau Pobl yn cynnwys cefnogi a datblygu rôl chwaraeon diogel a chydraddoldeb, amrywiaeth a chynhwysedd, a dyletswyddau mewnol datblygu polisi a rheolaeth, HR ac amddiffyn data – ac mae rhai o'r uchafbwyntiau allweddol wedi eu rhestru isod.

Chwaraeon Diogel

Rydym wedi cymryd yr amser i ymghynghori â'n clybiau, a gwrando arnyn nhw, hyfforddwyr, rhieni a gymnastwyr drwy arolygon, fforymau, a grwpiau trafod i ddeall gofidiau, pryderon, a meysydd allweddol i wella'r rheolau a rheoliadau sydd eisoes mewn lle ac i sicrhau ein bod ni'n darparu camp ddiogel i'n holl aelodau.

Mae cael y cyfle i adolygu ein cynlluniau a'r hyn sydd mewn lle wedi arwain at berthynas weithio agosach ar draws y Gwledydd Cartref i nodi addysg a datblygu y gellir eu rhannu i weithio tuag at ein cynllun chwaraeon diogel.

I ddatblygu ymhellach y gwaith y mae Gymnasteg Cymru wedi bod yn ei wneud i ehangu ein cyrhaeddiad i'r gymuned a chefnogi rôl y swyddogion lles yn ein clybiau, penodwyd swyddog diogelu newydd. Bydd y rôl hon yn canolbwyntio ar ddarparu cefnogaeth i'r swyddogion lles a chlybiau yn ogystal a nodi anghenion hyfforddi a chefnogaeth i'r dyfodol.

Mae Gymnasteg Cymru hefyd wedi llwyddo i gynnal ein safon diogelu Level 3 a gafwyd gan y CPSU yn ystod y cyfnod hwn.

EDI

Bu'r ddwy fynedd ddiwethaf yn gyfle i adolygu'r weledigaeth ar gyfer gymnasteg yng Nghymru ac ystyried beth yw'r flaenoriaeth i gymnasteg o ran ehangu amrywiaeth ein camp.

O fewn ein cynllun amrywiaeth presennol, byddwn yn canolbwyntio ar gyflawni'r amcanion o ehangu'r amrywiaeth o fewn ein gweithlu a chreu mwy o gyfleoedd i bobol gymryd rhan yn ein camp lle mae 'na rwystrau i hynny.

Mae cronfa Mynediad Gymnasteg Cymru wedi talu dros £8,000 i gefnogi ein aelodau sydd wedi eu heffeithio gan y pandemig, i barhau i fedru cael mynediad i'n camp. Hoffem hefyd ddiolch i'r clybiau sydd hefyd wedi cymryd camau yn ystod yr amser yma i barhau i gynorthwyo gymnastwyr i gael mynediad i gyfleoedd.

Mae effaith y pandemig hefyd wedi hwyluso cyfleoedd ar gyfer ffyrdd newydd o feddwl sydd wedi cael effaith bositif ar rai o'n haelodau, fel symud y gystadleaueth rotari arlein – sydd o hyd wedi galluogi gymnastwyr mewn ysgolion oedd yn methu teithio i gymryd rhan.

Yn ystod y cyfnod hwn rydym hefyd wedi llwyddo i gyflawni'r gofyniad a osodwyd gan Chwaraeon Cymru o gydraddoldeb rhwng y rhywiau ar ein Bwrdd ac mae'r Bwrdd hefyd wedi rhyddhau eu cynllun gweithredu yn y maes hwn.

Mae Gymnasteg Cymru yn parhau i ymrwymo i gyflawni achrediad Aur Insport Chwaraeon Anabledd Cymru a'r safon Cydraddoldeb uwch.

Rheolaeth

Mae Gymnasteg Cymru yn dilyn y Fframwaith Rheoli ac Arwain ar gyfer Cymru (GLFW) sydd wedi ein cefnogi ni wrth greu ein dogfenni rheoli, yn ogystal ag adolygiad llawn o'n rheolau a'n prosesau i reoli risg.

Rydym wedi diolch a ffarwelio â nifer o aelodau ein bwrdd yn ystod y cyfnod hwn a rydym yn ddiolchgar iddyn nhw am eu cefnogaeth a'u harweiniad yn ystod eu tymor, a hoffem hefyd groesawu aelodau newydd ein bwrdd sy'n dod a sgiliau a phrofiadau gwahanol i'r bwrdd i helpu i arwain y gamp i'r dyfodol.

Yn ystod y cyfnod hwn rhoddwyd diolch a ffarwel i Annette Brown, wedi cyfnod o wasanaeth hir o fewn Gymnasteg Cymru – a rydym yn dymuno ymddeoliad hapus iawn iddi.

Byddwn yn parhau i feithrin perthnas waith agos gyda Chwaraeon Cymru a gymnasteg y Gwledydd Cartref eraill i gyflawni ein strategaeth bresennol. Bu'n flaenoriaeth yn ystod y cyfnod hwn i wrando ar ein aelodau ac ymateb iddyn nhw i gefnogi ein gwaith o greu strategaeth newydd i'r dyfodol.

Carys Kizito
Pennaeth Gwasanaethau Pobol

Uchafbwyntiau Ardaloedd

DE DDWYRAIN

Nifer y clybiau – 30
Aelodaeth gyfredol – 4,692

Mae clybiau yn yr ardal yn parhau i ailadeiladu ar ôl y pandemig. Mae'r ardal wedi cadw 28 o glybiau ynghyd â dau glwb ychwanegol sydd newydd eu hagor. Ers ail agor yn Awst 2020, mae clybiau wedi llwyddo i gyrraedd 73 y cant o aelodau yn cael mynediad i gymnasteg wedi covid.

Mae mwyafrif y clybiau wedi derbyn cefnogaeth ariannol gan Grantiau Cymru Actif Chwaraeon Cymru, Cyllid Cymorth Busnes a Chyllid Cefnogol Gymnasteg Cymru. Mae'r arian yma wedi bod yn hollbwysig i sicrhau bod clybiau'n gallu ail agor eu drysau a chynnig darpariaeth gymnasteg o fewn eu cymunedau.

Mae Gymnasteg Cymru wedi addo neu fuddsoddi £11, 637 i'r ardal i gryfhau gweithlu'r clybiau fydd yn cynyddu cynaliadwyedd o ganlyniad.

Fe ddychwelodd y cystadleuthau yn Hydref 2020 – gyda dros 491 o geisiadau rhwng y Gymspire Rhanbarthol 2021 a Phencampwriaethau Rhanbarthol Rhagarweiniol 2022 ar draws 10 clwb. Dros y Pasg 2022, daeth Gymnasteg Cymru i bartneriaeth gyda Hamdden Aneurin, gyda chefnogaeth gan hyfforddwyr y De Ddwyrain, i ddarparu sesiynau gymnasteg fel rhan o'r cynnig Cynllun Chwarae. Roedd y sesiynau yma yn rhoi cyfle i'r rhai oedd yn methu cael mynediad i gymnasteg brofi sesiwn llythrennedd corfforol fel rhan o'r cyflwyniad i'r gamp.

Y blaenoriaethau i ardal y De Ddwyrain fydd parhau i gryfhau a datblygu'r gweithlu. Yr uchelgais yw cryfhau cynaliadwyedd y clybiau a sicrhau bod y clybiau yn parhau'n ganolfannau gweladwy a bywiog ar gyfer eu hardaloedd lleol.

Georgia Thomas

DE CANOLOG

Nifer y clybiau – 19
Aelodaeth gyfredol – 7,523

Mae pandemig COVID-19 wedi bod yn amser anodd i bawb, gyda nifer o glybiau yn erbyn cymorth ariannol gan Gyllid Cefnogol Ewrop, Cyllid Cefnogol Gymnasteg Cymru, a Grantiau Cymru Actif Chwaraeon Cymru.

Ers dychwelyd i gystadlaethau ar ôl y pandemig, roedd yr aelodau'n gyffrous i gystadlu eto gyda dros 800 o geisiadau i gyd yn y Gymspire Rhanbarthol 2021 a'r Pencampwriaethau Rhanbarthol Rhagarweiniol 2022 o 10 clwb. Roedd hyn yn cynnwys dros 10 o gymnastwyr anabledd unigol.

Mae Gymnasteg yn ardal y De Canolog yn parhau i dyfu wrth i dri chlwb symud i gyfleusterau newydd. Mae Planed Gymnasteg wedi symud o Gaerdydd i gartref newydd ym Mro Morgannwg lle mae'r clwb nawr yn gallu cynnig mwy o gyfleoedd i fwy o aelodau.

Mae Clwb Gymnasteg All Stars hefyd wedi symud i adeilad newydd, mwy o faint yn Nhrefforest, sy'n golygu y gallan nhw gynnig mwy o gyfleoedd safonol i fwy o aelodau wneud gymnasteg. Bydd y clwb yn tyfu'r ddisgyblaeth tymblio, ac yn leoliad ar gyfer cystadleuthau.

Yn olaf, mae Clwb Gymnasteg Sant Tydfil wedi symud i gartref newydd ym Merthyr Tydfil ac wedi adeiladu dwy adran gymnasteg dan do; un ar gyfer gymnasteg gystadleuol tra fod y llall ar gyfer Gymnasteg i Bawb. Mae'r cyfleusterau yma eisoes yn gwasanaethu dros 700 o aelodau ac mae'n parhau i dyfu.

Y flaenoriaeth i ardal y De Canolog fydd parhau i ddarparu cyfleoedd gymnasteg o safon uchel drwy ddatblygu a chryfhau y cyfleoedd ar gyfer ei aelodau a gweithwyr.

Kathryn Cope

Y GOGLEDD

Nifer y clybiau – 18
Aelodaeth gyfredol – 4,272

Drwy'r pandemig mor belled, mae clybiau'r Gogledd rhyngddyn nhw wedi derbyn grantiau gwerth £84,454. Mae pob ceiniog yn cael ei gwario'n ddoeth ar gyfer gymnastwyr Gogledd Cymru.

O'r 18 clwb, mae gan 11 eu cyfleusterau eu hunain, pump yn defnyddio canolfannau hamdden, a dau mewn gyms ysgol. Mae pob un ohonyn nhw'n gwneud gwaith penigamp ac yn datblygu eu gymnastwyr yn y gwahanol ddisgyblaethau. Rydym yn raddol ddychwelyd i'r drefn arferol gyda'n gymnastwyr yn cystadlu eto. Rydym wedi cynnal cystadleuthau Ardal y Gogledd a Phencampwriaeth Cymru gyda phlant o bob rhan o Gymru'n dod i'r Gogledd.

Mae cyrsiau'n cael eu cynnal unwaith eto, hyfforddwyr wedi bod ar Arweinwyr Chwaraeon, Hyfforddwyr Gweithgarwch, UKCC LI, L2, L3 a L4. Mae rhaglen Diwtor wedi ei sefydlu i gyflwyno tiwtoriaid newydd i Gymnasteg Cymru i sicrhau parhad, datblygiad, a dyfodol ein camp.

Mae gennym gymnastwyr yn Ardal y Gogledd a systemau Sgwadiau Cymru gyda'r hyfforddwyr yn gwneud gwaith gwych gyda phlant sy'n dalentog iawn.

Mae'r personel yn gymnasteg yn parhau i roi oriau lawer o waith gwirfoddol i gadw'n camp i fynd mewn ffordd mor broffesiynol. Felly diolchiadau mawr i'r hyfforddwyr, beirniaid a gwirfoddolwyr sy'n parhau i roi o'u hamser i'r gymnastwyr. Mae gennym gymnastwyr llwyddiannus yn cystadlu mewn gornestau rhanbarthol, cenedlaethol, a rhyngwladol ac yn gorffen rhaglen gystadlu eleni gyda Gemau'r Gymanwlad. Dymunwn bob lwc i Jacob Edwards yn sgil ei holl waith caled.

Ar y cyfan, mae Ardal y Gogledd mewn lle gwych ac yn parhau'r gwaith gwych y gwnaethon nhw erioed.

Joy Sumner

Y GORLLEWIN

Nifer y clybiau – 23
Aelodaeth gyfredol – 3,592

Mae clybiau'r ardal yn parhau i ail adeiladu wedi'r pandemig. Mae'r ardal wedi cadw 23 o glybiau gyda dau arall sydd wedi newid i glybiau atodol. Ers ail agor yn Awst 2020, mae 'r clybiau wedi llwyddo i sicrhau 82 y cant o aelodau'n cael mynediad i gymnasteg ôl-Covid.

Mae mwyafrif y clybiau wedi derbyn cefnogaeth ariannol fel Grantiau Cymru Actif Chwaraeon Cymru, Arian Cymorth Busnes, ac arian Cefnogaeth Gymnasteg Cymru. Roedd yr arian yma yn allweddol i sicrhau bod y clybiau'n gallu ail agor eu drysau a darparu gymnasteg o fewn eu cymunedau.

Mae Gymnaseteg Cymru wedi buddsoddi £7,500 yn yr ardal i gryfhau gweithlu'r clybiau fydd yn cynyddu cynaliadwyedd o ganlyniad.

Dychwelodd y cystsdleuthau yn Hydref 2020. Gyda dros gyfanswm o 280 o geisiadau yn Gymspire Rhanbarthol 2021 a'r Pencampwriaethau Rhanbarthol Rhagarweiniol o chwech clwb. Roedd hyn yn cynnwys 12 o gymnastwyr anabledd unigol. Dros y Pasg 2022, mi wnaeth Gymnasteg Cymru mewn partneriaeth â Chlwb Gymnasteg Afan Castell Nedd gyfleu sesiynau gymnasteg newydd yng Nghymer, Port Talbot Castell Nedd. Cynigiwyd tair sesiwn ar ddau ddiwrnod gwhanol. Roedd hyn yn golygu fod 34 yn gallu cymryd rhan mewn gymnasteg am y tro cyntaf erioed.

Y blaenoriaethau i Ardal y Gorllewin fydd parhau i gryfhau'r gweithlu. Yr uchelgais yw cryfhau cyanliadwyedd y clybiau ac i chwiliio am ddarpariaeth newydd lle does 'na ddim darpariaeth ar hyn o bryd.

Joanne Gould

Prosiect Prospectws - Ein cynlluniau cyfredol

Un canlyniad cadarnhaol iawn o'r ddwy flynedd ddiwethaf yw fod Gymnasteg Cymru wedi cael cyfle i feddwl ac i ymrwymo i brosiectau mewn Trawsnewid Digidol, Cydraddoldeb, Amrywiaeth a Chynhwysedd a Gymnasteg fel Un.

Gymnasteg Fel Un

Mae'r rhaglen yn canolbwyntio ar gynnig amgylcheddau cadarnhaol i bawb. Mae pedwar maes; amgylcheddau perfformio, amgylcheddau cymunedol, polisiau a threfniadau a datblygu hyfforddwyr.

Dros y flwyddyn ddiwethaf mae athletwyr perfformio, ymarferwyr, hyfforddwyr a staff wedi bod yn gweithio ar gynllun diwylliannol i ddeall y gwerthoedd a'r ymddygiad a ddisgwylir o fewn amgylcheddau perfformio.

Mae Siapio ein Dyfodol hefyd wedi ymgynghori ag aelodau'r gymuned. Mae GC wedi cynyddu ei wasanaethau cefnogaeth o fewn yr amgylcheddau perfformio. Mae'r Rheolwr Athletwyr wedi gweithio gyda'r athletwyr elite i sicrhau bod eu llais yn cael ei glywed ac fe lansiwyd y rhaglen Llysgennad Gymnasteg.

Mae GC wedi adolygu ei holl bolisiau a threfniadaeth, wedi penodi swyddog diogelu newydd, ac yn cydweithio eto gyda'r fforymau lles. Cafodd Hyfforddi'r Hyfforddwyr ei ddatblygu i gefnogi hyfforddwyr gyda'u cyfathrebu a'u hyder. Mae GC nawr yn ail flwyddyn ein partneriaeth gyda UK Coaching sy'n golygu fod 600 o hyfforddwyr yn gallu cael mynediad i danysgrifiad UK Coaching, ac fe ddatblygwyd y gweithgor Gweithio gyda'r Ifanc gyda'n gilydd.

Cydraddoldeb, Amrywiaeth, a Chynhwysedd

Bydd cynllun CAC GC yn canolbwyntio ar bedwar maes – trefniadaeth, gweithlu, cyfathrebu, a llwybrau.

Mae GC wedi adolygu yn ofalus y data ar gyfer cyfranogaeth yn ystod ac yn dilyn y pandemig ac mae wedi nodi cyfranogaeth gan nodweddion sydd wedi eu heffeithio yn fwy nag eraill.

Y cynllun i'r dyfodol fydd taclo'r cynydd mewn anghydraddoldeb ac annog amrywiaeth o fewn y gamp.

Trawsnewid Digidol

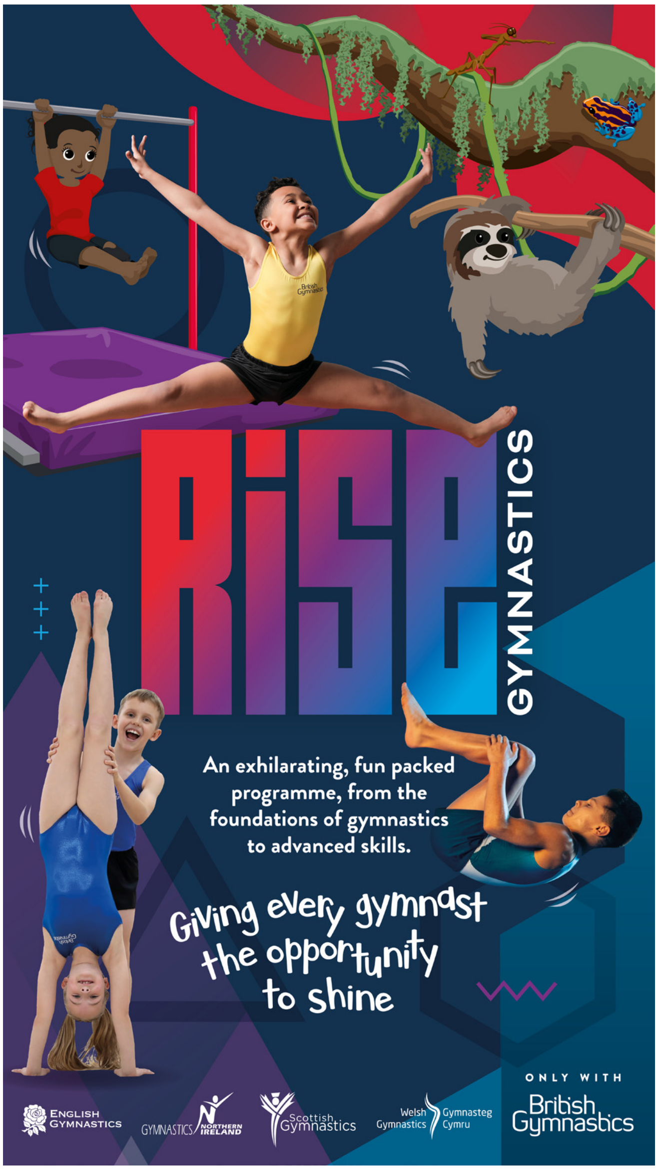
Er mwyn gwella profiad cwsmer ac ymadwaith, mae GC wedi buddosddi mewn datblygu ein llwyfannau digidol. Bellach mae gan GC lwyfan addysg digidol gyda Kaltura, cyn hir byddwn yn lansio ein gwefan newydd i wella cyfathrebu a gweithredoedd, ac fe gafodd Rise Gymnastics, adnodd cyfranogi digidol, ei lansio.

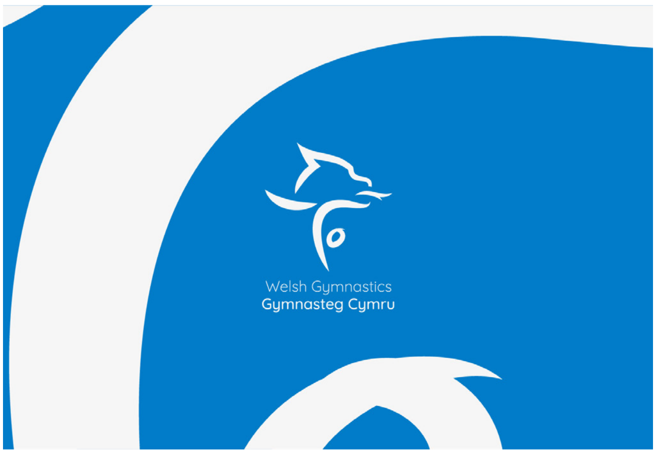
Bydd yr adnodd ar gael yn ddwyieithog i ddarparu gymnasteg hamdden o safon uchel ar draws amgylcheddau ysgol, hamdden, a chlwb.

Cafodd logo a brand GC ei adolygu fel rhan o'r Rhaglen Trawsnewid Digidol. Cafodd y datblygwyr fewnbwn gan staff, a sesiynau cymuned a thrafod i greu syniadau'r logo.

Rhoddwyd y syniadau ar gyfer y logo i'r gymuned ehangach i gael eu barn. Roedd hyn yn cynnwys trafod helaeth gyda aelodau'r gymuned. Roedd yr ymateb yn dangos barn glir y dylai Gymnasteg Cymru gymrychioli angerdd y ddraig Gymreig gyda chelfyddyd gymnasteg. Mae mynediad a chynhwysedd wedi eu hystyried drwy gydol y broses gan ddefnyddio lluniau a geiriau perthnasol.

Bydd ein logo a'n brandio newydd yn cael eu lansio ddechrau mis Mehefin, a'r bwriad yw lansio'r wefan newydd yr haf hwn.





Logo newydd barod i lansio ym mis Mehefin 2022

Anrhydeddau

Julie Phillips MBE

Unwaith eto hoffai Gymnasteg Cymru longyfarch Julie Phillips dderbyniodd MBE yn Anrhydeddau Penblwydd y Frenhines yn 2020, am wasanaethau i gymnasteg ym Merthyr Tydfil, wedi 48 mlynedd o waith gwirfoddol yn y gamp.

Roedd yn daith gychwynodd nôl yn 1972 pan ddechreuodd hi wirfoddoli yno, wedi mynd a'i mherch Alison i Glwb Gymnasteg Sant Tydfil. Daeth Julie yn gyfystyr a'r clwb yn y blynyddoedd i ddilyn.

Ymddeolodd fel y prif hyfforddwr yn Sant Tydfil yn 2018 a gweithiodd gydag Academi Gymnasteg y Cymoedd ar gynllun olyniaeth i ddiogelu llwyddiant parhaol y clwb – un o'r clybiau chwaraeon hynaf ym Merthyr Tydfil.

Cyn cyfnod clo Covid-19, roedd Julie yn dal i fynychu sesiynau wythnosol i arwain ac annog hyfforddwyr ac arweinwyr a rhoi cymorth i rai dosbarthiadau rhieni a phlant bach.

Cafodd yr MBE ei gyflwyno iddi gan y Tywysog William, Dug Caergrawnt, ym Mhalas Buckingham ym Mai 2022.

Craiger Solomons MBE

Hoffai Gymnasteg Cymru hefyd longyfarch Craiger Solomons am gael ei enwi yn Rhestr Anrhydeddau'r Flwyddyn Newydd ar ddechrau 2022.

Cafodd Craiger, sy'n bennaeth hyfforddi yng Nglwb Trampolîn Cwm Caerau, yn ogystal â bod yn arweinydd strategaeth ar banel technegol trampolîn Cymru, yr MBE am wasanaeth cyhoeddus fel cydnabyddiaeth o'i waith fel prif ddadansoddwr yn y gell gynghorol dechnegol i Lywodraeth Cymru.

Gymnasteg Artistig Merched

Yn dilyn cyfnod hir, anodd o hyfforddiant wedi torri ar draws, dychwelodd ein gymnastwyr perfformio o Gymru gydag hyder i Bencampwriaethau Prydain 2021, gan ennill cyrch glân yn yr adran iau a saith medal yn cael eu hennill gan bedwar o gymnastwyr Rhestr Hir Gemau'r Gymanwlad.

Mae Panel Technegol y Merched (PTM) yn diolch i bawb sydd wedi gweithio mor galed yn ystod cyfnod mor anodd i barhau i gyfleu rhaglen o safon i gymnastwyr AM Cymru ar bob lefel – i sicrhau ein bod ni'n gallu dychwelyd gyda'r fath gryfder ac angerdd.

Clwb/cartref

Ar lefel clwb, mae'r gymuned a'r PTM wedi cydweithio i gynnal llwyddiant Graddau Cenedlaethol Her Glasurol a Chlwb, (newydd) a Graddau Rhanbarthol a Chenedlaethol gyda niferoedd da yn cymryd rhan – ac fel Rhanbarth rydym yn wir groesawu'r cyfle i'r gymnastwyr yma gystadlu mewn Terfynau Cenedlaethol ddwywaith y flwyddyn gyda strwythur gystadlu newydd yr Her Glasurol.

Mae ein beirniaid lefel Brevet yng Nghymru wedi gweithio'n galed iawn i wella'u sgiliau a chymhwyso ar y Côd FIG newydd o bwyntiau ac wedi cynnal gweithgorau arlein ochr yn ochr â'n Hyfforddwyr Cenedlaethol i ddosbarthu gwybodaeth i'r clybiau am y Côd newydd.

Roedd y PTM a Gymnasteg Cymru wrth eu bodd yn trefnu pencampwriaethau Graddau cyntaf i'w cynnal yng Nghlannau Dyfrdwy (Ardal y Gogledd) ac mae gan Gymru nifer llawn o dimau yn mynychu graddau'r Terfynau Cenedlaethol ym Mhehefin.

Roedd yn wych gweld holl sgwadiau Ardal, Datblygu a rhanbarthol yn dychwelyd yn ail hanner 2021 – diolch i ymdrechion yr Hyfforddwyr Cenedlaethol gyda chefnogaeth ystod o hyfforddwyr ifancach, - a phawb yn awyddus i ennill profiad a mentora gwerthfawr.

Perfformio

Yn dilyn cyfnod hir ac anodd o hyfforddiant di-dor, cafodd ein gymnastwyr perfformio yng Nghymru ganlyniadau gwych ym Mhencampwriaethau Prydain 2021, gan gynnwys sgubo'r llawr yn yr adran iau a saith medal i bedwar o gymnastwyr Rhestr Hir Gemau'r Gymanwlad.

Ar ddiwedd 2021, roeddem wrth ein bodd hefyd i gynnal Ewropeaid Gogleddol cartref gwych yng Nghaerdydd – lle cafodd Holly Jones o Abertawe lwyddiant mawr, tra fod gymnastwyr benywaidd erail Rhestr Hir Gemau'r Gymanwlad yn cynrychioli PF yn Ffrainc.

Cafwyd dechreuad llwyddiannus i 2022, gyda Phencampwriaeth Artistig Cymru a'r prawf cyntaf i Gemau'r Gymanwlad yn baratoad arbennig i Bencampwriaethau Prydain 2022 pan gafodd gymnastwyr Cymru, unwaith eto, ganlyniadau eithriadol ymhob grwp oedran. O ganlyniad, cafodd wyth o ferched eu dewis ar draws y tair sgwad Brydeinig.

Mae Panel Technegol y Merched am ddiolch i'n Hyfforddwyr Cenedlaethol, beirniaid, hyfforddwyr a gwirfoddolwyr am eu gwaith caled i ddarparu rhaglen gartref gref o gystadleuthau a gornestau.

Melissa Anderson

Gymnasteg Artistig Dynion

Bu newidiadau mawr i rhaglen GAD yn ystod y ddwy flynedd ddiwethaf, yn bennaf oherwydd effaith pandemig COVID – 19.

Ar hyn o bryd mae'r rhaglen mewn cyfnod o ailadeiladu, gyda gymnastwyr yn cael eu dewis yn ddiweddar i'r strwythur sgwad sydd newydd ei ail frandio (Sgwadiau Sylfaen, Datblygiad, a Pherfformiad).

Mae tîm hyfforddi cenedlaethol GAD wedi ehangu yn ddiweddar, sy'n cynnwys Pete haysham, Chris Jones ac Anthony Wise – gyda Chris Jones yn arwain cynllunio a rheolaeth y rhaglen.

Ar hyn o bryd, mae pedwar o gymnastwyr o Gymru wedi'u dewis ar gyfer gwahanol sgwad Prydeinig:

- Jamie Tran (Sgwad Sylfaen)
- Sammy Cotter (Sgwad Ddatblygiad PF)
- Alex Niscoveanu (Sgwad Iau TOP PF)
- Joe Cemlyn-Jones (Sgwad Hŷn TOP PF)

Mae datblygu Hyfforddwyr yn flaenoriaeth i'r rhaglen dros y 12 mis nesaf, gydag amryw o weithgorau hyfforddi a chlinigau i'w cyfleu yn ystod sesiynau sgwad genedlaethol drwy gydol y flwyddyn – mae rhan o hyn mewn partneriaeth gyda Gymnasteg Prydain, fel rhan o'u rhaglen gefnogaeth rhanbarthol.

Bellach mae gan y rhaglen dri beirniad lefel Brevet wedi eu lleoli yng Nghymru, fydd yn gallu rhoi cefnogaeth ac arweiniad gwerthfawr i'r athletwyr, Hyfforddwyr Cenedlaethol, a hyfforddwyr personol ar y Côd Pwyntiau FIG newydd.

Mae paratoadau ar gyfer Gemau'r Gymanwlad 2022 yn mynd yn eu blaen, gyda Peter Haysham yn arwain ar gynllunio, cyd-drefnu, a gweithredu y rhaglenni hyfforddiant. Yn ystod dwy flynedd heriol o baratoi, mae'n wych gweld y gymnastwyr Rhestr Hir enwebedig yn hyfforddi ochr yn ochr a'i gilydd, ac yn cefnogi ei gilydd, dros y chwe mis diwethaf.

Wrth inni symud i gylch newydd, Dwi'n edrych ymlaen at weld y rhaglen yn datblygu ac yn adeiladu ar y llwyddiannau welwyd yn ystod blynyddoedd blaenorol.

Gyda thîm Hyfforddi Cenedlaethol medrus ac angerddol, a chefnogaeth clybiau ymroddedig a hyfforddwyr personol, dwi'n hyderus y bydd GAD yng Nghymru yn parhau i ddatblylgu a chael mwy o lwyddiant cystadlu ar y llwyfannau cartref a rhyngwladol.

Aled Jones

Gymnasteg Rhythmig

Hoffai'r Panel Technegol Rhythmig (PTR) gychwyn drwy ddioolch i Jo Coombs (Cyfarwyddwr Perfformio), Nia Evans (Prif Hyfforddwr Cenedlaethol), Laura Halford (Hyfforddwr Cenedlaethol) a'r staff yn Gymnasteg Cymru.

Ers ein hadroddiad diwethaf yn 2019, rydym wedi cael pandemig COVID-19 i'w herio. Er bod y clybiau wedi cau, parhaodd pob un i gynllunio a gweithredu eu sesiynau hyfforddi ar-lein a chadw'r gymnastwyr yn frwdfrydig ac yn cymryd rhan.

Diolch yn fawr i'r holl glybiau a hyfforddwyr am sicrhau bod rhythmig yn y gymuned yn dal i fod yn rhan o fywydau'r gymnastwyr ac yn rhoi rhywfaint o normalrwydd iddynt dros y cyfnod.

Ar hyn o bryd rydym yn raddol yn ceisio cynyddu ein niferoedd, gan ddechrau mor belled gyda dosbarthiadau hamdden yng Nghaerdydd a'r fro.

Meysydd gwaith (2021-22)

- Dwy sesiwn yn y De ac un yn y Gogledd ar gyfer unrhyw un oedd am brofi Rhythmig.
- Dwy sesiwn dalent ID – un yng Nghaerdydd ac un yn Llanelli i geisio nodi gysmnastwyr addawol.
- Creu rhaglen hamdden Rhyhmig chwech wythnos gafodd ei defnyddio gan chwech o glybiau artistig a rhythmig dros wyliau haf ysgolion 2021. Hefyd, roedd 'na adnoddau wythnosol i gynnwys gemau, lluniau, fidios ac ymweliadau clwb.
- Cychwyn dosbarthiadau hamdden wythnosol + sesiynau talent ID yn Stryd Trade sy'n parhau i ddigwydd.
- Ymweliadau ysgol yng Nghaerdydd a'r ardal i hyrwyddo'r dosbarthiadau Rhythmig a hamdden.

Mae Sgwadiau Cymru wedi'u hailstrwythuro, gyda'r nod o ddarparu cysondeb a dealltwriaeth ledled Cymru a llwybr sgwad Gymnasteg Prydain. Roedd y newidiadau hefyd yn galluogi'r strwythur angenrheidiol sy'n berthnasol i oedran a chyfnod y gymnast ar y llwybr ac yn caniatáu mwy o fewnbwn gan y tîm hyfforddi cenedlaethol, tra'n cefnogi'r clybiau hynny gyda gymnastwyr yn y rhaglen.

Dyma Sgwadiau Cymru: Cymanwlad (pedwar gymnast); Cenedlaethol (pedwar gymnast); Datblygu (tri gymnast); Sylfaen (pedwar gymnast).

Mae'r gymnastwyr yma i gyd wedi eu nodi fel medalwyr Prydeinig posibl ac mae eu hyfforddwyr yn gweithio gyda'r Hyfforddwyr Cenedlaethol i geisio cyflawni hyn.

Llwyddiannau Eithriadol

Cafodd Gemma Frizelle (Sgwad y Gymanwlad) ei dewis i gystadlu dros Brydain Fawr ym Mencampwriaethau Rhythmig Ewrop 2021 yn Bwlgaria, yn ogystal a gornest Cwpan Byd yn Baku a gornest Grand Prix Yn Estonia yn 2022- lle enillodd hi hefyd, deitl 'Miss Valentine'.

Cafodd Elizabeth Popova ei chystadleuaeth Prydain Fawr Hŷn gyntaf yn y Gyfres Cwpan Byd Rhythmig 2022 yn Sofia, Bwlgaria.

Maepr pâr hefyd wedi mynychu gwersylloedd hyfforddi ar drdaws y cyfandir gan gynnwys Groeg a Gibraltar dros y blynyddoedd diwethaf, ynghyd ag aelodau eraill Sgwad y Gymanwlad, Lauryn Carpenter ac emily Cullen.

Ym Mhencapmwriaethau Offer Agored Prydain, enillodd Gemma Frizelle arian gyda'r bêl ac Eirlys Jones (Sgwad Genedlathol) arian gyda'r clybiau.

Yn y cyfamer cymhwysodd 11 gymnast o RGA Llanelli ar gyfer Pencampwriaethau Prydain 2022, oedd yn fwy nag unrhyw glwb arall ym Mhrydain.

Hoffai'r PTR ddymuno pobl lwc i'n gymnastwyr o bob disbyblaeth yng Ngemau'r Gymanwlad yn Birmingham.

Linda Thomas

Trampolîn a Thrampolîn Mini Dwbwl

Fe achosodd COVID – 19 drafferthion mawr i'r rhan fwyaf o chwaraeon yn ystod y ddwy flynedd ddiwethaf.

Roedd y sefyllfa hyd yn oed yn fwy heriol i Drampolîn a Thrampolîn Mini Dwbwl gan fod cymaint o'r gweithlu yng Nghymru yn wirfoddolwyr. Er hynny, mae gennym weithlu gwirfoddol arbennig.

Mae'n bleser gen i dalu teyrnged i'n cymuned ryfeddol. Mae'n gymuned ddaeth at ei gilydd i gefnogi Cymru yn un o'r cyfnodau mwyaf anodd welodd rai ohonom erioed.

Wrth gynnal sesiynau cyfarwyddo i'n gymnastwyr, creu sgrybs i'r GIG, neu hyd yn oed cefnogi gweithwyr alllweddol ein gwasanaethau Iechyd a Gofal, mae'r Gymmuned Trampolîn a TMD wedi gweithio'n eithriadol o galed i gadw Cymru'n ddiogel.

Diolch ichi i gyd am eich cyfraniad anhygoel.
Bu dychwelyd i hyfforddiant yn brofiad amrywiol ar draws Cymru, gyda rhai clybiau ond yn ddiweddar yn cael mynediad i leoliadau. Rydym yn falch iawn o gynnal ein dwy gystadleuaeth rhanbarol Cymru gyntaf yng nghyfres eleni a bod gymnastwyr Cymru wedi cymryd rhan mewn cystadleuthau Gymnasteg Prydain.

Ein bwriad i'r dyfodol yw ail gychwyn ac ailadeiladu Cyn hir byddwn yn cyhoeddi cynlluniau ar gyfer sgwadiau Trampolîn a TMD Cymru, a byddwn yn parhau i gynnig cyrsiau hyfforddi a chyfleoedd ychwanegol ar draws y ddwy ddisbyblaeth ar y cyd â Gymnasteg Prydain.

Craiger Solomons MBE

Gymnasteg Acrobatig

Yn 2019 parhau i dyfu wnaeth Gymnasteg Acrobatig Cymru ers 2018, wrth i'r triawd o Ferched o Stryd y Gorllewin (Hannah Jenkins, Emily Stock a Katie Jenkins) barhau i wneud argraff ar y llwyfan Prydeinig gyda chyfleoedd rhyngwladol i'r merched.

Cafodd clybiau Cymru ganlyniadau gwych yn Nherfynau Rhanbarthol NDP, gan ddod a medalau adref mewn pump o adrannau gwahanol. Yn y Pencampwriaethau Prydeinig dangosodd yr un triawd Cymreig eu cryfder wrth gipio'r aur yn yr adran Grwp Merched Hŷn.

Yn Ebrill 2019 mi wnaeth Acro cymru gymryd rhan yng nghystadleuaeth gyntaf y Gwledydd Cartref yn yr Alban, lle cawson nhw lwyddiant bendigedig, gan ennill yr ail safle cyfansawdd – a chreu cyfle dysgu enfawr i'r ddisgyblaeth i'r dyfodol.

Wedyn roedd COVID – 19 yn ergyd galed i Gymnasteg Actrobatig. Fel camp gyffwrdd roedd yn anodd iawn iddyn nhw hyfforddi ar y lefel angenrheidiol ar gyfer cystadlu. Er hynny, gwnaeth y clybiau a'r hyfforddwyr waith ardderchog yn cadw'r dosbarthiadau i fynd unwaith yr oedd cyfnodau clo a chyfyngiadau eraill wedi eu codi.

Wrth ddychwelyd i Gymnasteg Acrobatig, bu Tîm Rhanbarth Cymru yn cystadlu yn y Terfynau Rhanbarthol yn hwyr yn Hydref 2021. Roedd yn gystadleuaeth dda ar y cyfan i Ranbarth Cymru gyda safleoedd podiwm i dair Partneriaeth Stryd y Gorllewin: Medalau aur i'r Parau Merched IDP2, Jessica McNulty a Lowri Clarke, medalau efydd i Isabella Hall ac Ella Mai Davies a medalau aur yng Ngrwp Merched IDP2 Aimee Griffiths, Alexia Pope, a Lily Thornhill.

Dechreuodd 2022 gyda'r Pat Wade, lle bu clybiau Cymru'n cystadlu am y tro cyntaf eleni, gyda chanlyniadau gwych i'r gymnastwyr ac yn destament i ymrwymiad yr hyfforddwyr a chariad y gymnastwyr at eu disgyblaeth.

Ar ddechrau 2022 hefyd, mi wnaeth Gymnasteg Cymru fuddsoddi'n drwm mewn Gymnasteg Aerobig drwy gyflogi Ian Said fel ein Prif Hyfforddwr Cenedlaethol i'r ddisgyblaeth. Fe gychwynodd rhaglen waith gynhwysfawr gyda phrawf Sgwad a Phemcampwriaethau Cymru wedi eu trefnu ar gyfer y clybiau i gyd yng ngorffennaf, a bydd Ian yn cychwyn ei ymweliadau clwb ym mis Mai.

Edrychwn ymlaen i weld y ddisgyblaeth yn datblygu ac yn tyfu.

Maria Gaynor

Gymnasteg Aerobig

Mae Gymnasteg Aerobig yn bendant wedi gweld cynydd mewn aelodau ers 2018, gyda Chystadleuaeth Aerobig Agored 2019 yn un o'r cystadleuthau Aerobig mwyaf prysur yn y calendr Prydeinig.

Yn 2020 roedd COVID-19 yn ergyd galed i'n clybiau aerobig ni gyda'r gymnastwyr yn cael eu hyfforddi arlein am y tro cyntaf.

Trwy gydol y cyfnod clo mi wnaeth ein Prif Hyfforddwr Aerobig Laura Morgan, ynghyd a rhai o'n gymnastwyr hŷn, gynnal sesiynau blasu gafodd gefnogaeth dda, gan roi mwy o ddewisiadau i gymnastwyr oedd yn dychwelyd i'w clybiau yn hwyr yn 2021.

Yn newisiadau Ewrop 2021 cafodd Emily James a Mia Bernardo alwad ryngwladol i gynrychioli Prydain Fawr yn eu cystadleuath hŷn gyntaf.

Yn ystod y cyfnod clo mi wnaeth Gymnastwyr Cymru gyfarfod ein hyfforddwyr aerobig a chytuno ar strwythur sgwad. Doedd neb wedi creu Sgwad Aerobig yn rhithiol o'r blaen drwy gyfrwng Zoom neu Teams, felly mewn cam arloesol, sefydlwyd tair sgwad wahanol gyda gymnastwyr ar draws y wlad a thu hwnt (y rhai o dras Cymreig) yn mynychu sesiwn fisol.

Roedd y sgwad yn sesiwn enfawr ac mae bellach wedi datblygu ac esblygu'n ddwy sgwad unigol, Sgwad ddatblygu a Gwlad Gartref, sy'n cyfarfod yn rheolaidd i ddatblygu ein gymnastwyr Aerobig ar draws Cymru a thu hwnt i'r clybiau.

Ein Prif Hyfforddwr Laura Morgan sy'n gyfrifol am y sgwad a rydym nawr yn edrych ymlaen at Gystadleaeth Agored Aerobig Cymru yn hwyrach eleni.

Roedd Cystadleuaeth Agored Cymru yn 2021 yn llwyddiant anferth arall. Gyda llai o glybiau'n cymryd rhan oherwydd COVID fe lwyddon ni gynnal niferoedd cymharol dda a bu adborth ardderchog i'r gystadleuaeth.

Mi wnaeth y newyddion fod Emily James wedi cadw ei lle yn y Sgwad Brydeinig yn hwb i'r teimlad cyffrous am Gymnasteg Aerobig ar draws Cymru.

Maria Gaynor

Anabledd - cymuned

Yn 2019 mi wnaeth 100 o bobl ifanc gymryd rhan yn ein cystadleuaeth Anabledd Ysgolion Y Rotari flynyddol. Mae'r Rotari yn rhoi'r cyfle i gymnastwyr gynrychioli eu hysgol yn lleol ac yn hwyrach yn y terfynau yng ngogledd a De Cymru.

Mi wnaeth Gymnasteg Cymru groesawu y gwersyll gymnasteg Syndrom Down dros 21. Mae'r gymdeithas yn gweithio ochr yn ochr â Gymnasteg Cymru bob blwyddyn i gynnig elfen o gymnasteg i'r gwersyll atodol. Roedd dros 40 o bobl ifanc a'u perthnasau yn y gwersyll lle cafwyd lot o wenu, chwerthin a dysgu.

Rhoddodd cystadleuaeth 2020 rai problemau i drefnydd yr Ysgolion Rotari, gyda'r cyfnod clo a'r cyfyngiadau'n dechrau'n araf, bu'n rhaid ad-drefnu'r cystadlaethau er mwyn rhoi cyfle i gymaint o bobl ifanc â phosibl gystadlu a mwynhau ein chwaraeron.

Roedd y pandemig yn drawiadol yn golygu bod yn rhaid canslo'r rowndiau terfynol arferol yn 2020, gyda chanlyniadau'r cystadlaethau rhanbarthol, a oedd eisoes wedi digwydd cyn i Covid daro, yn cael eu defnyddio yn lle hynny i benderfynu ar yr enillwyr cyffredinol.

Bu Gymnasteg Cymru ac athrawon yn cysylltu â'i gilydd i ganiatau cymaint â phosib o bobl ifanc i gystadlu. Cafwyd llwyddiant aruthrol gyda digon o hwyl ac addysg i ymestyn y cyfle arlein i 2022.

Yn 2022, penderfynodd Gymnasteg Cymru ehangu'r cynnig ar gyfer y gystadleuaeth Ysgolion Rotari – gan roi cyfle i bobl ifanc gymryd rhan mewn cystadlaethau ysgolion lleol a rowndiau terfynol cyfarpar ar-lein.

Gyda dros 300 o bobl ifanc yn mynychu eu cystadlaethau ysgolion priodol ac 80 o bobl ifanc yn mynychu rowndiau terfynol, mae'n ymddangos bod cystadlu ar-lein yn addas i lawer o ysgolion sy'n aml yn cael problem wrth fynychu cystadlaethau y tu allan i'r ardal.

Maria Gaynor

TeamGym

Fe dyfodd TeamGym yn ystod 2019, gyda mwy nag erioed o glybiau yn cymryd rhan yn y ddisgyblaeth Tîm hon. Yn y Pencampwriaethau Prydeinig enillodd Planed GC yr aur yn yr Her Tîm Micro L3.

Yn 2020 cafodd ein gymnastwyr cyntaf eu dewis ar gyfer Pencampwriaethau Ewrop ond yn anffodus, oherwydd COVID – 19 cafodd y gystadleuaeth ei chanslo ac wedyn bu'n rhaid i Olivia Gauregui dynnu allan oherwydd anaf.

Roedd TeamGym, fel gymnasteg acrobatig, yn teimlo bod y cyfnod clo yn arbennig o anodd, fel disgyblaeth sy'n dibynnu ar waith tîm; hyfforddiant gyda'i gilydd yn mynd yn anodd. Symudodd hyfforddwyr sesiynau ar-lein, gan addasu sut roedd y sesiynau'n edrych wrth gynnal ffitrwydd a hyblygrwydd gymnastwyr i ddychwelyd i hyfforddiant yn ddiweddarach yn 2021.

Wrth i hyfforddiant ddychwelyd, roedd rhaid i gymnastwyr ddysgu sgiliau newydd ac addasu yn sgil cyfnod heb hyfforddiant caled.

Yn 2022 gyda gymnastwyr yn hyfforddi'n galed ar eu rhaglenni ac yn gwella eu sgiliau, roedd clybiau'n edrych ymlaen at gystadleuthau yn ail gychwyn.

Wrth i rowndiau cymhwyso Prydain gael eu cynnal, roedd gymnastwyr a hyfforddwyr yn ymryson a'i gilydd am y pwyntiau gwerthfawr hynny i gymhwyso ar gyfer y pencampwriaethau blynyddol. Cymhwysodd nifer o gymnastwyr Evolve, gan ennill medalau arian mewn dwy adran wahanol.

Mae Gymnasteg Cymru hefyd wedi lansio ei chystadleuaeth aml ddisgyblaeth gyntaf erioed a gynhelir yng Ngogledd Cymru yn hwyrach eleni. Mae'n gyfuniad o Acro a TeamGym, a bydd yn rhoi cyfle i'r ddwy ddisgyblaeth arddangos beth allan nhw ei wneud, yn y gobaith o gyflwyno'r disgbylaethau i fwy o glybiau.

Maria Gaynor

Gymnasteg Tymblio

Parhau i dyfu wnaeth tymblio gyda therfynau NDP gwych i glybiau Cymru a gymnastwyr yn 2019.

Mae'r system wedi cyflwyno lefel newydd o gystadlu – Datblygu FIG – sydd wedi rhoi cyfle i gymnastwyr anadlu cyn neidio i mewn i lefel gymnasteg elite. Mae'n cynnig y dewis o gystadlu gyda rhaglen orfodol a dwy raglen wirfoddol sy'n cynnwys sgiliau oedd o fewn ffiniau penodol o dariffau sgorio uchel ac isel.

Roedd y gystadleuaeth yn llwyddiant anferth gyda Gymnastwyr Cymru yn ennill medalau mewn dwy adran Ddatblygu FIG.

Tyfodd ein Sgwad Tymblio newydd yn ystod 2019 hefyd, gyda mwy o glybiau a gymnastwyr yn cael eu dewis. Aeth yr hyfforddi'n dda, gyda'r gymnastwyr a'r hyfforddwyr yn elwa o fewnbwn, dealltwriaeth a gwybodaeth ein prif hyffoddwyr, Rob Owen a Joshua Hunter.

Ar ddechrau 2020 bu Tymblwyr Cymru yn cystadlu yn eu terfynau NDP, gynhaliwyd dros ddau ddiwrnod ym Mawrth yng Nghanolfan Hamdden Hwlffordd. Yn anffodus, wythnos wedi'r gystadleuaeth, aeth y wlad gyfan i fewn i gyfnod clo a chafodd pob cystadleuaeth i ddilyn eu canslo.

Yn ystod y cyfnod clo bu'r hyfforddwyr yn gweithio'n galed gyda'n tymblwyr, gan gyfarfod yn wythnosol ar gyfer sesiynau cyfarwyddo â digwyddiadau cymdeithasol.

Bu'n sgwad tymblio yn cyfarfod unwaith yr wythnos, bob wythnos am dros 13 of fisoedd gan wneud awr o gyfarwyddo ar wahanol rannau o'r corff, cymryd rhan mewn sesiynau coginio, C&A a hyfforddiant traws ddisbyglaeth a digwyddiadau cymdeithasol. Gweithgarwch cymeradwy ac fe ddangosodd pob aelod sgwad ymrwymiad anferthol i'w disgyblaeth ac i'n camp.

Mi wnaeth Gymnasteg Cymru fuddsoddi amser mewn cynghrair ystod a chyfarwyddo, ac Ysgol Gymnasteg Sir Gaerfyrddin oedd enillwyr cyfansawdd y clybiau yn y cyfnod clo.

Ar ddechrau 2022 cyflwynwyd strwythur cystadleuaeth newydd ar gyfer y Cwpan Her Rhanbarthol i gymryd lle'r hen Gynllun Datblygu Cenedlaethol, cod pwyntiau newydd a fformat oedran cystadlu newydd ym Mhrydain.

Yng Nghymru, wrth i gystadlu trac ddychwelyd yn Ysgol Gymnasteg Sir Gaerfyrddin, daeth gymnastwyr o bob rhan o Gymru at ei gilydd am y tro cyntaf ers 2020, i dreialu'r strwythur cystadlu newydd ac i ddod yn gyfarwydd â hyfforddiant.

Mae gymnastwyr tymblio a hyfforddwyr wedi bod yn eithriadol o brysur mor belled eleni gyda thair cystadleuaeth arwhan, dau brawf o'r strwythur newydd a Phencampwriaethau Agored Cymru hynod o lwyddiannus, a gynhaliwyd yn nghanolfan newydd yr All Stars.

Hefyd, cafodd Sgwad Ardal y De newydd ei chyflwyno, sy'n rhoi'r cyfle i gymnastwyr a hyfforddwyr gyfarfod unwaith y mis i ddatblygu sgiliau a dulliau hyfforddi drwy rannu syniadau. Shelley Pace sy'n arwain y sgwad.

Mae Sgwadiau Cymru wedi eu rhannu gyda'r Sgwad Ddatblygu Genedlaethol nawr yn cael ei harwain gan Josh Hunter, a'n prif Sgwad Gartref yn cael ei harwain gan Rob Owen.

Rydym hefyd yn awyddus i gymryd rhan yn ein digwyddiad Rhyngwladol cyntaf yn ddiweddarach yn y flwyddyn.

Maria Gaynor

OneTeam
OneDream
Gymnastics is my SUPERPOWER
Girl POWER
Gymnasteg

2018

WALES
CYMRU

welshgymnastics

Welsh Gymnastics
Gymnasteg Cymru