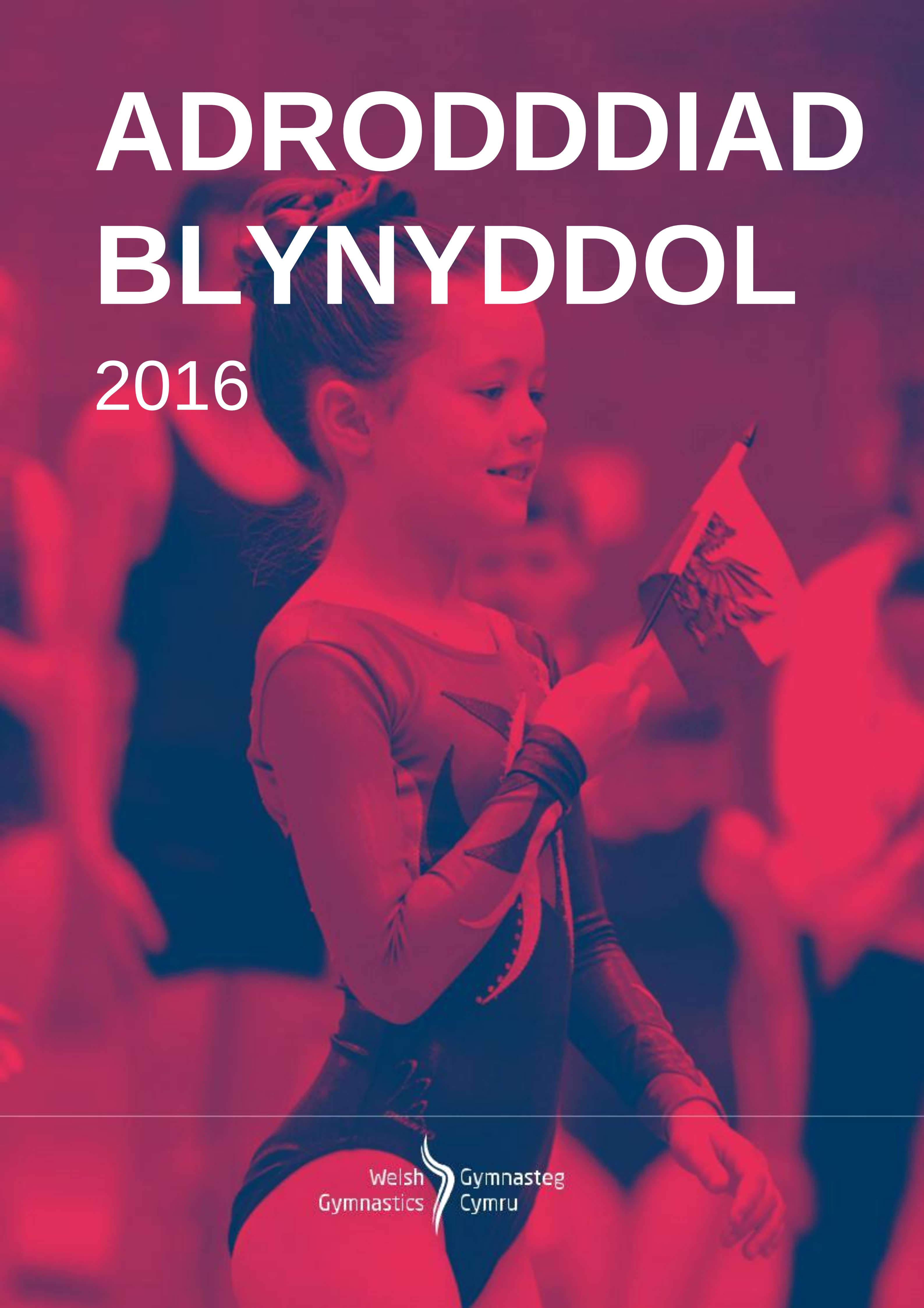
ADRODDDIAD BLYNYDDOL

2016



Welsh Gymnastics
Gymnasteg Cymru

Gwobrau Cendlaethol Gymnasteg Cymru 2016

Talent Newydd Di-Olympaidd
Jessica Morris
Bronwen Maine
Keira Wemyss

Talent Newydd Olympaidd
Oscar Harper

Gwobr InSport
Clwb Trampolîn Rebounders

Gwobr Gadwyn Hyfforddi
Raer Theaker

Arweinydd Ifanc
Ethan Gauregui

Gwirfoddolwr y Flwyddyn
Sally Corden

Hyfforddwr Cymuned y Flwyddyn
Adam Daniels

Gwobr Cyfraniad Oes
Carol Sargent

Gymnast Di-Olympaidd y Flwyddyn
Molly Brown

Gwobr Gymnasteg Gynhwysol
Clwb Gymnasteg Bangor

Hyfforddwr Perfformio y Flwyddyn
Adam Perman

Clwb y Flwyddyn
Valleys Gymnastics Academy

Gymnast Olympaidd y Flwyddyn
Maisie Methuen

O’r Gadair

Bu 2016 yn flwyddyn anhygoel, wrth i gamp gymnasteg gamu ymlaen yn sylweddol yng Nghymru. Dwi’n falch fod hanes rhai o’n llwyddiannau pwysicaf yn y tudalennau sy’n dilyn. Mae’n amhosib imi ddewis un yn unig, felly gadawaf i chi ddarllen amdanyn nhw i gyd.

Bu’n 12 mis cynhyrchiol iawn ac mae’n bleser gen i barhau i gefnogi aelodau bwrdd a Phrif Weithredwr eithriadol Gymnasteg Cymru. Fel bwrdd, bu’n anrhydedd inni lansio strategaeth ddiwygiedig i’n camp. Credwn fod y strategaeth hon yn profi ein ymrwymiad i ddatblygu cymunedau, gwella safonau perfformiad, a rheoli’r gamp yn ôl y Fframwaith Llywodraethiant ac Arweiniad. Mae’r Strategaeth ddiweddaraf hefyd yn dangos sut y gall gymnasteg gyfrannu at Ddeddf Llywodraeth Cymru ar Iechyd a Lles Cenhedlaethau’r Dyfodol.

Mae’n fraint i mi gael gweithio mewn cymuned chwaraeon sy’n ddeinamig ac yn ysbrydoli. Mae ymrwymiad ac ymroddiad y gwirfoddolwyr a’r swyddogion clwb sy’n gweithio mor galed o un diwrnod i’r llall bob amser yn rhyfeddod imi. ‘Rydym oll yn dathlu llwyddiant Gymnasteg Cymru, diolch i’n gymnastwyr talentog a chlybiau cymuned. ‘Rydych i gyd yn fy ysbrydoli ac yn creu balchder ynof i wirfoddoli, ac hefyd i arwain, - ochr yn ochr a chefnogaeth diamod y bwrdd a’r Prif Weithredwr – cyfeiriad gymnasteg yng Nghymru. Da iawn bawb, a diolch yn fawr i bob un ohonoch.

Mae ein cynllunio a’n rheolaeth ariannol yn parhau yn gadarn, ac yn ddibynnol ar fuddsoddiad parhaol gan Chwaraeon Cymru a Llywodraeth Cymru, buddsoddiad ‘rydym yn ddiolchgar amdano. Gweler ein Cyfrifon Blynyddol am ragor o fanylion.

Mae ein bwrdd yn cydnabod yr angen i asesu yn gyson, y cyfeiriad y mae’r gamp yn ei ddilyn. Mae angen i’n gweithlu gael bob cyfle i ddatblygu cymunedau gymnasteg a chreu cewri’r dyfodol. Yn eu tro, bydd y cewri hynny yn ysbrydoli ein pobol ifanc, ac yn rhoi bywyd iach ac actif i’r rhai sy’n canfod y gamp yn hwyrach yn eu bywydau.

Fel bwrdd, ‘rydym hefyd yn cydnabod yr angen i ymwneud â, a deall anghenion, pawb sydd ynghlwm a gymnasteg. Fe fyddwch, yn gynyddol felly, yn gweld aelodau’r bwrdd yn mynychu gornestion ac yn ymweld â chlybiau. Mae’r bwrdd hefyd wedi comisiynu arolwg o farn ein cyfrangowyr dros yr haf. Bydd yr arolwg yn cael ei gynnal gan ddarparwr allanol a bydd yn ein helpu i werthuso barn ein aelodau a chyfranogwyr eraill i sicrhau ein bod hi’n cyfathrebu yn effeithiol a phriodol. Dwi’n gobeithio y byddwch i gyd yn cyfrannu’n frwd i hyn.

Yn olaf, wrth inni baratoi ar gyfer Gemau’r Gymanwlad yn y Arfordir Aur, Awstralia, yn Ebrill 2018, hoffwn, ar ran bwrdd ac aelodaeth Gymnasteg Cymru, ddymuno’r gorau i’n holl aelodau tîm a hyfforddwyr posib, yn eu profion a’u paratoadau terfynol.

Aelodau’r Bwrdd

Barbara Beedham	Andrew Morris
Sally Church	Tracey Singlehurst-Ward
Lisa Gannon	Bev Smith

Helen M Phillips
Cadeirydd

Adroddiad Prif Weithredwr

Bu'n flwyddyn arall o dyfiant heb ei debyg i Gymnasteg Cymru. Mae aelodaeth wedi cyrraedd carreg filltir arall o dros 22,000, cynnydd o 10% ar y 12 mis blaenorol a chynnydd o 200% ers 2011. Mae miloedd o blant eraill yn ymarfer gymnasteg mewn amgylcheddau di-glwb ar draws Cymru.

'Rydym wedi parhau i geisio gwneud gymnasteg mor groesawgar a chynhwysol i bawb. Yn y cyfnod hwn, ni oedd y corff rheoli cyntaf yng Nghymru i gael Gwobr Arian inSport Chwaraeon Anabledd sy'n cydnabod ein gwaith o roi mwy o gyfleoedd mewn gymnasteg i blant anabl. Mae Fantastic Gymnastics, ein Clwb Gymnasteg yn Nhrebiwt Caerdydd, i fenywod a merched o gymunedau du a lleiafrifoedd ethnig mewn partneriaeth gyda Diverse Cymru yn parhau i ffynnu gyda dros 100 o ferched yn mynychu yn wythnosol a 5 o famau'r gymnastwyr yn cymhwyso fel Hyfforddwyr Lefel 1 UKCC. 'Rydym 'nawr yn anelu at Wobr aur inSport a'r Safon Cydraddoldeb Uwch.

Cafwyd llwyddiannau nodedig mewn Perfformiad gyda Maisie Methuen, Pencampwraig Iau Prydain 2015 yn symud ymlaen i'r adran hyn ac yn ennill medal Arian Gyflawn yn y Pencampwriaethau Prydeinig. Cafwyd prawf pellach o gryfder a chysondeb y rhaglen Berfformiad wrth i Gymru ennill Aur Tîm ac Aur Cyflawn ym Mhencampwriaeth agoriadol Gymnasteg Iau y Gymanwlad yn Namibia. Mae'r llwyddiannau uchod yn dangos fod y buddsoddiad yn y Ty Gymnastwyr Elite a'r rhaglen Ganolog yn dwyn ffrwyth. I sicrhau'r gefnogaeth a gofal gorau i'r gymnastwyr elite yma mae Gymnasteg Cymru wedi ffurfio parterniaeth gyda Action for Children i'n cefnogi ni i warchod lles a iechyd ein gymnastwyr ymhob sgwad a chlwb.

Mae'n partneriaeth gyda Gymnasteg Prydain yn parhau i dyfu a chryfhau a 'rydym 'nawr yn anelu at wella'r cydweithio er budd ein holl aelodau.

Mae cefnogi clybiau i wella a dod o hyd i gyfleusterau yn parhau'n flaenoriaeth i alluogi Gymnasteg Cymru i gynyddu maint a chynnig mwy o gyfleoedd i blant i gymryd rhan. Mae gwaith da wedi ei gwblhau yng Nghogledd a Gorllewin Cymru wrth i Gwynjim a Bangor gael cyfleusterau newydd, ac Ynys Môn yn ehangu eu canolfan. O ganlyniad mae cannoedd yn fwy o blant yn cymryd rhan gyda nifer yn mwynhau gymnasteg trwy gyfrwng yr iaith Gymraeg.

Mae Gymnasteg yn gamp sylfaenol sy'n rhoi sgiliau symud i blant; dyma lle mae chwaraeon yn cychwyn, a 'rydym yn falch i fod y corff rheoli cyntaf i arwain cynllun llythrennedd corfforol Chwaraeon Cymru. Bydd hyn yn ein galluogi i ysbrydoli mwy fyth o blant i fwynhau bywyd iach, actif, a hwyliog. Byddwn hefyd yn targedu mwy o blant o gymunedau sy'n anoddach eu cyrraedd.

Yn ganolog i'n holl waith y mae Strategaeth Cymunedau a Chewri 2022, gyda'i 6 prif amcan, sef –

- Medalau mewn gornestion rhyngwladol a gymnastwyr Cymru ar lwybr PF
- Llwybr clir i gymnastwyr gamu ymlaen ar bob lefel y gamp
- Clybiau cymuned a pherfformiad cryf a bywiog
- Gweithlu ardderchog ar gyfer pob lefel a disgyblaeth
- Hyd yn oed mwy o aelodau a chyfranogwyr yn mwynhau gymnasteg o safon
- Gymnasteg i bawb

Mae Gymnasteg Cymru yn parhau i gyfleu canlyniadau amlwg ymhob un o'n cynlluniau strategaeth 2022 cyfredol. Ond mae llwyddiant yn bosib yn unig trwy gefnogaeth ein partneriaid ac yn arbennig y clybiau, hyfforddwyr, gwirfoddolwyr, a gymnastwyr. Felly, diolch ichi i gyd am eich cefnogaeth i'n llwyddiant ni yn 2016. Edrychwn ymlaen at barhau i weithio gyda chi ar fentrau 2017 a thu hwnt i sicrhau bod mwy o blant mewn mwy o gymunedau yng Nghymru yn iach ac yn actif.

Rhian Gibson
Prif Weithredwr

Adroddiad Cewri

Mae llai na blwyddyn cyn Gemau'r Gymanwlad 2018, a roedd 2016-17 yn gyfnod paratoi pwysig, wrth i gymnastwyr gyflawni llwyddiant cartref a rhyngwladol unwaith eto ar draws sawl disgyblaeth.

O fewn y disgyblaethau Olympaidd, y meysydd pwysicaf o ran llwyddiant rhyngwladol oedd Aur Tîm ac Aur ac Arian Cyflawn i ddisgyblaeth artistig merched a disgyblaeth trampolîn ym Mhencampwriaethau agoriadol Gymnasteg Iau Y Gymanwlad yn Namibia ym mis Hydref. Dyma oedd yr ornest gyntaf o'i bath a'r cyfle cyntaf i trampolîn ymuno â theulu'r Gymanwlad. Tra'i bod yn ornest gymharol fechan, roedd yn ornest baratoi iau bwysig a roedd rhai perfformiadau calonogol yn dangos potensial gymnastwyr Cymru. Yn ogystal, roedd gymnastwyr artistig merched yn cystadlu'n rymus yng Ngemau Ysgol y DU, perfformiad tîm cryf yn arwain at Aur Tîm, gan guro Lloegr i'r safle uchaf ac yn gam amlwg at baratoi ar gyfer Gemau'r Gymanwlad.

Roedd 2016 yn flwyddyn Olympaidd, ac er nad oedd gan Gymru gynrychiolydd yn nhîm PF ar gyfer y gemau yma, dewiswyd Maisie Methuen a'r hyfforddwraig Tracey Skirton Davies fel rhan o'r 'rhaglen Uchelgeisiol' ac fe deithion nhw i Rio. Fel gobaith Olympaidd i'r dyfodol, roedd hyn yn gyfle i Maisie gael profiad uniongyrchol o'r pentref Olympaidd ac awyrgylch y gemau fel rhan o'i pharatoi at Tokyo 2020. Yn ogystal â chyfle Maisie yn Rio, cafodd Maisie ei choroni yn 'Rising Star' Cymru, gan guro athletwyr elite ifanc eraill o Gymru. Dyma oedd y tro cyntaf i gymnast ennill y Wobr hon, ac mae'n tanlinellu'r proffil a'r ffordd mae'r gamp wedi camu ymlaen dros y blynyddoedd diwethaf.

Fel tîm Perfformiad, rydym yn parhau i osod y seiliau i adeiladu system safon byd ar draws pob grwp oedran yng Nghymru i sicrhau fod mwy o gymnastwyr yn ennill safleoedd llwybr PF a chynrychiolaeth ryngwladol. Yn ystod y cyfnod hwn, ac o fewn y disgyblaethau Olympaidd, mae gan Gymru gyfanswm o 24 gymnast mewn sgwads PF ar draws y gwahanol oedrannau.

Fel rhan o'r gwaith parhaol ar strategaeth ac adeiladu systemau, sylweddolodd y tîm fod cyflawni nodau perfformiad o fewn y strategaeth yn golygu canolbwyntio yn gynnar ar greu a chyfathrebu model llwybr perfformiad clir, gyda chriteria penodol ar gael ar gyfer pob lefel. Yn ystod yr amser yma, roedd y pwyslais ar gasglu tystiolaeth gan hyfforddwyr perfformiad profiadol ar draws y DU i gael gwell dealltwriaeth o 'beth yw amgylchedd uchel-berfformiad'. Bydd canlyniad y gwaith hwn yn sicrhau criteria cryf ar gyfer Clybiau Gymnasteg Cymru gan weithio o fewn pob un o'r disgyblaethau Olympaidd ar bob cam o'r llwybr perfformiad. Cafodd canlyniadau'r ymchwil eu cyflwyno wedyn i gymuned y dynion a'r merched, gyda'r disgyblaethau eraill i ddilyn.

Fel rhan o baratoadau'r Gymanwlad, mae'r rhaglen ganolog ar gyfer artistig a rhythmig merched yn parhau i gynnig y cyfleoedd hyfforddi gorau, tra'n parhau cefnogaeth i addysg y merched. Gwelwyd hyn fel cynllun dyfeisgar gan ein partneriaid, ac i sicrhau fod y rhaglen yn cymryd datblygiad cyfannol y gymnastwyr i ystyriaeth, ffurfiwyd partneriaeth gyda Chyngor Caerdydd ac Action for Children, sy'n canolbwyntio ar bob agwedd o les y merched yn ystod y cyfnod hwn yn eu gyrfaoedd.

Yn 2016 mi wnaeth un o'n hyfforddwyr selocaf, Ioana Popova, adael GC i ddilyn llwybrau newydd. Mae sicrhau y lefelau priodol o staffio a darparu cyfleusterau llawn amser yn heriol o hyd i'r tîm o ran cynnal strwythurau perfformiad uchel a bydd hyn yn parhau'n flaenoriaeth i sicrhau fod gan ein gymnastwyr y system a'r strwythurau gorau mewn lle.

Rhwng Mai 2016 ac Ebrill 2017, mi wnaeth Cymru gymryd rhan mewn 10 gornest ryngwladol ar draws y disbyglaethau Olympaidd – Artistig Dynion, Rhythmig, Tramplîn, ac Artistig Merched. Enillwyd safleoedd podiwm mewn 8 o'r 10 gornest, gan gadarnhau'r potensial y mae'r disgyblaethau yma'n dal i ddangos o ran cyrraedd targedi mewn prif Bencampwriaethau dros Gymru a PF. Roedd gan Rhythmig ac Artistig Merched gymnastwyr hefyd yn cynrychioli PF mewn gornestion rhyngwladol lefel uchel.

Ar lefel Pencampwriaeth Brydeinig, mae Cymru'n parhau i wneud ei marc. Ar draws y 4 disgyblaeth Olympaidd, fe enillodd Cymru gyfanswm o 30 medal, y rhai pwysicaf yn cynnwys medal gyflawn hyn ac aur llawr yn artistig merched, pencampwr pommel hyn yn artistig dynion, a 3 aur allan o gyfanswm o 10 medal yn y categori rhythmig hyn.

Mae disgyblaethau Di-Olympaidd hefyd wedi cael llwyddiant nodedig, gymnastwyr yn Acrobatig, Aerobig a Tymblio yn ennill safleoedd podiwm mewn amryw o grwpiau oedran mewn Pencampwriaethau Prydeinig perthnasol, yn ogystal a chynrychiolaeth PF o fewn y ddisgyblaeth aerobig. Mae gymnastwyr Acrobatig hefyd wedi cystadlu'n rhyngwladol dros Gymru, gan ennill nifer o safleoedd podiwm

Jo Coombs
Pennaeth Perfformiad a Chewri

Adroddiad Cymunedau

Adroddiad Cymunedau

Bu 2017 yn flwyddyn eithriadol arall i ddatblygiad gymnasteg yng Nghymru, gyda'r tyfiant mewn aelodau yn creu mwy o gyfleoedd a phlant yn cymryd rhan mewn clybiau gymnasteg a digwyddiadau cymunedol.

Datblygiad Clwb a Chymuned

Mewn partneriaeth gyda Chwaraeon Cymru, mae buddsoddiad o £123,808 wedi galluogi clybiau i ddatblygu ymhellach a thyfu eu darpariaeth gyfredol trwy gynnig mwy o addysg hyfforddwyr, datblygu rhaglenni a disgyblaethau newydd a chyfleusterau cymuned newydd. Yn ystod y flwyddyn hefyd, symudodd 5 clwb i mewn i'w canolfannau eu hunain, mi wnaeth 2 glwb ehangu eu cyfleusterau cyfredol, ac fe agorwyd 6 o gwmniau cymuned newydd. Mae Gwynjim ym Methesda bellach wedi symud i ganolfan barhaol ac eisoes bu cynydd o 211 mewn aelodaeth.

Yn 2016 hefyd lansiwyd y fenter pasport, yn mapio'r ffordd o Rio i'r Arfordir Aur ac yn annog clybiau i gymryd rhan mewn amryw o gystadleuthau. Enillwyd gwobr gyntaf De America gan Glwb Gymnasteg Merched Bwcle, gafodd y wobr o docynnau am ddim i wobrau Gymnasteg Cymru. Bydd y fenter yn parhau, gyda gwobrwyon yn cael eu rhoi bob chwarter yn arwain at gychwyn Gemau'r Gymanwlad yn Gold Coast yn Ebrill 2018.

Roedd nifer y cyfranogwyr mewn cystadleuthau datblygu yn parhau i dyfu gyda dros 2400 gymnast yn cystadlu dros y 4 ardal rhanbarthol. Cafodd disgyblaeth TeamGym ei gyflwyno i'r clybiau gyda dros 13 clwb, 47 o hyfforddwyr, a 98 gymnast yn cymryd rhan mewn amryw o weithdai a sesiynau hyfforddi, i ymchwilio a deall sut y mae modd ei gyflwyno i raglenni clwb.

Partneriaethau

Mae partneriaethau Cymunedol yn allweddol bwysig i dyfiant clybiau, aelodaeth a'r gymuned gymnasteg. Yn ystod y flwyddyn hon mae Gymnasteg Cymru wedi parhau'r partneriaethau gyda Chwaraeon Cymru, Llywodraeth Cymru, Diverse Cymru, Chwaraeon Anabledd Cymru, Busnes Cymdeithasol Cymru, Y Celfyddydau a Busnes, Rotari, a'r URDD. Mae partneriaethau wedi eu datblygu hefyd i gefnogi clybiau trwy DAS Law and Agility UK trwy Gymnasteg Prydain.

Gweithlu

Bu'r gweithlu'n rhoi pwyslais ar gryfhau sylfaen hyfforddi a staffio ein gymnasteg. Er mwyn cyflawni hyn, bu ymgais recriwtio sylweddol i sicrhau olyniaith a thyfiant o fewn ein gweithlu tiwtor ac asesu ar hyd 2017.

Mi wnaeth Gymnasteg Cymru lansio Cronfa Creu Cewri Gwaddol Rio, i gefnogi hyfforddwyr sy'n ymroddedig ac yn cyfrannu i gryfhau y llwybrau perfformiad mewn Gymnasteg Artistig ar draws Cymru. Bydd y Gronfa yn sicrhau fod mwy o staff medrus ar bob lefel y llwybr hyfforddi.

Mae gweithdai newydd, fel Cyflwyniad i Tîm Gym a Chlinigau Hyfforddi, ar y côd artistig merched newydd yn dal i gael eu cyflwyno i gefnogi datblygiad ein gweithlu mewn amgylchedd addysgu hyfforddwyr anffurfiol. Mae modiwlau datblygu Hyfforddwyr, mewn partneriaeth gyda Phrifysgol Met Caerdydd, yn parhau i ddatblygu gyda dros 40 o hyfforddwyr yn mynychu gweithdy Hyfforddiant Bloc Meddyliol.

Cydraddoldeb

Fel corff rheoli 'rydym yn parhau i ymchwilio a datblygu i gynnig cyfleoedd i bawb gymryd rhan yn ein camp.

Yn dilyn llwyddiant cynllun Gym i Bawb y llynedd, mae deall yr hyn sydd ei angen a darparu cyfleoedd chwaraeon i bobl ag anabledd yn parhau i dyfu. Mae 27 o glybiau 'nawr wedi eu gwobrwyo a'u cydnabod gan chwaraeon Anabledd Cymru trwy gydnabyddiaeth inSport, gyda Twisters De Cymru a Rebounders wedi derbyn y safon Aur. Er mwyn cefnogi'r tyfiant hwn a thyfiant cystadleuthau datblygu, mae categori anabledd 'nawr wedi ei gyflwyno i'r cystadleuthau rhagarweiniol ar draws yr ardaloedd ac yn yr ornest genedlaethol.

Mae ein cynlluniau Calls for Action i ymwneud â mwy o ferched o gymunedau BAME yn parhau i dyfu, a chyda Clwb lansiwyd yn swyddogol gan Rebecca Evans AC ym mis Hydref 2016, a sydd bellach wedi ei sefydlu'n llawn, mae'n parhau i ddenu dros 100 o ferched yr wythnos i gymryd rhan mewn Gymnasteg.

Bydd Cydraddoldeb yn parhau i fod yn flaenoriaeth i Gymnasteg Cymru yn y flwyddyn i ddod a bydd yn adeiladu ar lwyddiannau mawr 2016.

Carys Kizito
Rheolwr Cydraddoldeb a Chydymffurfiaeth

Adroddiad Cyfleusterau

Tyfu trwy ddatblygu cyfleusterau

Bydd Gymnasteg Cymru yn parhau i godi cyfranogiad trwy gefnogi clybiau i gynyddu maint eu cyfleusterau o fewn y gamp, fydd hefyd yn cael yr effaith o gadw gymnastwyr yn hirach. Mae datblygu cynyddu cyfleusterau penodedig a chynaliadwy gan glybiau, awdurdodau lleol, darparwyr hamdden a phartneriaid eraill yn rhan ganolog o'r strategaeth hon, ac yn cynnig y cyfle gorau i gynyddu aelodaeth gyfranogol.

Mae partneriaethau rhwng Busnes Cymdeithasol Cymru a sefydliadau tebyg yn sicrhau fod gan glybiau y gefnogaeth i ddod yn fusnesau cryf ac adeiladu seiliau cadarn. Mae Gymnasteg Cymru wedi cefnogi nifer o glybiau sydd wedi cwblhau'r newid o sefydliadau gwirfoddol i gwmniau cyfyngedig, gyda bwrdd cyfarwyddwyr a'r holl weinyddiaeth rheoli sy'n dilyn.

Dros y 12 mis diwethaf, bu cynnydd sylweddol mewn aelodaeth yng Ngogledd Orllewin Cymru gyda Chlybiau Gymnasteg Bangor a GwynJim yn cael canolfannau parhaol, tra bod Clwb Gymnasteg Ynys Môn yn ehangu ei ganolfan bresennol flwyddyn yn unig wedi cael ei ganolfan barhaol yng Nghaergybi.

O ganlyniad, mae aelodaeth y 3 chlwb wedi cynyddu dros 700 ers Tachwedd 2016.

Cafwyd llwyddiant arall yn y Gogledd Orllewin yng Nghlwb Gymnasteg Bangor. Roedd canolfan y clwb yng Nghanolfan Brailsford ynghanol y dref, ers ei sefydlu yn 1981. Roedd prinder cyfleusterau'n golygu fod ganddo restr aros hir ac yn gorfod troi cyfranogwyr i ffwrdd.

Wedi blynyddoedd o chwilio, codi arian, a cheisio am amryw gymorthdaliadau, symudodd y clwb i'w gartref newydd gydag offer newydd ym Mawrth 2016. Ers hynny, mae'r aelodaeth wedi codi o 270 yn 2015 i 889 mor belled.

Mae angen ailadrodd y llwyddiannau gafwyd yn y Gogledd Orllewin yng ngweddill Cymru i godi cyfranogaeth a sicrhau fod cyfleusterau clybiau ac awdurdodau lleol yn bwrpasol ac yn ateb y galw. I wneud hyn, bydd Gymnasteg Cymru yn parhau i ddysgu wrth ein cymheiriaid, yn dysgu arferion gorau gan Gryff Llywodraethol a sefydliadau eraill sy wedi gwynebu her debyg. Mae'r cynnydd mawr mewn aelodaeth yn GwynJim, Ynys Môn a Bangor yn profi, pan fod canolfan newydd ar gael, mae pobl newydd yn ymuno â'n camp ac mae nhw'n aros yn hirach.

Victoria Jones
Rheolwr Busnes a Chyfleusterau

Datblygiad Clwb

Uchafbwyntiau'r Swyddog

GORLLEWIN

Joanne Gould

Nifer clybiau – 25

Aelodaeth gyfredol – 5386

370 gymnast o 9 clwb yn cymryd rhan yng nghystadleuthau Datblygu'r Gorllewin.

Clybiau cyswllt newydd eleni, Afan Lido a Gymnasteg Rhythmig Ysgol Olivia. Daeth clwb lloeren newydd i Bowys hefyd yng Nghanolfan Chwaraeon Gymunedol Crugywel, ble mae dros 40 aelod iau yn cymryd rhan yn wythnosol.

Cafodd Neath Flyers gymorthdal datblygu o £8,300 gan Chwaraeon Cymru ar gyfer offer i gynyddu aelodaeth a chyfleoedd cystadlu.

Ers cael cymorthdal datblygu Chwaraeon Cymru yn 2015, bu cynnydd o dros 230 o aelodau yn Ysgol Gymnasteg Sir Gaerfyrddin. Mae'r clwb hefyd wedi cychwyn sesiynau Trampolîn newydd sy'n llawn yn barod.

DE CANOLOG

Kathryn Cope

Nifer Clybiau – 23

Aelodaeth gyfredol – 5407

410 gymnast wedi cymryd rhan yng nghystadleuthau Datblygu Rhanbarthol De Canolog.

221 gymnast yn cystadlu o 7 clwb yn Gymspire

YMCA Allstars a'r Bari wedi ennill Rhubanau cydnabyddiaeth inSport.

Clwb cyswllt newydd, Phoenix Dance a Gymnastics, Aberdâr, yn cynnig Gymnasteg Aerobig a chyffredinol, hefyd yn Aberdâr, yn cynnig Gymnasteg Artistig a chyffredinol.

Gymnasteg cynhwysol Zojo, Pencoed, yn cynnig dosbarthiadau Gymnasteg cynhwysol cyffredinol.

Rebounders a Twisters SW wedi cychwyn sesiynau lloeren ym Merthyr Tudful.

GOGLEDD

Ceri Sass

Nifer clybiau – 21

Aelodaeth gyfredol – 5015

368 gymnast o 9 clwb, gan gynnwys 16 o gymnastwyr anabledd o Glwb Gymnasteg Bangor a Chlwb Gymnasteg Ynys Môn, wedi cymryd rhan mewn Cystadleuthau Datblygu'r Gogledd.

122 gymnast o 6 clwb wedi cystadlu yn Gymspire 2016

Agorwyd dwy gyfleuster gymnasteg newydd yng Nghlybiau Gymnasteg Gwynjim a Bangor

Ers agor canolfan newydd ym Mai 2015, mae Clwb Gymnasteg Ynys Môn wedi ymestyn eu canolfan yn sgil galw uchel.

Cafodd Clybiau Gwynjim, Bangor, a Bwcle Gymorthdaliadau Datblygu Chwaraeon Cymru ar gyfer datblygu cyfleusterau.

Cafodd Clwb Gymnasteg Rhyl a Phrestatyn £5,000 gan Gronfa Cwpan Rygbi'r Byd, Ymddiriedaeth Stadiwm y Mileniwm ar gyfer offer newydd.

Cafodd Clwb Gymnasteg Olympus Ruban inSport Chwaraeon Anabledd Cymru.

Cafodd Clwb Gymnasteg Bangor aur inSport, Clwb Cynhwysol y Flwyddyn a Clwb y Flwyddyn Gogledd Cymru. Dyma'r unig glwb yng Ngwynedd i gael aur inSport.

DE DDWYRAIN

Carys Williams & Georgia Pike

Nifer clybiau – 27

Aelodaeth Gyfredol – 4767

606 o gymnastwyr hamdden wedi cystadlu yng nghystadleuthau Datblygu y De Ddwywrain

21 o aelodau'r De Ddwyrain wedi mynychu gweithdai CPD gynhaliwyd ym Mhrifysgol Metropolitan Caerdydd wedi sefydlu'r bartneriaeth yn 2015.

Clwb cyswllt newydd, Academi Gymnasteg Gymfinity, yn Nhredegar, yn cynnig Gymnasteg cyffredinol, Artistig Merched, cyn-ysgol a chodi hwyl, mewn canolfan newydd gyda dros 200 o aelodau.

Wedi cael cymorthdal datblygu i ehangu eu canolfan, mae Capital 'nawr yn cynnig sesiynau Tymblio a Thîm Gym bob wythnos i gynnal diddordeb y merched hyn mewn gymnasteg.

Wedi llwyddo i gael cyllid gan Chwaraeon Cymru er mwyn Taclo Anghydraddoldeb, fe gychwynnodd Planet Gymnastics gynllun cynhwysiad mewn partneriaeth gyda Woodlands ac Ysgol Gyfun Glantaf, gyda 22 o blant yn cymryd rhan yn rheolaidd bob wythnos.

Blwyddyn Maisie

Mae Maisie Methuen wedi cael blwyddyn chwaraeon eithriadol arall, gan ennill yr anrhydedd o ddod yn un o gymnastwyr iau ac espoire mwyaf llwyddiannus Prydain yn 2016.

Gorffennodd Maisie 2016 yn Bencampwraig Brydeinig Merched Iau. Hawliodd y brig yn dilyn cystadlu cadarn ar y 4 offer – llofnaid, trawst, bariau anwastad, a llawr – gan wella ar ei chanlyniadau y flwyddyn gynt, pan gafodd arian yn y Pencampwriaethau Prydeinig.

Maisie hefyd oedd y gymnast uchaf ei safle ym Mhencampwiaethau Ewrop yn Berne, Y Swisdir. Daeth yn agos at gipio'r fedal Gyflawn, gan orffen yn 4ydd mewn cystadleuaeth o safon uchel, ac fe helpodd tîm Ewrop i ennill medal arian.

Hi oedd oedd y gymnast gyntaf o Gymru i gael ei dewis i Bencampwriaethau Ewrop ers 2012, pan wnaeth medalwyr Cymanwlad y dyfodol – Raer Theaker, Angel Romaeo a Georgina Hockenhull – ymuno â'r tîm iau.

Wedyn cafodd Maisie ei dewis ar gyfer Tîm PF Rhaglen Uchelgais Cymdeithas Olympaidd ar gyfer Gemau Olympaidd Rio 2016, ac fe deithiodd i Brasil yn Awst 2016. Mae'r Rhaglen Uchelgais yn gweithio gyda chyrff rheoli cenedlaethol chwaraeon i gynnig cyfle unigryw i athletwyr a hyfforddwyr, sy'n anelu at gystadlu yn Tokyo 2020, gael profiad mewnol o Gemau Olympaidd.

Pan ddychwelodd, enillodd Aur tîm a'r 4 offer unigol yn Rowndiau Terfynol Gemau Ysgolion Cenedlaethol 2016 – gornest aml-gamp fawr i athletwyr ifanc elite – ym Mhrifysgol Loughborough ym mis Medi, ac fe enillodd y wobr fawreddog am dalent ar ei gynnydd yng Nghymru.

Teithiodd wedyn i Brisbane Awstralia, i wersyll hyfforddi ar gyfer Gemau Cymanwlad y Gold Coast 2018 ym mis Ebrill.

Fel cystadleuydd hyn yn 2017, dechreuodd Maisie yn wych trwy ennill y fedal Arian Cyflawn yn y Pencampwriaethau Prydeinig ym mis Mawrth, yn ogystal ag aur ar y llawr, gan ddod yn Bencampwraig Brydeinig a churo'r Olympiad Claudia Fragapane.

Wythnos wedyn, hi oedd y gymnast gyda'r sgôr uchaf ym Mhencampwriaethau Lloegr, ac mae wedi ei dewis ar gyfer Sgwad Hyn 2017, ochr yn ochr a'i chyd gymnastwyr artistig Cymreig, Latalia Bevan, Alice Kinsella, Ellesse Oates, Megan Parker, Lucy Stanhope a Sophie Scott.

Dywedodd hyfforddwraig artistig Gymnasteg Cymru, Tracey Skirton Davies, "Bu'n flwyddyn wych i Maisie a llai na blwyddyn cyn Gemau Cymanwlad y Gold Coast, bydd Maisie a'i chyd gymnastwyr artistig yn gwneud popeth i baratoi a hyfforddi ar gyfer yr ornest dros y misoedd nesaf. Mae cymaint o ornestion dewis Cymanwalad dros y misoedd nesaf, bydd yn gyfnod prysur a dwys.

Rebounders a Twisters De Cymru

Mae 2016/17 wedi bod yn flwyddyn wych i Clwb Trampolîn Rebounders. Gyda'r bwriad o gynnig dosbarthidadau trampolîn i bobol o bob oedran a gallu, mae Rebounders yn darparu sesiynau rheolaidd i unigolion a grwpiau mewn nifer o ardaloedd yn Ne Cymru gan gynnwys: Caerdydd, Rhondda Cynon Taf, ac yn fwyaf diweddar, Merthyr Tudful.

Yn 2016, cafodd gwaith caled a gweledigaeth Heather Sargent, Prif Weithredwn Rebounders ei gydnabod wrth iddi hi a'r clwb ennill nifer o wobrau. Enillodd Heather Wobr Genedlaethol Gymnasteg Gynhwysol Gymnasteg Prydain am ei brwdfrydedd, ymrwymiad, ac ymroddiad i sicrhau fod trampolinio ar gael i bawb. Enillodd Rebounders Clwb inSport Cychwynnol y Flwyddyn yng Ngwobrau Gymnasteg Cymru.

Mae ymrwymiad ac ymroddiad cyson Heather i ddarparu trampolinio i bawb wedi galluogi mwy nag erioed o bobl ag anabledd i gymryd rhan mewn gymnasteg trampolîn gyda dros 200 o blant ac oedolion 'nawr yn cymryd rhan mewn dosbarthiadau wythnosol yn Ne Cymru.

Mae'r tim yn Rebounders wedi gweithio'n agos gyda Gymnasteg Cymru a Chwaraeon Anabledd Cymru i gynnal safonau ymddygiad uchel yn eu gwaith dyddiol. Mae Heather yn credu bod rhaid cynnal gwasanaeth o'r ansawdd gorau i bob un o'i haelodau, ac i brofi hyn, mae hi a'i thîm yn Rebounders wedi llwyddo i i gyrraedd y lefel uchaf o gydnabyddiaeth inSport gan Chwaraeon Anabledd Cymru – inSport Aur, y clwb cyntaf yng Nghymru i wneud hynny.

Wrth barhau'r nôd o ddarparu trampolinio i bawb, mae'r clwb wedi datblygu cangen gystadleuol i Rebounders o'r enw Twister De Cymru. Mae'r Clwb yma yn cynnwys cyfranogwyr prif ffrwd, yn ogystal a'r rhai sydd ag anableddau corfforol a dysgu, yn cystadlu mewn gornestion cyfeillgar yn rhanbarthol a chenedlaethol, nifer ohonyn nhw yn cymhwyso ar gyfer rowndiau terfynol cenedlaethol. Mae gan Twisters SW, sydd hefyd yn Glwb cydnabyddedig gan inSport Gold, dros 100 o aelodau yn hyfforddi a chystadlu yn rheolaidd dros y clwb ar draws Caerdydd, Rhondda Cynon Taf a Merthyr Tydfil.

Mae Gymnasteg Cymru, Chwaraeon Cymru a nifer o sefydliadau partneriaeth eraill wedi cefnogi Rebounders a Twisters DC dros y flwyddyn ddiwethaf trwy grantie cist y gymuned a chodi arian. Mae'r cyllid yma yn allweddol i dyfiant a llwyddiant cyfleoedd trampolîn, addysgu hyfforddwyr, a datblygu clybiau. Mae'r digwyddiad codi arian diwetha yn cynnwys yr hyfforddwyr yn cymeryd rhan mewn plymio awyr noddedig gyda'r bwriad o godi £25,000.

Ym mis Mawrth 2017, fe gymerodd y clwb sesiynau clwb Elev8 drosodd pan gaeodd y clwb trampolîn hwnnw ei ddrysau. Mae pobl ifanc Merthyr Tydfil 'nawr yn mwynhau sesiynau newydd gan Rebounders a Twisters DC. Mae'r clwb yn gweithio'n galed yn barod i gynyddu ei broffil o fewn yr ardal, gyda'r aelodaeth yn tyfu bob wythnos. Mae sesiynau rheolaidd yn digwydd yn Ysgol Arbennig Greenfield ac ysgol uwchradd Pen Y Dre gyda'r bwriad o barhau'r cynydd mewn cyfleoedd.

Y Cyntaf

Y Cor Rheoli cyntaf

I ennill y Safon Cydraddoldeb Canolraddol

Lefel Uwch

Diogelu

Lefel 3

Y Cyntaf

Y Cor rheoli cyntaf

I ennill Lefel Arian InSport

Nifer Aelodau

13,000
2014

22,000
2016

99

48

Clybiau

Lloerennau

10,863

Cyfranogaeth Gymnasteg mewn canolfannau hamdden

Cyfranogwyr Cystadleuthau Hamdden

2,955

1,800

2015 2016

890
Arweinwyr Chwaraeon

2,412
Hy orddwyr

19.7%

60,000

Nifer y 7-16 mlwydd oed yng Nghymru yn cymryd rhan mewn gymnasteg Canlyniadau arolwg chwaraeon ysgol Chwaraeon Cymru 2015

Canlyniadau Arolwg Ysgolion 2015 Chwaraeon Cymru

2016 Ymweliadau Gwefan

276,500

8132

Cymdeithasol
Dilynwyr Cyfryngau

Gymnasteg Artistig Merched

Bu'n flwyddyn lwyddiannus arall i Gymnasteg Artistig Merched ar bob lefel yng Nghymru. Cafwyd rhai canlyniadau pwysig ar rowndiau Cenedlaethol a Rhyngwladol a hoffai Pwyllgor Technegol y Merched (PTM) longyfarch yr holl gymnastwyr, hyfforddwyr, a staff cenedlaethol am eu canlyniadau yn 2016/17.

Mae PTM Cymru yn cynnig amryw o gystadleuthau i bob lefel. Mae nifer da o ferched o bob rhan o Gymru yn mynychu'r gornestion, ac yn cael cefnogaeth staff Gymnasteg Cymru. Yn 2016 cafodd strwythur lefel Allan o Oedran ei fabwysiadu, oedd yn llwyddiannus iawn o ran cynnig cystadleuthau priodol i bob oedran a gallu.

Mae Addysgu Hyfforddwyr Parhaol yn parhau ymhob sesiwn Datblygu sgwad i hyfforddwyr ifanc, sy'n cael ei redeg gan Olivia Bryl a'i gefnogi gan Mathieu Poissennet. Mae system Sgwad Cymru ar sail gadarn gyda throsiant rheolaidd o 45 gymnast o bob rhan o Gymru yn ennill eu lle bob 6 mis yn y gwahanol sgwadiau. Mae safon y gymnastwyr yn gwella bob blwyddyn, sy'n profi llwyddiant yr Addysg Hyfforddi sy'n digwydd yn y sesyniau sgwad.

Mae Tina Billington yn ymdrechu i lenwi'r bwlch yng Ngogledd Cymru gydag addysgu hyfforddwyr a sgwad. Bu hyn yn gadarnhaol iawn gyda nifer cynyddol o gymnastwyr yn mynychu Sgwadiau Datblygu Cymru.

Mewn cystadleuthau lefel clwb mae gennym rai heriau o hyd o ran maint lleoliadau a'r lefel uchel o ymgeiswyr. Mae PTM wedi bod yn gweithio gyda'r clybiau i sicrhau lleoliadau ar gyfer cystadleuthau ond mae mwy o waith i'w wneud. Mae yna heriau hefyd o ran recriwtio a datblygu beirniaid ar y lefelau isaf. Mae'r broblem yn cael ei thaclo gan ymrwymiad i addysgu beirniaid a mynediad agored i ystod o sesiynau datblygu a rhanbarthol.

Ar lefel uwch, roedd yn wych gweld Sarah Twose yn cymhwyso fel beirniad Brevet, gan gryfhau'r gymuned feirniadu lefel uwch yng Nghymru. Hoffai'r PTM ddiolch i bob beirniad am yr amser a roddwyd i'r gymuned gymnasteg yng Nghymru – mae eich cyfraniad yn amrhisiadwy.

Melissa Anderson

Uchafbwyntiau Cystadlu

Pencampwriaethau Eworp 2016

Arian Tîm
4ydd AA, 5ed Trawst – Maisie Methuen

Gemau'r Gymanwlad Iau 2016

Aur Tîm
Aur AA – Emily Thomas
Efydd AA – Maisie Methuen
5ed a 7ed AA, Aur Llofnaid, Aur Llawr, Aur Bariau

Pencampwriaethau Iau Prydain 2017

Efydd AA – Jolie Ruckley
Arian, Llawr – Zoe Simmons

Pencampwriaethau Prydain 2017

Arian AA, Aur, Llawr, Trawst 4ydd, - Maisie Methuen
Aur, Llofnaid – Holly Jones
Arian, Trawst – Latalia Bevan

Chwaraeon Ysgol

Aur Tîm
Aur AA – Latalia Bevan
Arian AA – Maisie Methuen
Aur, Bariau; Tawst; Llawr a Llofnaid – Maisie Methuen

Gogledd Ewrop

Aur, Bariau – Emily Thomas

Uchafbwyntiau Cystadlu

Rowndiau Terfynol Graddau Elite Prydain a Datblygiad Clwb

Elite Level 4 Aur Tîm
Elite Level 1 Arian Tîm
Lefel Clwb 2 Aur Tîm
Elite Level 4 Efydd Unigol
Lefel Clwb 2 Aur Unigol
Lefel Clwb 5 Aur Unigol

Pencampwriaethau Gogledd Ewrop 2016

Clinton Purnell – Aur, Llofnaid; Arian,
Llawr Jac Davies – Aur, Ceffyl Pommel

Chwaraeon Ysgol 2016

Josh Cook – Aur, Bar Uchel

Cwpan Porto 2017

Liam Beard – Arian AA (Ieuenctid), Efydd, Bariau Cyflin
Jacob Edwards – Efydd AA (Ieuenctid) Aur, Llawr
Oscar Harper – Efydd, Bar Uchel (Ieuenctid) Jac
Davies – Efydd, Ceffyl Pommel (Meistri)
Emi Barber – Aur, Llofnaid (Meistri)

Pencampwriaethau Prydain 2017

Jac Davies – Aur, Ceffyl Pommel

Gymnasteg Artistig Dynion

Mae disgyblaeth Gymnasteg Artistig Dynion (GAD) yn cynnal adolygiad o'r ffordd mae'n gweithio, gyda'r bwriad o greu gweledigaeth i'r dyfodol ar ffurf "Strategaeth Perfformio Artistig Dynion", i'w chwblhau ac yn barod i'w gweithredu yn 2018.

Fel rhan o'r broses hon, bu ymghynghori ar ffurf cyfweliadau â phobl allweddol o fewn Gymnasteg Artistig Dynion ar draws Prydain. Wedi dod i gasgliadau yn sgil y cyflweliadau ac ymchwil, bydd gofyn i glybiau roi ymateb o ran ble mae nhw'n gweld eu hunain ar y llwybr perfformiad. Wedyn bydd bodd gwneud cynllun gweithredu ar gyfer gweledigaeth, nôd, ac amcanion y strategaeth. Dros y 12 mis diwethaf, mae Pwyllgor Technegol y Dynion, (PTD) wedi gweithredu y rhaglen sgwad tair-rheng ganlynol ar gyfer gymnastwyr 6-14 mlwydd oed:-

- Sgwad Baratoi (6-9 mlwydd oed) – hyfforddi misol
- Sgwad Datblygu (9-14 mlwydd oed) – hyfforddi misol
- Sgwad Berfformiad Elite (9-14 mlwydd oed) – hyfforddi wythnosol

Ar hyn o bryd mae 60 gymnast yn rhan o'r strwythur sgwad yma, dan arweiniad Adam Perman, o 11 clwb ar draws Cymru. Mae Sgwad Genedlaethol Cymru (Iau a Hyn) yn weithgar yn fisol dan yr Hyfforddwr Cenedlaethol Peter Haysham, a'u prif bwyslais nhw 'nawr yw Gemau'r Gymanwlad 2018 yn y Gold Coast, Awstralia.

Mae'r PTD hefyd wedi datblygu adnodd graddio dan y teitl 'Graddau Paratoi Cymru', islaw Graddau Elite Prydain a Datblygiad Clwb (6,7, ac 8 mlwydd oed). Bwriad y graddau yma yw annog seiliau cadarn a pharatoadau corfforol ar draws yr offer cyn y llwybr graddau elite/clwb.

Bu'r pwyllgor yn rhan o'r gornestion canlynol eleni:

- Pencampwriaethau Cymru
- Gemau Cymru (Cystadleuaeth Aml-Gamp)
- Graddau Rhanbarthol Cymru (gan gynnwys Graddau Paratoi)
- GAD Llawr a Chromen

Gyda'r Cylch Olympaidd newydd yn cychwyn a'r Côd Pwyntiau diweddaraf 'nawr wedi eu dosbarthu, mae'r broses o ail-gymhwyso ein beirniaid ar droed a 'rydym yn ffodus i gael cymorth dau feirniad Brevet rhyngwladol sydd newydd gymhwyso i'n helpu i gychwyn ein cyrsiau clwb a rhanbarthol. Llongyfarchiadau i Jan Davies a Paul Edwards.

Andrew Morris

Gymnasteg Rhythmig

Mi wna'i gychwyn trwy ddiolch i'r bobl wnaeth helpu i gadw Gymnasteg Rhythmig ar ben ffordd, oherwydd heb eu mewnbwn nhw fase'r ddisgyblaeth hon ddim wedi datblygu, a byddai'r sgwadiau ddim wedi gwella. Mae rhaglen Gobeithion y Dyfodol yn gweithio'n dda, ac mae'r hyfforddwyr, y gwirfoddolwyr a'r staff yn Gymnasteg Cymru yn gwneud gwaith gwych.

Mi wnaethon ni ffarwelio a'n Coreograffydd Cenedlaethol Ioana Popova eleni. Mi wnaeth Ioana godi'r safon o ran coreograffi rhaglenni llawr a thrawst, ac fe sicrhaodd ei gwaith fod sgoriau nifer o'n gymnastwyr yn codi.

Hoffwn hefyd ganmol y gymnastwyr sy'n rhan o rhaglen y Gymanwlad am eu hymroddiad a'u hymrwymiad, yn ogystal a'u rhieni, sydd wastad yn gefnogol iawn yn ariannol ac yn emosiynol. Yn anffodus, mae rhai o'n gymnastwyr Cymanwlad wedi cael anafiadau yn y flwyddyn ddiwethaf sydd wedi effeithio ar eu canlyniadau, ond mae pob un o'r gymnastwyr 'nawr yn gweithio tuag at y Pencampwriaethau Prydeinig ym mis Gorffennaf, yn ogystal a'r rhai rhyngwladol, a dewisiadau ar gyfer Gemau'r Gymanwlad.

Yn y flwyddyn nesaf, byddwn yn canolbwyntio ar ddatblygu ein Grwpiau Iau, Hyn, ac Espoire. Rydym hefyd yn gobeithio cymhwyso mwy o feirniaid ar bob lefel.

Gartref, mae'n wych gweld y gwelliant o ran gymnastwyr yn cyrraedd Pencampwriaethau Prydeinig fel unigolion, grwpiau, a Rowndiau Terfynol Graddau Prydeinig a chynghreiriau Grwp Cenedlaethol/Elite. Mae cynghreiriau Grwp Prydain wedi tyfu o ran cyfranogaeth yn ystod y flwyddyn ddiwethaf ac mae'n wych gweld Llanelli, Y Bari, Planet, Glannau Dyfrdwy, Abertawe a CCYC yn cymryd rhan, ac yn cymhwyso, ar gyfer Pencampwriaethau Prydeinig a Chenedlaethol.

Linda Thomas

Uchafbwyntiau Cystadlu

Sgwad Y Gymanwlad

Laura Halford – Hyn 3ydd, 2 Aur, 1 Arian, 1 Efydd Gemma Frizelle – Hyn 4ydd, 3 Arian
Carys Davies – Hyn 5ed
Abigail Hanford – Iau 4ydd
Elizabeth Popova – D/10 Pencampwraig, 2 Aur Isabelle Timmins – D/10 3ydd, 1 Efydd
Eirlys Jones – D/9 Pencampwraig, 2 Aur

Uchafbwyntiau Cystadlu

Pencampwriaethau Gymnasteg Ifanc y Gymanwlad

India Marshall – Unigolyn Iau – Aur
Kayla Smith – Unigolyn Iau – Arian

Cwpan Alpen

2 Aur
2 Arian
3 Efydd

Gymnasteg Trampolîn

Wrth ymddeol fel Cadeirydd Pwyllgor Technegol Trampolîn dw'i wedi cael yr anrhydedd o weithio gyda nifer o bobl brwdfrydig ac ymrwymedig. Trwy waith caled y pwyllgor, mae'r ddarpariaeth ar gyfer Trampolinio yng Nghymru wedi blodeuo. Mae'r aildrefnu a'r system dwy reng newydd wedi sicrhau camu ymlaen yn y gamp.

Yn 2016, mi wnaeth y Sgwad Genedlaethol, sy 'nawr yn sefydlog dan arweiniad y Rheolwr Tîm Sue Williams a'r Hyfforddwraig Sgwad Genedlaethol Sue Lawton, gystadlu mewn 4 gornest ryngwladol. Cwpan Cascais ym Mhortiwgal, y Dave Ward-Hunt Rhyngwladol yn Gillingham, a'r Cwpan Alpen yn Awstria. Yng Nghwpan Alpen, enillodd Cymru 2 fedal aur, 2 arian, a 3 efydd.

Uchafbwynt y flwyddyn oedd Pencampwriaethau Gymnasteg Iau y Gymanwlad cyntaf yn Namibia yn yr Hydref. Roedd yr ornest hon, oedd yn cynnwys timau o Ganada, De Affrica a Malaysia, yn ornest sawl-disgyblaeth. Roedd tîm Trampolîn Unigol India Marshall, Kayla Smith, Leah O'Connor, a Katie-May Davies yn fuddugol, ac fe ddaethon nhw adref yn Bencampwyr Iau y Gymanwlad, gydag India yn ennill aur unigol, ac arian i Kayla.

Mae'r Gweithgor Cystadlu, dan arweiniad Craiger Solomons, wedi bod yn brysur iawn ar lefel uchel, yn parhau i ddarparu strwythur cystadleu cartref cynhwysfawr, gan fabwysiadu'r system NDP â chysylltiad a Llwybr Cystadlu Gymnasteg Prydain.

Mae'r Gweithgor Technegol, dan arweiniad Mark Samuels, wedi gwneud cyfraniad anferth i ddatblygu technegol. O gydlynu â Gymnasteg Cymru, trefnu ac annog ein grwp o gyfarwyddwyr cwrs ac aseswyr, darparu rhaglen addysg gynhwysfawr i hyfforddwyr a beirinaid, ynghyd â gweithgorau technegol a chlinigau i ehangu gwybodaeth a hyder y rhai sy'n gwirfoddoli inni fel hyfforddwyr a beirniaid. Roedd Mark hefyd yn rhan o'r trafodaethau am gynnwys Trampolinio fel disgyblaeth gymnasteg yng Ngemau'r Gymanwlad. Mae'r gwaith yma yn amhrisiadwy a rhaid inni wneud yn siwr ei fod yn parhau.

Tony James

Gymnasteg Anabledd

Mae Gymnasteg Anabledd yn mynd trwy gyfnod o ddatblygu, trawsnewid, a thyfiant ar draws yr holl ddisgyblaethau. Mae hyn yn amlwg o’r canlyniadau y mae’r disbyglaethau yn eu cael ar lefel Ranbarthol a Chenedlaethol.

Yn ddiweddar mae GC wedi cyflwyno adran anabledd i holl gystadleuthau Rhanbarthol a Chenedlaethol sydd wedi golygu camau ymlaen i ddatblygu gymnasteg anabledd ar draws y disgyblaethau. Mae Gymnasteg Anabledd yn cael ei adolygu ar hyn o bryd a bydd y pwyllgor technegol yn creu cysylltiadau a llwybrau newydd ar draws y gymuned anabl ac yn gobeithio cyflwyno Llythrennedd Corfforol ar ddiwedd 2017.

Mi wnaeth GC hefyd gefnogi cystadleuaeth Trampolinio Nofydd ac Elite Ysgolion Cymru lle bu 13 o blant yn cymeryd rhan. Perfformiad clodwiw gan Chiara Molinaro gafodd sgôr uchaf y dydd, gan ddangos gwelliant sylweddol, aeth a hi i Bencampwriaethau Ysgolion Prydain.

Roedd tri chystadleuydd cryf iawn ym mhencampwriaethau Anabledd Cymru, a gynhaliwyd ochr yn ochr a Phencampwriaethau Artistig Dynion, pob un ohonyn nhw’n cael safleoedd priodol ar y podiwm o ran eu grwpiau oedran a chategoriau.

Mi wnaeth dros 600 o gystadleuwyr gymryd rhan yng Nghystadleuaeth Rotari Ysgolion GC a gwelwyd cynnydd anferth mewn cyfranogwyr yn ardal y Gogledd. Roedd cynnydd pellach mewn cystadleuwyr yn nhrampolinio Anabledd Cymru NDP gyda phlant yn cystadlu i gynrychioli Cymru yn y rowndiau cynderfynol yn Birmingham yn hwyrach yn 2017.

Maria Gaynor

Gymnasteg Aerobig

Mae Gymnasteg Aerobig wedi cael blwyddyn gadarnhaol arall ar y llwyfan rhyngwladol gyda’r Gymnastwyr Cymreig Nancy Law, Seren Jones a Molly Brown, yn parhau i ddatblygu fel rhan o rhaglen sgwad PF.

Yn 2016 cafodd y Gystadleuaeth Aerobig flynyddol ei hail enwi yn Caerdydd Agored. Roedd hon yn gystadleuaeth arbennig o lwyddiannus, gyda 326 gymnastwyr yn cymryd rhan o glybiau ar draws y DU. Cafodd gymnastwyr Cymru gystadleuaeth gadarnhaol, gyda George Richardson yn ennill Aur yng nghategori Unigolyn Gwryw Grwp 1, Molly Brown yn ennill Aur gyda’i thîm yng nghategori FIG Grwp 1, a Nancy Law yn ennill arian yng nghategori Merched Unigol Datblygu Cenedlaethol.

Fe barhaodd y llwyddiant yng nghyfres Pencampwriaeth Prydain, gyda’r 3 gymnast yn ailadrodd eu llwyddiant yng Nghymru Agored. Cafodd gymnastwyr Cymru fedalau hefyd yng Nghwpan Alex Strachen, gyda Molly Brown a Nancy Law yn cael Aur yn eu categoriau.

Daeth y flwyddyn i ben gyda Molly Brown yn cael cydnabyddiaeth am ei gorchestion, trwy ennill Gymnast Di-Olympaidd y Flwyddyn yng ngwobrau Gymnasteg Cymru.

Kathryn Chadwick

Uchafbwyntiau Cystadlu

Pencampwyr Rotari

Angel Eames D11 Cat 1 – AUR
Brandon Diamond D14 Cat 1 – AUR
Sharmeela Bragg D11 Cat 2 – ARIAN
Chiara Molinaro D14 Cat 2 – AUR

Pencampwriaethau Anabledd Artistig Gymnasteg Prydain

Cystadleuaeth B Merched Iau C1

Isabel Price, Gymnasteg RSD, arian, cystadleuaeth gyflawn, aur ar y llofnaid, bariau, llawr, ac arian ar y trawst
Holly Hutton, Hwlffordd, arian ar y llofnaid
Bethany Paull, aur ar y bariau, arian ar y trawst, ac efydd ar y llawr;
Grace Evans, Hwlffordd, arian ar y llawr, efydd ar y trawst

Cystadleuaeth B Merched D12

Catalina Cooksey, Clwb Gymnasteg Castell Nedd Afan, arian, cyflawn, arian ar y bariau a’r trawst, ac efydd ar y llofnaid.
Jaycey Elliot, Hwlffordd, 6ed cyflawn.

Cystadleuaeth B Dynion D12

Joey Jones, aur cyflawn, Aur ar pommel, llofnaid, bariau cyflin a llawr, arian ar y cylchoedd a’r bar uchel

Cystadleuaeth B Dynion Iau C

Anthony Triebel, Clwb Gymnasteg Abertawe, 1af cyflawn, aur ar y cylchoedd a’r bariau cyflin, arian ar y llawr, bar uchel, ceffyl pommel a’r llofnaid;
Jayden Elliot, Hwlffordd, 4ydd cyflawn, arian ar y llofnaid ac efydd ar y cylchoedd a’r bariau cyflin.

Cystadleuaeth A Dynion Iau C

Tyler Satterley Gymnasteg RSD, aur cyflawn ac aur ar bob darn o offer

Gymnasteg Acrobatig

Bu'r flwyddyn ddiwethaf yn brysur iawn i Gymnasteg Acrobatig gyda'r newid i'r Côd Pwyntiau newydd a Chynlluniau Datblygu Cenedlaethol a Rhyngwladol. Cafwyd sesiynau hyfforddiant a diweddariadau beirniadu a hyfforddi ar draws Prydain. Mae pawb wedi gweithio'n arbennig o galed i fynychu gornestion, cyrsiau, a gweithdai i sicrhau fod gwybodaeth o fewn Cymru yn cael ei gadw ar safon uchel a bod cymwysterau'n cael eu diweddaru.

'Rydym wedi parhau i redeg calendr cystadlu sefydlog a chynhwysfawr i gyd redeg â dewis a pharatoi ar gyfer gornestion cenedlaethol. Mae Gymnasteg Acrobatig wedi datblyu ei system sgwad trwy ddefnyddio Llwybr Perfformiad Gymnasteg Prydain fel canllaw ac ar hyn o bryd, mae 4 sgwad yn rhedeg yn fisol, sgwad Iau a Hyn yng Ngogledd a De Cymru.

'Rydym wedi cynnwys gwelliannau o ornestion blaenorol yn ein Cystadleuthau yng Nghymru. 'Rydym yn parhau i ddysgu o bob cystadleuaeth ac yn gwerthfawrogi y gwirdoddolwyr sy'n ei gwneud hi'n bosib cynnal y gornestion.

Lisa Thomas

Gymnasteg Tymblio

Mae Tymblio ar gynnydd yng Nghymru gyda chlybiau newydd yn mynychu ac yn cystadlu ar bob lefel ar draws y rhaglen gartref o gystadleuthau. Gyda phwyllgor newydd bydd y ddisgyblaeth yn anelu at ddatblygu, tyfu a chynnal tymblio ar draws Cymru.

Y flwyddyn hon bu'r nifer uchaf erioed o bobl ifanc yn tymblio yng Nghyfres y Gwanwyn 1 a 2, gyda 12 yn cymryd rhan yn y cyntaf a'r ail o'r rowndiau cymhwyso ar gyfer gymnastwyr llwybr elite.

Llwyddodd 26 gymnast i gymhwyso ar gyfer rowndiau terfynol unigol Pencampwriaethau'r NDP, gyda Cymru fel rhanbarth yn dod yn 5ed. Cafodd cystadleuwyr o Gymru 3 medal aur, 3 arian, a 3 efydd yn y Pencampwriaethau. Roedd nifer da wedi mynychu'r NDP Cymreig hefyd, gyda 39 gymnast o 10 clwb yn cynrychioli Cymru yn rownd nesaf y gystadleuaeth.

Bu Clwb Gymnasteg Revolution a Chlwb Gymnasteg Sandwell o'r Ganolbarth Gorllewinol Lloegr ym Mhencampwriaethau Agored/Caeedig Tymblio Cymru, ac yn dilyn ymateb cadarnhaol byddan nhw'n parhau y flwyddyn nesaf. Roedd Pencampwriaethau Prydain yn llwyddiant hefyd, gyda 4 cystadleuydd elite yn cymhwyso a Michael O"Donnabhain o Aberystwyth yn ennill medal efydd.

Maria Gaynor

Uchafbwyntiau Cystadlu

Rowndiau Terfynol NDP

Cyfres Pencampwriaeth Prydain

Aur, Pâr Merched 13-19
Efydd, Grwp Merched 13-19
Efydd Grwp Merched 13-19

Twrnament Prydeinig

Aur, Pâr Cymysg Hyn
Arian, Pâr Merched 13-19
Arian, Pâr Cymysg 11-16
4ydd, Grwp Merched 13-19

Twrnament Prydeinig

Aur, Pâr Cymysg Hyn
Arian, Pâr Merched 13-19
Arian, Pâr Cymysg 11-16
4ydd, Grwp Merched 13-19

Cwpan Rhyngwladol Rzeszow

Aur, Pâr Merched 8-14 Rebecca Davies a Summer Painter
Arian, Grwp Merched Millie Jackson, Georgina Matthews a Mia Jenkins
Efydd, Grwp Merched 11-16 Jessica Morris, Bronwen Maine a Keira Wemyss
2il, Pâr Merched 13-19 Lowri Evans a Olivia Street

Cwpan Celtaidd

Gradd 3 Arian Tîm
Gradd 4 Arian Tîm
Gradd 5 Aur Tîm
IDP Arian Tîm
11-16 Arian Tîm
FIG Arian Tîm

Uchafbwyntiau Cystadlu

Rowndiau Terfynol Unigol NDP

26 ymgeisydd o Gymru

Rowndiau Terfynol Tîm NDP

39 ymgeisydd

Cyfres y Gwanwyn 1

12 ymgeisydd o Gymru

Cyfres y Gwanwyn 2

12 ymgeisydd o Gymru

Pencampwriaethau Tymblio Prydain 2016

4 ymgeisydd o Gymru
Michael O'Donnabhain – Cystadleuaeth Iau – Efydd