# ADRODDIAD BLYNYDDOL

2017

Welsh Gymnastics
Gymnasteg Cymru

# Gwobrwyon Cenedlaethol Gymnasteg Cymru 2017

**Talent Newydd Anabledd**
Lilly Owen

**Talent Newydd di-Olympaidd**
Rebecca Davies and Summer Painter

**Talent Newydd Olympaidd**
Alex Niscoveanu

**Clwb Insport**
Bangor Gymnastics Club

**Arweinydd Ifanc**
Alice Corden
Jordan Dodd

**Gwirfoddolwr**
Sarah Twose

**Hyfforddwr Cymuned**
Leigh Fowler

**Gwobr Gynhwysol**
Clwb Gymnasteg Afan Castell Nedd

**Gwobr Oes**
Joy Sumner

**Hyfforddwr Perfformiad**
Natalie Lucitt-jenkins

**Gymnast Anabledd y Flwyddyn**
Sharmeela Bragg

**Gymnast di Olympaidd y Flwyddyn**
Molly Brown

**Gymnast Olympaidd**
Laura Halford

**Clwb y Flwyddyn**
Bangor Gymnastics Club

# Adroddiad y Gadair

Mae calendr 2017/2018 Gymnasteg Cymru wedi bod, unwaith eto, yn anhygoel o lwyddiannus am bob math o resymau.

Mwy o aelodau, mwy o fedalau, a mwy o awch i ddeall a gwasanaethu'r aelodaeth yn well.

Yn 2017, dechreuodd y bwrdd ymgynghori a chynnal adolygiad rhanddeiliaid annibynnol arweiniodd at gynllun i sicrhau ein bod ni'n cyfleu gwasanaeth sy'n ateb anghenion ein holl aelodau, nid yr ychydig rai yn unig. Diolch am gymeryd rhan yn y cyfleon ymateb pwysig yma.

Y nôd oedd clywed eich barn ar rai pynciau allweddol ac o ganlyniad gwnaethpwyd newidiadau i nifer o'n fforymau gwaith i sicrhau ein bod yn cryfhau disgyblaethau technegol a rheolaeth ardal. 'Rydym eisiau i'r fforymau allweddol yma gydweithio'n agosach a sicrhau fod amcanion clir yn eu lle ar gyfer penderfyniadau a gweithredoedd. 'Rydym eisiau sicrhau fod cyfathrebau addas a rheolaidd yn cael eu derbyn gan bawb, gan wella profiad yr aelodaeth yn y pen draw.

Hoffwn ddiolch i gefnogaeth gwych ein staff, y Pwyllgor Gwaith, Gymnasteg Prydain, a Chwaraeon Cymru; bu'n bleser gweithio gyda chi. Mae arweiniad gweithredol newydd yn siwr o ddod a syniadau gwahanol a dulliau blaengar o gyrraedd ein amcanion strategol a bydd cynyddu wynebau newydd yn ystafell y bwrdd yn parhau i ddod ag agweddau ffres i arweinyddiaeth y gyfundrefn.

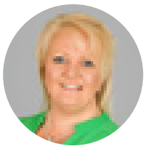
Gyda'n gilydd, 'rydym wedi adeiladu olyniant bwysig ar draws pob rhan o'r gyfundrefn, ac mae honno 'nawr yn gadarn, yn ddiogel yn ariannol, yn derbyn cyngor da, ac ar ddiwedd y dydd, yn gyfundrefn chwaraeon wych y bydda'i wastad yn falch ohoni.

Hoffwn ddiolch o'r galon i'n aelodaeth am barhau i gynnig gwell cyfle i bawb sy'n rhan o'r gamp hon. Y clybiau yw calon nifer o gymunedau, ac mae'r gwaith a wneir ganddynt i ddarparu llwyfan i blant ddatblygu mor bwysig i'w lles ac i'w dyfodol, o fewn a thu hwnt i Chwaraeon.

Yn olaf, fel gwirfoddolwraig fy hun, hoffwn dynnu sylw arbennig at yr holl wirfoddolwyr, oherwydd hebddyn nhw ni fyddai'r gamp yn bodoli! Does dim byd yn dysgu gobaith, caredigrwydd, dewrder a thrugaredd fwy na helpu eraill yn anhunanol.

Diolch i bawb, a plis cymerwch rhan enfawr yn llwyddiant ein camp dros y flwyddyn ddiwethaf ac am nifer o flynyddoedd i ddod.

**Aelodau'r Bwrdd:**
Barbara Beedham
Sally Church
Dr Lisa Gannon
Andrew Morris
Tracey Singlehurst-Ward
Bev Smith



**Helen M Phillips MBE**
Cadair

# Adroddiad y Prif Weithredwr

Am flwyddyn gyffrous i Gymnasteg Cymru!

Heb amheuaeth, cafwyd llawer o lwyddiant ar draws y strategaeth Cymuned a Chewri, a hynny diolch i gyffro, angerdd, ac ymrwymiad parhaol yr aelodaeth.

Yng Ngemau'r Gymanwlad, bu'n rhaid inni aros tan ddiwrnod olaf y cystadlu mewn gymnasteg artistig a rhythmig cyn ennill medalau arian llwyr haeddiannol.

Cafwyd nifer o lwyddiannau eraill ar y llwyfan rhyngwladol yr ydym yr un mor falch ohonyn nhw, gan y gymnastwyr, a'u hyfforddwyr ymroddgar. Mae mwy o gymnastwyr Cymru 'nawr yn cystadlu ar lwyfan rhyngwladol ac yn aelodau o dimau PF mewn ystod eang o ddisgyblaethau.

Mae Gymnasteg Cymru yn awyddus i ddiogelu llwyddiant y gymnastwyr i'r dyfodol. Bu gwaith pwysig ar droed felly i adeiladu'r systemau fydd yn rhoi i'r gymnastwyr a'r rhai sy'n eu cefnogi, gwell dealltwriaeth o anghenion yr athletwyr ifanc. Sicrhau eu bod yn gallu dygymod a gofynion chwaraeon elite, trawsnewid i ddod yn athletwyr hŷn, a pharhau i gymeryd rhan yn y gamp am amser hir wedi gorffen cystadlu.

Mae ein partneriaeth gadarnhaol gyda Gymnasteg Prydain yn parhau i dyfu a chryfhau a 'rydym yn cydweithio'n agos i ddatblygu'r cydweithredu ymhellach er budd ein holl aelodau. Un newid pwysig eleni oedd cychwyn ein system aelodaeth newydd, i sicrhau ei bod yn gyson a'r gyfraith ddiogelu data newydd. Er inni gael rhai problemau gyda'r system ar y cychwyn, mae hi 'nawr yn ein helpu i ddeall a chefnogi ein aelodau.

Mae'r aelodaeth wedi cyrraedd dros 25,000. Mae'r tyfiant cryf parhaol, yn enwedig o ran merched, yn adlewyrchiad da o'r gweithgarwch positif o fewn clybiau, ac yn rhywbeth y dyliech chi fod yn falch iawn ohono. Ar drothwy mentrau newydd, mae'n amlwg fod modd cynnal y tyfiant yma, a bydd llawer mwy o blant yn cymeryd rhan mewn gymnasteg mewn clybiau a chymunedau ar draws Cymru. Bydd rhaid i'r cynnydd yma mewn cyfranogaeth ac aelodeth gael cefnogaeth y gweithlu safonol. Yn 2017, bu twf ardderchog parhaol mewn hyfforddwyr, ac yn arbennig hyfforddwyr benywaidd ar lefelau uwch.

'Rydym yn parhau i ddatblygu'n gwasanaeth a chyrraedd ein nôd o gymnasteg i bawb, trwy lansio ein Strategaeth Anabledd a chronfa mynediad i gymnasteg, yn ogystal a'n clwb galw am weithredu sydd 'nawr wedi gwreiddio yn y gymuned ac yn anelu at gynaliadwyedd lawn. 'Rydym wrth ein bodd a'i lwyddiant ac yn diolch i bawb sy'n rhan ohono am eu hymrwymiad i'w ddatblygu. Mae Gymnasteg Cymru wedi dysgu llawer, a 'rydym yn edrych 'mlaen at ddefnyddio'r gwersi a'r egwyddorion a ddysgwyd gan ddod a gymnasteg i gymunedau sydd hyd yn oed yn anoddach eu cyrraedd.

Mae Gymnasteg Cymru yn meithrin amgylchedd sy'n ddiogel a chyfeillgar i blant ac yn hyrwyddo lles a chynhwysiad pob plentyn. 'Rydym yn ymrwymo i gyfleu chwaraeon diogel, ac yn parhau i daclo anghyfartaledd ar draws y sector.

O fewn Adroddiad Blynyddol 2017, buaswn ar fai i beidio cydnabod gwaith fy rhagflaenydd Rhian Gibson. Tan iddi adael ym Medi 2017, cyfrannodd yn helaeth at y llwyddiannau sy'n cael ein sylw 'nawr, ac at ddatblygiad gweledigaeth Gymnasteg Cymru. Pleser o'r mwyaf yw camu i swydd PW y gyfundrefn ryfeddol hon.

Dw'i am ddiolch i'r Gadair a Bwrdd Cyfarwyddwyr Gymnasteg Cymru. Dwi'n wirioneddol ddiolchgar am y gefnogaeth a'r arweiniad gefais.

Dwi'n edrych ymlaen at weithio gyda'r staff a'r aelodaeth talentog ac ymroddgar i gryfhau'r strwythurau a systemau fydd yn sicrhau fod gymnasteg yn dod hyd yn oed yn gryfach ac yn fwy cynaliadwy, ac yn y pen draw, yn fwy llwyddiannus nag y mae yn barod.

**Ann Bevan**
Prif Weithredwr, Gymnasteg Cymru

# Adroddiad Perfformiad (A Phencampwyr) Mehefin 2017-Mai 2018

2017 i 2018 oedd y bedwaredd flwyddyn, a blwyddyn olaf cylch y Gymanwlad ar gyfer chwaraeon Cymru. Y prif ffocws felly ar gyfer disgyblaethau Artistig Dynion, Rhythmig, ac Artistig Merched yn ystod y cyfnod yma oedd dewis a pherfformiadau.

Yn ogystal, mae pob disgyblaeth Gymnasteg Cymru, yn y maes perfformio, yn parhau i godi safonau, a naill ai yn cynnal neu yn gwella eu canlyniadau pob blwyddyn ar draws y llwybr cyfan. I barhau hyn mae'r pwyllgorau technegol sy'n datblygu'r ddisgyblaeth ar draws y DU yn gweithio'n galed i sefydlu ac adolygu eu strwythurau, fydd yn symud eu disgyblaeth ymlaen.

**Gold Coast 2018**

Targedau a osodwyd = 3 medal [5 ymestyn]; ennill 2 fedal, 2 arian – 1 llawr, artistig merched, 1 cylch rhythmig.

Yn yr un modd â Gemau blaenorol, trwy gydol y cyfnod paratoi mi wnaeth y tîm yn Gymnasteg Cymru sicrhau fod y gymnastwyr yn y lle gorau yn arwain at, ac yn ystod y gystadleuaeth trwy gynllunio ardderchog, paratoi trwyadl, sylw i fanylion, a gwaith caled. Er na chyrhaeddwyd y targed medalau, mi wnaeth pob gymnast gyflawni eu perfformiadau gorau, ac ar bump achlysur gwahanol, 'roedd y gymnastwyr mor agos at safleoedd podiwm. Ar draws y disgyblaethau, cafodd Cymru bump 4ydd safle, tri ohonyn nhw o fewn trwch blewyn, 0.10 neu lai.

Mae adolygiad annibynnol llawn ar droed 'nawr i nodi'r cryfderau a'r gwendidau o fewn pob un o'r rhaglenni. Bydd argymhellion yn dilyn ar gyfer y pedair blynedd nesaf, i sicrhau llwyddiant ar lwyfannau'r Gymanwlad a'r Byd.

Y tu hwnt i Gemau'r Gymanwlad, o fewn y disgbyblaethau Olympaidd mae'r Tîm Perfformiad yn parhau i osod y seiliau ar gyfer adeiladu system safon byd ar draws y grwpiau oedran yng Nghymru, i sichrau fod mwy o gymnastwyr yn cyrraedd safleoedd llwybr PF a chynrychiolaeth ryngwladol. Yn ystod y cyfnod yma ac o fewn y disgyblaethau Olympaidd, mae gan Gymru gyfanswm o 30 gymnast mewn sgwadiau PF ar draws yr ystod oedran cyfan, o'r lefel hŷn i lawr.

Fel rhan o'r gwaith parhaol ar strategau ac adeiladu systemau, mae'r tîm wedi bod yn gweithio ar fframwaith ar gyfer holl gymnastwyr sgwad Cymru. Ar bob lefel o lwybr gymnast, pa sgiliau, gwybodaeth, a gweithredoedd y mae angen i gymnastwyr, rhieni, a hyfforddwyr eu harddel i gefnogi creu gymnast lefel uwch o safon byd? Mae'r gwaith yn mynd yn ei flaen, ond yn 2018 nodwyd mae'r meysydd pwysicaf yw gwella lefelau cefnogaeth ac arweiniad rhieni; datblygu gwydnwch meddyliol; a chwilio am ffyrdd i ddatblygu gallu hyfforddwyr i wneud y mwyaf o wybodaeth dechnegol mewn hyfforddiant. Yn ystod Mai 2018 fe gychwynodd ein rhaglen gyflwyno rhieni cyntaf ar gyfer rhieni pob gymnast a ddewiswyd i ran gyntaf y rhaglen sgwad.

Yn ogystal, mae'r Pwyllgor Technegol Trampolîn wedi sefydlu strategaeth ddisgyblaeth benodol, ochr yn ochr â strategaeth Gymnasteg Cymru. Y nôd erbyn 2020 yw 'creu mynediad i lwybr cwbl gynhwysol ar draws Cymru i bob cymuned fedru cael profiad o gampau trampolîn o safon uchel, gan ganiatau i bawb gyrraedd eu potensial llawn'. Eto, mae'r gwaith yn mynd yn ei flaen gyda'r Pwyllgor Technegol Trampolîn yn gwthio'r newid sydd ei angen i gefnogi'r amcanion yma.

Rhwng Mai 2017 ac Ebrill 2018, mi wnaeth Cymru gymeryd rhan mewn 16 o ornestion rhyngwladol ar draws y disgyblaethau Olympaidd – Artistig Dynion, Rhythmig, Trampolîn, ac Artistig Merched. Cafodd nifer eu defnyddio fel datblygiad i gymnastwyr newydd ar y llwyfan rhyngwladol. Cafwyd safleoedd podiwm mewn 11 o'r 16 gornest [70%]. Yn ogystal, mae Rhythmig ac Artistig Merched yn parhau i gael gymnastwyr yn cynrychioli PF ar lefelau uchel gornestau rhyngwladol.

Ar lefel Pencwmpwriaeth Brydeinig, mae Cymru'n parhau i wneud ei marc. Ar draws y pedair disgyblaeth Olympaidd, enillodd Cymru gyfanswm o 39 medal, y bwysicaf yn cynnwys Aur llofnaid a thrawst hyn yn rhythmig merched a'r Pencampwr rhythmig cyflawn hyn am y pedwerydd tro. Cafwyd llawer mwy o fedalau hefyd ar drâws y grwpiau oedran ymhob un o ddisgyblaethau'r Gymanwlâd.

Bu 2017/18 yn flwyddyn lwyddiannus i'r Disgyblaethau di-Olympaidd wrth i gymnastwyr Aerobig a Thymblio ennill safleoedd yn y sgwadiau Prydeinig Sylfaenol, Iau, a Hyn. Roedd medalau a safleoedd podiwm gafwyd mewn Pencampwriaethau Prydeinig gan ein gymnastwyr Acrobatig, Aerobig, a Tŷmblio, yn ysbrydoliaeth i gymnastwyr newydd, gyda nifer ohonyn nhw'n ennill safleoedd podiwm ar bob lefel Cynllun Datblygu Cenedlaethol mewn gwahanol oedrannau.

**Jo Coombs**
Pennaeth Perfformiad a Phencampwyr

# Adroddiad Cymunedau

Bu 2017 yn flwyddyn eithriadol i ddatblygiad gymnasteg yng Nghymru gyda hyd yn oed mwy o blant yn cymeryd rhan yn eu clybiau a'u cymunedau.

**Datblygiad Clwb a Chymuned**

Mae dros £250,000 o fuddsoddiad mewn partneriaeth â Chwaraeon Cymru wedi galluogi 60 o glybiau i elwa o'r Gist Gymunedol eleni a chwech grant Datblygu. Mae 11 o glybiau wedi cael cyfleusterau newydd neu wedi ehangu; chwech ohonyn nhw yn glybiau yng Ngogledd Cymru. Mae gan Gymnasteg Glannau Dyfrdwy, Rhuthin a Dinbych, Bwcle a Bangor ganolfannau newydd; mae Gymnasteg Olympus ac Ynys Môn wedi ehangu eu canolfannau, gyda ffocws ar anabledd a chyn-ysgol. 'Roedd VGA ar y rhestr fer am y trydydd tro ar gyfer Clwb Gymnasteg Y Flwyddyn Prydain ac wedi llwyddo i agor canolfan arall mewn partneriaeth â Hamdden Aneurin yn Abertyleri fel cynllun llythrennedd corfforol 'Skills 4 Life'.

Mae GC yn parhau i weithio gyda Busnes Cymdeithasol Cymru, Cydweithredol Cymru a Chelfyddydau a Busnes Cymru i ddarparu cefnogaeth rheoli i glybiau. O ganlyniad, mae pedwar clwb yn defnyddio cynllun y llywodraeth ac yn penodi prentisiaid. Cafodd y system aelodaeth newydd ei chyflwyno gyda chlybiau a rhieni yn arddel y system newydd a chlybiau yn defnyddio modiwlau Ymwybyddiaeth GDPR.

Mae clybiau newydd yn cynnwys Cleddau, Fusion Trampoline, Cardiff Flyers Trampoline, Dimax Gymnastics ac SJ Aerobics. Mae'r gym ar gyfer holl raglen gystadlu 2017 'nawr yn hollol gynhwysol, ac wedi dyblu cyfranogaeth eleni gyda dros 4,000 o blant yn cymeryd rhan yn y fframwaith. Cafwyd dechreuad yng ngŵyl ysgolion gogledd Ddwyrain Cymru [Dinbych, Y Fflint a Wrecsam] gydag wyth ysgol a 96 o blant. Mae dros 400 o blant 'nawr yn cymeryd rhan yng nghystadleuaeth ysgolion Gwynedd, Môn a Chonwy. Arweiniodd Maisie Methuen sesiwn ym Maes Ebbw i hyrwyddo cystadleuthau Anabledd Rotari Ysgolion, welodd dros 800 o blant ag anableddau yn cymeryd rhan yn Y Fainc, Llawr, Llofnaid neu Rhythmig ar draws Cymru.

**Di-Olympaidd**

Eleni cafwyd Swyddog Di-Olympaidd sy'n gweithio gyda'r paneli technegol i gyfleu, datblygu, a chryfhau y llwybr elite ar gyfer disgyblaethau Di-Olympaidd.

Ym mlwyddyn gyntaf Tymblio dechreuwyd Cynghrair Tymblio newydd gyda dros 200 o gystadleuwyr ac mae tri gymnast 'nawr yn sgwad hŷn PF, a'r sgwad sylfaen. Mae dau glwb Aerobig newydd yng Nghymru Phoenix Dawns a Gym a SJ Aerobics yn weithgar yn Aberdâr. Yn ddiweddar bu gymnastwyr Cymru yn cystadlu ym Mhencampwriaethau'r Byd lle enillon nhw fedal arian a 'roedd Shea Jones yn cynrychioli Gymnasteg Prydain fel hyfforddwraig.

Mae gweithlu TîmGym wedi treblu yn ystod y flwyddyn ddiwethaf gydag amrywiaeth o weithgorau, ac addysg hyfforddi a beirniadu.

Mae pob disgyblaeth Di-Olympaidd 'nawr yn datblygu eu strategaethau disgyblaeth ei hunain, felly gwyliwch y gofod yma ar gyfer 2018!

**Gweithlu**

Eleni mi wnaeth dros 250 o feiriniaid ailgymhwyso eu cymwysterau ar draws pump disgyblaeth. Mae beirniadu WA 'nawr wedi cwblhau pump cwrs a chymhwyso 166 o feirniaid clwb a rhanbarthol, - cynnydd o 186% ers y cylch blaenorol.

Yn dilyn llwyddiant Gwobr Arweinydd Chwaraeon mewn Gymnasteg yn 2012, pan oedd dros 1300 o gyfranogwyr am y wobr, mae Gymnasteg Cymru, mewn partneriaeth â Phwyllgor Technegol Trampolîn, wedi datblygu a lansio gwobr Arweinydd Chwaraeon Trampolîn.

'Rydym hefyd wedi lansio 'GymVol', y cynllun gwirfoddoli ar gyfer gwirfoddolwyr a beirniaid gornestau Gymnasteg Cymru. Bydd cyfraniad gwerthfawr gwirfoddolwyr yn cael ei gydnabod a'r gobaith yw y bydd Gymnasteg Cymru, trwy sefydlu perthynas agosach gyda'r gwirfoddolwyr, yn deall cymhellion y gwirfoddolwyr a sut y gellir eu cefnogi ar eu taith. Yn ystod y penwythnos cyntaf 'roedd dros 50 o wirfoddolwyr yn cymeryd rhan yn y cynllun.

**Gwaddol**

Yn dilyn Gemau Olympaidd Rio 2016, lansiodd Gymnasteg Cymru Rhaglen Waddol i ffocysu ar y paratoi ar gyfer Gemau Gymanwlad y Gold Coast, 2018. Fel rhan o'r cynllun, mae wyth o hyfforddwyr wedi mynychu cyrsiau hyfforddi lefel 4-5. Ym menter y pasbort clwb cafodd enillwyr o Ferched Bwcle, Vertigo, CG Mynwy, Olympus, Cwm a CCYC amryw o wobrywon gan gynnwys tocynnau Cinio y Gymanwlad, Gymnova, talebau Milano, sesiwn hyfforddi gyda Medalwyr y Gymanwlad Raer Theaker a Lizzie Beddoe a phecyn anrhegion Y Gymanwlad. Cafodd clybiau eu gwahodd i gynnal partïon Awstralia yn y cyfnod yn arwain i'r Arfordir Aur, ac fe arwyddon nhw'r faner a'r llyfr gyda dymuniadau gorau gafodd eu hanfon gyda'r tîm i Awstralia.

**Amrywiaeth**

Tair mlynedd wedi cychwyn cynllun BME yn Nhrebiwt, mae Gymnasteg Ffantastig wedi mynd o nerth i nerth a 'nawr mae ganddyn nhw dros 100 o ferched yn mynychu sesiynau gymnasteg pob wythnos. Eleni mae'r clwb wedi hyfforddi saith arweinydd chwaraeon newydd, tair o hyfforddwyr lefel 1 a thair o hyfforddwyr lefel 2.

**Anabledd**

Fel rhan o strategaeth Cymunedau a Chewri 2022, daeth Gymnasteg Cymru a rhanddeiliaid allweddol at ei gilydd, sy'n rhan o gymuned gymnasteg anabledd, i ddatblygu strategaeth anabledd ar gyfer 2022 a thu hwnt. Bydd y strategaeth yn canolbwyntio ar ddatblygu cyfundrefn, cyfathrebu, y gweithlu a chyfleon. Mae gweithgor wedi ei sefydlu fydd yn arwain y strategaeth gyda Gymnasteg Cymru.

Bydd hyn yn cefnogi'r gwaith gwych y mae'r clybiau'n parhau i'w wneud. Eleni, enillodd Clwb Gymnasteg Bangor gwobr Clwb y Flwyddyn, Chwaraeon Anabledd Cymru – y drydedd flwyddyn yn olynol y mae clwb gymnasteg wedi ennill y wobr hon. Mi wnaeth Mair Eluned o Fangor hefyd ennill y wobr trawsnewid bywydau. Mae Bangor, Ynys Môn, a Rebounders hefyd yn arwain y ffordd o ran Clybiau Insport Aur.

**Siwan Davies**
Pennaeth Cymunedau

# Cymru yng Ngemau'r Gymanwlad

Yn 2018, unwaith eto, aeth Gymnasteg Cymru a thri thîm llawn i gystadlu yng Ngemau'r Gymanwlad yn Awstralia. Cafodd 13 o gymnastwyr eu dewis i gynrychioli Cymru ar draws y tair disgyblaeth o Gymnasteg Artistig Dynion a Merched, a Gymnasteg Rhythmig. Hwn oedd y tîm ifancaf y mae Gymnasteg Cymru erioed wedi ei anfon i gystadlu, gyda naw o'r 13 gymnast yn mynychu eu gemau cyntaf.

Dwy foment eithriadol y gemau oedd y medalau arian a enillwyd gan Latalia Bevan yn llawr artistig y Merched, a Laura Halford yn y Cylch Rhythmig.

Dywedodd Andrew Morris, cyfarwyddwr technegol Gymnasteg Cymru a rheolwr tîm y Gold Coast: "Targed medalau sylfaenol Gymnasteg Cymru oedd tair medal ar draws y tair disgyblaeth, ac fe enillwyd dwy. Rhaid dweud beth bynnag, fod ein gymnastwyr wedi dod yn rhyfeddol o agos at gymaint o safleoedd podiwm eraill wrth inni ddod yn bedwerydd mewn gymaint o ornestau, ac mewn dwy ornest, o drwch blewyn.

"Tra bod hyn yn ofnadwy o rwystredig ar y pryd, rhaid inni fod yn falch iawn o berfformiadau ein gymnastwyr ifanc, a theimlo cyffro mawr am sut y gallan nhw ddatblygu dros y cylch nesaf ac ymlaen i'r gemau yn Birmingham yn 2022."

### Gymnasteg Artistig Dynion

Y pump gymnast yn nhîm artistig dynion oedd Benjamin Eyre, Clinton Purnell, Iwan Mepham, Jac Davies, a Josh Cook. Wedi gorffen yn seithfed yn yr ornest tîm fe gymhwysodd y dynion ar gyfer y pump terfynol unigol, gyda Clinton a Josh yn cymhwyso ar gyfer y cyflawn unigol, Jac Davies ar gyfer y terfynau llawr a phommel, ac Iwan Mepham ar gyfer y terfynol bariau cyflin. Daeth Jac Davies yn bedwerydd ar y ceffyl pommel gyda sgôr o 14.233, 0.067 y tu ôl i enillydd y fedal efydd, gan ailadrodd ei safle yn Glasgow 2014.

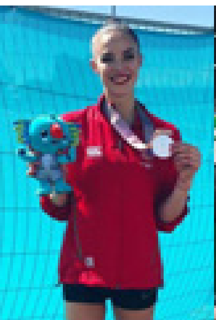
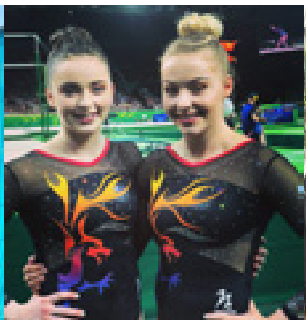
### Gymnasteg Rhythmig

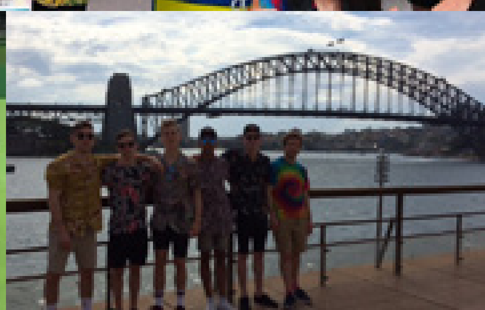
Y tair gymnast a ddewiswyd ar gyfer tîm Rhythmig Cymru oedd Abigail Hanford, Gemma Frizelle a Laura Halford. Daeth y tîm yn bumed ac fe gymhwysodd y gymnastwyr ar gyfer chwech terfynol unigol, gyda Laura yn cymhwyso ar gyfer terfynau unigol cyflawn, cylch, pêl a rhuban, a Gemma yn cymhwyso ar gyfer terfynau cyflawn a chylch. Cafodd Laura fedal arian am ei rhaglen gylch drawiadol a dau safle pedwerydd agos, dim ond 0.55 y tu ôl i enillydd y fedal efydd yn nherfynol y bêl a 0.10 y tu ôl i enillydd y fedal efydd yn nherfynol y rhuban.

### Gymnasteg Artistig Merched

Y Pump gymnast a ddewiswyd ar gyfer tîm artistig y merched oedd Emily Thomas, Latalia Bevan, Holly Jones, Jolie Ruckley a Maisie Methuen. 'Roedd yn gystadleuaeth agos gyda'r tîm yn gorffen yn y pedwerydd safle, gyda chyfanswm sgôr o 155.975. Cafodd y tîm naw allan o ddeg safle posib yn y terfynau gyda Latalia a Maisie yn cymhwyso ar gyfer y terfynau cyflawn, bariau, a thrawst. Cymhwysodd Latalia ac Emily ar gyfer terfynol y llawr, a Holly ar gyfer terfynol y llofnaid. Cafodd Latalia fedal arian am ei pherfformiad llawr trawiadol, a daeth Holly Jones yn bedwerydd yn nherfynol y llofnaid, gyda sgôr o 13.816, 0.033 y tu ôl i enillydd y fedal efydd.

Mae Gymnasteg Cymru yn hynod o falch o ymdrechion a llwyddiannau pob un o'n gymnastwyr. Mae nhw'n glôd i'n camp, a'r gymuned y mae nhw'n ei chynrychioli.



# Datblygiad Clwb
## Uchafbwyntiau'r Swyddogion

## GORLLEWIN

Nifer clybiau - 25
Aelodaeth Gyfredol - 5,324

Gymspire Hydref 5ed 5 clwb 91 gymnast
Rhagbrofion Mai 2018 7 clwb 220 gymnast

### Cyfleusterau

Mae dau glwb newydd wedi ymuno yn Ardal y Gorllewin eleni – Dimax, a Chlwb Gymnasteg Cleddau. Mae Clwb Gymnasteg Dinbych y Pysgod wedi symud adeilad er mwyn lleihau'r rhestr aros gynyddol. Ers symud i Ganolfan Hamdden y dref mae'r clwb wedi cynyddu o 60 aelod.

### Cyllid a gafwyd

Cyfanswm cyllid gan Gist y Gymuned – £18,500

Cafodd Rhythmig Llanelli Grant Datblygu Chwaraeon Cymru gwerth £17,500 ar gyfer carped newydd ac offer. Bydd yr offer newydd yn cael ei ddefnyddio i gynyddu aelodaeth a datblygu'r adrannau perfformiad.

## DE CANOLOG

Nifer Clybiau - 26
Aelodaeth gyfredol - 7,753

### Cystadleuthau/Gornestau Datblygu

Gymspire Hyd. 2017 = 9 clwb 293 gymnast
Rhagbrofion Mai 2018 = 10 clwb 387 gymnast

### Cyfleusterau

Yn 2018 cafodd Clwb Gymnasteg Islwyn ei ail lansio. Caeodd y clwb dros dro yn 2017 ond mae bellach wedi ei ailagor gan y cyfarwyddwyr newydd Karl a Marie Ward. Ar hyn o bryd mae gan y clwb dros 120 o aelodau ac mae'n cynnal dosbarthiadau cyn-ysgol, Artistig Merched, Artistig Dynion a gymnasteg gyffredinol.

### Cyllid

£68,000
Grantiau Datblygu = dau glwb
Cist y Gymuned = 12 clwb

## GOGLEDD

Nifer clybiau - 20
Aelodaeth Gyfredol - 5,767

### Cystadleuthau a Gornestau Datblygu

Gymspire Hyd. 2017 = 8 clwb 269 gymnast
Rhagbrofion Mai 2018 = 7 clwb 250 gymnast

### Clybiau/Cyfleusterau

Agorwyd y drysau i gyfleustrerau penodol newydd gan Ferched Bwcle, Glannau Dyfrdwy, a Rhuthun a Dinbych. Yn ogystal, Mae Clwb Gymnasteg Olympus wedi ymestyn ei ganolfan i uned gyfagos, tra fod Ynys Môn wedi agor ail estyniad, yn benodol ar gyfer sesiynau anabledd a chyn-ysgol.

### Cyllid a gafwyd

Cyfanswm Cyllid o £84,000 trwy Gist y Gymuned, grantiau datblygu, a ffynonellau eraill.

## DE DDWYRAIN

Nifer clybiau - 27
Aelodaeth Gyfredol - 5,941

### Cystadleuthau Datblygu

Gymspire Hydref 2017 10 clwb 306 gymnast
Rhagbrofion Mai 2018 – 10 clwb 339 gymnast

### Clybiau/Cyfleusterau

Clwb newydd, Cardiff Flyers. Mae tri chlwb wedi symud neu wedi ehangu eu cyfleusterau gyda Caerdydd Canolog yn ehangu i'r adeilad drws nesaf, Academi Gymnasteg Dinas Casnewydd yn symud i adeilad mwy o faint, ac Olympic Caerdydd yn symud i gartref parhaol.

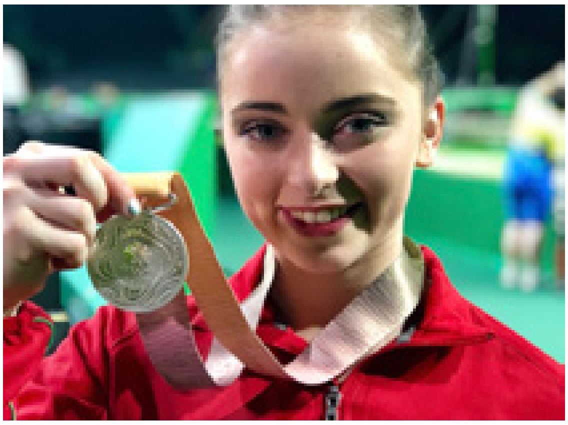
Mae Clwb Gymnasteg Bettws wedi cynyddu'r tîm hyfforddi I gynnwys pedwar o hyfforddwyr newydd cymwysiedig, tri o arweinyddion chwaraeon newydd a thri beirniad clwb WAG newydd, gan gwblhau blwyddyn wych I'r clwb cymunedol llewyrchus hwn.

### Cylid

Cafodd dros £50,000 ei fuddsoddi yng Nghlybiau'r De Ddwyrain yn y flwyddyn ddiwethaf trwy gist y gymuned, grantiau datblygu, a mentrau codi arian.

# Llwyddiant Medalau

Cafwyd rhai perfformiadau eithriadol gan rai o gymnastwyr Cymru yng Ngemau Cymanwlad y Gold Coast eleni. Rhaid enwi Latalia Bevan a Laura Halford am eu llwyddiannau arbennig, wrth gipio medalau arian yn eu terfynau offer unigol.



## Latalia Bevan

Cafodd Latalia ei gwobrwyo am ei hymdrechion yng ngemau 2018 pan ddaeth hi'n bedwerydd fel aelod o dîm artistig y merched a chymhwyso ar gyfer pedair o'r pump terfynol unigol. Cafodd fedal arian yn dilyn perfformiad llyfn a chain yn nherfynau artistig llawr y Merched.

Wedi cymhwyso ar gyfer terfynau unigol y cyflawn, trawst, a llawr, cafodd Latalia fedal arian yn ei pherfformiad olaf yn y gemau gan orffen ond 0.033 tu ôl i enillydd y fedal aur, Aexandra Eade o Awstralia. Y gymnast artistig ddiwethaf i ennill medal arian oedd Sonia Lawrence ar y llofnaid yn 1994.

Dywedodd Latalia am ei pherfformiad, *"Roeddwn i'n temlo'n nerfus o flaen llaw, ond pan ddechreuais gystadlu, fe ddiflannodd y pwysau. Mi wnes i ganolbwyntio ar roi popeth oedd gen i er mwyn inni ddod a medal adref i Gymru".*

Mae Latalia yn rhan o raglen ganolig Gymnasteg Cymru oedd yn golygu symud cartref ac ysgol o Ferthyr Tydfil i Gaerdydd, er mwyn iddi gael mwy o amser i hyfforddi o gwmpas ei gwaith ysgol.

'Roedd Latalia wedi gwirioni a'i llwyddiant *"ALLA'I DDIM CREDU'R PETH!! Medal arian am y llawr yng Ngemau'r Gymanwlad, diolch i bawb am eu cefnogaeth, Faswn i ddim yma hebddoch chi – mor falch i fod yn Gymraes."*

## Laura Halford

Roedd Laura yn gobeithio adeiladu ar ei llwyddiant yng ngemau 2014 pan enillodd hi tîm arian a dau fedal efydd unigol yn y Gold Coast. Wedi cymhwyso ar gyfer terfynau unigol y cyflawn, cylch, pel a rhuban, 'roedd rhaid iddi hefyd aros tan ddiwrnod olaf y cystadlu ar gyfer ei medal Arian.

Daeth Laura yn bumed yn y cyflawn terfynol, a daeth yn agos iawn at safle podiwm, gan ddod yn bedwerydd yn y bêl, 0.55 y tu ôl i enillydd yr efydd, ac yn y rhuban, ond 0.10 y tu ôl i'r gymnast efydd.

Rhaglen gylch drawiadol Laura oedd yn gyfrifol am bedwerydd medal gemau cymanwlad Laura, a'i medal arian unigol gyntaf.

Dywedodd Laura am ennill medal arian *"Dw'i mor, mor hapus. 'Roeddwn ychydig yn siomedig â chanlyniad y cyflawn, ond dw'i mor hapus 'nawr, 'roedd y cyfan yn werth chweil. Dw'i wir wedi mwynhau perfformio a holl brofiad y gemau eleni – 'roeddwn i eisiau cael hwyl, ac fe gefais hynny. 'Roedd pwysau mawr ar ôl Glasgow ond 'nawr mae'r medal yma wedi gwneud y cyfan yn werth chweil, ar y cyfan dwi'n gwbl falch o fy mherfformiadau."*

Mae hi'n rhan o'r rhaglen ganolig, ac yn llwyddo i weu amserlen gymnasteg brysur o gwmpas astudiaethau prifysgol.

Mae gan Gymnasteg Cymru falchder mawr yn y ffordd y mae Laura a Latalia wedi cynrychioli eu hunain, eu teuluoedd, a gymnasteg yng Nghymru. 'Roeddem gyda chi ym mhob perfformiad ac wrth ein boddau a'ch llwyddiant.

# Effaith Y Rhaglen Waddol

Yng Ngorffennaf 2016, lansiodd Gymnasteg Cymru rhaglen waddol Rio i'r Gold Coast. Un o agweddau'r rhaglen oedd cynyddu nifer yr hyfforddwyr lefel uwch yn y disgyblaethau artistig ar draws Cymru. I gyflawni hyn cafodd cronfa Gweithlu ei chreu. Roedd proses ymgeisio agored ar gyfer y gronfa fase'n galluogi hyfforddwyr i gael mynediad i gyrsiau CPD i ddatblygu eu sgiliau, ac ennill cymwysterau uwch, profiad a gwybodaeth i gefnogi'r llwybr Elite.

O'r gronfa hon, mae pump o hyfforddwyr 'nawr yn ehangu eu cymwysterau hyfforddi ar lefel 3 neu uwch, ac yn cyfrannu at a chefnogi datblygiad y llwybrau perfformio mewn gymnasteg artistig ar draws Cymru.

Un o'r hyfforddwyr sydd wedi elwa o gronfa gweithlu'r waddol yw Carol Sargeant o Glwb Gymnasteg Llanelli. Mi wnaeth Carol gais i'r gronfa i ddatblygu ei gwybodaeth hyfforddi ymhellach, ac mae hi 'nawr yn gweithio i gwblhau ei chymhwyster lefel 5. Dywedodd am y gronfa: "Mae hi wedi fy ngalluogi i symud fy gymnastwyr ymhellach ymlaen o fewn y llwybr elite a dwi'n credu fod y sgwadiau presennol yng Nghymru yn ffynnu ac yn datblygu'n dda. Dwi'n siwr fod y cyrsiau a'r profiad gafwyd o'r gronfa wedi cael effaith ar hyn."

Eleni mae Carol wedi cael nifer o lwyddiannau gyda'i gymnastwyr gyda Seren Rowlands-Higgins yn ennill Gradd 1 Genedlaethol Gymnasteg Prydain 2017 ac Ella De Vera yn dod yn 5ed yn lefelau gorfodol Gymnasteg Prydain – y ddwy ar y llwybr elite Prydeinig. Mae gan Lanelli gymnastwyr hefyd yn sgwadiau Paratoi a Datblygu Cymru.

Yn ogystal â chael effaith yn ei chlwb ei hunan, mae Carol yn defnyddio ei gwybodaeth newydd mewn hyfforddiant sgwad i gefnogi hyfforddwyr ar draws Cymru, gan sicrhau fod gan bawb gyfle i ddatblygu o'r hyn y mae hi wedi ei ddysgu.

Cafodd Atlanta Martone o Ganolfan Gymnasteg Abertawe gyllid i gefnogi ei rôl yn natblygiad rhaglen Artistig Dynion a gymnastwyr yng Nghymru. Cyflawnodd fodiwlau technegol Lefel 3, ac mae'n teimlo fod hyn wedi rhoi hyder iddi mewn sgiliau sylfaenol ac allweddol, gan gynorthwyo ei datblygiad fel hyfforddwraig.

O'r pump o hyfforddwyr wnaeth gais i'r gronfa, roedd pedair yn ferched. Cafodd y datblygiad yma mewn hyfforddwyr uwch benywaidd ei ganmol yn ddiweddar gan Chwaraeon Cymru. Mewn llythyr at BW Gymnasteg Cymru, mae'n dweud: "Llongyfarchiadau i Gymnasteg Cymru ar y cynnydd parhaol mewn hyfforddwyr, ac yn arbennig yr hyfforddwyr benywaidd ar lefelau uwch."

Yn ogystal a'r hyfforddwyr gafodd fynediad i'r gronfa waddol, mae Hyfforddwraig Genedlaethol Iau Cymru Olivia Bryl wedi cwblhau ei chymhwyso artistig Merched Lefel 5.

Nid yn unig y mae rhaglenni gwaddol fel y rhain yn werthfawr i waith y clybiau, ond mae cyflwyno cronfa Gweithlu fel hon yn allweddol i ddatblygiad staff hyfforddi gymnasteg a datblygiad gymnastwyr Cymru.

# Clwb Gymnasteg Bangor

Mae Clwb Gymnasteg Bangor yn fenter gymdeithasol, sy'n cael ei redeg yn effeithiol I sicrhau dyfodol cynaladwy i'r clwb. Mae ganddo weithlu o dros 60 o wirfoddolwyr, hyfforddwyr, arweinyddion ifanc, gweinyddwyr a chyfarwyddwyr sy'n gwasanaethu'r gymuned ym Mangor a'r cyffiniau yng Ngogledd Orllewin Cymru. Gyda dros 700 o aelodau, mae'r clwb yn darparu gwasanaeth allweddol i blant a phobl ifanc yn yr ardal. Wedi ei seilio ar weledigaeth boblogaidd, mae Clwb Gymnasteg Bangor yn anelu at dyfu ar y llwyddiant gafwyd yn barod, gan sicrhau fod gweledigaeth y clwb yn parhau'n gyson a pherthnasol.

Wedi blwyddyn eithriadol o fis Medi 2015-16, roedd hi'n edrych yn anhebygol y byddai llwyddiant anhygoel Clwb Gymnasteg Bangor yn parhau. Ond aeth y clwb o nerth i nerth a gwireddwyd y cynllun i symud i'w ganolfan ei hun ddiwedd Mawrth 2017, gyda Beth Tweddle MBE yn agor y gampfa yn swyddogol ar Fehefin 10ed, adeilad 10,000 tr.sg. yn Llandygai, Bangor.

Wedi ymgartrefu yn y ganolfan newydd, cyflwynodd y clwb nifer o sesiynau newydd, gan gyrraedd cyfanswm aelodaeth o dros 900. Mae'r sesiynau yn cynnwys; sesiynau cynhwysol, Rhieni a phlant bach, Cyn-Ysgol, FreeG ac un sesiwn o gymnasteg oedolion. Mae'r sesiynau FreeG yn denu bechgyn a merched o bobman yn yr ardal, ond bu'n arbennig o boblogaidd ymysg bechgyn y gymuned leol o stâd gyfagos, a'u hannog i gymeryd rhan mewn gweithgareddau wythnosol.

Yn dilyn llwyddiant yr estyniad cyntaf, fe ddechreuwyd ail estyniad gyda Cymunedau yn Gyntaf Gwynedd ym Maesgeirchen. Mae'r sesiynau yma yn cefnogi rhaglen Llywodraeth Cymru i gynnig dyfodol mwy llewyrchus i rai o'r llai cefnog yng Nghymru, a'u denu i chwaraeon.

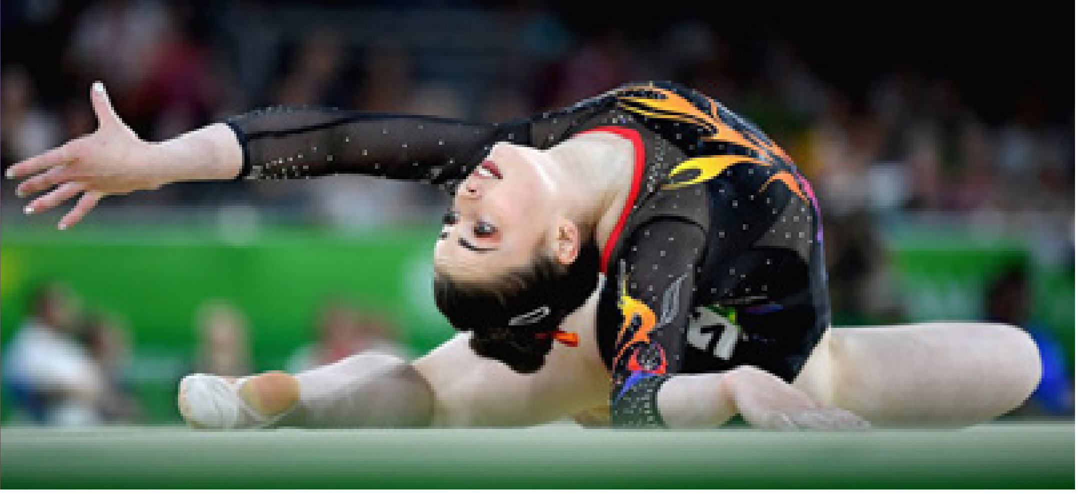
Mae cynllun Gwirfoddoli GwirVol Mileniwm a chynllun gwirfoddolwyr Ifanc y clwb ei hun 'nawr yn gryfach nag erioed gyda dros 30 o wirfoddolwyr ifanc yn rhan o'r cynllun ac mae rhai o'r gwirfoddolwyr hŷn wedi symud ymlaen i gyrraedd Lefel 1 mewn hyfforddiant gymnasteg.

Mae'r clwb wedi datblygu partneriaeth gref gydag adran Seicoleg Chwaraeon Prifysgol Bangor, lwyddodd i ddefnyddio technegau paratoi at gystadleuthau gyda'r bechgyn yn cystadlu yng Ngemau'r Ynysoedd, a phencampwriaethau tymblio dynion NDP Prydain. Diolch i hyn a gwaith caled, cafodd y tîm fedal Arian yng Ngemau'r Ynysoedd. Mae'r clwb hefyd yn falch o weld tair o'i gymnastwyr sgwad ifanc yn cael eu dewis i fynychu Sgwad Ddatblygu Cymru, a 'nawr, tri gymnast yn cael eu dewis hefyd i ymuno â'r Sgwad Baratoi Artistig Dynion.

Yn 2017 enillodd Bangor wobr Clwb y Flwyddyn, gwobr a roddir i glwb sy'n dangos ymrwymiad ac angerdd dros gymnasteg, gan ffocysu ar y cyfleoedd y mae'r clwb yn eu darparu, y gweithgarwch a gynigir, cyfleoedd hyfforddi a gwirfoddoli, rheolaeth clwb, gweledigaeth a strwythur, rhyngweithio a phartneriaethau gyda chlybiau eraill ac awdurdodau lleol, a sut mae'r clwb yn cyfrannu i'r gymuned. Yn yr un flwyddyn enillodd Bangor wobr Clwb y Flwyddyn Insport gyda Gymnasteg Cymru, sy'n cydnabod ymrwymiad a brwdfrydedd clwb gymnasteg i ddatblygu a chynnwys gwaith gyda'r anabl, pobl o gefndir cyflog isel, a'r defnydd o'r iaith Gymraeg.

Mae sesiynau gymnasteg anabledd cynhwysol yn cael eu cynnal 'nawr dros dair sesiwn yr wythnos. Gyda'r bwriad o ddatblygu'r maes yma, mae cynlluniau i'r dyfodol mewn lle yn barod i gynyddu sesiynau ymestyn i grwpiau anabledd, chwarae adlam, synhwyrol a chynhwysol, ac yn ddiweddar mi wnaeth y clwb gynnal Cystadleuaeth Anabledd Y Rotari yn Chwefror 2018 gyda dros 60 o blant yn cymeryd rhan. Roedd y clwb yn falch iawn o ennill gwobr Insport Aur ym Mai 2017 fel cydnabyddiaeth o'i holl waith caled yn y maes yma.

Mae cenhadaeth Clwb Gymnasteg Bangor 'i ddatblygu pobl' yn sylfaenol wrth ddatblygu'r gweithlu. Mae gan y clwb rhaglen ddatblygu strwythurol ar gyfer hyfforddwyr, gwirfoddolwyr ac arweinyddion chwaraeon, gan ddarparu'r safon uchaf o hyfforddiant a chyfleusterau gymnasteg yn y gymuned a'r ardal leol.



# Gymnasteg Artistig Merched

Hoffai Pwyllgor Technegol Artistig Merched [PTM] longyfarch y Rhaglen Genedlaethol, Hyfforddwyr Cenedlaethol a Hyfforddwyr Clybiau am flwyddyn eithriadol arall. Cafwyd ystod o ganlyniadau ardderchog ar lefelau Prydeinig a Rhyngwladol, gan arwain at Gemau'r Gymanwlad 2018 lle gwelwyd sawl perfformiad neilltuol gan gymnastwyr Cymru.

Mae'r rhaglen clwb/cartref ar gyfer y ddisbyglaeth wedi tyfu mewn cryfder a dyfnder yn 2017/18. Bu'n wych gweld clybiau newydd yn cymeryd rhan mewn cystadleuthau Artistig Merched, yn enwedig ar Lefel 6 ac mewn Cystadleuthau Gradd Clwb.

Mae Sgwadiau Datblygu Cymru yn dal i fynd bob mis, dan arweiniad Olivia Bryl. Mae nifer o glybiau yn parhau I gydweithio gyda'r sgwadiau yma ac mae safon y gymnasteg yn codi bob blwyddyn.

Bu cynnydd yn nifer y beirniaid cymwysedig – diolch I rhaglen addysgu beirniaid helaeth, gyda chefnogaeth Gymnasteg Cymru, a chyrsiau gan ein beirniaid Brevet a lefel Genedlaethol.

Mae tair o Hyfforddwyr Artistig Merched wedi cael addysg hyfforddwyr lefel uwch [1 x Lefel 5, 1 x Lefel 4, ac 1 x Lefel 3 Theori] trwy gynllun Legacy Rio 2016, sy'n cael effaith bositif ar safon gymnasteg ar draws Cymru.

**Melissa Anderson**

## Uchafbwyntiau Cystadlu

Latalia Bevan – Medal Arian, Llawr, Gemau'r Gymanwlad 2018
Holly Jones – Pencampwraig Llofnaid Hŷn
Maisie Methuen – Pencampwraig Trawst Hŷn

Dewiswyd tri gymnast ar gyfer Cystadleuthau Cwpan y Byd. Dewiswyd chwech gymnast ar gyfer Cystadleuthau Rhyngwladol PF

4 yn Hŷn
3 yn Iau
8 yn y Gwledydd Cartref a
3 yn y Llwybr Perfformiad

Gymastwyr Cymru mewn rowndiau Terfynol yn Lefel Espoir, Iau, a Phrydain Hŷn.

Tîm Efydd

Ruby Evans – 2il Cyflawn
Pencampwyr Tîm

Ruby Evans – 2il Cyflawn

Sophia Micallef – 1af Cyflawn
Amy Oliver – 3ydd Cyflawn

Sofia Micallef – 1af Cyflawn
Jea Maracha – 2il Cyflawn
Poppy Stickler – 3ydd Cyflawn

Scarlett Lin Chunquin – 1af Cyflawn

Tîm Efydd

Ruby Evans – 1af Cyflawn

## Aelodau Pwyllgor

Melissa Anderson
Carol Sargeant
Sarah Twose
Julie Edwards
Sophie Erickson
Debra Morris-Cavill

# Gymnasteg Artistig Dynion

Mae Gymnasteg Artistig Dynion [GAD} yng Nghymru wedi bod yn llwyddiant ar draws pob grŵp oedran dros y 12 mis diwethaf. Gyda ffocws pwysig ar baratoi at Gemau'r Gymanwlad 2018, mae ein gymnastwyr hŷn wedi perfformio a chael canlyniadau mewn amryw o gystadleuthau lle cawson nhw safle a medalau yn erbyn rhai o'r goreuon ym Mhrydain. Gwelwyd rhai perfformiadau gwych yng Ngemau'r Gymanwlad, sydd wedi dangos unwaith eto fod gymnastwyr hŷn Cymru yn parhau I ddatblygu a symud ymlaen ar y llwyfan rhyngwladol.

Mae gymnastwyr iau cymru yn parhau I gael llwyddiant, wrth I'r nifer mwyaf erioed o gymnastwyr Cymru gael eu dewis ar gyfer Sgwad Perfformio Elite Prydain a rhaglen Llwybr Talent Prydain. Mae gymnastwyr Cymru hefyd yn parhau I ennill medalau unigol a thîm ar draws Graddau Elite a Llwybvr graddau Datblygu Clwb. Mae rhai o gymnastwyr ifanc a iau mwyaf blaengar Cymru yn cael y profiad o hyfforddi a chystadlu mewn gornestion rhyngwladol, gyda Chwpan Porto 2018 yn profi fod gan Gymru griw addawol o gymnastwyr ifanc talentog.

Mae strwythur sgwad presennol Cymru wedi parhau I dyfu disgyblaeth GAD gyda tua 100 o gymnastwyr yn weithgar ar draws y sgwad baratoi, sgwad ddatblygu, sgwad ddatblygu elite, a sgwadiau iau a hŷn. Mae hyfforddwyr o nifer o glybiau o Dde, Canolbarth, a Gogledd Cymru yn cydweithio'n rheolaidd, yn rhannu arferion gorau ac yn meithrin gymnastwyr nodedig.

Mae rhaglen gystadlu mewn lle sy'n ffocysu ar waith gosod a gwaith gwirfoddol, sy'n gweithredu fel llwyfan ar gyfer Rowndiau Terfynol Prydain, Pencampwriaethau Prydain, a dewisiadau ar gyfer sgwadiau'r dyfodol, gwersylloedd hyfforddi a thimau rhyngwladol.

Pan fydd yr adolygiad perfformiad presennol wedi ei gwblhau, bydd strwythurau, prosesau, a systemau y dyfodol ar gyfer GAD yng Nghymru yn parhau I feithrin gymnastwyr a hyfforddwyr talentog, gyda'r bwriad o adeiladu ar lwyddiannau diweddar.

**Aled Jones**

## Uchafbwyntiau Cystadlu

### Gemau'r Gymanwlad 2018
Jac Davies – 4ydd , Pommel Terfynol
Jac Davies – Terfynwr Llawr
Josh Cook – 13eg Cyflawn
Iwan Mepham – Terfynwr, Bariau Cyflin

### Pencampwriaethau Prydain 2018
Josh Cook – Efydd ar Llawr a Chylchoedd, 5ed Cyflawn [D18] ac Efydd ar Llawr yn Rownd Derfynol y Meistri
Emil Barber – Arian ar y Llofnaid a 6ed Cyflawn [D18]
Jac Davies – Arian ar y Pommel [Hŷn]
Jacob Edwards – Ail ar y Llawr [Hŷn]

### Cwpan Porto 2018
Timau Cymru yn 1af ac 2il
Emil Barber – 4ydd Cyflawn [Hyn]
Liam Beard – 1af Cyflawn [Ieuênctid]
Oscar Harper – 3ydd Cyflawn [Ieuenctid]
Alex Niscoveanue – 4ydd Cyflawn
Jacob Edwards – Arian ar y Llawr a Pommel

### Ewropeaid Gogleddol 2017
Tîm Arian
Jac Davies – Aur ar Pommel
Clinton Purnell – Arian ar y Llawr ac Arian ar y Bar Uchel
Iwan Mepham – Efydd ar y Bariau Cyflin

### Rowndiau Terfynol Datblygiad Clwb a Graddau Elite 2017
Tîm 2il yn Lefel 1 Gradd Elite
Tîm 2il yn Lefel 2 Gradd Elite
Louis Jones – 3ydd yn Lefel 2 Gradd Elite
Alfie Lugar – 2eil yn Lefel 1 Gradd Elite
Liam Beard – 3ydd yn Lefel 5 Gradd Elite
Tîm Efydd – Lefel 3 Clwb
Harrison Harris - 2il Lefel 4 Gradd Clwb
Jacob Edwards – 2il Lefel 6 Gradd Clwb

### Dewisadau Sgwad Perfformiad Elite Prydain 2017-2018
Liam Beard
Oscar Harper
Alex Niscoveanue
Louis Jones
Alfie Lugar

### Dewisiadau Rhaglen Ddatblygu Llwybr GAD Prydain 2017-2018
Morgan Lucas
Gethin Williams

## Aelodau Pwyllgor
Andrew Morris
Adam Perman
Peter Haysham
Aled Jones
Paul Edwards

# Gymnasteg Rhythmig

Dwi'n cychwyn trwy ddiolch i amryw o bobl sydd wedi sicrhau fod gymnasteg Rhythmig yng Nghymru mor llwyddiannus heddiw: Jo Coombs, Nia Evans, Jessica Bolton, Lorelei Westcott, Franke Jones, Olivia Davies, a staff Gymnasteg Cymru.

Hefyd, diolchiadau mawr i'n holl wirfoddolwyr, am roi eu hamser am ddim yn ystod cystadleuthau, ac am roi gofal bugeiliol pan oedd angen.

Mae ein Sgwadiau Gobaith i'r Dyfodol yn dechrau dangos camau ymlaen gyda nifer uwch o gymnastwyr yn ymuno â'r sgwadiau ac yn cymeryd rhan mewn treialon. Mae ein adrannau grŵp o fewn y clybiau wedi cynyddu yn drawiadol ar bob lefel gyda mwy o grwpiau cymreig yn mentro mewn cystadleuthau Cymru a Phrydain.

Mae gennym ddwy gystadleuaeth gartref yn ystod y flwyddyn, Mae Cwpan y Seren yn gystadlueaeth ar gyfer pob lefel dan ofal Academi Llanelli, a chystadleuaeth Grass Roots dan ofal Rhythmig yn yr Academi. Mae'r nifer sy'n mynychu'r cystadleuthau yma yn addawol iawn ac yn tanlinellu y nifer cynyddol o gymnastwyr sy'n cymeryd rhan mewn rhythmig yng Nghymru.

Dyw Pwyllgor Technegol Rhythmig llawn ddim wedi ei sefydlu eto, ond mae'n flaenoriaeth yn y misoedd i ddod. Mae'r sgwadiau i gyd yn cael eu hadolygu ar hyn o bryd, gan fod gennym nifer cyfyngedig o hyfforddwyr, felly mae angen dybryd am hyfforddwr ychwanegol i helpu'r ddisgyblaeth i dyfu. Mae gennym gynlluniau i gymhwyso mwy o feirniaid a hyfforddwyr yn y flwyddyn nesaf ac i helpu i wella cymwysterau ein beirniaid a'n hyfforddwyr presennol. Mae'r gamp yn datblygu ei chynllun pedair blynedd ar gyfer pob sgwad.

Enillodd Laura Halford fedal arian yng Ngemau'r Gymanwlad yn y Gold Coast fis Ebrill.

Cafodd y gymnastwyr amser bendigedig a phrofiad anhygoel yn Awstralia a roedd y Gemau wedi eu trefnu'n dda iawn. Cafodd Tîm Cymru, Laura, Gemma Frizelle ac Abigail Hanford brofiad gwych, a cafwyd perfformiadau rhagorol.

Da iawn Hyffrddwraig Cymru Nia Evans a Beirniad Brevet Joanne Coombs am eu gwaith yn y Gemau. Gwaith eithriadol gan y ddwy sy'n destun balchder inni i gyd.

**Linda Thomas**

## Uchafbwyntiau Cystadlu

### Gemau Rhyngwladol i Gymru a Phrydain

Cwpan y Byd, Kazan
Laura Halford, Gemma Frizelle

Pencampwriaethau'r Byd, Pesaro,
Laura Halford

Cwpan Aeon, Siapan
Laura Halford, Gemma Frizelle, Lavinia Bailey

Cwpan Hapus, Gwlad Belg
Abigail Hanford, Nikara Jenkins
(Gornest Gymhwyso GG)

Slofenia Rhyngwladol
Abigail Hanford, Nikara Jenkins
(Gornest Gymhwyso GG)

Gwersyll Paratoi GG Awstralia
Laura Halford, Gemma Frizelle, Abigail Hanford

Norwy Rhyngwladol
Laura Halford, Gemma Frizelle, Abigail Hanford

Cwpan Garcia Hwngari
Laura Halford, Gemma Frizelle, Abigail Hanford

### Pencampwriaethau Prydain

Hŷn
Laura Halford Pencampwraig
Gemma Frizelle 2il

Iau
Abigail Hanford 4ydd

D/11
Elizabeth Popova Pencampwraig

D/10
Eirlys Jones 2il

D/9
Grace Owen Pencampwraig

### Pencampwriaethau Grŵp Prydain

Iau
Academi Llanelli, Pencampwyr

Espoir
Academi Llanelli, Pencampwyr

### Offer Agored Prydain, Medalwyr

Hŷn
Laura Halford
Gemma Frizelle

Espoir
Elizabeth Popova
Nia Roberts
Emily Cullen
Eirlys Jones

## Uchafbwyntiau Cystadlu

**Cwpan Dallas T & T, 2018**

Tîm
1 Aur – UDA lefel 10

Unigol
1 Aur – UDA lefel 10
1 Arian – UDA lefel 10
1 Efydd – UDA lefel 10

## Aelodau Pwyllgor

Jo Coombs
Craiger Solomons
Karen Maylin
Sarah Jones
Sue Williams

# Gymnasteg Trampolîn

Mae trampolinio wedi cael blwyddyn anhygoel, wrth I'r ddisgyblaeth barhau i dyfu o nerth I nerth. Hoffwn gychwyn trwy ddiolch I'n Pwyllgor Technegol Trampolinio newydd a'i grwpiau cefnogol, staff Gymnasteg Cymru, a'n cymuned wych o aelodau.

Yn gynharach eleni lansiwyd y strategaeth ar gyfer gymnasteg trampolîn yng Nghymru. 'Rydym 'nawr yn gweithio ar y blaenoriaethau gweithredol ar gyfer 2018, ond 'rydym eisoes wedi symud ymlaen yn sylweddol.

Un o'r materion pwysicaf a nodwyd gan y clybiau oedd gwella strwythur Pencampwriaethau Cymru. Seiliwyd y Pencampwriaethau Agored Cymru newydd ar yr adborth gan glybiau Cymru, yn ogystal a chyflwyno cyfleoedd newydd a chyffrous. Mae hyn yn cynnwys gornest aml ddisgyblaeth, sy'n caniatau I gymnastwyr gystadlu ar draws tair disgyblaeth trampolîn, [Mini Trampolîn Dwbwl, Trampolîn Unigol, a Trampolîn Cydamserol]. Mae'n gyffrous agor y gystadleuaeth I Ffederashiynau Rhyngwladol, gyda'r bwriad o roi profiad o'r llwyfan rhyngwladol I'n gymnastwyr trampolîn yng Nghymru.

Ar draws cystadleuthau, gwelwyd cynnydd parhaol mewn cyfranogwyr ar gyfer pob un o'r disgyblaethau trampolîn, gyda dros 600 yn cystadlu yn nhair lefel Cymru a chystadleuthau NDP yn 2018.Ar yr un pryd, gwelwyd newid I'r Côd Pwyntiau; gan gynnwys beirniadu dadleoli gwastad. Diolch I'n trefnydd gornestion cartref Karen Maylin, y gweithgor cystadlu, a'n beirniaid a swyddogion, sydd i gyd wedi gweithio'n ddiflino I gyfleu cystadleuthau o safon uchel.

Mae ein arweinydd technegol, Sarah Jones, wedi sefydlu y gweithgor tiwtor, fydd yn anelu at safoni'r gwasanaeth ac ehangu y rhaglen gyrsiau. Dros y flwyddyn, cynhaliwyd nifer o gyrsiau ar gyfer hyfforddi a beirniadu, gan gynnwys: ail ddilysu ar gyfer y côd pwyntiau newydd I feirniaid, ac, am y tro cyntaf mewn blynyddoedd, cwrs hyfforddi Mini Trampolîn Dwbwl. Wrth edrych ymlaen, mae'n gyffrous inni gefnogi cwrs newydd i arweinwyr campau, yn ogystal â chynnal cyrsiau ychwanegol UKCC a modiwlau lefel tri. 'Rydym hefyd yn cefnogi hyfforddi tiwtoriaid newydd, fel rhan o'r cynnydd sylweddol yma mewn cyrsiau.

Mi wnaeth ein sgwad Gymreig, dan reolaeth Sue Williams, ddominyddu'r gystadleuaeth lefel 10 UDA yn y cwpan Dallas T&T. Cafodd Tîm Cymru, gyda chefnogaeth prif hyfforddwraig trampolîn Cymru, Sue Lawton, y fedal aur yn y gystadleuaeth tîm; yn ychwanegol i'r saith allan o'r wyth safle uchaf yn y categori. Roedd hyn yn cynnwys rhaglenni gwych gan Kayla Smith, Leah O'Connor, ac Alice McCabe, gipiodd y cyntaf, yr ail, a'r trydydd safle.

**Jo Coombs**

# Gymnasteg Acrobatig

'Rydym wedi parhau i redeg calendr cystadlu sefydlog a chyfansawdd i gyd fynd â pharatoi a dewis ar gyfer gornestau cenedlaethol.

Mae Gymnasteg Acrobatig wedi gweithio i ddatblygu ei system sgwad gan ddefnyddio LLwybr Perfformio Gymnasteg Prydain fel canllaw. Ar hyn o bryd mae pedair sgwad yn rhedeg yn fisol, sgwad Iau a Hŷn yng Ngogledd a De Cymru. Mae'r sesiynau sgwad yma yn gymorth i gyfleon datblygu i hyfforddwyr ac yn cynyddu lefelau perfformio cystadleuwyr Cymru.

'Rydym wedi addasu gwelliannau o ornestau blaenorol i'n Cystadleuthau yng Nghymru. 'Rydym yn parhau i ddysgu o bob gornest ac yn ddiolchgar iawn i'r gwirfoddolwyr sy'n ei gwneud hi'n bosib cynnal y gornestau yma. Mi wnaeth y defnydd o system fesur laser ym Mhencampwriaethau NDP helpu i gyflymu'r gystadleuaeth, a sicrhau mesuriadau uchder cywir.

Yn ogystal, cafwyd nifer o feirniaid cymwysiedig newydd yng Nghymru eleni. Llongyfarchiadau i grŵp Merched Hŷn Emily Stock, Katie Jenkins, ac Olivia Street, gafodd eu gwahodd i hyfforddi gyda Sgwad Prydain yn Rhagfyr 2017.

Dwi'n ddiolchgar i bwyllgor y gwirfoddolwyr am eu hymrwymiad parhaol a'r ymdrechion anferth i greu a darparu cyfleoedd i bob un o'n gymnastwyr. Yn olaf, hoffwn ddiolch I'r gymnastwyr i gyd am eu perfformiadau ardderchog sydd wedi cyfrannu at flwyddyn lwyddiannus iawn, a dwi'n gobeithio y gallwn adeiladu ar hyn I'r dyfodol.

**Lisa Thomas**

---

# Gymnasteg Aerobig

Yn ystod y flwyddyn ddiwethaf mae gymnasteg aerobig yng Nghymru wedi gweld nifer o lwyddiannau gyda sefydlu clwb newydd, Aerobig SJ, Côd Aerobig Rhagarweiniol, a medalau Pencampwriaethau Byd.

Mae'r Côd Aerobig Rhagarweiniol wedi arwain at dri chlwb (dau aerobig ac un di-aerobig) ar draws Cymru yn dechrau dysgu lefel sylfaenol rhaglenni cystadlu aerobig. Cafodd Aerobig SJ a Phoenix Dance a Gymnasteg gystadleuaeth gyntaf lwyddiannus ar y lefel yma. Bu'r rhaglen aerobig rhagarweiniol yma yn allweddol i helpu'r ddisgyblaeth aerobig i dyfu 300% yng Nghymru.

Yng Ngwobrau Cymru, enillodd Molly Brown Gymnast Di-Olympaidd y Flwyddyn am yr ail flwyddyn yn olynol. Cymhwysodd Molly hefyd ar gyfer Pencampwriaethau Aerobig y Byd fel rhan o dîm Prydain Fawr, ynghyd â'i chyd Gymnastwyr Cymru Seren Jones, Nancy Law, Emily James, Olivia Goves a'r Hyfforddwraig Shea Jones.

Roedd hon yn daith torri record i dîm Cymru – Shea oedd yr hyfforddwraig aerobig hŷn gyntaf o Gymru, ac Olivia y gymnast aerobig hŷn gyntaf o Gymru i fynd i Bencampwriaethau aerobig Y Byd. Daeth Emily a'i grŵp oedran 15-17 yn chweched, ac mi wnaeth Olivia a'i grŵp hŷn gymhwyso ar gyfer yr ail Gemau Ewrop yn Belarus. Enillodd Molly, Seren, a Nancy fedal arian y grŵp oedran 12-14, gyda'u cyfeillion Lola a Bella o dîm Prydain, wedi curo eu sgôr cymhwyso trydydd safle, yn llwyddo i fod y gymnastwyr cyntaf yn y grŵp oedran yma i ennill medal aerobig mewn Pencampwriaethau Byd.

Wedi'r fath flwyddyn o dorri record, rydym yn teimlo'n gyffrous fel camp Gymreig i weld beth ddaw inni nesaf.

## Uchafbwyntiau Cystadlu

### Cyfres Bencampwriaeth Prydain Lerpwl Gorffennaf 2017

ARIAN – Pâr Cymysg Hŷn
ARIAN – 11-16 Pâr Cymysg
EFYDD - 13-19 Pâr Merched
Terfynau - 12-18 Grŵp Merched
Terfynau - 11-16 Pâr Merched

### Clasur Pat Wade Prydain Tachwedd 2017

AUR – Grŵp Merched Hŷn
Terfynau & 4ydd safle 13-19 Grŵp Merched

### Pencampwriaeth Prydain Chwefror 2018

1af – Pâr Merched Hŷn
Terfynau & 4ydd safle 12-18 Grŵp Merched
Terfynau - 13-19 Grŵp Merched
Terfynau & 4ydd safle Grŵp Merched Hŷn

### Terfynau NDP Prydain Mai 2018

ARIAN – Grŵp Merched IDP
ARIAN – Pâr Merched IDP

# Gymnasteg Tymblio

TMae Tymblio yng Nghymru wedi cael 12 mis hynod o brysur.

Mae'r ddisgyblaeth wedi tyfu'n barhaol dros y tair blynedd diwethaf ac mae cyfranogaeth i fyny tua 41%. 'Rydym wedi cyflwyno cystadleuthau newydd a llwybrau haws i gymnastwyr sydd eisiau symud o ddisgyblaethau eraill. Ar raddfa ehangach, mae gennym gymnastwyr yn sgwad llwybr Datblygu Prydain a gymnastwraig yn Sgwad Hŷn Prydain.

Llongyfarchiadau i Rhisian Thomas ac Aeliyah Reigne Vergara ar ennill safleoedd yn Sgwad Sylfaen Prydain a Megan Surman yn  Sgwad Merched Hŷn Prydain.

Yng nghyfres y gwanwyn 2017 bu cynnydd yn nifer y Cymry fu'n cystadlu ac yn llwyddo i ennill sgoriau cymhwyso i derfynau Prydain. 'Roedd y nifer uchaf erioed o gymnastwyr tymblio yn cystadlu ym Mhencampwriaethau Prydain 2017, gyda gymnastwyr mewn bron i bob grŵp oedran. Wrth i bedwar gymnast gyrraedd y terfynau, mae hyn yn arwydd da o dyfiant y ddisgyblaeth.

**Maria Gaynor**

---

# TîmGym

Ers cyflwyno TîmGym i Gymru yn 2016 mae'r addysg a'r cyfleon ar gyfer TîmGym wedi tyfu'n sylweddol ar draws Cymru.

Bu 2017/18 yn flwyddyn o dyfiant I'r ddisgyblaeth yng Nghymru gyda dros 14 o glybiau bellach yn cynnig y TîmGym yn eu clybiau neu fel disgyblaeth newydd.

I gefnogi hyn mae gennym 26 o hyfforddwyr TîmGym UKCC 1 sydd newydd gymhwyso, a 10 UKCC2, sydd wedi dyblu'r gweithlu ar draws Cymru eleni. Cynhaliwyd cwrs cyflwyno beirniadu TîmGym gyda 44 yn mynychu.

Mae unig glwb penodol a chanolfan TîmGym Gymnasteg Cymru, Rhuthin a Dinbych yng Ngogledd Cymru, yn parhau i dyfu o nerth I nerth gyda llwybrau clir wedi eu gosod pan fod gymnast yn cerdded drwy eu drysau. Dros y ddwy flynedd ddiwethaf, mae Clwb Gymnasteg Rhuthun a Dinbych wedi tyfu ei wybodaeth TîmGym yn strategol, trwy gymhwyso sylfaen o hyfforddwyr TîmGym ar lefel 1 a lefel 2 a chymeryd rhan mewn cystadleuthau gwahoddiad Rhanbarthol TîmGym. TîmGym yw ei arbenigedd ac mae gymnastwyr yn cychwyn ar lwybr TîmGym GFA.

Yn ddiweddar mae Gymnasteg Cymru wedi lansio TîmGym fel disgyblaeth gydnabyddedig yng Nghymru gyda phanel technegol TîmGym sydd newydd ei benodi, gan gynnwys cynrychiolydd Gymnasteg Cymru, ac arbenigwyr technegol o Ogledd a De Cymru.

**Maria Gaynor**.

## Uchafbwyntiau'r Pwyllgor

### Pencampwriaeth Prydain Lerpwl Medi 2017

Megan Surman – Lefel Elite – Merched 17-21 – Efydd

### Terfynau Tîm NDP Prydain - Birmingham 2017

Tîm – 5ed safle
Tanisha Johnson – Lefel 7, Merched 13+ - Aur
Ayla Farnworth – Lefel 5 Merched 10-12 – Aur
Joseph Dunster – Lefel 3 Dynion 11-12 – Arian

### Terfynau NDP Prydain - Telford 2017

Seb Jones – Lefel 2 Dynion 13+ - Arian
Peter Goldberg – Lefel 4 Dynion 13+ - Aur
Elle Mae Wainwright – Lefel 5 Merched 10-12 – Aur
Ayla Farnworth – Lefel 5 Merched 10-12 – Arian

### Cyfres Wanwyn Prydain 1 - Telford 2018

Jade Evans – Lefel FIG Merched 13-14 – Efydd
Andreas Adams – Lefel FIG Dynion Hyn – Efydd
Megan Surman – Lefel FIG Merched Hyn – Arian

### Terfynau NDP - Telford

Ellie Mae Wainwright – Pencampwraig Prydain NDP 5
Alya Farnworth – Medal Arian  NDP 5
Peter Goldberg – Pencampwr Prydain NDP 4
Sebastian Jones – Medal Arian NDP 2