ADRODDIAD BLYNYDDOL

2018

Welsh Gymnastics
Gymnasteg Cymru

Ein Gweledigaeth

Creu cymunedau gwych
a phencampwyr trwy gymnasteg

Ein Nôd

Cymru i gael ei chydnabod fel cenedl gymnasteg flaenllaw, yn creu pencampwyr safon byd, ac yn creu cymunedau bywiog, cynhwysol ble mae pob gymnast yn cael profiad o safon uchel

Ein Pwrpas

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

Ni all Gymnasteg Cymru gyfleu ei strategaeth a'i uchelgais heb gefnogaeth partneriaid, noddwyr, llywodraeth leol a chenedlaethol, darparwyr hamdden, gwirfoddolwyr, busnesau a chymunedau. Mae ganddyn nhw i gyd ran i'w chwarae i sicrhau dyfodol, cynaliadwyedd, a llwyddiant y gamp. Mae cyfleusterau, gornestau a chystadleuthau gwych, a gweithlu gref ac egniol yn angenrheidiol. Bydd GC hefyd yn sicrhau fod ei holl waith yn cael ei gyfleu dan lywodraethiant a chyllid effeithiol, a'i werthoedd yn graidd i'r cyfan.

Cynnwys

Neges y Gadair	**Tudalen 2**
Adroddiad Pencampwyr	**Tudalen 4**
Adroddiad Cymunedau	**Tudalen 5**
Llythrennedd Corfforol	**Tudalen 6**
Uchafbwyntiau Ardaloedd	**Tudalen 7**
Strategaeth Anabledd	**Tudalen 9**
Disgyblaethau	
Artistig Merched	**Tudalen 10**
Artistig Dynion	**Tudalen 11**
Rhythmig	**Tudalen 12**
Trampolîn	**Tudalen 13**
Acrobatig	**Tudalen 14**
Aerobig	**Tudalen 14**
Tymblio	**Tudalen 15**
Tîm Gym	**Tudalen 15**

NEGES Y GADAIR

Mae'n anrhydedd imi gyflwyno fy adroddiad blynyddol fel Cadair Gymnasteg Cymru. Mae'n fraint cael gweithio mewn cymuned mor ddeinamig sy'n llawn ysbrydoliaeth; mae ymrwymiad pawb sy'n rhan o'r peth bob amser yn rhyfeddod imi. Mae cefnogi clybiau i ddatblygu adnoddau yn dal i fod yn flaenoriaeth i alluogi Gymnasteg Cymru i gynyddu'r cyfleoedd i bobol gymryd rhan.

Adolygiad Ariannol

Roedd y flwyddyn ariannol yn un lwyddiannus, yn galluogi Gymnasteg Cymru i gynyddu'r arian wrth gefn i gyfarfod yr anghenion sydd i ddod. Fe ddisgynodd cyfanswm incwm y flwyddyn o £2.07m i £1.99m yn sgil toriadau cyllidol parhaol gan Chwaraeon Cymru. Mi wnaeth cyfanswm gwariant ddisgyn o £2.02m i £1.82m yn bennaf diolch i brinder staff a chostau perfformio îs wedi Gemau'r Gymanwlad 2018.

Diolch i'r lleihad mewn gwariant, 'roedd £169m dros ben, fydd yn cael ei ychwanegu i'r arian wrth gefn i gyfarfod unrhyw risgiau ariannol cyfredol a sicrhau cyllid ar gyfer ail fuddsoddi mewn prosiectau strategol.

Datblygu Cymunedol

Diolch i Chwaraeon Cymru a Grant Lle i Chwaraeon Llywodraeth Cymru, mae buddsoddiad o dros £200,000 wedi galluogi ein cymuned i dyfu gyda mwy o gyfleoedd addysgol, rhaglenni newydd, a gwell cyfleusterau.

Llwyddodd Gymnasteg Cymru i dderbyn cyfran o gronfa Iach ac Actif Llywodraeth Cymru er mwyn creu a chyfleu Rhaglen Blynyddoedd Cynnar. Caiff y cynllun yma ei wella gan fewnbwn o'n grŵp llywio llythrennedd corfforol, sefydlwyd gydag ymgynghorwyr o Brifysgol Metropolitan Caerdydd.

Perfformio

Roedd llwyddiannau ar bob lefel yn disgleirio drwy'r flwyddyn, o Elite i'r lefel isaf, gyda'r nifer mwyaf erioed o gynrychiolwyr PF mewn gornestau rhyngwladol lefel uchel. Mynychodd Emily Thomas ei gornest Gwpan Byd gyntaf yn Doha, ac mae wedi ei dewis i fynd i Tokyo fel rhan o sgwad hyfforddi Olympaidd PF. Cafodd Elizabeth Poplova ei dewis yn ei blwyddyn gyntaf fel athletwraig iau ar gyfer Pencampwriaethau Agoriadol Rhythmig Iau, tra fod Megan Surman wedi dod yn Bencampwraig Tymblio'r Byd yn y grŵp oedran 17-21. Cipiodd Jacob Edwards teitl cyfansawdd Artistig Dynion yn y grŵp oedran dan 16, ac fe enillodd Alex Niscoveanu y wobr efydd yn y categori dan 14. A'r triawd acrobatig, Emily Stock, Katie Jenkins, a Hannah Jenkins, oedd y gymnastwyr acrobatig cyntaf i gynrychioli PF ym Mhencampwriaethau Ewrop fis Hydref.

Llwyddodd pedair o ferched Cymru gymhwyso ar gyfer Pencampwriaeth Trampolîn Prydain. Cafodd ein gymnastwyr anabledd lwyddiant hefyd, gyda'n gymnastwyr Cymreig yn cadw eu Cwpan Tîm Rhanbarthol Anabledd Trampolîn.

Camau Cyffrous Ymlaen

Yn ystod y flwyddyn aelodaeth hon, mi wnaethon ni lansio y strwythur fforwm ardal newydd yn ardaloedd y De Ddwyrain a De Canolog. Mae'r fforymau yma wedi galluogi Gymnasteg Cymru i rannu prosiectau, datblygiadau, a newidiadau ar draws sawl disgyblaeth. Yn ogystal a'r fforymau yma, 'rydym hefyd wedi cynnal ymgynghoriadau ffurfiol er mwyn cael gwell dealltwriaeth o'r rhwystrau sy'n wynebu'r rhai sydd eisiau ymuno â'n camp anhygoel. Diolch i bawb sydd wedi bod yn rhan o'r broses ymghynghori; byddwn yn defnyddio'r wybodaeth yma i ddatblygu cynlluniau datblygu i sicrhau fod ein camp yn cynnig cyfleoedd perthnasol i bawb.

‘Rydym wedi cael adborth pwysig gan y gymuned am rôl cyfathrebu o fewn Gymnasteg Cymru. Dwi’n falch i ddweud ein bod ni wedi penodi Rheolwr Cyfathrebu a Marchnata fydd ‘nawr yn gweithio ar yr adborth gafwyd.

Mae Gymnasteg Cymru wedi llwyddo i gynnal y safon diogelu uchaf tra’n parhau i weithio tuag at gyrraedd Safon yr NGB Insport Aur a Chydraddoldeb Pellach.

Dw’i mor falch o’n strategaeth anabledd, sy’n amlinellu sut bydd gymnasteg yn cynyddu y nifer o gyfleoedd i bobl ag anableddau. Boed yn hyfforddwr, gymnast neu feirniad, mae sawl ffordd i bobl gyfranogi.

Mae Gymnasteg Cymru yn parhau i wireddu pob un o’n prosiectau ar gyfer 2022. Yr unig ffordd i lwyddo yw gyda chefnogaeth ein partneriaid, clybiau, hyfforddwyr, gwirfoddolwyr, a gymnastwyr.

Yn olaf, diolch i chi am eich cefnogaeth dros y 12 mis diwethaf, a hefyd yn ystod fy nghyfnod yn y Gadair ers 2002. Byddaf yn cofio fy nghyfnod o arwain bwrdd eithriadol, cefnogi tîm staff gwych, a chynrychioli aelodau camp odidog gyda phleser, a balchder yn yr hyn yr ydym, gyda’n gilydd, wedi ei gyflawni. Mae’r tîm yn edrych ymlaen at weithio gyda chi ar syniadau i’r dyfodol i sicrhau fod mwy o blant, mewn mwy o gymunedau yng Nghymru, yn iach ac yn actif.

Helen M Phillips MBE
Cadair (Ymddeolodd Medi 2019)

ADRODDIAD PERFFORMIO (A PHENCAMPWYR)

2018 i 2019 yw dechrau cylch newydd y Gymanwlad sy'n arwain at Birmingham 2022. Yn dilyn adolygiad annibynol 2018 a'r cynllun gweithredu canlynol, ffocws y cyfnod yma fu ffurfio'r cynllun, nodi athletwyr, a thimau hyfforddwyr ar gyfer pob un o ddisgyblaethau'r Gymanwlad, ochr yn ochr a rheolaeth ddyddiol rhaglenni, cystadleuthau, a chynrychiolaeth rhyngwladol.

Mae gan bob un o ddisgyblaethau'r Gymanwlad gynllun cylch pedair blynedd sydd nid yn unig yn dewis y canlyniadau a fwriedir, cyfnodau allweddol, a chystadleuthau ar gyfer yr athletwyr nodedig, ond hefyd yr hyfforddwyr a'r swyddogion allweddol sy'n ffurfio'r tîm cyfan ar gyfer gornest fawr. Yn ogystal, mae pob un o baneli technegol y disgyblaethau wedi bod yn datblygu y strategaethau disgyblaethau unigol ar draws y llwybr cyfan, ac yn cyfleu gornestau llawer gwell ar gyfer ein aelodau a chlybiau Gymnasteg.

Y rhaglen rhyngwladol

Rhwng Mehefin 2018 a Gorffennaf 2019, mi wnaeth Cymru gymeryd rhan mewn chwech o ornestau rhyngwladol ar draws y disgyblaethau Olympaidd – artistig dynion, rhythmig, trampolîn, ac artistig merched. Gan mai dyma ddechrau'r cylch, mae nifer o'r gornestau wedi eu defnyddio fel datblygiad ar gyfer gymnastwyr sydd ar eu ffordd i fyny ar y llwyfan rhyngwladol. Enillwyd safleoedd podiwm mewn pump o'r chwe gornest (83%).

Hefyd, mae gymnastwyr rhythmig ac artistig merched yn parhau i gynrychioli PF mewn gornestau rhyngwladol lefel uchel – a'r un fwyaf oedd Emily Thomas yn mynychu ei gornest Gwpan Byd gyntaf a mynediad i wersyll hyfforddi Tokyo 2020. Cafodd Elizabeth Popova ei dewis hefyd yn ei blwyddyn gyntaf fel gymnast iau ar gyfer Pencampwriaethau Agoriadol Rhythmig Iau y Byd.

Gornestau lefel Brydeinig

Mae'n gymnastwyr iau ni yn sicr wedi disgleirio yn yn cyfnod hwn. Ar lefel Pencampwriaethau Prydain, roedd 8 o'r 10 uchaf yng ngrwp oedran Espoir artistig merched, o Gymru, gyda Jea Maracha yn cipio aur cyfansawdd, Mia Evans arian, a Poppy Stickler efydd, wrth i bob un o gymnastwyr Cymru ennill pob gwobr aur mewn offer unigol. Yn artistig dynion, cipiodd Jacob Edwards y teitl cyfansawdd yn y grŵp oedran dan 16, gyda Alex Niscoveanu yn cipio efydd yn y categori dan 14.

Mewn gymnasteg rhythmig, enillodd Elizabeth Popova arian cyfansawdd a dwy wobr aur offer unigol yn ei blwyddyn gyntaf ar lefel iau. Fe gymhwysodd pedair merch iau i gystadlu ym Mhencampwriaethau Trampolîn Prydain y mis Medi am y tro cyntaf.

Ar draws y pedair disgyblaeth Olympaidd, enillodd Cymru gyfanswm o 26 o fedalau, - 10 aur, 10 arian, a 6 efydd, ar lefel Pencamwriaeth Prydain.

Y tu allan i'r rhaglen gystadlu, mae'r tîm perfformio yn parhau i gynllunio, paratoi, a gosod y seiliau ar gyfer adeiladu system safon byd ar draws y grwpiau oedran yng Nghymru. Bydd hyn yn sicrhau fod mwy o gymnastwyr yn ennill safleoedd llwybr PF a chynrychiolaeth rhyngwladol. Yn ystod y cyfnod hwn, mae gan Gymru, ar hyn o bryd, gyfanswm o 23 gymnast mewn sgwadiau PF ar draws yr holl ystod oedran o'r lefel hynaf i lawr.

Y tu ôl i'r llenni, 'rydym yn parhau'r gwaith o osod seiliau. Yn sgil cyflwyno rhaglen feithrin rhieni i gymnastwyr pob sgwad, mae cwricwlwm llawn i gefnogi rhieni, hyfforddwyr, a gymnastwyr, wedi ei gyflwyno i ddatblygu y sgiliau a'r wybodaeth anghenrheidiol i greu gymnast safon byd hyn. Bydd y cwricwlwm hwn nawr yn cael ei lansio ar gychwyn y llwybr.

Mae'r disbyglaethau a ariannir gan Gymnasteg Cymru ar gyfer perfformwyr elite wedi gwella'n sylweddol hefyd yn ystod y cyfnod. Mae Tymblio wedi cael sawl cynrychiolaeth rhyngwladol ar lefel byd, gan arwain at Bencampwr Tymblio'r Byd yn y grŵp oedran 17-21 a medal arian yn y categori oedran 13-14. Hefyd, mae clybiau yng Nghymru wedi sicrhau cymhwysion gymnasteg ar gyfer Pencampwriaethau Prydain gan anelu at safleoedd podiwm. Bu cynydd hefyd yn y nifer o gynrychiolaethau PF o fewn y disgyblaeth acrobatig. Bu grŵp hŷn Acrobatig Merched yn cystadlu mewn gornest Gwpan Byd ym mis Ebrill ac yn ddiweddar fe enillon nhw gategori Grŵp Merched Hŷn Prydain, gan ddod y gymnastwyr acrobatig cyntaf o Gymru i gael eu dewis i gynrychioli PF ym Mhencampwriaethau Ewrop ym mis Hydref. Roedd 2018-19 yn flwyddyn o dŵf i gymnastwyr aerobig yng Nghymru, gan arwain i fwy o gymnastwyr Cymru yn cyrraedd y llwybr ar lefel Pencampwriaethau Prydain, ac yn ennill sawl safle podiwm.

Jo Coombs
Pennaeth Perfformio a Phencampwyr

ADRODDIAD CYMUNEDAU

Roedd 2018 yn flwyddyn wych i ddatblygiad gymnasteg yng Nghymru. Mae cyfranogiad wedi cyrraedd ei lefel uchaf, gydag aelodaeth 'nawr yn 25,000.

Adroddiad Datblygu Clwb a Chymuned
Mewn partneriaeth gyda Chwaraeon Cymru, mae buddosddiad o dros £25,000 wedi galluogi clybiau i dyfu eu darpariaeth trwy addysgu hyfforddwyr, rhaglenni newydd, ac adnoddau cymunedol. Derbyniwyd swm o £78,000 trwy Chwaraeon Cymru a grant Lle i Chwaraeon Llywodraeth Cymru i dargedu buddsoddi cyfalafol ar gyfer datblygu adnoddau ar draws Cymru; mae naw clwb i gyd, wedi elwa o'r grant yma.

Mae Cardi Olympic, Academi gymnasteg Elements, Gymnasteg Grays, Gymnasteg Islwyn, Gymnasteg a Dawns Phoenix, Acro Casnewydd, a Head over Heels i gyd wedi symud i adeiladau newydd. Mae clybiau newydd yn cynnwys High Energy, Gymnasteg Pontprennau a Llaneirwg, sydd wedi darparu cyfleoedd i dros 290 o gyfranogwyr newydd.

Mae gymnasteg Cymru yn parhau i weithio gyda nifer o barneriaid newydd gan gynnwys Busnes Cymru, Canolfan Gydweithredol Cymru, a Chymdeithas Chwaraeon Cymru i ddarparu cefnogaeth trefn rheoli a chefnogaeth clwb i'r gymuned gymnasteg. Yn ddiweddar, ymunodd Gymnasteg Cymru mewn partneriaeth gyda'r Gynghrair Chwaraeon a Hamddena a Nofio Cymru i gyflwyno trefn rheoli mewn gweithgorau chwaraeon. Yn y gweithgorau, cafwyd gwybodaeth ar beth ddylai trefn rheoli ei olygu i glybiau, a sut y gellir defnyddio y fframwaith ar lefel ymarferol. Cafodd y clybiau fynediad i hyfforddiant wyneb yn wyneb, a webinariau.

Mae sawl clwb wedi cychwyn a pharhau eu siwrne Insport sy'n cefnogi hyrwyddo darpariaeth gynhwysol o fewn clybiau. Llongyfarchiadau i Afan Castell Nedd, Academi Gymnasteg y Cymoedd, ac Anghenion Arbennig Sir Benfro ar ennill eu Gwobr Safon Aur Insport . Mae Gymnasteg, fel camp, wedi bod yn llwyddiannus yn ennill y wobr hon am bedair blynedd yn olynol, sy'n dangos ymrwymiad y clybiau i gyflwyno darpariaeth gynhwysol o fewn eu cymunedau.

Mae llwybr cystadlu Gym i Bawb yn parhau i anwesu Cynwysoldeb trylwyr, ac mae cyfranogaeth wedi cyrraedd dros 4,000. Eleni hefyd, cafodd cystadleuaeth artistig merched newydd ei chyflwyno, ac mi wnaeth dros 200 o gymnastwyr o 13 clwb gwahanol gymryd rhan. GymFest Cymru oedd un o'n cystadleuthau mwyaf mor belled, gyda dros 440 o gymnastwyr o 18 o glybiau yn Lloegr a Chymru yn perfformio.Hefyd, mi wnaeth 1,092 o blant berfformio rhaglenni ar fainc, llawr, llofnaid, a rhythmig, ym Mhencampwriaethau Anabledd Ysgol Rotari eleni.

Cafodd darpariaeth hamddena ei gweithredu yng Nghymru yn 2018. Trefnwyd pump o gyrsiau gan Gymnasteg Cymru a 'roedd cyfanswm o 54 o hyfforddwyr yn bresennol. Yn ystod ei flwyddyn lawn gyntaf, mae'r cynllun wedi creu lle i 800 o gymnastwyr ychwanegol. Mae'r canolfannau atodol 'nawr yn gallu cynnig A-Z o Gynlluniau Medrusrwydd Gymnasteg a Gymnasteg Prydain.

Gweithlu
Mae'r strategaeth gweithlu wedi ei datblygu yn sgil ymgynghori â chyfranddalwyr a chymuned Gymnasteg Cymru. Bydd syniadau newydd a datblygu rhaglenni presennol yn cefnogi'r amrywiaeth o ddyletswyddau o fewn y gymuned.

Eleni mi wnaeth 150 o bobl gymhwyso fel beirniaid, gyda chyflwyno'r cwrs hyfforddi Llawr a Llofnaid newydd ar gyfer Cystadleuaethau Gym i Bawb, gan alluogi pobl dros 14 oed i ymestyn eu sgiliau beirniadu. Cafodd gweithgorau trefn rheoli a webinariau eu cyflwyno mewn partneriaeth gyda Chynghrair Chwaraeon a Hamddena, cafodd gweithgor Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl ei hyrwyddo, a cafodd Modiwl Hyfforddiant Gadarnhaol ei gynnwys mewn aelodaeth.

Yn y Gorllewin, cafodd yr angen i gynnal y gweithlu o hyffordwyr a chlybiau ei gydnabod gan Gymnasteg Cymru, a talwyd felly am gynllun oedd yn galluogi 11 o hyfforddwyr o saith clwb gwahanol i fynychu cwrs Lefel 1 Cyffredinol. Mae tiwtoriaid ac aseswyr newydd wedi eu hyfforddi mewn cyn-ysgol, hyfforddwr gweithgarwch ac UKCC 1 a 2 mewn amryw o ddisgyblaethau i ehangu dewisiadau y rhaglen addysg.

Mae Gymnasteg Cymru hefyd wedi lansio nifer o gyrsiau cyflwyno newydd i'w haelodau a chlybiau, gan alluogi arweinwyr ifanc o 11 oed ymlaen i ddod yn rhan o feysydd gymnasteg eraill. Mae'r cyrsiau wedi eu rhanni yn dri – Cyflwyniad i Hyfforddi, a Chyflwyniad i Wirfoddoli Mewn Gornestau. Bydd hyn 'nawr yn cryfhau y llwybr arweiniad.

Yn olaf, mae GymVol wedi cyrraedd ei charreg filltir blwyddyn gyntaf gyda dros 200 o wirfoddolwyr a 200 o feirniaid yn rhan o'r cynllun. Diolch i'n holl wirfoddolwyr am eu cefnogaeth barhaol ac fe edrychwn ymlaen i ymestyn y gwaith yma i fewn i 2020 a thu hwnt.

Siwan Davies
Pennaeth Cymunedau
(gyda diolch arbennig i'r tîm cymunedau)

LLYTHRENNEDD CORFFOROL

Mae Gymnasteg Cymru wedi ymrwymo i rannu a chadarnhau yr ethos o lythrennedd corfforol ar draws ei chymuned gymnasteg. Cafodd grŵp llywio penodol ei greu gyda chyfuniad o staff Gymnasteg Cymru ac aelodau cymunedol gafodd eu henwebu oherwydd eu gwybodaeth, a'u cyfraniad at lythrennedd corfforol. Pwrpas y grŵp yw cydweithredu, rhannu, a chydweithio i gynyddu nifer y bobl sy'n ymwneud â gweithgarwch corfforol; wedi ei seilio yn yr uchelgais i wella'r ddealltwriaeth o lythrennedd corfforol yng Nghymru.

Mae gan y grŵp llywio gefnogaeth ymgynghorwyr o Brifysgol Metropolitan Caerdydd, sy'n darparu'r sail academaidd i helpu gweithredu cynllunie'r grŵp yn y Gymuned. Dros y 12 mis diwethaf, mae'r grŵp wedi cyfrannu eu gwybodaeth a'u dealltwriaeth mewn dau faes allweddol:

Datganiad llythrennedd corfforol Gymnasteg Cymru
Hwn yw ymrwymiad Gymnasteg Cymru i lythrennedd corfforol. Mae'r datganiad yn cynnig llwyfan i rannu ei amcanion a'i nodau cyffredinol ar gyfer y gyfundrefn trwy wella sgiliau a selio llythrennedd corfforol yn ei rhaglen gymnasteg.

Ymgyrch cyfryngau cymdeithasol rhieni llythrennedd cymdeithasol
Mae rhieni a gwarchodwyr ar flaen cyfranogiad unrhyw blentyn mewn gweithgarwch corfforol; i gynyddu y nifer o blant sy'n cymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol, rhaid inni sicrhau fod gan y rhieni y wybodaeth a'r addysg am y buddion y gall gymnasteg eu darparu. Cynhaliwyd yr ymgyrch am 12 mis a chafodd ei dyfeisio i rannu sut y gall ein camp adeiladu'r seiliau i baratoi plant ar gyfer ysgol.

Fe gyflwynon ni ein casgliadau yn y Gynhadledd Llythrennedd Rhyngwladol ym Mehefin 2019. 'Roedd ymateb cadarnhaol i'n gwaith gan bobl broffesiynol a gwirfoddolwyr ar draws y byd gan sefydlu Cymru fel llysgennad blaenllaw ar gyfer y Rhaglen Llythrennedd Corfforol.

Mae Gymnasteg Cymru, mewn partneriaeth gyda Blynyddoedd Cynnar Cymru hefyd wedi sicrhau Cronfa Iach ac Actif i gyfleu Rhaglen Blynyddoedd Cynnar. Bydd y prosiect yn targedu rhieni a gofalwyr ar draws amryw o gymunedau a lleoliadau awyr agored yng Nghymru, gan gyfleu rhaglen weithgarwch ddwyieithog. Trwy gydweithio ar draws sectorau a chefnogaeth y rhai sy'n ymarfer gymnasteg, mae'r prosiect yn anelu at newid sut y mae teuluoedd yn gweld gweithgarwch corfforol ac yn ymdrechu i greu Cymru sy'n fwy iach.

Georgia Pike
Arweinydd Llythrennedd Corfforol

UCHAFBWYNTIAU'R ARDALOEDD

DE DDWYRAIN

Nifer clybiau – 31
Aelodaeth gyfredol – 6,404

Mae clybiau a sesiynau atodol yn y De Ddwyrain wedi creu cyfanswm o bron i £60,000 o gyllid yn y flwyddyn aelodaeth hon, sydd wedi gwella safon y ddarpariaeth trwy addysg hyfforddi a phrynu offer.

Cafodd Gymnasteg Gwy grant i brynu trac cyflym a safle glanio yn yr uned bresennol yng Nghil-y-Coed.

Dechreuodd Cardi Olympic gynnal cyrsiau o'r ganolfan newydd ym Medi 2018

Daeth Gymnasteg Planet a Rhythmig yn yr Academi at ei gilydd i gynnig sesiynau hamdden ac ehangu eu rhaglen gymnasteg rhythmig yn Y Barri.

Cafodd tri chlwb newydd eu sefydlu yn y flwyddyn aelodaeth 2018-19 – Clybiau Gymnasteg High Energy, Pontprennau, a Llaneirwg.

Georgia Pike

DE CANOLOG

Nifer clybiau – 22
Aelodaeth gyfredol – 8,330

Mae clybiau a sesiynau atodol o fewn ardal De Canolog wedi llwyddo i gael dros £16,000 o gyllid cist y gymuned yn ystod y flwyddyn aelodaeth hon. Mae hyn wedi gwella safon y ddarpariaeth trwy addysgu hyfforddwyr, prynu offer, a mwy o gyfranogaeth.

Mae Gymnasteg Cwm wedi uno gyda Academi Gymnasteg y Cymoedd i gryfhau'r gweithlu a chynaliadwyedd darpariaeth ar gyfer aelodau cyfredol ac aelodau newydd.

Mae All Stars wedi agor canolfan atodol ym Mhencoed sy'n cynnig cyfleoedd newydd ar gyfer tymblio a tîm gym.

Mae Academi Gymnasteg y Cymoedd a YMCA Y Barri wedi llwyddo i gael achrediad aur ac arian yn Safon Clwb Insport Chwaraeon Anabledd Cymru

Maer panel technegol y merched a hyfforddwyr cenedlaethol wedi sefydlu sgwad talent De-Canolog fydd yn dechrau hyfforddi yn SWNC ym mis Medi 2019.

Kathryn Cope

GOGLEDD

Nifer clybiau – 24.
Aelodaeth gyfredol – 4,997

Mae ardal y Gogledd wedi llwyddo i ennill dros £56,915 o gyllid yn ystod y flwyddyn aelodaeth hon

Cafodd Pencampwriaethau Cymru cyntaf Tîm Gym eu cynnal yn Rhuthun a Dinbych, yn dilyn y cyrsiau beirniadu a hyfforddi a gynhelir yn y Gogledd

Enillodd Bangor wobr Clwb Anabledd y Flwyddyn, Chwaraeon Cymru, tra fod yr hyfforddwraig Mair Eluned wedi ennill gwobr Trawsnewid Bywydau Insport

Cynhaliodd Clwb Gymnasteg Moelwyn eu cystadleuaeth Acrobatig Rhyngwladol gyntaf

Enillodd Jacob Edwards o Gymnasteg Olympus y wobr gyfansawdd Brydeinig, llawr, a pommel yn y Pencampwriaethau Prydeinig

Y ffocws yn y Gogledd yn y flwyddyn aelodaeth nesaf yw parhau i ddatblygu a chryfhau addysg gweithle. Byddwn yn parhau i gefnogi llwyddiant y strwythur sgwad yn y Gogledd, a chyflwyno llwybr artistig dynion.

Ceri Sass

GORLLEWIN

Nifer clybiau – 19
Aelodaeth gyfredol – 5,664

Mae clybiau a sesiynau atodol yn ardal y De Orllewin wedi llwyddo i gael dros £63,883 o gyfanswm cyllid y flwyddyn aelodaeth hon i gynnal y strategaeth weithlu gyfredol a hyrwyddo datblygiad clwb i gynyddu cyfranogaeth a safon darpariaeth.

Cafodd 112 o unigolion fynediad i gwrs Cyffredinol Lefel 1; cafodd hwn ei rannu dros dri awdurdod lleol ac mi wnaeth saith clwb elwa o'r cyfle hwn. Yr uchelgais yw cryfhau cynaliadwyedd a chwilio am ddarpariaeth newydd mewn ardaloedd gwledig i gynyddu cyfranogaeth.

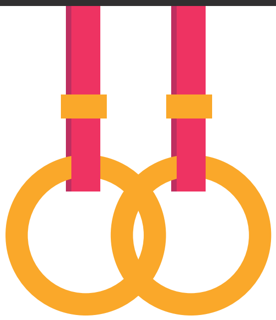
Enillodd Afan Castell Nedd wobr Safon Aur DSW Insport, ac Anghenion Arbennig Sir Benfro wobr arian am waith ar gynhwysedd.

Joanne Gould

Nifer Aelodau

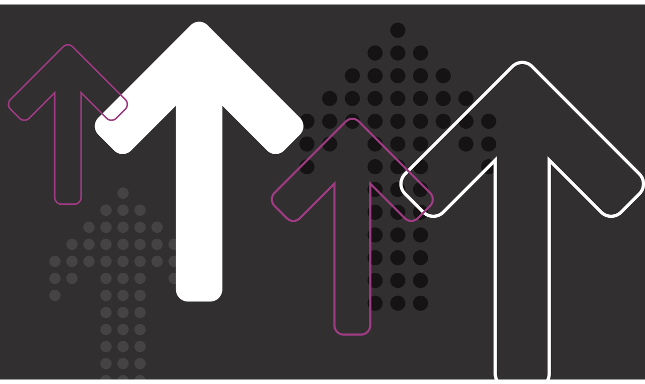
13,000
2014

25,000+
2018



Gymnastwyr mewn sgwadiau GP
TRI DEG CHWECH

4,700
4 a llai



CHWECH
Clybiau Aur insport

10
Wedi eu dewis i gystadlu dros PF yn rhyngwladol

Medalau Pencampwriaethau Prydain
TRI DEG UN

ANABLEDD

Yn ystod blwyddyn aelodaeth 2018, cafodd Strategaeth gymnasteg Anabledd Gymnasteg Cymru ei lansio. Bydd y strategaeth yn canolbwyntio ar bedwar maes allweddol dros y tair blynedd nesaf i sicrhau seiliau cryf i gyfleoedd cynhwysol i bobl sydd ag anabledd i fwynhau gymnasteg.

Mae cyfleoedd i bobl sydd ag anabledd i gyfranogi neu gael mynediad i addysg hyfforddi yng Nghymru wastad wedi bod yn ffocws i Gymnasteg Cymru dros y blynyddoedd. Mae ein Cystadleuthau Gymnasteg Anabledd Ysgolion, mewn partneriaeth gyda'r Rotari, bellach wedi tyfu i dros 1,000 o gyfranogwyr.

1. Mae pawb yn cefnogi cynhwysedd

Nid un person yn unig fydd yn gyfrifol am gymnasteg Anabledd yng Nghymru. Mae gan Gymnasteg Cymru a'i Chymuned gyfrifoldeb i ysbrydoli cynhwysedd yn eu gwaith.

2. Gweithlu hyderus, dyfeisgar, a chynhwysol

Bydd cyrsiau, gweithgorau, a chefnogaeth cymar yn cael eu cynnig i roi hyfforddiant a chefnogaeth mewn meysydd nodedig i wella sgiliau'r gweithlu, yn ogystal a chynyddu ymwybyddiaeth o'r newidiadau rhesymol i addysg hyfforddwyr.

Fodd bynnag, adborth y gymuned oedd fod y cyfleoedd yma yn anghyson, ac yn ddibynnol ar bob disgyblaeth, clwb, neu ardal yng Nghymru. I siapio'r strategaeth hon, cafwyd proses ymgynghori o fewn y gymuned a chyda partneriaid allanol i daclo'r pryderon hynny. 'Rydym am ddiolch i bawb gymrodd rhan yn y broses ymghynghori am eu cefnogaeth a'u syniadau.

Dros y tair blynedd nesaf, bydd Gymnasteg Cymru yn ymdrechu i gyflawni'r canlynol:

3. Codi proffil gymnasteg Anabledd

Bydd cyfathrebu a'r defnydd o ddelweddau gan Gymnasteg Cymru yn ymdrechu i fod yn fwy amrywiol ac yn herio'r chwedlau am yr hyn y gall y gamp gynnig i unigolion. Bydd creu modelau rôl ac arddangos yr ymarfer da sydd eisoes yn y gymuned wrth galon y strategaeth anabledd.

4. Cynnig mwy o gyfleoedd ar draws y llwybr gymnasteg

Bydd cystadleuthau priodol yn cael eu datblygu a llwybrau'n cael eu creu o fewn gwahanol ddisgyblaethau i gyfarfod anghenion ein cystadleuwyr.

Uchafbwyntiau Cystadlu

Cwpan Gymnasteg y Byd 2018

Maisie Methuen – aur

Pencampwriaethau Espoir Prydain 2018

Poppy Stickler – Efydd
Mia Evans – Arian
Jea Maracha – Aur

Pencampwriaeth Hŷn Prydain 2018

Emily Thomas – 6ed AA

Pencampwriaethau Grŵp Oedran PF

Lefel Wirfoddol 4 2018 – Aur
Lefel Orfodol 3 2019 – Aur
Clwb Cymru – Aur

Gymnasteg Artistig Merched

Bu'n flwyddyn lwyddiannus iawn arall i gymnasteg artistig merched yng Nghymru. Mae'r Academi Gymreig wedi mynd o nerth i nerth dan arweiniad Tracey Skirton, Olivia Bryl, a Raer Theaker, a'r canlyniad oedd nifer da iawn o gymnastwyr yn cael eu dewis i'r sgwad genedlaethol.

Ar lefelau nofydd a chanolig, mae cyfranogaeth yn ffynnu, ac mae'r nifer o gymnastwyr fu'n mynychu gornestau Cymru ac ardal eleni yn record.

Mae Ellie Hill wedi bod yn arwain sgwadiau Gogledd Cymru a'r sesiynau wythnosol, gydag wyth gymnast o'r Gogledd yn cael eu dewis i'r Sgwad Ddatblygu Genedlaethol.

Aeth y rhaglen gystadlu gartref yn arbennig o dda, gyda nifer uwch o gymnastwyr, gwirfoddolwyr, a beirniaid cymwysiedig. Mae Panel Technegol y Merched wedi gweithio'n galed i gynyddu proffesiynoldeb y gornestau ac mae nhw wrth eu bodd â chefnogaeth y clybiau wrth gyflawni hyn.

Heb os, uchafbwynt y flwyddyn oedd y llwyddiant yn Nherfynau NDP Rosebowl Prydain: am y tro cyntaf mewn hanes, hawliodd Gymnasteg Cymru Gwobr Rosebowl am y sgôr tîm uchaf yn y Terfynau Gorfodol ac NDP. Mae'r canlyniad yma yn destament i'r blynyddoedd o waith caled mewn clybiau ac yn y Rhaglen Genedlaethol, arweiniwyd eto, gan Tracey Skirton.

Mae safon y gymnastwyr artistig yn gwella o un flwyddyn i'r nesaf. Mae datblygiad Sgwadiau Adnabod Talent y De Ddwyrain a'r De-Canolog wedi eu harwain gan staff cenedlaethol, gyda 41 gymnast yn cael eu dewis i gystadlu yn y Sgwad Agoriadol ym mis Medi.

Mae'r panel technegol yn darparu ystod o gystadleuthau ar bob lefel gan gynnwys nofydd, graddau, cwpan herio, lefelau, llawr, a llofnaid, yn ogystal a Phencampwriaethau Cymru. Yn 2019-20 bydd dwy ornest anabledd newydd, ac fe gynhelir noson feirniaid i ddathlu ac i ysbrydoli ein beirniaid mwyaf ymroddedig, fydd yn y pen draw yn arwain at gyrsiau ychwanegol.

Yn Haf 2019, cyhoeddodd Maisie Methuen ei hymddeoliad o gymnasteg. Mae Panel Technegol y Merched am longyfarch Maisie ar ei llwyddiant eithriadol mewn gymnasteg ac yn diolch iddi am fod yn lysgennad ymroddedig a phroffesiynol i'r gamp.

Melissa Anderson

Gymnasteg Artistig Dynion

Mae Gymnasteg Artistig Dynion (GAD) wedi bod yn llwyddiant ar draws pob grŵp oedran dros y 12 mis diwethaf. Mae perfformiadau mewn gornestau cartref, cenedlaethol, a rhyngwladol wedi arddangos gwelliant parhaol Cymru mewn safonau wrth inni adeiladu at Gemau'r Gymanwlad 2020.

Yn sgil adolygiad i Stradegaeth Perfformiad GAD, cafodd ail hyfforddwr cenedlaethol ei benodi i gefnogi hyfforddiant gymnastwyr nodedig yn y paratoadau i Gemau'r Gymanwlad 2022, yn ogystal a chefnogi datblygiad clybiau a hyfforddwyr nodedig.

Mae Panel Technegol y Dynion yn gweithio'n agos gyda Gymnasteg Cymru i sicrhau fod y rhaglen gystadlu gartref yn gwneud y cyfraniad gorau i'r ddisgyblaeth wrth ddatblygu dilyniant i fechgyn Cymru. Mae'n amser cyffrous i GAD yng Nghymru, gyda mwy nag erioed o gymnastwyr, hyfforddwyr a chlybiau yn cymryd rhan ac yn weithgar o fewn y ddisbyglaeth.

Bydd datblygiad Elite, yn ogystal a'r sgwadiau hŷn a iau cenedlaethol, yn parhau i nodi a meithrin talent ar wahanol lefelau, oedrannau, a galluoedd. Diolch i ddau hyfforddwr cenedlaethol, gyda chefnogaeth hyfforddwyr personol nodedig, bu cynydd sylweddol yn y nifer o gymnastwyr sy'n addawol iawn o ran llwyddiant cystadleuol rhyngwladol i'r dyfodol.

Mae rhaglen gystadlu mewn lle sy'n canolbwyntio ar waith gosod a datblygu sgiliau gwirfoddol, a sy'n lwyfan ar gyfer Terfynau Prydain, Pencampwriaethau Prydain, a dewisiadau i sgwadiau'r dyfodol, gwersylloedd hyfforddi, a thimau rhyngwladol. Mae cystadleuaeth newydd, Pencampwriaethau Offer Herio Cymru, wedi ei chyflwyno hefyd, ar gyfer gymnastwyr ar lefel nofydd.

Mae polisi drws-agored yn parhau ymhob sesiwn hyfforddi sgwad genedlaethol ar gyfer mentora a chysgodi. Mae penodiad ail hyfforddwr cenedlaethol yn golygu fod clybiau a hyfforddwyr nodedig yn gallu elwa o ymweliadau rheolaidd gan hyfforddwr cenedlaethol er mwyn mentora.

Mae gweithgor hyfforddi ar ddatblygu sgiliau a'r meini prawf cystadlu newydd wedi eu cyfleu gan y panel technegol ac mae bwriad i sefydlu mwy yn y dyfodol.

Aled Jones

Uchafbwyntiau Cystadlu

Datblygiad Clwb a Therfynau Graddau Elite 2018

Lefel Elite 2 - Tîm 2il
Liam Beard - Lefel 6, 3ydd Cyfansawdd
Lefel 4 Clwb - Tîm - 1af

Uchafbwyntiau Cystadlu

Gymnasteg Aerobig a Rhythmig Pencampwriaethau Prydain 2018

Laura Halford – Pencampwraig Prydain
Gemma Frizelle – Efydd AA, 1 Aur, 1 Efydd

Pencampwriaethau Prydain 2019

Gemma Frizelle – Hŷn 3ydd, 2 Aur
Elizabeth Povlova – Iau 2il, 2 Aur
Eirlys Jones – U12 2il, 2 Aur, 2 Efydd

Gymnasteg Rhythmig

Mae Panel Technegol Gymnasteg Rhythmig yn anelu at hyrwyddo datblygiad y gamp a sicrhau profiadau safon uchel i gymnastwyr, hyfforddwyr, swyddogion, a gwirfoddolwyr. Yn 2018-19, bu'r panel yn canolbwyntio ar ornestau ddarparwyd gan Gymnasteg Cymru a'r clybiau, yr ail strwythuro o'r rhaglenni sgwad, datblygu hyfforddwyr, a chyfleoedd ymgynghori o fewn y gymuned.

'Roedd y prif feysydd gwaith yn ymwneud â chyfleu rhaglenni sgwad a gornestau cartref. Cynhaliwyd tair gornest gan y panel technegol a dwy gystadleuaeth leol dan ofal Academi Gymnasteg Rhythmig Llanelli a Rhythmig yn yr Academi. Bu cynydd yn y nifer o geisiadau mewn gornestau sgwad, gyda gornestau clwb yn rhoi cyfleoedd gwerthfawr i gymnastwyr iau gael profiad o amgylchedd cystadlu. Mae'r nifer o glybiau sy'n cymryd rhan mewn cystadleuthau grŵp yng Nghymru ac ar draws Prydain wedi gwella hefyd, sy'n dangos y cynydd yn y niferoedd sy'n cymryd rhan mewn gymnasteg rhythmig yng Nghymru.

Cafodd y rhaglen sgwad ei hail strwythuro i ddarparu paratoadau safon uchel parhaus ar ddechrau'r llwybr perfformio. Anfonwyd dogfen ymgynghorol i bob clwb yn rhoi cyfle iddyn nhw roi adborth i'r rhaglen. Bydd yr adborth hwn yn arwain strategaeth y ddisgyblaeth i'r dyfodol, yng Nghymru ac yn y DU.

Fel rhan o'n datblygiad hyfforddwyr, fe anfonwyd dwy o'n hyfforddwyr, Laura Halford a Lorelei Westcott, i wersyll hyfforddi yn Rwsia gyda wyth o'n gymnastwyr sgwad y Gymanwlad. Mae cynlluniau o hyd i gynyddu nifer y beirniaid a hyfforddwyr cymwysiedig yn ystod y flwyddyn nesaf i helpu i wella'r rhaglen gyfredol.

Roedd Pencampwriaethau Aerobig a Rhythmig Gymnastwyr Prydain 2018 yn ornest hynod o lwyddiannus i gymnastwyr Cymru. Daeth Laura Halford yn Bencampwraig Prydain am y pumed tro, ac fe enillodd Gemma Frizelle y fedal efydd gyfansawdd, ac aur am rhaglen pêl odidog.

Linda Thomas

Gymnasteg Trampolîn

Mae aelodau unigol Panel Technegol Trampolîn yn parhau eu hymdrechion i ddatblygu potensial trampolinio yng Nghymru. Ein gweledigaeth, 'campau trampolîn i bawb, rhagoriaeth bob amser', yw'r arweiniad clir i ddatblygiad ar draws pob agwedd o'r ddisgyblaeth gyffrous hon.

Ffocws panel technegol trampolîn a'r mini-trampolîn dwbwl o hyd yw'r blaenoriaethau a nodwyd fel rhan o strategaeth campau trampolîn.

Mae'r panel technegol wedi llwyddo i gyflawni'r elfennau canlynol yn ystod y flwyddyn brysur hon:

- Adeiladu ar ddarpariaeth i sicrhau ein bod yn parhau i ddysgu a datblygu
- Sicrhau cysondeb wrth gyfleu ein cyrsiau
- Cynyddu'r nifer o gyrsiau yng Nghymru
- Sefydlu opsiynau ar gyfer ein strwythur sgwad Cymru
- Trefnu Pencampwriaethau Agored cyntaf Cymru. Eleni, 'roedd hyn yn golygu cyfleu y nifer mwyaf o gyrsiau trampolîn a mini-trampolîn dwbwl ar draws hyfforddi a beirniadu, heb sôn am y cynydd yn y nifer o gymnastwyr yn cymryd rhan mewn cystadleuthau ar draws pob disgyblaeth trampolîn. Wrth inni barhau i ddatblygu yn gyflym, byddwn yn edrych ar sut y gallwn wella'r ddarpariaeth gyfredol yn dilyn adborth o'n aelodaeth, a'r llwybrau yr ydym yn eu darparu ar draws y ddisgyblaeth gyfan.

Craiger Solomons

Uchafbwyntiau Cystadlu

Trampolîn a Thymblio
Terfynol Tîm Rhanbarthol

Safle 1af ar gyfer Trampolîn Anabledd

Cwpan Ontario

Lucy Barker – 1af Merched 13-16 Lefel 5
Freya Davies – 2il Merched 13-16 Lefel 5
Alice McCabe – 2il Merched dan 17 Lefel 6
Leah O'Connor – 3ydd Merched dan 17 Lefel 6
Lance Stephens – 1af dynion dros 18 Lefel 6

Uchafbwyntiau Cystadlu

Acrobatig Pat Wade Classic

Grŵp Merched Hŷn – Arian
Pâr Merched Hŷn – Aur

Terfynau NDP Prydain

Gradd 1 Pâr Merched – Efydd
Pâr Cymysg Ieuenctid – Arian
Pâr Merched IDP - Efydd

Gymnasteg Acrobatig

Mae Gymnasteg Acrobatig yng Nghymru wedi parhau i dyfu o nerth i nerth, yn dilyn calendr cystadlu cyfansawdd i gyd fynd â gornestau cenedlaethol, paratoi, a dewis. Mae'r panel technegol wedi gweithio'n galed i gynnal a datblygu y system sgwad a gwella gornestau.

O flwyddyn i flwyddyn, mae'r gyfranogaeth a'r safon yn cynyddu ar draws Cymru, gan sicrhau fod y ddisgyblaeth yn symud ymlaen ochr yn ochr â datblygiad y gamp i nodi athletwyr, hyfforddwyr, a chlybiau y dyfodol, a chreu sgwad elite.

Mae'r panel wedi gweithio'n ddiflino i gyfleu gornestau cenedlaethol a rhyngwladol dros y 12 mis diwethaf, o Gemau Cymru i Gwpan Alberhausen yn 2019. Yn Ebrill 2019, teithiodd y Sgwad Acrobatig i'r Alban i gystadlu yn y Gystadleuaeth Gwledydd Cartref cyntaf erioed a cafwyd perfformiadau unigol ardderchog.

Cafodd triawd y merched, Emily Stock, Katie Jenkins, a Hannah Jenkins eu gwahodd i hyfforddi gyda sgwad Prydain yn Ionawr 2019. Wedyn fe gawson nhw eu dewis i gystadlu yng Nghwpan y Byd yng Ngwlad Belg, ac fe gyrhaeddon nhw y terfynau yn eu cystadleuaeth Rhyngwladol PF gyntaf erioed. Yn ddiweddar daeth y merched yn Bencampwyr Hŷn Prydain ac mae nhw wedi eu dewis ar gyfer Pencampwriaethau Ewrop yn Israel fis Hydref.

Lisa Thomas

Gymnasteg Aerobig

Mae Gymnasteg Aerobig wir yn tyfu gwreiddiau yng Nghymru! Mae'r panel technegol a sefydlwyd yn ddiweddar wedi penderfynnu canolbwyntio ar dyfu a datblygu gymnasteg aerobig yng Nghymru, gan roi gwell dealltwriaeth o'r gamp i glybiau a gymnastwyr di-aerobig.

Drwy'r flwyddyn, mae'r panel technegol wedi gweithio ar y cyd â sawl clwb i gyflwyno'r ddisgyblaeth ar ffurf gweithgorau a dyddiau agored. Fe gynigion ni weithgor am ddim ar gyfer arweinwyr chwaraeon i annog mwy o glybiau i gyflwyno gymnasteg aerobig i'w rhaglenni. Dangosodd y gweithgor mor hawdd y mae i gymnasteg aerobig fod yn rhan o gym di-aerobig, gan helpu i gadw gymnastwyr a chynnig llwybr newydd iddyn nhw at lwyddiant.

Cafwyd nifer mawr o geisiadau o glybiau dros y wlad i gyd i Bencampwriaethau Agored Cymru. Bydd Gymnasteg Cymru yn cyflwyno lefel IAC newydd o gymnasteg Aerobig fydd yn galluogi clybiau di-aerobig i gael dealltwriaeth o gymnasteg aerobig, a llwybr i mewn i'r gamp.

Tra'n bod yn gweithio ar dyfu'r ddisgyblaeth yng Nghymru ar y lefel isaf, does dim arwyddion fod y gymnastwyr elite yn arafu. Daeth Jack Pridmore o Phoenix DGC yn Bencampwr Cenedlaethol, ac enillodd fedal arian pâr gyda Ella Louise Pritchard ym Mhencampwriaethau Aerobig Prydain.

Ar lefel FIG, Bu Molly Brown o Weston AGC yn cystadlu yn y grŵp oedran ffyrnig 15-17, gan gymhwyso yn yr 8ed safle. Mi roth Molly berfformiad ei bywyd, ac fe gafodd fedal arian gan y beirniaid.

Shea Jones

Gymnasteg Tymblio

Mae tymblio yn tyfu yn gyflym yng Nghymru, wrth i glybiau newydd fynychu a chystadlu ar bob lefel ar draws y rhaglen gartref. Mae mwy o gyfleoedd cystadleuol ar draws Cymru yn golygu fod cyfrangoaeth yn tyfu o'r gwaelod drwodd i'r llwybr cystadlu.

Eleni, cafodd y Cynghrair Tymblio ei gyflwyno'n llwyddiannus, cyfres o dair cystadleuaeth ar draws Cymru, yn rhoi cyfle i bob gymnast gael profiad o gystadlu tra'n ennill pwyntiau cynyddol i'w clwb.

'Rydym wedi parhau i gynnal rhaglen weithlu gyfansawdd, gan gyflwyno cymhwyster hyfforddi tymblio a chynyddu nifer y cyrsiau beirniadu sydd ar gael drwy'r rhanbarth. O ganlyniad, mae yna 15 o feirniaid clwb sydd newydd gymhwyso.

Yn ystod 2018-19 hefyd, ffurfiwyd sgwad Tymblio Cymru newydd, gyda'r Gwledydd Cartref a sgwadiau Datblygu Rhanbarthol sy'n rhoi'r cyfle i dros 35 o gymnastwyr unigol, chwech clwb, a'u hyfforddwyr, i hyfforddi gyda'n prif hyfforddwyr tymblio, Rob Owen a Joshua Hunter.

Mi wnaeth tri deg naw gymnast gymhwyso i gynrychioli Cymru ym Mhencampwriaethau'r NDP yn Birmingham, gyda sawl gymnast yn cyrraedd y terfynau unigol yn Coventry.

Bydd y ddisgyblaeth yn parhau i ddatblygu agwedd gydlynol at wella'r strwythur a'r cyfleoedd sydd ar gael ar gyfer tymblio yng Nghymru gan gynnig cyfle i gymnastwyr ar bob lefel allu cystadlu.

Maria Gaynor

Tîm Gym

Mae Tîm Gym yn newydd i Gymnasteg Cymru, ac wrth gymryd sgiliau o fathau eraill o gymnasteg, mae'n ychwanegu elfen tîm.

Yn ystod ail hanner 2018, cynhaliodd Gymnasteg Cymru ei gystadleuaeth Tîm Gym gyntaf. Y lleoliad oedd Gogledd Cymru, yn yr unig ganolfan adeiladwyd yn bwrpasol i Tîm Gym, sef Clwb Gymnasteg Rhuthun a Dimbych, gyda phedwar clwb a dros 100 o gymnastwyr o bob rhan o Gymru. 'Roedd y gystadleuaeth yn llwyddiant mawr wnaeth helpu i godi ymwybyddiaeth o'r ddigyblaeth wych hon. Mae Tîm Gym yn gamp gyflym a deinamig sy'n annog gwaith tîm a sy'n caniatau i bobol ifanc arddangos eu sgiliau tra'n gweithio fel tîm.

Gofynnir i gymnastwyr gwblhau rhaglen tymblio, llofnaid sy'n defnyddio trampette a rhaglen ar y trampette; mewn rhai cystadleuthau gofynnir i gymnastwyr hefyd i gystadlu mewn rhaglen grŵp llawr, sydd, yn wahanol i gymnasteg artistig, yn dilyn maen prawf gwahanol.

Mae llawlyfr, strategaeth, a chynllun gwaith llawn yn cael eu datblygu ar hyn o bryd.

Maria Gaynor

Uchafbwyntiau Cystadlu

Pencampwriaethau Cymru

CCYC – clwb pencampwriaethol cynyddol buddugol 2018

Terfynau Unigol NDP Rhanbarthol

Sam Kirby – NDP 2 Arian
Evan Kennedy – NDP 4 Arian
Luca Burgess Williams – Datblygiad FIG Arian
Alya Farnworth – Datblygiad FIG Arian
Peter Goldberg - Datblygiad FIG Arian

Grwpiau Oedran Byd

Jade Evans – Arian
Megan Surman – Aur

Welsh Gymnastics
Gymnasteg Cymru