

GALA NOFIO | RHEOLAU

NOS WENER, 24^{AIN} IONAWR 2020

Un tîm o hyd at 16 o aelodau (rhaid cael o leiaf 4 aelod ym mhob tîm). Bydd yn rhaid cael 4 merch i wneud ras 11 a 4 bachgen i wneud ras 12

TREFN:

- 1 Ras Nofio yn eich blaen (front crawl) i ferched 18 oed neu iau. Gall 2 aelod o bob Clwb gymryd rhan yn y ras hon.
- 2 Ras Nofio yn eich blaen (front crawl) i fechgyn 18 oed neu iau. Gall 2 aelod o bob Clwb gymryd rhan yn y ras hon.
- 3 Ras Nofio yn eich blaen (front crawl) i ferched 26 oed neu iau. Gall 2 aelod o bob Clwb gymryd rhan yn y ras hon.
- 4 Ras Nofio yn eich blaen (front crawl) i fechgyn 26 oed neu iau. Gall 2 aelod o bob Clwb gymryd rhan yn y ras hon.
- 5 Ras Nofio Broga (breast stroke) i ferched 18 oed neu iau. Gall 2 aelod o bob Clwb gymryd rhan yn y ras hon.
- 6 Ras Nofio Broga (breast stroke) i fechgyn 18 oed neu iau. Gall 2 aelod o bob Clwb gymryd rhan yn y ras hon.
- 7 Ras Nofio Broga (breast stroke) i ferched 26 oed neu iau. Gall 2 aelod o bob Clwb gymryd rhan yn y ras hon.
- 8 Ras Nofio Broga (breast stroke) i fechgyn 26 oed neu iau. Gall 2 aelod o bob Clwb gymryd rhan yn y ras hon.
- 9 Ras Gyfnewid 4 Steil - Pob aelod o'r tîm i gwblhau 2 hyd o'r pwll. Timau i nofio yn y drefn ganlynol:
Aelod cyntaf Nofio ar y cefn (back stroke), dechrau yn y dŵr
2il Aelod Nofio broga (breast stroke)
3ydd Aelod Nofio pili-pala (butterfly)
4ydd Aelod Nofio yn eich blaen (front crawl)
- 10 Ras Gyfnewid Trên Cymysg - 4 aelod mewn tîm.
- 11 Ras 'Float - 4 Merch. Pob aelod o'r tîm i gwblhau hyd o'r pwll drwy ddefnyddio 'float', mewn ras 4 hyd.
- 12 Ras Pêl - 4 Bachgen. Pob aelod o'r tîm i gwblhau hyd o'r pwll mewn steil o'u dewis eu hunain, mewn ras 4 hyd o'r pwll gan ddefnyddio pêl fel baton. C.Ff.I. Ceredigion fydd yn darparu'r bêl.
- 13 Ras Aelod Cyswllt. I nofio dau hyd o'r pwll mewn dull o'u dewis. Gall 2 Aelod Cyswllt o bob Clwb gymryd rhan yn y ras hon.
- 14 Ras Arweinyddion. I nofio dau hyd o'r pwll mewn dull o'u dewis. Gall 2 Arweinydd o bob Clwb gymryd rhan yn y ras hon.