CFfI CYMRU
WALES YFC

Diwrnod Chwaraeon
Sports Day
Aberystwyth

18/06/2023 (TBC)

Cystadlaethau a Rheolau
Competitions and Rules

Dyddiad Cau
Closing Date
TBC

CYNNWYS | CONTENTS

CYSTADLEUAETH | COMPETITION	RHIF TUDALEN | PAGE NUMBER
ROWNDERI MERCHED LADIES ROUNDERS	**3**
HOCI 'RUSH' DYNION MENS RUSH HOCKEY	**5**
PEL-FASGED CYMYSG MIXED BASKETBALL	**11**
DODGEBALL CYMYSG MIXED DODGEBALL	**14**

*** Fe fydd cosb o £25 i bob tim sydd ddim yn troi lan i gystadlaethau'r Diwrnod Chwaraeon. Ni dderbynir umrhyw geisiadau hwyr.**

*** Sports Day competitions will incur a £25 per team penalty if the team does not turn up to compete. No late entries will be accepted**

DIWRNOD CHWARAEON | SPORTS DAY

ROWNDERI MERCHED
LADIES ROUNDERS

LLEOLIAD Cynhelir y Rownd Derfynol yn Prifysgol Aberyswyth, ar ddydd Sul, 18 Mehefin, 2023.	**VENUE** The Final will be held at Aberystwyth University on Sunday, 18th June, 2023.
CYNRYCHIOLAETH Un tîm o bob Ffederasiwn Sirol i gystadlu yn rownd derfynol Cymru.	**REPRESENTATION** Counties may enter one team for the Wales final.
CYMHWYSTER Sgwad o ddeg o chwaraewyr (uchafswm), ac o'u plith, dewisir 9 chwaraewr i ffurfio tîm ar gyfer bob gêm. Rhaid i'r holl chwaraewyr fod yn aelodau llawn o Glwb CFfI a leolir yng Nghymru ac sy'n aelod cyswllt o CFfI Cymru neu FfCCFfI ac mae'n rhaid iddynt fod yn 28 mlwydd oed neu'n iau ar 1 Medi 2022. Bydd yn ofynnol i gystadleuwyr ddangos eu cardiau aelodaeth. Bydd methu dangos cerdyn aelodaeth dilys (yn cynnwys llun) yn arwain at gosb o £10 ynghyd â gwiriad ar gronfa ddata'r CFfI cyn cael caniatâd i gystadlu. Ni chaniateir i aelodau gystadlu os nad yw eu henwau ar y rhestr o'r sawl sydd wedi talu i fod yn aelod o'r Ffederasiwn ac os na fyddant yn gallu dangos cerdyn aelodaeth ar ddechrau'r gystadleuaeth.	**ELIGIBILITY** A squad of ten players (maximum), from whom 9 players shall be chosen to form the team for each game. All players must be full members of a Club affiliated to either Wales YFC or NFYFC and must be aged 28 and under on 1st September 2022. Competitors will be required to show their membership cards. Failure to produce a valid membership card (will need photo) will result in a £10 penalty charge plus verification on the YFC database prior to being allowed to compete. Any member whose name is not listed as a current paid up member of the Federation and who cannot produce a membership card at the start of the competition will not be allowed to compete.
EILYDDION Os bydd mwy na hanner y tîm gwreiddiol yn methu cystadlu mewn rowndiau dilynol, bydd y tîm yn y safle nesaf (sy'n aelod cyswllt o FfCCFfI) yn cynrychioli Cymru. Bydd rhaid i'r eilyddion fod yn gymwys i fod wedi cystadlu yn y gystadleuaeth sirol.	**SUBSTITUTION** If more than half of the original team members are unable to go forward to subsequent rounds, then the next highest placed team (affiliated to NFYFC) will represent Wales. All substitutes must have been eligible to compete in the County final.
TREFN Mae crynodeb o'r rheolau sy'n cyd-fynd â rhai "England Rounders" ar gael ar wefan FfCCFfI. Bydd 9 chwaraewr ar y cae ar yr un pryd. Bydd un tîm yn batio a'r tîm arall yn maesu a bowlio.	**PROCEDURE** A summary of the rules in line with England Rounders can be found on the NFYFC Website. 9 players will be on the field at any one time. One team bats while the other team fields and bowls. The bowler bowls the ball to the batter who hits the ball anywhere on the Rounders pitch, the batter

Bydd y bowliwr yn bowlio'r bêl i'r batiwr sydd yn bwrw'r bêl i unrhyw le ar y maes Rownderi. Wedyn, bydd y batiwr yn rhedeg o amgylch cymaint o byst ag sydd yn bosib cyn i'r maeswr ddychwelyd gyda'r bêl i gyffwrdd y postyn bydd y batiwr yn rhedeg tuag ato NEU mae'r bêl yn cael ei dychwelyd i'r Bowliwr o fewn Sgwâr y Bowler. Os bydd y batiwr yn cyrraedd yr 2il neu'r 3ydd postyn mewn un rhediad, bydd y tîm sy'n batio yn ennill ½ Rownder. Os bydd y batiwr yn cyrraedd y 4ydd postyn mewn un rhediad, bydd y tîm sy'n batio yn ennill Rownder. Os na fydd y batiwr yn bwrw'r bêl maen nhw'n dal i redeg o amgylch y maes Rownderi, os ydyn nhw'n cyrraedd y 4ydd postyn mewn un rhediad maen nhw'n sgorio ½ Rownder. Os yw'r batiwr yn bwrw'r bêl tu ôl iddyn nhw rhaid iddo redeg, ond stopio ac aros wrth y postyn 1af nes bod y bêl yn cael ei thaflu ymlaen, yna gall y batiwr barhau i redeg o amgylch y maes. Gall batiwr gael ei alw allan os bydd un o'r tîm sy'n maesu yn dal y bêl ar ôl i'r batiwr ei fwrw a chyn iddi gyffwrdd y llawr neu wrth gyffwrdd postyn â'r bêl cyn i'r batiwr ei gyrraedd. Yn rownd derfynol CFfI Cymru, bydd gemau yn cynnwys o leiaf un batiad i bob tîm, a hyd at 20 pêl dda. Gall eilyddio digwydd rhwng gemau ond nid yng nghanol gem. Gall yr eilyddion ailymddangos yn un o'r gemau dilynol os dewisir.	then runs to as many posts as possible before the fielders return the ball to touch the post the batter is heading for OR the ball is returned to the Bowler within the Bowler's Square. If the batter reaches the 2nd or 3rd post in one hit, the batting team scores ½ Rounder. If the batter reaches 4th post in one hit, the batting team scores a Rounder. If the batter does not hit the ball they still run around the Rounders pitch, if they make it to 4th post in one run they score a ½ Rounder. If the batter hits the ball backwards they must run, but stop and wait at 1st post until the ball is thrown forwards, the batter can then continue to run around the pitch. A batter can be out if the fielding team catch the ball hit by the batter before it touches the ground or by touching the post the batter is heading to with the ball before the batter reaches it. At the Wales Final, matches will consist of a minimum of one innings per team, to a maximum of 20 good balls. Substitutions may be made between games but not during an innings. Substitutes may return to play in subsequent games.
GWOBRAU Cyflwynir tystysgrifau CFfI Cymru i'r tîm buddugol.	**AWARDS** Wales YFC certificates will be awarded to the winning team.
CYFFREDINOL Ni fydd CFfI Cymru yn gyfrifol am unrhyw gostau a ddaw i ran y cystadleuwyr nac am drefniadau llety. Mae penderfyniad y Dyfarnwr yn derfynol. Mae CFfI Cymru yn cadw'r hawl i addasu neu hepgor unrhyw ran o'r rheolau hyn.	**GENERAL** Wales YFC will not be responsible for any expenses incurred by competitors nor for arrangements for accommodation The umpires' decision is final. Wales YFC reserves the right to amend or cancel any of the foregoing rules.

DIWRNOD CHWARAEON | SPORTS DAY

HOCI 'RUSH' DYNION
MENS RUSH HOCKEY

LLEOLIAD Cynhelir y Rownd Derfynol yn Prifysgol Aberystwyth ar ddydd Sul, 18 Mehefin, 2023.	**VENUE** The Final will be held at Aberystwyth University on Sunday, 18th June, 2023.
CYNRYCHIOLAETH Un tîm o bob Ffederasiwn Sirol i gystadlu yn rownd derfynol Cymru.	**REPRESENTATION** Counties may enter one team for the Wales final.
CYMHWYSTRA Sgwad o 10 aelod, a bydd 5 ohonynt ar y cae ar y tro. Bydd rhaid i bob chwaraewr fod rhwng 17 a 28 mlwydd oed ar 1 Medi 2022 (rhaid cadw at yr ystod oedran hwn). Mae hyn yn golygu y bydd yr aelodau wedi cael eu pen-blwydd yn 17 ar 1 Medi 2022 a gall aelodau fod yn 29 ar ddiwrnod y rownd derfynol genedlaethol. Rhaid i bob cystadleuydd fod yn aelodau llawn o Glwb CFfI yng Nghymru sy'n gysylltiedig â CFfI Cymru neu FfCCFfI. Bydd yn ofynnol i gystadleuwyr ddangos eu cardiau aelodaeth. Bydd methu dangos cerdyn aelodaeth dilys (angen llun) yn arwain at gosb o £10. <u>Ni</u> chaniateir i aelodau gystadlu os nad yw eu henwau ar y rhestr o'r sawl sydd wedi talu i fod yn aelod o'r Ffederasiwn ac os na fyddant yn gallu dangos cerdyn aelodaeth ar ddechrau'r gystadleuaeth.	**ELIGIBILITY** A squad of up to 10 members, 5 of those players must be on the field at any one time. All players must be aged between 17 years and 28 and under on 1st September 2022 (this age range must be adhered to). This means competitors have attained their 17th birthday on 1st September 2022 competition and may be 29 on the day of the Wales final. All competitors must be full members of a YFC Club based in Wales and affiliated to either Wales YFC or NFYFC. Competitors will be required to show their membership cards. Failure to produce a valid membership card (will need photo) will result in a £10 penalty charge. Any member whose name is not listed as a current paid up member of the Federation and who cannot produce a membership card at the start of the competition will <u>not</u> be allowed to compete.
EILYDDION Os bydd mwy na hanner y tîm gwreiddiol yn methu cystadlu mewn rowndiau dilynol, bydd y tîm yn y safle nesaf (sy'n aelod cyswllt o FfCCFfI) yn cynrychioli Cymru. Bydd rhaid i'r eilyddion fod yn gymwys i fod wedi cystadlu yn y gystadleuaeth sirol.	**SUBSTITUTION** If more than half of the original team members are unable to go forward to subsequent rounds, then the next highest placed team (affiliated to NFYFC) will represent Wales. All substitutes must have been eligible to compete in the County final.
TREFN Caiff y gêm ei chwarae rhwng dau dîm. Bydd gan bob un uchafswm o ddeg (10) o chwaraewyr. Caniateir pump (5) ar y cae ar unrhyw un adeg.	**PROCEDURE** The game is played between two teams. They shall each have a maximum of ten (10) players. Five (5) are permitted on the pitch at any one time.

Mae pob chwaraewr yn cymryd rhan ym mhob gêm, gan ddefnyddio eilyddion treigl ar unrhyw adeg ac mor aml ag sy'n ofynnol. Nid oes gôl-geidwad.	All players take part in each game using rolling substitutes at any time and as frequently as is required. There is no goalkeeper.
Yn Nhwrnamaint CFfI Cymru bydd y gemau yn para pum (5) munud bob ffordd gyda dau (2) funud hanner amser a newid dau ben llinyn ynghyd. Caiff y gemau eu chwarae naill ai mewn 2 gynghrair gydag enillydd pob cynghrair yn chwarae am y safle 1af a'r 2il safle, neu fel twrnamaint gornest gron, yn dibynnu ar y nifer o dimau sy'n cymryd rhan a'r nifer o gaeau sydd ar gael ar ddiwrnod Rownd Derfynol CFfI Cymru.	At the Wales YFC Final Tournament the games will last five (5) minutes each way with a two (2) minute half time and change of ends. The matches will be played either in 2 leagues with the winner of each league playing for 1st and 2nd place, or as a round robin tournament depending on the number of teams taking part and number of courts available on the day of the Wales YFC Final.
Rhaid i bob cystadleuydd fod wedi gwisgo'n addas, h.y. esgidiau hoci, sanau, padiau shin, siorts/sgertiau a chrysau.	All competitors must be suitably dressed, i.e. hockey boots, socks, shin pads, shorts/skirts and shirts.
Bydd chwaraewr y dangosir cerdyn melyn iddo yn cael ei anfon i ffwrdd am dri (3) munud neu weddill y gêm os bydd llai na thri munud ar ôl ac ni fydd chwaraewr y dangosir y cerdyn coch iddo yn cymryd rhan bellach yng ngemau'r diwrnod hwnnw.	A player who is shown a yellow card will be sent off for three (3) minutes or the remainder of the game if less than three minutes remain and a player who is shown the red card will take no further part in that day's games.
EILYDDION Caniateir eilyddion ar unrhyw adeg. Mae'r nifer o eilyddion yn ddiderfyn.	**SUBSTITUTIONS** Substitutions are allowed at any time. Number of substitutions is unlimited.
CAPTEINIAID Mae'r Capteiniaid yn taflu darn arian i ddewis o ochr o'r cae neu feddiant o'r bêl ar ddechrau'r gêm.	**CAPTAINS** The Captains toss a coin for choice of ends or possession of the ball at the start of the game.
Y CAE Yn Rownd Derfynol CFfI Cymru, defnyddir cae traean maint cae AstroTurf ar gyfer pob gêm. Gellir chwarae gêm Hoci Rush ar gaeau o amrywiaeth o feintiau, yn amrywio o gae chwarter i gae maint llawn. Bydd trefnwyr lleol yn cynghori timau cyn rowndiau'r sir a'r ardal.	**THE PITCH** At the Wales YFC Final one third of a full sized all weather astro turf pitch will be used for each game. The game of Rush Hockey can be played on a variety of pitch sizes ranging from quarter pitch to full size pitch. Local organisers will advise teams ahead of the county and area rounds.
Y GÔL Lled: 6 troedfedd Uchder: 2 droedfedd Rhaid ei leoli yn erbyn ymyl allanol y llinell gefn, mewn llinell â chanol y cae.	**THE GOAL** Width: 6 foot Height: 2 foot It must be positioned against the outer edge of the back-line in line with the centre of the pitch.
Y BÊL Mae'n well defnyddio pêl ysgafnach a mwy nag a ddefnyddir mewn gêm lawn hoci. Mae pêl yn pwyso oddeutu 110 gram ac yn mesur oddeutu 100mm.	**THE BALL** It is preferable to use a lighter and larger ball than is used in the full game of hockey. A ball weighs approximately 110 grams and measures

Gellir codi'r bêl oddi ar y cae, ond rhaid iddi aros yn is na lefel y pen-glin.

Y FFON
Bydd y ffon yn ffon hoci safonol. Bydd ganddi ochr wyneb gwastad ac ochr gron. Gellir chwarae'r bêl gydag ochr wyneb gwastad y ffon neu ymyl yr ochr gron, ar yr amod bod yr ochr wastad yn weladwy (h.y. ddim yn fflat i'r llawr/cae). Rhaid i'r ffon aros yn is na lefel y pen-glin. Mae chwarae'r bêl gydag ymyl yr ochr gron bob amser yn chwarae peryglus (h.y. caiff ei gosbi gan y dyfarnwyr os bernir ei fod yn beryglus neu'n arwain at chwarae peryglus). Bydd y dyfarnwyr yn gwahardd defnyddio unrhyw ffon nad yw'n cydymffurfio â Rheolau Hoci.

OFFER A DILLAD CHWARAEWYR
Argymhellir yn gryf bod padiau crimogau a gorchudd dannedd yn cael eu gwisgo gan bob chwaraewr bob amser, (gan gynnwys sesiynau/gemau hyfforddi).

Ni chaiff unrhyw chwaraewr wisgo unrhyw offer a allai fod yn beryglus i'w hunan neu chwaraewyr eraill. Mae hyn yn cynnwys gemwaith dyrchafedig, capiau pig caled a/neu unrhyw wrthrych miniog.
Rhaid gwisgo esgidiau priodol ar gyfer yr arwyneb chwarae (esgidiau ymarfer neu esgidiau AstroTurf). Bydd y dyfarnwyr yn gwahardd gwisgo unrhyw offer nad yw'n cydymffurfio â'r Rheol hon.

OFFER GÔL-GEIDWAD
Nid oes angen gôl-geidwad.

DECHRAU AC AILDDECHRAU'R GÊM
Mae'r gêm yn dechrau gyda ergyd neu wthiad o ganol y cae. Mae'n dilyn chwiban y dyfarnwr ar ddechrau'r chwarae ym mhob hanner o'r gêm ac ar ôl i gôl gael ei sgorio. Rhaid i bob tîm sefyll yn ei hanner ei hun o'r cae tan y pas o'r canol. Gellir chwarae'r bêl ymlaen, yn ôl neu i'r ochr, a rhaid iddi symud o leiaf 1 metr cyn i chwaraewr o'r un tîm ei tharo. Gall y cymerwr gymryd hunan-bas h.y. pasio'r bêl i'w hun. Rhaid i'r pas gynnwys dau gam gwahanol h.y. rhaid i'r sawl sy'n pasio ei tharo ymlaen, yn ôl neu i'r ochr yn gyntaf, yna ei chwarae eilwaith naill ai i'w phasio neu i ddriblo.

SGORIO GÔL
Mae gôl yn cael ei sgorio pan fydd y bêl wedi'i tharo neu'n gwyro oddi ar ymosodwr drwy ergyd o unrhyw le ar y cae. Rhaid iddi groesi'r llinell yn llawn rhwng y pyst ac o dan y croesfar.

approximately 100mm. The ball may be lifted off the pitch but must remain below knee level.

THE STICK
The stick shall be a standard regulation hockey stick. It shall have a flat face side and a rounded side. The ball may be played with the flat face side of the stick or the edge of the rounded side, on condition that the flat side is visible (i.e. not flat to the turf / pitch). The stick must remain below knee level. Playing the ball with the edge of the rounded side is always subject to dangerous play (i.e. it will be penalised by the umpires if it is measured to be dangerous or is leading to dangerous play). The umpires shall forbid the use of any stick that does not comply with the Rules of Hockey.

PLAYER EQUIPMENT & CLOTHING
It is strongly recommended that shin-protectors and mouth-guards are worn by all players at all times, (inclusive of training sessions/games).

No player shall wear any equipment that may be dangerous to the self or other players. This includes raised jewellery, baseball caps with a stiffened peak and / or any sharp object.
The use of appropriate footwear for the playing surface (trainers or turf shoes) is required. The umpires shall forbid the wearing of any equipment that does not comply with this Rule.

GOALKEEPER EQUIPMENT
No goalkeeper is required.

STARTING & RE-STARTING THE GAME
The game is started with a hit or push taken from the centre of the pitch. It follows the umpires whistle at the commencement of play in each half of the game and after a goal has been scored. Each team must be positioned in their own half of the pitch until the centre pass is played. The ball can be played forwards, backwards or sideways and must move a minimum of 1 metre before being played by a player of the same team. The taker can use a self-pass (i.e. pass the ball self.) The pass must involve two very distinct actions i.e. the taker must first tap it forwards, sideways or backwards and then play it a second time either to pass it or to dribble it.

SCORING A GOAL
A goal is scored when the ball has been struck by, or deflected off, an attacker while hit (the ball) from anywhere on the pitch. It must cross completely

DIWRNOD CHWARAEON | SPORTS DAY

RHWYSTRO GÔL
Os yw aelod o'r tîm sy'n amddiffyn yn defnyddio ei gorff yn fwriadol i atal gôl, dyfernir gôl gosb i'r tîm sy'n ymosod.

PÊL AR Y CAE CHWARAE AC ODDI ARNO
Dros y llinell ochr: Pan fydd y bêl yn pasio'n llwyr dros y llinell ochr, caiff ei dychwelyd i'r chwarae drwy chwaraewr o'r gwrthwynebwyr yn ei tharo, ei gwthio neu hunan-bas ar hyd y llawr mewn unrhyw gyfeiriad. Gelwir hyn yn ergyd llinell ochr i mewn.

Dros y llinell ôl oddi ar ymosodwr: Pan fydd y bêl yn pasio dros y llinell ôl oddi ar ymosodwr, ac nid oes gôl, mae'r gêm yn ailddechrau gydag ergyd gan y tîm sy'n amddiffyn. Gellir taro, gwthio neu hunan-basio'r bêl. Caiff ei gymryd o 2 fetr i mewn i'r cae o'r llinell ôl a chyferbyn â'r man lle croesodd y llinell gefn.

Dros y llinell ôl oddi ar amddiffynnwr: Os caiff y bêl ei chwarae'n ddamweiniol dros y llinell ôl gan amddiffynnwr ac nad oes gôl, caiff y gêm ei hailddechrau â chic gornel i'r tîm ymosod. Gellir taro, gwthio neu hunan-basio'r gornel. Caiff y gornel ei chymryd ar y llinell ochr, 3 metr o gornel y cae.

CHWARAE TEG
Ni chaniateir chwarae brwnt neu beryglus, nac unrhyw ymddygiad sydd, ym marn y dyfarnwr, yn gyfystyr â chamymddwyn. Bydd y dyfarnwyr yn anfon unrhyw chwaraewr sy'n parhau i dorri'r Rheol hon o'r cae.
Rhaid i chwaraewyr beidio â defnyddio unrhyw ran o'u corff yn fwriadol i chwarae'r bêl (ac eithrio'r llaw i ddiogelu'i hun mewn sefyllfa beryglus).
Rhaid i chwaraewyr beidio â defnyddio ochr gron y ffon wrth chwarae'r bêl, ac wrth daro'r bêl ni ddylai'r ffon achosi perygl mewn unrhyw ffordd, nac arwain at chwarae peryglus, na bod yn fygythiol i unrhyw wrthwynebydd.
Ni chaiff chwaraewr ddefnyddio'i ffon i daro ffon gwrthwynebydd, naill ai'n fwriadol neu'n anfwriadol (a elwir yn dacl ffon).
Ni chaiff chwaraewyr gicio'r bêl. Nid yw'n drosedd os yw'r bêl yn taro troed chwaraewr, a dylid chwythu'r chwiban dim ond os yw'r digwyddiad yn

over the goal-line between the goal-posts and under the cross-bar.

BLOCKING A GOAL
If a member of the defending team deliberately uses their body to prevent the goal from going in, then a penalty goal is awarded to the attacking team.

BALL OUTSIDE THE FIELD OF PLAY
Over the side-line: When the ball passes completely over the side-line it shall be put into play along the ground in any direction by a hit, a push or a self-pass taken by an opponent of the player who last touched it. This is called a side-line hit in.

Over the back-line off an attacker: When the ball passes over the back-line off one of the attacking players and no goal is scored, the game is re-started with a hit from the defending team. The ball can be hit, pushed or a self-pass can be played. It is to be taken from 2 metres into the pitch from the backline and opposite the place where it crossed over the back-line.

Over the back-line off a defender: If the ball is accidentally played over the back-line by a defender and no goal is scored, the game is re-started with a corner to the attacking team. The corner can be hit, pushed or a self-pass can be played. The corner is taken on the side-line, 3 metres from the corner of the pitch.

FAIR PLAY
Rough or dangerous play shall not be allowed, nor any behaviour which in the opinion of the umpire, amounts to misconduct. The umpires shall send any player who persists in breaking this Rule, off the pitch.
Players must not intentionally use any part of their body to play the ball (except the hand to protect the self in a dangerous situation).
Players must not use the rounded side of the stick when playing the ball and when striking the ball, the stick must in no way cause danger, nor lead to dangerous play, or be intimidating to any opponent.
A player must not use their stick to hit an opponent's stick, either intentionally or unintentionally (known as a stick tackle).
Players must not kick the ball. It is not an offence if the ball hits a player's foot and the whistle should only be blown if the incident causes a total break-

achosi toriad llwyr mewn chwarae a/neu anfantais. Y dyfarnwyr fydd yr unig feirniaid.
Ni chaiff chwaraewyr rwystro drwy redeg rhwng gwrthwynebydd a'r bêl, gan atal y gwrthwynebydd rhag chwarae'r bêl yn annheg. Ni ddylent ychwaith ddefnyddio unrhyw ran o'u corff na'u ffon i rwystro chwaraewr.
Rhaid i chwaraewyr beidio â dal, gwthio, cicio, baglu'n fwriadol na bwrw unrhyw chwaraewr neu ddyfarnwr.

down in play and / or a disadvantage. The umpires shall be the sole judges.
Players must not obstruct by running between an opponent and the ball, thereby unfairly preventing the opponent from playing the ball. Neither must they use any part of their body or stick to obstruct a player.
Players must not hold, charge, kick, shove, intentionally trip, or strike any player or umpire.

ERGYD RHYDD

Caiff ergyd rhydd ei chymryd yn agos at ble y digwyddodd y drosedd. Gellir chwarae'r rheol Hunan-bas ar unrhyw ergyd rhydd. Rhaid i'r bêl fod yn sefydlog ar ergyd rhydd, ac os caiff ei phasio i chwaraewr arall o'r un tîm (h.y. nid hunan-bas), rhaid iddi symud o leiaf 1 metr cyn cael ei chwarae gan chwaraewr arall o'r un tîm. Os yw'r ergyd rhydd yn hunan-bas, rhaid i gamau cymryd yr ergyd rhydd a chwarae'r bêl nesaf fod yn ddwy weithred ar wahân. Hyd nes y cymerir yr ergyd rhydd, rhaid i holl chwaraewyr y gwrthwynebwyr fod o leiaf 5 metr o'r bêl.

FREE HIT

Free hits are to be taken close to where the offence occurred. The Self Pass rule can be played at any free hit. The ball must be stationary at a free hit and if passed to another player of the same team (i.e. it is not a self-pass) it must move a minimum of 1 metre before being played by another player of the same team. If the free hit is a self-pass the actions of taking the free hit and of next playing the ball must clearly be two separate actions. Until the free hit is taken, all opposition players must be a minimum of 5 metres from the ball.

DIGWYDDIAD

Os caiff y gêm ei hatal dros dro oherwydd damwain neu anaf lle na fu unrhyw drosedd, caiff ei hailddechrau gyda bwli yn agos at y fan lle digwyddodd y digwyddiad. Rhaid i chwaraewyr sefyll yn sgwâr o'i gilydd, a chyn chwarae'r bêl ac yn dilyn chwiban y dyfarnwr, byddant yn tapio'r llawr â'u ffon unwaith ac yn tapio ffon ei gilydd uwchben y bêl unwaith.
Rhaid i chwaraewyr sy'n torri'u croen neu'n gwaedu adael y cae ar unwaith, ac ni chaniateir iddynt ddychwelyd nes bod y gwaedu wedi'i atal neu wedi stopio.

INCIDENT

If the game is temporarily suspended because of an accident or injury where no offence occurred, it shall be re-started with a bully close to the spot where the incident occurred. Players must stand square of each other and prior to playing the ball and following the umpires whistle, they shall tap the ground with their stick once and tap each other's stick above the ball once.
Players who are cut or bleeding will be required to leave the pitch immediately and shall not be allowed to return until the bleeding has been suppressed or stopped.

DYFARNWYR

Caiff Hoci Rush ei hunan-ddyfarnu, ond argymhellir bod 2 berson cymwys sy'n gwybod y rheolau yn rheoli'r gêm.
Yn Rownd Derfynol CFfI, defnyddir dyfarnwyr hoci cymwys. Mae'r dyfarnwyr yn gyfrifol am bob penderfyniad a chosb.

UMPIRES

Rush Hockey is self umpired, but it is recommended that 2 competent persons with knowledge of the rules control the game.
At the Wales YFC Final qualified hockey umpires will be used. The umpires are responsible for all decisions and penalties.

CRYNODEB O'R RHEOLAU

Mae'r timau'n 5 bob ochr, gyda charfanau yn cynnwys hyd at 10 chwaraewr. Gellir eilyddio chwaraewyr mor aml ag sy'n ofynnol.

RULES SUMMARY

Teams are 5-a-side with squads made up of up to 10 players. Players can be substituted when and as frequently as is required.

Mewn gêm, ni ellir gwneud na defnyddio'r canlynol yn fwriadol: • Traed • Cefn y ffon • Taclo ffon • Cyffwrdd â chwaraewyr eraill Ni ddylid codi'r ffon na'r bêl uwchben uchder y pen-glin. Cymerir pêl ochr o'r pwynt y gadawodd y cae. Gellir pasio'r bêl naill ai i aelod o'r tîm neu ei chymryd i chwarae i'ch hun (a elwir yn hunan-bas). Gall chwaraewyr saethu o unrhyw le. Pan gaiff rheol ei thorri, rhoir y bêl i'r gwrthwynebwyr, lle gellir naill ai ei phasio i aelod o'r tîm neu ei phasio i'ch hun (hunan-bas). Dim gôl-geidwad. Ar ôl gôl, mae'r chwarae'n ailddechrau o ganol y cae gan y tîm a ildiodd y gôl.	The game involves no deliberate: • Feet • Using the back of the stick • Stick tackling • Contact with other players Neither the stick or the ball should be raised above knee height. A sideline ball is taken from the point of exit. The ball can either be passed to a team member or taken into play yourself (known as a self-pass). Players can shoot from anywhere. When a rule is broken the ball will be awarded to the opposing team where it can either be passed to a team member or taken into play yourself (known as a self-pass). No goalkeeper. After a goal is scored, play is restarted from the centre of the pitch by the conceding team.
GWOBRAU Cyflwynir tystysgrifau CFfI Cymru i'r tîm buddugol.	**AWARDS** Wales YFC certificates will be awarded to the winning team.
CYFFREDINOL Ni fydd CFfI Cymru yn gyfrifol am unrhyw gostau a ddaw i ran cystadleuwyr nac am drefniadau llety. Mae penderfyniad y dyfarnwr yn derfynol. Mae CFfI Cymru yn cadw'r hawl i addasu neu hepgor unrhyw rai o'r rheolau hyn.	**GENERAL** Wales YFC will not be responsible for any expenses incurred by competitors nor for arrangements for accommodation The referee's decision is final. Wales YFC reserves the right to amend or cancel any of the foregoing rules.

PEL-FASGED CYMYSG
MIXED BASKETBALL

LLEOLIAD Cynhelir y Rownd Derfynol yn Prifysgol Aberystwyth ar ddydd Sul, 18 Mehefin, 2023.	**VENUE** The Final will be held at Aberystwyth University on Sunday, 18th June, 2023.
CYNRYCHIOLAETH Un tîm o bob Ffederasiwn Sirol i gystadlu yn rownd derfynol Cymru.	**REPRESENTATION** Counties may enter one team for the Wales final.
CYMHWYSTRA Sgwad o 10 aelod, a bydd rhaid i bob chwaraewr fod 10 mlwydd oed a throsodd ar 1 Medi 2022 ac o'u plith, bydd pum chwaraewr (gydag isafswm o ddau bachgen a dwy ferch i bob tîm ar unrhyw un adeg) ar y cwrt yn ystod y chwarae. Bydd rhaid i bob cystadleuydd fod yn aelodau llawn o Glwb CFfI yng Nghymru sy'n gysylltiedig â CFfI Cymru neu FfCCFfI. Bydd yn ofynnol i gystadleuwyr ddangos eu Cardiau Aelodaeth CFfI. Bydd methu dangos cerdyn aelodaeth dilys (â llun) yn arwain at gosb o £10. Ni chaniateir i aelodau gystadlu os nad yw eu henwau ar y rhestr o'r sawl sydd wedi talu i fod yn aelod o'r Ffederasiwn ac os na fyddant yn gallu dangos cerdyn aelodaeth ar ddechrau'r gystadleuaeth.	**ELIGIBILITY** A squad of ten players, who must be 10 years of age or over on 1 September 2022 from whom five players (with a minimum of two male and two female competitors per team at any one time) are allowed on the court during play. All competitors must be full members of a YFC Club based in Wales and affiliated to either Wales YFC or NFYFC. Competitors will be required to show their YFC Membership Cards. Failure to produce a valid membership card (will need photo) will result in a £10 penalty charge. Any member whose name is not listed as a current paid up member of the Federation and who cannot produce a membership card at the start of the competition will <u>not</u> be allowed to compete.
EILYDDION Os bydd mwy na hanner y tîm gwreiddiol yn methu cystadlu mewn rowndiau dilynol, bydd y tîm yn y safle nesaf (sy'n aelod cyswllt o FfCCFfI) yn cynrychioli Cymru. Bydd rhaid i'r eilyddion fod yn gymwys i fod wedi cystadlu yn y gystadleuaeth sirol.	**SUBSTITUTION** If more than half of the original team members are unable to go forward to subsequent rounds, then the next highest placed team (affiliated to NFYFC) will represent Wales. All substitutes must have been eligible to compete in the County final.
TREFN Chwaraeir pêl-fasged gan ddau dîm sy'n sgorio pwyntio trwy daflu pêl i mewn i fasged eu gwrthwynebwyr. Gall chwaraewyr symud y bêl o amgylch y cwrt trwy basio, taro, taflu, rholio neu ddriblo/ Y tîm a fydd yn sgorio'r nifer fwyaf o bwyntiau fydd yr enillwyr.	**PROCEDURE** Basketball is played by two teams who score points by throwing a ball into the opposing team's basket. Players can move the ball around the court by passing, tapping, throwing, rolling or dribbling. The team who scores the most points are the winners.

MUDIAD FFERMWYR IFANC CYMRU
WALES FEDERATION OF YOUNG FARMERS' CLUBS

RHEOLAU 2022-23 RULES

DIWRNOD CHWARAEON | SPORTS DAY

TIMAU Bydd gan bob tîm sgwad o ddeg chwaraewr i ddewis o'u plith. Caniateir i bump o'r chwaraewyr hynny fod ar y cwrt ar unrhyw adeg. **DYFARNWYR A SWYDDOGION** Mae'r prif swyddogion yn cynnwys dau ddyfarnwr (i wahaniaethu rhyngddynt, gelwir hwy yn 'referee' ac 'umpire' yn Saesneg). Rhennir y cwrt rhyngddynt a byddant yn cyfnewid lle ar ôl bob ffowl sy'n arwain at dafliad cosb rhydd, a hefyd ar ôl pob penderfyniad i ganiatáu cydnaid. Byddant yn defnyddio chwibanau ac arwyddion dwylo i wneud penderfyniadau a'u hegluro. **CYCHWYN Y GÊM** Bydd pob gêm yn cychwyn â chydnaid. Bydd y dyfarnwr yn taflu'r bêl i fyny yn y cylch canol a bydd dau chwaraewr, un o'r naill dîm a'r llall o'r tîm arall, yn neidio i geisio taro'r bêl ymaith. Caniateir i bob chwaraewr daro'r bêl ddwywaith cyn i'r bêl gyffwrdd y llawr, basged, cefnfwrdd neu chwaraewr arall. **AMSER** Bydd y gêm yn cynnwys pedwar chwarter sy'n para 10 munud yr un. Ceir egwyl dwy funud rhwng y chwarter cyntaf a'r ail, a rhwng y trydydd a'r pedwerydd. Bydd egwyl o 15 munud ar hanner amser. Os bydd y gêm yn gyfartal wedi'r pedwerydd chwarter, bydd y gêm yn para am bum munud ychwanegol. Neu bydd cymaint o gyfnodau pum munud ychwanegol ag y bydd yn ofynnol i benderfynu'r enillydd.	**TEAMS** Each team has a squad of ten players to choose from. Five of those players are allowed on the court at any time. **REFEREES AND OFFICIALS** The main officials include one referee and one umpire. The court is divided between them and they swap places after each foul involving a free throw penalty, and also after each jump ball decision. They use whistles and hand signals to make and explain their decisions. **STARTING THE GAME** Each game begins with a jump ball. The referee throws the ball into the air in the centre circle and two opposing players leap up and try to tap it away. Each player is allowed two taps before the ball hits the ground, a basket, a backboard or another player. **DURATION** The game consists of four quarters of 10 minutes each. There is a two-minute interval between the first and second period, and also between the third and fourth period. There is a 15-minute break at half-time. If the game is tied after the fourth period, the game is continued with an extra period of five minutes. Or with as many periods of five minutes as are necessary to break the tie.
GWOBRAU Cyflwynir tystysgrifau CFfI Cymru i'r tîm buddugol.	**AWARDS** Wales YFC certificates will be awarded to the winning team.

DIWRNOD CHWARAEON | SPORTS DAY

CYFFREDINOL	**GENERAL**
Ni fydd CFfI Cymru yn gyfrifol am unrhyw gostau a ddaw i ran y cystadleuwyr nac am drefniadau llety. Mae penderfyniad y Dyfarnwr yn derfynol. Mae CFfI Cymru yn cadw'r hawl i addasu neu hepgor unrhyw ran o'r rheolau hyn.	Wales YFC will not be responsible for any expenses incurred by competitors nor for arrangements for accommodation. The referee's decision is final. Wales YFC reserves the right to amend or cancel any of the foregoing rules.

DIWRNOD CHWARAEON | SPORTS DAY

DODGEBALL CYMYSG
MIXED DODGEBALL

LLEOLIAD Cynhelir y Rownd Derfynol yn Prifysgol Aberystwyth ar ddydd Sul, 18 Mehefin, 2023.	**VENUE** The Final will be held at Aberystwyth University on Sunday, 18th June, 2023.
CYNRYCHIOLAETH Un tîm o bob Ffederasiwn Sirol i gystadlu yn rownd derfynol Cymru.	**REPRESENTATION** Counties may enter one team for the Wales final.
CYMHWYSTRA Sgwad o Deg (10) chwaraewr, ac o'u plith, dewisir Chwech (6) chwaraewr i ffurfio tîm ar gyfer bob gêm, a bydd rhaid i'r tîm gynnwys o leiaf Tair (3) geneth. Rhaid i'r holl chwaraewyr fod rhwng 10 mlwydd oed a throsodd ac 16 mlwydd oed ac iau ar 1 Medi 2022 (cedwir yn gaeth at yr ystod oedran hwn), ac yn aelodau llawn o Glwb CFfI a leolir yng Nghymru ac sy'n aelod cyswllt o CFfI Cymru neu FfCCFfI. Mae hyn yn golygu y bydd rhaid i gystadleuwyr wedi troi'n 10 mlwydd oed ar 1 Medi 2022 a gallant fod yn 17 ar ddiwrnod y rownd derfynol genedlaethol. Bydd yn ofynnol i gystadleuwyr ddangos eu Cardiau Aelodaeth CFfI. Bydd methu dangos cerdyn aelodaeth dilys (yn cynnwys llun) yn arwain at gosb o £10 ynghyd â gwiriad ar gronfa ddata'r CFfI cyn cael caniatâd i gystadlu. Ni chaniateir i aelodau gystadlu os nad yw eu henwau ar y rhestr o'r sawl sydd wedi talu i fod yn aelod o'r Ffederasiwn ac os na fyddant yn gallu dangos cerdyn aelodaeth ar ddechrau'r gystadleuaeth.	**ELIGIBILITY** A squad of Ten (10) players, from whom Six (6) players will be chosen to form a team for each game, which must include a minimum of three (3) girls. All players must be aged 10 years and over and 16 and under on 1st September 2022 (this age range must be adhered to), and full members of a YFC Club based in Wales and affiliated to either Wales YFC or NFYFC. This means competitors must have attained their 10th birthday on 1st September 2022 but may be 17 on the day of the competition. Competitors will be required to show their YFC Membership Cards. Failure to produce a card (will need photo) will result in a £10 penalty charge plus verification on the YFC database prior to being allowed to compete. Any member whose name is not listed as a current paid up member of the Federation and who cannot produce a membership card at the start of the competition will <u>not</u> be allowed to compete.
TREFN Yn rowndiau terfynol CFfI Cymru, caiff y gystadleuaeth ei chwarae dan do. Caiff y gemau eu chwarae naill ai mewn 2 gynghrair gydag enillydd pob cynghrair yn chwarae am y safle 1af a'r 2il safle, neu fel twrnamaint gornest gron, yn dibynnu ar y nifer o dimau sy'n cymryd rhan a'r nifer o gaeau sydd ar gael ar ddiwrnod Rownd Derfynol CFfI Cymru. **CHWARAEWYR** 6 chwaraewr ar dîm, 10 chwaraewr ar y mwyaf mewn carfan	**PROCEDURE** At the Wales YFC finals the competition will be played indoors. The matches will be played either in 2 leagues with the winner of each league playing for 1st and 2nd place, or as a round robin tournament depending on the number of teams taking part and number of courts available on the day of the Wales YFC Final. **PLAYERS** 6 players on a team, 10 players maximum in a squad

MUDIAD FFERMWYR IFANC CYMRU
WALES FEDERATION OF YOUNG FARMERS' CLUBS

RHEOLAU 2022-23 RULES

DIWRNOD CHWARAEON | SPORTS DAY

AMSERIADAU

- Hyd Set = 3 munud
- Hyd Gêm = 2 hanner o 15 (8 munud mewn rhai cystadlaethau)

ENNILL SET

Gwaredu'r holl wrthwynebwyr neu fod â mwy o chwaraewyr ar ôl ar eich ochr chi ar ddiwedd set.

ENNILL GÊM

Mae tîm yn ennill gêm os oes ganddynt fwy o bwyntiau.
Rhoir 2 bwynt am ennill set, 1 pwynt am set gyfartal, 0 pwynt am golli set.
Os ceir gêm gyfartal yn y gemau dileu neu ail gyfle, chwaraeir set goramser 1 munud lle mae timau'n ailddechrau gyda 6 chwaraewr. Os yw'r gêm yn gyfartal o hyd, yna chwaraeir marwolaeth sydyn.

DECHRAU CHWARAE

Gosodir 5 pêl ar hyd y llinell ganol. Y 2 bêl ar ochr chwith tîm yw eu peli dynodedig nhw. Y bêl yn y canol yw'r unig un y cystadleuir amdani.
Nid yw pêl yn fyw tan iddi gael ei phasio'n ôl y tu hwnt i'r llinell ddychwelyd.

GWAREDU GWRTHWYNEBWYR

Peli byw: Mae pêl yn fyw tan iddi daro'r llawr, wal neu unrhyw arwyneb arall o'i hamgylch. Mae chwarae lluosog yn bosib gyda phêl fyw.
Ergydion: Bydd unrhyw chwaraewr sy'n cael ei daro â phêl fyw gan wrthwynebydd yn cael ei alw allan.
Daliadau: Bydd unrhyw ddaliad pêl fyw yn ddilys. Bydd y chwaraewr a daflodd y bêl a ddaliwyd yn cael ei alw allan, a bydd y tîm sy'n dal yn ennill un chwaraewr yn ôl.
Blocio: Gall chwaraewyr ddefnyddio pêl yn eu meddiant i flocio pêl newydd. Os yw'r bêl maent yn ei dal yn cael ei tharo o'u meddiant, byddant yn cael eu galw allan.

LLINELLAU

Gelwir chwaraewyr "allan" am gamu dros y llinell ochr/gefn. Ni chaiff chwaraewyr adael y cae i gasglu peli. Mae pob tîm yn enwebu dau adferwr, sy'n dychwelyd peli i'r chwarae.

OEDI

Ni ddylai chwaraewyr oedi'r gêm yn fwriadol. Unwaith y bydd gan dîm 3, 4 neu 5 pêl, dylent geisio gwneud ymdrech gydag o leiaf un o'r peli hynny. Pan fydd dyfarnwr yn galw "Chwarae", mae gan dîm 5 eiliad i daflu pêl. Os nad ydynt yn gwneud hynny, caiff y chwaraewyr sy'n dal pêl eu galw

TIMINGS

- Set Length = 3 minutes
- Match Length = 2 halves of 15 (8 minutes in some competitions)

WINNING A SET

Eliminate all opposing players or have more players remaining on your side at the end of a set.

WINNING A MATCH

A team wins a match if they have more points.
2 points awarded for a set won, 1 point for a set drawn, 0 points for a set lost.
If a match is drawn in knockout or play-off matches, a 1 minute overtime set will be played where teams restart with 6 players. If a match is still drawn, then sudden death will be played.

START OF PLAY

5 balls are placed along the centre line. The 2 balls on a team's left are your designated balls. The centre ball is the only contested ball.
A ball is not live until it is passed back beyond the return line.

ELIMINATING OPPOSING PLAYERS

Live balls: A ball is live until it hits a floor, wall or any other surrounding surface. Multiple play is possible with a live ball.
Hits: Any player struck with a live ball by an opposing player will be called out.
Catches: Any catch on a live ball will be valid. The player who threw the caught ball will be called out and the catching team will gain one player from the outbox.
Blocking: Players are able to use a ball in their possession to block an incoming ball. If the ball they are holding is knocked from their possession, they will be called out.

LINES

Players are called "out" for stepping over the side/back lines. Players may not leave the court to collect balls. Each team nominates two retrievers who put off-court balls back into play.

STALLING

Players should not intentionally stall the game. Once a team has possession of 3,4 or 5 balls, they should look to make an attempt with at least one of those balls. When a referee calls "Play Ball", a team has 5 seconds to throw. If they do not then players holding balls will be called out. Teams can keep one

allan. Gall timau gadw un bêl yn ôl ar ôl galwad "Chwarae", a rhaid taflu'r gweddill. **CHWARAE LLUOSOG** Mae'r canlynol yn enghreifftiau o chwarae lluosog: • Caiff chwaraewr ei alw allan os caiff ei daro gan bêl sydd wedi gwyro oddi ar gyd-chwaraewr pan fo'r bêl yn fyw. • Mae daliad yn ddilys os yw'r bêl yn gwyro oddi ar gyd-chwaraewr ac mae dal yn fyw – o dan yr amgylchiadau hyn, bydd y chwaraewr a darwyd a'r taflwr yn cael eu galw allan. Os mai'r chwaraewr a darwyd yw'r cyntaf allan, bydd yn dychwelyd i'r cae ar unwaith.	ball after "Play Ball" has been called, and must throw the rest. **MULTIPLE PLAY** The following are examples of multiple play: • A player will be called out if they are hit by a ball that has deflected off a teammate whilst it is still live • A catch is valid if it has deflected off a teammate whilst it is still live – in this circumstance the hit player plus the thrower will be called out – If the hit player is the first one out, then they will immediately return to the court.
GWOBRAU Cyflwynir tystysgrifau CFfI Cymru i'r tîm buddugol.	**AWARDS** Wales YFC certificates will be awarded to the winning team.
CYFFREDINOL Ni fydd CFfI Cymru yn gyfrifol am unrhyw gostau a ddaw i ran y cystadleuwyr nac am drefniadau llety. Mae penderfyniad y Dyfarnwr yn derfynol. Mae CFfI Cymru yn cadw'r hawl i addasu neu hepgor unrhyw ran o'r rheolau hyn.	**GENERAL** Wales YFC will not be responsible for any expenses incurred by competitors nor for arrangements for accommodation The umpires' decision is final. Wales YFC reserves the right to amend or cancel any of the foregoing rules.