

Ton Un

- **Gellir cwblhau'r asesiad gyda neu heb gymhorthion**
- 1. Cymryd rhan mewn trafodaeth ynglŷn â'r pwll a rheolau'r wers
- 2. Mynd i mewn ac allan o'r dŵr yn ddiogel heb gymorth
- 3. Cymryd rhan mewn gêm dan arweiniad hyfforddwr yn y pwll
- 4. Sgwpio a sbasio dŵr ar yr wyneb a dangos hyder pan fo dŵr yn cael ei dasgu dros y pen, heb gogls
- 5. Arnofio ar y bol gyda chymhorthion os oes angen a symud i fod ar eich sefyll yn y dŵr
- 6. Arnofio ar y cefn gyda chymhorthion os oes angen a symud i fod ar eich sefyll yn y dŵr
- 7. Gan nofio ar y bol gyda'r wyneb yn y dŵr neu ar y cefn, (y ddau i gael eu dysgu) gwthio oddi ar y wal gyda'r wyneb yn y dŵr a dal ystum gleidio, gyda chymorth os oes angen
- 8. Nofio ar y bol am 5 metr, gyda chymhorthion os oes angen. O.N. padlo ymlaen yn dderbyniol
- 9. Nofio yn y dull broga neu bili-pala am 5 metr, gyda chymhorthion os oes angen (bydd y ddau ddull yn cael eu dysgu) O.N. Mae padlo gyda'r breichiau'n symud ar yr un pryd yn dderbyniol
- 10. Nofio ar y cefn am 5 metr, gyda chymhorthion os oes angen. O.N. Mae padlo yn ôl yn dderbyniol
- 11. Arddangos dull sgwlio mewn ystum fertigol, gyda chymhorthion os oes angen

Ton Tri

- **Lle mae'r cyfleusterau'n caniatáu, rhaid cwblhau canlyniadau 2, 3, 5, 6, 7 ac 8 mewn dŵr dyfnach nag 1.0m**
- **Rhaid cyflwyno canlyniadau 1 a 2 gyda chynllun Cyflwyno Doeth Mewn Dŵr er mwyn cysylltu â senario Cymhwysedd Dŵr**
- 1. Adnabod y pedair neges diogelwch dŵr allweddol a baneri traeth yn gywir
- 2. Heb gogls, neidio i mewn i'r dŵr yn ddiogel (dyfnder lleiaf o 1.0m), troedio'r dŵr am 15 eiliad a dod allan o'r dŵr heb ddefnyddio'r stepiau.
- 3. Mynd o dan y dŵr yn llwyr (pen yn gyntaf a thraed yn gyntaf) i nôl gwrthrych o waelod y pwll (dyfnder lleiaf o 1.0m)
- 4. Gwthio oddi wrth y wal ar y bol yn syth a llyfn, dal yr ystum am 5 eiliad, cylchdroi'n hydredol ar y cefn a dal yr ystum hwn am 5 eiliad.
- 5. Nofio 10 metr ar y bol gan symud y breichiau dros y dŵr yn barhaus, gan geisio anadlu i'r ochr
- 6. Nofio 10 metr ar y cefn gan symud y breichiau allan dros y dŵr yn barhaus
- 7. Nofio 5 metr yn y dull broga
- 8. Nofio 5 metr yn y dull pili-pala
- 9. Perfformio cyfres o 3 siâp wrth arnofio, gan gynnwys twcio.
- 10. Gwthio a gleidio oddi wrth y wal ar y bol, nofio am 5m, twcio a throi ar yr cefn a nofio at y wal.
- 11. Ar y cefn, dangos dull sgwlio â'r traed yn gyntaf am 5 metr mewn ystum llorweddol, gyda chymhorthion os oes angen.

Ton Dau

- **Asesiad i gael ei gwblhau heb gymhorthion, oni bai y nodir yn benodol i'r gwrthwyneb**
- 1. Cymryd rhan mewn trafodaeth ac ateb cwestiynau ynglŷn â diogelwch dŵr
- 2. Heb gogls, neidio i mewn yn ddiogel i ddŵr dim llai na 1.0m o ddyfnder, a gadael y dŵr heb gymorth.
- 3. Arnofio ar y bol, heb gymorth, a sefyll i fyny neu fynd yn ôl i ystum fertigol.
- 4. Arnofio ar y cefn, heb gymorth, a sefyll i fyny neu fynd yn ôl i ystum fertigol.
- 5. Wrth gicio gydag offer, chwythu swigod gyda'r wyneb yn y dŵr 4 gwaith.
- 6. Gwthio a gleidio oddi wrth y wal ar y bol gyda'r wyneb yn y dŵr
- 7. Gwthio a gleidio i ffwrdd oddi wrth y wal ar y cefn.
- 8. Nofio 5 metr yn y dull blaen heb gymorth, gan geisio codi'r breichiau allan o'r dŵr i ddod yn ôl i'w lle.
- 9. Nofio 5 metr ar y cefn heb gymorth, gan geisio codi'r breichiau allan o'r dŵr i ddod yn ôl i'w lle.
- 10. Nofio 5 metr yn y dull broga neu bili-pala heb gymorth (bydd y ddau ddull yn cael eu dysgu)
- 11. O arnofio ar y cefn, troi i arnofio ar y bol, a throi i arnofio ar y cefn (cylchdroi hydredol neu lorweddol)
- 12. Ar y cefn, dangos dull sgwlio â'r pen yn gyntaf am 5 metr mewn ystum llorweddol, gyda chymhorthion os oes angen.

Ton Pedwar

- **Lle mae'r cyfleusterau'n caniatáu, rhaid cwblhau canlyniadau 3, 5, 8 ac 11 mewn dŵr dyfnach nag 1.0m**
- **Rhaid cyflwyno canlyniadau 1, 2, 3 ac 4 gyda chynllun Cyflwyno Doeth Mewn Dŵr er mwyn cysylltu â senario Cymhwysedd Dŵr**
- 1. Adnabod y pedair neges diogelwch dŵr allweddol a baneri traeth yn gywir
- 2. Dangos ystum HELP
- 3. Heb gogls, neidio i'r dŵr yn ddiogel a throedio'r dŵr am 30 eiliad (dylid annog symudiad chwisg wyau) a dod allan o'r dŵr heb ddefnyddio'r stepiau.
- 4. Nofio 10m, mewn dull o'ch dewis chi, mewn dillad (heb gogls, mewn dillad nofio, siorts a chrys T)
- 5. Perfformio 3 cic ddolffin o dan y dŵr ar y bol neu ar y cefn (dylid dysgu'r ddwy ffordd)
- 6. Cicio am 10m yn y dull blaen mewn ystum syth a llyfn
- 7. Cicio am 10m ar y cefn mewn ystum syth a llyfn
- 8. Nofio 10 metr ar y cefn neu yn y dull blaen (i Safon Strôc Nofio Cymru, dylid dysgu'r ddau ddull)
- 9. Cicio am 10m yn y dull broga ar y bol (gyda neu heb offer) (i safon Strôc Nofio Cymru)
- 10. Cicio am 10m yn y dull pili-pala ar y bol (i Safon Strôc Nofio Cymru)
- 11. Nofio 10 metr yn y dull broga neu pili-pala (i safon Strôc Nofio Cymru, dylid dysgu'r ddau ddull)
- 12. Mewn tîm, dangos cyfres o sgiliau, gan gynnwys 5 gwahanol sgil megis sgwlio, troi, arnofio a throedio dŵr.

Ton Pump - Rhaid cyflwyno canlyniadau 1, 3, 4 a 5 gyda chynllun Cyflwyno Doeth Mewn Dŵr er mwyn cysylltu â senario Cymhwysedd Dŵr

1. Adnabod y pedair neges diogelwch dŵr allweddol a'r baneri traeth yn gywir
2. Heb gogls, perfformio 3 siâp gwahanol wrth neidio (argymhellir dyfnder lleiaf o 1.5m)
3. Nofio 15m, mewn dull o'ch dewis chi, mewn dillad (dim gogls, gwisgo dillad nofio, dillad llewys hir a throwsus hir)
4. Heb gogls, dangos ystum i dynnu sylw/gofyn am help wrth droedio'r dŵr.
5. Ymestyn i achub partner 2 fetr i ffwrdd.
6. Nofio 15 metr yn y dull blaen (i Safon Strôc Nofio Cymru)
7. Nofio 15 metr ar y cefn (i Safon Strôc Nofio Cymru)
8. Nofio 10 metr yn y dull broga (i Safon Strôc Nofio Cymru)
9. Nofio 10 metr yn y dull pili-pala (i Safon Strôc Nofio Cymru)
10. Nofio 25m, yn eich dewis o strôc
11. Perfformio cyfres o symudiadau sgwlio am 30 eiliad
12. Perfformio trosben ymlaen yn y dŵr
13. Sefyll ar eich ben (neu ystum fertigol wyneb i waered) am 5 eiliad

Ton Chwec - Rhaid cyflwyno canlyniadau 1, 2, 3 a 4 gyda chynllun Cyflwyno Doeth Mewn Dŵr er mwyn cysylltu â senario Cymhwysedd Dŵr

1. Adnabod y pedair neges diogelwch dŵr allweddol a'r baneri traeth yn gywir*
2. Nofio 25 metr mewn dillad (dim gogls, gwisgo dillad nofio, dillad llewys hir a throwsus hir)
3. Heb gogls, troedio'r dŵr am 30 eiliad a mynd i ystum sy'n denu sylw er mwyn cael help, cyn symud i ystum CWTSIO gyda phartner neu grŵp bychan
4. Achub drwy daflu yn effeithiol o bellter o 5 metr a rhoi cyfarwyddyd i'r partner gicio at ymyl y pwll
5. Gwthio a gleidio o dan y dŵr gyda 3 cic ddolffin cyn nofio yn y dull blaen am 20m (i Safon Strôc Nofio Cymru)
6. Gwthio a gleidio o dan y dŵr gyda 3 cic ddolffin cyn nofio ar y cefn am 20m (i Safon Strôc Nofio Cymru)
7. Nofio 15 metr yn y dull broga (i Safon Strôc Nofio Cymru)
8. Nofio 15 metr yn y dull pili-pala (i Safon Strôc Nofio Cymru)
9. Nofio 50m- 25m ar y cefn/yn y dull blaen a 25m yn y dull broga/pili-pala
10. Plymio oddi ar eich eistedd (dyfnder lleiaf o 1.5m)
11. Perfformio trosben yn ôl
12. Mewn tîm, pasio a dal pêl wrth droedio'r dŵr (heb gogls)

Ton Saith

1. Adnabod y pedair neges diogelwch dŵr allweddol a'r baneri traeth yn gywir
2. Gwthio a gleidio o dan y dŵr gyda 3 cic ddolffin cyn nofio 25m yn y dull blaen (i Safon Strôc Nofio Cymru a Rheolau FINA)
3. Gwthio a gleidio o dan y dŵr gyda 3 cic ddolffin cyn nofio 25m ar y cefn (i Safon Strôc Nofio Cymru a Rheolau FINA)
4. Gwthio a gleidio o dan y dŵr cyn nofio 25m yn y dull broga (i Safon Strôc Nofio Cymru a Rheolau FINA)
5. Gwthio a gleidio o dan y dŵr gyda 3 cic ddolffin cyn nofio 25m yn y dull pili-pala (i Safon Strôc Nofio Cymru a Rheolau FINA)
6. Nofio 100m yn y dull cymysg. Nofio'n barhaus, 25m ym mhob dull yn dilyn y drefn hon - pili-pala, ar y cefn, broga, y dull blaen (i Safon Strôc Nofio Cymru a Rheolau FINA)
7. Nofio 200 metr yn barhaus gan ddefnyddio o leiaf 3 dull gwahanol (i Safon Strôc Nofio Cymru a Rheolau FINA)
8. Deifio yn y dull plymio (dyfnder o 1.8m o leiaf)
9. Troedio dŵr gan ddefnyddio'r dull chwisg wyau wrth basio a dal pêl mewn tîm am 30 eiliad
10. Nofio 25m drwy gwrs rhwystrau sy'n cynnwys o leiaf 4 her.
11. Mewn grŵp bychan (pâr o leiaf) perfformio cyfres o sgiliau, gan gynnwys sgwlio, cylchdroi, arnofio a throedio'r dŵr, am o leiaf 45 eiliad.
12. Cymryd rhan mewn ras gyfnewid.

Ton Wyth

1. Gorwedd ar y cefn â'r coesau gyda'i gilydd, sgwlio i gael cynhaliaeth a dal am 3 eiliad.
2. Nofio 5m ar y bol, deifio o wyneb y dŵr a gwneud 3 strôc broga o dan y dŵr, rheoli'r anadl wrth ddod yn ôl i wyneb y dŵr.
3. Arnofio mewn ystum twcio cyn ymestyn y corff – dylid dal siâp twcio cywir am 3 eiliad o leiaf ac ymestyn allan i ystum syth llorweddol.
4. Gwthio a gleidio ar y bol cyn gwneud deif o wyneb y dŵr.
5. Adnabod y pedair neges diogelwch dŵr allweddol a'r baneri traeth *
6. Nofio 50 metr mewn dillad (dim gogls, gwisgo dillad nofio, dillad llewys hir a throwsus hir)
7. Gan ddefnyddio cymorth hynofedd, dal ystum "HELP" am 2 funud
8. Perfformio deif blymio gyda 3 cic ddolffin cyn nofio 50m yn y dull blaen (i Safon Strôc Nofio Cymru a Rheolau FINA)
9. Gwthio a gleidio gyda 3 cic ddolffin cyn nofio 50m ar y cefn (i Safon Strôc Nofio Cymru a Rheolau FINA)
10. Gwneud deif blymio cyn nofio 25m yn y dull broga (i Safon Strôc Nofio Cymru a Rheolau FINA)
11. Gwneud deif blymio gyda 3 cic ddolffin cyn nofio 25m yn y dull pili-pala (i Safon Strôc Nofio Cymru a Rheolau FINA)
12. Aros yn fertigol ac yn llonydd am 20 eiliad gan sgwlio gyda'r dwylo a chicio'r coesau fel chwisg wyau
13. Pasio pêl yn gywir gyda phartner, gan ddefnyddio un law i daflu a dwy law i ddal, dros bellter o 2m, y ddau bartner i basio 6 o weithiau.