

## **GALA CENEDLAETHOL**

## **PWLL NOFIO CAERDYDD**

**25ain a 26ain Ionawr, 2020**

**Cyhoeddir y canlyniadau i gyd yn  
ystod yr wythnos wedi'r Gala Nofio**



**Gala Nofio Rhanbarth Meirionnydd**

**Pwll Nofio Harlech**

**Dydd Sadwrn, 16 Tachwedd, 2019**

**Uwchradd - Cychwyn am 10 y bore  
Cynradd – Cychwyn am 12.30 y prynhawn**

***RHAID GWISGO BANDIAU GARDDWN PINC YR URDD  
ER MWYN CAEL MYNEDIAD AT OCHR Y PWLL***

### **DIOLCHIADAU**

**Dymuna Pwyllgor Rhanbarth Meirionnydd Urdd Gobaith  
Cymru ddiolch yn fawr am bob gwasanaeth a chymorth a  
roddwyd gan unrhyw un er budd y Gala Nofio yma.**

**Apelir i bawb sydd yn defnyddio'r Ganolfan a'r cyfleusterau  
i'w cadw'n lan a threfnus. Dylid gwneud yn siŵr fod  
ysbwriel yn cael ei roi yn y biniau/bagiau pwrpasol.**

**Y cyflymaf wedi'r rasys rhagbrofol y gwahanol strôc fydd yn mynd ymlaen i'r Genedlaethol.  
Ni fydd ras derfynol i unrhyw strôc.  
Trefnir y gala yma gan Bwyllgor yr Urdd Rhanbarth Meirionnydd  
Dyfarnir y gala yma gan WASA**

**[www.urdd.org](http://www.urdd.org)  
[@urddmeirionnydd](https://www.facebook.com/Urdd.Meirionnydd)  
[Facebook.com/Urdd.Meirionnydd](https://www.facebook.com/Urdd.Meirionnydd)**

## RHAGLEN Y BORE

### Uwchradd

Rhydd	Bechgyn a Merched
Broga	Bechgyn a Merched
Cefn	Bechgyn a Merched
Pili Pala	Bechgyn a Merched
Cymysg Unigol	Bechgyn a Merched
Cyfnewid Rhydd	Bechgyn a Merched
Cyfnewid Cymysg	Bechgyn a Merched
Cyfnewid Rhydd Cymysg	2 fachgen / 2 ferch

Caniateir i nofwyr cystadlu mewn dwy ras unigol a dwy ras gyfnewid yn unig.

**Urdd.cymru**  
**@urddmeirionnydd**  
**facebook.com/Urdd.Meirionnydd**

## RHAGLEN Y PRYNHAWN

### Blwyddyn 3 a 4

Rhydd	Bechgyn a Merched
Broga	Bechgyn a Merched
Cefn	Bechgyn a Merched
Pili Pala	Bechgyn a Merched
Cyfnewid Rhydd	Bechgyn a Merched
Cyfnewid Amrywiol	Bechgyn a Merched
Cyfnewid Cymysg	2 fachgen / 2 ferch

### Blwyddyn 5 a 6

Rhydd	Bechgyn a Merched
Broga	Bechgyn a Merched
Cefn	Bechgyn a Merched
Pili Pala	Bechgyn a Merched
Cymysg Unigol	Bechgyn a Merched
Cyfnewid Rhydd	Bechgyn a Merched
Cyfnewid Amrywiol	Bechgyn a Merched
Cyfnewid Cymysg	2 fachgen / 2 ferch

**Rhydd**  
*Freestyle*  
**Pili Pala**  
*Butterfly*

**Broga**  
*Breaststroke*  
**Cymysg Unigol**  
*Individual Medley*

**Cefn**  
*Backstroke*