

	Wave 1 & 2	Wave 3	Wave 4 & 5	Wave 6+ Performance of the stroke should follow FINA Stroke Rules
Body	<ul style="list-style-type: none"> Supine Encouraged to be as streamlined as possible Head still and pillowed in the water 	<ul style="list-style-type: none"> Supine Back of head in the water, and held still in a central position, eyes looking upwards and slightly backwards Body almost horizontal, stretched and streamlined on the back 	<ul style="list-style-type: none"> Shoulders, upper body and hips rotate with control Underwater push and glide with dolphin kicks to be encouraged. 	<ul style="list-style-type: none"> Increased rotation in the shoulders, upper body and hips. Underwater push and glide with dolphin kicks must be used.
Legs	<ul style="list-style-type: none"> Alternating action Fast kick to be encouraged 	<ul style="list-style-type: none"> Fast kick to be encouraged with relaxed ankles Continuous leg kick 	<ul style="list-style-type: none"> Alternating leg kick that predominantly originates from the hip with a slight knee bend Legs close to the surface, with relaxed ankles and turned slightly inward. Slight splash of the toes 	<ul style="list-style-type: none"> Kick maybe slow and steady or fast and powerful, dependent on the swimmer
Arms	<ul style="list-style-type: none"> Alternating action Over water recovery to be encouraged 	<ul style="list-style-type: none"> Over water recovery 	<ul style="list-style-type: none"> Hand enters the water little finger first, palm facing outwards. Entry is in line with the shoulder. The hand accelerates to the thigh to exit thumb first The arm gradually rotates during recovery with a relaxed, straight arm 	<ul style="list-style-type: none"> Assisted by the shoulder roll, the arm presses downwards and outwards to the catch. The pitch of the hand then changes to press inwards and upwards with the elbow bending towards the pool floor.
Breathing	<ul style="list-style-type: none"> Breathing should be regular. 	<ul style="list-style-type: none"> Breathing should be regular. 	<ul style="list-style-type: none"> Breathing should be regular. 	<ul style="list-style-type: none"> Breathing should be regular. Commonly swimmers should breathe in on one arm action and then breathe out on the other
Timing		<ul style="list-style-type: none"> Continuous leg and arm actions 	<ul style="list-style-type: none"> Kicking and pulling should be co-ordinated and controlled whilst maintaining a steady body position throughout. 	<ul style="list-style-type: none"> Kicking and pulling must be co-ordinated and controlled whilst maintaining a steady head position throughout. 6 beat leg action to be encouraged
FINA Law	<ul style="list-style-type: none"> Swimmer remains on the back throughout, unless initiating turn at the wall. The swimmer can rotate their body up to but not including 90 degrees. Swimmer is on the back when leaving the wall (push and glide). Swimmer touches the wall at the end of the swim on their back, the swimmer can rotate up to but not including 90 degrees. 			



	Ton 1 a 2	Ton 3	Ton 4 a 5	Ton 6+ Dylid dilyn Rheolau Strôc FINA wrth berfformio'r strôc
Corff	<ul style="list-style-type: none"> Ar y cefn Annog bod mor syth a llyfn â phosib Pen yn llonydd ac yn cael ei gynnal gan y dŵr 	<ul style="list-style-type: none"> Ar y cefn Cefn y pen yn y dŵr ac yn cael ei ddal yn llonydd mewn safle canolog, llygaid yn edrych i fyny ac yn ôl rhywfaint Corff bron yn llorweddol, wedi ei ymestyn ac yn syth a llyfn ar y cefn 	<ul style="list-style-type: none"> Ysgwyddau, rhan uchaf y corff a'r cluniau'n troi dan reolaeth Gwthio a gleidio dan y dŵr ac annog cicio fel dolffin. 	<ul style="list-style-type: none"> Mwy o gylchdroi yn yr ysgwyddau, rhan uchaf y corff a'r cluniau. Gwthio a gleidio o dan y dŵr a rhaid cicio fel dolffin.
Coesau	<ul style="list-style-type: none"> Symud bob yn ail Dylid annog cicio cyflym 	<ul style="list-style-type: none"> Annog cicio cyflym gyda fferau'n ystwyth Cicio'r coesau'n barhaus 	<ul style="list-style-type: none"> Cicio'r coesau bob yn ail o'r cluniau, gan blygu'r pen-gliniau ychydig Coesau'n agos at wyneb y dŵr, fferau'n ystwyth ac wedi eu troi fymryn tuag at ei gilydd. Sblasio rhywfaint gyda'r bysedd traed 	<ul style="list-style-type: none"> Gall y cicio fod yn araf ac yn sefydlog neu'n gyflym a phwerus, yn ddibynnol ar y nofiwr
Breichiau	<ul style="list-style-type: none"> Symud bob yn ail Dylid annog codi'r breichiau allan o'r dŵr 	<ul style="list-style-type: none"> Codi'r breichiau allan o'r dŵr 	<ul style="list-style-type: none"> Llaw i'r dŵr gyda'r bys bach gyntaf, cledr y llaw yn wynebu allan. Dylai'r dwylo fod yn yr un llinell â'r ysgwydd wrth fynd i mewn i'r dŵr. Y llaw yn cyflymu at y glun a dod allan o'r dŵr gyda'r bawd yn gyntaf Mae'r fraich yn troi yn raddol wrth ddod yn ôl i'r blaen yn syth ac ystwyth 	<ul style="list-style-type: none"> Gyda chymorth rholiad yr ysgwydd, mae'r fraich yn pwyso tuag i lawr ac allan i gychwyn y strôc. Mae gogwydd y llaw wedyn yn newid i bwyso tuag i mewn ac i fyny gyda'r pen-elin yn plygu tuag at lawr y pwll.
Anadl	<ul style="list-style-type: none"> Dylai'r anadl fod yn rheolaidd. 	<ul style="list-style-type: none"> Dylai'r anadl fod yn rheolaidd. 	<ul style="list-style-type: none"> Dylai'r anadl fod yn rheolaidd . 	<ul style="list-style-type: none"> Dylai'r anadl fod yn rheolaidd. Yn gyffredinol dylai nofwyr anadlu i mewn wrth symud un fraich ac yna anadlu allan wrth symud y llall.
Amseru		<ul style="list-style-type: none"> Symud y coesau a'r breichiau'n barhaus. 	<ul style="list-style-type: none"> Dylid cydlynu a rheoli'r cicio a'r tynnu a chadw'r corff yn sefydlog ar yr un pryd. 	<ul style="list-style-type: none"> Dylid cydlynu a rheoli'r cicio a'r tynnu a chadw'r pen yn sefydlog ar yr un pryd. Dylid annog cicio chwe churiad
Rheolau FINA	<ul style="list-style-type: none"> Y nofiwr yn aros ar ei gefn drwy'r amser, oni bai ei fod yn cychwyn troi wrth y wal. Caiff y nofiwr droi ei gorff hyd at ond nid yn cynnwys 90 gradd. Y nofiwr ar ei gefn wrth ddod oddi wrth y wal (gwthio a gleidio). Y nofiwr yn cyffwrdd y wal ar ei gefn wrth orffen, caiff y nofiwr droi ei gorff hyd at ond nid yn cynnwys 90 gradd. 			



sportswales
chwaraeoncyfmr

www.swimwales.org



Ar y Cefn

	Wave 1 & 2	Wave 3	Wave 4 & 5	Wave 6+ Performance of the stroke should follow FINA Stroke Rules
Body	<ul style="list-style-type: none"> • Prone • Encouraged to be as streamlined as possible 	<ul style="list-style-type: none"> • Body almost horizontal, stretched and streamlined on the front 	<ul style="list-style-type: none"> • Head in a neutral position and in the water • Underwater push and glide to be encouraged. 	<ul style="list-style-type: none"> • Underwater push and glide must be used. • Head and upper body lift during the pull in order to breathe and the swimmer completes into a stretched streamlined position following the kick
Legs	<ul style="list-style-type: none"> • Simultaneous 	<ul style="list-style-type: none"> • Simultaneous and narrow kick back from the feet. 	<ul style="list-style-type: none"> • From streamline, the swimmer brings feet to seat the knees remain close together and not under the tummy. • Both feet turn outward and the 'soles' or 'instep' of the feet flatten ready to kick. • The feet then kick backward following a narrow pathway until the legs are almost straight. • On completing the kick, the toes become pointed and soles turned toward each other. 	<ul style="list-style-type: none"> • Accelerating kick on the propulsive phase.
Arms	<ul style="list-style-type: none"> • Simultaneous 	<ul style="list-style-type: none"> • Simultaneous pulls where the arms remain in front of the shoulders 	<ul style="list-style-type: none"> • From a narrow stretched position, the hands follow a narrow pathway during the propulsive phase. • The arms recover under the water into a narrow, stretched position. 	<ul style="list-style-type: none"> • From a stretched position facing slightly outwards and down, press sideways to a point where the hands start an inward movement. • The hands then lead the forearms in a downward and inwards circular movement • The hands finish facing each other with the elbows and upper arms squeezed in towards each other. • The hands and forearms move smoothly and continuously forward into a stretched position as started.
Breathing	<ul style="list-style-type: none"> • Bubbles to be encouraged 	<ul style="list-style-type: none"> • Bubbles are blown during every arm action 	<ul style="list-style-type: none"> • Air is exhaled into the water as while the arms are stretching forwards. • An in breath is taken during every propulsive phase. 	<ul style="list-style-type: none"> • From the stretched position, the head and upper body lift to allow an in breath to be taken, as soon as the hands start to pull apart from one another and press sideways. • The face returns to the water as the hands recover forward from the chin so the swimmer can exhale under the water.
Timing		Introduce: Pull – Breathe – Kick – Glide	Encourage: Pull – Breathe – Kick – Glide	Pull – Breathe – Kick – Glide
FINA Law	<ul style="list-style-type: none"> • The swimmer stays on the front throughout the swim. Throughout the swim the stroke cycle must be one arm stroke and one leg kick in that order. • All movements of the arms should be simultaneous with no alternating movement. • The hands should be pushed forward together from the chest on, under or over the water. The elbows shall be under the water except for the final stroke before a turn or finish and during a turn. The hands shall be brought back on or under the surface of the water. The hands shall not be brought back beyond the hip line, except during the first stroke after the start and each turn. • During each complete cycle, some part of the swimmer's head shall break the surface of the water. After the start and after each turn, the swimmer may take one arm stroke completely back to the legs. The head must break the surface of the water before the hands turn inward at the widest part of the second stroke. A single downward dolphin kick followed by a breaststroke kick is permitted while wholly submerged. Following which, all movements of the legs shall be simultaneous and in the same horizontal plane without alternating movement. Interpretation: A dolphin kick is not part of the cycle and is only permitted at the start and turn whilst the arms are pulling back to the legs or after the arm pull whilst wholly submerged followed by a breaststroke kick. • The feet must be turned outwards during the propulsive part of the kick. A scissors, flutter or downward dolphin kick is not permitted except as in 7.4. Breaking the surface of the water with the feet is allowed unless followed by a downward dolphin kick. • At each turn and at the finish of the race, the touch shall be made with both hands simultaneously at, above, or below the water level. The head may be submerged after the last arm pull prior to the touch, provided it breaks the surface of the water at some point during the last complete or incomplete cycle preceding the touch. 			



sportswales
chwaraeoncyfyrn

www.swimwales.org



Breaststroke

	Ton 1 a 2	Ton 3	Ton 4 a 5	Ton 6+ Dylid dilyn Rheolau Strôc FINA wrth berfformio'r strôc
Corff	<ul style="list-style-type: none"> Wyneb i lawr Annog i fod mor llyfn ag y bo modd 	<ul style="list-style-type: none"> Corff bron yn llorweddol, wedi ei ymestyn ac yn llyfn wyneb i lawr 	<ul style="list-style-type: none"> Pen mewn safle niwtral ac yn y dŵr Dylid annog gwthio a gleidio o dan y dŵr. 	<ul style="list-style-type: none"> Rhaid gwthio a gleidio o dan y dŵr. Pen a rhan uchaf y corff yn codi wrth dynnu er mwyn anadlu a'r nofiwr yn symud i safle estynedig a llyfn ar ôl cicio
Coesau	<ul style="list-style-type: none"> Symud ar yr un pryd 	<ul style="list-style-type: none"> Symud ar yr un pryd a'r traed yn cicio'n ôl yn gul. 	<ul style="list-style-type: none"> O'r safle llyfn, daw'r nofiwr â'r traed at ei ben-ôl a'r pen-gliniau'n aros yn agos at ei gilydd ac nid o dan y bol. Y ddwy droed yn troi tuag allan a'r gwadnau neu'r cefnau traed yn gwastatau yn barod i gicio. Y traed wedyn yn ôl hyd llwybr cul nes bod y coesau bron yn syth. Ar ôl cwblhau'r gic, pwyntio bysedd y traed a throï'r gwadnau tuag at ei gilydd. 	<ul style="list-style-type: none"> Cic gyflymach yn ystod y cam gwthiol.
Breichiau	<ul style="list-style-type: none"> Symud ar yr un pryd 	<ul style="list-style-type: none"> Tynnu ar yr un pryd a'r breichiau yn aros o flaen yr ysgwyddau 	<ul style="list-style-type: none"> O safle cul, estynedig, mae'r dwylo'n dilyn llwybr cul yn ystod y cam gwthiol. Daw'r breichiau yn ôl i'w lle drwy'r dŵr i safle cul, estynedig. 	<ul style="list-style-type: none"> O safle estynedig yn lled-wynebu tuag allan ac i lawr, pwyso i'r ochrau hyd nes y cyrhaeddir pwynt lle mae'r dwylo'n cychwyn symud tuag i mewn. Y dwylo wedyn yn arwain y breichiau i symud mewn cylch tuag i lawr ac i mewn Y dwylo'n gorffen yn wynebu ei gilydd gyda'r penelinoedd a rhan uchaf y breichiau wedi gwasgu i mewn tuag at ei gilydd. Y dwylo a blaen y breichiau'n symud yn esmwyth ac yn barhaus ymlaen i'r safle cychwyn estynedig.
Anadl	<ul style="list-style-type: none"> Dylid annog swigod 	<ul style="list-style-type: none"> Chwythu swigod pob tro y symudir y breichiau 	<ul style="list-style-type: none"> Anadlir aer allan i'r dŵr wrth ymestyn y breichiau ymlaen. Anadlir i mewn yn ystod pob cam gwthiol. 	<ul style="list-style-type: none"> O'r safle estynedig, codi'r pen a rhan uchaf y corff er mwyn anadlu i mewn, cyn gynted ag y mae'r dwylo'n cychwyn gwthio oddi wrth ei gilydd a gwthio tua'r ochrau. Y wyneb yn dychwelyd i'r dŵr wrth i'r dwylo symud ymlaen oddi wrth yr ên er mwyn i'r nofiwr gael anadlu allan o dan y dŵr.
Amseru		<ul style="list-style-type: none"> Cyflwyno: Tynnu – Anadlu – Cicio – Gleidio 	<ul style="list-style-type: none"> Annog: Tynnu – Anadlu – Cicio – Gleidio 	<ul style="list-style-type: none"> Tynnu – Anadlu – Cicio – Gleidio
Rheolau FINA	<ul style="list-style-type: none"> Y nofiwr yn aros ar y bol wrth nofio. Drwy gydol y nofio rhaid i bob cylchred gynnwys un strôc gyda'r breichiau ac un gic gyda'r coesau, yn y drefn honno. Dylai bob un o symudiadau'r ddwy fraich ddigwydd ar yr un pryd ac ar yr un lefel lorweddol ac nid bob yn ail. Dylid gwthio'r dwylo ymlaen gyda'i gilydd o'r frest ymlaen, o dan neu dros y dŵr. Bydd y penelinoedd o dan y dŵr ac eithrio ar gyfer y strôc olaf cyn troi neu gwblhau ac wrth droi. Rhaid dod â'r dwylo yn ôl i neu o dan wyneb y dŵr. Ni ddylid dod â'r dwylo yn ôl ym mhellach na'r llinell glun, ac eithrio yn ystod y strôc gyntaf ar ôl cychwyn a phob troad. Yn ystod pob cylchred gyflawn, rhaid i un rhan o ben y nofiwr dorri wyneb y dŵr. Ar ôl cychwyn ac ar ôl pob troad, caniateir i'r nofiwr fynd ag un strôc freichiau yn ôl yr holl ffordd at y coesau. Rhaid i'r pen dorri wyneb y dŵr cyn i'r dwylo droi i mewn pan fo'r ail strôc ar ei lletaf. Caniateir un gic ddolffin tuag i lawr cyn un gic froga tra bo'r nofiwr o dan y dŵr yn llwyr. Wedi hynny, dylai bob un o symudiadau'r coesau ddigwydd gyda'i gilydd ac ar yr un lefel lorweddol, nid symud ar wahân. Dehongliad: Nid yw cic ddolffin yn rhan o'r gylchred ac fe'i caniateir ar y cychwyn ac ar ôl troi yn unig; wrth i'r breichiau dynnu'n ôl tua'r coesau neu ar ôl tynnu'r breichiau'n ôl gyda'r corff o dan y dŵr yn llwyr, cyn gwneud cic froga. Rhaid troi'r traed tuag allan yn ystod y rhan wthiol o'r gic. Ni chaniateir cic siswrn, cic lan a lawr na chic ddolffin tuag i lawr, ac eithrio'r amgylchiadau a nodir yn 7.4. Caniateir torri wyneb y dŵr gyda'r traed, oni bai bod hynny'n digwydd cyn cic ddolffin tuag i lawr. Ar bob troad ac ar ddiwedd y ras, rhaid cyffwrdd gyda'r ddwy law ar yr un pryd ar, uwch ben neu islaw lefel y dŵr. Caiff y pen fod o dan y dŵr ar ôl y tro olaf y tynni'r breichiau'n ôl cyn cyffwrdd y wal, ar yr amod ei fod yn torri wyneb y dŵr ar ryw bwynt yn ystod y gylchred gyflawn neu anghyflawn olaf cyn y cyffwrddiad. 			



sportswales
chwaraeoncymru

www.swimwales.org



Broga

	Wave 1 & 2	Wave 3	Wave 4 & 5	Wave 6+ Performance of the stroke should follow FINA Stroke Rules
Body	<ul style="list-style-type: none"> • Prone • Encourage undulating action 	<ul style="list-style-type: none"> • Undulating • Streamlined 	<ul style="list-style-type: none"> • Head in a neutral position and in the water • Underwater push and glide to be encouraged. 	<ul style="list-style-type: none"> • Underwater push and glide must be used. • Head and upper body will rise and fall in relation to undulation from the kick, pull and breathing pattern. • Undulating movement is led from the chest.
Legs	<ul style="list-style-type: none"> • Simultaneous action • Encourage undulating action 	<ul style="list-style-type: none"> • Simultaneous kick • Legs remain close together • Encourage both legs/feet in same plane of movement throughout kick 	<ul style="list-style-type: none"> • The leg action is lead from the chest. The hips, legs and feet follow. • Relaxed ankles • Both legs/feet in same plane of movement throughout kick 	<ul style="list-style-type: none"> • The kick should resemble a whip like action. • Equal, strong, hard kicks
Arms	<ul style="list-style-type: none"> • Simultaneous paddle action 	<ul style="list-style-type: none"> • Simultaneous action • Arms attempt to clear water on recovery 	<ul style="list-style-type: none"> • Arms clear the water on recovery • The hands enter and exit the water at the same time. 	<ul style="list-style-type: none"> • Following the entry, the hands move to catch, pull, push and accelerate throughout the propulsive phase. • The arm recovery is a smooth, simultaneous and relaxed over the water surface.
Breathing	<ul style="list-style-type: none"> • Bubbles to be encouraged 	<ul style="list-style-type: none"> • Encourage breath to be taken to the front 	<ul style="list-style-type: none"> • The chin pushes forwards during the propulsive phase to inhale. • The head returns to 'face in the water' at the end of the arm recovery so air can be exhaled. 	<ul style="list-style-type: none"> • The expectation is that the swimmer experiences a variety of breathing patterns.
Timing			<ul style="list-style-type: none"> • 2 kicks per arm cycle. • Kick when the hands enter, kick when the hands exit. 	<ul style="list-style-type: none"> • Relaxed, rhythmical • 2 strong, hard kicks per arm cycle.
FINA Law	<ul style="list-style-type: none"> • From the beginning of the first arm stroke after the start and each turn, the body shall be kept on the breast. Under water kicking on the side is allowed. It is not permitted to roll onto the back at any time. • Both arms shall be brought forward together over the water and brought backward simultaneously through-out the swim. • All up and down movements of the legs must be simultaneous. The legs or the feet need not be on the same level, but they shall not alternate in relation to each other. A breaststroke kicking movement is not permitted (apart from in Masters competition) • At each turn and at the finish of the swim, the touch shall be made with both hands simultaneously, at, above or below the water surface. • At the start and at turns, a swimmer is permitted one or more leg kicks and one arm pull under the water, which must bring him to the surface. It shall be permissible for a swimmer to be completely submerged for a distance of not more than 15 metres after the start and after each turn. By that point, the head must have broken the surface. The swimmer must remain on the surface until the next turn or finish. 			



	Ton 1 a 2	Ton 3	Ton 4 a 5	Ton 6+ Dylid dilyn Rheolau Strôc FINA wrth berfformio'r strôc
Corff	<ul style="list-style-type: none"> Wyneb i lawr Annog symudiad tonnog 	<ul style="list-style-type: none"> Tonnog Llyfn 	<ul style="list-style-type: none"> Pen mewn safle niwtral ac yn y dŵr Annog gwthio a gleidio o dan y dŵr. 	<ul style="list-style-type: none"> Rhaid gwthio a gleidio o dan y dŵr. Bydd y pen a rhan uchaf y corff yn codi ac yn gostwng mewn perthynas ag ymdoniad y patrwm o gicio, tynnu ac anadlu. Mae'r symudiad tonnog yn cael ei arwain o'r frest.
Coesau	<ul style="list-style-type: none"> Symud ar yr un pryd Annog symudiad tonnog 	<ul style="list-style-type: none"> Cicio'r ddwy goes ar yr un pryd Coesau'n aros yn agos at ei gilydd Annog y ddwy goes/droed i symud ar yr un lefel drwy gydol y gic 	<ul style="list-style-type: none"> Arweinir symudiad y coesau o'r frest. Mae'r cluniau, y coesau a'r traed yn dilyn. Fferau'n ystwyth Symud y ddwy goes/droed ar yr un lefel drwy gydol y gic 	<ul style="list-style-type: none"> Dylai'r gic fod yn debyg i symudiad chwip. Cicio'n gyfartal, yn gryf ac yn galed
Breichiau	<ul style="list-style-type: none"> Padlo gyda'r breichiau'n symud ar yr un pryd 	<ul style="list-style-type: none"> Symud ar yr un pryd Ymdrechu i gadw'r breichiau allan o'r dŵr wrth ddod yn ôl i'r cychwyn 	<ul style="list-style-type: none"> Cadw'r breichiau allan o'r dŵr wrth ddod yn ôl i'r cychwyn Y dwylo yn mynd i mewn i'r dŵr ar yr un pryd ac allan o'r dŵr ar yr un pryd. 	<ul style="list-style-type: none"> Ar ôl mynd i'r dŵr, y dwylo'n symud i ddal, tynnu a chyflymu drwy'r cyfnod gwthiol. Dod â'r breichiau'n ôl i'r cychwyn ar yr un pryd, yn llyfn ac yn hamddenol dros wyneb y dŵr.
Anadlu	<ul style="list-style-type: none"> Dylid annog swigod 	<ul style="list-style-type: none"> Annog codi'r pen ymlaen i anadlu i mewn 	<ul style="list-style-type: none"> Yr ên yn symud ymlaen i anadlu yn ystod y cyfnod gwthiol. Y pen yn dychwelyd i safle 'wyneb yn y dŵr' pan ddaw'r beichiau'n ôl i'r dechrau er mwyn anadlu allan. 	<ul style="list-style-type: none"> Y disgwiliad yw y bydd y nofiwr yn cael profiad o amrywiaeth o batrymau anadlu.
Amser u			<ul style="list-style-type: none"> 2 cic am bob un o gylchredau'r breichiau. Cicio pan fo'r dwylo'n dod i'r dŵr, cicio pan fo'r dwylo'n dod o'r dŵr. 	<ul style="list-style-type: none"> Ystwyth, rythmig 2 gic gref, galed a, bob un o gylchredau'r breichiau.
Rheolau FINA	<ul style="list-style-type: none"> O gychwyn strôc gyntaf y breichiau ar ôl cychwyn ac ar ôl pob troad, rhaid cadw'r corff ar y frest. Caniateir cicio o dan y dŵr ar yr ochr. Ni chaniateir rholio ar y cefn ar unrhyw adeg. Rhaid dod â'r breichiau ymlaen gyda'i gilydd dros y dŵr a'u tynnu'n ôl ar yr un pryd drwy gydol y nofiad. Rhaid i bob symudiad a wneir gan y coesau i fyny ac i lawr ddigwydd ar yr un pryd. Nid oes angen i'r coesau na'r traed fod ar yr un lefel, ond nid ydynt yn cael symud y ffordd groes i'w gilydd. Ni chaniateir cicio broga (ac eithrio mewn cystadleuaeth Meistr) Ar bob troad ac ar ddiwedd y nofiad, rhaid cyffwrdd yr ymyl gyda'r ddwy law ar yr un pryd ar, uwchben neu islaw wyneb y dŵr. Ar y cychwyn ac wrth droi, caniateir i'r nofiwr gicio unwaith neu fwy gyda'r coesau a thynnu unwaith gyda'r breichiau o dan y dŵr, er mwyn dod ag ef i wyneb y dŵr. Caniateir i nofiwr fod o dan y dŵr yn llwyr am bellter o ddim mwy na 15 metr ar ôl cychwyn ac ar ôl bob troad. Erbyn y pwynt hwnnw, rhaid i'r pen fod wedi torri wyneb y dŵr. Rhaid i'r nofiwr aros allan o'r dŵr hyd at y troad nesaf neu'r gorffeniad. 			



sportswales
chwaraeoncymru

www.swimwales.org



Pili-Pala

	Wave 1 & 2	Wave 3	Wave 4 & 5	Wave 6+ Performance of the stroke should follow FINA Stroke Rules
Body	<ul style="list-style-type: none"> • Prone • As flat as possible 	<ul style="list-style-type: none"> • Prone • Flat and horizontal, as streamlined as possible 	<ul style="list-style-type: none"> • Face in the water, eyes looking downwards and slightly forwards • Body horizontal, stretched and streamlined on the front • Underwater push and glide with dolphin kicks to be encouraged. 	<ul style="list-style-type: none"> • Shoulders and upper body rotating whilst maintaining a steady and central head position except for when breath is taken • Underwater push and glide with dolphin kicks is expected
Legs	<ul style="list-style-type: none"> • Alternating action • Fast kick is encouraged 	<ul style="list-style-type: none"> • Continuous, alternating action • Fast kick is encouraged 	<ul style="list-style-type: none"> • Alternating leg kick that predominantly originates at the hip with knees slightly bent • Feet close to the surface, toes pointed • 	<ul style="list-style-type: none"> • Kick maybe slow and steady or fast and powerful, dependent on the swimmer
Arms	<ul style="list-style-type: none"> • Alternating action • Paddle action is accepted but over water recovery should be encouraged 	<ul style="list-style-type: none"> • Continuous, alternating action • Over water recovery is expected 	<ul style="list-style-type: none"> • Hand slides into the water, finger tips first. Entry is usually between the shoulder and head • The hand catches the water, then presses backwards towards the thigh to exit the water. • The elbow leaves the water first to initiate recovery. The arm moves over the water but remains close to the body and head into a controlled entry. 	<ul style="list-style-type: none"> • The path of the hand during propulsion is under the body • Elbow remains higher than throughout • The swimmer should aim to gain maximum distance per stroke.
Breathing	<ul style="list-style-type: none"> • Bubbles to be encouraged • Breathing to the side to be encouraged 	<ul style="list-style-type: none"> • Breathing to the side to be attempted • Controlled • Bi-lateral action to be encouraged 	<ul style="list-style-type: none"> • Breathing is initiated with a controlled turn of the head to quickly inhale air, followed by the face returning to the water to exhale. • Bi-lateral action to be encouraged 	<ul style="list-style-type: none"> • A regular pattern of breathing is recommended and the swimmer must be at ease breathing to either side.
Timing		<ul style="list-style-type: none"> • Continuous leg and arm actions 	<ul style="list-style-type: none"> • Kicking, pulling and breathing must be coordinated and controlled, whilst maintaining a steady body position throughout. • All actions must be smooth and continuous 	<ul style="list-style-type: none"> • Kicking, pulling and breathing must be co-ordinated and controlled whilst maintaining a rhythmical breathing pattern throughout. • 6 beat leg action to be encouraged
FINA Law	<ul style="list-style-type: none"> • The swimmer must touch the wall at the turn and finish • The swimmers head must break the surface at or before the 15m mark following a start or turn 			



	Ton 1 a 2	Ton 3	Ton 4 a 5	Ton 6+ Dylid dilyn Rheolau Strôc FINA wrth berfformio'r strôc
Corff	<ul style="list-style-type: none"> Wyneb i lawr Mor fflat â phosibl 	<ul style="list-style-type: none"> Wyneb i lawr Fflat a llorweddol, mor llyfn â phosibl 	<ul style="list-style-type: none"> Wyneb yn y dŵr, llygaid yn edrych i lawr ac ymlaen rhywfaint Corff yn llorweddol, wedi ei ymestyn a thu blaen y corff yn llyfn Gwthio a gleidio o dan y dŵr ac annog ciciadau dolffin. 	<ul style="list-style-type: none"> Ysgwyddau a rhan uchaf y corff yn troi ond cadw pen yn sefydlog a chanolog ac eithrio pan anadlir i mewn Disgwylir gwthio a gleidio o dan y dŵr gyda chiciadau dolffin
Coesau	<ul style="list-style-type: none"> Symud bob yn ail Anogir cicio cyflym 	<ul style="list-style-type: none"> Symud bob yn ail yn barhaus Anogir cicio cyflym 	<ul style="list-style-type: none"> Ciciadau gyda'r coesau bob yn ail sy'n deillio'n bennaf o'r glun gyda'r pen-gliniau wedi plygu rhywfaint Traed yn agos at wyneb y dŵr, bysedd y traed yn pwyntio. 	<ul style="list-style-type: none"> Caiff y cicio fod yn araf ac yn sefydlog neu'n gyflym a phwerus, yn ddibynnol ar y nofiwr
Breichiau	<ul style="list-style-type: none"> Symud bob yn ail Padlo gyda'r breichiau'n dderbyniol ond dylid annog dod â'r breichiau'n ôl uwchben y dŵr 	<ul style="list-style-type: none"> Symud bob yn ail yn barhaus Disgwylir y bydd y breichiau'n dod yn ôl uwchben y dŵr 	<ul style="list-style-type: none"> Y llaw yn llithro i'r dŵr, blaenau'r bysedd gyntaf. Llaw i mewn i'r dŵr rhwng yr ysgwydd a'r pen fel arfer Y llaw yn dal y dŵr, yna yn gwthio'n ôl tuag at y glun i ddod allan o'r dŵr. Y penelin sy'n dod allan o'r dŵr yn gyntaf er mwyn cychwyn dod â'r fraich yn ôl. Y Fraich yn symud dros y dŵr ond yn aros yn agos at y corff a'r pen cyn mynd i mewn i'r dŵr dan reolaeth. 	<ul style="list-style-type: none"> O dan y corff mae llwybr y llaw wrth wthio Y penelin yn aros yn uwch na'r breichiau drwy'r amser Dylai'r nofiwr anelu i symud y pellter mwyaf posibl gyda phob strôc.
Anadl	<ul style="list-style-type: none"> Annog swigod Annog anadlu i'r ochr 	<ul style="list-style-type: none"> Ymdrechu i anadlu i'r ochr Dan reolaeth Annog symudiad dwyochrog 	<ul style="list-style-type: none"> Cychwynnir anadlu drwy droi'r pen dan reolaeth er mwyn anadlu i mewn yn gyflym, cyn dychwelyd yr wyneb i'r dŵr i anadlu allan. Annog symudiad dwyochrog 	<ul style="list-style-type: none"> Argymhellir patrwm anadlu rheolaidd ac mae'n rhaid i'r nofiwr allu anadlu i'r naill ochr a'r llall yn gyfforddus.
Amseru		<ul style="list-style-type: none"> Symudiad y coesau a'r breichiau'n barhaus 	<ul style="list-style-type: none"> Rhaid cydlynu a rheoli'r cicio, y tynnu a'r anadlu, a chadw'r corff yn sefydlog drwy'r amser. Rhaid i'r symudiadau i gyd fod yn llyfn ac yn barhaus 	<ul style="list-style-type: none"> Rhaid cydlynu a rheoli'r cicio, y tynnu a'r anadlu a chynnal patrwm anadlu rhythmig drwy'r amser. Annog symud y coesau mewn chwe churiad
Rheolau FINA	<ul style="list-style-type: none"> Rhaid i'r nofiwr gyffwrdd y wal wrth droi ac wrth orffen Rhaid i ben y nofiwr dorri wyneb y dŵr cyn neu ar y marc 15m ar ôl cychwyn a throï 			



sportwales
chwaraeoncyfmr

www.swimwales.org



Dull Blaen