ADRODDIAD BLYNYDDOL
2017/2018

WELSH ATHLETICS
ATHLETAU CYMRU

"Mae'n bleser gennyf gyflwyno Adroddiad Blynyddol 2018 sy'n tynnu sylw at y cyflawniadau a'r cynnydd a wnaed ym mhob maes o fewn athletau yng Nghymru yn ystod y flwyddyn."

Carol Anthony
Cadeirydd Athletau Cymru

RHAGAIR

Carol Anthony
Cadeirydd Athletau Cymru

Caiff y cyflawniadau penodol eu cofnodi mewn rhannau eraill o'r adroddiad ac maent, unwaith eto, yn dangos talent ac ymroddiad ein hathletwyr ac ymroddiad, gwaith caled a brwdfrydedd ein staff a'n gweithlu gwirfoddol.

Wrth i mi nesáu at ddiwedd fy ail dymor fel Cadeirydd Athletau Cymru, edrychaf yn ôl yn llawn balchder ar yr hyn a gyflawnwyd dros yr 11 mlynedd rwyf wedi cael y fraint o fod yn aelod o'r Bwrdd Cyfarwyddwyr. Yn ystod y cyfnod hwn, mae'r amgylchedd chwaraeon wedi newid yn syfrdanol ac mae wedi bod yn angenrheidiol i ni ddilyn dull busnes â ffocws pendant er mwyn sicrhau ein bodolaeth o ran chwaraeon yn y sector cystadleuol hwn.

Mae'r Bwrdd wedi parhau i ddarparu gweledigaeth ac arweinyddiaeth gan sicrhau ein bod yn mynd i'r afael â'r heriau a gyflwynir gan y newidiadau i'r amgylchedd ac yn cyflawni ein hamcanion strategol. Mae'r Cyngor Cyffredinol, y Cynghorau Rhanbarthol a'r pwyllgorau wedi parhau i roi cymorth gwych wrth i unrhyw newidiadau i'n rhaglenni cyflawni gael eu rhoi ar waith er mwyn sicrhau newid.

Rydym wedi ymateb yn gadarnhaol i ddisgwyliadau ein partner cyllid, Chwaraeon Cymru, ac wedi parhau i gyrraedd pob targed er mwyn sicrhau sefydlogrwydd ariannol a chynnal ein safle fel un o brif Gyrff Llywodraethu Chwaraeon yng Nghymru.

Yn anochel, bydd newidiadau yn y dirwedd chwaraeon yn golygu y bydd angen adolygu strategaethau. Mae Strategaeth newydd Chwaraeon Cymru yn ei gwneud yn ofynnol i Gyrff Llywodraethu Chwaraeon Cenedlaethol fod yn arloesol er mwyn gwneud cynnydd a symud chwaraeon ymlaen, gan barhau i ateb yr heriau sy'n gysylltiedig â bodoli mewn amgylchedd busnes.

Gan ystyried hyn, mae angen i ni adolygu ein strwythurau a'n rhaglenni cyflawni er mwyn ymateb i ffyrdd gwahanol o weithio yn y dyfodol. Eleni, mae ein ffocws ar lywodraethu corfforaethol wedi parhau ac mae Is-Grŵp Llywodraethu'r Bwrdd wedi gweithio'n ddiflino i adolygu'r strwythur llywodraethu er mwyn sicrhau ei fod yn diwallu anghenion athletau yng Nghymru, sy'n esblygu ac yn datblygu.

Rwy'n ffyddiog bod Athletau Cymru mewn sefyllfa dda iawn a bod gennym y seilwaith, y staff a'r cymorth gan wirfoddolwyr i allu gwrthsefyll unrhyw heriau sydd o'n blaenau.

Hoffwn ddiolch i'm cyd-Gyfarwyddwyr am eu cymorth a'u cyngor hael drwy gydol fy nghyfnod fel Cadeirydd. Bydd Angharad Mair hefyd yn gadael y Bwrdd ar ôl chwe blynedd fel aelod, ac rydym yn ddyledus iddi am ei hymroddiad a'i chyngor, yn enwedig fel ein Cennad Iaith Gymraeg ac am ei mewnbwn, ei chyngor a'i chymorth ar gyfer rhedeg ein Rhaglen Rhedeg Cymru.

Diolch hefyd i'r tîm ymroddgar a brwdfrydig o staff ac i'n gwirfoddolwyr gwych – hebddynt, ni allai ein chwaraeon fodoli.

Yn olaf, mae'n hanfodol bod cydberthynas waith dda iawn rhwng Cadeirydd a Phrif Swyddog Gweithredol unrhyw sefydliad a hoffwn ddiolch i Matt Newman am ei weledigaeth, ei broffesiynoldeb a'i gymorth yn ystod fy nghyfnod fel Cadeirydd.

Mae wedi bod yn fraint enfawr gwasanaethu fel eich Cadeirydd dros y chwe blynedd diwethaf ac fel aelod o'r Bwrdd ers ei gorfforiad yn 2007. Byddaf yn gweld eisiau Athletau Cymru yn fawr a diolch o galon i bob un ohonoch am eich cymorth.

Dymuniadau gorau i chi at y dyfodol.

ADRODDIAD Y PRIF WEITHREDWR

Matt Newman
Yn Valencia lle y bu'n cyflwyno ar Raglen Arsylwi'r IAAF

Dros y flwyddyn ddiwethaf, mae Athletau Cymru wedi cymryd y cyfle i adolygu ei weithgareddau wrth baratoi am gyfnod cyffrous newydd i athletau yng Nghymru. Yn ystod y cyfnod hwn, bydd gweledigaeth a strategaeth tymor hwy newydd yn datblygu ar gyfer athletau a bydd cyfle i roi eglurder i athletwyr, hyfforddwyr, swyddogion a'r miloedd o wirfoddolwyr sydd mor bwysig i'r gwaith o gynnal pob math o athletau yng Nghymru.

Mae'r dirwedd chwaraeon a'r amgylchedd gwleidyddol yn newid yn barhaus ac mae Athletau Cymru wedi rhoi ei hun mewn sefyllfa i fanteisio ar allu athletau i ddylanwadu ar amrywiaeth eang o elfennau ar agenda'r llywodraeth ac ar agenda byd chwaraeon. Rydym mewn sefyllfa unigryw i allu meithrin sgiliau am oes mewn chwaraeon a chefnogi gweithgareddau athletaidd ar yr un pryd, gan amrywio o redeg cymdeithasol i'n cyfraniad at lwyddiant Tîm Cymru ar yr Arfordir Aur.

Bydd yr ymgynghoriad helaeth a gynhaliwyd dros y flwyddyn ddiwethaf yn sicrhau bod y strategaeth newydd yn berthnasol ac yn ymateb i anghenion ein sail gwsmeriaid. Byddwn yn cynnal ein ffocws ar arloesi ac ar ddatblygu cynhyrchion sy'n apelio at yr ystod eang o oedrannau a galluoedd ar draws ein sbectrwm chwaraeon.

Fel bob amser, bydd ein strategaeth newydd yn cyd-fynd â'r amgylchedd chwaraeon ehangach, gyda chysylltiad clir â'r Weledigaeth ar gyfer Chwaraeon yng Nghymru. Bydd hefyd yn cyfrannu at "y Gymru a garem" a'r themâu craidd a nodir yn Neddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol. Yn olaf, bydd ein cydberthynas waith agos â gwledydd eraill Prydain yn cael ei hadlewyrchu yn "An Athletic Nation", sef y datganiad uchelgais deng mlynedd ar gyfer athletau yn y DU.

Byddwn hefyd yn ceisio llunio cytundebau ag awdurdodau lleol unigol a chonsortiwm Chwaraeon Gogledd Cymru er mwyn sicrhau y gwneir y defnydd gorau posibl o adnoddau. Hefyd, bydd ein gwaith gyda'r sector addysg uwch yn adlewyrchu ein pwyslais ar gydweithio.

Mae'r hyn sydd ei angen er mwyn sicrhau bod y sefydliad yn perfformio'n dda eisoes yn ei le, ond bydd y strategaeth newydd yn ceisio gwella pob agwedd ar ein sefydliad, gan ddechrau drwy ddiweddaru'r strwythurau llywodraethu yn unol â Fframwaith Llywodraethu ac Arwain Cymru. Rhan olaf y broses fydd rhoi strwythur ar waith sy'n cefnogi ac yn herio'r gwaith o gyflawni'r strategaeth newydd ac sy'n cyrraedd y safon orau bosibl ar gyfer y sector.

Yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, rydym wedi gweld ffocws newydd gan y tîm staff ac rydym wedi parhau i gyrraedd safon gyson uchel o ran cyflawni.

Diolch i'r tîm am "fynd yr ail filltir" bob amser. Mae'r systemau bellach ar waith i sicrhau cyflenwad cyson o dalent i lefelau elitaidd ein chwaraeon.

Nesaf, byddwn yn mireinio'r systemau hyn ac yn cyflwyno rhaglen arloesol o gystadlaethau i ategu'r llwybr i athletwyr.

Cyllid

Mae'r cyfrifon blynyddol hyd at fis Mawrth 2018 ac adroddiad archwilio llawn wedi cael eu dosbarthu i'r aelodau cyn y Cyfarfod Cyffredinol Blynyddol ar 27 Hydref.

Mae'r cyfrifon diwedd blwyddyn hyd at fis Mawrth 2018 yn dangos incwm o £1,686,146 (£1,596,307 yn 2017) yn erbyn gwariant o £1,784,816 (£1,499,075 yn 2017) gan arwain at ddiffyg net o £98,670 (gwarged o £97,232 yn 2017 a gwarged o £77,232 yn 2016).

Wrth i ni nesáu at ddiwedd ein cylch cyllido pedair blynedd presennol gyda Chwaraeon Cymru, gallwn wybod i sicrwydd bod Athletau Cymru mewn sefyllfa ariannol sefydlog. Mae'r cronfeydd wrth gefn yn uwch na'r lefel angenrheidiol ac mae'r twf refeniw yn dangos tuedd ar i fyny o flwyddyn i flwyddyn.

I Gloi

Rydym hefyd yn cyrraedd carreg filltir arwyddocaol yn arweinyddiaeth y sefydliad wrth i ni fynd ati i benodi Cadeirydd newydd i Fwrdd Athletau Cymru.

Hoffwn ddiolch o galon i Carol Anthony am fwy nag 11 mlynedd o ymroddiad anhunanol fel Cyfarwyddwr a Chadeirydd Athletau Cymru. Mae arweinyddiaeth ac ymroddiad Carol wedi bod yn hanfodol i lwyddiant athletau yng Nghymru a dymunwn yn dda iddi ar gyfer y dyfodol.

Bydd cydraddoldeb ac amrywiaeth yn parhau i gael eu hymwreiddio'n llawn ym mhob rhan o'r sefydliad. Byddwn yn adeiladu ar ein gwaith gyda Chwaraeon Anabledd Cymru i gynnig arlwy cwbl gynhwysol i gymunedau ledled Cymru a byddwn yn ymestyn Rhaglen Rhedeg Cymdeithasol Rhedeg Cymru ymhellach i ardaloedd o amddifadedd cymdeithasol. Mae ein hymrwymiad i'r Gymraeg wedi cael ei gydnabod gan Gomisiynydd y Gymraeg wrth i ni anelu at ddarparu gwasanaeth dwyieithog ledled Cymru.

EIN HYMRWYMIAD I GYDRADDOLDEB

Mae Athletau Cymru wedi parhau â'i ymrwymiad i wneud chwaraeon mor hygyrch â phosibl i gyfranogwyr o bob cefndir cymdeithasol ac ethnig. Rydym yn parhau i gynyddu cyfleoedd i gymryd rhan a lleihau'r rhwystrau sy'n atal pobl rhag gwneud hynny. Ar ôl i'r safon cydraddoldeb Ganolradd gael ei dyfarnu i ni, rydym wedi bod yn bwrw iddi gyda chydweithwyr o UK Athletics a gwledydd eraill Prydain tuag at ennill y safon Uwch.

Mae ein harolwg cydraddoldeb blynyddol i aelodau yn parhau i ddangos cynnydd mewn llawer o feysydd. Un maes lle y gwneir cynnydd sylweddol yw nifer y menywod sy'n aelodau. Nodwyd hyn fel maes allweddol i'w ddatblygu ar gyfer Athletau Cymru fel rhan o'n cyflwyniad ar gyfer y safon Ganolradd. Yn dilyn llwyddiant nifer o raglenni, mae mwy o fenywod (50.2%) nag o ddynion ymhlith ein haelodau am y tro cyntaf erioed. Er gwaethaf y twf cadarnhaol hwn, rydym yn cydnabod bod angen gwneud rhagor o waith i sicrhau bod mwy o fenywod yn cymryd rhan mewn Addysg Hyfforddwyr.

O safbwynt llywodraethu, rydym yn falch o gael Bwrdd amrywiol, ac rydym yn parhau i arwain y ffordd yn y sector o ran nifer y menywod a phobl dduon a lleiafrifoedd ethnig sy'n aelodau. Ein nod yw y bydd y safon a osodir ar lefel y Bwrdd yn cael ei hefelychu ym mhob rhan o strwythur llywodraethu athletau dros y blynyddoedd nesaf.

Dau faes allweddol a nodwyd yn yr arolwg i aelodau fel blaenoriaethau ar gyfer y dyfodol yw iechyd meddwl ac anabledd.

Rydym eisoes wedi treialu rhai prosiectau cyffrous iawn yn ddiweddar, gyda Run4All Castell-nedd yn cydweithio â Mind Cymru i gynnal cyfres o seminarau iechyd meddwl a llesiant i'w aelodau. Hefyd, gwnaethom gydweithio â Chyngor Caerfyrddin ar raglen i ddangos effaith rhedeg cymdeithasol ar iechyd meddwl a darpariaeth ar gyfer iechyd meddwl yn y gymuned. Gobeithio y bydd y rhaglen beilot yn cael ei chynnal eto mewn awdurdodau lleol eraill dros y misoedd nesaf.

Fel rhan o'r gwaith hwn, mae Athletau Cymru yn bwriadu ymrwymo i Amser i Newid yn 2019, gan godi ymwybyddiaeth o iechyd meddwl ymhlith ei gyflogeion, ei wirfoddolwyr a'i glybiau.

Mae Athletau Cymru yn parhau i weithio gyda chydweithwyr yn UK Athletics ac yng ngwledydd Prydain wrth i ni sicrhau bod canfyddiadau'r Adroddiad ar Ddyletswydd Gofal mewn Chwaraeon yn cael eu gweithredu ym mhob agwedd ar y gamp.

Rydym yn parhau i weithio gyda chydweithwyr yn Chwaraeon Anabledd Cymru ar raglen Insport er mwyn ymwreiddio athletau anabledd ymhellach ym mhob rhan o'r gamp. Ar lefel perfformiad, gwnaeth athletwyr anabl ac athletwyr nad ydynt yn anabl gystadlu a pharatoi gyda'i gilydd fel un tîm. Mae llawer o'n clybiau yn parhau i arwain y ffordd o ran cynhwysiant, ac rydym yn anelu at rannu arfer gorau yn ein cynadleddau i glybiau a drwy'r Tîm Rhwydwaith.

Cytunodd pob un o bedair gwlad Prydain i ychwanegu categori rhywedd anneuaidd fel rhan o lyfr rheolau newydd UK Athletics. Cyflwynwyd hyn o ganlyniad i dreialon llwyddiannus yn yr Alban, ac rydym yn ymrwymedig i gydweithio â threfnwyr cystadlaethau i ystyried digwyddiadau peilot ychwanegol yng Nghymru.

Fel rhan o'n gwaith datblygu strategaeth, byddwn yn amlinellu cyfres o amcanion cydraddoldeb i ddangos ein hymrwymiad parhaus i wella ymwybyddiaeth, addysg a mynediad ym mhob agwedd ar athletau.

Carol Anthony
Cadeirydd

Matt Newman
Prif Weithredwr

ADRODDIAD Y PENNAETH GWEITHREDIADAU

James Williams

Ymgynghori â'r Aelodau

Fel y nodwyd gennym yn adroddiad 2017, roeddem wedi ymrwymo i geisio barn ein haelodau er mwyn sicrhau bod y strategaeth newydd ar gyfer athletau yn mynd i'r afael â'r heriau a'r cyfleoedd sy'n wynebu pob un ohonom yn ddyddiol.

Drwy gyfres o fforymau agored, arolwg ar-lein, cyfarfodydd un i un a chyfarfodydd clybiau, gwnaethom geisio barn bron i 400 o aelodau. Nodwyd mai'r pwyntiau canlynol yw'r prif heriau sy'n wynebu athletau yn y dyfodol;

- Recriwtio a datblygu hyfforddwyr/arweinwyr – cysoni addysg a datblygiad
- Proffesiynoli Gwaith Hyfforddwyr – ei gwneud yn alwedigaeth a ddymunir
- Recriwtio a datblygu swyddogion
- Cyfleu negeseuon allweddol/ysbrydoledig a chodi proffil athletau
- Egluro rolau'r clybiau/rhanbarthau
- Helpu clybiau i foderneiddio – gwella'r diwylliant a geir ynddynt
- Lleihau'r baich gweinyddol sydd ar wirfoddolwyr/clybiau/rhieni drwy wella'r ffordd y caiff technoleg ei defnyddio
- Sicrhau bod yr holl randdeiliad allweddol (clybiau, rhieni, hyfforddwyr, Athletau Cymru) yn ymwybodol o'u rôl wrth ddatblygu athletwyr – gwella cyfraddau cadw athletwyr
- Creu llwybr clir tuag at gystadlaethau
- Symleiddio athletau a sicrhau bod pobl yn eu mwynhau
- Mae angen defnyddio athletau fel cyfrwng i sicrhau buddiannau iechyd – gweithgarwch corfforol a llesiant
- Creu pencampwyr i ysbrydoli'r genedl
- Gwella nifer a safon cyfleusterau ledled Cymru
- Hyfforddi, cystadleuaeth, clybiau – cydweithio effeithiol rhwng pob un ohonynt

Digwyddodd ein gwaith ymgynghori â'r aelodau ar yr un pryd ag yr oedd Chwaraeon Cymru yn ymgysylltu â'r genedl i gasglu barn pobl a chreu gweledigaeth newydd ar gyfer chwaraeon yng Nghymru. Fel y nodwyd yn adroddiad blynyddol y llynedd, mae Athletau Cymru yn un o bum corff llywodraethu cenedlaethol a ddewiswyd gan Chwaraeon Cymru i ystyried sut y gall y sector gyflawni'r amcanion yn ei weledigaeth newydd ar gyfer chwaraeon.

Mae hyn yn dangos yr hyder parhaus sydd gan Chwaraeon Cymru yn Athletau Cymru i gyflawni'n unol â'r agenda wleidyddol ehangach yng Nghymru.

Cystadleuaeth

Mae ein rhaglen gystadlaethau'n parhau i dyfu o flwyddyn i flwyddyn – er ei bod yn wych gweld mwy a mwy o athletwyr yn cymryd rhan yn y mathau amrywiol o gystadlaethau, mae hyn hefyd yn rhoi llawer o bwysau ar ein gweithlu gwirfoddol.

Er mwyn i ni leihau'r galw ar ein swyddogion, a gwella cyfraddau cadw athletwyr iau ar yr un pryd, mae'n amlwg y bydd angen i ni wneud rhai penderfyniadau dewr.

Mae llawer o'n digwyddiadau dygnwch yn caffael trwyddedau o ffynonellau amgen – mae Athletau Cymru, drwy ei gysylltiadau â British Athletics, wedi gweithio'n ddiflino i wella safonau trwyddedu. Byddwn yn anelu at gael Beirniad Digwyddiad ym mhob digwyddiad ffordd ac aml-dir – byddwn yn gweithio'n galed i recriwtio, hyfforddi a datblygu'r Beirniaid hyn dros y flwyddyn sydd i ddod. Mae'n bwysig pwysleisio'r ffaith mai Athletau Cymru yw'r unig gorff trwyddedu cydnabyddedig yng Nghymru, a'r unig gorff trwyddedu sydd â'r fath safonau a gwasanaethau cymorth cadarn ar waith.

Mae dyletswydd ar bob un ohonom i sicrhau bod ein hathletwyr yn ymwybodol mai dim ond drwy gystadlu mewn digwyddiadau sydd wedi'u trwyddedu'n swyddogol y bydd yr yswiriant aelodaeth yn gymwys.

368

O DRWYDDEDAU RASYS WEDI'U RHOI MEWN 12 MIS

Er mwyn cefnogi trefnwyr cystadlaethau, rydym wedi buddsoddi ym mhorth Run Britain fel y gellir ei ddefnyddio i drwyddedu pob ras ffordd ac aml-dir yng Nghymru yn y dyfodol. Hefyd, mae'r porth yn cynnwys llawer iawn o adnoddau ategol sydd ar gael i drefnwyr rasys eu defnyddio i gynnal digwyddiad yn ddiogel ac yn effeithiol.

O ran trac a maes, rhaid i ni sicrhau bod ein digwyddiadau'n berthnasol i gymdeithas fodern. Mae hyn yn golygu y bydd angen gwneud rhai newidiadau mentrus – diwrnodau cystadlu byrrach, defnyddio technoleg yn well a chroesawu fformatau penodol i ddigwyddiadau. Rhaid i ni hefyd sicrhau bod cystadlaethau ysgolion a chlybiau yn gyson â'i gilydd – mae'r digwyddiadau i ysgolion yn gyfle gwych i adnabod talent a chynnwys athletwyr newydd yn y gamp. Fodd bynnag, os na fyddwn yn cysoni ein strwythurau, byddwn mewn perygl o ddyblygu a rhoi pwysau ychwanegol ar gronfa dalent fach iawn i or-gystadlu.

Yn unol â'n dyhead i wella'r gwasanaeth i'n haelodau, rydym yn gobeithio lansio porth cofrestru a chymorth ar-lein newydd i gystadleuwyr dros y misoedd nesaf. I ddechrau, bydd y porth yn canolbwyntio ar ddigwyddiadau Athletau Cymru, ond y gobaith yw y gallai clybiau a rhanbarthau ei ddefnyddio yn y dyfodol, gan leihau'r baich gweinyddol ar wirfoddolwyr ymhellach a gwella'r profiad i'r athletwyr ar yr un pryd.

Cyfleusterau

Mae hyn wedi bod yn risg barhaus i'r gamp dros y blynyddoedd diwethaf. Mae cyllid awdurdodau lleol o dan bwysau o hyd, ac mae'n hanfodol ein bod yn cydweithio'n agos â nhw er mwyn sicrhau bod safon ein cyfleusterau'n cael ei chynnal. Yn ddiweddar, rydym wedi cwblhau archwiliad o gyfleusterau a fydd yn ein galluogi i gynllunio ar gyfer yr hirdymor gyda darparwyr cyfleusterau a symud i ffwrdd o'r dull gweithredu ymatebol sydd wedi bod yn arferol dros y blynyddoedd diwethaf. Bydd cyfarwyddeb ddiweddar UKA mewn perthynas â chewyll taflu ledled y DU yn cyflwyno her ychwanegol, ond bydd yn rhaid i ni fynd i'r afael â'r her honno ar y cyd er mwyn sicrhau bod athletau'n parhau i weithredu'n ddiogel.

Ar nodyn mwy cadarnhaol, mae'n ardderchog gweld y cyfleuster athletau yn Aberdâr yn ailagor o'r diwedd, ar ôl chwe blynedd. Hefyd, mae Rhondda Cynon Taf wedi cyhoeddi dau gyfleuster newydd i'r rhanbarth yn ddiweddar. Rydym hefyd wedi gweld buddsoddiad sylweddol gan Gyngor Caerdydd, Prifysgol Metropolitan Caerdydd a Phrifysgol Abertawe mewn ailosod arwynebau yn y cyfleusterau amrywiol.

Cyfathrebu

Mae'r dyhead i wella'r ffordd y mae Athletau Cymru yn cyfathrebu â'i aelodau wedi bod yn bwnc trafod parhaus, yn fewnol ac yn y Cyngor Cyffredinol. O ystyried pa mor bwysig yw'r maes hwn i ni, rydym wedi defnyddio'r adran hon i'r eithaf, gyda Rob Sage yn ymuno fel Rheolwr Cyfathrebu a Marchnata ddechrau mis Ionawr. Fel arweinydd strategol newydd yn y maes hwn, mae wedi bod yn gweithio'n ddiflino ar strategaeth cyfathrebu digidol, a disgwylir gwefan newydd ar ddechrau 2019.

Gwnaeth Adam Bitchell, y cyn-athletwr sydd wedi cyrraedd y rownd derfynol yng Ngemau'r Gymanwlad, hefyd ymuno â'r tîm cyfathrebu, ac mae wedi bod yn rhan allweddol o'r gwaith o wella ein cynnwys cyffredinol a'r sylw a roddir i'r gamp yng Nghymru.

Mae ein cyrhaeddiad yn y cyfryngau cymdeithasol yn parhau i dyfu, gyda bron i 11,000 o ddilynwyr ar Twitter a phobl yn rhyngweithio ag Athletau Cymru ar Twitter bron i 500,000 o weithiau bob mis. Dyma'r dull mwyaf effeithiol o gyfathrebu â llawer o'n haelodau o hyd.

Cam sylweddol arall a gymerwyd yn 2018 oedd lansio ein Porth Clybiau. Mae galluogi clybiau i ddiweddaru eu rhestrau contractau mewn amser real wedi ein galluogi i gyfathrebu'n fwy uniongyrchol. Gobeithio y bydd hyn yn ein galluogi i fod â ffocws mwy pendant wrth gyfathrebu â chlybiau yn y dyfodol.

Rydym yn gwerthfawrogi bod llawer o waith i'w wneud o hyd, ond rydym yn ymrwymedig i wella'r ffordd rydym yn ymgysylltu â'n haelodau, gan dynnu sylw'r gynulleidfa ehangaf bosibl at yr holl agweddau cadarnhaol ar athletau ar yr un pryd.

Llywodraethu

Rydym yn parhau i weithio gyda'n cymunedau i sicrhau eu bod yn mabwysiadu'r newidiadau a gyflwynwyd fel rhan o'r adolygiad llywodraethu yn 2016. Mae rhai rhanbarthau wedi croesawu'r cynigion ac wedi gweld cynnydd yn nifer y clybiau newydd sy'n cymryd rhan. Mae'n amlwg bod llawer o waith i'w wneud o hyd gyda rhai o'r cynghorau, ond rydym yn gobeithio cydweithio â nhw er mwyn eu helpu i ymgysylltu â chynulleidfa ehangach.

Mae'r pwyllgorau a'r cynghorau yn chwarae rhan hanfodol yn y gwaith o sicrhau y gellir tynnu sylw at yr heriau a'r cyfleoedd amrywiol sy'n wynebu ein haelodau. Mae'n hollbwysig ein bod yn parhau i annog mwy o gynrychiolaeth yn ein strwythur llywodraethu. Dim ond drwy sicrhau'r amgylchedd cywir a thrwy fod yn berthnasol i'r clybiau, yr athletwyr, yr hyfforddwyr a'r swyddogion a gynrychiolir ganddynt y caiff hyn ei gyflawni.

Y CYNGOR CYFFREDINOL

Sue Alvey
Cadeirydd

Prif ffocws y Cyngor Cyffredinol eleni oedd nodi newidiadau y mae angen eu gwneud fel bod modd gwella'r ffordd y caiff cystadlaethau eu cynnal a'r ffordd y caiff athletau eu datblygu yng Nghymru.

Rydym wedi gweithio ar wella'r cyfathrebu rhwng y Cyngor Cyffredinol ac Athletau Cymru ac rydym yn ymdrechu i atgyfnerthu'r cysylltiadau rhwng Cynghorau Rhanbarthol, y Pwyllgorau Athletau ac, yn y pen draw, y clybiau. Rydym wedi egluro'r rolau sydd gan gynrychiolwyr Cynghorau Rhanbarthol ar y Cyngor Cyffredinol ac wedi cynnal hunanadolygiad lle y gwnaethom nodi ein bod am gael mwy o fewnbwn gan y Cynghorau Rhanbarthol a'r Pwyllgorau Athletau er mwyn i ni allu rhannu arfer da a, gobeithio, datrys unrhyw faterion sy'n codi o'r pwyllgorau hyn.

Eleni, mae'r Cyngor Cyffredinol hefyd wedi cymryd rhan yn hunanwerthusiad y Bwrdd a'r Cyngor Cyffredinol, sef proses sy'n dal i fynd rhagddi, gyda chymorth y Cynghrair Chwaraeon a Hamdden.

Cafodd rôl a chyfrifoldebau'r Bwrdd eu hegluro ac mae hyn wedi rhoi ffocws i feddyliau'r Cyngor Cyffredinol ynghylch y ffordd orau y gallwn wasanaethu'r Bwrdd a'r Aelodau.

Mae cyflwyniadau ar y pynciau canlynol wedi cael eu rhoi i'r Cyngor Cyffredinol eleni:

- **Datblygu perfformiad a hyfforddiant gyda phwyslais ar Gemau'r Gymanwlad ynghyd â chynnydd y Carfanau Datblygu Rhanbarthol.**
- **Cyflwyniad ar y Porth Clybiau ar ôl iddo gael ei lansio a'r cyflwyniad yn y Gynhadledd i Glybiau**
- **Y diweddaraf am gyfathrebu gan ein Rheolwr Cyfathrebu a Marchnata newydd**
- **Cyflwyniad ar athletau ysgolion yn tynnu sylw at y rhaglen gystadlaethau a gynhaliwyd ar heriau sy'n wynebu athletau ysgolion**

Eleni, cynhaliwyd Pencampwriaeth Hŷn Cymru yng Nghaerdydd, a oedd yn llwyddiant ysgubol unwaith eto, a chynhaliwyd Pencampwriaeth Iau brysur a llwyddiannus yng Nghasnewydd. Wrth gwrs, y ffocws i'n Athletwyr Elitaidd oedd Gemau'r Gymanwlad a gynhaliwyd ar yr Arfordir Aur yn Awstralia. Cafwyd rhai perfformiadau rhagorol ym mhob un o'r digwyddiadau hyn a gobeithio, gyda'n cefnogaeth ni, y bydd llawer mwy o berfformiadau rhagorol ar bob lefel yn y dyfodol.

Y CHWYLDRO DIGIDOL YN ENNILL MOMENTWM

Mewn ymateb i'ch adborth chi, mae ein tîm cyfathrebu yn helpu pob adran i nodi a gweithredu atebion digidol a fydd yn gwella'r gwasanaeth a'r profiad i'n haelodau, yn ogystal â gwella ein gallu i gasglu gwybodaeth i lywio ein gwaith cynllunio yn y dyfodol. Lansiwyd nifer o ddatblygiadau allweddol newydd yn 2018 a bydd mwy i ddilyn yn 2019 a thu hwnt.

Trosglwyddiadau Clybiau
Mae'r broses allweddol hon bellach ar-lein a gellir ei chwblhau o fewn 48 awr.

Cofrestru ar gyfer rasys a chanlyniadau
Mae system cofrestru a chanlyniadau gyfunol ar gyfer rasys yn cael ei datblygu er mwyn symleiddio a gwella'r profiad i gwsmeriaid.

Canlyniadau Byw
Rydym bellach yn cyhoeddi Canlyniadau Byw ar-lein yn ein cystadlaethau.

Gwefan Newydd
Mae'r gwaith ar wefan newydd Athletau Cymru, y mae ei ddirfawr angen, yn mynd rhagddo ers peth amser a disgwylir iddi lansio ar ddechrau 2019.

Porth Clybiau
Mae'r porth yn galluogi clybiau i ddod yn gysylltiedig ar-lein, hunanreoli gwybodaeth am glybiau a chael gafael ar adnoddau hanfodol.

Ap i Arweinwyr Rhedeg
Yn 2019 byddwn yn gweithio i lansio ap Rhedeg Cymru er mwyn helpu Arweinwyr Grwpiau Rhedeg i drefnu eu rhediadau a chasglu mwy o ddata, a hynny'n fwy effeithlon.

Trwyddedu rasys
Mae'r broses o drwyddedu digwyddiadau ffordd ac aml-dir wedi symud ar-lein drwy Run Britain.

DATBLYGU CLYBIAU

Chris Moss
Pennaeth Datblygu

Adeiladu ar gyfer llwyddiant...

Mae moderneiddio a thwf wedi bod yn thema ganolog yn ystod 2018 ac, yn unol â hynny, rydym wedi gweld datblygiadau cryf o ran nifer y clybiau a'r aelodau unigol. Erbyn hyn, mae gan Athletau Cymru dros 12,000 o aelodau cofrestredig unigol am y tro cyntaf yn hanes y gamp.

12,000
o aelodau cofrestredig unigol

Eleni, rydym wedi mireinio a datblygu'r broses i glybiau ddod yn gysylltiedig gan gyflwyno dulliau mwy llym a chadarn sy'n canolbwyntio ar lywodraethu da a pholisïau a gweithdrefnau cywir. O ganlyniad i hynny, mae gennym bellach 109 o glybiau cwbl gysylltiedig ledled Cymru.

109
o glybiau cwbl gysylltiedig

Defnyddiwyd ein Cynhadledd flynyddol i Glybiau ar ddiwedd 2017 i lansio'r Rhaglen Moderneiddio Clybiau, sef cyfres o systemau cymorth i glybiau sy'n anelu at wella'r cymorth a roddwn i'n clybiau a'r cymorth a roddwn i'n haelodau ehangach. O ganlyniad i'r rhaglen foderneiddio, rydym wedi buddsoddi'n uniongyrchol mewn clybiau, cefnogi prosiectau allweddol ar gyfer moderneiddio clybiau yn ogystal â darparu amrywiaeth o wasanaethau cymorth i glybiau ledled y wlad.

Ym mis Ebrill 2018, lansiwyd Porth Clybiau newydd Athletau Cymru ac, ar y pryd, dywedwyd bod hyn wedi ein rhoi ni, fel Corff Llywodraethu Cenedlaethol; *"ar flaen y gad o ran datblygiadau yn y maes hwn ac wedi sicrhau ein bod yn un o'r sefydliadau mwyaf blaenllaw o ran y cymorth a gynigir i'r aelodau."*

Mae'r Porth Clybiau yn cynnwys amrywiaeth o nodweddion, gan gynnwys Rheoli Cysylltiad, Meddalwedd Adolygu a Chynllunio i Glybiau, Cwrs Hyfforddi Ar-lein, Llyfrgell Dogfennau i Glybiau yn ogystal â Chanolfan Adnoddau i Glybiau, sydd i gyd wedi gwella manylder a lefel y cymorth a gynigiwn i glybiau ledled Cymru.

Roedd y Gynhadledd i Glybiau y cyfeiriwyd ati uchod yn rhan o Benwythnos y Gynhadledd a'r Gwobrau a oedd yn cynnwys Cynhadledd Hyfforddi Athletau Cymru a'r Cinio Gwobrwyo Cenedlaethol.

£27,000
glybiau ac ysgolion

Roedd y cinio'n dathlu athletau ac yn gyfle i gydnabod y gwaith a wneir ym mhob rhan o'r gamp drwy gydol y flwyddyn gan gymaint o unigolion.

Ar y noson, gwnaethom gydnabod enillwyr cenedlaethol mewn ystod o gategorïau, gan gynnwys clybiau, swyddogion, gwirfoddoli, hyfforddi ac athletwyr.

Unwaith eto, roedd ein cynllun Grantiau ar gyfer Athletau ar Lawr Gwlad yn boblogaidd iawn ymhlith clybiau, a gwnaethom ddosbarthu dros £27,000 i gefnogi gwaith clybiau a rhanbarthau ysgolion ar lefel leol.

Wrth gwrs, mae heriau'n gysylltiedig â'r cynnydd yn nifer y clybiau a'r aelodau ym mhob rhan o'r gamp. Fel sefydliad, rhaid i ni fod yn glir ynghylch ein rôl yn y gwaith o gefnogi datblygiad athletau a rôl yr aelodau o ran datblygu athletau yng Nghymru ar bob lefel. Bydd y broses ymgynghori a'r gwaith o ddatblygu strategaeth newydd i'r gamp yn 2019 yn ein galluogi i fireinio'r gweithgareddau a gynhelir gennym a'r cymorth a gynigiwn a rhoi ffocws mwy pendant iddynt.

Ystadegau

- **Cynnydd o 7.4% yn nifer yr aelodau o flwyddyn i flwyddyn (Medi 2018)**
- **Aelodau – 50.2% yn fenywod, 49.8% yn ddynion**
- **Dros 12,000 o aelodau unigol am y tro cyntaf (12,300 ar ddiwedd 2017-18)**
- **7 'adolygiad clwb' trylwyr a chynhwysfawr wedi'u lansio er mwyn helpu clybiau i gynllunio ar gyfer y dyfodol**
- **46 o gyfleoedd hyfforddi ar-lein i swyddogion a gwirfoddolwyr allweddol clybiau**
- **26 o wobrau wedi'u cyflwyno i wirfoddolwyr yn y categorïau clybiau, gwirfoddolwyr, swyddogion a hyfforddi, fel rhan o'r rhaglen Gwobrau Cenedlaethol**

DATBLYGU ATHLETWYR A HYFFORDDWYR

Neil Wheeler
Rheolwr Datblygu Hyfforddwyr Trac

Chris Jones
Rheolwr Datblygu Hyfforddwyr Dygnwch

Adrian Palmer
Rheolwr Datblygu Hyfforddwyr Maes

Yn 2018, gwnaethom gynnal rhaglen lawn o weithgarwch datblygu athletwyr a hyfforddwyr rhanbarthol a chenedlaethol yn y disgyblaethau craidd: Dygnwch, Cyflymder, Taflu a Neidio.

Rhaglen Datblygu Dygnwch Genedlaethol

Mae ein Rhaglen Ddatblygu Genedlaethol yn cefnogi tua 35 o athletwyr dygnwch sydd ymhlith y 30 uchaf yn y DU. Mae'r rhaglen yn rhannu arfer gorau ymhlith rhai o athletwyr a hyfforddwyr dygnwch mwyaf talentog Cymru ac yn ceisio creu ymdeimlad o agosatrwydd yn y gymuned athletau yng Nghymru. Gwnaethom gynnal cwrs pedwar diwrnod yng Nghanolfan Weithgareddau Margam, lle y bu 34 o athletwyr a saith hyfforddwr yn gweithio gyda thîm cyflawni Chwaraeon Cymru ar bedwar maes penodol:

- **Sesiynau sgiliau rhedeg i grwpiau allweddol**
- **Sesiynau dygnwch rhedeg am gyfnodau hir i grwpiau allweddol**
- **Gweithdy maeth a gyflwynwyd gan Felicity Hares o Chwaraeon Cymru**
- **Cryfhau a Chyflyru gyda Matt Craythorne, Chwaraeon Cymru**

Gan edrych ymlaen at 2019, byddwn yn gwahodd mwy o'n hathletwyr iau i gyrsiau hyfforddi athletwyr hŷn, a bydd hyn, yn ei dro, yn cynyddu'r amser cyswllt a'r lefelau o gymorth sydd ar gael i'r athletwyr iau hynny.

Rhaglen Datblygu Dygnwch Ranbarthol

Mae ein Rhaglen Ddatblygu Ranbarthol yn cefnogi athletwyr dygnwch rhanbarthol ledled Cymru, ac fe'i rhennir yn bedwar rhanbarth o dan arweiniad pedwar cydlynydd rhanbarthol:

- **De Cymru – Liz Davies (CAA Caerdydd)**
- **Gogledd Cymru – John Messum (CAA Glannau Dyfrdwy)**
- **Gorllewin Cymru – Delyth Brown (Harriers Caerfyrddin)**
- **Dwyrain Cymru – Darryn McAtee (Harriers Casnewydd)**

Caiff pob Cydlynydd Rhanbarthol ei gefnogi gan dri hyfforddwr dygnwch arall, er mwyn helpu gyda'r gwaith o gynllunio a chynnal diwrnodau datblygu rhanbarthol. Ar hyn o bryd, mae 150 o athletwyr a 40 o hyfforddwyr yn rhan o'r Rhaglen Ddatblygu Ranbarthol, a chymerodd pob un ohonynt ran mewn pedwar diwrnod datblygu rhanbarthol yn ystod hydref a gaeaf 2017.

Roedd y diwrnodau datblygu hynny'n canolbwyntio ar y meysydd allweddol canlynol:

- **Paratoi'n Gorfforol**
- **Addysg Hyfforddwyr**
- **Datblygu Sgiliau**
- **Cymorth Athletwr-Hyfforddwr**

Mae ein Rhaglen Ddatblygu Ranbarthol bellach wedi'i hymgorffori yn rhaglen ddygnwch gyffredinol Athletau Cymru. Yn 2019, byddwn yn cydweithio'n agos â Chymdeithas Athletau Ysgolion Cymru (WSAA) er mwyn parhau i integreiddio ein priod raglenni a'n strwythurau cystadlaethau. Er enghraifft, bydd y pedwar cydlynydd rhanbarthol yn dod yn gyfrifol am oruchwylio'r broses ddethol ar gyfer Mini Marathon Llundain.

Rhaglen Datblygu Cyflymder Genedlaethol

Mae ein Rhaglen Datblygu Cyflymder Genedlaethol yn cefnogi tua 40 o athletwyr cyflymder sydd ymhlith y 30 uchaf yn y DU. Y nod yw cynnig cyfleoedd i'r gwibwyr a'r clwydwyr gorau o bob cwr o Gymru ryngweithio a chydweithio â'i gilydd, ac mae iddi bedwar amcan clir:

- **Codi safonau unigol ym mhob digwyddiad**
- **Datblygu sgiliau sylfaenol ras gyfnewid yn y rhaglenni Rhanbarthol a Chenedlaethol**
- **Helpu athletwyr cyflymder i ymuno â thimau Prydeinig**
- **Herio recordiau cenedlaethol Cymru yn y ras gyfnewid 4 x 100m**

Ym mis Rhagfyr 2017, gwnaethom gynnal dau ddiwrnod o weithgarwch. Ar y diwrnod cyntaf, daeth 40 o wibwyr gorau'r wlad ynghyd ar gyfer sesiynau addysg a sesiynau ymarferol yn seiliedig ar brif thema, sef y ras gyfnewid 4x100m. Ar yr ail ddiwrnod, daeth clwydwyr cyflym pellter byr a phellter hir ynghyd yn Abertawe gyda'u hyfforddwyr i gymryd rhan mewn sesiynau ymarfer i ddatblygu sgiliau clwydo a sesiynau monitro ac addysgu ar baratoi'n gorfforol.

Bydd y ras gyfnewid yn parhau i fod yn thema yn ein Rhaglen Genedlaethol yn y dyfodol, ac mae cynlluniau eisoes ar waith ar gyfer gaeaf 2018/2019. Mae'r safon a'r dyfnder ym maes gwibio yn gwella, a bydd angen i ni weithio'n galed er mwyn sicrhau y bydd hyn yn parhau drwy'r cylch nesaf.

Rhaglen Datblygu Cyflymder Ranbarthol

Roedd ein Rhaglen Gyflymder Ranbarthol yn cynnig cyfleoedd i athletwyr, hyfforddwyr a rhieni gymryd rhan mewn gweithgareddau datblygu. Mae'r Rhaglen Cyflymder wedi'i rhannu'n dri rhanbarth; dan arweiniad cydlynwyr cyflymder rhanbarthol:

- **Gogledd Cymru – Denis Doyle**
- **De a De-ddwyrain Cymru – Jason Quirke**
- **Gorllewin Cymru – Steve Boyles**

Nod cyffredinol y Rhaglen Ranbarthol yw sicrhau bod athletwyr yn meddu ar y sgiliau sydd eu hangen i symud ymlaen i'r rhaglen genedlaethol a chynrychioli Cymru.

Ar hyn o bryd, mae dros 40 o athletwyr, 30 o rieni a 12 o hyfforddwyr yn rhan o'r Rhaglen Gyflymder Ranbarthol, a chymerodd pob un ohonynt ran mewn pum diwrnod datblygu rhanbarthol ar wahân yn ystod hydref a gaeaf 2017.

Trefnwyd y diwrnodau rhanbarthol hyn i gyd-fynd â dwy brif thema'r Rhaglen Ranbarthol:

- **Sgiliau Ras Gyfnewid**
- **Paratoi'n Gorfforol**

Bydd y ddwy thema hyn yn parhau i fod yn flaenoriaeth wrth i'r rhaglen ddatblygu yn ystod 2019. Nod y rhaglen ranbarthol dros yr ychydig flynyddoedd nesaf fydd troi athletwyr cyflym iau talentog yn athletwyr hĐn llwyddiannus.

Neidio, Taflu a Champau Cyfunol

Mae Cydlynwyr y Digwyddiadau Rhanbarthol a hyfforddwyr gwirfoddol yn y gymuned wedi cyfrannu llawer iawn o waith ac egni at ddatblygu'r llwybrau yn ystod 2017/2018.
Cydlynwyr y Digwyddiadau Rhanbarthol yw:

- **Neidio – Stephen Bailey ac Ed Thompson**
- **Taflu – Robert Eales a Ryan Spencer Jones**

Gan gydnabod bod y disgyblaethau maes yn cynnwys naw camp a bod gofynion pob un ohonynt yn wahanol iawn, mae'r Cydlynwyr Rhanbarthol, ynghyd â sawl hyfforddwr gwirfoddol, wedi cynnal cyfres o sesiynau datblygu llwyddiannus dros y ddwy flynedd ddiwethaf sy'n cyd-fyndi â'r camau canlynol ar y llwybr datblygu:

1. Sylfaen
2. Datblygu
3. Llwybr Datblygol

Ein nod yw darparu llwybr datblygu clir i athletwyr a hyfforddwyr a fydd yn gallu gweithredu ar lefel y Gymanwlad yn y pen draw. Fodd bynnag, mae hefyd yn hanfodol cynnig cyfleoedd datblygu priodol i athletwyr a hyfforddwyr ar bob lefel o'r llwybr er mwyn i hyn gael ei wireddu.

Yn 2018, gwnaeth y Cydlynwyr Rhanbarthol, gyda chymorth hyfforddwyr gwirfoddol yn y gymuned, gynnal y canlynol;

- Rhaglen ddatblygu breswyl dau ddiwrnod yn canolbwyntio ar sgiliau perfformiad allweddol a strategaethau ymdopi
- Sesiwn undydd ddilynol yn canolbwyntio ar gynllunio, paratoi'n gorfforol ac adeiladu ar strategaethau ymdopi gyda Chris Beaumont a Vanessa Davies o Chwaraeon Cymru
- Diwrnod datblygu yn seiliedig ar neidio a thaflu gan ganolbwyntio ar ymarferion cynhesu, adborth gan hyfforddwyr a pharatoi'n gorfforol
- Cyfres o ddiwrnodau Trafod Datblygiad, sesiynau gwaywffon agored a sesiynau Athletau Sylfaen
- Cyfres o sesiynau gwaywffon agored a gynhaliwyd gan Grŵp Gwaywffon Cymru, yn canolbwyntio ar addysgu athletwyr a hyfforddi am elfennau technegol taflu gwaywffon

Mae ein Rhaglen Mabolgampau yn datblygu ac yn dechrau ennill momentwm.

Bydd y ddwy flynedd nesaf yn hollbwysig o ran ymwreiddio'r Rhaglenni Sylfaen / Datblygu. Er bod gennym gohort addawol iawn o athletwyr maes ar hyn o bryd, mae buddsoddiad yn y Rhaglen yn allweddol er mwyn sicrhau bod y momentwm yn parhau. Nod cyffredinol y Rhaglen Mabolgampau yw datblygu a chodi safonau ym mhob rhan o'r rhaglen.

Addysg Hyfforddwyr a Swyddogion

Tom Marley
Rheolwr Cystadlaethau

Mae'r holl waith datblygu hyfforddwyr a nodir uchod wedi'i ategu gan raglen gynhwysfawr o gyrsiau addysg hyfforddwyr.

Yn 2018, dilynodd 564 o bobl y 44 o gyrsiau hyfforddi a gynhaliwyd. Roedd yr un faint o fenywod yn bresennol ag o ddynion, sy'n cyfateb i ddemograffeg ein haelodaeth.

Mewn ymateb i'r safbwyntiau a fynegwyd yn yr ymgynghoriad, caiff mwy o bwyslais ei roi ar ddatblygu hyfforddwyr, datblygu clybiau a'n rhaglenni addysg er mwyn sicrhau cymorth parhaus a chyfleoedd i helpu hyfforddwyr newydd a hyfforddwyr sydd eisoes yn gymwysedig i ddatblygu.

Swyddogion

Unwaith eto, cafwyd ymdrech wych yn ystod 2018 gan ein holl swyddogion mewn athletau trac a maes a dygnwch, gan gefnogi amrywiaeth o gystadlaethau o lawr gwlad i Bencampwriaethau Cenedlaethol a sicrhau eu llwyddiant parhaus.

Yn ystod y 12 mis diwethaf, cynhaliwyd 31 o gyrsiau i swyddogion gyda 121 o unigolion yn bresennol arnynt.

Mae'n wych gweld cynifer o unigolion yn mynd drwy'r broses addysg a chyfrifoldeb Athletau Cymru nawr yw gweld beth yw'r ffordd orau o integreiddio'r unigolion hynny yn y llwybr i swyddogion a'u helpu i fod yn bresennol mewn digwyddiadau yng Nghymru.

Rydym wedi parhau i gynnig cyrsiau am ddim i swyddogion yn dilyn menter 2017, sef cynnig nad yw ar gael yn unrhyw un o wledydd eraill Prydain.

Bydd Athletau Cymru yn ceisio dilyn hyn â rhaglen wobrwyo strwythuredig a fydd yn rhan o'r strategaeth. Hefyd, bydd y strategaeth yn ystyried y ffordd orau o recriwtio a sut i gadw swyddogion er mwyn cefnogi a thyfu'r gweithlu presennol o wirfoddolwyr.

Yn ystod 2018, cyflwynwyd Beirniaid Digwyddiad ym mhob ras ffordd ac aml-dir, yn unol â gofynion trwyddedu gan Run Britain.

I gefnogi'r gweithgarwch hwn, bu cynnydd yn nifer y Beirniaid Digwyddiad yng Nghymru, gan gynnwys cyfuniad o Swyddogion Dygnwch a Chyfarwyddwyr Rasys, a diolch i bawb sydd wedi cymhwyso hyd yn hyn. Bydd hyn yn sicrhau y caiff rasys ledled Cymru eu cynnal yn unol â'r safon ofynnol sy'n ddiogel ac yn bleserus i'r rhedwyr.

Gyda thristwch mawr, rhaid nodi y bu farw John Chidlow yn ystod 2018. Roedd John yn rhan allweddol o'r gwaith o sefydlu'r Pwyllgor Swyddogion Dygnwch a gellid ei weld mewn amryw ddigwyddiadau yn gweithio fel swyddog yn ogystal â helpu i osod a chadw offer ar gyfer cyrsiau, ac yn helpu i ddatblygu digwyddiadau dygnwch yng Nghymru.

Unwaith eto yn 2018, bu nifer o ddigwyddiadau o safon uchel yng Nghymru a hoffwn ddiolch ar ran Athletau Cymru i'r holl swyddogion am barhau i wneud digwyddiadau yng Nghymru yn destun balchder. Heb eich ymroddiad taer, ni fyddai cystadleuwyr yng Nghymru yn mwynhau'r fath lwyddiant.

YR ARFORDIR AUR

Adam Bitchell
Swyddog Cyfathrebu

Gold Coast 2018
XXI Commonwealth Games
QUEENSLAND

Teithiodd carfan gref o athletwyr o Gymru i'r Arfordir Aur yn Awstralia ar gyfer Gemau'r Gymanwlad 2018. Gwnaeth 26 o athletwyr gynrychioli Tîm Cymru, gyda chymorth aelodau o staff perfformiad a ffisiotherapi Athletau Cymru.

Dechreuodd eu taith ar 13 Mawrth wrth i'r garfan adael Pencadlys Chwaraeon Cymru yng Nghaerdydd i fynd i'r gwersyll paratoi cyn y gemau yn Queensland ar Arfordir yr Heulwen, lle y gwnaethant dreulio pythefnos yn cwblhau eu paratoadau ac yn ymaddasu i'r gwres chwilboeth.

Yn ystod eu cyfnod yn Queensland, ymwelodd athletwyr Cymru ag ysgolion lleol i gynnal sesiynau hyfforddi penodol ac ysbrydoli plant ysgol lleol, a gwnaeth llond llaw o athletwyr hefyd gystadlu yn y Queensland International ar 27 Mawrth; lle y torrodd y taflwr morthwyl Osian Jones record Cymru gyda thafliad o 71.62m.

Dechreuodd y Gemau eu hunain yn berffaith o safbwynt Cymru, **Bethan Davies yn cipio'r fedal efydd yn y Ras Gerdded 20km**, ac **Olivia Breen yn ennill y fedal aur yn y Naid Hir T38** gan osod record newydd yn y Gemau, sef 4.86 ar y diwrnod cyntaf. **Ar yr ail ddiwrnod, roedd Hollie Arnold yn fuddugol yng nghystadleuaeth taflu gwaywffon F46** gan dorri Record y Byd gyda thafliad o 44.3m, cyn i **Melissa Courtney orffen ar wib yn gampus i gipio'r fedal efydd** yn y ras 1,500m ar y pedwerydd diwrnod, gan gofnodi ei hamser gorau erioed, sef 4:03.44, yn y broses.

Enillodd Olivia Breen fedal arall ar y pumed diwrnod, sef y fedal efydd yn y ras 100m T38 gydag amser o 13.35 eiliad.

Gorffennodd Cymru yn yr 11eg safle yn y tabl medalau Athletau, gan helpu Tîm Cymru i orffen yn 7fed yn y tabl medalau cyffredinol.

Mae'r pum medal a enillwyd ar yr Arfordir Aur yn gyfartal â chyfanswm gorau Cymru erioed yn yr Athletau, pan enillodd bum medal yng Ngemau 2010 yn Delhi. Yn ogystal â'r pum enillydd medalau, gorffennodd naw athletwr arall yn yr wyth safle uchaf yn eu priod gampau, gyda mwy na 70% o'r tîm Athletau yn gorffen yn unol â'u safle yn y rhestr ddetholion cyn y Gemau, neu'n well na hynny. Hefyd, Gemau 2018 oedd y tro cyntaf i'r para-athletwyr a'r athletwyr nad ydynt yn anabl fod yn gwbl integredig yn yr un tîm, ac yn y Gemau hyn gwelwyd y safon uchaf erioed o athletau.

26 O ATHLETWYR

Gold Coast 2018
XXI Commonwealth Games
QUEENSLAND

TEAM WALES - ATHLETICS
TîM CYMRU - ATHLETAU

Gold Coast 2018 XXI Commonwealth Games
Gemau'r Gymanwlad Arfordir Aur 2018 XXI

WELSH ATHLETICS
ATHLETAU CYMRU

CYSTADLAETHAU

Tom Marley
Rheolwr Cystadlaethau

Gwelwyd cystadlu brwd ym mhob grŵp oedran o fewn pob disgyblaeth athletau eleni. Rydym yn parhau i ymgynghori a chydweithio â chlybiau a threfnwyr digwyddiadau i ddatblygu safonau a chefnogi systemau ar draws y sbectrwm cystadlaethau yng Nghymru.

RHEDEG FFORDD

Mae wedi bod yn flwyddyn wych arall ym maes rhedeg ffordd, a'r uchafbwynt fydd Phencampwriaeth Hanner Marathon gyntaf y Gymanwlad a gynhelir o fewn Hanner Marathon Caerdydd/Prifysgol Caerdydd 2018.

Dechreuodd y tymor gyda'r rasys cyfnewid ar y ffordd ym Mharc Pen-bre am y tro cyntaf, lle'r oedd Abertawe yn fuddugol yng nghystadlaethau hŷn y dynion a'r menywod. Bydd y rasys cyfnewid ar y ffordd yn dychwelyd i Ben-bre unwaith eto yn 2018, a byddant yn defnyddio'r Cylch Caeedig Seiclo ar y Ffordd sydd newydd gael ei adeiladu ac yn dilyn ymlaen o'r Tour of Britain.

Ym mis Hydref, cynhaliwyd Hanner Marathon Caerdydd / Prifysgol Caerdydd a oedd yn ymgorffori Pencampwriaeth Hanner Marathon Cymru. Unwaith eto, roedd y digwyddiad yn llwyddiant ysgubol gyda phob lle wedi'i werthu fisoedd ymlaen llaw, a chwalodd Edith Chelimo record Agored i Bawb y DU gydag amser o 1:05:52. Jenny Nesbitt yn y 5ed safle a Dewi Griffiths yn 4ydd oedd y Cymry a orffennodd yn y safleoedd uchaf, a Griffiths oedd y Cymro cyflymaf ond un erioed gydag amser o 1:01:33.

Yn dilyn hynny, aeth Griffiths i Frankfurt i gystadlu yn ei farathon cyntaf. Roedd y disgwyliadau'n uchel ar ôl ei amser gorau ar gyfer hanner marathon yn ddiweddar, a llwyddodd i gwrdd â'r disgwyliadau hynny gydag amser o 2:09:49 a sicrhaodd mai ef yw'r athletwr cyflymaf ond un erioed o Gymru, y tu ôl i Steve Jones.

Pencampwyr Marathon Cymru yn 2018 oedd Russell Bentley, 2:29.40 a Clara Evans, 2:59.48.

Cynhaliwyd Pencampwriaeth 10km Cymru 2018 fel rhan o ras 10km Nick Beer yn Llandudno, sy'n dechrau ar yn gorffen ar y promenâd ac yn mynd o amgylch Pen y Gogarth. Andrew Davies a enillodd ras y dynion, mewn 32:36, a Bronwen Jenkinson oedd yn fuddugol ymhlith y menywod, mewn 38:56.

Cynhaliwyd Pencampwriaeth 5km Cymru o fewn ras 5k Caerdydd, lle yr enillodd Charlotte Arter ras y menywod gan dorri record Agored i Bawb Cymru gydag amser o 15:40, ychydig dros wythnos ar ôl i Stevie Stockton osod record genedlaethol newydd o 15:39.

Cystadlodd tri o'n hathletwyr a redodd ar yr Arfordir Aur yn ras y dynion, gyda Jon Hopkins yn fuddugol. Enillodd mewn 14.18, o flaen Ieuan Thomas, Abed Teweldebrhan a Tom Marshall.

TRAC A MAES

Rhiannon Linington-Payne
Arweinydd cynnal digwyddiadau – Trac a Maes

Ni fydd yn syndod i neb bod tymor domestig 2018 yn un anhygoel o brysur unwaith eto, gyda bron i 90 o ddigwyddiadau Trac a Maes yn cael eu trwyddedu yn ystod y tymhorau dan do ac awyr agored.

Defnyddiwyd cyfarpar diwedd clos ac amseru Athletau Cymru mewn mwy na 50 o ddigwyddiadau yn ystod y tymor awyr agored, a chafodd yr incwm a wnaed drwy eu llogi ei ailfuddsoddi er mwyn datblygu technoleg ar gyfer moderneiddio ein cyfarpar a ddefnyddir mewn cystadlaethau ymhellach. Hefyd, gwnaeth Swyddogion a Staff Cystadlaethau Athletau Cymru gefnogi a chynnal 37 o ddigwyddiadau yn ystod y tymor awyr agored a 13 o ddigwyddiadau eraill yn ystod tymor dan do 2017-18.

Unwaith eto, yn ddiamau, uchafbwynt y calendr domestig oedd Pencampwriaeth Hŷn Cymru a gynhaliwyd ar ddyddiad newydd eleni, sef 13 ac 14 Gorffennaf. Hefyd eleni, cyflwynwyd pedair gwobr ariannol o £500 am y perfformiadau gorau gan ddynion a menywod ar y trac a'r maes gyda'r nod o barhau i godi safon y gystadleuaeth ym Mhencampwriaeth Hŷn Cymru.

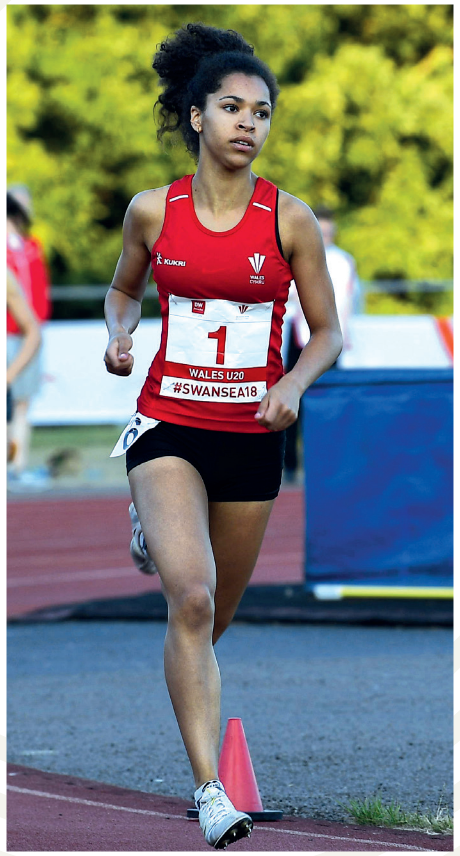
Enillwyd gwobrau ariannol yn 2018: Rebecca Chapman, Rhistanna Tracey, Osian Jones ac Owen Smith

Roedd hefyd yn bleser mawr gennym groesawu timau o'r Alban a Gogledd Iwerddon i gystadleuaeth Ryngwladol Awyr Agored Athletau Cymru a gynhaliwyd yn Abertawe. Gobeithiwn y bydd y digwyddiad yn parhau i ddenu timau o holl wledydd Prydain ac yn cynnig cystadleuaeth ryngwladol o safon uchel ar gyfer y grŵp oedran o dan 20. Llongyfarchiadau i Dde Lloegr, tîm buddugol 2018. Mae presenoldeb mewn Pencampwriaethau Trac a Maes awyr agored yn parhau i dyfu, gyda chynnydd o 37% mewn niferoedd ar gyfer athletau yn y Bencampwriaeth Campau Cyfunol, cynnydd o 21% yn y Bencampwriaeth Hŷn a chynnydd o 36% mewn niferoedd yn y Bencampwriaeth Iau, i gyd ar sail ffigurau 2017.

Gwelwyd cynnydd sylweddol mewn niferoedd athletwyr yn y ddwy Bencampwriaeth dan do, gyda chynnydd o 31% yn y Bencampwriaeth Iau o gymharu â ffigurau 2017.

Mae poblogrwydd cystadlaethau sy'n seiliedig ar gamp benodol yn parhau i dyfu, ac nid oedd eleni'n eithriad wrth i gyfres o ddigwyddiadau pellter canol gael eu lansio ar y cyd â Middle Distance Athletics Ltd. Ceir llawer o gefnogaeth i'r rasys gwibio o hyd, gyda mwy na 330 o berfformiadau wedi'u cofnodi yn nwy gystadleuaeth Rasys Gwibio Agored #RunWithTheWind.

Roedd Cynghrair Athletau Cymru yn gynyddol boblogaidd unwaith eto eleni, gyda chyfanswm yr athletwyr ym mhob un o'r pedwar digwyddiad yn gyson â 2017. Llongyfarchiadau i Harriers Abertawe a amddiffynnodd eu pencampwriaeth mewn steil gan ennill bob un o'r pedair gornest. Mae Cynghrair Iau Athletau Cymru yn dal i fynd o nerth i nerth ac, eleni, gorffennodd gyda brwydr anhygoel o agos rhwng Harriers Abertawe a Saethwyr Caerdydd yn Rownd Derfynol y Cwpan, lle'r oedd Abertawe yn fuddugol yn y pen draw. Harriers Castell-nedd oedd enillwyr Rownd Derfynol y Plât. Llongyfarchiadau i Saethwyr Caerdydd a gymhwysodd ar gyfer Rowndiau Terfynol Cenedlaethol Grŵp Oedran Is YDL gan orffen yn y chweched safle, sy'n ganlyniad parchus iawn.



Mae Athletau Cymru hefyd yn cefnogi Cystadleuaeth Daflu Agored Caerfyrddin a Chystadleuaeth Daflu Agored Caerdydd sy'n parhau i fod yn llwyddiant.

Ym Mhencampwriaeth Iau y Byd, enillodd Joe Brier fedal efydd yn y ras gyfnewid 4x400m a gorffennodd Jake Heyward yn y 4ydd safle mewn rownd derfynol dynn iawn yn y ras 1500m.

Uchafbwyntiau Eraill o ran Perfformiad:

Lauren Williams Record Iau Cymru yn y ras glwydi 400m; Osian Jones Record Taflu Morthwyl Cymru; Jac Palmer Record Taflu Morthwyl o dan 23 oed Cymru; Bethan Rees Record Taflu Gwaywffon o dan 20 oed Cymru; Bethany Moule Record Taflu Gwaywffon o dan 17 oed Cymru; Tom Hewson Record Taflu Gwaywffon Iau Cymru; Nicholas Young Record Taflu Pwysau Iau Cymru; Amber Simpson Record Taflu Morthwyl Iau Cymru.

TRAWS GWLAD

Alex Donald
Arweinydd Cynnal Digwyddiadau – Dygnwch

Roedd tymor Traws Gwlad 2017/2018 yn llwyddiannus iawn unwaith eto gan ennill momentwm a rhoi Cymru ar y map.

Yn Her Traws Gwlad Lerpwl, gwnaeth Dewi Griffiths yn dda iawn gan orffen yn y 4ydd safle, gyda Charlie Hulson yn agos y tu ôl iddo yn y 14eg safle. Yn y ras y dynion o dan 20 oed, gorffennodd Matthew Willis yn 3ydd a Jake Heyward yn 4ydd, gyda Cari Hughes yn ennill medal efydd yn ras y menywod.

Ym Mhencampwriaeth Ewrop, Matthew Willis oedd yr athletwr o Brydain a orffennodd yn y safle uchaf yng nghategori'r dynion o dan 20 oed, sef 14eg, gyda Jake Heyward yn gorffen yn y 30ain safle. Gorffennodd Cari Hughes mewn safle da iawn, sef 9fed, gan helpu Prydain Fawr i ennill Medal Aur fel tîm.

Helpodd Tom Marshall a Melissa Courtney Dîm Prydain i ennill y ras gyfnewid gyntaf erioed i dimau cymysg yn yr un bencampwriaeth.

Gorffennodd y tymor yng Nghymru gyda Phencampwriaeth Traws Gwlad Cymru a gynhaliwyd ym Mharc Singleton, Abertawe, am y tro olaf cyn iddi symud i Barc Pen-bre yn 2019. Llongyfarchiadau i;

Enillydd y Dynion Hŷn – James Hunt (CAA Caerdydd)
Tîm Hŷn y Dynion – Harriers Abertawe
Enillydd y Menywod Hŷn – Bronwen Owen (Scarborough AC)
Tîm Hŷn y Dynion – Harriers Abertawe

RHEDEG MYNYDD

Arwel Lewis
Ysgrifenydd Rhedeg Mynydd

Mae rhedeg mynydd yn parhau i ffynnu ac mae'n fwy poblogaidd nag erioed, gartref a thramor, gyda mwy a mwy o ddigwyddiadau'n cael eu trefnu ledled y wlad er mwyn darparu ar gyfer y cynnydd mewn cyfranogiad a'r cynnydd yn y galw.

Ar lefel ryngwladol, Bronwen Jenkinson o Redwyr Eryri sy'n cael y lle blaenaf, yn dilyn ei llwyddiant ym Mhencampwriaeth Prydain y llynedd fel pencampwraig gyntaf Cymru ers 1994. Bronwen hefyd oedd y bencampwraig gyntaf o Gymru yn Ras Rygwladol yr Wyddfa ers 1989 gydag amser o 1:20:41. Hefyd yn y digwyddiad hwn, gorffennodd y Cymro Rob Samuel, hefyd o Eryri, yn drydydd ar y cyfan, sef y safle gorau gan athletwr o Gymru ers 2006.

Enillodd timau HŶn Dynion a Menywod Cymru fedalau ym Mhencampwriaeth Rygwladol Rhedeg Mynydd Gwledydd Prydain a gynhaliwyd yn Sedbergh, Cumbria.

Enillodd tîm y dynion fedal efydd mewn cystadleuaeth agos iawn, gyda Rob Samuel yn gorffen yn y safle uchaf ymhlith rhedwyr Cymru, sef 20fed, wrth i'r dynion guro Iwerddon o bwynt yn unig i ennill lle ar y podiwm.

Cipiodd menywod Cymru'r fedal arian, gan orffen yn ail y tu ôl i Loegr gyda Heidi Davies yn gorffen yn drydydd a Bronwen Jenkinson yn gorffen yn bumed fel unigolyn er mwyn helpu'r tîm i orffen uwchben tîm yr Alban a orffennodd yn drydydd.

Cafodd y ddwy athletwraig eu dewis yn nhîm Menywod Hŷn British Athletics ar gyfer Pencampwriaeth Rhedeg Mynydd Ewrop yn Skopje, Macedonia, gan ei helpu i ennill medal efydd wych.

Andrew Davies (Stockport Harriers) oedd Pencampwr Meistri 35 y Byd ym Mhencampwriaeth Rhedeg Mynydd Meistri'r Byd a gynhaliwyd yn Slofenia, ac enillodd mwy o Gymry fedalau aur ym Mhencampwriaeth Rhedeg Mynydd Iau Prydain ac Iwerddon yn Glendalough, Iwerddon gyda Samia Jones (Menai) yn ennill y ras o dan 17 oed gydag amser o 22:14.

Cynhaliwyd Pencampwriaeth Rhedeg Mynydd Athletau Cymru yn ras mynydd Tal y Mignedd ar 9 Mehefin 2018 yn heulwen Dyffryn Nantlle yng nghysgod yr Wyddfa. Caitlin Rice (Ribble Valley) a enillodd ras y menywod, gyda Bronwen Jenkinson yn ail agos a Mel Price (Mersia) yn drydydd. James Espie (Rhedwyr Glannau Dyfrdwy) enillodd ras y dynion, gyda Sam Tosh (Rossendale Harriers) yn ail a Ross Gollan (Shettleston) yn agos y tu ôl iddyt yn drydydd ar y cyfan ac yn gyntaf o dan 23 oed.

Bydd adolygiad llawn o'r flwyddyn ym maes rhedeg mynydd ar gael ar-lein.

RHEDEG LLWYBR

Matt Ward
Ysgrifennydd Rhedeg Llwybr

Roedd 2018 yn flwyddyn ardderchog arall ym maes rhedeg llwybr wrth i lawer o bobl brofi mwynhad a manteision rhedeg yn yr amgylchedd naturiol. Mae nifer y cyfranogwyr ar gynnydd mewn llawer o ddigwyddiadau wrth i fwy o redwyr fentro ar y llwybrau.

Hefyd, mae trefnwyr cystadlaethau yn cynyddu nifer yr uwch-rasys llwybr gyda ras newydd Ultra-Trail Cymru, Uwchfarathon Llwybr Eryri Scott ac Uwch-ras Eryri yn cynnig cyfleoedd gwych i ateb y galw cynyddol hwn.

Unwaith eto, croesawodd Gŵyl Frenhinol Rhedeg Llwybr Cymru Bencampwriaeth Hanner Marathon Llwybr Rhyngranbarthol Cymru. Enillydd y dynion hŶn oedd Jack Blackburn o glwb Pontypridd Roadents ac enillydd y menywod hŷn oedd Sandra Chipper, Rhedwyr Llysweri. Enillodd Dwyrain Cymru'r cystadlaethau tîm rhyngranbarthol i ddynion a menywod.

Cynhaliwyd Pencampwriaeth Grwpiau Oedran Rhedeg Llwybr Cymru o fewn Her flynyddol y Barcud Coch. Owain Schiavone o Aberystwyth a enillodd ras 10k y dynion, gydag Norman Poole (Sarn Helen) yn gorffen yn ail a Norman Biggs (CA Aberystwyth) yn drydydd.

Yn ras 10k y menywod, yr athletwraig o dan 20 oed Chloe Leek (Cwmbrân) a groesodd y llinell gyntaf ar y blaen i Isobel Dawson (TROTS) ac Anne Mynott (CA Bae Colwyn). Yn y cyfamser, yn yr hanner marathon, y rhedwr rhyngwladol o Gymru Rob Samuel (Rhedwyr Eryri) a enillodd ras y dynion ar y blaen i Daniel Bodman (Cwm Aberdâr) a David Bruce (Bristol & West AAC).

Jessica Bruce o Sarn Helen oedd yn fuddugol yn ras y menywod gan iddi orffen ar y blaen i Lauren Cooper (Parc Bryn Bach) a Nerys Jones (TROTS).

Mae clybiau fel Academi Coed-y-Brenin yn helpu rhedwyr ifanc i fwynhau rhedeg llwybr ac maent yn mynd o nerth i nerth wrth i sawl rhedwr fynd ymlaen i gynrychioli Cymru yn y mynyddoedd.

Unwaith eto, roedd cyfleoedd rhyngwladol i athletwyr rhedeg llwybr o Gymru gyda thîm o ddynion a menywod yn teithio i Lydaw i gystadlu yn yr Her Geltaidd Rhedeg Llwybr, sef deuddydd o rasio yn amrywio mewn pellter o 10km i 27km.

CYMDEITHAS ATHLETAU YSGOLION CYMRU

Steve Jones
Swyddog Cymorth Athletau Ysgolion Cymru

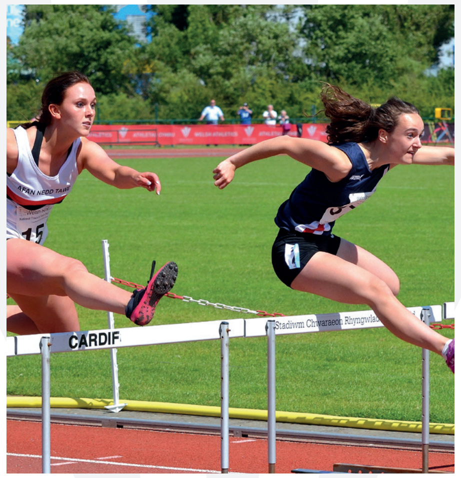
Mae'r Gymdeithas Ysgolion yn parhau i weithio mewn partneriaeth ag Athletau Cymru a Run4Wales. Isod ceir crynodeb o'r gweithgareddau a gynhaliwyd yn ystod blwyddyn academaidd 2017/18.

Ar lefel ddomestig, dechreuodd y cystadlu ddydd Sadwrn 7 Hydref gyda'r Gyd-bencampwriaeth Campau Cyfunol a gynhaliwyd yn NIAC, Caerdydd. Arweiniodd hyn at ddethol 16 o athletwyr ifanc i fynd i'r Bencampwriaeth Dan Do Rygwladol a ddychwelodd i Arena Emirates yn Glasgow eleni.

Dychwelodd y bencampwriaeth Traws Gwlad Rhyng-ysgolion i Aberhonddu ddydd Sadwrn, 18 Tachwedd. Roedd 368 o orffenwyr ar y diwrnod, gydag 81 yn rhagor yn cymryd rhan yn y rasys datblygu i ysgolion cynradd.

Aeth timau yn cynrychioli'r wyth Rhanbarth Ysgolion yn eu hôl i Aberhonddu ar gyfer y Bencampwriaeth Traws Gwlad Genedlaethol ddydd Mercher 7 Mawrth.

Yn dilyn y digwyddiad hwn, dewiswyd timau i deithio i Barc Wollaton yn Nottingham ar gyfer pencampwriaeth Traws Gwlad SIAB (32 o athletwyr) ac i Lundain ar gyfer y Mini Marathon (dewiswyd 36). Hefyd, dewisodd WSAA dimau o chwech i gymryd rhan ym mhencampwriaeth Traws Gwlad Rygwladol Gwledydd Prydain.



Ym mis Mawrth, cynhaliwyd Rownd Derfynol Neuadd Chwaraeon Ysgolion Cymru yng Nghwmbrân a oedd yn llwyddiant ysgubol unwaith eto.

Prifysgol Abertawe oedd lleoliad y Bencampwriaeth Campau Cymysg Awyr Agored unwaith eto, ac fe'i cynhaliwyd ddydd Sadwrn 9 Mehefin. Roedd hyn hefyd mewn partneriaeth ag Athletau Cymru a gwelwyd cynnydd mewn niferoedd.

Roedd y Bencampwriaeth haf Trac a Maes i Ysgolion yn rhan bwysig o ŵyl chwaraeon Gemau Cymru ddechrau mis Gorffennaf. Yn y digwyddiad, torrwyd dwy o recordiau grwpiau Cymru, a gwelwyd wyth amser gorau newydd ar gyfer y Bencampwriaeth. Yn dilyn y Bencampwriaeth, dewiswyd tîm o 69 o athletwyr i deithio i bencampwriaeth Rygwladol SIAB yn Grangemouth, yr Alban ddiwedd mis Gorffennaf, lle y gwnaethant ennill cyfanswm o wyth medal. Hefyd, gwelwyd 17 o amseroedd personol gorau.

Gwnaeth y Gymdeithas hefyd dderbyn gwahoddiad gan Athletau Cymru i gofrestru timau yn y bencampwriaeth Rygwladol o dan 20 Oed.

Bwydodd digwyddiadau cymhwyso ar draws yr wyth Rhanbarth Ysgolion i mewn i ddigwyddiad olaf y rhaglen ddomestig, wrth i gyfanswm o 63 o dimau o 41 o ysgolion gystadlu yn Rownd Derfynol Cwpan a Phlât NASUWT yn Aberhonddu ar 11 Gorffennaf. Roedd y safon yn uchel, gyda dim llai nag 13 o Berfformiadau Gorau newydd ar gyfer y Bencampwriaeth ar ddiwrnod gwych o athletau, a oedd yn ffordd addas iawn o orffen blwyddyn ardderchog arall o gystadlaethau i ysgolion.

RHEDEG CYMRU

Gareth Hall
Rheolwr Rhaglen Rhedeg Cymru

Mae Rhedeg Cymru yn parhau i dyfu, gan gynnig cyfleoedd rhedeg hygyrch o safon uchel sy'n llawn hwyl i bawb. Mae gan bawb reswm dros redeg. Yma yn Rhedeg Cymru, rydym yn dathlu pobl a grwpiau sy'n rhedeg, loncian a cherdded tuag at ffordd fwy egnïol o fyw. Felly beth bynnag fo oedran, lefel ffitrwydd, dyheadau, cefndir neu leoliad pobl, rydym am i bawb gymryd rhan yn Rhedeg Cymru.

Unwaith eto, mae ein rhaglenni wedi tyfu'n aruthrol dros y 12 mis diwethaf, ac maent yn parhau i gynnig ysbrydoliaeth, arbenigedd a chyfle i fwy o bobl nag erioed redeg ledled Cymru.

Mae'r cynnydd yn nifer y grwpiau rhedeg cofrestredig, cyfleoedd i redeg yn y gweithle ac Arweinwyr Ffitrwydd Rhedeg, yn ogystal â llwyddiant partneriaethau fel yr un â Parkrun, yn parhau i ddangos yr effaith y mae Rhedeg Cymru yn ei chael.

6,800+
O AELODAU

133
O GRWPIAU RHEDEG COFRESTREDIG

Mae nifer a gwasgariad daearyddol ein grwpiau rhedeg wedi tyfu'n sylweddol, ac mae gennym bellach 133 o grwpiau cofrestredig ledled Cymru. Cefnogir y grwpiau hyn gan weithlu amhrisiadwy o Arweinwyr Rhedeg cymwysedig. Dros y ddwy flynedd ddiwethaf, rydym wedi llwyddo i gymhwyso 650 o Arweinwyr Ffitrwydd Rhedeg a 49 o Hyfforddwyr Ffitrwydd Rhedeg. Wrth i ni barhau i geisio sicrhau cydraddoldeb yn ein holl raglenni, mae'n galonogol nodi bod 54% o'r Arweinwyr Ffitrwydd Rhedeg a Hyfforddwyr Ffitrwydd Rhedeg yng Nghymru yn fenywod.

Un elfen o'r gyfres o raglenni sy'n gymharol newydd ond hefyd yn gynyddol lwyddiannus yw rhedeg yn y gweithle. Nod y cynllun yw annog cyflogwyr i gefnogi grwpiau rhedeg yn ystod neu ar ôl oriau gwaith, ac mae nifer o fusnesau uchel eu proffil o Gymru ac yng Nghymru eisoes yn cymryd rhan ynddo. Mae'r rhaglen yn boblogaidd iawn ymhlith cyflogwyr am eu bod yn sylweddoli manteision gweithlu iach ac egnïol.

Yn ogystal â'n gwefan lwyddiannus, mae llwyfannau yn y cyfryngau cymdeithasol fel Twitter, Facebook ac Instagram yn parhau i fod yn gynyddol boblogaidd.

Ni allai Rhedeg Cymru fod mor llwyddiannus ag y mae heb ei bartneriaid a'i randdeiliaid allweddol. Rydym yn parhau i feithrin y cydberthnasau hyn er mwyn cynnig cyfleoedd newydd a chyffrous. Ymhlith yr enghreifftiau mae gweithio gyda grwpiau penodol o'r boblogaeth, gydag amrywiaeth o grwpiau llwyddiannus yn cael eu sefydlu, o grwpiau rhedeg ar gyfer hybu iechyd meddwl a llesiant i grŵp rhedeg gyda bygis i famau newydd.

Mae gwaith gyda Chyngor Sir Gâr wedi arwain at sefydlu grŵp llwyddiannus We Can Run Llanelli, sydd wedi cael sylw gan Wales Online eleni

14
O RASYS PARKRUN IAU

33
O RASYS PARKRUN HŶN

Cafodd pobl â salwch meddwl gymorth i hyfforddi a chwblhau Hanner Marathon Abertawe. Hefyd yng Ngorllewin Cymru, mae grÐp Walk to Run yng Nghaerfyrddin yn boblogaidd, ac mae grŵp sy'n gysylltiedig â siop DW Fitness First yn Llanelli bellach wedi hen ennill ei blwyf. Arweinir y grŵp hwn sy'n prysur ehangu gan Rob Campion, a gafodd ei gydnabod yng ngwobrau Athletau Cymru fel Arweinydd Grŵp Rhedeg y Flwyddyn.

Aeth gwobr Grŵp y Flwyddyn i Sole Sisters o Flaenau Gwent, a gafodd sylw ar raglen BBC Cymru ar gyfer Hanner Marathon Caerdydd.

Mae ein partneriaeth strategol â Parkrun wedi parhau i ffynnu a dwyn ffrwyth. Erbyn hyn, cynhelir 14 o rasys Parkrun iau a 33 o rasys Parkrun hŷn fel rhan o'r cyfle wythnosol hwn i redeg, a chynhelir o leiaf un digwyddiad hŷn ym mhob awdurdod lleol yng Nghymru. Mae nifer y bobl sy'n cofrestru ar gyfer y digwyddiadau wedi cynyddu'n sylweddol, gyda mwy na 110,000 o unigolion wedi'u cofrestru, sef cynnydd o 34% dros gyfnod o 12 mis.

Gan edrych ymlaen, credwn yn gryf fod Rhedeg Cymru mewn sefyllfa ddelfrydol i arwain y sector o ran hyrwyddo gweithgarwch corfforol ledled Cymru. I'r perwyl hwn, rydym yn bwriadu bod ar flaen y gad pan gyhoeddir manylion llawn y Gronfa Iach ac Egnïol newydd, sef partneriaeth rhwng Llywodraeth Cymru, Chwaraeon Cymru ac Iechyd Cyhoeddus Cymru.

RHESTR ANRHYDEDD

Mae'r Rhestr Anrhydedd lawn i'w gweld yn:
http://www.welshathletics.org/about-us/our-history

Aelodaeth am Oes

John Penny – CAA Caerdydd

Rhoddir Aelodaeth am Oes o Athletau Cymru i unigolion sydd wedi rhoi gwasanaeth hir ac eithriadol i athletau yng Nghymru, naill ai ar lefel ranbarthol, genedlaethol neu ysgolion cenedlaethol. Enillodd John wobr Cyflawniad Oes hefyd.

Gwobr Anrhydedd

Peter Lane – CAA Caerdydd
Peter Walton – CA Harriers Castell-nedd
Brian Davies – Ysgolion Caerdydd a'r Fro
David Llewellyn – Amserwr

Cyflwynir y Wobr Anrhydedd i unigolion yn gydnabyddiaeth o wasanaeth eithriadol i athletau yng Nghymru. Fe'i rhoddir am o leiaf 25 mlynedd o gyfraniad gweithredol at y chwaraeon ar lefel clybiau, ysgolion, rhanbarthau ysgolion neu lefel ranbarthol neu genedlaethol ar ran Athletau Cymru neu Gymdeithas Athletau Ysgolion Cymru.

Gwobrau Teilyngdod

Brian Fox – Harriers Abertawe
George Edwards – Harriers Abertawe
Jeff Cooze – Harriers Abertawe
David Davies – Harriers Castell-nedd
Neil Edwards – CAA Wrecsam
Philip Walker – CAA Wrecsam
Helen Davies – CAA Wrecsam ac AA Ysgolion Gogledd-ddwyrain Cymru
John Gould – CA Blaenau Gwent
Christine Vorres – CA Pont-y-pŵl a'r Cylch
Simon Mansfield – Harriers Caerfyrddin
Christopher Boswell – Harriers Casnewydd
Colin Bradley – Harriers Casnewydd

Cyflwynir y Wobr Teilyngdod i unigolion am wasanaeth ar lefel clybiau, ysgolion, rhanbarthau ysgolion neu lefel ranbarthol a/neu genedlaethol ar ran Athletau Cymru neu Gymdeithas Athletau Ysgolion Cymru. Fe'i rhoddir yn gydnabyddiaeth o wasanaeth i athletau yng Nghymru dros gyfnod o 15 mlynedd o leiaf.

Oriel yr Anfarwolion

Cafodd pump yn rhagor o fawrion y byd Athletau yng Nghymru eu cyflwyno i Oriel yr Anfarwolion yn 2018:

Berwyn Jones
Nick Whitehead
Julie Crane
Matt Elias
Rhys Williams

WELSH ATHLETICS
ATHLETAU CYMRU

welshathletics.org

Athletau Cymru | Campws Chwaraeon Rhyngwladol Caerdydd
Heol Lecwydd | Caerdydd | CF11 8AZ