

# Dosbarthiadau Tymbl



Disgyblaeth gymnasteg lle mae cyfranogwyr yn perfformio cyfres o sgiliau acrobatig i lawr trac 25 metr (82 troedfedd) o hyd. Mae pob cyfres, a elwir yn bas, yn cynnwys wyth elfen lle mae'r athletwr yn neidio, troelli a fflipio gan roi eu dwylo a'u traed ar y trac yn unig. Mae tumblers yn cael eu barnu ar anhawster a ffurf eu trefn. Mae cystadlaethau unigol a thîm yn y gamp.

Mae Tumbling yn cael ei lywodraethu gan y FIG, Ffederasiwn Rhyngwladol Gymnasteg, ac mae'n cael ei gynnwys fel digwyddiad o fewn gymnasteg trampolîn. Er nad yw cwmpo yn ddigwyddiad Olympaidd ar hyn o bryd, gall tumblers elitaidd sy'n cystadlu ar lefel ryngwladol gystadlu mewn amrywioi digwyddiadau a drefnir gan y FIG, cydffederasiynau cyfandirol.

Y prif ddarn o offer a ddefnyddir mewn cwmpo yw'r trac cwmpo. Mae'r trac yn 25 metr (82 troedfedd) o hyd a 2 fetr (6.6 troedfedd) o led gydag uchder o ddim mwy na 30 centimetr (12 modfedd). Mae'r trac wedi'i ffynnu a'i padio i gynorthwyo'r gymnastwyr yn ystod eu pasio. Mae tair llinell yn rhedeg ar hyd y trac. Mae'r llinell ganol yn nodi canol y trac. Mae'r ddau allanol yn nodi ffin y trac ac maent 150 centimetr (59 modfedd) oddi wrth ei gilydd. Er bod rhan o'r trac yn ymestyn y tu hwnt i'r llinellau hyn, ystyrir bod pas wedi'i dorri ar draws os yw gymnast yn cyffwrdd â'r trac y tu allan i'r llinellau hyn.

Cyn y trac sy'n cwmpo, mae ardal rhedeg i fyny lle mae'r Gall gymnastwyr gynhyrchu cyflymder cyn dechrau eu pasio. Mae'r ardal redeg hon yn mesur 10 metr (33 troedfedd) o hyd a dylai fod yr un uchder â'r trac ei hun. Ar ddiwedd Y trac cwmpo yno mae mat o'r enw ardal glanio. Mae'r mat hwn yn 6 metr (20 troedfedd) o hyd wrth 3 metr (9.8 troedfedd) lled gyda thrwch o 30 centimetr (12 modfedd). O fewn yr ardal lanio mae parth glanio llai, sy'n mesur 4 metr (13 troedfedd) wrth 2 fetr (6.6 troedfedd), sydd naill ai'n cael ei lenwi neu wedi'i amlinellu â lliw cyferbyniol.

Y tu ôl i'r ardal lanio rhaid bod mat ychwanegol er diogelwch, yn mesur o leiaf 3 metr (9.8 troedfedd) gan 2 fetr (6.6 troedfedd). Os dymunir, gall y gymnast defnyddiwch fwrdd claddgell i ddechrau eu pasio. Gellir gosod hyn naill ai ar y trac cwmpo neu'r rhediad i fyny.

