



Cystadleuaeth Sgiliau Cymru
Skills Competition Wales

Competition Brief

Competition Title

Inclusive Skills: Fitness Assistant

Competition Overview

The Fitness Assistant has been developed over several years to ensure that students working at lower levels and with additional learning needs are able to show off their skills in the health & fitness industry.

‘Gyms are very busy and due to time constraints between sessions and the size of classes, Personal Trainers often need support in setting-up sessions. They require the Assistant Trainer to help welcome and pre-screen the clients, answer questions, set-up/demonstrate, keep the clients motivated, help demonstrate the Warm-up and Cool-downs and assist in putting away the equipment.’

The competition will test current fitness/recreation/health & exercise students’ skills in a range of industry driven tasks where they will be judged by sector-leading experts from across the UK.

Competitors will be required to fulfil a range of tasks that would be required of an Assistant Fitness Instructor working in a health club, gym or an outdoor space. Activities will take place in a gym environment.

Live competition heats will be held at various venues across Wales.

Entry Criteria

The competition is for those training for a career in Sports/Fitness and studying at Entry level 3 - Level 1. The certificate/qualification must not be higher than Level 1.

Please ensure that your entrants have the skills and competences to complete the task.

Competitors must have a cognitive impairment or physical disability which would prevent them from ever being likely to be able to study for an RQF/CQFW Level 3, SCQF Level 6 or other equivalent level certificate/qualification in exercise/sport/fitness etc

A [statement of support](#) which outlines the individual needs of the competitor within the competition must be submitted. Please ensure that all entries include a statement of support so we can ensure that the students' needs are met – this needs to be sent on application.

For further guidance on Inclusive Skills competitions please review the guidance available [here](#).

Please be aware that there is a Personal Training Competition -

Example qualifications recommended for entry (a representative, not exhaustive list):

- JSLA Level 1
- Entry level 3
- BTEC Level 1 Sport & Active Leisure
- NVQ Level 1 Sport & Active Leisure
- NCFE Level 1 in Health & Fitness
- YMCA Awards Level 1 Fitness & Physical Activity
- Active IQ Level 1 Fitness & Physical Activity
- YMCA Level 1 Diploma in Introduction to the Active Leisure Sector
- BTEC Level 1 Introductory Diploma to Sport

Entry capacity restrictions by organisation

Maximum of up to 3 per location plus maximum of 3 reserves can be registered in case of absence.

This is determined by 'location' and 'organisation'. 'Organisation' refers to the competitors' training provider/employer. 'Location' refers to a site where the competitor studies / is employed.

For further guidance on these capacities, [click here](#).

An online passive heat will be introduced **week commencing 9th December 2024** which can be completed in the learners own time during that week. This will be introduced depending on registration numbers or where capacity is identified the reserve competitors may be invited to compete.

The decision will be made following a consultation between Skills Competition Wales and the competition lead after registration closes. All parties will be notified of any changes..

Brief

Planning

For this stage of competition competitors must plan a mini gym induction for a new gym user. The participant is generally fit and active and has been to a gym once or twice but doesn't really know how to use any equipment. Remember a good plan will help with the delivery of the session.

Delivery

1. **Practical session** - The client should be generally fit and active. Competitors will be judged for a strict 15 minutes. Competitors must demonstrate/utilise at least 5 exercises or pieces of equipment (1 using free weights, 1 using CV machinery, 1 using resistance machinery and 2 of the competitor's choice). Competitors will be asked to list the exercises demonstrated after their session and may be asked to explain why they chose those exercises or pieces of equipment. Also competitors will be marked on using the welsh language within their session
 2. **Hard Skills**. The final part of the event is the chance to show your own practical skills to the Judges.
 3. The task is to complete 3 skills; one from each of the Sections below which **the competitor** may select. The client must be ready to demonstrate and suggest appropriate ways to make the exercise harder or easier. The test will take no longer than 10 minutes in total.
-

(A PDF Document will be sent after registration where information on these exercises are included).

NB Should there be a reason why you are unable to practically demonstrate any of the required tasks. Please email cerys.rees@coleggwent.ac.uk. We can ensure that you can show or explain/express these hard skills using adapted methodology.

Standing

Squat

Deadlift (BB)

Lunge

Prone fly (DB)

Floor based

Abdominal curl

Back extension

Plank

Press up

Bench

Bench press (BB)

Single arm row (DB)

Bent arm pullover (BB)

Seated shoulder press (DB)

Dumbbell fly

Clients

Competitors will need to bring a client who is fit and healthy to take part in physical activity. A PAR-Q Form and informed consent will need to be completed on the day for your client.

Competition specific rules

- The Competitor must be aware that the allocated area may or may not be closed to other users during the Competition.
- The PAR-Q and informed consent needs to be completed by the competitor after registration,
- **Unless support statements are received prior – no adjustments can be made on the day to accommodate.**
- Competitors will be judged for timings allocated.
- Competitors will have access to the fitness suite and a range of equipment.
- Timings of competitor's sessions - Will be individually allocated once entries are received. An e-mail will be sent out shortly after registration closes.
- Registration: One hour before the allocated competition time slot. This will allow a tour of the gym.
- Once your practical element has taken place you are free to leave.
- You will not be able to compete on the day unless you are registered.
- No extra equipment can be brought on the day and added to the session
- PAR-Q & consent form to be brought on the day and handed to the registration team.

This is an open environment competition – the gym will be available to members / college users to reciprocate a real gym environment.

Generic competition rules

- Mobile phones are to be switched off during competition activity.
- Listening to music via headphones is not permitted during competition activity.
- Any questions during competition activity should be addressed to the competition judging panel.
- Competitors should not communicate with other competitors during competition activity.
- It is the responsibility of each competitor to arrive on time for each competition session. No additional time will be allowed if you arrive late.
- Technical failure of your equipment should be reported immediately to the judging panel. Additional time will be allocated if the fault is beyond the control of the competitor.

Previous competition briefs are available to view and download via the Skills Competition Wales website, please [click here](#) to access.

Infrastructure List

Equipment available at the venue

Free Weights To be confirmed when venues decided	CV To be confirmed when venues decided
Resistance To be confirmed when venues decided	Other -

*Some equipment may change on the day due to availability

Competitors may bring with them and use:

A clipboard
 Their copy of the plan
 Something to write with
 Stopwatch
 Heart Rate Monitor

Conversely - they may not bring or use:

Any of their own equipment (apart from above listed exceptions)

Competition Rules

For full terms and conditions of entry and competition rules [visit](#).

Marking and Assessment

Marking and judging of this competition will be done by a team of experts from Industry, Further Education or Training Provider, using a marking criteria and allocated marks to ensure consistency.

You will be judged on your ability to communicate, interact and if working through the medium of English, make use of incidental Welsh during this activity. e.g. Welcome, introduction or a close through the medium of Welsh.

Marking Criteria Inclusive Skills – Fitness Assistant

*For additional information about each area please see making sheet

Area	Marks
General Presentation and Professionalism <ul style="list-style-type: none"> • Appropriate appearance, dress code, footwear, and limited jewellery (wedding/religious bands). • Conducts themselves professionally, positive and 	10

enthusiastic. <ul style="list-style-type: none"> ● Consume only water. 	
The Induction <ul style="list-style-type: none"> ● Introduce themselves and build a rapport. ● Establish the client's current fitness level and identify any risks. ● Explain the purpose and structure of the programme. ● Explain the facility's emergency procedure and check equipment and environment is safe. ● Demonstrate verbal and non-verbal communication skills. ● Instructions and demonstrations are technically correct and safe. ● Positive reinforcement and feedback. ● Awareness of correct positioning. ● Session completed within allocated time and equipment tidied away. ● Use of incidental welsh. 	30
Hard Skills <ul style="list-style-type: none"> ● Pick one standing, floor-based and bench exercise of your choice. You will be asked to demonstrate this and progress (make harder) or regress (make easier) each exercise. 	6
Total	46

Feedback and Recognition

No results or awards will be awarded on the day as marking will be quality assured.

All competitors will be issued with a Participation Certificate on the competition day. First, second, third and highly commended awards will be announced during the celebration event. The highly commended award recognises all competitors who have achieved above average. The celebration event will be held on Thursday 13th March 2025, further details will be communicated to competitors and their points of contact by email.

Marksheets will be available upon request via info@skillscompetitionwales.ac.uk to competitors after the celebration event.

Competition Lead

Lead Contact:

Cerys Rees

Cerys.rees@coleggwent.ac.uk

PROGRAMME CARD GYM SESSION

TRAINING GOALS

WARM-UP	
Overview of content (including mobility, pulse raising (CV machine))	Equipment and duration
SESSION CONTENT	
COOL DOWN/FLEXIBILITY	
Cool Down	

FITNESS ASSISTANT (INCLUSIVE)

COMPETITION

PHYSICAL ACTIVITY READINESS QUESTIONNAIRE

QUESTIONNAIRE

Name: _____ Age: _____ Gender: _____

Contact number: _____ Email: _____

Next of kin: _____ Contact number: _____

This PAR-Q is designed to help you to help yourself. Many benefits are associated with regular exercise, and completion of the PAR-Q form is a sensible first step to take if you are planning to increase the amount of physical activity in your life.

For most people, physical activity should not pose a problem or hazard. The PAR-Q has been designed to identify the small number of people for whom physical activity might be inappropriate or for those who should seek medical advice concerning the type of activity most suitable for them. Common sense is your best guide for answering these questions.

1. Has your doctor ever said that you have a heart condition and that you should only do physical activity recommended by a doctor?	YES/NO
2. Do you feel pain in your chest when you do physical activity?	YES/NO
3. In the past month, have you had chest pain when you were not doing physical activity?	YES/NO
4. Do you lose your balance because of dizziness or do you ever lose consciousness?	YES/NO
5. Do you have a bone or joint problem (for example, back, knee or hip) that could be made worse by a change in physical activity?	YES/NO
6. Is your doctor currently prescribing drugs (for example, water pills) for your blood pressure or heart condition?	YES/NO
7. Do you know of any other reason why you should not do physical activity?	YES/NO

If you have answered 'YES' to any of the above questions, then you are required to gain consent from your doctor before participating in the gym-based exercise programme.

If you have answered 'NO' to all of the above questions and you have reasonable assurance of your suitability for a gym-based exercise programme, which will include:

- A warm-up.
- Cardiovascular training using equipment.
- Fixed weights.
- Using resistance machines.
- Free weights.
- Using dumbbells and barbells.
- Body weight exercises.
- Cool down stretches.

You are advised to postpone entry into the programme if you feel unwell or have a temporary illness. You must inform your gym instructor of any changes to your health status whilst engaged in your training programme.

Client's signature: _____ Date: _____

Witness signature: _____ Date: _____

CLIENT CONSENT

FITNESS ASSISTANT (INCLUSIVE)

COMPETITION

PROGRAMME OBJECTIVES AND PROCEDURES

I understand that the purpose of the exercise programme is to provide safe and individualised exercise to improve health and fitness. Exercises may include:

- Cardiovascular machine activities – treadmill walking or jogging, rowing, upright or recumbent cycling, stair climbing and other such activities.
- Resistance training activities using resistance machines, free weights or body weight to improve muscular strength or endurance.
- Cool down and flexibility exercises to improve movement around the joints and range of motion.

POTENTIAL RISKS

The exercise programme is designed to place a gradually increasing workload on the cardiovascular and muscular systems, and thereby improve their function. The reaction of the cardiovascular and muscular system to such exercise cannot always be predicted with complete accuracy. There is a risk of certain changes that might occur during or following the exercise. These changes could relate to blood pressure or heart rate.

POTENTIAL BENEFITS

I understand that a programme of regular exercise has been shown to be beneficial.

Some of these benefits include:

- A decrease in risk of heart disease.
- A decrease in body fat.
- Improved blood pressure.
- Improvement in psychological function.
- Improvement in aerobic fitness.

The gym-based exercise programme has been explained to me and my questions regarding the programme have been answered to my satisfaction. I understand that I am free to withdraw at any time. The information obtained will be treated as private and confidential.

I am aware that participating in the Personal Trainer competition as a 'client', means that the instructor I am working with may not yet be qualified and that I am working with them at my own risk.

Client's signature: _____ Date: _____

Witness signature: _____ Date: _____



Cystadleuaeth Sgiliau Cymru
Skills Competition Wales

Brîff y Gystadleuaeth

Teitl y Gystadleuaeth

Sgiliau Cynhwysol: Cynorthwy-ydd Ffitrwydd

Trosolwg y Gystadleuaeth

Datblygwyd y Cynorthwy-ydd Ffitrwydd dros nifer o flynyddoedd i sicrhau bod myfyrwyr sy'n gweithio ar lefelau is gydag anghenion dysgu ychwanegol yn gallu dangos eu sgiliau yn y diwydiant iechyd & ffitrwydd.

'Mae campfeydd yn brysur iawn ac oherwydd cyfyngiadau amser rhwng sesiynau a maint dosbarthiadau, mae angen cymorth ar Hyfforddwyr Personol yn aml i sefydlu sesiynau. Maen nhw'n gofyn i'r Hyfforddwr Cynorthwyol eu helpu nhw i groesawu a rhag-sgrinio'r cleientiaid, ateb cwestiynau, gosod/arddangos, sicrhau cymhelliant y cleientiaid, helpu i arddangos y Cynhesu a'r Dadgynhesu a chynorthwyo i roi'r offer i gadw.'

Bydd y gystadleuaeth yn profi sgiliau ffitrwydd / hamdden / iechyd ac ymarfer corff cyfredol myfyrwyr mewn ystod o dasgau a yrrir gan ddiwydiant lle cânt eu beirniadu gan arbenigwyr sy'n arwain y sector ar draws y DU.

Bydd yn ofynnol i gystaddeuwyr gyflawni ystod o dasgau y byddai eu hangen ar Hyfforddwr Ffitrwydd Cynorthwyol sy'n gweithio mewn clwb iechyd, campfa neu le awyr agored.

Cynhelir gweithgareddau'n mewn amgylchedd campfa.

Cynhelir rowndiau rhagbrofol byw mewn sawl lleoliad ledled Cymru.

Meini Prawf Cystadlu

Mae'r gystadleuaeth ar gyfer y rhai sy'n hyfforddi ar gyfer yrfa mewn Chwaraeon/Ffitrwydd ac sy'n astudio lefel Mynediad 3 - Lefel 1. Ni ddylai'r dystysgrif/cymhwyster fod yn uwch na Lefel 1.

Sicrhewch fod gan eich ymgeiswyr y sgiliau a'r gallu angenrheidiol i gwblhau'r dasg.

Rhaid i gystaddeuwyr fod â nam gwybyddol neu anabledd corfforol a fyddai'n eu hatal rhag bod yn debygol o allu astudio ar gyfer RQF/FcCChC Lefel 3, SCQF Lefel 6 neu

dystysgrif/cymhwyster lefel gyfatebol arall mewn ymarfer corff/chwaraeon/ffitrwydd ac ati

Rhaid cyflwyno [datganiad o gefnogaeth](#) sy'n amlinellu anghenion unigol y cystadleuydd o fewn y gystadleuaeth. Rhaid sicrhau fod pob cais yn cynnwys datganiad o gefnogaeth fel y gallwn sicrhau bod anghenion y myfyrwyr yn cael eu diwallu – mae angen anfon hwn ar gais.

Am arweiniad pellach ar gystadlaethau Sgiliau Cynhwysol, edrychwch ar y canllawiau sydd ar gael [yma](#).

Byddwch yn ymwybodol bod Cystadleuaeth Hyfforddiant Personol

Cymwysterau enghreifftiol a argymhellir ar gyfer mynediad (rhestr gynrychioliadol, nid rhestr gynhwysfawr):

- JSLA Lefel 1
- Lefel mynediad 3
- BTEC Lefel 1 Chwaraeon & Hamdden Actif
- NVQ Lefel 1 Chwaraeon & Hamdden Actif
- NCFE Lefel 1 mewn Iechyd & Ffitrwydd
- YMCA Dyfarniadau Lefel 1 Ffitrwydd & Gweithgarwch Corfforol
- Actif IQ Lefel 1 Ffitrwydd & Gweithgarwch Corfforol
- YMCA Diploma Lefel 1 mewn Cyflwyniad i'r Sector Hamdden Actif
- BTEC Lefel 1 Diploma Rhagarweiniol i Chwaraeon

Cyfyngiadau niferoedd mynediad fesul sefydliad

Uchafswm o hyd at 3 y lleoliad a gellir cofrestru uchafswm o 3 wrth gefn rhag ofn absenoldeb.

Pennir hyn yn ôl 'lleoliad' a 'sefydliad'. Cyfeiria 'sefydliad' at ddarparwr / cyflogwr hyfforddi'r cystadleuwyr. Mae 'lleoliad' yn cyfeirio at safle lle mae'r cystadleuydd yn astudio / yn gweithio. Am arweiniad pellach ar y niferoedd hyn, [cliciwch yma](#).

Bydd gwres goddefol ar-lein yn cael ei gyflwyno wythnos sy'n dechrau ar **9eg Rhagfyr 2024** y gellir ei gwblhau yn amser y dysgwyr ei hun yn ystod yr wythnos honno neu lle nodir bod capasiti ar gyfer y gystadleuaeth, gellir gwahodd cystadleuwyr wrth gefn i gystadlu.

Bydd y penderfyniad yn cael ei wneud yn dilyn ymgynghoriad rhwng Cystadleuaeth Sgiliau Cymru ac arweinydd y gystadleuaeth ar ôl i'r cofrestru gau. Bydd pob parti yn cael gwybod am unrhyw newidiadau.

Briff

Cynllunio

Ar gyfer y cam hwn o'r gystadleuaeth, rhaid i gystadleuwyr gynllunio cyfnod ymsefydlu campfa fach ar gyfer defnyddiwr campfa newydd. Mae'r cyfranogwr, ar y

© Cystadleuaeth Sgiliau Cymru 2024 – Skills Competition Wales 2024

cyfan, yn ffit ac yn actif ac mae wedi bod i'r gampfa unwaith neu ddwy ond nid yw wir yn gwybod sut i ddefnyddio'r offer. Cofiwch y bydd cynllun da yn helpu gyda chyflwyno'r sesiwn.

Cyflwyniad

1. **Sesiwn ymarferol** - Bydd cystadleuwyr yn cael cleient i weithio gyda nhw ar gyfer y gystadleuaeth – mae'r cleient ar y cyfan yn ffit ac yn actif. Bydd cystadleuwyr yn cael eu beirniadu am 15 munud manwl. Rhaid i gystadleuwyr arddangos/defnyddio o leiaf 5 ymarfer neu ddarn o offer (1 yn defnyddio pwysau rhydd, 1 yn defnyddio peiriannau CV, 1 yn defnyddio peiriannau gwrthiant a 2 o ddewis y cystadleuydd). Bydd cystadleuwyr yn cael eu marcio ar eu defnydd o'r Gymraeg o fewn eu sesiwn hefyd.
2. **Sgiliau Caled** - Rhan olaf y digwyddiad yw'r cyfle i ddangos eich sgiliau ymarferol eich hun i'r Beirniaid.
3. Y dasg yw cwblhau 3 sgil; un o bob un o'r Adrannau isod o ddewis **y cystadleuydd** Rhaid i'r cleient fod yn barod i arddangos ac awgrymu ffyrdd priodol o wneud yr ymarfer yn anoddach neu'n haws. Ni fydd y prawf yn cymryd mwy na 10 munud i gyd.

(Anfonir Dogfen PDF ar ôl cofrestru lle ceir gwybodaeth am yr ymarferion hyn).

DS Os oes unrhyw reswm pam na allwch arddangos yn ymarferol unrhyw un o'r tasgau gofynnol. E-bostiwch cerys.rees@coleggwent.ac.uk. Gallwn eich sicrhau y gallwch ddangos neu esbonio/mynegi'r sgiliau caled hyn gan ddefnyddio methodoleg wedi'i haddasu.

Sefyll

Cyrcydiad

Codi pwysau marw (BB)

Rhagwth

'Prone fly' (DB)

Llawr

Crymanu abdomenol

Estyniad y cefn

Planc

Gwasg fyrfraich

Mainc

Gwasg fainc (BB)

'Single arm row' (DB)

'Bent arm pullover' (BB)

Gwasg ysgwyddau ar eich eistedd (DB)

'Dumbell fly'

Cleientiaid

Bydd angen i gystadleuwyr ddod â chleient sy'n ffit ac yn iach i gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol. Bydd angen llenwi Ffurflen PAR-Q a chaniatâd gwybodus ar y diwrnod ar gyfer eich cleient.

Rheolau cystadlu penodol

- Rhaid i'r Cystadleuydd fod yn ymwybodol y gallai'r ardal a neilltuwyd fod ar gau i ddefnyddwyr eraill yn ystod y Gystadleuaeth.
- Mae angen i'r cystadleuydd gwblhau'r PAR-Q a'r caniatâd gwybodus ar ôl cofrestru.
- **Ni ellir gwneud unrhyw addasiadau ar y diwrnod oni bai y derbynnir datganiadau cymorth ymlaen llaw.**
- Bydd cystadleuwyr yn cael eu beirniadu yn ôl yr amseriadau a ddyrennir.
- Bydd gan gystadleuwyr fynediad i'r ystafell ffitrwydd ac amrywiaeth o offer.
- Amseru sesiynau cystadleuwyr - Byddant yn cael eu dyrannu'n unigol unwaith y bydd ceisiadau'n dod i law. Anfonir e-bost yn fuan ar ôl i'r cyfnod cofrestru gau.
- Cofrestru: Awr cyn y slot amser cystadlu a neilltuwyd i chi. Bydd hyn yn caniatáu taith o amgylch y gampfa.
- Unwaith y bydd eich elfen ymarferol ar ben, mae croeso i chi adael.
- Ni fyddwch yn gallu cystadlu ar y diwrnod oni bai eich bod wedi cofrestru.
- Ni ellir dod ag offer ychwanegol ar y diwrnod a'i ychwanegu at y sesiwn
- Rhaid dod â'r PAR-Q & ffurflen ganiatâd ar y diwrnod a'i rhoi i'r tîm cofrestru.

Cystadleuaeth amgylchedd agored yw hon – bydd y gampfa ar gael i aelodau / defnyddwyr y coleg i gyd-fynd ag amgylchedd campfa go iawn.

Rheolau cystadlu generig

- Bydd ffonau symudol yn cael eu diffodd yn ystod gweithgaredd cystadlu.
- Ni chaniateir gwranddo ar gerddoriaeth drwy glustffonau yn ystod gweithgaredd cystadlu.
- Dylid gofyn unrhyw gwestiynau yn ystod gweithgaredd cystadlu i banel beirniadu'r gystadleuaeth.
- Ni ddylai cystadleuwyr gyfathrebu â chystadleuwyr eraill yn ystod gweithgaredd cystadlu.
- Cyfrifoldeb pob cystadleuydd yw cyrraedd yn brydlon ar gyfer pob sesiwn gystadlu. Ni chaniateir amser ychwanegol os byddwch chi'n cyrraedd yn hwyr.
- Dylid rhoi gwybod i'r panel beirniadu ar unwaith am fethiant technegol eich offer. Bydd amser ychwanegol yn cael ei neilltuo os yw'r nam y tu hwnt i reolaeth y cystadleuydd.

Mae briffiau cystadleuaeth flaenorol ar gael i'w gweld a'u llwytho o'r wefan Cystadleuaeth Sgiliau Cymru, [cliciwch yma](#) i gael mynediad iddynt.

Rhestr Seilwaith

Offer sydd ar gael yn y lleoliad

Pwysau Rhydd I'w gadarnhau pan benderfynir ar leoliadau	Cardiofasgwlwr (CV) I'w gadarnhau pan benderfynir ar leoliadau
Gwrthiant I'w gadarnhau pan benderfynir ar leoliadau	Arall -

* Efallai y bydd rhywfaint o offer yn newid ar y diwrnod oherwydd argaeledd

Gall cystadleuwyr ddod â'r isod gyda nhw a'u defnyddio:

Clipfwrdd

Eu copi o'r cynllun

Rhywbeth ar gyfer ysgrifennu

Stopwatsh

Monitor Cyfradd Curiad y Galon

I'r gwrthwyneb - efallai na fyddant yn dod â nac yn defnyddio:

Eu hoffer eu hunain (ar wahân i'r eithriadau a rhestrir uchod)

Cerddoriaeth

Rheolau'r Gystadleuaeth

Am delerau ac amodau mynediad llawn a rheolau cystadlu, [ewch i](#).

Marcio ac Asesu

Bydd tîm o arbenigwyr o'r Diwydiant, Addysg Bellach neu Ddarparwr Hyfforddiant, yn marcio ac yn beirniadu'r gystadleuaeth hon gan ddefnyddio meini prawf marcio a marciau a ddyrannwyd i sicrhau cysondeb.

Byddwch yn cael eich barnu ar eich gallu i gyfathrebu, rhyngweithio ac os ydych yn gweithio

drwy gyfrwng y Saesneg, defnyddiwch Gymraeg achlysurol yn ystod y gweithgaredd hwn, e.e. Croesawiad, cyflwyniad neu glo trwy'r cyfrwng o Gymraeg.

Meini Prawf Marcio Sgiliau Cynhwysol – Cynorthwy-ydd Ffitrwydd

* Am wybodaeth ychwanegol am bob ardal gweler y daflen farcio

Ardal	Marciau
Cyflwyniad Cyffredinol a Phroffesiynoldeb	10

<ul style="list-style-type: none"> • Ymddangosiad priodol, cod gwisg, esgidiau, a gemwaith cyfyngedig (bandiau priodas/crefyddol). • Ymddygiad proffesiynol, cadarnhaol a brwdfrydig. • Yfed dŵr yn unig. 	
Y Sefydlu <ul style="list-style-type: none"> • Cyflwyno eu hunain a meithrin perthynas. • Penderfynu beth yw lefel ffitrwydd presennol y cleient a nodi unrhyw risgiau. • Egluro pwrpas a strwythur y rhaglen. • Egluro gweithdrefn argyfwng y cyfleuster a gwirio bod yr offer a'r amgylchedd yn ddiogel. • Dangos sgiliau cyfathrebu llafar a di-eiriau. • Cyfarwyddiadau ac arddangosiadau technegol gywir a diogel. • Atgyfnerthu a rhoi adborth cadarnhaol. • Ymwybyddiaeth o osod y corff yn gywir. • Sesiwn wedi'i chwblhau o fewn yr amser penodedig a thacluso'r offer. • Defnydd achlysurol o'r Gymraeg. 	30
Sgiliau Caled <ul style="list-style-type: none"> • Dewis un ymarfer sefyll, un ymarfer llawr ac un ymarfer mainc o'ch dewis. Bydd gofyn i chi ddangos hyn a dangos cynnydd (gwneud yn galetach) neu gymryd cam yn ôl (gwneud yn haws) fesul ymarfer. 	6
Cyfanswm	46

Adborth a Chydnabyddiaeth

Ni ddyfernir unrhyw ganlyniadau na dyfarniadau ar y diwrnod gan y bydd angen sicrhau ansawdd y marcio.

Bydd pob cystadleuydd yn cael Tystysgrif Cyfranogi ar ddiwrnod y gystadleuaeth.

Bydd gwobrau cyntaf, ail, trydydd a chanmoliaeth uchel yn cael eu cyhoeddi yn ystod y digwyddiad dathlu. Mae'r wobr canmoliaeth uchel yn cydnabod yr holl gystadleuwyr sydd wedi cyflawni sgôr uwch na'r cyfartaledd. Cynhelir y digwyddiad dathlu ar Dydd Iau 13 Mawrth 2025, bydd manylion pellach yn cael eu rhoi i gystadleuwyr a'u pwyntiau cyswllt trwy e-bost.

Bydd tafenni marciau ar gael ar gais drwy info@skillscompetitionwales.ac.uk i gystadleuwyr ar ôl y digwyddiad dathlu.

Arweinydd y Gystadleuaeth

Prif Gyswllt:

Cerys Rees

Cerys.rees@coleggwent.ac.uk

CERDYN RHAGLEN SESIWN CAMPFA

NODAU HYFFORDDI

CYNHESU	
Trosolwg y cynnwys (gan gynnwys symudedd, codi pwls (peiriant CV)	Offer a hyd
CYNNWYS Y SESIWN	
DADGYNHESU/HYBLYGRWYDD	
Dadgynhesu	

CYSTADLEUAETH CYNORTHWYDD FFITRWYDD (CYNHWYSOL)

HOLIADUR PARODRWYDD GWEITHGARWCH CORFFOROL

HOLIADUR

Enw: _____ Oed: _____ Rhywedd: _____

Rhif cyswllt: _____ E-bost: _____

Perthynas agosaf: _____ Rhif cyswllt: _____

Cynlluniwyd y PAR-Q hwn i'ch helpu chi i helpu'ch hun. Mae llawer o fanteision yn gysylltiedig ag ymarfer corff rheolaidd, ac mae cwblhau'r ffurflen PAR-Q yn gam cyntaf synhwyrol i'w gymryd os ydych chi'n bwriadu cynyddu eich gweithgarwch corfforol.

I'r mwyafrif o bobl, ni ddylai gweithgarwch corfforol fod yn broblem nac yn beryglus. Cynlluniwyd y PAR-Q i nodi'r nifer fach hynny o bobl y gallai gweithgaredd corfforol fod yn anaddas ar eu cyfer neu i'r rhai a ddylai ofyn am gyngor meddygol ynglŷn â'r math o weithgaredd sydd fwyaf addas ar eu cyfer. Synnwyr cyffredin yw eich canllaw gorau ar gyfer ateb y cwestiynau hyn.

1. Ydy'ch meddyg erioed wedi dweud wrthych bod gennych gyflwr ar y galon ac mai dim ond gweithgarwch corfforol a argymhellir gan feddyg y dylech chi ei wneud?	YDY/NA C YDY
2. Ydych chi'n teimlo poen yn eich brest pan fyddwch chi'n gwneud gweithgarwch corfforol?	YDW/N AC YDW
3. Yn ystod y mis diwethaf, a ydych wedi cael poen yn y frest pan nad oeddech chi'n gwneud gweithgarwch corfforol?	YDW/N AC YDW

4. Ydych chi'n colli eich cydbwysedd oherwydd pendro neu a ydych chi erioed wedi colli ymwybyddiaeth?	YDW/N AC YDW
5. Oes gennych chi broblem asgwrn neu gymal (er enghraifft, cefn, pen-glin neu glun) a allai waethygu oherwydd newid mewn gweithgaredd corfforol?	OES/NA C OES
6. A ydy'ch meddyg chi yn rhagnodi cyffuriau i chi ar hyn o bryd (er enghraifft, tabledi dŵr) ar gyfer eich pwysedd gwaed neu gyflwr ar y galon?	YDY/NA C YDY
7. Ydych chi'n gwybod am unrhyw reswm arall pam na ddylech chi wneud gweithgarwch corfforol?	YDW/N AC YDW

Os ydych chi wedi ateb 'YDW' i unrhyw un o'r cwestiynau uchod, yna mae'n ofynnol i chi gael caniatâd eich meddyg cyn cymryd rhan yn y rhaglen ymarfer corff yn y gampfa.

Os ydych chi wedi ateb 'NA' i'r holl gwestiynau uchod a bod gennych sicrwydd rhesymol o'ch addasrwydd ar gyfer rhaglen ymarfer corff yn y gampfa, a fydd yn cynnwys:

- Cynhesu.
- Hyfforddiant cardiofasgwlaidd gan ddefnyddio offer.
- Pwysau sefydlog.
- Defnyddio peiriannau gwrthiant.
- Pwysiau rhydd.
- Defnyddio 'dumbbells' a 'barbells'.
- Ymarferion pwysau corff.
- Ymestyniadau dadgynhesu.

Fe'ch cynghorir chi i ohirio ymuno â'r rhaglen os ydych chi'n teimlo'n sâl neu os oes gennych salwch dros dro. Rhaid i chi roi gwybod i'ch hyfforddwr campfa am unrhyw newidiadau i'ch statws iechyd tra'n cymryd rhan yn eich rhaglen hyfforddi.

Llofnod y cleient: _____ Dyddiad: _____

Llofnod y tyst: _____ Dyddiad: _____

CANIATÂD CLEIENT

CYSTADLEUAETH CYNORTHWYDD

FFITRWYDD (CYNHWYSOL)

AMCANION A GWEITHDREFNAU'R RHAGLEN

Deallaf mai diben y rhaglen ymarfer corff yw darparu ymarfer corff diogel ac unigol i wella iechyd a ffitrwydd. Gall ymarferion gynnwys:

- Gweithgareddau peiriannau cardiofasgwlaidd – cerdded melin droedlath neu loncian, rhwyfo, beicio unionsyth neu orweddol, dringo grisiau a gweithgareddau eraill o'r fath.

Gweithgareddau hyfforddi ymwrthedd gan ddefnyddio peiriannau ymwrthedd, pwysau rhydd neu bwysau'r corff i wella cryfder neu ddygnwch cyhyrol.

Ymarferion dadgynhesu a hyblygrwydd i wella symudiadau o gylch y cymalau ac ystod symudiad.

RISGIAU POSIBL

Cynlluniwyd y rhaglen ymarfer corff i roi llwyth gwaith cynyddol ar y systemau cardiofasgwlaidd a chyhyrol, a thrwy hynny i wella eu swyddogaeth. Ni ellir bob amser ragweld ymateb y system gardiofasgwlaidd a chyhyrol i ymarfer corff o'r fath gyda chywirdeb llwyr. Mae risg y gall rhai newidiadau ddigwydd yn ystod neu ar ôl yr ymarfer. Gallai'r newidiadau hyn ymwneud â phwysedd gwaed neu gyfradd curiad y galon.

MANTEISION POSIBL

Rwy'n deall y dangoswyd bod rhaglen o ymarfer corff rheolaidd yn fuddiol. Mae rhai o'r manteision hyn yn cynnwys:

- Gostyngiad yn y risg o glefyd y galon.
- Gostyngiad ym mraster y corff.
- Gwelliant ym mhwsedd gwaed.
- Gwelliant mewn swyddogaeth seicolegol.
- Gwelliant mewn ffitrwydd aerobig.

Eglurwyd y rhaglen ymarfer corff yn y gampfa i mi ac mae fy nghwestiynau ynglŷn â'r rhaglen wedi'u hateb yn foddhaol. Deallaf fy mod yn rhydd i dynnu'n ôl ar unrhyw adeg. Bydd y wybodaeth a geir yn cael ei thrin yn breifat ac yn gyfrinachol.

Rwy'n ymwybodol bod cymryd rhan yn y gystadleuaeth Hyfforddwr Personol fel 'cleient', yn golygu efallai na fydd yr hyfforddwr rydw i'n gweithio gyda nhw yn gymwys eto a fy mod i'n gweithio gyda nhw ar fy risg fy hun.

Llofnod y cleient: _____ Dyddiad: _____

Llofnod y tyst: _____ Dyddiad: _____