

Form B

Competition Brief

Competition title and level

Fitness Trainer, Assistant Trainer Entry 3

Entry requirements

The competition is for the learners working towards Entry Level 3 or working towards level 1. Staff to carefully consider if they think the competition would be of a challenge to them.

Competitors must be 16 years of age or over.

A maximum of 2 competitors per organisation may enter.

Applications to be made via www.skillscompetitionwales.ac.uk. Deadline for entries: 20th October 2018.

A statement of support that outlines any individual needs of the competitor within the competition must be submitted to Natalie.Allen@colegsirgar.ac.uk or will need to be completed by the day prior to beginning the competition.

The detail

Competitors must plan a mini gym session 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.

Cystadleuaeth | Skills Sgiliau | Competition

Cymru | Wales



Competitors must bring a willing 'Went' with them to the live heat who will be assigned to another competitor at random during registration – the client must be generally fit and active to be able to participate but there is not an age limit on this client.

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.

Competitors will have access to the fitness suite and a range of equipment (exact equipment list will not be confirmed in advance of the day)

Free Weights –

- Barbells
- Dumbbells

CV – at least 3 of the following

- Treadmill
- Upright Cycle
- Rower
- Elliptical machine/cross trainer

Resistance – at least 6 of the following or 5 including a DAP

- Low pulley or seated row
- High pulley or lat pull down (or substitute both pulleys for DAP)
- Chest press
- Shoulder press
- Leg press
- Mats
- Assisted Dips

- Assisted Pull Ups

Marking and assessment

Competitors taking part in this competition should be able to

- Introduce themselves to the client, making them feel welcome and at ease to start the session.
- Establish the client's current fitness level and any possible risks from participation in the activity.
- Explain the purpose and value of the proposed programme and broke it down into warm-up – main session – cool down.
- Explain the facility's emergency procedures.
- Check all the equipment to be used for safety ensuring sufficient space for each exercise to be performed.
- Demonstrate communication skills (both verbal and non-verbal) appropriate to the client and start to establish an effective rapport.
- Provide instructions, demonstrations and feedback that were technically correct and safe
- Provide motivating positive reinforcement throughout.
- Position correctly to observe and monitor activities completed by the client.
- Start and finish the session promptly – allocating appropriate time for each component and putting equipment away immediately after the activity.
- Provide feedback at the end of the session and ensured the client understands how to carry out the exercises without supervision.

Competition rules

Competitors must bring a willing 'client' with them to the live heat who will be assigned to another competitor at random during registration – the client must be generally fit and active to be able to participate but there is not an age limit on this client.

- Competitors may bring with them and use: A clipboard, something to write with/on and a stopwatch.
- Competitors will receive a health & Safety briefing at the start of the competition.

Cystadleuaeth | Skills Sgiliau | Competition Cymru | Wales



- Competitors will start and finish work as instructed by the judges.
- Competitors who arrive late for the event will not receive additional time
- If there is a power stoppage, breakdown of equipment or accident, the competitors

must act according to the instruction of the organiser.

- If during the competition a competitor feels they must leave their work area (e.g. medical reasons, toilet break), they will have the time recorded on a 'time out' sheet by a member of staff
- No mobile telephones, music or own equipment is allowed in the competition room.
- The Judge's decision is final.
- Photographs will be taken during the event that maybe used for marketing/publicity purposes – if the competitor / support staff cannot have their photo taken it is the responsibility of the organisation entering the competition to notify the organisers beforehand and at the event.
- If a competitor / support staff have any dietary requirements or allergies please notify when completing the competition application.
- Competitors must only receive agreed support that is outlined in their support statement. Support that is deemed to be outside that given in the support statement could result in the competitor being disqualified from the competition.
- Please advise Natalie.Allen@colegsirgar.ac.uk prior to the event how many support staff will be accompanying the competitors from your organisation.

All entries to be received by: 20th October 2018.

Contact details

For information specific to this regional competition, contact your **regional competition lead:**

Natalie Allen
Natalie.Allen@colegsirgar.ac.uk
[k](#)

Tel: 01554 748000

For information about the content or technicalities of the competition, contact the **national competition lead:**

Christopher Pitts, (AoC Sport)
FitnessTrainer_Comp@aoc.co.uk
[k](#)

For general information about Inclusive Skills Competitions, contact the **Projects & Partnerships Co-ordinator** at Derwen College:

Cystadleuaeth | **Skills**
Sgiliau | **Competition**
Cymru | **Wales**

07725 235 006



Cronfa Gyfdeithnasol Ewrop
European Social Fund

Helen Edwards
h.edwards@derwen.ac.uk

Tel: 01691 661234 ext 354

Ffurflen B

Briff y Gystadleuaeth

Teitl a lefel y gystadleuaeth

Hyfforddwr Ffitrwydd, Hyfforddwr Cynorthwyol Mynediad 3

Gofynion ymgeisio

Mae'r gystadleuaeth hon ar gyfer dysgwyr sy'n gweithio tuag at Lefel Mynediad 3 neu Lefel 1. Dylai staff ystyried yn ofalus a ydyn nhw'n meddwl y byddai'r gystadleuaeth yn her iddyn nhw.

Mae'n rhaid i ymgeiswyr fod o leiaf 16 mlwydd oed.

Mwyafrif o 2 gystadleuydd o bob sefydliad gaiff ymgeisio.

Dylid gwneud cais ar www.skillscompetitionwales.ac.uk. Terfyn amser ar gyfer ceisiadau: 20 Hydref 2018.

Dylid cyflwyno datganiad am unrhyw anghenion unigol sydd gan gystadleuydd yn y gystadleuaeth i Natalie.Allen@colegsirgar.ac.uk neu bydd angen ysgrifennu un cyn i'r gystadleuaeth ddechrau.

Y manylion

Gofynnir i gystadleuwyr gynllunio sesiwn fer yn y gampfa ar gyfer rhywun sy'n defnyddio'r gampfa am y tro cyntaf.

Mae'r person yn ffit a bywiog ac wedi bod i'r gampfa ambell waith ond nid yw'n gwybod sut i ddefnyddio'r offer.

Gofynnir i'r cystadleuwyr ddod â 'chleient' gyda nhw i'r rownd fyw fydd yn cael ei neilltuo i gystadleuydd arall ar hap wrth gofrestru – mae'n rhaid i'r cleient fod yn ffit ac yn fywiog er mwyn gallu cymryd rhan, ond nid oes rhaid iddo fod o oedran penodol.

Caiff y cystadleuwyr eu beirniadu am 15 munud union.

Mae'n rhaid i'r cystadleuwyr arddangos/defnyddio o leiaf 5 ymarfer neu offer (1 yn defnyddio pwysau rhydd, 1 yn defnyddio peiriannau CV, 1 yn defnyddio peiriannau ymwrthedd a 2 o ddewis y cystadleuydd).

Bydd gofyn i'r cystadleuwyr restru'r ymarferion a arddangoswyd ar ôl eu sesiwn ac efallai bydd gofyn iddyn nhw egluro pam eu bod wedi dewis yr ymarferion neu'r offer hynny.

Caiff y cystadleuwyr ddefnyddio'r ystafell ffitrwydd ac amrywiaeth o offer (ni chaiff union restr yr offer ei chadarnhau tan y diwrnod).

Pwysau Rhydd –

- Barbwysau
- Dymbelau

CV – o leiaf 3 o'r canlynol

- Melin Draed
- Peiriant Seiclo Unionsyth
- Peiriant Rhwyfo
- Peiriant eliptig/trawshyfforddi

Ymwrthedd – o leiaf 6 o'r canlynol neu 5 yn cynnwys DAP

- Pwli isel neu rwyfo wrth eistedd
- Pwli uchel neu dynnu i lawr yn ochrol (neu DAP yn lle'r 2 pwli)
- Pwyso o'r frest
- Pwyso o'r ysgwydd
- Pwyso o'r goes
- Matiau

- Dipio â Chymorth
- Tynnu i fyny â Chymorth

Marcio ac asesu

Dylai cystadleuwyr sy'n cymryd rhan yn y gystadleuaeth hon allu

- Cyflwyno'u hunain i'r cleient, ei groesawu a'i wneud i deimlo'n gyfforddus cyn dechrau'r sesiwn.
- Sefydlu lefel ffitrwydd bresennol y cleient ac unrhyw beryglon posibl o gymryd rhan yn y gweithgaredd.
- Esbonio pwrpas a gwerth y rhaglen arfaethedig a'i rhannu yn – cynhesu – prif sesiwn - oeri
- Esbonio trefn argyfwng y lleoliad.
- Gwirio diogelwch yr holl offer fydd yn cael ei ddefnyddio a sicrhau bod digon o le i wneud yr holl ymarferion
- Arddangos sgiliau cyfathrebu (geiriol a dieiriau) sy'n briodol i'r cleient a dechrau sefydlu perthynas effeithiol.
- Rhoi cyfarwyddiadau, arddangosfeydd ac adborth sy'n dechnegol gywir
- Atgyfnerthu'n bositif ac yn ysgogol drwy gydol y sesiwn.
- Bod yn y safle cywir i arsylwi a monitro'r gweithgareddau mae'r cleient yn eu gwneud.
- Dechrau a gorffen y sesiwn yn brydlon – gan neilltuo amser priodol i bob rhan a rhoi'r offer i gadw'n syth ar ôl y gweithgaredd.
- Rhoi adborth ar ddiwedd y sesiwn a sicrhau bod y cleient yn deall sut i wneud yr ymarferion heb oruchwyliaeth.

Rheolau'r gystadleuaeth

Gofynnir i'r cystadleuwyr ddod â 'chleient' gyda nhw i'r rownd fyw fydd yn cael ei neilltuo i gystadleuydd arall ar hap wrth gofrestru – mae'n rhaid i'r cleient fod yn ffit ac yn fywiog er mwyn gallu cymryd rhan, ond nid oes rhaid iddo fod o oedran penodol.

Cystadleuaeth | Skills Sgiliau | Competition Cymru | Wales



- Gall cystadleuwyr dod â'r berthau canlynol gyda nhw a'u defnyddio: Clipfwrdd, rhywbeth i'w ddefnyddio i ysgrifennu / i ysgrifennu arno a stopwats
- Bydd y cystadleuwyr yn cael briff lechyd a Diogelwch ar ddechrau'r gystadleuaeth.
- Y beirniaid fydd yn dweud wrth y cystadleuwyr pryd i ddechrau a gorffen gweithio.
- Ni fydd cystadleuwyr sy'n cyrraedd y digwyddiad yn hwyr yn cael amser ychwanegol.
- Os yw'r pŵer yn cael ei gollu, yr offer yn torri neu os oes damwain, mae'n rhaid i'r cystadleuwyr ddilyn cyfarwyddiadau'r trefnwyr.
- Os yw cystadleuydd yn teimlo'n anhwylyd yn ystod y gystadleuaeth (e.e. rhesymau meddygol, angen mynd i'r toiled) dylai adael ei fan gwaith. Caiff yr amser ei gofnodi ar daflen 'seibiant' gan aelod staff.
- Ni chaniateir ffonau symudol, cerddoriaeth nac offer personol cystadleuydd yn yr ystafell gystadlu.
- Bydd penderfyniad y Beirniad yn derfynol.
- Efallai y caiff lluniau sy'n cael eu tynnu yn ystod y digwyddiad eu defnyddio ar gyfer marchnata/hyrwyddo – os nad yw cystadleuydd/staff cynorthwyol eisiau cael tynnu eu llun, cyfrifoldeb y sefydliad sy'n ymgeisio yn y gystadleuaeth yw hysbysu'r trefnwyr ymlaen llaw yn y digwyddiad.
- Os oes gan gystadleuydd/staff cynorthwyol anghenion deietegol neu alergeddau dylid nodi hyn wrth lenwi ffurflen gais y gystadleuaeth.
- Dim ond y cymorth a nodir yn eu datganiad cynorthwyol y dylai cystadleuwyr ei gael. Gallai cymorth y tybir ei fod tu hwnt i'r hyn a nodwyd arwain at ddiarddel y cystadleuydd o'r gystadleuaeth.
- Mae angen hysbysu Natalie.Allen@colegsirgar.ac.uk o faint o staff cynorthwyol fydd yn dod gyda'r cystadleuwyr o'ch sefydliad cyn y digwyddiad.

Mae'n rhaid cyflwyno pob cais erbyn: 20 Hydref 2018.

Manylion cyswllt

Am wybodaeth sy'n benodol i'r gystadleuaeth ranbarthol hon, cysylltwch ag **arweinydd rhanbarthol y gystadleuaeth:**

Natalie Allen
Natalie.Allen@colegsirgar.ac.uk
[k](#)

Am wybodaeth am gynnwys neu fanylion y gystadleuaeth, cysylltwch ag **arweinydd cenedlaethol y gystadleuaeth:**

Christopher Pitts, (AoC Sport)
FitnessTrainer_Comp@aoc.co.uk
[k](#)

Am wybodaeth gyffredinol am Gystadlaethau Sgiliau Cynhwysol, cysylltwch â'r **Cydlynnydd Prosiectau a Phartneriaethau Coleg Derwen:**

Cystadleuaeth | **Skills**
Sgiliau | **Competition**
Cymru | **Wales**



Ffôn: 01554 748000

07725 235 006

Cronfa Gymeithnasol Ewrop
European Social Fund

Helen Edwards

h.edwards@derwen.ac.uk

Ffôn: 01691 661234 est 354