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
- Competitors must be enrolled – at the point of registration – on a certificate/qualification with a recognised Awarding Organisation (AO) which is relevant to the competition
  - The certificate/qualification must not be higher than Level 1.
  - Learners working towards Entry Level 3 qualifications.
  - 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

UNDEB EWROPEAIDD
EUROPEAN UNION
Llywodraeth Cymru
Welsh Government
Cronfa Gymdeithasol Ewrop
European Social Fund

© Cystadleuaeth Sgiliau Cymru 2023 – Skills Competition Wales 2023

- **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 the Inclusive Skills guidance please click here https://inspiringskills.gov.wales/competitions/frequently-asked-questions

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 incase 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
https://inspiringskills.gov.wales/competitions/frequently-asked-questions
An online passive heat will be introduced week commencing 11th December 2023 which can be completed in the learners own time during that week. This will be introduced depending on registration numbers.

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. An additional criteria point has been introduced this year which includes embedding the Welsh language into the 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)
Dumbell 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.
Applications to be made via www.skillscompetitionwales.ac.uk
Registration opens on 20 November 2023 and closes on 4 December 2023. Registrations are to be made through inspiringskills.gov.wales

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.

Infrastructure List

Equipment available at the venue

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

To be confirmed when venues decided	

*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
https://inspiringskills.gov.wales/terms/registrations-terms-and-conditions

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	10
The Induction	30
Hard Skills	6
Total	46

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 break 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 language 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 ensure the client understands

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 and invited to an online Celebration Event which will be held Thursday 14th March 2024, where the First, Second and Third Awards will be announced. Further details will be communicated to competitors and their points of contacts by email.

Feedback will be made available to competitors after the quality assurance process has been completed.

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.

© Cystadleuaeth Sgiliau Cymru 2023 – Skills Competition Wales 2023

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 2023 – Skills Competition Wales 2023

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 gystadleuwyr 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

- Rhaid cofrestru cystadleuwyr – ar adeg cofrestru – ar dystysgrif/cymhwyster gyda Sefydliad Dyfarnu cydnabyddedig (AO) sy'n berthnasol i'r gystadleuaeth
- Rhaid i'r dystysgrif/cymhwyster beidio â bod yn uwch na Lefel 1 RQF / CQFW.
- Dysgwyr sy'n gweithio tuag at gymwysterau Lefel Mynediad 3.

© Cystadleuaeth Sgiliau Cymru 2023 – Skills Competition Wales 2023

- Rhaid i gystadleuwyr fod â nam gwybyddol neu anabledd corfforol a fyddai'n eu hatal rhag bod yn debygol o allu astudio ar gyfer RQF/FfCChC 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 erbyn Rhagfyr 16eg.** 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. I gael y canllawiau Sgiliau cynhwysol cliciwch yma

https://inspiringskills.gov.wales/competitions/frequently-asked-questions

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 2 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 https://inspiringskills.gov.wales/competitions/frequently-asked-questions

Bydd gwres goddefol ar-lein yn cael ei gyflwyno wythnos sy'n dechrau ar 11 Rhagfyr 2023 y gellir ei gwblhau yn amser y dysgwyr ei hun yn ystod yr wythnos honno. Bydd hyn yn cael ei gyflwyno yn dibynnu ar rifau cofrestru

Brîff

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 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

© Cystadleuaeth Sgiliau Cymru 2023 – Skills Competition Wales 2023

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). Gofynnir i gystadleuwyr restru'r ymarferion a ddangoswyd ar ôl eu sesiwn ac efallai y gofynnir iddynt egluro pam eu bod nhw wedi dewis yr ymarferion hynny neu'r offer hynny.
2. **Sgiliau Caled.** Rhan olaf y digwyddiad yw'r cyfle i ddangos eich sgiliau ymarferol eich hun i'r Beirniaid.

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.
Bydd y cyfnod cofrestru yn agor ar 20 Tachwedd 2023 ac yn cau ar 4 Rhagfyr 2023. Mae'n rhaid cofrestru trwy inspiringskills.gov.wales

Rheolau cystadlu generig

- Bydd ffonau symudol yn cael eu diffodd yn ystod gweithgaredd cystadlu.
- Ni chaniateir gwrando 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.

Rhestr Seilwaith

Offer sydd ar gael yn y lleoliad

Pwysau Rhydd I'w gadarnhau pan benderfynir ar leoliadau	**Cardiofasgwlar (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
https://inspiringskills.gov.wales/terms/registrations-terms-and-conditions?lang=cy

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
Y Sefydlu	30
Sgiliau Caled	6
Cyfanswm	46

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

- Cyflwyno eu hunain i'r cleient, gan wneud iddyn nhw deimlo bod croeso iddyn nhw a'u bod nhw'n teimlo'n gartrefol i ddechrau'r sesiwn.
- Sefydlu lefel ffitrwydd bresennol y cleient ac unrhyw risgiau posibl o gymryd rhan yn y gweithgaredd.
- Egluro diben a gwerth y rhaglen arfaethedig a'i rhannu'n dair rhan - cynhesu – y prif sesiwn – dadgynhesu.
- Egluro gweithdrefnau brys y lleoliad.
- Gwirio'r holl offer i'w defnyddio er diogelwch gan sicrhau bod digon o le i gynnal pob ymarfer.
- Arddangos sgiliau cyfathrebu (llafar a di-eiriau) sy'n briodol i'r cleient a dechrau sefydlu perthynas effeithiol.
- Darparu cyfarwyddiadau, arddangosiadau ac adborth dechnegol gywir a diogel
- Darparu atgyfnerthiad cadarnhaol ysgogol gydol y broses.
- Lleoli'n gywir i arsylwi a monitro gweithgareddau a gwblhawyd gan y cleient.
- Dechrau a gorffen y sesiwn yn brydlon – gan neilltuo amser priodol ar gyfer pob cydran a rhoi offer i gadw'n syth ar ôl y gweithgaredd.
- Rhoi adborth ar ddiwedd y sesiwn a sicrhau bod y cleient yn deall

Adborth a Chydnabyddiaeth

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

Bydd pob cystadleuydd yn derbyn Tystysgrif Cyfranogiad ac yn cael ei wahodd i Ddigwyddiad Dathlu ar-lein a gynhelir Dydd Iau 14eg Mawrth 2024, lle cyhoeddir y Dyfarniadau Cyntaf, Ail a Thrydydd. Bydd manylion pellach yn cael eu rhoi i gystadleuwyr a'u pwyntiau cyswllt drwy e-bost.

Bydd adborth ar gael i gystadleuwyr ar ôl cwblhau'r broses sicrhau ansawdd.

Arweinydd y Gystadleuaeth
Prif Gyswllt:
Cerys Rees
Cerys.rees@coleggw**ent.ac.uk**

© Cystadleuaeth Sgiliau Cymru 2023 – Skills Competition Wales 2023

CERDYN RHAGLEN SESIWN CAMPFA

NODAU HYFFORDDI

____

____

____

<table>
<tr><td colspan="2">CYNHESU</td></tr>
<tr><td>Trosolwg y cynnwys (gan gynnwys symudedd, codi pwls (peiriant CV)</td><td>Offer a hyd</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2">CYNNWYS Y SESIWN</td></tr>
<tr><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td colspan="2">DADGYNHESU/HYBLYGRWYDD</td></tr>
<tr><td colspan="2">Dadgynhesu</td></tr>
</table>

© Cystadleuaeth Sgiliau Cymru 2023 – Skills Competition Wales 2023

CYSTADLEUAETH CYNORTHWYYDD 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/NAC YDY
2. Ydych chi'n teimlo poen yn eich brest pan fyddwch chi'n gwneud gweithgarwch corfforol?	YDW/NAC YDW
3. Yn ystod y mis diwethaf, a ydych wedi cael poen yn y frest pan nad oeddech chi’n gwneud gweithgarwch corfforol?	YDW/NAC YDW

© Cystadleuaeth Sgiliau Cymru 2023 – Skills Competition Wales 2023

4. Ydych chi'n colli eich cydbwysedd oherwydd pendro neu a ydych chi erioed wedi colli ymwybyddiaeth?	YDW/NAC 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/NAC 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/NAC YDY
7. Ydych chi'n gwybod am unrhyw reswm arall pam na ddylech chi wneud gweithgarwch corfforol?	YDW/NAC 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: ______

© Cystadleuaeth Sgiliau Cymru 2023 – Skills Competition Wales 2023

CANIATÂD CLEIENT

CYSTADLEUAETH CYNORTHWYYDD 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 mhwysedd 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: ______