

NODYN CYFARWYDDYD I'R ASESIAD CORFFOROL

NODYN

Bydd pob un o'r profion corfforol yn cael eu harddangos cyn cychwyn.

Bydd yr ymgeiswyr yn cael cyfle i ymarfer RHAI o'r profion cyn bod yn rhaid iddynt eu cyflawni.

Bydd yr ymgeiswyr yn gwisgo PPE llawn. Bydd hyn yn cynnwys helmed, tiwnig, menig, socasau ac esgidiau tân.

DRINGO YSGOL (TERFYN AMSER – CANLLAW YN UNIG O NID MWY NA 3 MUNUD)

Er mwyn cwblhau'r prawf hwn yn llwyddiannus, bydd angen i chi arddangos hyder wrth ddringo'r ysgol, gan ddefnyddio'r dechneg gywir, a dod i lawr eto.

Byddwch yn dringo'r ysgol nes eich bod wedi cyrraedd oddeutu dwy ran o dair o'i uchder o lefel o ddaear, a fydd yn cael ei farcio i ddynodi'r safle hwnnw.

Bryd hynny, byddwch yn defnyddio clo coesau i'ch cysylltu i'r ysgol ac yna byddwch yn tynnu eich dwylo oddi ar yr ysgol, yn ymestyn eich breichiau i'r ochr, yn pwyso nôl ac edrych dros eich ysgwydd, i adnabod symbol a ddelir gan hyfforddwr ar lefel y ddaear.

Pan fyddwch wedi adnabod y gwrthrych, bydd yr hyfforddwr yn dweud wrthyh am roi eich dwylo nôl ar yr ysgol ac i ryddhau'r clo coesau.

Yna, byddwch yn derbyn cyfarwyddiadau i ddod i lawr o ben yr ysgol.

Byddwch yn cael eich dysgu i ddringo'r ysgol a sut i ddefnyddio'r clo coesau. Yna bydd hawl gennych i ymarfer defnyddio'r clo coesau.

Byddwch yn gwisgo harnais corff cyfan, a byddwch yn cael eich cysylltu i ddyfais i'ch rhwystro rhag cwmpo.

PRAWF MUDDO ANAFEDIGION – (TERFYN AMSER – 41 EILIAD)

Er mwyn cwblhau'r prawf hwn yn llwyddiannus, bydd angen i chi gyfuno cryfder a chyd-drefniant rhannau uchaf ac isaf y corff. Bydd angen i chi lusgo model / dymi am bellter o 30 metr.

Cydwch yn dynn yn y ddolen gludo ar gefn pen y dymi gyda'ch dwy law.

Cadwch eich corff yn unionsyth a'ch cefn yn syth wrth gydio yn y dymi.

Llusgwch y dymi o'r côn cychwyn, cerddwch tuag yn ôl ar hyd y llwybr 30 metr i'r llinell derfyn.

Bydd yr aseswr yn eich arwain chi felly does dim angen i chi droi rownd i edrych am y cornel.

Bydd yr aseswr yn dweud wrthy'ch pryd i droi.

PRAWF EFELYCHU CODI YSGOL

Er mwyn cwblhau'r prawf hwn yn llwyddiannus, bydd angen i chi gyfuno cryfder a chyd-drefniant rhannau uchaf ac isaf y corff, i godi'r ysgol i'r uchder gofynnol (190cm – wedi'i farcio ar y cyfarpar) a'i gostwng yn ddiogel o dan reolaeth, gyda'r crud wedi'i lwytho gyda 15 cilogram o bwysedd.

Dechreuwch godi'r ysgol gyda gfael dan ysgwydd a'ch cledrau'n wynebu i fyny.

Codwch a gyrrwch y bar trwy barth newid drosodd yr arddwrn, gan wthio'r ysgol i fyny i gyrraedd y marc ar 190 cm.

Yna o dan reolaeth, gadewch i'r bar i ddisgyn i'w fan gorffwys, gan gadw eich dwylo tu mewn i ardal codi'r bar.

Mae'n rhaid i chi beidio â sgwatio i lawr i ddechrau codi'r ysgol.

Mae'n rhaid i chi wisgo menig.

Bydd y swyddog diogelwch yn eich helpu, os bydd angen, wrth i chi godi'r ysgol, a byddwch yn ymarfer gyda 5 cilogram yn y crud i gychwyn. Yna bydd 10 cilogram ychwanegol yn cael ei ychwanegu, ar yr amod fod eich techneg yn cael ei ystyried yn dderbyniol i ymgymryd â'r prawf llawn.

PRAWF LLEOEDD CYFYNG (TERFYN AMSER – 5 MUNUD)

Er mwyn cwblhau'r prawf hwn yn llwyddiannus, bydd angen i chi gyfuno hyder, ystwythder i ymlusgo / cerdded eich ffordd drwodd yn yr amser a roddir.

Bydd angen i chi ymlusgo / cerdded eich ffordd drwodd.

Byddwch yn dechrau'r prawf yn gwisgo masg wyneb Offer Anadlu gyda golwg clir.

Gwnewch eich ffordd trwy'r ffordd ymlusgo / cerdded nes i chi gyrraedd yr aseswr ym mhen arall yr uned, dim ond un ffordd sydd drwy'r llwybr; ymlaen, i'r chwith, i'r dde neu i fyny, i lawr, a does dim drysau i'w hagar.

Mae yna adran disgyn i lawr o'r lefel uchaf i'r lefel isaf, ac mae'n rhaid i chi ffeindio'ch ffordd gan ddefnyddio'r traed yn gyntaf.

Pan gyrhaeddwch chi'r pen draw, bydd yr aseswr yn eich stopio, bydd yn gosod gorchudd amguddio dros eich masg wyneb, bydd yn eich troi chi rownd a bydd yn dweud wrthyfch am ddychwelyd ar hyd yr un llwybr ag y daethoch chi.

Dylech chi gwblhau'r prawf heb beryglu eich diogelwch a'ch lles.

Bydd eich amser yn cychwyn cyn gynted â'ch bod yn mynd i mewn i'r ffordd ymlusgo, a bydd eich amser yn dod i ben pan ddewch chi nôl allan.

Bydd yr aseswr yn eich tapio ar eich pen ac yn dweud STOP yn arwydd eich bod wedi gorffen.

Medrwyfch dynnu'n ôl o'r prawf ar unrhyw adeg, neu os yw'r swyddogion diogelwch o'r farn eich bod yn dioddef yn ormodol, byddwch yn cael eich tynnu allan o'r prawf.

PRAWF CYDOSOD CYFARPAR (TERFYN AMSER – 5 MUNUD, 8 EILIAD)

Er mwyn cwblhau'r prawf hwn yn llwyddiannus, bydd angen i chi gydosod a dadosod y pwmp Cludadwy yn y modd a ddisgrifiwyd o fewn y terfyn amser.

Cydiwch yn rhannau 1 a 2 a sgriwch ran 2 i mewn i'r plât gwaelod

Sgriwch ran 3 i mewn i edau rhan 2

Sgriwch gylch mwyaf rhan 4 i mewn i dop rhan 3

Sgriwch ran 5 i mewn i dop rhan 3

Gosodwch ran 6 trwy gylch bach rhan 4 gyda'r tri thwll yn agos i'w gilydd ar y top

Sleidiwch rhan 7 dros dop rhan 6 a gorffwyswch ef ar ben rhan 5

Gwthiwch ran 8 trwy'r twll yn ochr rhan 5, gan basio trwy dwll gwaelod y tri thwll ar ran 6

Sgriwch ran 9 ar ben rhan 6

Glynwch ben rhan 10 i'r atodyn ar waelod rhan 3.

Unwaith fyddwch chi wedi cydosod yr uned yn gyfan ac yn gywir (yn ôl y cyfarwyddiadau a'r diagram) bydd cyfanswm eich amser cydosod yn cael ei nodi.

Yna bydd yr aseswr yn dweud "GO", a chewch ddechrau dadosod yr uned yn y drefn gildroadol, gan osod pob eitem yn ôl ar y bwrdd yn y safle priodol. Unwaith fyddwch chi wedi gorffen dadosod yr uned, bydd yr aseswr yn dweud "STOP" a bydd eich amser yn cael ei gofnodi.

Dylid gadael pob edefyn yn FYS-DYNN yn unig. Yn ogystal, byddwch yn wylidwrus rhag croes-edafu Rhan 4 (ffigwr cylch 8). Os fyddwch chi'n gwneud camgymeriad, bydd yr aseswr yn dweud STOP, a byddwch yn cael eich cyfeirio at y lluniau ar y wal.

Bydd hyfforddwr yn arddangos sut i gydosod a dadosod yr uned, gan roi sylwebaeth wrth iddo fynd yn ei flaen.

PRAWF CARIO CYFARPAR (TERFYN AMSER – 5 MUNUD, 47 EILIAD)

Er mwyn cwblhau'r prawf hwn yn llwyddiannus, bydd angen i chi gyfuno dygnwch, cryfder a chyd-drefniant rhannau uchaf ac isaf y corff, a chwblhau'r prawf o fewn y terfyn amser.

Byddwch yn cario cyfarpar ar hyd y cwrs, gan symud o amgylch y ddau gôn, sy'n cynnwys pellter o 25 metr.

Mae'r eitemau wedi eu gosod allan ar y llinell gychwyn/derfyn er mwyn i chi eu defnyddio.

Byddwch yn cychwyn yn lefel gyda'r llinell hon, gan gydio yn y rîl pibell ar uchder eich gwast.

Rhedwch y bibell i'r ail gôn a rhowch hi i lawr.

Rhedwch/lonciwch yn ôl i'r cychwyn a chydwiwch yn y ddau goil o bibell goch wrth y dolenni.

Cariwch nhw i fyny ac i lawr y cwrs am 4 hyd, yna rhowch un nôl yn y lle a farciwyd.

Cydwych yn y llall wrth y dolenni canol a chariwch hi ar uchder eich brest i lawr i'r ail gôn a rhowch hi i lawr, yna lonciwch 3 hyd yn ôl i'r cychwyn.

Cydwych yn y bibell a'r fased a chariwch nhw i fyny ac i lawr y cwrs am 4 hyd, a rhowch nhw i lawr yn y lle a farciwyd.

Yna rhedwch / lonciwch i fyny ac i lawr y cwrs am 4 hyd.

Yna cydwych yn y 'barbell' a'i gario i fyny ac i lawr y cwrs am 4 hyd.

Nid oes yn rhaid i chi gofio'r drefn, oherwydd bydd yr aseswr yn eich arwain chi. Ni ddylech chi redeg gyda'r cyfarpar, ar wahân i gyda'r rîl pibell ar y cychwyn, er y cewch redeg neu loncian pan nad ydych yn cludo cyfarpar.