



Diffiniad o antur a gweithgareddau cysylltiedig

Fersiwn 3
24.06.2021
Paratowyd gan
Paul Donovan
ar ran VAAN

"Antur yw lle mae'r ffocws ar ymgysylltu â'r amgylchedd naturiol mewn modd sy'n heriol yn gorfforol lle mae sgil ac elfen o risg yn ganolog i'r profiad ac mae'r cyfranogwr yn ceisio gwerthfawrogi rhinweddau esthetig yr amgylchedd naturiol mewn modd heddychlon."

Mae'r canlynol yn cynnwys y '**gweithgareddau dan arweiniad**' craidd sy'n dod o fewn cwmpas y diffiniad, fel y'i diffinnir uchod.

DRINGO			
Abseilio	Clogfaenu	Dringo lâ	
Dringo Creigiau		Cyrsiau Rhaffau Uchel (gan gynnwys Weiren Wib)	
CHWARAEON DŴR			
Syrffio	Canŵio	Plymio.	
Rafftio Byrfyfyr	Caiacio (gan gynnwys Afon, Môr, Syrffio a Chaiacio â'ch Coesau'n Rhydd a Dreigfyrrddio)	Hwyllo	
Syrffio Barcud		Padlfyrrddio	
Rafftio Dŵr Gwyn	Nofio Dŵr Agored / Gwylt	Hwylfyrrddio	
Cychod pŵer (gan gynnwys Crefft Dŵr Personol)	Gwegfyrrddu	Sgio Dŵr	
GWEITHGAREDDAU CYFUNOL DŴR A CHREIGIAU			
Cerdded ceunentydd		Arfordiro	
Cerdded Ceunentydd / Sgramblo Ghyll		Croesi Rhaffau ar y Môr	
CERDDED A GWEITHGAREDDAU AR Y TIR			
Arfordiro* (ac eithrio ardaloedd trefol)	Coedwriaeth	Cwypredeg	Cerdded Bryniau
Marchogaeth Ceffylau a Merlod	Cerdded Gwastateddau a Rhostir		Mynydda
Beicio Mynydd	Beicio Oddi ar y Ffordd		Cyfeiriadu



Diffiniad o antur a gweithgareddau cysylltiedig

Fersiwn 3
24.06.2021
Paratowyd gan
Paul Donovan
ar ran VAAN

Beicio ar y Ffyrdd (ac eithrio ardaloedd trefol)	Sgramblo	Sgïo	Eira-fyrddio
HERIAU A SGILIAU			
Saethyddiaeth	Cyrsiau Ymosod	Ymarferion Menter	
Cyrsiau Rhaffau Isel	Mynydd-fyrddio	Beiciau Cwad	
OGOFA			
Ogofa	Ogofa Amgen	Archwilio Mwyngloddiau	
CHWARAEON AWYR			
Paragleidio			

* Amgylchedd yn ôl diffiniadau Mountain Training United Kingdom & Ireland (MTUK&I) ar gyfer y Dyfarniad Arweinydd Iseldir