種目名　スクワットリレー

参加人数 4名

距離　25m×4

ルール　まず25mを泳ぎます。(泳法はどの種目でもO.K.)
25m泳ぎ終わったら、プールサイドに上がりスクワットを10回行います。
スクワットが10回終了したら次の泳者にタッチします。
タッチされたら次の泳者がスタートします。
これを第4泳者まで行い、第4泳者のスクワットが10回終了した時点のタイムで順位を競います。
※スクワットは、10回目の膝が伸びきった時点で終了とします。

何か質問等ございましたら、西神校　石上　まで宜しくお願い致します。