

2026

[www.swimrocket.ru/dubai](http://www.swimrocket.ru/dubai)

# СБОР ПО ПЛАВАНИЮ В ДУБАЙ (ОАЭ)

**\*ДЕКАБРЬ**

СБОР ДЛЯ НОВИЧКОВ, ПЛОВЦОВ СРЕДНЕГО УРОВНЯ И PRO



**ВОЗВРАЩАЕМ ДО 10 000₽  
НА ПОКУПКИ В СПОРТМАСТЕР\***

\*подробности уточняйте у кураторов



# ЧТО ТАКОЕ ПЛАВАТЕЛЬНЫЕ СБОРЫ?

**Плавательный сбор** — это выездное спортивное мероприятие, на котором участники могут глубже погрузиться в тренировочный процесс.

## НАШИ СБОРЫ ПОДойДУТ ВАМ, ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ:



Прокачать технику плавания за 6 дней



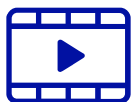
Тренировки по сухому плаванию и ОФП



Поучаствовать в заплыве



Драйва и крутой спортивной тусовки



Получить видеоразбор техники плавания



Посетить экскурсии и погрузиться в местный колорит



# ПОЧЕМУ ДУБАЙ?

В декабре 2026 года мы, школа плавания SwimRocket, едем на кемп по плаванию в Дубай. Кемп подходит для новичков, пловцов среднего уровня и PRO. По окончании кемпа вы сможете принять участие в **международном заплыве OCEANMAN** (участники из 90+ стран).

Заплыв поможет отследить вам прогресс, полученный за время кемпа. Каждый участник получит памятную медаль, победители получают дополнительные призы. Помимо тренировок в бассейне, вас будут ждать тренировки на открытой воде на самом современном пляже Ближнего Востока, специальный комплекс упражнений по сухому плаванию и растяжке, который даст прорыв в вашем плавании.

Идеальные погодные условия для тренировок: **температура воздуха в декабре +29°C**, температура воды **в бассейне +28°C**, температура воды **в море +25°C**.

**Дубай** — это крупнейший туристический центр мира, известный своими невероятными небоскребами, в том числе самым высоким зданием в мире — Бурж Халифа, роскошными пляжами, высокими технологиями, теплым климатом, а также арабской культурой и кухней.

Также рядом с городом находится крупнейшая **пустыня "Красные пески"**, куда в один из дней сбора мы отправимся на джип-сафари, где вы сможете покататься на верблюдах, квадроциклах, джипах, sand-бордах, а также увидеть представление с национальными танцами и отведать традиционный арабский ужин в пустынном оазисе.



# ПРОЖИВАНИЕ В ДУБАЕ

**Lemon Tree Hotel, Jumeirah Dubai** — современный отель в престижном районе Джумейра. Расположен всего в 1,7 км от общественного пляжа Джумейра и в 4–5 км от знаменитых достопримечательностей: отеля Burj Al Arab и торгового центра Mall of the Emirates. Занятия на открытой воде запланированы на пляжах Джумейра и Кайт Серф — одних из лучших пляжей ОАЭ.

**Адрес:** Al Wasl Road, Umm Al Sheif, Jumeirah Dubai 122487, United Arab Emirates, Дубай, ОАЭ.

- ✓ **Размещение**  
Проживание в 1 или 2-х местных номерах
- ✓ **Питание**  
Завтрак «шведский стол» включён в стоимость.  
Обеды и ужины в кафе и ресторанах поблизости (средний чек бизнес-ланча ~1400₽)
- ✓ **Удобства в номере**  
Кондиционер, телевизор, сейф, письменный стол, чайник, душ, биде, фен, бесплатные туалетно-косметические принадлежности, полотенца, постельное белье
- ✓ **Бассейн**  
Крытый 25-метровый бассейн для тренировок (по расписанию) и открытый бассейн при отеле
- ✓ **Рестораны и кафе поблизости**  
Jumeirah Beach Cafes, Lime Tree Cafe, Comptoir 102, La Mer Beach restaurants



# ЧТО ВАС ЖДЕТ НА СБОРЕ?

## ТРЕНИРОВКИ В БАССЕЙНЕ НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ

Мы отточим технику плавания в бассейне и освоим азы плавания на открытой воде, прокачаем все необходимые навыки для успешного выступления на заплыве.

## ВИДЕОАНАЛИЗ И ОЦЕНКА ТЕХНИКИ С РАЗБОРОМ ОШИБОК

Мы разберем вашу технику плавания с помощью видеоанализа и выявим ошибки, после исправления которых вы сразу почувствуете прогресс.

## ТРЕНИРОВКИ ПО СУХОМУ ПЛАВАНИЮ

Тренировки по сухому плаванию и упражнения на резине. Этот вид тренировок поможет вам освоить технику "высокого" локтя и правильного захвата воды.

## НОВЫЕ ЗНАКОМСТВА И ДРУЗЬЯ

Как правило, во время и после наших сборов создается очень теплая и дружественная атмосфера. Ребята встречаются, гуляют и общаются даже после сборов.

## УЧАСТИЕ В ЗАПЛЫВЕ

По желанию в конце сбора вы можете принять участие в заплыве Oceanman на открытой воде и получить памятную медаль.



В один из дней кемпа нас ждет интересная экскурсия в небесную обсерваторию Sky Observatory Dubai, а также уникальная возможность покататься на верблюдах, квадроциклах, джипах, sand-бордах и отведать традиционный арабский ужин в пустынном оазисе.



# ПРИМЕРНОЕ РАСПИСАНИЕ СБОРА

## День 1

|       |                                           |
|-------|-------------------------------------------|
| 15:00 | Общий сбор в отеле                        |
| 16:00 | Втягивающая тренировка по сухому плаванию |
| 18:00 | Вечер знакомств/ вводное собрание         |
| 19:00 | Ужин/ свободное время                     |

## День 2

|       |                                             |
|-------|---------------------------------------------|
| 8:00  | Зарядка + сухое плавание                    |
| 8:30  | Завтрак                                     |
| 10:00 | Тренировка в бассейне (работа над техникой) |
| 16:00 | Тренировка на открытой воде                 |
| 18:00 | Видеоразбор техники плавания                |
| 20:00 | Время на ужин/ свободное время              |

## День 3

|       |                                                    |
|-------|----------------------------------------------------|
| 8:00  | Зарядка + сухое плавание                           |
| 8:30  | Завтрак                                            |
| 10:00 | Тренировка в бассейне (работа на выносливость)     |
| 14:00 | Экскурсия в небесную обсерваторию и поющие фонтаны |
| 20:00 | Время на ужин/ свободное время                     |

## День 4

|       |                             |
|-------|-----------------------------|
| 9:00  | Тренировка на открытой воде |
| 9:30  | Завтрак                     |
| 13:00 | Экскурсия в пустыню         |
| 21:00 | Возвращение в отель         |

## День 5

|       |                             |
|-------|-----------------------------|
| 9:00  | Завтрак                     |
| 11:00 | Тренировка на открытой воде |
| 14:00 | Получение стартовых пакетов |
| 16:00 | Отдых перед заплывом        |

## День 6

|       |                                             |
|-------|---------------------------------------------|
| 8:00  | Завтрак                                     |
| 10:00 | Выезжаем на заплыв                          |
| 12:00 | Заплыв для участников кемпа                 |
| 15:00 | Финальное собрание/ подведение итогов кемпа |

\*Расписание является примерным и может корректироваться



# ОТЗЫВЫ УЧЕНИКОВ О НАШИХ СБОРАХ



**Павел Семченков, 48 лет**

*Спортсмен-любитель, Москва*

“Хороший вышел сбор. Плотный, насыщенный событиями и тренировками. Коллектив подобрался великолепный. Всем спасибо за общество. Команде школы, уважение и аплодисменты.”



**Марина Романова, 42 года**

*Менеджер нефтегазовой отрасли,  
Южно-Сахалинск*

“Было здорово со всеми познакомиться и подтянуть плавание в команде таких замечательных единомышленников и тренеров! Желаю вам побед во всех стартах, в первую очередь над собой!”



**Андрей Полищук, 41 год**

*Триатлонист, Москва*

“Наши тренеры и наставники - Вы лучшие! Такого трансфера до места старта у меня ещё не было! Незабываемые впечатления! Спасибо всем участникам сбора, вы отзывчивые и приятные, душевные и веселые!”



**Мария Корж, 36 лет**

*Психолог, Екатеринбург*

“Это был мой первый сбор и он превзошел все ожидания. Вы невероятные люди, я безмерно счастлива, что провела эту неделю с вами!”



**Гонина Инна, 31 год**

*Бизнес-ментор, Томск*

“Была яркая жизнь с невероятными впечатлениями вроде всего 7 дней, а кажется, что мы так долго были вместе, стали как родные!”



**Пронюшкин Вячеслав, 43 года**

*ИТ-специалист, Тюмень*

“Кемп получился супер, завершение абсолютно бомбическим. Сейчас пришел смс с результатом, приятно удивил, для меня это неплохо.”

# НАЛОГОВЫЙ ВЫЧЕТ

## ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ?

Наши кемпы относятся к спортивно-оздоровительным программам, и вы можете получить социальный налоговый вычет. **Можно вернуть до 13% от суммы,** потраченной на участие.

## КАК ЭТО СДЕЛАТЬ?

Ознакомьтесь с нашим гайдом:



**КАК ПОЛУЧИТЬ НАЛОГОВЫЙ ВЫЧЕТ**



Налоговый вычет — это возможность вернуть часть стоимости кемпа и инвестировать в своё здоровье и прогресс ещё выгоднее.



## Я НОВИЧОК И НЕДАВНО ЗАНИМАЮСЬ ПЛАВАНИЕМ. МНЕ МОЖНО НА СБОР?

Да, конечно можно. На сборы приезжают ученики с разным уровнем подготовки - от совсем новичков до быстрых пловцов. Мы делим группы на новичков, средних, PRO и даем задания, соответствующие вашему уровню.

## Я ХОЧУ ПОЕХАТЬ НА СБОР, НО СОВСЕМ НИКОГО НЕ ЗНАЮ

Ещё до кемпа мы создаем командный чат, где начинаем знакомиться друг с другом и отвечаем на все ваши вопросы. Во время наших сборов создается очень теплая и дружественная атмосфера. Ребята встречаются, гуляют и общаются даже после сборов, поэтому вы обязательно найдете новых друзей и получите много незабываемых эмоций от поездки!

## Я НИКОГДА НЕ ПЛАВАЛ(А)/БОЮСЬ ПЛАВАТЬ НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ. ВОЗЬМЁТЕ МЕНЯ НА СБОР?

Да, возьмём. Технология тренировочного процесса подразумевает, что группы на открытой воде будут поделены на уровни: начальный, средний и PRO. С каждой группой тренер находится в воде и дает соответствующее задание. Благодаря нашим сборам сотни новичков сделали свой первый шаг на открытой воде и теперь активно принимают участие в заплывах.

## СО МНОЙ ХОЧЕТ ПОЕХАТЬ СОПРОВОЖДАЮЩИЙ, НО ОН НЕ БУДЕТ ПЛАВАТЬ. МОЖНО ЛИ ТАК?

Конечно! Вы можете взять с собой маму, брата, сестру, друга и т.д. Просто предупредите куратора при покупке кемпа. Если они захотят участвовать в экскурсиях, надо будет доплатить стоимость экскурсии.

## КАК ЗАПИСАТЬСЯ?

 **ОСТАВИТЬ ЗАЯВКУ**

**ВНИМАНИЕ!**

**КОЛИЧЕСТВО МЕСТ ОГРАНИЧЕНО!**

 **+7 495 132 00 15**

 **SWIMROCKETBOT\_BOT**



# ВАМ ТАКЖЕ МОГУТ БЫТЬ ИНТЕРЕСНЫ

## ДРУГИЕ СБОРЫ 2026

**КИСЛОВОДСК**

3–8 января

**ТАИЛАНД**

9–15 февраля

**ЕГИПЕТ**

31 марта–5 апреля

**АНТАЛЬЯ**

28 апреля–3 мая

**ЧЕБОКСАРЫ**

23–28 июня

**НИЖНИЙ НОВГОРОД**

20–25 июля

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГ**

18–23 августа

**КАЗАХСТАН**

25–30 августа

**ВЛАДИВОСТОК**

8–13 сентября

**СОЧИ**

30 сентября – 5 октября

**ЕГИПЕТ**

3–8 ноября

\*Возможна корректировка  
на несколько дней

**ОСТАВИТЬ ЗАЯВКУ**



@swimrocket\_camp



t.me/swimrocket



swimrocket



t.me/swimrocket1



@swim\_rocket

