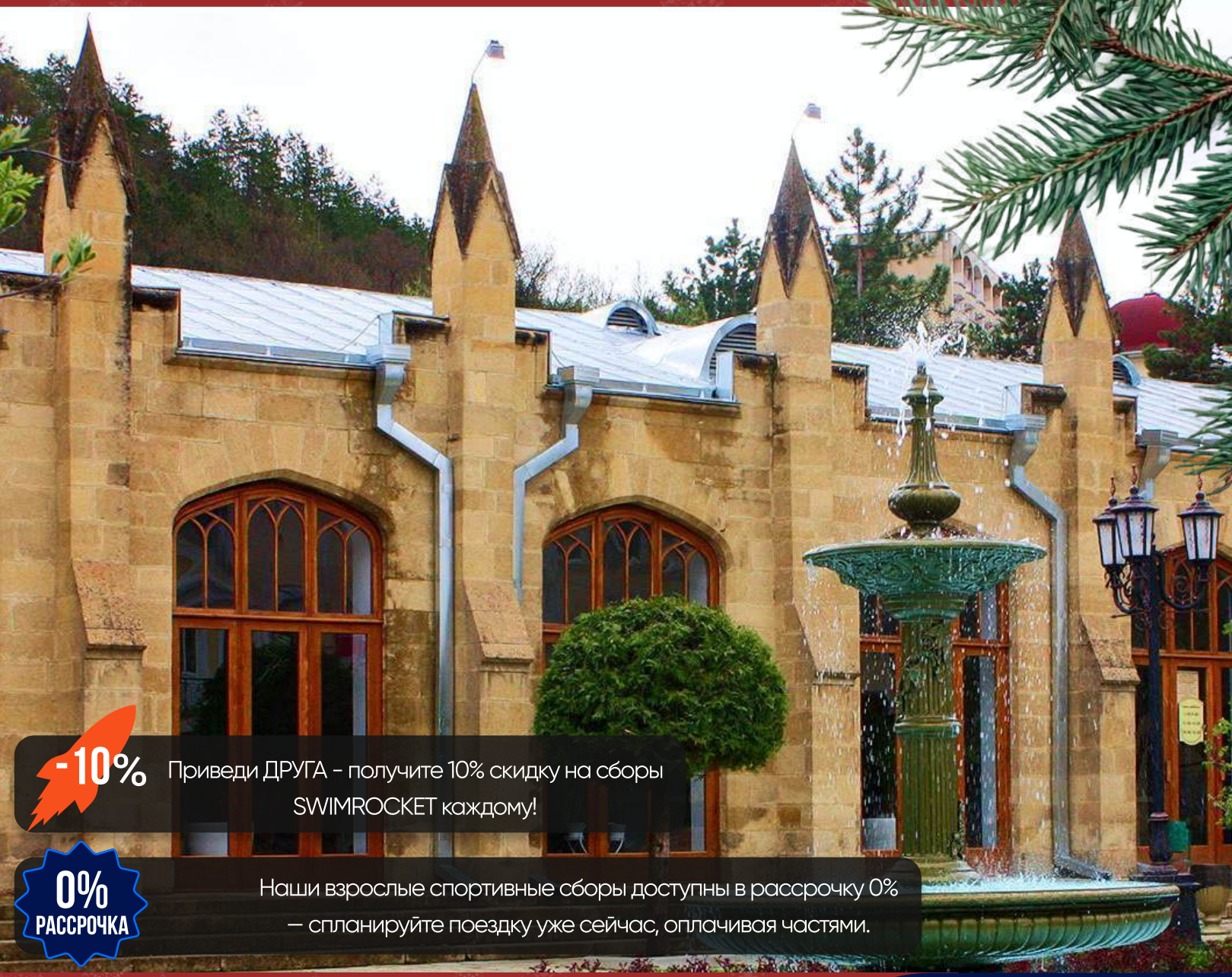
SWIM ROCKET

2027

www.swimrocket.ru/kislovodsk

# СБОР ПО ПЛАВАНИЮ В КИСЛОВОДСКЕ 4-9 ЯНВАРЯ

## СБОР ДЛЯ НОВИЧКОВ, ПЛОВЦОВ СРЕДНЕГО УРОВНЯ И ПРО



-10% Приведи ДРУГА - получите 10% скидку на сборы SWIMROCKET каждому!

0% РАССРОЧКА Наши взрослые спортивные сборы доступны в рассрочку 0% — спланируйте поездку уже сейчас, оплачивая частями.

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

*подробности уточняйте у кураторов

СБОР SWIMROCKET

# КТО ТАКИЕ SWIMROCKET?

### ✧ ШКОЛА ПЛАВАНИЯ
Обучили плаванию более 20 000 учеников по авторской методике «Ракета» — от новичков до профессиональных спортсменов.
Наша цель — научить плавать 100 000 человек

### ✧ ПЛАВАТЕЛЬНЫЕ СБОРЫ
Организуем более 20 сборов в год для взрослых и детей в России и за рубежом. Сборы вместе с Swim Rocket — это интенсивные тренировки, новые знакомства и насыщенная программа

### ✧ №1 YOUTUBE КАНАЛ ПО ПЛАВАНИЮ В РФ
590 000+ подписчиков — один из самых популярных русскоязычных каналов о плавании

### ✧ ОНЛАЙН-АКАДЕМИЯ SWIMROCKET
База знаний для новичков и опытных пловцов в онлайн-формате

### ✧ СОРЕВНОВАНИЯ «ГОНКИ РАКЕТ»
Любительские соревнования, которые мы проводим дважды в год в лучших бассейнах Москвы



# 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




СБОР SWIMROCKET

# ПОЧЕМУ КИСЛОВОДСК?

4-9 января 2027 года пройдёт **новогодний плавательный сбор SWIMROCKET в Кисловодске** — идеальный способ начать год активно, в окружении природы и заботы о себе.

**Кисловодск —** один из самых известных курортных городов России, расположенный в живописных предгорьях Кавказа. Здесь сочетаются мягкий климат, горный воздух, минеральные источники и насыщенная история, а сам город буквально создан для восстановления и перезагрузки.

Также в программе — **поездка в термальные источники**, где можно будет восстановиться после тренировок и просто насладиться расслабляющим отдыхом в горячей воде на фоне горных пейзажей.

Это отличная возможность провести новогодние праздники **по-настоящему нетипично:** не за столом с салатами, а с заботой о теле, здоровье и новых целях на год. Присоединяйтесь к сбору, наполненному движением, природой и вдохновением!



# ПРОЖИВАНИЕ В КИСЛОВОДСКЕ

**Гостинично-спортивный комплекс «Вершина 1240»** расположен в живописнейшем месте Кисловодска — знаменитом Лечебном парке, на горе Малое Седло, на высоте 1240 м над уровнем моря. Комплекс специализируется на подготовке и реабилитации профессиональных спортсменов и проведении спортивных мероприятий. Тренировки будут проходить в крытом 25-метровом бассейне на территории базы «Вершина 1240».

**Адрес:** Россия, Ставропольский край, г. Кисловодск, район горы Малое Седло.

- **Размещение**
  Проживание в одном из корпусов комплекса. Подробнее сообщим дополнительно.
- **Питание**
  3-х разовое питание включено в стоимость
- **Удобства в номере**
  Кровать, шкаф, тумбы, кондиционер, телевизор, фен, полотенца (перечень может варьироваться в зависимости от корпуса)
- **Бассейн**
  Крытый 25-метровый бассейн олимпийского стандарта
- **Рестораны и кафе поблизости**
  Кавказские и европейские рестораны Кисловодска (мы будем обедать и ужинать в разных колоритных местах, чтобы попробовать все национальные блюда)









СБОР
SWIMROCKET

# ЧТО ВАС ЖДЕТ НА СБОРЕ?

## ТРЕНИРОВКИ В БАССЕЙНЕ

Мы отточим технику плавания в бассейне, прокачаем необходимые навыки.



## 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.



## ОБЩИЙ ЧАТ

Закрытый чат всех выпускников наших сборов, где вы можете общаться, обмениваться информацией, тренировками, искать компанию для поездки на заплывы.

**В один из дней сбора нас ждёт прогулка по Нарзанной галерее. Под её сводами вы сможете попробовать три вида минеральной воды, каждый из которых обладает своими целебными свойствами. Это место — символ Кисловодска и настоящая жемчужина Кавказских Минеральных Вод.**



# ПРИМЕРНОЕ РАСПИСАНИЕ СБОРА

| День 1 | 4 января \| Пн |
|---|---|
| 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 | 5 января \| Вт |
|---|---|
| 8:00 | Зарядка + сухое плавание |
| 8:30 | Завтрак |
| 10:00 | Тренировка в бассейне (работа над техникой) |
| 18:00 | Видеоразбор техники плавания |
| 20:00 | Время на ужин/ свободное время |

| День 3 | 6 января \| Ср |
|---|---|
| 8:00 | Зарядка + сухое плавание |
| 8:30 | Завтрак |
| 10:00 | Тренировка в бассейне (работа на выносливость) |
| 14:00 | Экскурсия на Нарзанную аллею |
| 20:00 | Время на ужин/ свободное время |

| День 4 | 7 января \| Чт |
|---|---|
| 9:00 | Сухое плавание |
| 9:30 | Завтрак |
| 13:00 | Экскурсия в термальные источники |
| 12:00 | Тренировка в бассейне |
| 17:00 | Время на ужин |

| День 5 | 8 января \| Пт |
|---|---|
| 9:00 | Завтрак |
| 11:00 | Тренировка в бассейне (работа на скорость) |
| 14:00 | Отдых перед заплывом |

| День 6 | 9 января \| Сб |
|---|---|
| 10:00 | Участие в контрольном заплыве |
| 12:00 | Финальное собрание/ подведение итогов сбора |

*Расписание является примерным и может корректироваться

СБОР SWIMROCKET

# 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 сборы 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 сбора и инвестировать в своё здоровье и прогресс ещё выгоднее.



# ВОПРОС-ОТВЕТ

### 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, ПРО и даем задания, соответствующие вашему уровню.

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

Еще до сбора 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. ВОЗЬМЕТЕ МЕНЯ НА СБОР?

Да, возьмем. Технология тренировочного процесса подразумевает, что группы на открытой воде будут поделены на уровни: начальный, средний и ПРО.
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 сбора. Если они захотят учавствовать в экскурсиях, надо будет доплатить стоимость экскурсии.




# КАК ЗАПИСАТЬСЯ?

**ОСТАВИТЬ ЗАЯВКУ**

## ВНИМАНИЕ!

**КОЛИЧЕСТВО МЕСТ ОГРАНИЧЕНО!**

SWIMROCKET

+7 495 132 00 15

SWIMROCKETBOT_BOT

# ВАМ ТАКЖЕ МОГУТ БЫТЬ ИНТЕРЕСНЫ

## ДРУГИЕ СБОРЫ 2026

**ЕГИПЕТ**
3-8 ноября

**ДУБАЙ**
3-8 ноября/ 8-13 декабря

## ДРУГИЕ СБОРЫ 2027

**ТАИЛАНД**
23-28 марта

**АНТАЛЬЯ**
28 апреля - 4 мая/ 4-9 мая

**КИСЛОВОДСК**
8-13 июня

**БУДАПЕШТ**
24-29 июня

**НИЖНИЙ НОВГОРОД**
20-25 июля

**БОСФОР**
*Август

**КИТАЙ**
*Сентябрь

**СОЧИ**
*Октябрь

*Возможна корректировка
на несколько дней

**ОСТАВИТЬ ЗАЯВКУ**

