

2026

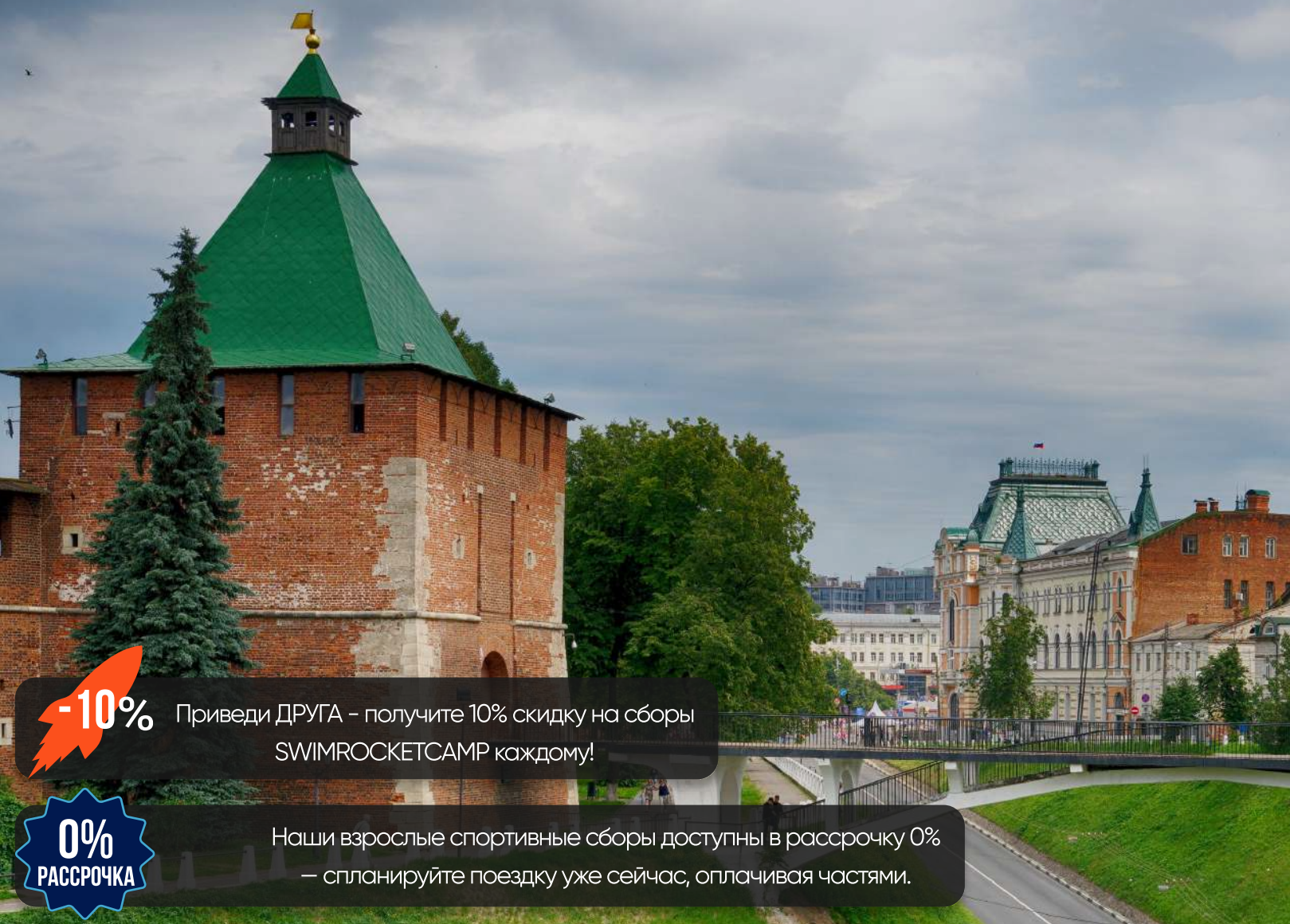
www.swimrocket.ru/volga

СБОР ПО ПЛАВАНИЮ В НИЖНЕМ НОВГОРОДЕ

20-25 ИЮЛЯ

СБОР ДЛЯ НОВИЧКОВ, ПЛОВЦОВ СРЕДНЕГО УРОВНЯ И PRO

Подготовка к самому массовому заплыву на открытой
воде X-WATERS VOLGA  X-WATERS



-10%

Приведи ДРУГА – получите 10% скидку на сборы
SWIMROCKETCAMP 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



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



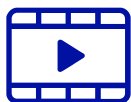
Тренировки по сухому плаванию и ОФП



Поучаствовать в заплыве



Драйва и крутой спортивной тусовки



Получить видеоразбор техники плавания



Посетить экскурсии и погрузиться в местный колорит



ПОЧЕМУ НИЖНИЙ НОВГОРОД?

С 20 по 25 июля 2026 года пройдет подготовительный сбор по плаванию в Нижнем Новгороде перед заплывом X-WATERS Волга.

Побывав в Нижнем Новгороде, вы почувствуете атмосферу красивого города на Волге, ведь его зарождение началось с 1221 года, и к нашему времени он хранит в себе много загадочных и интересных мест. Нас будут ждать активная подготовка на открытой воде, а также зарядки и сухое плавание.

В финальные дни сбора пройдет самый массовый заплыв в России X-WATERS VOLGA — город в буквальном смысле этого слова оживет, и вы побываете в «плавательной столице», более 2000 участников примет участие в заплыве.

Температура воздуха +27°C, температура воды **в реке +23°C** — идеально для тренировочного процесса и спортивного отпуска.

ЧТО ЖДЕТ УЧАСТНИКОВ КЕМПА?

- ✦ Тренировки на открытой воде, направленные на развитие техники, выносливости и скорости.
- ✦ Занятия по сухому плаванию.
- ✦ Индивидуальный видеоанализ техники с разбором ошибок.
- ✦ Лекции по кролю и подготовке к плаванию в открытой воде.
- ✦ В конце кемпа вы сможете проверить свои навыки, приняв участие в заплыве X-WATERS VOLGA, и ощутить атмосферу настоящего спортивного праздника.



Гостиница «**Октябрьская**» расположена в самом центре Нижнего Новгорода и предлагает размещение в комфортабельных номерах с современной мебелью и отделкой. Предусмотрены Wi-Fi, телефон, фен, ТВ. Номера оборудованы холодильниками, ваннами или душевыми кабинами.

Адрес: г. Нижний Новгород, ул. Верхне-Волжская набережная, д. 9 А.



Размещение

Проживание в 1 или 2-х местных номерах

ЧТО ВАС ЖДЕТ НА СБОРЕ?

УСИЛЕННАЯ ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ

Это единственный сбор, где основной упор подготовки направлен на улучшение навыков плавания на открытой воде, а также изучение полезных фишек, как дыхание, техника, драфтинг, ориентирование и развороты.

ЗАРЯДКИ И СУХОЕ ПЛАВАНИЕ

Каждое утро нас будет ждать зарядка, а также сухое плавание, где мы отработаем правильный захват воды и высокий локоть.

ЛЕКЦИЯ «СЕКРЕТЫ ОТКРЫТОЙ ВОДЫ»

Вас будет ждать лекция по открытой воде, где наш основатель Никита Кислов поделится секретами и нюансами открытой воды.

ВИДЕОАНАЛИЗ ТЕХНИКИ

С помощью видео анализа мы разберем ваши ошибки со стороны и дадим рекомендации и упражнения к их исправлению.

УЧАСТИЕ В ЗАПЛЫВЕ

По желанию вы сможете поучаствовать в самом массовом заплыве на открытой воде X-WATERS Волга и получить памятную медаль.

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.

В один из дней сбора вас ждет экскурсия по нижегородскому Кремлю, прогулка по старинным улочкам города, а также поездка на фуникулере над рекой Волга, где мы посмотрим на траекторию трассы с высоты птичьего полета.



ПРИМЕРНОЕ РАСПИСАНИЕ СБОРА

День 1

20 июля | Пн

Приезд и размещение

13:00

Заселение

16:00

Вводная тренировка
на суше (ОФП)

20:30

Вечер знакомств/
орг. собрание

День 2

21 июля | Вт

8:30

Зарядка/ пробежка

9:00

Завтрак

11:00

Тренировка на открытой воде
(общие принципы/ отработка
техники плавания ОВ)

16:00

Тренировка по сухому
плаванию (изучение и отработка
3-х фаз гребка)

18:00

Лекция
«Секреты открытой воды»

День 3

22 июля | Ср

8:30

Зарядка/ пробежка

9:00

Завтрак

11:00

Тренировка на открытой
воде (отработка
ориентирования)

16:00

Сухое плавание (работа
на резине пловца)

18:00

Видеоразбор техники
плавания

День 4

23 июля | Чт

8:30

Зарядка/ пробежка

9:00

Завтрак

11:00

Тренировка на открытой
воде (отработка прохождения
поворотных бுவ)

15:00

Сухое плавание (растяжка
пловца)

17:00

Экскурсия в Кремль, прогулка
по старым улочкам Нижнего
Новгорода

День 5

24 июля | Пт

9:00

Зарядка/ пробежка

9:30

Завтрак

11:00

Тренировка на открытой
воде (работа над скоростью
и драфтингом)

14:00

Финальный обед,
подведение итогов сбора

15:00

Отдых перед стартом/
Свободное время

16:00

Поездка на фуникулере
над рекой Волга

День 6

25 июля | Сб

**Заплыв X-WATERS Volga -
плывем и боеем за наших**

Завершение сбора/
Отъезд домой

*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!

 **+7 991 531 12 37**

 **+7 495 132 00 15**

 **SWIMROCKETBOT_BOT**



ВАМ ТАКЖЕ МОГУТ БЫТЬ ИНТЕРЕСНЫ

ДРУГИЕ СБОРЫ 2026

КИСЛОВОДСК

3–8 января

ТАИЛАНД

9–15 февраля

ЕГИПЕТ

18–23 марта

АНТАЛЬЯ

28 апреля–3 мая

ЧЕБОКСАРЫ

23–28 июня

БОСФОР

18–23 августа

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

18–23 августа

КАЗАХСТАН

25–30 августа

ВЛАДИВОСТОК

23–29 сентября

СОЧИ

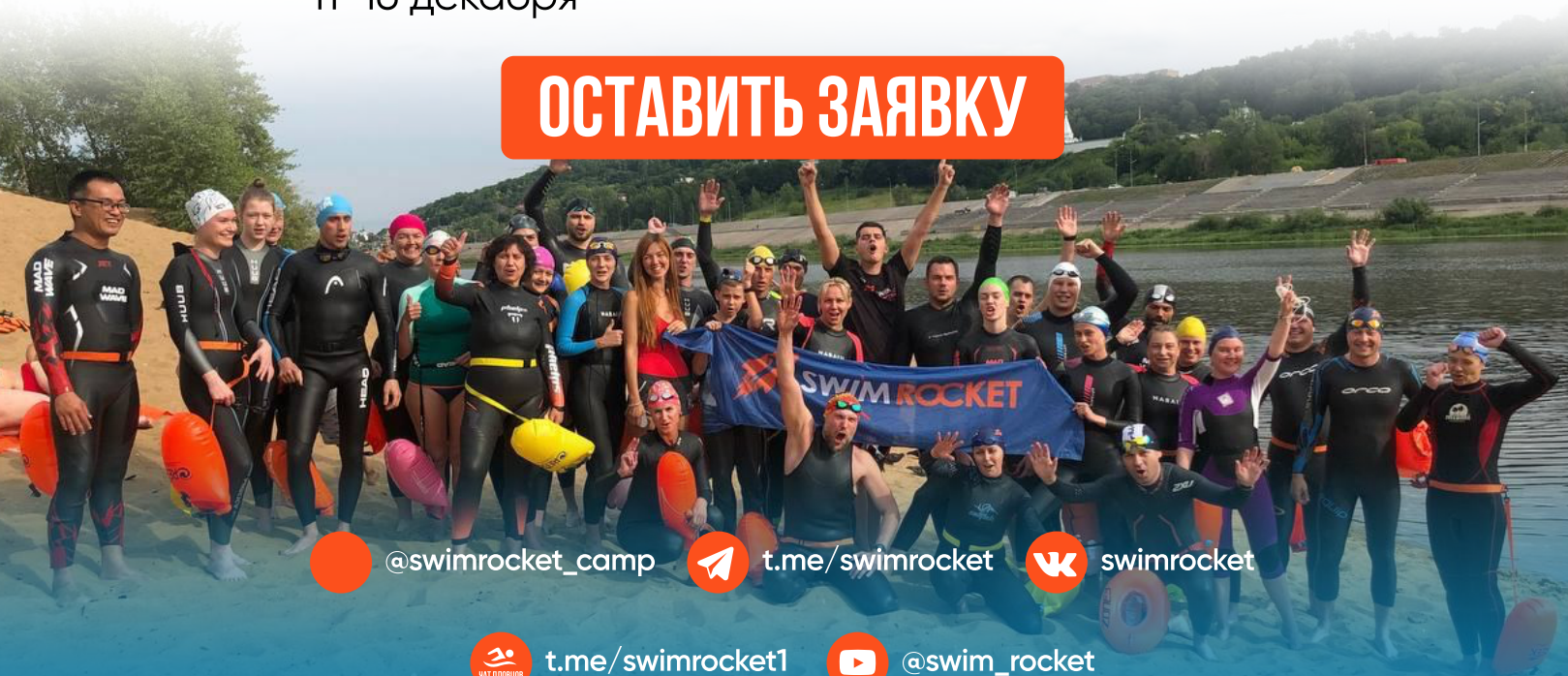
30 сентября – 5 октября

ДУБАЙ

11–16 декабря

*Возможна корректировка
на несколько дней

ОСТАВИТЬ ЗАЯВКУ



@swimrocket_camp



t.me/swimrocket



swimrocket



t.me/swimrocket1



@swim_rocket