

2025

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

# СБОР ПО ПЛАВАНИЮ В ЧЕРНОГОРИИ

БУДВА, ЧЕРНОГОРИЯ | 23-28 СЕНТЯБРЯ

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



Получить видеоразбор техники плавания



Драйва и крутой спортивной тусовки



Получить видеоразбор техники плавания



Посетить экскурсии и погрузиться в местный колорит





# ПОЧЕМУ ЧЕРНОГОРИЯ?

**Черногория** — идеальное место для продления лета и наслаждения плаванием в кристально чистых водах Адриатики. В конце сентября здесь сохраняется комфортная температура: **воздух около +24°C**, а **вода** прогревается **до +22°C**. В это время в России уже осень, а в Которском заливе можно продолжать наслаждаться солнцем, морем и потрясающими пейзажами.

Мы, команда SwimRocket, **с 23 по 28 сентября 2025 года проводим плавательный кемп в Будве** по подготовке к заплыву X-WATERS Montenegro 2025. Ближайший аэропорт — Тиват. **Для граждан РФ виза не нужна!**

Сбор подходит для взрослых и детей с 12 лет любого уровня спортивной подготовки — от новичка до PRO. Кемп подходит как для участия в заплыве, так и просто для совершенствования техники плавания. Можно приезжать всей семьей — для детей предусмотрены специальные дистанции.

## ЧТО ЖДЕТ УЧАСТНИКОВ КЕМПА?

- ✦ Тренировки в бассейне и на открытой воде.
- ✦ Занятия по сухому плаванию.
- ✦ Видеоанализ и оценка техники с разбором ошибок.
- ✦ Новые знакомства и друзья.
- ✦ Возможность принять участие в заплыве X-WATERS Montenegro 2025 (по желанию).
- ✦ Пешая прогулка с посещением старинного города и других местных достопримечательностей.



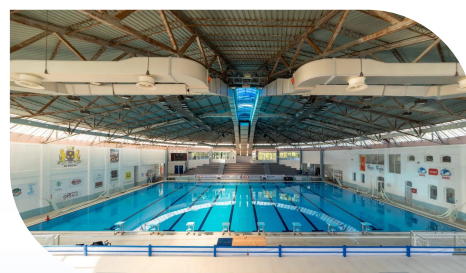


# ПРОЖИВАНИЕ В БУДВЕ

**Отель Slovenska Plaža Lux** – крупнейший 4-х звездный туристический комплекс Будвы в виде уютного средиземноморского поселка из 10 вилл, соединённых улочками и окружённых зеленью. Расположен всего в 100 м от Словенского пляжа и в 1 км от Старого города, до которого можно дойти по живописному променаду. На территории – магазины, кафе, бары, рестораны, бассейны и живая атмосфера. Тренировки будут проходить в 50-метровом бассейне в Спортивно-оздоровительном центре при отеле.

**Адрес:** HG Budvanska rivijera, 85310 1, Trg Slobode, Budva, Montenegro.

- ✓ **Размещение**  
Проживание в 1 или 2-х местных номерах
- ✓ **Питание**  
Завтрак и ужин включены в стоимость сбора
- ✓ **Удобства в номере**  
Кровать, шкаф, тумбы, душ, кондиционер, телевизор, фен, полотенца
- ✓ **Бассейн**  
Крытый 50-метровый бассейн и сезонный открытый бассейн
- ✓ **Рестораны и кафе поблизости**  
Lim Restaurant, Cafe Terasa, Torch Beach Club, Obala





# ЧТО ВАС ЖДЕТ НА СБОРЕ?

## ТРЕНИРОВКИ В БАССЕЙНЕ

В бассейне мы будем работать на технику, скорость и выносливость. Группы будут поделены на уровни: новички, средние, PRO.

## УСИЛЕННАЯ ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ

На этом сборе мы уделим особое внимание подготовке к заплыву X-WATERS Montenegro 2025 и детальной проработке таких навыков на открытой воде, как техника и дыхание, ориентирование, драфтинг и развороты.

## 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.

## ЛЕКЦИЯ «СЕКРЕТЫ ОТКРЫТОЙ ВОДЫ»

Вас будет ждать лекция по открытой воде, где мы поделимся секретами и нюансами открытой воды, изучим такие вопросы, как техника, дыхание, распределение сил, изучим траекторию прохождения трассы на заплыве и поделимся секретом, как не "улететь" мимо финиша.

## 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.

## ОБЩИЙ ЧАТ

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

## 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 кемпа нас ждет пешая прогулка с посещением старинного города и других местных достопримечательностей.





# ПРИМЕРНОЕ РАСПИСАНИЕ СБОРА

## День 1

23 сентября | Вт

11:00 - 12:00

Тренировка в бассейне

16:00

Тренировка на открытой воде

19:00

Вводное собрание и знакомство

## День 2

24 сентября | Ср

11:00 - 12:00

Тренировка в бассейне

16:00

Тренировка на открытой воде

19:00

Лекция по открытой воде

## День 3

25 сентября | Чт

11:00 - 12:00

Тренировка в бассейне

16:00

Тренировка на открытой воде

19:00

Лекция по технике и видеоразбор

## День 4

26 сентября | Пт

11:00 - 12:00

Тренировка в бассейне

16:00

Тренировка на открытой воде

20:00

Совместный ужин

## День 5

27 сентября | Сб

11:00 - 12:00

Тренировка в бассейне

16:00

Тренировка на открытой воде

19:00

Отдых перед заплывом

## День 6

28 сентября | Вс

**Заплыв X-WATERS  
Montenegro 2025**

\*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.”



## 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!**

или по телефону

 **+7 969 777-25-04**





# ВАМ ТАКЖЕ МОГУТ БЫТЬ ИНТЕРЕСНЫ

## ДРУГИЕ СБОРЫ 2025

**НИЖНИЙ НОВГОРОД**

21–26 июля

**БОСФОР**

19–24 августа

**СОЧИ**

29 сентября–4 октября

**ДУБАЙ**

\*Декабрь

## ДРУГИЕ СБОРЫ 2026

**КИСЛОВОДСК**

\*Январь

**ТАИЛАНД**

7–15 февраля

**ЕГИПЕТ**

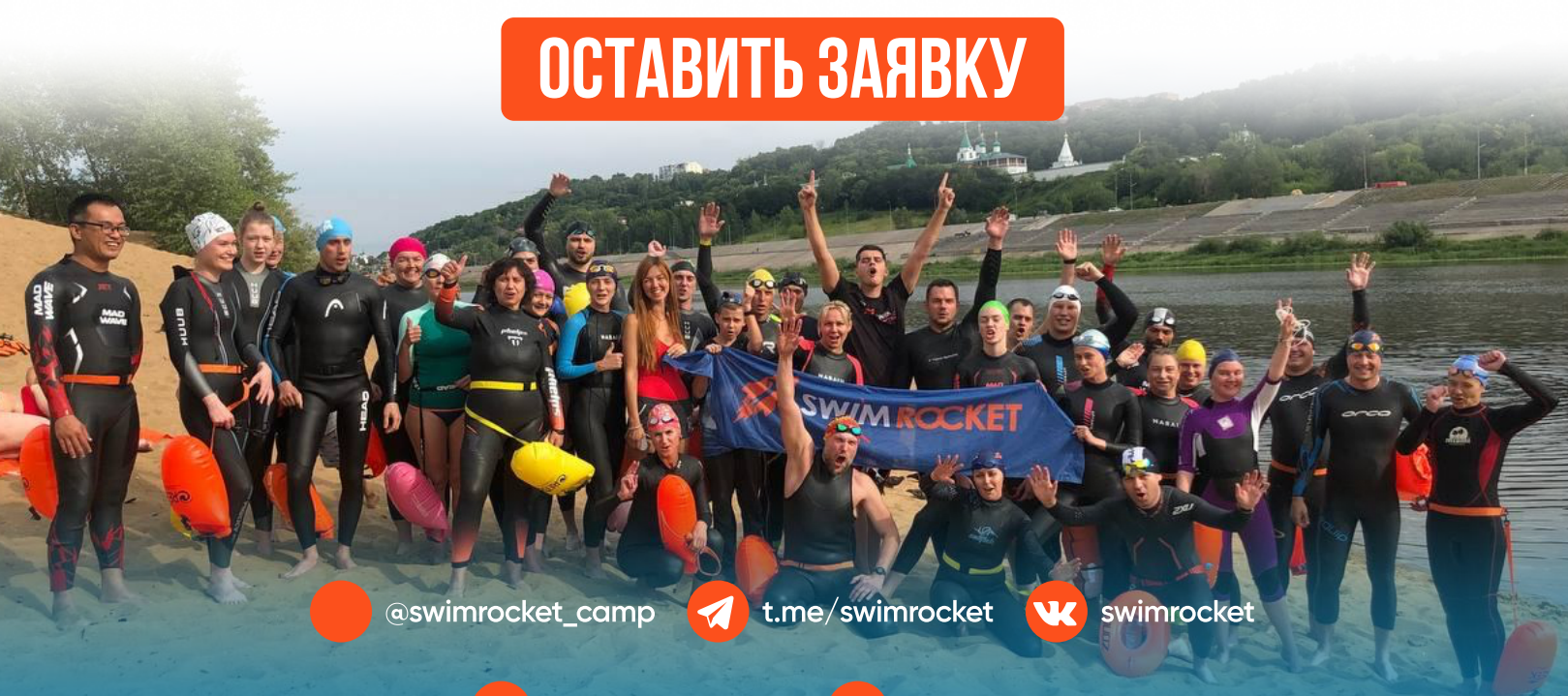
\*Март

**АНТАЛЬЯ**

\*Май

\*Возможна корректировка  
на несколько дней

**ОСТАВИТЬ ЗАЯВКУ**



@swimrocket\_camp



t.me/swimrocket



swimrocket



t.me/swimrocket1



@swim\_rocket