

2026

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

# СБОР ПО ПЛАВАНИЮ В АНТАЛЬЕ (ТУРЦИЯ)

30 АПРЕЛЯ - 5 МАЯ

СБОР ДЛЯ НОВИЧКОВ, ПЛОВЦОВ СРЕДНЕГО УРОВНЯ И PRO



**-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.

Для всех участников кэмпса **10 000 баллов на покупки** в магазине Спортмастер, а также памятные подарки от SwimRocket



# 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 АНТАЛЬЯ?

**Анталья** – настоящая жемчужина Средиземного моря.

**Температура воды** в конце апреля составляет **около +20°C**, а **воздуха** – **около +25°C**, что идеально подходит для тренировок и комфортного отдыха. Теплая вода, мягкий климат, солнечные дни и спокойное чистое море делают это место идеальным для отдыха и загара, тренировок и открытия сезона заплывов в открытой воде, пока в России еще в это время холодно.

В это время на побережье 2 мая пройдет заплыв **X-WATERS Antalya 2026**, который включает дистанции для любого уровня подготовки: 1 миля, 5 км, эстафета 2×1 км, 500 м, а также дистанции для детей – 50 м, 200 м и 500 м.

Вы можете поехать как для участия в заплыве, так и просто для улучшения своей техники плавания. Если вы сомневаетесь в своей готовности для участия в заплывах на открытой воде, мы подготовим для вас тестовое контрольное задание, чтобы оценить ваш уровень, определить точки роста и дать рекомендации.

Кемп будет проходить в современном отеле с системой «всё включено», расположенном на берегу моря. На сборе нас ждут занятия по плаванию в бассейне и тренировки на открытой воде в море, зарядки с утра и пробежки у моря, новые друзья и знакомства из спортивного комьюнити!



# ПРОЖИВАНИЕ В АНТАЛЬЕ

**Spice Hotel & SPA** роскошный 5-звездочный отель, расположенный на живописном побережье Средиземного моря в Анталье. На территории находится собственный песчаный пляж всего в 200м от отеля. К услугам гостей комфортабельные номера, два бассейна – открытый и крытый, аквапарк, современный спа-центр, а также широкий выбор ресторанов и баров.

**Адрес:** Belek, İskele Mevkii, 07506 Serik/Antalya, Турция.

- ✓ **Размещение**  
Проживание в 1 или 2-х местных номерах
- ✓ **Питание**  
По системе «Шведский стол», All Inclusive Ultra
- ✓ **Удобства в номере**  
Кровать, шкаф, тумбы, душ, кондиционер, телевизор, фен, полотенца
- ✓ **Бассейн**  
Открытый 50м олимпийского стандарта
- ✓ **Активности**  
Аквапарк, настольный теннис, анимация



# 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

В этом году на побережье впервые пройдет заплыв X-WATERS Antalya 2026, с которого вы по желанию можете начать сезон заплывов на открытой воде.

А кроме этого, вас ждут невероятные экскурсии и знакомство с культурой древней Турции!



# ПРИМЕРНОЕ РАСПИСАНИЕ СБОРА

## День 1 | 30 апреля | Чт

- 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 | 1 мая | Пт

- 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 | 2 мая | Сб

- 8:00** Зарядка + сухое плавание
- 8:30** Завтрак
- 10:00** Тренировка в бассейне (работа на выносливость)
- 14:00** Тренировка на открытой воде
- 20:00** Время на ужин / свободное время

## День 4 | 3 мая | Вс

- 9:00** Тренировка на открытой воде
- 9:30** Завтрак
- 13:00** Экскурсия
- 18:00** Время на ужин / получение стартовых пакетов / свободное время отдых перед заплывом

## День 5 | 4 мая | Пн

- 9:00** Завтрак
- 11:00** Тренировка на открытой воде
- 14:00** Отдых перед заплывом

## День 6 | 5 мая | Вт

- 10:00** Участие в заплыве
- 12:00** 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.”

## 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 2026

**КИСЛОВОДСК**

3-8 января

**ТАИЛАНД**

9-15 февраля

**ЕГИПЕТ**

18-23 марта

**ЧЕБОКСАРЫ**

23-28 июня

**НИЖНИЙ НОВГОРОД**

20-25 июля

**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](https://t.me/swimrocket_camp)



[t.me/swimrocket](https://t.me/swimrocket)



[swimrocket](https://vk.com/swimrocket)



[t.me/swimrocket1](https://t.me/swimrocket1)



[@swim\\_rocket](https://www.youtube.com/@swim_rocket)