

2026

www.swimrocket.ru/egypt

СБОР ПО ПЛАВАНИЮ В ЕГИПТЕ

СБОР ДЛЯ НОВИЧКОВ, ПЛОВЦОВ СРЕДНЕГО УРОВНЯ И PRO



Для всех участников кэмп **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



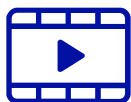
Тренировки по сухому плаванию и ОФП



Поучаствовать в заплыве



Драйва и крутой спортивной тусовки



Получить видеоразбор техники плавания



Посетить экскурсии и погрузиться в местный колорит



СБОР ПО ПЛАВАНИЮ В ЕГИПТЕ



ДЛЯ КОГО?

Сбор идеально подходит для всех любителей плавания. Для тех, кто хочет научиться правильно и технично плавать, а также улучшить технику своего плавания в бассейне и на открытой воде.

Уровни: новички, средние, PRO

ПОЧЕМУ ЕГИПЕТ?

Египет - место для роскошного отпуска и погружения в древнюю историю. Здесь вы почувствуете богатство культуры и сможете полюбоваться на невероятно красивый подводный мир.

Идеальные погодные условия для тренировок: температура воды в Красном море +22 градуса, температура воздуха +24 градуса. Пока в России еще холодно, мы будем прокачивать вашу технику и загорать под теплым солнцем уже в марте.

На сборе нас ждут занятия по плаванию в бассейне и тренировки на открытой воде в море, видеоразбор техники, зарядки с утра, занятия на суше, новые друзья и знакомства из спортивного коммьюнити!

По окончании сбора всех участников ждет контрольный тренировочный заплыв.



**SWIM
ROCKET**

ПРОЖИВАНИЕ В ЕГИПТЕ

5-звездочный курортный отель Desert Rose находится в центре Хургады. К услугам гостей номера с кондиционером и собственным балконом, 3 плавательных бассейна, спа-центр и частный пляж на берегу Красного моря. На территории работает аквапарк.

Адрес: Safaga Road, Хургада, Египет (10 мин от международного аэропорта Хургады)

✓ **Размещение**

Проживание в 1 или 2-х местных номерах

✓ **Питание** оплачивается дополнительно
Завтрак, обед, ужин

✓ **Рестораны и кафе поблизости**
Chilis Grill & Bar, Amaya Restaurant, Burger Bay

✓ **Удобства в номере**
Кровать, шкаф, тумбы, душ,
кондиционер, телевизор, фен, полотенца

✓ **Бассейн**
Открытый 50м олимпийского стандарта

✓ **Активности**
Аквапарк, дайвинг, 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

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



А кроме этого, вас ждут
невероятные экскурсии
и знакомство с культурой
древнего Египта!



ПРИМЕРНОЕ РАСПИСАНИЕ СБОРА

День 1 | Вт

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 | Ср

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 | Чт

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 | Пт

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

День 5 | Сб

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

День 6 | Вс

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

ТАЙЛАНД

7-15 февраля

ОСТАВИТЬ ЗАЯВКУ



@swimrocket_camp



t.me/swimrocket



swimrocket



t.me/swimrocket1



@swim_rocket