

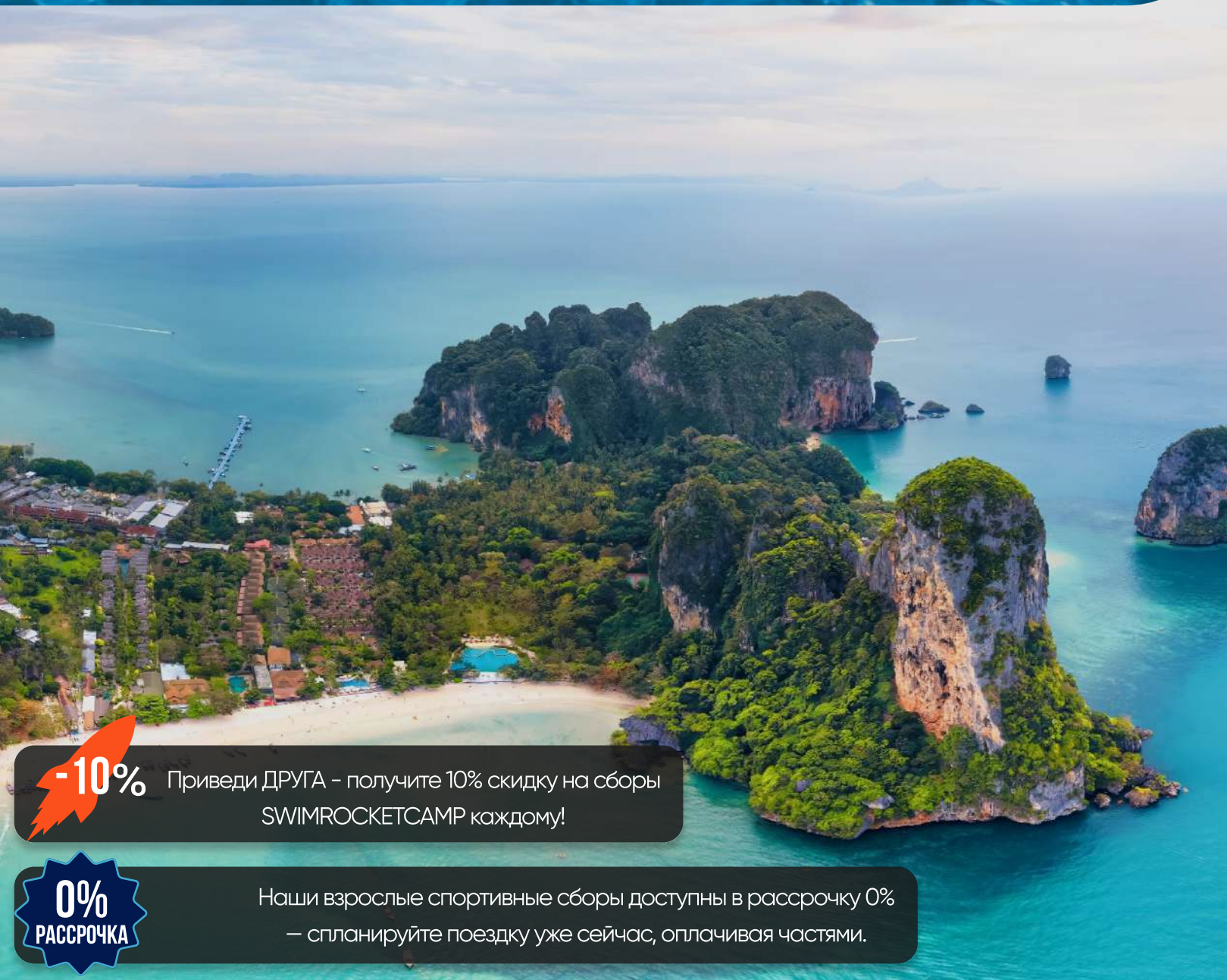
2026

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

# СБОР ПО ПЛАВАНИЮ НА ПХУКЕТЕ (ТАИЛАНД)

9-15 ФЕВРАЛЯ

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 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



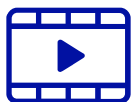
Тренировки по сухому плаванию и ОФП



Получить видеоразбор техники плавания



Драйва и крутой спортивной тусовки



Получить видеоразбор техники плавания



Посетить экскурсии и погрузиться в местный колорит



# ПОЧЕМУ ТАИЛАНД?

Зимой, когда в России холодно и серо, в Таиланде — солнце, +28°C, ласковые и идеальные условия для плавания.

С 7 по 15 февраля 2026 года команда SwimRocket проведёт в Таиланде **тёплый зимний кемп** — подготовку к заплыву и глубокую прокачку плавания для всех уровней: **от новичков до уверенных спортсменов**. Можно приехать ради старта или просто — чтобы улучшить технику и зарядиться.

Сбор подходит **для взрослых и детей с 12 лет** любого уровня спортивной подготовки — **от новичка до PRO**. По окончании сбора есть возможность поучаствовать в заплыве. Вы можете поехать как для участия в заплыве, так и просто для улучшения своей техники плавания.



# ПРОЖИВАНИЕ В ТАИЛАНДЕ

**Отель Phuket Orchid Resort & Spa 4\*** расположен на одном из самых популярных пляжей острова — Карон. Это уютный комплекс в тропическом стиле с просторной территорией, несколькими бассейнами и выходом прямо к морю. В шаговой доступности — кафе, бары, магазины и всё, чем знаменит Пхукет. До пляжа Патонг — всего 10 минут на машине, а в округе множество живописных мест для прогулок и экскурсий.

**Адрес:** 34 Luangporchuan Rd, Karon, Muang, Phuket 83100, Thailand.

✓ **Размещение**

Проживание в 1- и 2-местных номерах категории Standard или Superior

✓ **Питание**

Завтрак включён в проживание. Обед и ужин — в местных кафе, где вкусно и очень доступно

✓ **Удобства в номере**

Кровать, шкаф, кондиционер, телевизор, мини-бар, сейф, душ, фен, полотенца, бесплатный Wi-Fi

✓ **Бассейн**

На территории — несколько открытых бассейнов; для тренировок используется спортивный бассейн на Пхукете

✓ **Рестораны и кафе поблизости**

Вокруг отеля десятки кафе и ресторанов — от уличных тайских "забегаловок" до европейских ресторанов. Популярные поблизости: Pad Thai Shop, Red Duck Restaurant, Ging Restaurant



# 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, которая будет напоминать вам о достижениях и лучших моментах сбора.



Мы поедем к большому Будде на самую высокую точку острова. А также будем исследовать остров во всех его проявлениях!.

# ПРИМЕРНОЕ РАСПИСАНИЕ СБОРА

## День 1

- 15:00 Общий сбор в отеле
- 16:00 Втягивающая тренировка по сухому плаванию
- 18:00 Вечер знакомств/ вводное собрание
- 18:00 Ужин/ свободное время

## День 3

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

## День 5

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

## День 7

- 12:00 Финальное собрание/ подведение итогов кемпа

## 9 февраля | Пн

- Общий сбор в отеле
- Втягивающая тренировка по сухому плаванию
- Вечер знакомств/ вводное собрание
- Ужин/ свободное время

## 11 февраля | Ср

- Зарядка + сухое плавание
- Завтрак
- Тренировка в бассейне (работа над техникой)
- Тренировка на открытой воде
- Время на ужин/ свободное время

## 13 февраля | Пт

- Зарядка + сухое плавание
- Завтрак
- Тренировка в бассейне (работа над техникой)
- Тренировка на открытой воде
- Время на ужин/ свободное время

## 15 февраля | Вс

- Финальное собрание/ подведение итогов кемпа

## День 2

- 8:00 Зарядка + сухое плавание
- 8:30 Завтрак
- 10:00 Тренировка в бассейне (работа над техникой)
- 16:00 Тренировка на открытой воде
- 18:00 Видеообзор техники плавания
- 20:00 Время на ужин/ свободное время

## День 4

- 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 6

- 10:00 **Участие в заплыве**

## 10 февраля | Вт

- Зарядка + сухое плавание
- Завтрак
- Тренировка в бассейне (работа над техникой)
- Тренировка на открытой воде
- Видеообзор техники плавания
- Время на ужин/ свободное время

## 12 февраля | Чт

- Тренировка на открытой воде
- Завтрак
- Экскурсия
- Время на ужин/ получение стартовых пакетов/ свободное время/отдых перед заплывом

## 14 февраля | Сб

- Участие в заплыве**

\*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

**ЕГИПЕТ**

31 марта–5 апреля

**АНТАЛЬЯ**

28 апреля–3 мая

**ЧЕБОКСАРЫ**

23–28 июня

**НИЖНИЙ НОВГОРОД**

20–25 июля

**БОСФОР**

18–23 августа

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГ**

18–23 августа

**КАЗАХСТАН**

25–30 августа

**ВЛАДИВОСТОК**

8–13 сентября

**СОЧИ**

28 сентября–3 октября

**ОСТАВИТЬ ЗАЯВКУ**



@swimrocket\_camp

t.me/swimrocket

swimrocket

t.me/swimrocket1

@swim\_rocket