



2026

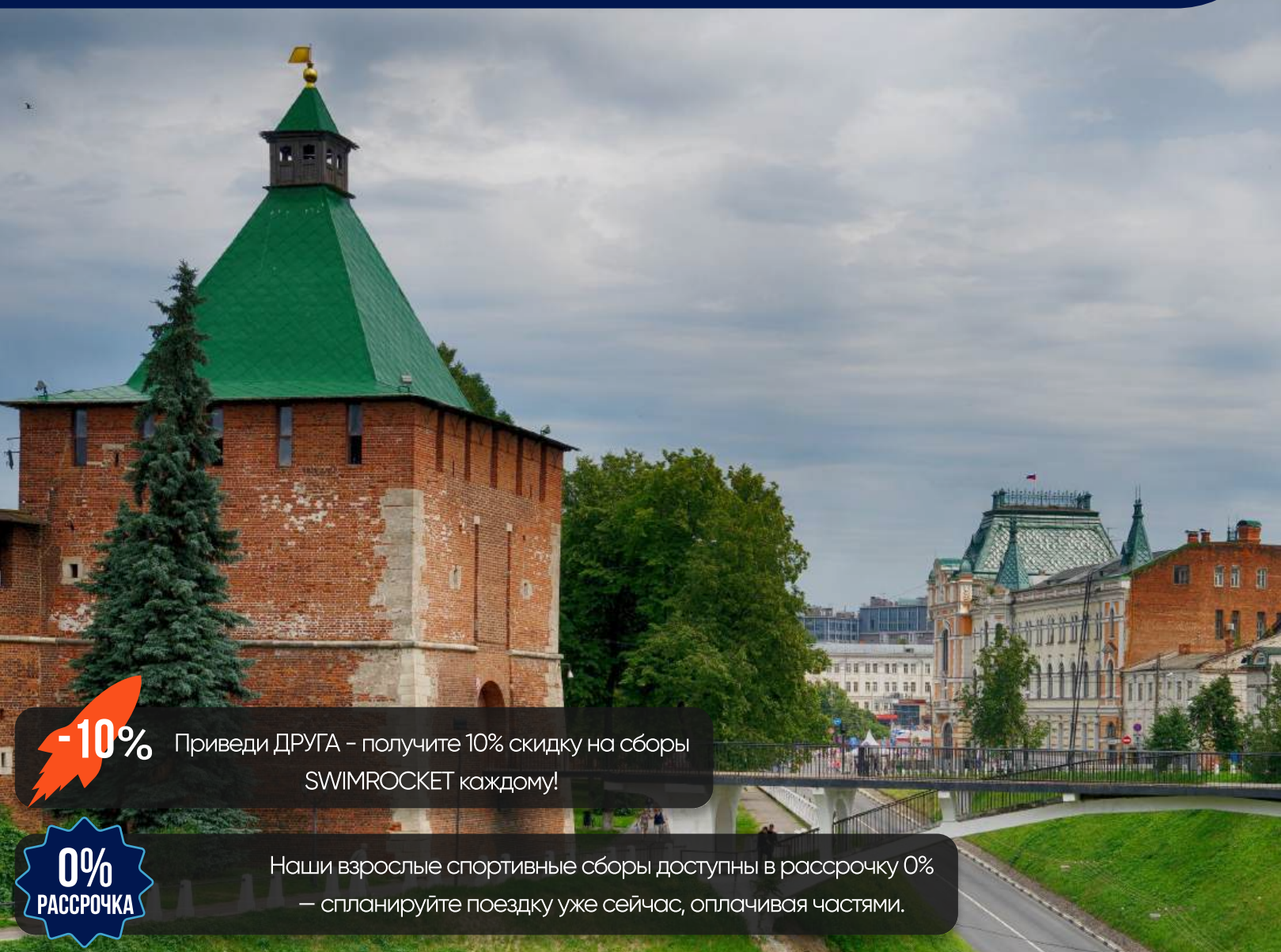
www.swimrocket.ru/volga

СБОР ПО ПЛАВАНИЮ В НИЖНЕМ НОВГОРОДЕ

21-26 ИЮЛЯ

СБОР ДЛЯ НОВИЧКОВ, ПЛОВЦОВ СРЕДНЕГО УРОВНЯ И ПРО

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



-10%

Приведи ДРУГА – получите 10% скидку на сборы SWIMROCKET 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

СБОР
SWIMROCKET

КТО ТАКИЕ SWIMROCKET?



✦ ШКОЛА ПЛАВАНИЯ

Обучили плаванию более 19 000 взрослых и детей по авторской методике «Ракета» – от новичков до профессиональных спортсменов.

Наша цель – научить плавать 100 000 человек

✦ ПЛАВАТЕЛЬНЫЕ СБОРЫ

Организуем более 20 сборов в год для взрослых и детей в России и за рубежом. Сборы вместе с Swim Rocket – это интенсивные тренировки, новые знакомства и насыщенная программа

✦ №1 YOUTUBE КАНАЛ ПО ПЛАВАНИЮ В РФ

585 000+ подписчиков – один из самых популярных русскоязычных каналов о плавании

✦ ОНЛАЙН-АКАДЕМИЯ SWIMROCKET

База знаний для новичков и опытных пловцов в онлайн-формате

✦ СОРЕВНОВАНИЯ «ГОНКИ РАКЕТ»

Любительские соревнования, которые мы проводим дважды в год в лучших бассейнах Москвы



СБОР
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



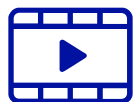
Тренировки по сухому плаванию и ОФП



Поучаствовать в заплыве



Драйва и крутой спортивной тусовки



Получить видеоразбор техники плавания



Посетить экскурсии и погрузиться в местный колорит



ПОЧЕМУ НИЖНИЙ НОВГОРОД?

С 21 по 26 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 Волга – 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 СБОРА?

- ✦ 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 сбора вы сможете проверить свои навыки, приняв участие в заплыве X-WATERS ВОЛГА, и ощутить атмосферу настоящего спортивного праздника

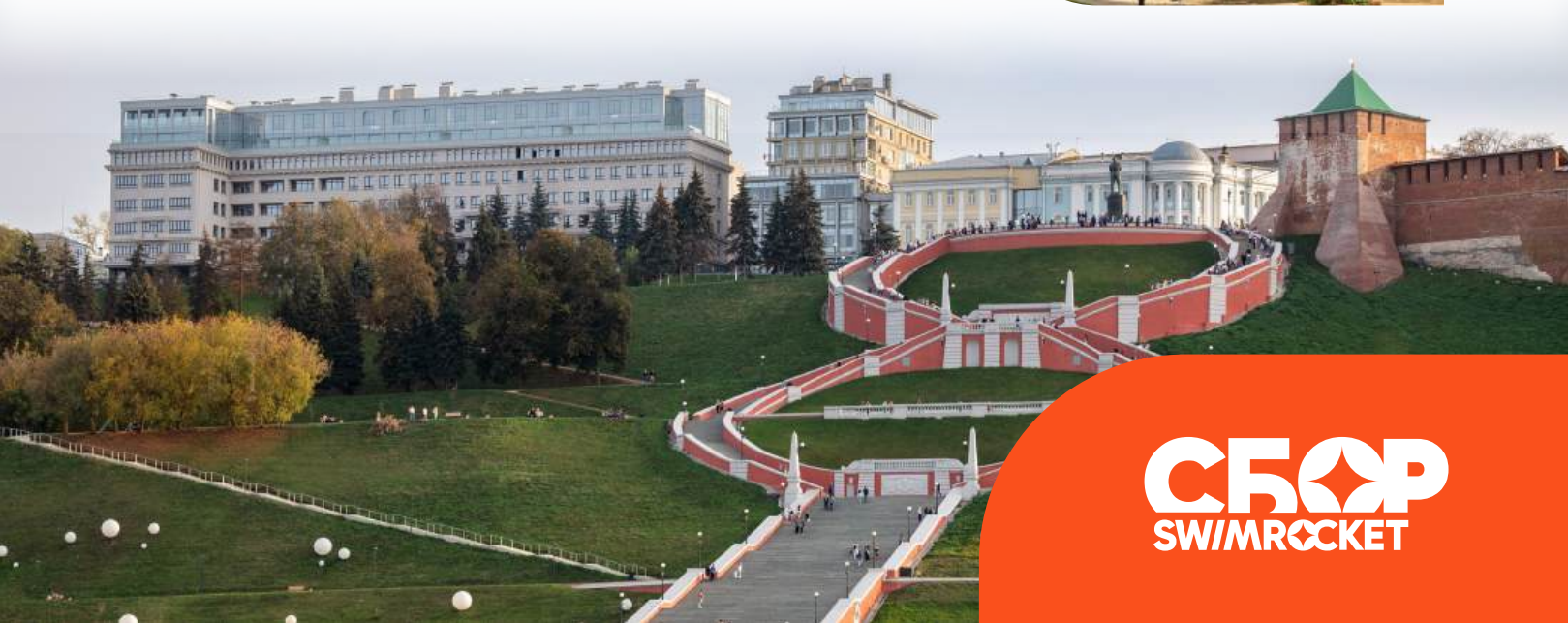


ПРОЖИВАНИЕ В НИЖНЕМ НОВГОРОДЕ

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
- ✓ **Питание* (оплачивается дополнительно)**
Завтрак, обед, ужин
- ✓ **Удобства в номере**
Кровать, шкаф, тумбы, ванна, кондиционер, телевизор, фен, полотенца
- ✓ **Удачное расположение**
Отель находится в центре Нижнего Новгорода, рядом с Кремлем и главными достопримечательностями. Из большинства номеров открывается живописный вид на Волгу
- ✓ **Рестораны и кафе поблизости**
Пельменная «Лепи тесто», Ресторан Escape, ресторан Парк Культуры



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 массивном 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	21 июля Вт Приезд и размещение	День 2	22 июля Ср
13:00	Заселение	8:30	Зарядка/ пробежка
16:00	Вводная тренировка на суше (ОФП)	9:00	Завтрак
20:30	Вечер знакомств/ орг. собрание	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)
День 3	23 июля Чт	18:00	Лекция «Секреты открытой воды»
8:30	Зарядка/ пробежка	День 4	24 июля Пт
9:00	Завтрак	8:30	Зарядка/ пробежка
11:00	Тренировка на открытой воде (отработка ориентирования)	9:00	Завтрак
16:00	Сухое плавание (работа на резине пловца)	11:00	Тренировка на открытой воде (отработка прохождения поворотных буев)
18:00	Видеоразбор техники плавания	15:00	Сухое плавание (растяжка пловца)
День 5	25 июля Сб	17:00	Экскурсия в Кремль, прогулка по старым улочкам Нижнего Новгорода
9:00	Зарядка/ пробежка	День 6	26 июля Вс
9:30	Завтрак		Заплыв X-WATERS Волга* - плывем и боеем за наших
11:00	Тренировка на открытой воде (работа над скоростью и драфтингом)		Завершение сбора/ Отъезд домой
14:00	Финальный обед, подведение итогов сбора		
15:00	Отдых перед стартом/ Свободное время		
16:00	Поездка на фуникулере над рекой Волга		

*Участие в заплыве добровольное, тренеры могут не допустить на заплыв, если уровень подготовки недостаточен для безопасного участия

**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

IT-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 сборы 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 сбора и инвестировать в своё здоровье и прогресс ещё выгоднее.

SWIM ROCKET

НАЛОГОВЫЙ ВЫЧЕТ

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, ПРО и даем задания, соответствующие вашему уровню.

Я ХОЧУ ПОЕХАТЬ НА СБОР, НО СОВСЕМ НИКОГО НЕ ЗНАЮ

Еще до сбора 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. ВОЗЬМЕТЕ МЕНЯ НА СБОР?

Да, возьмем. Технология тренировочного процесса подразумевает, что группы на открытой воде будут поделены на уровни: начальный, средний и ПРО. 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 сбора. Если они захотят участвовать в экскурсиях, надо будет доплатить стоимость экскурсии.

КАК ЗАПИСАТЬСЯ?

 **ОСТАВИТЬ ЗАЯВКУ**

ВНИМАНИЕ!

КОЛИЧЕСТВО МЕСТ ОГРАНИЧЕНО!

 SWIMROCKET

 +7 495 132 00 15

 SWIMROCKETBOT_BOT



ВАМ ТАКЖЕ МОГУТ БЫТЬ ИНТЕРЕСНЫ

ДРУГИЕ СБОРЫ 2026

КИСЛОВОДСК

9-14 июня

ЧЕБОКСАРЫ

23-28 июня

АРМЕНИЯ

11-16 августа

БОСФОР

17-22 августа

ВЛАДИВОСТОК

8-13 сентября

СОЧИ

28 сентября - 3 октября

ЕГИПЕТ

3-8 ноября

ДУБАЙ

*Декабрь

ДРУГИЕ СБОРЫ 2027

КИСЛОВОДСК

*Январь

АНТАЛЬЯ

*Май

*Возможна корректировка
на несколько дней

ОСТАВИТЬ ЗАЯВКУ



@swimrocket_camp



t.me/swimrocket



swimrocket



t.me/swimrocket1



@swim_rocket