SWIM ROCKET

2026

www.swimrocket.ru/dubai

СБОР ПО ПЛАВАНИЮ В ДУБАЙ (ОАЭ) 8-13 ДЕКАБРЯ

СБОР ДЛЯ НОВИЧКОВ, ПЛОВЦОВ СРЕДНЕГО УРОВНЯ И ПРО



-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



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 SWIMROCKET

ПОЧЕМУ ДУБАЙ?

В декабре 2026 года мы, школа плавания SwimRocket, едем на сборы по плаванию в Дубай. Сбор подходит для новичков, пловцов среднего уровня и ПРО.
По окончании сбора вы сможете принять участие в **финальном заплыве Arab Swim.**

Заплыв поможет отследить вам прогресс, полученный за время сбора. Каждый участник получит памятную медаль, победители получат дополнительные призы. Помимо тренировок в бассейне, вас будут ждать тренировки на открытой воде на самом современном пляже Ближнего Востока, специальный комплекс упражнений по сухому плаванию и растяжке, который даст прорыв в вашем плавании.

Идеальные погодные условия для тренировок: **температура воздуха в декабре +29°C**, температура воды **в бассейне +28°C**, температура воды **в море +25°C**.

Дубай — это крупнейший туристический центр мира, известный своими невероятными небоскребами, в том числе самым высоким зданием в мире — Бурж Халифа, роскошными пляжами, высокими технологиями, теплым климатом, а также арабской культурой и кухней.

Также рядом с городом находится крупнейшая **пустыня "Красные пески"**, куда в один из дней сбора мы отправимся на джип-сафари, где вы сможете покататься на верблюдах, квадроциклах, джипах, сэндбордах, а также увидеть представление с национальными танцами и отведать традиционный арабский ужин в пустынном оазисе.



ПРОЖИВАНИЕ В ДУБАЕ

Lemon Tree Hotel, Jumeirah Dubai — современный отель в престижном районе Джумейра. Расположен всего в 1,7 км от общественного пляжа Джумейра и в 4–5 км от знаменитых достопримечательностей: отеля Burj Al Arab и торгового центра Mall of the Emirates. Занятия на открытой воде запланированы на пляжах Джумейра и Кайт Серф — одних из лучших пляжей ОАЭ.

Адрес: Al Wasl Road, Umm Al Sheif, Jumeirah Dubai 122487, United Arab Emirates, Дубай, ОАЭ.

- **Размещение**
  Проживание в 1 или 2-х местных номерах



- **Питание**
  Завтрак «шведский стол» включён в стоимость. Обеды и ужины в кафе и ресторанах поблизости (средний чек обеда ~1400₽)



- **Удобства в номере**
  Кондиционер, телевизор, сейф, письменный стол, чайник, душ, биде, фен, бесплатные туалетно-косметические принадлежности, полотенца, постельное белье



- **Бассейн**
  Крытый 25-метровый бассейн для тренировок (по расписанию) и открытый бассейн при отеле

- **Рестораны и кафе поблизости**
  Jumeirah Beach Cafes, Lime Tree Cafe, Comptoir 102, La Mer Beach restaurants



СБОР
SWIMROCKET

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 Arab Swim на открытой воде.

В один из дней сбора нас ждет интересная экскурсия в небесную обсерваторию Sky Observatory Dubai, а также уникальная возможность покататься на верблюдах, квадроциклах, джипах, сэндбордах и отведать традиционный арабский ужин в пустынном оазисе.





ПРИМЕРНОЕ РАСПИСАНИЕ СБОРА

День 1	8 декабря | 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	9 декабря | 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	10 декабря | Чт
8:00	Зарядка + сухое плавание
8:30	Завтрак
10:00	Тренировка в бассейне (работа на выносливость)
14:00	Экскурсия в небесную обсерваторию и поющие фонтаны
20:00	Время на ужин/ свободное время

День 4	11 декабря | Пт
9:00	Тренировка на открытой воде
9:30	Завтрак
13:00	Экскурсия в пустыню
21:00	Возвращение в отель

День 5	12 декабря | Сб
9:00	Завтрак
11:00	Тренировка на открытой воде
14:00	Получение стартовых пакетов
16:00	Отдых перед заплывом

День 6	13 декабря | Вс
8:00	Завтрак
10:00	Выезжаем на заплыв
12:00	Заплыв для участников сбора
15:00	Финальное собрание/ подведение итогов сбора

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

**Расписание является примерным и может корректироваться

СБОР SWIMROCKET

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 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.



ВОПРОС-ОТВЕТ

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 учавствовать 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

ВЛАДИВОСТОК
8-13 сентября

ЕГИПЕТ
3-8 ноября

ДРУГИЕ СБОРЫ 2027

КИСЛОВОДСК
4-9 января/ 8-13 июня

ТАИЛАНД
23-28 марта

АНТАЛЬЯ
28 апреля - 4 мая/ 4-9 мая

БУДАПЕШТ
24-29 июня

НИЖНИЙ НОВГОРОД
20-25 июля

БОСФОР
*Август

КИТАЙ
*Сентябрь

*Возможна корректировка
на несколько дней

ОСТАВИТЬ ЗАЯВКУ

