

2026

www.swimrocket.ru/antalya

СБОР ПО ПЛАВАНИЮ В АНТАЛЬЕ (ТУРЦИЯ)

МАЙ*

СБОР ДЛЯ НОВИЧКОВ, ПЛОВЦОВ СРЕДНЕГО УРОВНЯ И PRO



Для всех участников кэмпa **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



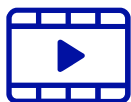
Тренировки по сухому плаванию и ОФП



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

- 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

- 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

- 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

- 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

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

День 6

- 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

ЕГИПЕТ

*Март

ТАЙЛАНД

7-15 февраля

*Возможна корректировка
на несколько дней

ОСТАВИТЬ ЗАЯВКУ



@swimrocket_camp



t.me/swimrocket



swimrocket



t.me/swimrocket1



@swim_rocket