



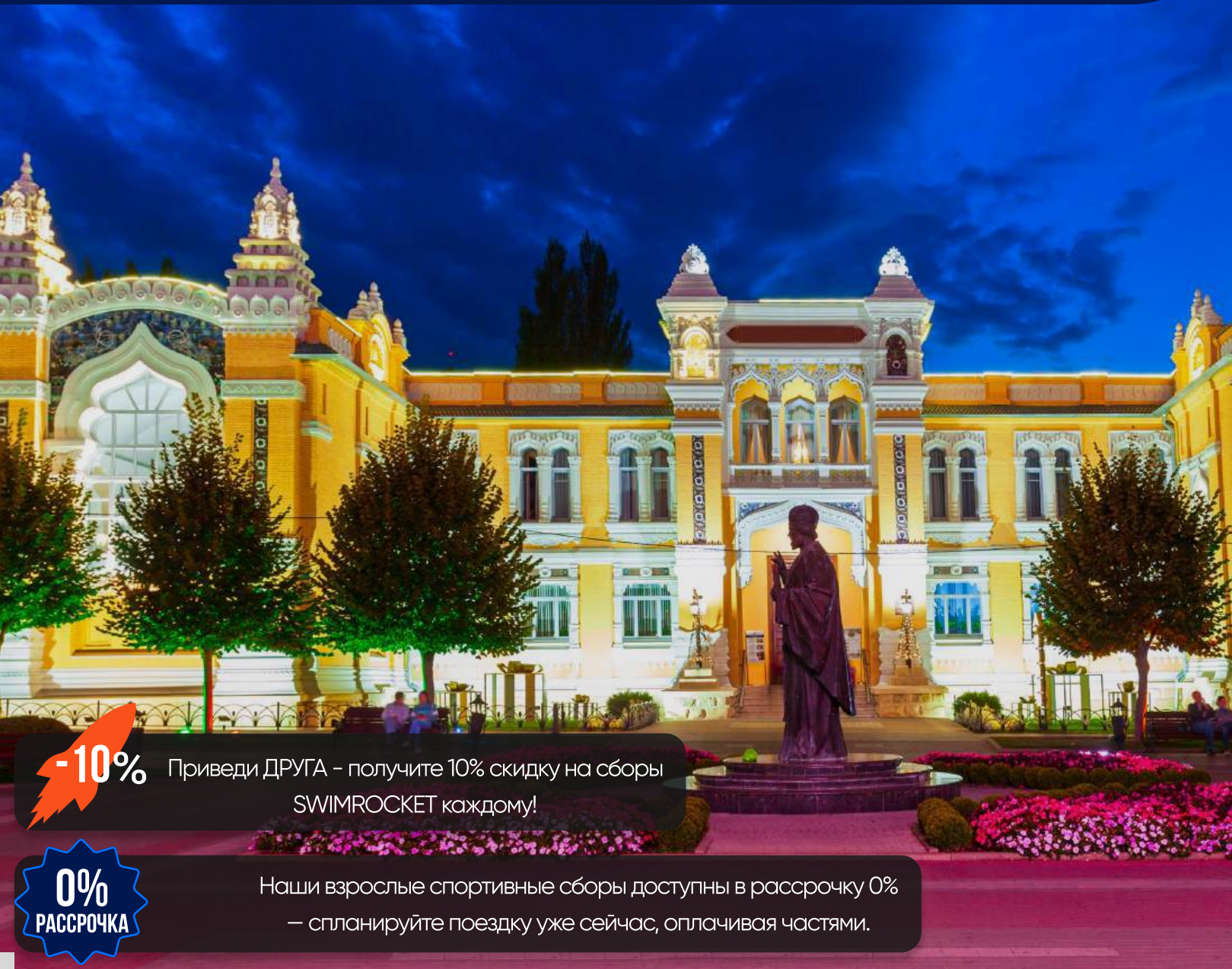
2026

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

# СБОР ПО ПЛАВАНИЮ В КИСЛОВОДСКЕ

9-14 ИЮНЯ

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.

Для всех участников сбора **10 000 баллов на покупки** в магазине Спортмастер, а также памятные подарки от SwimRocket

**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



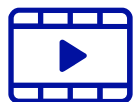
Тренировки по сухому плаванию и ОФП



Поучаствовать в заплыве



Драйва и крутой спортивной тусовки



Получить видеоразбор техники плавания



Посетить экскурсии и погрузиться в местный колорит



# ПОЧЕМУ КИСЛОВОДСК?

**Кисловодск** — один из самых известных курортных городов России, расположенный в живописных предгорьях Кавказа. Здесь сочетаются мягкий климат, горный воздух, минеральные источники и насыщенная история, а сам город буквально создан для восстановления, тренировок и перезагрузки. Также в программе прогулки, экскурсии и поездка на термальные источники!

Кисловодск станет идеальным началом лета: тренировки, свежий горный воздух и активный отдых после насыщенного спортивного сезона. Летний сбор отлично подойдёт тем, кто хочет улучшить технику плавания, добавить объём тренировок и перезагрузиться в начале сезона открытой воды.

## ЧТО ЖДЕТ УЧАСТНИКОВ СБОРА?

- ✦ Лекции по кролю
- ✦ Занятия по сухому плаванию
- ✦ Индивидуальный видеоанализ техники с разбором ошибок
- ✦ Тренировки в бассейне, направленные на развитие техники, выносливости и скорости
- ✦ Финальный тестовый заплыв — дистанция будет определена по уровню подготовки каждого участника



# ПРОЖИВАНИЕ В КИСЛОВОДСКЕ

Гостинично-спортивный комплекс «Вершина 1240» расположен в живописнейшем месте Кисловодска – знаменитом Лечебном парке, на горе Малое Седло, на высоте 1240 м над уровнем моря. Комплекс специализируется на подготовке и реабилитации профессиональных спортсменов и проведении спортивных мероприятий. Тренировки будут проходить в крытом 25-метровом бассейне на территории базы «Вершина 1240».

**Адрес:** Россия, Ставропольский край, г. Кисловодск, район горы Малое Седло.

- ✓ **Размещение**  
Проживание в одном из корпусов комплекса.  
Подробнее сообщим дополнительно.
- ✓ **Питание**  
3-х разовое питание включено в стоимость
- ✓ **Удобства в номере**  
Кровать, шкаф, тумбы, кондиционер,  
телевизор, фен, полотенца (перечень может  
варьироваться в зависимости от корпуса)
- ✓ **Бассейн**  
Крытый 25-метровый бассейн  
олимпийского стандарта
- ✓ **Рестораны и кафе поблизости**  
Кавказские и европейские рестораны  
Кисловодска (мы будем обедать и ужинать  
в разных колоритных местах, чтобы попробовать  
все национальные блюда)



# ЧТО ВАС ЖДЕТ НА СБОРЕ?

## ТРЕНИРОВКИ В БАССЕЙНЕ

Мы отточим технику плавания в бассейне, прокачаем необходимые навыки.



## 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.



## ОБЩИЙ ЧАТ

Закрытый чат всех выпускников наших сборов, где вы можете общаться, обмениваться информацией, тренировками, искать компанию для поездки на заплывы.



Участников ждёт экскурсия по символу Кисловодска – Нарзанной аллее. Под её сводами вы сможете попробовать минеральную воду и узнать, чем отличается доломитный нарзан от сульфатного. Также в программе – поездка в термальные источники, где можно будет восстановиться после тренировок и насладиться отдыхом в горячей воде на фоне горных пейзажей.

# ПРИМЕРНОЕ РАСПИСАНИЕ СБОРА

## День 1

15:00

16:00

18:00

19:00

## 9 июня | Вт

Общий сбор в отеле

Втягивающая тренировка по сухому плаванию

Вечер знакомств/  
вводное собрание

Ужин/ свободное время

## День 2

8:00

8:30

10:00

18:00

20:00

## 10 июня | Ср

Зарядка + сухое плавание

Завтрак

Тренировка в бассейне  
(работа над техникой)

Видеоразбор техники плавания

Время на ужин/ свободное время

## День 3

8:00

8:30

10:00

14:00

20:00

## 11 июня | Чт

Зарядка + сухое плавание

Завтрак

Тренировка в бассейне  
(работа на выносливость)

Экскурсия  
на Нарзанную аллею

Время на ужин/  
свободное время

## День 4

9:00

9:30

13:00

12:00

17:00

## 12 июня | Пт

Сухое плавание

Завтрак

Экскурсия в термальные  
источники

Тренировка в бассейне

Время на ужин

## День 5

9:00

11:00

14:00

## 13 июня | Сб

Завтрак

Тренировка в бассейне  
(работа на скорость)

Отдых перед заплывом

## День 6

10:00

12:00

## 14 июня | Вс

**Участие в контрольном заплыве**

Финальное собрание/  
подведение итогов сбора

\*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."



## 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

### ЕГИПЕТ

31 марта–5 апреля

### АНТАЛЯ

28 апреля–3 мая

### КИСЛОВОДСК БЕГОВОЙ СБОР

14–19 июня

### ЧЕБОКСАРЫ

23–28 июня

### АРМЕНИЯ

11–16 августа

### САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

17–22 августа

### БОСФОР

8–13 сентября

### ВЛАДИВОСТОК

8–13 сентября

### СОЧИ

28 сентября – 3 октября

### ЕГИПЕТ

3–8 ноября

\*Возможна корректировка  
на несколько дней

## ОСТАВИТЬ ЗАЯВКУ



max.ru/swimrocket



@swimrocket\_camp



t.me/swimrocket



swimrocket



t.me/swimrocket1



@swim\_rocket