

2025

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

# СБОР ПО ПЛАВАНИЮ В ЧЕБОКСАРАХ

23-28 ИЮНЯ

СБОР ДЛЯ НОВИЧКОВ, ПЛОВЦОВ СРЕДНЕГО УРОВНЯ И PRO



ВОЗВРАЩАЕМ ДО 10 000₽  
НА ПОКУПКИ В СПОРТМАСТЕР\*

\* подробности уточняйте у кураторов





# 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



Почаствовать в заплыве



Драйва и крутой спортивной тусовки



Получить видеоразбор техники плавания



Посетить экскурсии и погрузиться в местный колорит





# ПОЧЕМУ ЧЕБОКСАРЫ?

С 23 по 28 июня 2025 года пройдет наш плавательный кемп в Чебоксарах с подготовкой к заплыву по Волге CHEBSWIM.

**Чебоксары** – идеальное место для проведения плавательного кемпа и подготовки к заплыву CHEBSWIM. Этот город сочетает в себе богатую историю, уютную атмосферу и живописные виды, создавая вдохновляющую обстановку для тренировок.

Прогулки по Чебоксарской набережной, величественные виды Волги и знаменитая "Бухта Амазонок" делают пребывание здесь незабываемым. Комфортная инфраструктура и гостеприимность города позволяют спортсменам сосредоточиться на достижении новых результатов.

## ЧТО ЖДЕТ УЧАСТНИКОВ КЕМПА?

- ✦ Тренировки в бассейне и 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 кемпа вы сможете проверить свои навыки, участвуя в официальном заплыве на Волге CHEBSWIM, и ощутить атмосферу настоящего спортивного праздника.



# ЧТО ВАС ЖДЕТ НА СБОРЕ?

## УСИЛЕННАЯ ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ

На этом сборе мы уделим особое внимание подготовке к заплыву CHEBSWIM и детальной проработке таких навыков на открытой воде, как техника и дыхание, ориентирование, драфтинг и развороты.

## 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.

## ЛЕКЦИЯ «СЕКРЕТЫ ОТКРЫТОЙ ВОДЫ»

Вас будет ждать лекция по открытой воде, где мы поделимся секретами и нюансами открытой воды, изучим такие вопросы, как техника, дыхание, распределение сил, изучим траекторию прохождения трассы на заплыве и поделимся секретом, как не "улететь" мимо финиша.

## ВИДЕОАНАЛИЗ И ОЦЕНКА ТЕХНИКИ С РАЗБОРОМ ОШИБОК

Мы разберем вашу технику плавания с помощью видеонализа и выявим ошибки, после исправления которых вы сразу почувствуете прогресс.

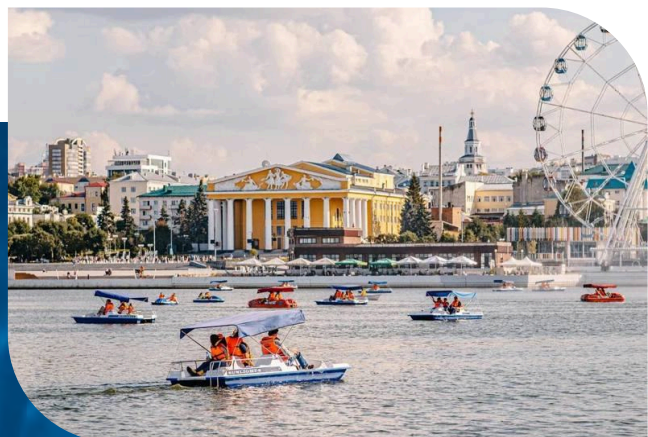
## ОБЩИЙ ЧАТ

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

## 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 кемпа вас ждет экскурсия по историческим улицам Чебоксар и прогулка по живописной набережной Волги. Вы увидите знаменитый монумент "Мать-Покровительница" и узнаете интересные факты о городе.





# ПРИМЕРНОЕ РАСПИСАНИЕ СБОРА

## День 1

23 июня | Пн

11:00 - 12:00

Тренировка в бассейне

16:00

Тренировка на открытой воде

19:00

Вводное собрание и знакомство

## День 2

24 июня | Вт

11:00 - 12:00

Тренировка в бассейне

16:00

Тренировка на открытой воде

19:00

Лекция по открытой воде

## День 3

25 июня | Ср

11:00 - 12:00

Тренировка в бассейне

16:00

Тренировка на открытой воде

19:00

Лекция по технике и видеоразбор

## День 4

26 июня | Чт

11:00 - 12:00

Тренировка в бассейне

16:00

Тренировка на открытой воде

20:00

Совместный ужин

## День 5

27 июня | Пт

11:00 - 12:00

Тренировка в бассейне

16:00

Тренировка на открытой воде

19:00

Отдых перед заплывом

## День 6

28 июня | Сб

**Заплыв CHEBSWIM**

\*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*

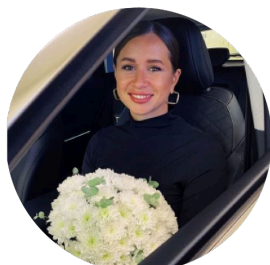
“Наши тренеры и наставники - Вы лучшие! Такого трансфера до места старта у меня ещё не было! Незабываемые впечатления! Спасибо всем участникам сбора, вы отзывчивые и приятные, душевные и веселые!”



## **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, 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 2025

**НИЖНИЙ НОВГОРОД**

21-26 июля

**БОСФОР**

19-24 августа

**ЧЕРНОГОРИЯ**

23-28 сентября

**СОЧИ**

29 сентября-4 октября

**ДУБАЙ**

\*Декабрь

\*Возможна корректировка  
на несколько дней

**ОСТАВИТЬ ЗАЯВКУ**



@swimrocket\_camp



t.me/swimrocket



swimrocket



t.me/swimrocket1



@swim\_rocket