

**План  
подготовки сборной команды России  
по фристайлу (акробатика) на 2009-10 г.г.**

№№	Наименование мероприятия	Дней	Дата прибытия	Дата убытия	Место проведения	Спортсменов	Тренеров
<b>Подготовительный период</b>							
<b>1 этап</b>							
1	УТС по ОФП, СФП, СДП	21	03.05.09	23.05.09	Новогорск	4	3
2	УТС по ОФП, СФП, СДП	18	24.05.09	10.06.09	Новогорск	12	4
<b>Специально-подготовительный период</b>							
<b>2 этап</b>							
3	УТС по СДП и ПЛВ (вода)	47	14.06.09	30.07.09	Lake placid, США	4	3
4	УТС по СДП и ПЛВ (вода)	51	10.08.09	30.09.09	Lake placid, США	7	4
5	УТС восст.	10	05.10.09	15.10.09	Египет, ОАЭ	7	5
6	УТС по ОФП, СФП, СДП	21	20.10.09	10.11.09	Новогорск	7	4
7	УТС по СТП (снег)	27	16.11.09	13.12.09	Арех, Канада или Park city, США	7	4
<b>Соревновательный период</b>							
<b>3 этап</b>							
8	Участие в КМ	9	13.12.09	22.12.09	Changchun, Китай	7	4
9	Участие в КМ	6	04.01.10	10.01.10	Calgary, Канада	7	4
10	Участие в КМ	6	11.17.10	17.01.10	Deer Valley, США	7	4
11	Участие в КМ	6	18.01.10	24.01.10	Lake placid, США	7	4
12	Участие в КМ	6	25.01.10	31.01.10	Mont-Gabriel, Канада	7	4
13	УТС по СТП (снег)	13	01.02.10	14.02.10	Lake placid, США	7	5
14	<b>ЗОИ 2010</b>	13	15.02.10	28.02.10	VANCOUVER, Канада	7	5

ОФП- общая физическая подготовка, СФП- специально-физическая подготовка, СДП- специально-двигательная подготовка, ПЛВ- прыжки на лыжах в воду, СТП- специально-техническая подготовка.