

**План подготовки сборной команды России
по фристайлу (ски-кросс) на 2009 - 2010 гг.**

№№	Наименование мероприятий	Дней	Дата прибытия	Дата убытия	Место проведения	Спорт смен	Тренеров
Подготовительный период							
1 этап							
1	УТС по ОФП и СФП	20	12.06.09	02.07.09	Чебоксары	12	3
2	УТС по ОФП, СФП, Гл/п, СЛП	20	08.07.09	28.07.09	Швейцария (Норвегия)	12	5
3	УТС по ОФП, СФП, БП	10	05.08.09	15.08.09	Россия Круглое озеро	12	3
4	УТС по ОФП, СФП, Гл/п, СЛП, Ски-кросс	20	15.08.09	04.09.09	Швейцария	12	5
Специально-подготовительный период							
2 этап							
5	УТС по ОФП, СФП, БП	14	19.09.09	03.10.09	Кисловодск	12	4
6	УТС по ОФП, восстан.	7	03.10.09	10.10.09	Сочи	12	4
7	УТС по СФП, СЛП, Ски-кросс	20	20.10.09	09.11.09	Швейцария	12	5
Специально-подготовительный, соревновательный период							
3 этап							
8	УМО		23.11.09	24.11.09	Москва	12	
9	УТС по СФП, СЛП, Ски-кросс	14	25.11.09	11.12.09	Норвегия	12	5
10	Участие в КМ	5	11.12.09	15.12.09	Швеция	8	5
11	УТС по СЛП, Ски-кросс	7	14.12.09	21.12.09	Швеция (Норвегия)	8	5
12	Участие в КМ	6	15.12.09	21.12.09	США	8	2
13	Участие в КР	3	22.12.09	25.12.09	Миасс (Абзаково)		
4 этап (заключительный)							
14	Участие в КМ	12	02.01.10	14.01.10	Австрия, Франция	8	5
15	Участие в КМ	14	14.01.10	28.01.10	США, Канада	8	5
16	УТС по СФП, СЛП, Ски-кросс	20	28.01.10	17.02.10	Канада	8	5
17	ЗОИ	7	17.02.10	24.02.10	Канада	8	5

ОФП – общая физическая подготовка, СФП – специальная физическая подготовка, БП – батутная подготовка, ЛП – лыжная подготовка, СЛП – специальная лыжная подготовка.

	Наименование мероприятий	Дней	Дата прибытия	Дата убытия	Место проведения	Спортсменов	Трени-ров
	Подготовительный период						
	1 этап						
1	УТС по ОФП, СФП, БП		20.05.09	10.08.09	На местах		
2	УТС по ЛП	14	10.08.09	23.08.09	Красногорск	6	2
	2 этап						
3	УТС по ОФП, СФП, БП		24.08.09	18.09.09	На местах		
4	УТС по ОФП, СФП, БП	14	19.09.09	03.10.09	Кисловодск	6	2
5	УТС по ОФП, СФП, Гл/п, СЛП, Скикросс		20.10.09	09.11.09	Швейцария	6	2
	3 этап						
6	УМО		23.11.09	24.11.09	Москва	6	
7	УТС по СФП, СЛП, Скикросс	14	25.11.09	11.12.09	Норвегия	6	2
8	УТС по ОФП, СФП, Скикросс	7	14.12.09	21.12.09	Миасс (Абзаково)	6	2
9	Участие в КР	3	22.12.09	25.12.09	Миасс (Абзаково)		
10	Участие в ПР	3	25.12.09	28.12.09	Миасс (Абзаково)		

Ст. тренер команды

Иванов А. А.