

## *Артём Холостных*



Фото 1. Артём на уроке  
Фото из семейного альбома



Фото 2. Спортивные награды Артёма  
Фото из семейного альбома

Артём – ученик 8 класса. Он успешно учится и успешно занимается спортом. Родители также увлечены академической греблей. (Папа, Эдуард Холостных – неоднократный призёр чемпионатов Эстонии, на чемпионате СССР в Москве был четвертым в финальном заезде. Мама Артёма также занималась академической греблей.) Обычно этим видом спорта начинают заниматься с 11-13 лет, но папа с 4 лет стал готовить Артёма к занятиям. Сначала были тренировки по дзюдо. Такой выбор не случаен. Надо было, чтобы Артём к 11 годам стал физически крепким, выносливым и сильным.



Фото 3. На тренировке  
Фото из семейного альбома

В 11 лет он стал заниматься академической греблей в спортивном клубе «Tallinna sõudeklubi». Большое влияние на занятия академической греблей, кроме папы, оказал и друг папы, Леонид Гулов. Стоит отметить, что Леонид Гулов – четырёхкратный чемпион Мира. Выступал на Олимпийских Играх за Эстонию.



Фото 4. На тренировке  
Фото из семейного альбома

Артём интенсивно занимается физической подготовкой: утренние пробежки по 10-15 км. в любую погоду, занятия в тренажёрном зале, зимой - лыжные гонки, с апреля по октябрь тренировки на воде. Зимой проходят соревнования на тренажёрах, а летом – тренировки на воде.



Фото 5. На тренировке  
Фото из семейного альбома

Состязаются участники в Пярну, Вильянди и Таллинне на озере Харку. Артём успешно выступает на соревнованиях и занимает призовые места. Пока, по возрасту, он может выступать на республиканских соревнованиях, но он посетил чемпионат Мира среди юниоров в Литовском городе Тракай вместе с папой. Там он поддерживал своих одноклубников. Артём планирует совершить спортивную карьеру.



Фото 6. На тренировке  
Фото из семейного альбома