



SPORT CURAT

Ghid pentru sportivi de performanță (disciplina TIR) — bazat pe Codul Mondial Anti-Doping WADA și cursurile ADEL

Federația Sportivă Națională de Tir din Republica Moldova • 2026

Material realizat pe baza standardelor și cursurilor oficiale:



Ce este dopajul?



Folosirea oricărei substanțe interzise — naturală sau sintetică — pentru a obține un avantaj artificial în competiție.

Nu contează dacă a fost intenționat. Codul definește dopajul ca fiind prezența unei substanțe interzise, indiferent de cum a ajuns acolo.



Din antichitate

Sportivii au căutat mereu metode de a-și crește performanța — problema nu e nouă.



Control științific

WADA actualizează anual lista substanțelor interzise, pe bază de dovezi medicale.



Răspundere personală

Fiecare sportiv răspunde pentru ce se găsește în organismul său.

Principiul cheie: Strict Liability

Răspundere strictă



Ești responsabil pentru orice substanță interzisă găsită în corpul tău — indiferent cum a ajuns acolo și indiferent cine ți-a recomandat-o.



Un medic ți-a recomandat un supliment — tot tu răspunzi.



Suplimentul nu avea toate ingredientele pe etichetă — tot tu răspunzi.



Nu ai știut că substanța e interzisă — tot tu răspunzi.

Ce conține Lista Interzisă

Lista este structurată pe categorii S (substanțe), M (metode) și P (interzise doar în anumite sporturi)



Stimulente (S6)

Amfetamină, cocaină. Reduc oboseala și cresc agresivitatea. Risc: aritmii, hipertensiune, dependență.



Narcotice (S7)

Morfină, fentanil. Cresc pragul durerii, permit antrenamentul cu leziuni. Risc: pierderea coordonării, dependență severă.



Steroizi anabolizanți (S1)

Nandrolonă, stanozolol. Cresc masa musculară și forța. Risc: afectare hepatică/renală, dezechilibre hormonale ireversibile.



Diuretice și agenți de mascare (S5)

Elimină rapid lichide și pot masca alte substanțe. Risc: deshidratare severă, dezechilibre electrolitice.



Hormoni peptidici (S2)

EPO, hormon de creștere. Cresc rezistența prin stimularea producției de globule roșii. Risc: tromboze, accident vascular.



Dopaj sangvin & manipulare (M1)

Transfuzii sau manipularea probelor biologice. Extrem de greu de detectat dacă se folosește sânge propriu.



Atenție specifică pentru Tir: Beta-blocantele (P1)

Beta-blocantele (ex. propranolol, atenolol) sunt interzise atât în competiție, cât și în afara competiției, specific la tir sportiv (ISSF, IPC) și tir cu arcul, deoarece reduc tremorul mâinii și frecvența cardiacă, oferind un avantaj nejustificat la precizie. Medicamente comune pentru hipertensiune, anxietate sau migrenă pot conține beta-blocante — verifică mereu cu medicul și Lista Interzisă înainte de orice tratament.

Cele 11 Încălări ale Regulilor Anti-Dopaj

(ADRV — Anti-Doping Rule Violations)



Prezență



Utilizare



Evitare test



Whereabouts



Falsificare



Posesie



Trafic



Administrare



Complicitate



Asociere interzisă



Descurajare/Răzbunare

Toate cele 11 se aplică sportivilor. 7 se aplică și antrenorilor, medicilor și altui personal de suport.

Cele 11 ADRV, explicate în detaliu (1/2)



1. Prezență

Se constată când o substanță interzisă, metaboliții sau markerii acesteia sunt identificați într-o probă biologică a sportivului — indiferent de intenție sau de modul în care substanța a ajuns în organism (principiul strict liability).



2. Utilizare

Folosirea sau încercarea de a folosi o substanță ori metodă interzisă. Include cazurile identificate prin Pașaportul Biologic al Sportivului (ABP), care detectează variații anormale ale parametrilor sanguini în timp.



3. Evitare / Refuz de testare

Evitarea, refuzul sau neprezentarea la prelevarea probei după notificarea corespunzătoare din partea unui Ofițer de Control Doping (DCO).



4. Abateri Whereabouts

Acumularea a 3 abateri (întârziere, informație incorectă, indisponibilitate în fereastra de 60 min) într-o perioadă de 12 luni, de către un sportiv inclus în Registered Testing Pool.



5. Falsificare

Orice alterare, manipulare sau interferență cu procesul de control doping — de la modificarea probei până la influențarea documentației oficiale.



6. Posesie

Deținerea, fără justificare medicală valabilă (TUE), a unei substanțe sau metode interzise de către sportiv sau personalul său de suport, chiar dacă nu a fost folosită.

Cele 11 ADRV, explicate în detaliu (2/2)



7. Trafic

Vânzarea, transportul, distribuirea sau furnizarea — ori încercarea acestor acțiuni — a oricărei substanțe sau metode interzise către terți.



8. Administrare

Administrarea sau încercarea de a administra o substanță interzisă unui sportiv de către o altă persoană (antrenor, medic, coleg). Răspunderea revine ambelor părți implicate.



9. Complicitate

Sprrijinirea, încurajarea, ascunderea sau implicarea intenționată, sub orice formă, în comiterea unei ADRV de către altă persoană, inclusiv neinformarea autorităților despre o încălcare cunoscută.



10. Asociere interzisă

Colaborarea profesională (antrenament, consultanță medicală etc.) cu personal de suport aflat sub sancțiune de suspendare pentru dopaj, cunoscând acest statut.



11. Descurajare sau Răzbunare

Intimidarea, amenințarea sau răzbunarea împotriva unei persoane care a raportat, cu bună-credință, o suspiciune de dopaj către autoritățile competente.

Cât de gravă e fiecare încălcare?

Intervale orientative de sancțiuni conform Codului Mondial Anti-Doping



Prezență / Utilizare (prima abatere)

Până la 4 ani de suspendare



Evitare / Refuz de testare

2-4 ani de suspendare



3 abateri Whereabouts în 12 luni

1-2 ani de suspendare



Falsificare de probe

Până la 4 ani, uneori pe viață



Trafic de substanțe

4 ani până la interdicție pe viață



Complicitate / Acoperire

În funcție de gravitatea faptei

Notă: sancțiunile pot fi reduse sau agravate în funcție de vinovăție, cooperare și abateri anterioare. Fiecare caz e evaluat individual de organizația anti-dopaj competentă.

Whereabouts: obligația de localizare

Relevant pentru sportivii incluși în Registered Testing Pool (RTP)



Depunere trimestrială

Sportivii din RTP declară locația lor pentru fiecare zi a trimestrului următor: unde dorm, antrenează, concurează.



Fereastra de 60 de minute

Alegi zilnic un interval de 60 de minute în care garantezi că ești disponibil, la locul declarat, pentru testare.



3 abateri = ADRV

3 abateri de tip Whereabouts (întârziere în depunere, informație greșită, lipsă la testare) în 12 luni constituie o încălcare.

Sportivii aflați în perioade vulnerabile din carieră — revenire după accidentare, apropiere de retragere, presiune de sponsorizare — trebuie să fie și mai atenți la respectarea obligațiilor de localizare.

Când ești mai vulnerabil?

Factori de risc care pot duce la decizii greșite



Revenire grăbită după accidentare



Presiune să slăbești sau să crești masa rapid



Credința că "toată lumea ia"



Abilități slabe de gestionare a stresului

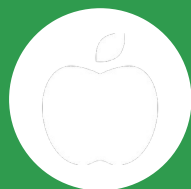


Presiunea așteptărilor familiei



Istoric familial de consum de substanțe

Suplimente: Mai întâi alimentația



Food First

Sportivii pot optimiza dieta pentru a obține nutrienții necesari performanței — înainte de a lua în calcul orice supliment.



Riscul contaminării

Standardele de producție sunt adesea mai puțin riguroase: substanțe interzise pot apărea neetichetate, chiar și la produse care se declară "sigure".

WADA și celelalte organizații anti-dopaj NU aprobă, certifică sau susțin produse cu suplimente. Orice etichetă care pretinde acest lucru minte.

Substanțe precum stimulantele, steroizii anabolizanți, diureticele sau hormonii peptidici pot avea efecte secundare severe: aritmii, afectarea rinichilor, dezechilibre hormonale, dependență.

Cum verifici un supliment înainte să-l iei



Verifică Lista Interzisă

Compară fiecare ingredient activ cu Lista Interzisă WADA, actualizată anual la 1 ianuarie.



Caută denumiri alternative

Multe substanțe apar sub nume diferite pe etichetă (ex. Higenamine are mai multe denumiri comerciale).



Consultă site-uri de încredere

Verifică site-ul propriei organizații anti-dopaj (ADO) pentru informații și avertismente despre suplimente.



Cere mereu sfat medical

Discută cu un medic care știe că ești sportiv supus regulilor anti-dopaj, înainte de a cumpăra sau folosi.

Nicio verificare nu elimină riscul 100%. Suplimentele rămân alegerea cea mai riscantă — chiar și după cercetare atentă.

Un caz real: povestea Sportivei M

Sportiva M, halterofilă, a început să resimtă o oboseală musculară neobișnuită. A căutat online și a găsit un forum unde alți sportivi discutau despre un supliment care promitea recuperare mai rapidă.

Nesigură, dar încurajată de comentariile din forum, a comandat suplimentul. L-a folosit, a concurat și a fost testată.

Câteva săptămâni mai târziu, a fost anunțată: proba ei a ieșit pozitivă.

Riscurile pe care nu le-a văzut:



Suplimentele pot conține substanțe interzise nedecarate pe etichetă.



Contaminarea poate apărea în timpul procesului de producție.



Etichetele "sigur pentru sportivi" pot fi false — nimeni nu le verifică oficial.

Înainte să iei orice medicament sau supliment

1



Verifică lista

Compară substanța activă cu Lista
Interzisă actualizată.



2



Cere sfat medical

Informează medicul că ești sportiv
supus regulilor anti-dopaj.



3



Cere certificat de testare

Alege, dacă e posibil, un produs
testat pe loturi (batch-tested).



4



Păstrează dovezi

Notează data, ora și cantitatea;
păstrează bonul de cumpărare.

Ai nevoie de un tratament interzis?

TUE — Scutirea pentru Uz Terapeutic (Therapeutic Use Exemption)

- 1 Obții un diagnostic de la un medic
- 2 Ceri formularul TUE de la organizația anti-dopaj relevantă (ADO)
- 3 Medicul completează formularul TUE
- 4 Trimiți formularul înapoi la ADO cât mai curând posibil

Perioada de washout & TUE retroactiv

Chiar dacă tratamentul (ex. o injecție cu glucocorticoizi) are loc în afara competiției, sportivul poate testa pozitiv in-competition dacă substanța nu a fost eliminată complet din organism. Medicul și sportivul trebuie să păstreze mereu dosarul medical, pentru a putea justifica ulterior tratamentul printr-un TUE retroactiv.

Sursă: WADA International Standard for Therapeutic Use Exemptions (ISTUE); ADEL — Refresher of The Prohibited List

Cum funcționează testarea

Procesul în 5 pași

- 1 DCO te notifică că ai fost selectat
- 2 Arăți un act de identitate
- 3 Te prezinți la Stația de Control
- 4 Alegi recipientul și oferi proba
- 5 Semnezi și certifică Formularul de Control

Sursă: WADA International Standard for Testing and Investigations (ISTI); ADEL — Pre-assessment module



Ai drepturi în timpul testării



Poți cere o amânare rezonabilă (terminarea antrenamentului, asistență medicală), rămânând mereu în vederea DCO-ului.



Poți cere adaptarea procesului dacă ai un handicap.



Poți documenta orice îngrijorare pe Formularul de Control (DCF).



Poți pune întrebări și cere mai multe informații DCO-ului.



Poți cere un interpret dacă nu vorbești limba DCO-ului.

Ce riști cu adevărat



Descalificare

Rezultatele sunt anulate, medaliile returnate.



Suspendare

De la 2 ani la interdicție pe viață, în funcție de gravitate.



Efect asupra echipei

Antrenorul și medicul pot fi și ei sancționați.



Sănătate

Efecte secundare grave: cardiovasculare, hormonale, dependență.



Reputație publică

Sancțiunile sunt făcute publice — efect pe termen lung.



Răspundere legală

Traficul de substanțe poate atrage răspundere penală.

Unde te informezi și pe cine întrebi



Surse oficiale de informare



wada-ama.org

Secțiunea "Prohibited List" publică lista actualizată (validă de la 1 ianuarie); "Resources" oferă Codul, standardele și ghiduri Q&A oficiale.



adel.wada-ama.org

Platformă gratuită de e-learning WADA — module certificate pentru sportivi și antrenori, inclusiv despre Lista Interzisă și suplimente.



Site-ul ADO / NADO național

Organizația națională anti-dopaj — reguli locale, procedura de aplicare pentru TUE, contact direct pentru întrebări.



Site-ul federației tale (FSNT)

Regulamente specifice tirului sportiv și materiale informative utile despre anti-doping.



Cui te adresezi



Medicul echipei

Pentru orice tratament, supliment sau întrebare medicală legată de dopaj.



NADO / ADO

Pentru TUE, Whereabouts, întrebări despre testare sau Lista Interzisă.



Antrenorul tău

Pentru sprijin, clarificări și raportarea situațiilor suspecte.



WADA Speak Up!

Platformă confidențială pentru raportarea suspiciunilor de dopaj.



Respectul de sine e cel mai bun antidoping.

O carieră construită onest îți aparține în întregime. Nicio victorie obținută prin dopaj nu e cu adevărat a ta.

Sport curat. Alegere curată. Tu decizi.

