



ЧИСТЫЙ СПОРТ

Руководство для спортсменов высокого уровня (стрелковый спорт) — на основе Всемирного антидопингового кодекса ВАДА и курсов ADEL

Национальная спортивная федерация стрельбы Республики Молдова • 2026

Материалы подготовлены на основе официальных стандартов и курсов:



Что такое допинг?



Использование любой запрещённой субстанции — природного или синтетического происхождения — для получения искусственного преимущества в соревновании.

Не имеет значения, было ли это намеренно. Кодекс определяет допинг как присутствие запрещённой субстанции в организме, независимо от того, как она туда попала.



С древности

Спортсмены всегда искали способы повысить результативность — эта проблема не нова.



Научный контроль

ВАДА ежегодно обновляет список запрещённых субстанций на основе медицинских данных.



Личная ответственность

Каждый спортсмен несёт ответственность за то, что обнаружено в его организме.

Ключевой принцип: Strict Liability

Строгая ответственность



Вы несёте ответственность за любую запрещённую субстанцию, обнаруженную в вашем организме, — независимо от того, как она туда попала и кто её порекомендовал.



Врач порекомендовал вам добавку — отвечаете всё равно вы.



На этикетке добавки были указаны не все ингредиенты — отвечаете всё равно вы.



Вы не знали, что субстанция запрещена — отвечаете всё равно вы.

Что содержит Запрещённый список

Список структурирован по категориям S (субстанции), M (методы) и P (запрещены только в отдельных видах спорта)



Стимуляторы (S6)

Амфетамин, кокаин. Снижают утомляемость, повышают агрессивность. Риск: аритмия, гипертония, зависимость.



Наркотические анальгетики (S7)

Морфин, фентанил. Повышают болевой порог, позволяют тренироваться при травмах. Риск: потеря координации, тяжёлая зависимость.



Анаболические стероиды (S1)

Нандролон, станозолол. Увеличивают мышечную массу и силу. Риск: поражение печени/почек, необратимые гормональные нарушения.



Диуретики и маскирующие агенты (S5)

Быстро выводят жидкость и могут маскировать другие субстанции. Риск: тяжёлое обезвоживание, электролитный дисбаланс.



Пептидные гормоны (S2)

ЭПО, гормон роста. Повышают выносливость за счёт стимуляции выработки эритроцитов. Риск: тромбозы, инсульт.



Кровяной допинг и манипуляции (M1)

Переливания крови или манипуляции с биологическими пробами. Крайне сложно выявить при использовании собственной крови.



Особое внимание для стрельбы: Бета-блокаторы (P1)

Бета-блокаторы (напр. пропранолол, атенолол) запрещены как в соревновательный период, так и вне его, именно в стрелковом спорте (ISSF, IPC) и стрельбе из лука, поскольку снижают тремор руки и частоту сердечных сокращений, давая необоснованное преимущество в точности. Обычные препараты от гипертонии, тревожности или мигрени могут содержать бета-блокаторы — всегда сверяйтесь с врачом и Запрещённым списком перед любым лечением.

11 нарушений антидопинговых правил

(НАДП — нарушения антидопинговых правил)



Присутствие



Использование



Уклонение



Местонахождение



Фальсификация



Обладание



Распространение



Введение



Соучастие



Запрещённая ассоциация



Запугивание/Месть

Все 11 нарушений применяются к спортсменам. 7 из них применяются также к тренерам, врачам и другому персоналу поддержки.

11 НАДП подробно (1/2)



1. Присутствие

Устанавливается, когда запрещённая субстанция, её метаболиты или маркеры обнаружены в биологической пробе спортсмена — независимо от намерения или того, как субстанция попала в организм (принцип строгой ответственности).



2. Использование

Использование или попытка использования запрещённой субстанции либо метода. Включает случаи, выявленные через Биологический паспорт спортсмена (ABP), фиксирующий аномальные изменения показателей крови во времени.



3. Уклонение / Отказ от теста

Уклонение, отказ или неявка на сдачу пробы после надлежащего уведомления офицером допинг-контроля (ОДК).



4. Нарушения по местонахождению

Накопление 3 нарушений (задержка подачи, неверная информация, недоступность в 60-минутном окне) в течение 12 месяцев спортсменом, включённым в регистрируемый пул тестирования.



5. Фальсификация

Любое изменение, манипуляция или вмешательство в процесс допинг-контроля — от изменения пробы до влияния на официальную документацию.



6. Обладание

Хранение запрещённой субстанции или метода спортсменом либо персоналом поддержки без действующего медицинского обоснования (ТИ), даже если субстанция не использовалась.

11 НАДП подробно (2/2)



7. Распространение

Продажа, перевозка, распространение или предоставление — либо попытка этих действий — любой запрещённой субстанции или метода третьим лицам.



8. Введение

Введение или попытка введения запрещённой субстанции спортсмену другим лицом (тренером, врачом, коллегой). Ответственность несут обе вовлечённые стороны.



9. Соучастие

Содействие, поощрение, сокрытие или умышленное участие в любой форме в совершении НАДП другим лицом, включая несообщение властям об известном нарушении.



10. Запрещённая ассоциация

Профессиональное сотрудничество (тренировки, медицинские консультации и т.д.) с персоналом поддержки, отстранённым за допинг, при осведомлённости об этом статусе.



11. Запугивание или месть

Запугивание, угрозы или месть в отношении лица, добросовестно сообщившего компетентным органам о подозрении в допинге.

Насколько серьёзно каждое нарушение?

Ориентировочные диапазоны санкций согласно Всемирному антидопинговому кодексу



Присутствие / Использование (первое нарушение)

До 4 лет дисквалификации



Уклонение / Отказ от теста

2–4 года дисквалификации



3 нарушения по местонахождению за 12 мес.

1–2 года дисквалификации



Фальсификация проб

До 4 лет, иногда пожизненно



Распространение субстанций

От 4 лет до пожизненной дисквалификации



Соучастие / Соккрытие

В зависимости от тяжести деяния

Примечание: санкции могут быть смягчены или ужесточены в зависимости от степени вины, сотрудничества со следствием и предыдущих нарушений. Каждый случай рассматривается индивидуально компетентной антидопинговой организацией.

Местонахождение: обязательство по локации

Актуально для спортсменов, включённых в регистрируемый пул тестирования (RTP)



Ежеквартальная подача

Спортсмены из RTP указывают своё местонахождение на каждый день следующего квартала: где спят, тренируются, соревнуются.



60-минутное окно

Вы ежедневно выбираете 60-минутный интервал, в течение которого гарантированно доступны по заявленному адресу для тестирования.



3 нарушения = НАДП

3 нарушения по местонахождению (задержка подачи, неверная информация, неявка на тестирование) за 12 месяцев составляют нарушение.

Спортсмены, находящиеся в уязвимые периоды карьеры — возвращение после травмы, приближение завершения карьеры, давление спонсоров — должны быть особенно внимательны к соблюдению обязательств по местонахождению.

Источник: Международный стандарт ВАДА по тестированию и расследованиям (ISTI); ADEL — Pre-assessment module

Когда вы наиболее уязвимы?

Факторы риска, которые могут привести к неверным решениям



Поспешное возвращение после травмы



Давление быстро сбросить или набрать вес



Убеждение, что "все принимают"



Слабые навыки управления стрессом

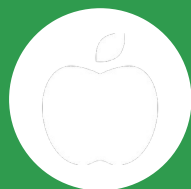


Давление ожиданий семьи



Семейная история употребления веществ

Добавки: сначала питание



Food First

Спортсмены могут оптимизировать питание, чтобы получить нутриенты, необходимые для результативности, — прежде чем рассматривать любые добавки.



Риск загрязнения

Стандарты производства зачастую менее строгие: запрещённые субстанции могут присутствовать без указания на этикетке, даже в продуктах, заявленных как "безопасные".

ВАДА и другие антидопинговые организации НЕ одобряют, не сертифицируют и не поддерживают продукты-добавки. Любая этикетка, утверждающая обратное, лжёт.

Такие субстанции, как стимуляторы, анаболические стероиды, диуретики или пептидные гормоны, могут иметь серьёзные побочные эффекты: аритмию, поражение почек, гормональные нарушения, зависимость.

Как проверить добавку перед приёмом



Проверьте Запрещённый список

Сравните каждый активный ингредиент с Запрещённым списком ВАДА, обновляемым ежегодно 1 января.



Ищите альтернативные названия

Многие субстанции указаны на этикетке под разными названиями (напр., Higenamine имеет несколько торговых наименований).



Обращайтесь к надёжным источникам

Проверяйте сайт своей антидопинговой организации (АДО) на предмет информации и предупреждений о добавках.



Всегда консультируйтесь с врачом

Обсудите с врачом, знающим о вашем антидопинговом статусе, прежде чем покупать или использовать добавку.

Никакая проверка не устраняет риск на 100%. Добавки остаются самым рискованным выбором — даже после тщательного исследования.

Реальный случай: история спортсменки М.

Спортсменка М., тяжелоатлетка, начала ощущать необычную мышечную усталость. Она провела поиск в интернете и нашла форум, где другие спортсмены обсуждали добавку, обещавшую более быстрое восстановление.

Не будучи уверенной, но воодушевлённая комментариями на форуме, она заказала добавку. Она использовала её, выступила на соревнованиях и прошла тестирование.

Несколько недель спустя ей сообщили: её проба оказалась положительной.

Риски, которые она не увидела:



Добавки могут содержать запрещённые вещества, не указанные на этикетке.



Загрязнение может произойти в процессе производства.



Этикетки "безопасно для спортсменов" могут быть ложными — никто официально их не проверяет.

Прежде чем принять любое лекарство или добавку

1



Проверьте список

Сравните активное вещество с актуальным Запрещённым списком.

2



Проконсультируйтесь с врачом

Сообщите врачу, что вы спортсмен, подчиняющийся антидопинговым правилам.

3



Запросите сертификат тестирования

По возможности выбирайте продукт, протестированный по партиям (batch-tested).

4



Сохраняйте доказательства

Записывайте дату, время и количество; сохраняйте чек о покупке.

Вам нужно запрещённое лечение?

ТИ — Терапевтическое исключение (Therapeutic Use Exemption)

- 1 Получите диагноз у врача
- 2 Запросите форму ТИ у соответствующей антидопинговой организации (АДО)
- 3 Врач заполняет форму ТИ
- 4 Отправьте форму обратно в АДО как можно скорее

Период выведения (washout) и ретроактивное ТИ

Даже если лечение (напр., инъекция глюкокортикоидов) проводится вне соревновательного периода, спортсмен может получить положительный результат теста в соревновательный период, если субстанция не была полностью выведена из организма. Врач и спортсмен должны всегда сохранять медицинскую документацию, чтобы впоследствии обосновать лечение через ретроактивное ТИ.

Источник: Международный стандарт ВАДА по терапевтическим исключениям (ISTUE); ADEL — Refresher of The Prohibited List

Как проходит тестирование

Процесс в 5 шагов

- 1 ОДК уведомляет вас об отборе для тестирования
- 2 Вы предъявляете документ, удостоверяющий личность
- 3 Вы прибываете на станцию допинг-контроля
- 4 Вы выбираете контейнер и сдаёте пробу
- 5 Вы подписываете и заверяете протокол допинг-контроля

Источник: Международный стандарт ВАДА по тестированию и расследованиям (ISTI); ADEL — Pre-assessment module



У вас есть права во время тестирования



Вы можете попросить обоснованную отсрочку (завершение тренировки, оказание медицинской помощи), оставаясь при этом в поле зрения ОДК.



Вы можете попросить адаптировать процедуру при наличии инвалидности.



Вы можете зафиксировать любые замечания в протоколе допинг-контроля (ПДК).



Вы можете задавать вопросы и запрашивать дополнительную информацию у ОДК.



Вы можете запросить переводчика, если не владеете языком ОДК.

Чем вы действительно рискуете



Дисквалификация

Результаты аннулируются, медали возвращаются.



Отстранение

От 2 лет до пожизненной дисквалификации, в зависимости от тяжести.



Влияние на команду

Тренер и врач также могут быть санкционированы.



Здоровье

Серьёзные побочные эффекты: сердечно-сосудистые, гормональные, зависимость.



Публичная репутация

Санкции публикуются — долгосрочные последствия.



Юридическая ответственность

Распространение субстанций может повлечь уголовную ответственность.

Где узнать больше и к кому обратиться



Официальные источники информации



wada-ama.org

Раздел "Prohibited List" публикует актуальный список (действует с 1 января); раздел "Resources" содержит Кодекс, стандарты и официальные руководства Q&A.



adel.wada-ama.org

Бесплатная образовательная платформа ВАДА — сертифицированные модули для спортсменов и тренеров, включая темы о Запрещённом списке и добавках.



Сайт вашего НАДО

Национальная антидопинговая организация — местные правила, процедура подачи заявки на ТИ, прямой контакт по вопросам.



Сайт вашей федерации (НСФС)

Регламенты, специфичные для стрелкового спорта, и полезные информационные материалы об антидопинге.



К кому обратиться



Врач команды

По любым вопросам лечения, добавок или медицинским вопросам, связанным с допингом.



НАДО / АДО

По вопросам ТИ, местонахождения, тестирования или Запрещённого списка.



Ваш тренер

За поддержкой, разъяснениями и для сообщения о подозрительных ситуациях.



WADA Speak Up!

Конфиденциальная платформа для сообщений о подозрениях в допинге.



Уважение к себе — лучшая защита от допинга.

Карьера, построенная честно, принадлежит только вам. Ни одна победа, добытая с помощью допинга, на самом деле не ваша.

Чистый спорт. Чистый выбор. Решать вам.

