

Безуглов Э.Н. Талибов О.Б. Барскова Е.М.  
Ачкасов Е.Е. Буханов М.В.

# **Антидопинговое обеспечение российского футбола**

*издание третье*

учебно-методическое пособие

*Рекомендовано Координационным советом по области образования  
«Здравоохранение и медицинские науки» в качестве учебного пособия  
для использования в образовательных учреждениях, реализующих  
программы дополнительного профессионального образования –  
программы повышения квалификации врачей.*

Москва, 2021



# РУСАДА

Безуглов Э.Н., Талибов О.Б., Барскова Е.М., Ачкасов Е.Е.  
Буханов М.В., Хорькин П.И.

## **Антидопинговое обеспечение российского футбола** Издание третье. Учебно-методическое пособие.

В пособии рассмотрены актуальные вопросы антидопингового обеспечения в футболе.

Приведены основные понятия о допинге, актуальные статистические данные, информация о тестировании, запрещенном списке субстанций и методов.

Подробно описаны правила безопасности профессиональных спортсменов, позволяющие каждому из них на протяжении всей карьеры не испытывать проблем с антидопинговыми службами.

Предназначено для спортивных врачей, спортсменов, тренеров и всех заинтересованных лиц.

### **Авторы:**

Безуглов Э.Н. — главный врач национальной мужской сборной России по футболу, председатель медицинского комитета Российского футбольного союза, член медицинского комитета UEFA, ассистент кафедры спортивной медицины и медицинской реабилитации Первого МГМУ имени И.М. Сеченова (Сеченовский Университет).

Талибов О.Б. — к.м.н., доцент кафедры терапии, клинической фармакологии и скорой медицинской помощи МГМСУ имени А.И. Евдокимова, руководитель лаборатории спорта высших достижений Московского университета имени С.Ю. Витте.

Барскова Е.М. — врач спортивной медицины и медицинской реабилитации, старший лаборант кафедры спортивной медицины и медицинской реабилитации Первого МГМУ имени И.М. Сеченова (Сеченовский университет).

Ачкасов Е.Е. — д.м.н., профессор, заведующий кафедрой спортивной медицины и медицинской реабилитации Первого МГМУ имени И.М. Сеченова (Сеченовский Университет).

Буханов М.В. — и.о. генерального директора РАА «РУСАДА».

Хорькин П.И. — начальник отдела по терапевтическому использованию запрещенных субстанций РАА «РУСАДА».



*Дорогие друзья!*

*Профилактика нарушений антидопинговых правил является для нас одним из приоритетных направлений, в работе над которым принимают участие самые разные подразделения Российского футбольного союза. Это большая командная работа, ведь для успешной профилактики важны охват и доступная подача информации для разных аудиторий: тренеров, спортсменов,*

*родителей юных футболистов. Показательным результатом нашей деятельности можно считать отсутствие положительных проб российских футболистов, являющихся кандидатами в сборные команды, на протяжении многих лет.*

*С 1 января 2021 года в силу вступают новые редакции Всемирного антидопингового кодекса, в котором есть важные для каждого спортсмена и тренера изменения, антидопингового регламента FIFA и UEFA. Список запрещенных веществ, программа мониторинга постоянно претерпевают изменения, поэтому нам необходимо быстро и в максимально доступной форме доводить информацию до всех членов футбольного сообщества.*

*Именно поэтому уже пятый год выходит учебно-методическое пособие «Антидопинговое обеспечение российского футбола», подготовленное медицинским комитетом РФС. Для многих врачей, тренеров, спортсменов оно является наиболее доступным и наглядным путеводителем по очень непростой теме, позволяя им развиваться и двигаться вперед в полном соответствии с духом «честной игры».*

*Суважением, президент Российского футбольного союза*

*Александр Дюков*

---

## Оглавление

История термина «допинг»	6
Что такое допинг в настоящее время?	7
Какие нормативные документы являются основными в антидопинговой деятельности в России?	11
Кто руководит борьбой с допингом в мире?	13
Где анализируются пробы спортсменов?	14
Где анализируются пробы российских спортсменов?	15
Какие функции у РУСАДА?	16
Сколько проб берется в мире в течение года?	18
У кого чаще всего берут пробы?	19
Какое количество проб бывает позитивными, то есть содержащими запрещенные субстанции и их метаболиты?	19
Реальная распространенность (по данным научных исследований)	20
Самые частые причины проваленных тестов в мировом спорте	21
В каких видах спорта в мире процент позитивных проб наиболее высокий?	21
Абсолютные «лидеры»	22
Сколько проб берется в мировом футболе ежегодно?	22
А сколько позитивных проб в футболе?	23
Количество позитивных проб в футболе всегда было ниже среднемирового показателя?	23
А сколько проб и у кого берет непосредственно международная федерация футбола (FIFA)?	24
Сколько допинг проб взяла FIFA у участников крупнейших турниров в 2019-2020 годах?	25
Удельный вес выявленных в пробах запрещенных субстанций и их метаболитов в футболе такой же, как и везде?	26
Сколько всего проб берется в российском спорте?	27
В каких видах спорта в России наибольшее количество позитивных проб?	27
Сколько проб, содержащих запрещенные субстанции, обнаруживает у российских спортсменов РУСАДА?	28
Как часто тестирует российских футболистов РУСАДА?	29
Сколько проб у российских футболистов берут UEFA и FIFA?	29
Кто непосредственно осуществляет забор проб у российских футболистов?	30
Где анализируются пробы российских футболистов?	30
Были ли за эти годы пробы, содержащие запрещенные субстанции?	31
Из каких этапов состоит вся процедура допинг-контроля при неблагоприятном результате пробы на примере российского спортсмена национального уровня?	32
Права спортсмена при обнаружении в его пробе запрещенной субстанции	33



Последствия для команд	34
Важные аспекты новой редакции антидопингового регламента FIFA	34
Статус спортсмена в течение срока дисквалификации	36
Как субстанции или методы попадают в список запрещенных?	39
Группы запрещенных субстанций и методов	40
Что относится к запрещенным методам?	42
Будет интересно! (мельдоний, триметазидин, АС)	43
Помогают ли побеждать бета-2-агонисты?	44
Народная медицина и допинг	46
Субстанции вызывающие зависимость	46
Что анализируется при допинг-контроле и для чего?	47
Какие существуют особенности проведения соревновательного и внесоревновательного допинг контроля?	47
Когда в футболе начинается соревновательный период?	48
Как происходит соревновательный допинг контроль в футболе?	48
Что с собой должен иметь инспектор допинг-контроля?	53
Как проходит процедура отбора пробы мочи?	53
Как проходит процедура сбора пробы крови?	55
Как выглядит станция допинг-контроля?	57
Какие виды наказаний за нарушения антидопинговых правил существуют?	58
Что делать, если для лечения заболевания необходимо применение субстанции или метода из запрещенного списка?	59
Критерии получения разрешения на ТИ	60
Антидопинговый регламент UEFA. Разрешение на ТИ	63
Как часто у спортсменов, участвующих в ОИ, имеется разрешение на ТИ и как это влияет на их спортивную успешность?	65
Как часто ТИ оформляют в российском спорте и в футболе, в частности?	65
Какие виды биологических паспортов существуют?	66
Что такое ADAMS, и кто в нее входит? Заполняют ли ADAMS российские футболисты?	67
Какую информацию должен предоставлять спортсмен в систему ADAMS?	68
Можно ли нарушить антидопинговые правила без злого умысла?	69
Правила безопасности спортсменов и тренеров	70
Почему РУСАДА и WADA против применения БАДов?	72
Метилгексанамин	73
Самые известные нарушители антидопинговых правил	75
Самые оригинальные объяснения нахождения допинга в пробах спортсменами	76
Как грамотно восстанавливаться футболистам после тяжелых физических нагрузок?	80
Питание: о чем должен помнить футболист?	81
Адреса актуальных сайтов и наименований	82

# История термина «допинг»

**Существует несколько версий его возникновения:**

1. Первое упоминание в английских словарях в конце 19-го века. Так называли микстуру, в которую входил, в том числе, опиум и которую давали лошадям, чтобы они быстрее бежали на скачках.
2. Голландским словом «door» африканеры называли тонизирующий напиток, который пили зулусские воины перед битвой или во время религиозных ритуалов.
3. Допинг (англ. Doping), от англ. to dope — применять наркотики.
4. Слово заимствовано из английского языка в конце XIX века в значении пропитки, покрытия лаком, добавления соуса, подливки. Два последних смысла трансформировались в значение стимулятора, лекарства, наркотика.

## **БУДЕТ ИНТЕРЕСНО!**

*В США в начале 20-ого века слово «doping» использовалось в значении инсайдерской информации («inside information» — в лексиконе жокеев и всехпричастныхк лошадиным скачкам означает внутренняя, секретная информация), когда кому-то становилось известно о лошади, в организме которой были препараты, влияющие на результат. Самым первым пойманным нарушителем был Франк Старр. 8 июня 1913 года у него был найден эликсир, который давался лошади для ускорения ее хода во время заезда. После этого он был навсегда лишен возможности принимать участие в скачках.*

*Понятие «допинг» приобрело современную трактовку только в 1960-х годах, когда перед Олимпиадами в Гренобле и Мехико был впервые составлен список из пяти групп запрещенных субстанций. До этого момента никаких официальных запретов на применение тех или иных субстанций не было.*

*Вплоть до 2000-х годов под термином допинг подразумевалось применение или попытка применения запрещенных субстанции или метода, а также определение в допинг-пробе запрещенной субстанции или её метаболита.*

*Однако в настоящее время под допингом подразумевается целый перечень нарушений антидопинговых правил, перечисленных во Всемирном антидопинговом кодексе.*

---

## Что такое допинг в настоящее время?

*Это не только наличие в пробе запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена, но и:*

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- уклонение от сдачи пробы, отказ без уважительной причины или неявка на процедуру сдачи пробы без веских оснований после уведомления должным образом уполномоченным лицом;
- нарушение порядка предоставления информации о местонахождении или пропущенные тесты (для спортсменов, входящих в пулы тестирований); после трех нарушений в любом сочетании за 12 месяцев следует дисквалификация;
- фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля (как спортсменом, так и персоналом);
- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом (как спортсменом, так и персоналом);
- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода (как спортсменом, так и персоналом);
- назначение или попытка назначения спортсменом или любым лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период;
- соучастие — помощь, поощрение, содействие, подстрекательство, вступление в сговор, сокрытие или любой другой вид намеренного соучастия или попытки соучастия, включая нарушение или попытку нарушения антидопинговых правил;

- запрещенное сотрудничество — профессиональное сотрудничество спортсмена с любым персоналом спортсмена, который отбывает дисквалификацию;
- преследование, а также любое действие, которое угрожает или направлено на запугивание другого лица с намерением воспрепятствовать лицу добросовестно предоставить информацию о возможном нарушении антидопинговых правил или возможном несоблюдении кодекса в адрес WADA, антидопинговой организации, правоохранительных органов, регуляторного или профессионального дисциплинарного органа, органа, проводящего слушания, или лица, проводящего расследование для WADA или антидопинговой организации.

### **ВАЖНО ЗНАТЬ!**

*Обладание персоналом спортсмена в соревновательном периоде любой запрещенной субстанцией или запрещенным методом либо обладание персоналом спортсмена во внесоревновательном периоде любой запрещенной субстанцией или запрещенным методом, запрещенным во внесоревновательном периоде, если это связано со спортсменом, соревнованиями или тренировкой, если только персонал спортсмена не обоснует, что обладание не противоречит разрешению на терапевтическое использование, выданному спортсмену в соответствии со статьей 4.4 кодекса WADA, или же имеются другие приемлемые объяснения, например, наличие запрещенных субстанций или запрещенных методов у спортсмена или врача команды на случай возникновения острых и экстренных ситуаций (автоинъектор эпинефрина) или обладание спортсменом запрещенной субстанцией или запрещенным методом по терапевтическим причинам незадолго до подачи запроса на ТИ и получения разрешения.*

## **ВАЖНО ЗНАТЬ!**

*Факт нарушения антидопинговых правил в форме «уклонения от сдачи пробы» будет признан, если будет установлено, что спортсмен намеренно избегал встречи с лицом, уполномоченным осуществлять допинг-контроль, с целью уклонения от процедуры уведомления или тестирования. Нарушение в связи с «неявкой на процедуру сдачи пробы» может основываться как на преднамеренных, так и халатных действиях спортсмена, в то время как «уклонение» или «отказ» от сдачи пробы предполагает преднамеренное поведение спортсмена.*

## **ВАЖНО ЗНАТЬ!**

*Запрещенным сотрудничеством является сотрудничество спортсмена или иного лица с любым персоналом спортсмена, который в случае, если он находится под юрисдикцией антидопинговой организации, отбывает срок дисквалификации, и если дисквалификация не была наложена в ходе обработки результатов в соответствии с кодексом, был в ходе уголовного, дисциплинарного или профессионального расследования обвинен или признан виновным в участии в действиях, которые признавались бы нарушением антидопинговых правил в случае применения к данному лицу правил, соответствующих Кодексу. Статус дисквалификации данного лица должен составлять, в зависимости от того, что дольше, шесть лет с даты вынесения уголовного, профессионального или дисциплинарного решения или продолжительность наложенной уголовной, дисциплинарной или профессиональной санкции.*

## **ВАЖНО ЗНАТЬ!**

*Не является оправданием нарушения антидопингового правила, если: кто-то в окружении спортсмена дал ему запрещенную субстанцию, запрещенная субстанция не была указана на этикетке продукта, запрещенная субстанция или метод не повлияли бы на улучшение его спортивных результатов. Если спортсмен использует или пытается использовать запрещенную субстанцию или метод, это является допингом!*

*«Успех» или «неудача» использования или попытки использования не имеет значения!*

## **ВАЖНО ЗНАТЬ!**

*Только спортсмен несет ответственность за любую запрещенную субстанцию, или ее метаболиты, или маркеры, обнаруженные во взятых у него пробах. Соответственно нет необходимости доказывать факт намерения, вины, небрежности или осознанного использования спортсменом запрещенных субстанций или методов при установлении факта нарушения.*

## **ВАЖНО ЗНАТЬ!**

*Персонал спортсмена — любой тренер, педагог, менеджер, технический персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающее со спортсменом, оказывающее ему медицинскую помощь или помогающее спортсмену при подготовке и участии в спортивных соревнованиях.*

---

## Какие нормативные документы являются основными в антидопинговой деятельности в России?

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ;
- Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в части регулирования спорта высших достижений и профессионального спорта от 22 ноября 2016 № 296-ФЗ;
- Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в РФ»;
- Международная Конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте (Париж, 19 октября 2005 г.);
- Международная конвенция Совета Европы против применения допинга (Страсбург, 16 ноября 1989 г.);
- Федеральный закон от 27 декабря 2006 г. № 240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте»;
- Общероссийские антидопинговые правила, вступившие в силу 1 января 2021 года;
- Кодекс РФ об административных правонарушениях (Ст. 3.11, 6.18);
- Трудовой Кодекс РФ (Гл. 54.1);
- Федеральный закон «О внесении изменений в Трудовой кодекс Российской Федерации» от 29 декабря 2017 г. № 461-ФЗ;
- Уголовный Кодекс РФ (Ст. 234, 226.1, 230.1 и 230.2);
- Постановление Правительства Российской Федерации от 28 марта 2017 г. № 339 «Об утверждении перечня субстанций и (или) методов, запрещённых для использования в спорте, для целей статей 230.1 и 230.2 Уголовного кодекса Российской Федерации»;
- Профессиональный стандарт «Специалист по антидопинговому обеспечению», утвержденный Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 февраля 2016 г. № 73н;
- Всемирный антидопинговый кодекс 2021;

- Международный стандарт Запрещенный список WADA;
- Международный стандарт по терапевтическому использованию;
- Международный стандарт по тестированию и расследованиям;
- Международный стандарт по обработке результатов;
- Международный стандарт по образованию;
- Международный стандарт по соответствию кодексу;
- Международный стандарт по защите частной жизни и личной информации.

*Планирование тестирования, процедуры допинг-контроля, транспортировки проб и расследования нарушения правил проводятся в строгом соответствии с Международным стандартом по тестированию и расследованиям, который является неотъемлемой частью Всемирного антидопингового кодекса.*

*Последняя редакция Международного стандарта вступила в силу 1 января 2021 года.*





---

## Кто руководит борьбой с допингом в мире?

Главной организацией по борьбе с допингом в спорте является **Всемирное антидопинговое агентство (WADA)**, образованное в 1999 году. Штаб-квартира находится в Канаде (г. Монреаль). Президентом WADA в настоящее время является поляк Витольд Банька, избранный на этот пост в 2019 году.

Организация финансируется из двух источников: МОК и правительства различных стран.

В России борьбу с допингом возглавляет Российское антидопинговое агентство (РУСАДА), которое было создано в 2008 году.

Международные и национальные спортивные федерации также являются подписантами Всемирного антидопингового кодекса и, соответственно, несут ответственность за борьбу с допингом в спорте.



*Здание WADA в городе Монреаль, расположенное по адресу: Stock Exchange Tower, 800 Place Victoria (Suite 1700), P.O. Box 120, Montreal (Quebec), H4Z 1B7, Canada*

---

## Где анализируются пробы спортсменов?

**В одной из 27 аккредитованных WADA лабораторий  
(на 15.11.2020)**

### **Евразия:**

Пекин (КНР)  
Сеул (Южная Корея)  
Токио (Япония)  
Доха (Катар)  
Барселона (Испания)  
Мадрид (Испания)  
Бухарест (Румыния)  
Гент (Бельгия)  
Кёльн (Германия)  
Крайша (Германия)  
Лозанна (Швейцария)  
Лондон (Великобритания)  
Осло (Норвегия)  
Хельсинки (Финляндия)  
Париж (Франция)  
Рим (Италия)  
Зайберсдорф (Австрия)  
Стокгольм (Швеция)  
Варшава (Польша)  
Анкара (Турция)

### **Северная Америка:**

Лос-Анджелес (США)  
Солт-Лейк-Сити (США)  
Гавана (Куба)  
Монреаль (Канада)

### **Южная Америка:**

Рио-де-Жанейро (Бразилия)

### **Африка:**

Блумфонтейн (ЮАР)

### **Австралия:**

Сидней (Австралия)

Крупнейшие лаборатории по количеству анализируемых проб в **2019** году:

Кёльн (Германия) — **37 087** проб

Зайберсдорф (Австрия) — **22 091** проба

Пекин (КНР) — **19 573** пробы

---

## Где анализируются пробы российских спортсменов?

Пробы российских спортсменов в 2019-2020 годах чаще всего анализировались в лабораториях, расположенных в городах Зайберсдорф (Австрия), Гент (Бельгия) и Стокгольм (Швеция).

Московская лаборатория была одной из ведущих в мире, а её сотрудники Тимофей Соболевский и Григорий Кротов награждались самыми престижными в мире антидопинга наградами.

В **2013** году в лаборатории было проанализировано более **18 000** проб. В настоящее время она лишена аккредитации WADA и в ней ведется только научная деятельность.



*Здание Московской лаборатории, расположенное по адресу: г. Москва, Елизаветинский переулок, д. 10*

---

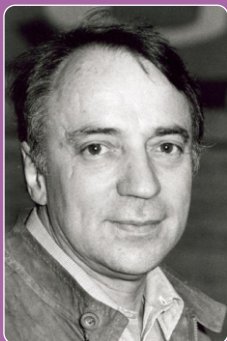
## Какие функции у РУСАДА?

- Планирование тестирований, проведение отбора и транспортировки проб в аккредитованные WADA лаборатории.
- Обработка результатов нарушений антидопинговых правил и случаев нарушений правил доступности для тестирования.
- Организация работы Дисциплинарного антидопингового комитета.
- Организация образовательных мероприятий для спортсменов, для персонала спортсменов, для спортивных функционеров.
- Выдача разрешения на терапевтическое использование запрещенных в спорте субстанций и методов.
- Организация расследования возможных нарушений антидопинговых правил.
- Принятие надлежащих мер по обеспечению соблюдения Кодекса и международных стандартов WADA подписавшимися сторонами и любыми другими спортивными организациями, подпадающими под область применения Правил и Федерального закона.



*Здание РУСАДА, расположенное по адресу: г. Москва, Беговая ул., 6А*

## БУДЕТ ИНТЕРЕСНО!



*Манфред Донике — немецкий учёный, основатель Института биохимии спорта (г. Кёльн, Германия), знаменитой Кёльнской антидопинговой лаборатории. Его можно назвать создателем современной системы антидопингового контроля в спорте.*

*В честь Донике назван приз, который присуждается за большой научный вклад в борьбу с допингом и означает международное признание высочайшего уровня проведенных исследований.*

*Этот приз дважды получали российские специалисты:*

- в 2012 году Тимофей Соболевский за фундаментальные исследования долгоживущих метаболитов анаболических стероидов. В результате исследований Соболевского применение анаболических стероидов стало практически бессмысленным, так как период их обнаружения стал составлять 3-6 месяцев.*
- в 2015 году Григорий Кротов, который получил этот приз за исследования по анализу пептидного допинга, определению активных метаболитов, обладающих сродством к рецепторам гормона роста, и структурных особенностей нового эритропоэзстимулирующего препарата ЕРО-Fc.*



---

## Сколько проб берётся в мире в течение года?



В **2016** году во всем мире было взято **300 565** проб.

В **2017** году — **322 050** проб.

В **2018** году еще больше — **344 177** проб.



---

## У кого чаще всего берут пробы?

Уже много лет безоговорочным лидером является футбол



*\* По данным за 2019 год ANTI-DOPING TESTING FIGURES WADA*

---

## Какое количество проб бывает позитивными, то есть содержащими запрещенные субстанции и их метаболиты?

С 2009 по 2019 год процент проб по всем видам спорта колебался от **1,07 %** в 2019 году **до 1,60 %** в 2016 году – но в том году такой процент был связан с большим количеством проб с мельдониум (более **500**).

В олимпийских видах спорта процент позитивных проб за тот же период времени ниже – от **0,67 %** в 2019 году до **1,05 %** в 2011 году.

В неолимпийских видах спорта процент таких проб гораздо выше и в последние три года он находится в диапазоне **2,30 - 2,95 %**.

## Реальная распространённость

### ДАННЫЕ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ

*Faiss и соавторы в результате анализа допинг-проб, взятых у участников чемпионатов мира 2011-2013 гг. (3683 образца крови спортсменов из 209 стран), выявили большую распространённость «кровавого» допинга у представителей легкоатлетических дисциплин на выносливость, которая составила 18% в 2011 году и 15 % в 2013 году. У женщин распространённость была выше, чем у мужчин: 22 % и 15 % соответственно.*

*Схожие цифры получены в обзоре Hon и соавторов, которые, используя комбинированные методы изучения распространённости допинга, пришли к выводу о том, что 14 % - 39 % элитных спортсменов применяют допинг и частота применения зависит от дисциплины и гражданства.*

*В известном многим специалистам исследовании Ulrich и соавторов отмечается, что более 40 % участников чемпионата мира в Тэгу и Панарабских игр в Дохе в течение года до проведённого анонимного опроса применяли допинг.*

*Sottas и соавторы, проанализировав более 7 000 проб 2 737 участников крупнейших международных соревнований, обнаружили, что распространённость применения «кровавого» допинга может достигать 48 % (в среднем 14 %) и наиболее значимые корреляции выявлены между частотой применения и гражданством спортсменов.*

*Prevalence Estimate of Blood Doping in Elite Track and Field Athletes During Two Major International Events Raphael Faiss et al. Front Physiol. 2020.*

*Prevalence of doping use in elite sports: a review of numbers and methods Olivier de Hon et al. Sports Med. 2015 Jan.*

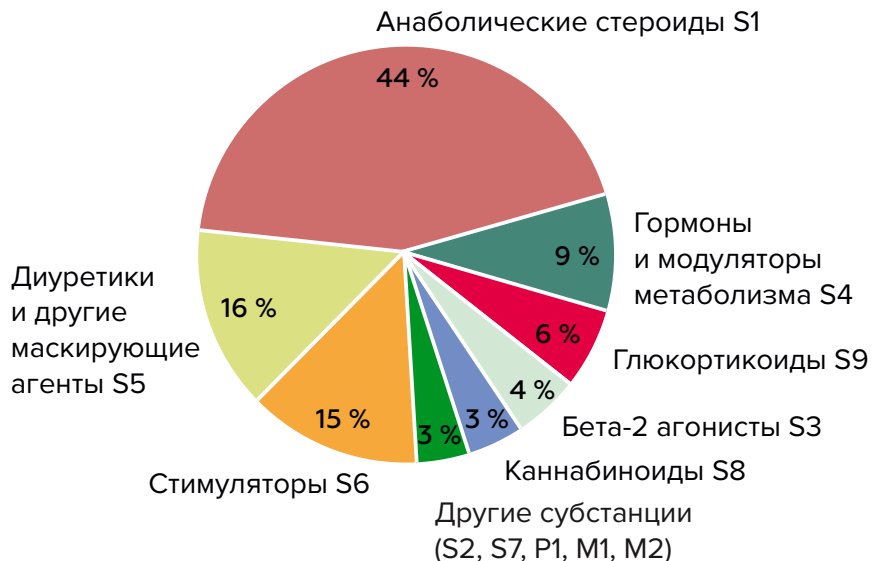
*Doping in Two Elite Athletics Competitions Assessed by Randomized-Response Surveys Rolf Ulrich et al. Sports Med. 2018 Jan.*

*Prevalence of blood doping in samples collected from elite track and field athletes Pierre-Edouard Sottas et al. Clin Chem. 2011 May*



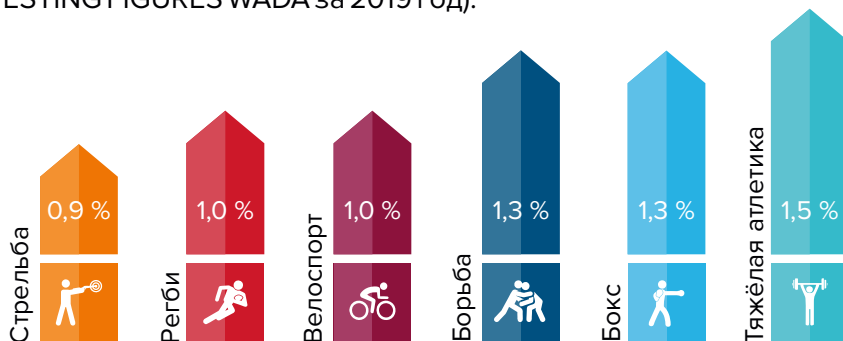
## Самые частые причины проваленных тестов в мировом спорте

По данным за 2019 год



## В каких видах спорта в мире процент позитивных проб наиболее высокий?

Количество позитивных проб (%) в олимпийских видах спорта, где за год было взято более **1 000** проб (по данным ANTI-DOPING TESTING FIGURES WADA за 2019 год).



---

## Абсолютные «лидеры»

Количество позитивных проб в %, независимо от количества проб

Вид спорта	% позитивных проб	Количество взятых проб
Армрестлинг	8,8	274
Драгонбоат *	6,0	74
Мини гольф	5,0	20
Тайский бокс	4,7	386
Кикбоксинг	4,3	575
Бильярд	4,3	164
Бридж	3,7	27
Чир **	3,6	137
Автомобильный спорт	2,9	378
Американский футбол	2,7	781

По данным 2019 ANTI-DOPING TESTING FIGURES WADA

\* Дисциплина в виде спорта гребля на байдарках и каноэ.

\*\* Чир спорт — отдельный самостоятельный вид спорта, включающий в себя различные направления в хореографии и элементы гимнастики и акробатики.

---

## Сколько проб берётся в мировом футболе ежегодно?

Начиная с 2008 года ни разу количество проб в течение года не было меньше **28 000** (2014 год). Отмечается тенденция к постоянному увеличению, и в последние годы их количество не было меньше, чем **35 000** проб.

---

## А сколько позитивных проб в футболе?

Из всего массива проб количество позитивных в 2019 году составило всего **0,30 % (138 проб)**, что значительно ниже среднемирового уровня.

% положительных проб во всех видах спорта — **1,43 %**  
(**4 896** проб от общего числа проб **344 177**)



% положительных проб в футболе — **0,30 %**  
(**138** проб от общего **40 233**)



---

## Количество позитивных проб в футболе всегда было ниже среднемирового показателя?

Если анализировать данные за последние 10 лет, то да — количество позитивных проб колебалось от **0,22 %** в 2009 году до **0,42 %** в 2011 году.

В 2019 году позитивных проб было всего **138**, что составило **0,30 %** — все эти показатели значительно ниже мировых.

---

## А сколько проб и у кого берет непосредственно международная федерация футбола (FIFA)?

Количество проб, которые берут по запросу FIFA, из года в год разнится и зависит от сроков проведения отборочных турниров к чемпионату мира и самих финальных турниров.

Так, в годы проведения чемпионатов мира количество проб резко возрастает: в **2014** году их было **1 838**, а в **2018** году — около **4 000** проб. В другие годы количество проб меньше:

**2013 – 854;**

**2015 – 844;**

**2016 – 692.**

Но в эти годы заметно увеличивается количество проб, взятых по запросу UEFA.

Указанное количество проб включает в себя не только пробы мочи, но и крови (их число колеблется от **32** в **2015** году до **707** в **2018** году).

В 2018 году все потенциальные игроки национальных сборных команд чемпионата мира сдавали тесты в рамках как внесоревновательного (как правило, дважды проверялась вся команда), так и соревновательного контролей, когда после каждого матча не менее двух человек сдавали пробы мочи и крови.

---

## Сколько допинг-проб взяла FIFA у участников крупнейших турниров в 2019-2020 годах?

*Всего с 1 июля 2019 года по 30 июня 2020 года было отобрано **2 085 проб** (из них **965 проб мочи**) у **968 игроков**.*

*Соревновательных тестов было **640**, внесоревновательных — **328**.*

*Тесты проводились у участников следующих турниров:*

- Чемпионат мира по футболу среди женских команд (Франция)
- Юношеский чемпионат мира по футболу (Бразилия)
- Чемпионат мира по футболу среди клубов (Катар)
- Кубок мира по пляжному футболу (Парагвай)
- Чемпионат мира по киберспорту (Англия) — 32 пробы
- Квалификационные матчи к Олимпийским Играм 2020 года.

***Мужчин** тестировали **566 раз**, **женщин** **402** раза.*

*Чаще всего тестированию подвергались представители **Бразилии** — **83** раза.*

*На втором месте расположились представители **Голландии** — **59** проб, на третьем представители **США** — **47** проб.*

*Из общего количества проб **пять** были неблагоприятными — **в трёх** случаях у спортсменов было **разрешение на терапевтическое использование** запрещённых субстанций.*

***В двух** других случаях были **возбуждены дисциплинарные дела** о потенциальном нарушении антидопинговых правил.*

***В одном** случае (участнику чемпионата мира по пляжному футболу) санкция уже вынесена: **20 месяцев дисквалификации**.*

## Удельный вес выявленных в пробах запрещённых субстанций и их метаболитов в футболе такой же, как и везде?

Нет, имеются значительные отличия.

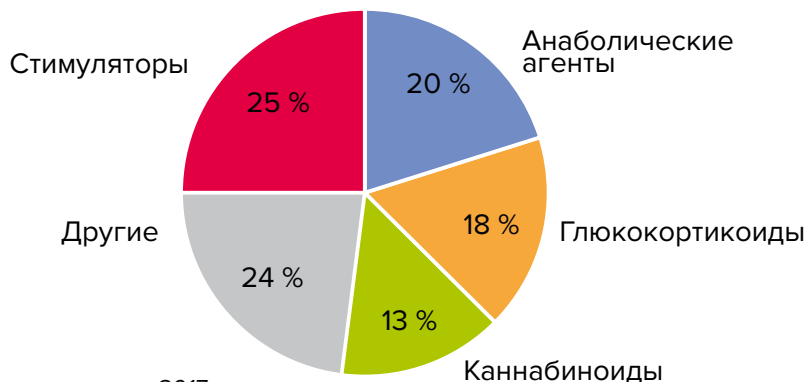
Если в мировом спорте на первом месте с большим отрывом находятся **анаболические агенты**, то в футболе **«непочетное» первое место занимают стимуляторы** — на их долю в 2017 году пришлось **25%** (в 2016 году их удельный вес был ещё выше — **30%**).

В других видах спорта на их долю приходится почти в **2** раза меньше. Только на втором месте в футболе находятся **анаболические агенты** — в 2017 году на их долю пришлось **20%** при среднемировом показателе в **44%**.

Третье место по частоте выявления в позитивных пробах занимают **глюкокортикоиды** — **18%** в 2017 году в то время как среднемировой показатель составил **5%**.

На четвёртом месте расположились **каннабиноиды** — и в 2016, и в 2017 годах на них пришлось по **13%** (в других видах спорта **4%**).

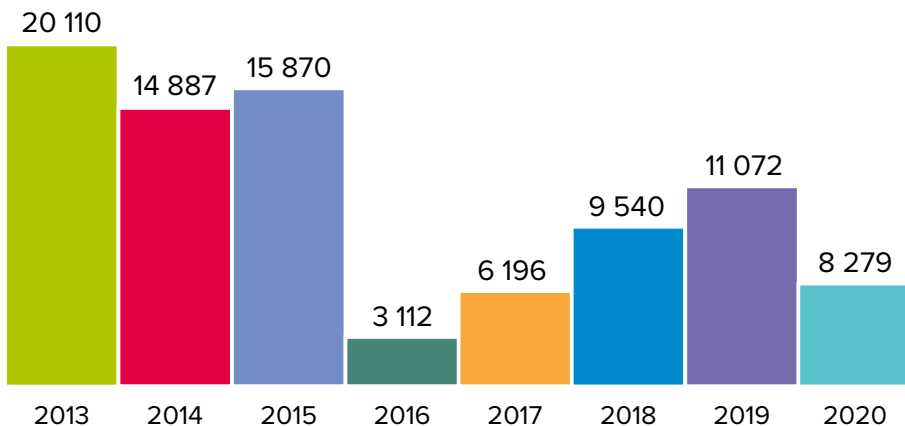
При этом нужно отметить, что в 2008-2012 годах в футболе случаи выявления каннабиноидов случались гораздо чаще — **30 - 40** случаев в год. С 2013 года количество резко уменьшилось и колеблется в диапазоне **2 - 13** случаев в год.



\* Приведены данные за 2017 год.

## Сколько всего проб берётся в российском спорте?

Суммарное количество проб в российском спорте в 2013-2020 гг.



По данным отчета по статистике 2019-2020 гг РУСАДА.

## В каких видах спорта в России наибольшее количество позитивных проб?

Виды спорта, где наиболее часто выявлялись запрещенные субстанции в 2019 году в России.

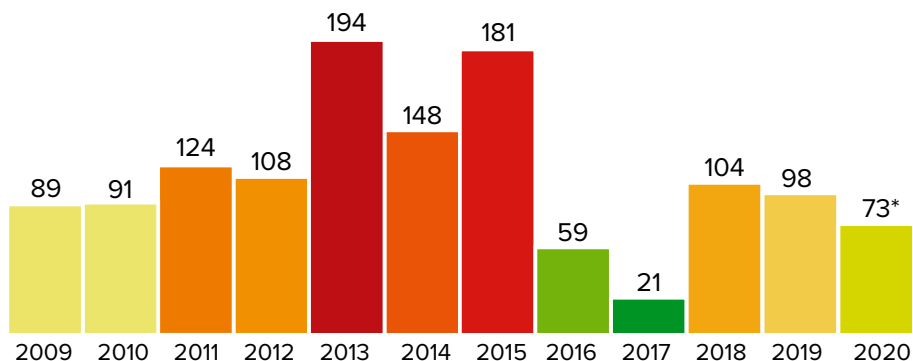


\* ПОДА — спортсмены с поражением опорно-двигательного аппарата.



## Сколько проб, содержащих запрещенные субстанции, обнаруживает у российских спортсменов РУСАДА?

Количество нарушений антидопинговых правил в 2009-2020 годах



\* Период с января по октябрь. По данным отчета по статистике 2009-2020 гг. РУСАДА.



---

## Как часто тестирует российских футболистов РУСАДА?

В **2020** году силами РУСАДА было взято **134** пробы (из них 12 в мини-футболе).

В **2019** году — **237** проб (из них **27** проб в мини-футболе).

В **2018** году — **357** проб.

Контролю подвергаются представители и футбола, и мини-футбола, и пляжного футбола. Контроль проводится в РФПЛ, ФНЛ и ПФЛ.

В **2017** году по линии РУСАДА было взято **124** пробы, в **2016** году в футболе допинг-контроль РУСАДА не проводила. Тестировались только представители сборных команд и ведущих европейских клубов по линии FIFA и UEFA.

В **2009 - 2014** годах среднегодовое количество проб было около **500**.

---

## Сколько проб у российских футболистов берут UEFA и FIFA?

UEFA как организатор Лиги чемпионов и Лиги Европы, а также всех европейских турниров для сборных команд всех возрастов, осуществляет соревновательный и внесоревновательный контроль всех команд-участниц еврокубков и сборных всех возрастов.

В сумме футболисты наших ведущих клубных команд в течение года обычно сдают не менее **200 проб** мочи и крови. Еще минимум **200 - 250 проб** сдают представители различных сборных, участвующих в турнирах под эгидой UEFA.

FIFA же тестирует все национальные сборные команды всех возрастов во время отборочных матчей к чемпионату мира, при непосредственной подготовке к крупным турнирам мирового масштаба и уже на самих турнирах. Например, только **Национальная сборная команда России по футболу в 2018 году** сдала порядка **170 проб** крови и мочи.

*Можно смело утверждать, что на протяжении как минимум 10 лет каждый год российские футболисты уровня сборных и ведущих клубных команд сдают не менее 500 - 550 проб. Все эти пробы практически всегда анализировались в зарубежных лабораториях, и никогда никаких проблем с ними не было!*

---

## Кто непосредственно осуществляет забор проб у российских футболистов?

Это могут быть как инспекторы допинг-контроля из РУСАДА, FIFA или UEFA, так и представители компаний-посредников — в России чаще всего IDTM (Швеция) и PWC (Германия).

---

## Где анализируются пробы российских футболистов?

В октябре 2020 г. в мире было всего **27** аккредитованных WADA лабораторий (от Анкары и Бухареста до Гаваны и Дохи). Пробы теоретически могут анализироваться в любой из них. Фактически пробы российских футболистов анализируются в одной из 15 лабораторий, имеющих договор с РУСАДА, а также в подобных лабораториях по выбору организатора соревнований (FIFA, UEFA, МОК). Большинство проб, взятых РУСАДА в 2020 году, тестировались в трех лабораториях: LAB-Seibersdorf-AUT (Зайберсдорф), LAB-Ghent-BEL-DoCoLab (Гент), LAB-Stockholm-SWE (Стокгольм).

## Были ли за эти годы пробы, содержащие запрещенные субстанции?

За последние **10** лет было выявлено всего **8** случаев содержания запрещенных субстанций в пробах российских футболистов.

*В 2013, 2014, 2017 и 2020 годах ни одна из проб не была проблемной!*

Все выявленные случаи принадлежали футболистам и футболисткам (**2 случая** с фуросемидом), никогда не привлекавшимся в национальные сборные команды России по футболу. Все эти пробы были взяты РУСАДА, и по всем ним своевременно вынесены наказания.

*За эти годы общее количество проб, взятых РУСАДА, FIFA и UEFA, составило около 8000 проб, и только 8 из них содержали запрещенные субстанции. Этот показатель (менее 0,1%) значительно меньше общемирового уровня!*

Год	Вид спорта	Кол-во случаев	Запрещённая субстанция	Наказание
2020				
2019	Женский мини-футбол Мужской футбол (ФНЛ)	2	Фуросемид, октодрин	Дисквалификация на 2 года и предупреждение
2018	Мужской футбол (ПФЛ)	1	Триметазидин, мельдоний	Дисквалификация на 4 года
2017				
2016	Женский футбол	1	Фуросемид	Дисквалификация на 2 года
2015	Женский футбол	1	Фуросемид	Дисквалификация на 2 года
2014				
2013				
2012	Мужской футбол	1	Псевдозэфедрин	Выговор
2011	Мужской футбол	1	Марихуана	Дисквалификация на 3 месяца
2010	Мужской футбол	1	Гидрохлоротиазид	Дисквалификация на 1 год

---

## Из каких этапов состоит вся процедура допинг-контроля при неблагоприятном результате пробы на примере российского спортсмена национального уровня?

1

РУСАДА планирует тест у группы лиц в определенном виде спорта в определенный промежуток времени:

- инспекторы допинг-контроля РУСАДА или сотрудники компаний-посредников IDTM (Швеция и чаще летние виды спорта) и PWC (Германия и чаще зимние виды спорта) приезжают к спортсмену и производят забор проб (моча / моча и кровь);
- пробы без указания персональных данных спортсменов доставляются в одну из аккредитованных WADA лабораторий, результаты анализа пробы готовы или известны в среднем в течение 10 рабочих дней после поступления пробы в лабораторию.

2

После поступления информации о возможном нарушении антидопинговых правил РУСАДА проводит предварительное рассмотрение данного случая, устанавливает наличие или отсутствие отступлений от Международного стандарта по тестированию и расследованиям и Международного стандарта для лабораторий, а также проверяет наличие или отсутствие разрешения на терапевтическое использование.

3

По итогам предварительного расследования РУСАДА уведомляет спортсмена (по адресу и контактам, оставленным им в протоколе допинг-контроля) и общероссийскую спортивную федерацию о возможном нарушении антидопинговых правил, о назначенном временном отстранении и о правах спортсмена.

---

## Права спортсмена при обнаружении в его пробе запрещенной субстанции

- Право на вскрытие и исследование пробы Б.
- Право на запрос из лаборатории копии документов по результатам исследования проб А и / или Б, содержащих информацию, предусмотренную Международным стандартом для лабораторий (лабораторный пакет).
- Право на участие в слушаниях по делу, в том числе с участием представителя.
- Право на запрос предварительных слушаний по вопросу назначенного временного отстранения и ускоренных слушаний.
- Право на признание факта нарушения антидопинговых правил и согласия с санкцией.
- Право на предоставление объяснений.

После получения от спортсмена всех необходимых документов дело передается на рассмотрение Дисциплинарного антидопингового комитета, который назначает дату слушаний. РУСАДА информирует спортсмена и общероссийскую спортивную федерацию о дате и времени слушаний.

Слушания, проводимые в связи с конкретными спортивными соревнованиями (континентальные и мировые чемпионаты, Олимпийские игры), могут быть проведены в ускоренном порядке.

***Решение, вынесенное Дисциплинарным антидопинговым комитетом, может быть обжаловано в апелляционной инстанции (в настоящий момент — спортивный арбитражный суд в г. Лозанна, Швейцария) в сроки, установленные Общероссийскими антидопинговыми правилами.***

---

## Последствия для команд

Если более двух членов команды в командных игровых видах спорта нарушили антидопинговые правила во время спортивного мероприятия, то организатор спортивного мероприятия должен наложить соответствующую санкцию на команду (например, снятие заработанных очков, дисквалификация со спортивных соревнований или спортивного мероприятия или другую санкцию).

---

## Важные аспекты новой редакции антидопингового регламента FIFA

1) Вводится понятие «защищенные лица» (игроки или другие лица, являющиеся несовершеннолетними и (или) не имеющие опыта участия в международных соревнованиях) и «рекреационные игроки» (игроки, которые не играли на международном или национальном уровне в течение последних пяти лет). Для обеих категорий санкции за нарушение антидопинговых правил могут быть дополнительно снижены, а бремя доказывания в процессе судебного разбирательства ослаблено.

2) Создаётся два различных пула тестирования, которые потребуют от игроков и (или) команды предоставления информации о своем местонахождении. В «регистрируемый пул тестирования» включены игроки, которых, например, отстранили от участия в соревнованиях по футболу в связи с нарушением антидопинговых правил или относящиеся к группе риска с точки зрения их допингового поведения. Данные футболисты должны подавать информацию о своем местонахождении в индивидуальном порядке. В случае невыполнения обязательств на них могут быть наложены санкции за нарушение антидопинговых правил. FIFA также создаст «пулы предсоревновательного тестирования» для команд, квалифицировавшихся в турнир FIFA. Данные команды также должны будут подать информацию о местах проведения командных мероприятий в течение определенного предсоревновательного периода. В соответствии с дисциплинарным кодексом FIFA несоблюдение требований пула

предсоревновательного тестирования влечет за собой применение санкции.

3) Отказ игроков, тренерско-административного штаба команды или других лиц от сотрудничества в ходе проводимого FIFA расследования в связи с нарушением антидопинговых правил или оскорбительное поведение в отношении сотрудников FIFA по допинг-контролю при выполнении ими своих обязанностей влечет за собой применение санкций в соответствии с положениями дисциплинарного кодекса FIFA.



---

## Статус спортсмена в течение срока дисквалификации

Ни один спортсмен или иное лицо, в отношении которого была применена дисквалификация или временное отстранение, не имеет права во время срока дисквалификации или в течение временного отстранения участвовать в каком-либо качестве в соревнованиях или иной деятельности (за исключением специальных антидопинговых образовательных или реабилитационных программ), санкционированных или организованных какой-либо подписавшейся стороной, организацией, являющейся ее членом, или клубом, или другой организацией, являющейся членом организации, входящей в состав подписавшейся стороны, или в соревнованиях, санкционированных или организованных любой профессиональной лигой или любым организатором спортивного мероприятия на международном или национальном уровнях, или в любой спортивной деятельности в элитном спорте или на национальном уровне, которая финансируется правительственным органом.

*Единственным исключением из данного пункта может стать возвращение спортсмена к тренировкам с командой или использование помещений клуба в течение времени, в зависимости от того, что короче:*

- 1) последние два месяца дисквалификации;*
- 2) последняя четверть наложенного срока дисквалификации.*

Работодатель обязан расторгнуть контракт со спортсменом после вынесения окончательного решения о дисквалификации.

**Спортсмену запрещается участвовать в спортивной деятельности в любом качестве, а именно:**

- запрещено тренироваться на спортивных объектах с бюджетным финансированием (например, при спортивном учреждении);
- запрещено тренироваться с тренером и командой;



- запрещено участвовать в любых соревнованиях и сборах (это относится и к участию в сборах за свой счет);
- запрещено работать в спортивных структурах на любых должностях — даже механиком, водителем, администратором и т.д.;
- запрещено работать судьей, секретарем, комментатором на соревнованиях.

Участие в любых соревнованиях, где подразумевается бюджетное финансирование, также находится под запретом. Это распространяется на соревнования любого уровня (городские, региональные, всероссийские, международные), где идет набор очков и которые являются отборочными на другие старты. Также запрещено участие в ведомственных соревнованиях (например, кросс МВД, кроссы спортивных обществ и т.д.), так как, помимо бюджетного финансирования, здесь идет набор очков, отборы на следующие старты и т.д. Кроме того, эти ведомства и общества являются участниками антидопинговой системы, приняв на себя обязательства четко следовать антидопинговым правилам.

### **Что грозит спортсмену, если он нарушил запрет на участие в период дисквалификации?**

В соответствии с установленными правилами, после установления факта нарушения запрета на участие, спортсмена дисквалифицируют на срок, равный по длине текущей дисквалификации, который вступает в силу на следующий день после окончания этой дисквалификации.

### **Что можно делать дисквалифицированному спортсмену?**

- Принимать участие в образовательных антидопинговых программах.
- Работать в системе образования учителем физкультуры, фитнес-инструктором в коммерческих фитнес-центрах.
- Тренироваться самостоятельно, оплачивая время своей тренировки, например, в манеже, покупая абонемент при условии, что этим манежем / спорткомплексом и т.д. предоставляются коммерческие услуги.

В антидопинговых правилах содержится требование, что спортсмены, отбывающие дисквалификацию, обязаны заполнять систему ADAMS (при условии, что они состоят в пуле тестирования антидопинговой организации) и быть доступными для внесоревновательного тестирования.

## **БУДЕТ ИНТЕРЕСНО!**

*Известны случаи, когда дисквалифицированные спортсмены писали заявление о завершении спортивной карьеры, в надежде, что к концу отбывания дисквалификации, они напишут заявление о возврате к спортивной деятельности (такое заявление пишется за 6 месяцев до предполагаемой даты возвращения в спорт) и весь срок дисквалификации не будут проходить внесоревновательный допинг-контроль.*

*Но такая стратегия не работает, т.к. срок дисквалификации после даты, с которой они написали заявление на уход из спорта до даты, когда они написали заявление о возврате в спорт, не учитывается. Другими словами, после возвращения в спорт срок дисквалификации вплоть до дня будет приплюсован к дате заявления о возвращении в спорт.*



Фото Михаила Шапаева

## Как субстанции или методы попадают в список запрещённых?

Чтобы субстанция или метод были включены в запрещенный список, они должны соответствовать минимум двум из трёх указанных ниже критериев:

- Медицинские или другие научные данные, фармакологический эффект или опыт свидетельствует о том, что данная субстанция или метод сами по себе или в комбинации с другими субстанциями или методами способны улучшать или улучшают спортивные результаты.
- Медицинские и другие научные данные, фармакологический эффект или опыт свидетельствует о том, что использование данной субстанции или метода представляет реальный или потенциальный риск для здоровья спортсмена.
- WADA принимает решение о том, что использование данной субстанции или метода противоречит духу спорта.

### **ВАЖНО ЗНАТЬ!**

***Субстанция или метод также будут включены в запрещённый список, если WADA установит, что существуют медицинские или другие научные доказательства, фармакологический эффект или опыт, свидетельствующий о том, что данная субстанция или метод способны маскировать использование других запрещённых субстанций и запрещённых методов.***

Ежегодно в силу вступает новый запрещенный список — это происходит 1 января.

Однако уже с сентября предшествующего года на сайте [rusada.ru](http://rusada.ru) можно ознакомиться с этим списком и своевременно внести изменения в работу врачей и оповестить об изменениях спортсменов и тренеров.

***За последние годы в список запрещённых внесены такие субстанции и методы, имевшие широкое распространение в России:***

- *мельдоний;*
- *триметазидин;*
- *смеси инертных газов (ксенона) с кислородом.*

## Группы запрещённых субстанций и методов

### ОСОБЫЕ СУБСТАНЦИИ

*В соответствии со статьей 4.2.2 Всемирного антидопингового кодекса, все запрещенные субстанции должны рассматриваться в качестве «особых субстанций» за исключением субстанций, относящихся к классам S1, S2, S4.4, S4.5, S6, а также запрещенных методов M1, M2, M3.*

#### **Запрещенные все время:**

S0 – не одобренные к клиническому применению субстанции

S1 – анаболические агенты

S2 – пептидные гормоны, факторы роста, подобные субстанции и миметики

S3 – бета-2-агонисты

S4 – гормоны и модуляторы метаболизма

S5 – диуретики и маскирующие агенты

M1 – манипуляции с кровью и ее компонентами (аутогемотерапия, плазмоферез, гемосорбция и т.д.)

M2 – химические и физические манипуляции (внутривенные инфузии / инъекции объемом более 100 мл с интервалом менее 12 часов)

M3 – генный допинг

#### **Запрещенные в соревновательный период:**

S6 – стимуляторы

S7 – наркотики

S8 – каннабиноиды

S9 – глюкокортикоиды (ГКС) – любые ГКС попадают в категорию запрещенных, если применяются орально, внутривенно, внутримышечно или ректально (с 2022 года планируется запрет всех инъекций глюкокортикоидов!).

### **Запрещенные в отдельных видах спорта:**

P1 – бета-блокаторы: если не указано иное, бета-блокаторы запрещены только в соревновательный период в следующих видах спорта, а также запрещены во внесоревновательный период в выделенных видах спорта: автоспорт, бильярдный спорт, дартс, гольф, лыжный спорт / сноуборд (прыжки на лыжах с трамплина, фристайл акробатика, хаф-пайп, сноуборд хаф-пайп / биг-эйр) подводное плавание, стрельба (запрещены также во внесоревновательный период), стрельба из лука (запрещены также во внесоревновательный период).

### **Запрещённые при применении выше определённой концентрации:**

псевдоэфедрин, сальбутамол, формотерол, вилантерол и так далее.

**Вызывающие зависимость:** кокаин, диаморфин (героин), метилendioксиметамфетамин (МДМА/«экстази»), тетрагидроканнабинол (ТГК).

## **БУДЕТ ИНТЕРЕСНО!**

*Использование высоких доз нандролона (S1.1) и станозолола (S1.1), а именно такие дозы наиболее часто используют допингеры, усиливает пролиферацию клеток Лейдига, увеличивая риск развития рака яичек. Этот риск выше при использовании этих стероидов в сочетании с инсулинподобным фактором роста.*

*Nandrolone and stanozolol induce Leydig cell tumor proliferation through an estrogen-dependent mechanism involving IGF-I system Adele Chimento et al. J Cell Physiol. 2012 May.*

Достаточно большая группа субстанций не является запрещенной, но входит в программу мониторинга — во время тестирования каждая из проб проверяется и на их наличие. К этой группе относятся, например, кофеин, никотин, трамадол, фенилэфрин, синефрин, бемитил и так далее. Часть субстанций могут переходить в список запрещенных, часть исключаться из мониторинга.

*В 2019 году в программу мониторинга был включен широко применяемый среди российских спортсменов экидистерон. Он остается в программе мониторинга и в 2021 году.*

## ВАЖНО ЗНАТЬ!

*Вступление в силу запрета на применение всех инъекционных способов введения глюкокортикоидов в соревновательный период планируется с 1 января 2022 года. К инъекционным методам относят — внутривенный, внутримышечный, периартикулярный, интраартикулярный, околосохожильный, внутрисухожильный, эпидуральный, интратекальный, интрабурсальный, внутрирубцовый (например, внутрь келоидного рубца), внутридермальный и подкожный.*

### Что относится к запрещённым методам?

1	ПЛАЗМАФЕРЕЗ
2	АУТОГЕМОТЕРАПИЯ
3	ПЕРЕЛИВАНИЕ КРОВИ
4	ГЕМОСОРБЦИЯ
5	<b>ВНУТРИВЕННЫЕ ИНФУЗИИ / ИНЪЕКЦИИ</b> <i>более 100 мл с помощью системы для инфузий/инъекций с интервалом менее 12 часов в любой период (и соревновательный, и внесоревновательный).</i>
6	<b>ЛЮБЫЕ ПОПЫТКИ ФАЛЬСИФИКАЦИИ</b> <i>(например, подмена пробы), предоставление ложных сведений инспектору допинг-контроля.</i>

### **Мельдоний**

- Нет ни одного исследования в рецензируемых журналах, подтверждающих эффективность мельдония для любого из аспектов физической работоспособности и восстановления у физически активных субъектов без патологии сердечно-сосудистой системы!
- Сроки детекции в моче до 180 дней!
- Имеет множество коммерческих названий (милдронат всего лишь одно из них).
- Субстанция запрещена с 2016 года и при ее обнаружении в пробе спортсмену грозит дисквалификация до 4-х лет.

### **Триметазидин**

- Нет ни одного исследования в рецензируемых журналах, подтверждающих эффективность триметазидина для любого из аспектов физической работоспособности и восстановления у физически активных субъектов без патологии сердечно-сосудистой системы!
- Сроки детекции достигают 7-14 дней, однако метаболиты могут определяться позднее.
- Имеет множество коммерческих названий (предуктал всего лишь одно из них).
- Субстанция запрещена с 2014 года и при ее обнаружении в пробе спортсмену грозит дисквалификация до 4-х лет.

### **Экзогенные и эндогенные анаболические стероиды (АС)**

- Самые часто применяемые запрещенные субстанции в дисциплинах российской легкой атлетики, где важным физическим качеством является сила (спринт, метания, прыжки);
- С 2006 года в ведущих аккредитованных WADA лабораториях начали определять «долгосрочные» метаболиты метандиенона. В последующие годы были разработаны методики обнаружения всех остальных экзогенных АС (станозолола, орал-туринабола и так далее);

- В 2013-2014 годах в рутинную практику всех аккредитованных WADA лабораторий прочно вошли надежные методы определения «долгосрочных» метаболитов экзогенных АС, SARM, «дизайнерских» стероидов, которые, предположительно, ранее достаточно часто применялись!
- В настоящее время сроки детекции экзогенных АС достигают 250 дней!
- АС имеют множество коммерческих названий.

## БУДЕТ ИНТЕРЕСНО!

### Помогают ли побеждать бета-2-агонисты?

*Бета-2-агонисты не влияют на аэробные характеристики у людей, не страдающих астмой независимо от типа препарата, дозы, пути введения, продолжительности лечения и уровня работоспособности.*

*Бета-2-агонисты позитивно влияют на анаэробные характеристики (спринт и интенсивная работа до 1 минуты) у людей, не страдающих астмой.*

*До конца остается неясным, могут ли бета-2-агонисты в незначительных WADA дозировках оказывать положительное влияние на результаты спортсменов, не страдающих бронхиальной астмой.*

*Aerobic performance among healthy (non-asthmatic) adults using beta2-agonists: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials Amund Riiser, Trine Stensrud, Julie Stang, Lars Bo Andersen. Can  $\beta$ 2-agonists have an ergogenic effect on strength, sprint or power performance? Systematic review and meta-analysis of RCTs Amund Riiser, Trine Stensrud, Julie Stang, Lars Bo Andersen.*





*Фото Михаила Шапеева*

## БУДЕТ ИНТЕРЕСНО!

### Народная медицина и допинг

*В 2011 году на Чемпионате мира по футболу среди женщин в Германии пробы пяти футболисток сборной Северной Кореи дали положительный результат на анаболические стероиды. Причиной послужил мускус кабарги, широко применяемый в китайской народной медицине, который использовали спортсменки. Мускус содержал большие дозировки 16 различных эндогенных стероидов, девять из которых входили в Запрещенный список.*

*Спортсменки были дисквалифицированы на срок от 14 до 18 месяцев, а сборная лишена возможности принять участие в следующем турнире.*

## Субстанции, вызывающие зависимость

В соответствии со статьей 4.2.3 Кодекса субстанциями, вызывающими зависимость, являются субстанции, которые определены как таковые, потому что ими часто злоупотребляют в обществе вне спорта. Следующие субстанции обозначены как субстанции, вызывающие зависимость:

- **кокаин;**
- **диаморфин (героин);**
- **метилендиоксиметамфетамин (МДМА/«экстази»);**
- **тетрагидроканнабинол (ТГК).**

Если спортсмен докажет, что использование любого из этих четырех веществ происходило во время внесоревновательного периода и не связано с улучшением спортивных результатов, то с 2021 года применяемое отстранение будет составлять три месяца и может быть сокращено до одного месяца, если спортсмен пройдет программу реабилитации. Если на спортсмена были наложены санкции до введения новой редакции Кодекса 2021 года, то он имеет право на пересмотр дела в соответствии с новой редакцией.

---

## Что анализируется при допинг-контроле и для чего?

Кровь (паспорт крови и другие типы анализов) и моча.

До 2018 года в четырех видах спорта анализировался и выдыхаемый воздух — таким образом обнаруживали превышение концентрации этанола, но в настоящее время этанол не является запрещенным ни в одном виде спорта.

Допинг-контроль осуществляется и в конном спорте. Запрещенный список субстанций у лошадей отличается от подобного списка у людей.

*Представители антидопинговых служб могут уведомить о необходимости сдать пробу В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ И В ЛЮБОМ МЕСТЕ, У СПОРТСМЕНА ЛЮБОГО УРОВНЯ!*

---

## Какие существуют особенности проведения соревновательного и внесоревновательного допинг-контроля?

Соревновательный допинг-контроль проводится во время соревнований. Внесоревновательный допинг-контроль в свою очередь проводится в любое время и в любом месте в период с 5 до 23 часов. В отдельных случаях допускается проведение внесоревновательного допинг-контроля ночью.

Если в соревновательный период у спортсмена берут пробу в гостинице, а не по итогам выступлений, эта проба считается соревновательной или нет?

Эта проба считается соревновательной и анализируется на спектр веществ, которые в соответствии с Запрещенным списком запрещены всегда, а также в соревновательный период.

---

## Когда в футболе начинается соревновательный период?

Начинается с 23 часов 59 минут за день до матча, в котором игрок должен принять участие, и длится до конца указанного матча, включая процесс сбора проб, связанных с этим матчем. Это приведет к коротким периодам внутри турнира, в которых чередуются «соревновательные» и «внесоревновательные» периоды.

Важно помнить, если запрещённая только в соревновательный период субстанция (например, глюкокортикоиды, введенные внутримышечно) попала в организм во внесоревновательный период, а допинг-тест проводился в соревновательный период и субстанция была обнаружена — спортсмен, несомненно, будет наказан!

---

## Как происходит соревновательный допинг-контроль в футболе?

Чаще всего с помощью жеребьёвки в перерыве матча выбираются два основных и два резервных игрока для участия в процедуре допинг-контроля.

При этом их имена неизвестны. Имена спортсменов представители команд узнают на 75 минуте матча.

Существует вариант, при котором инспекторы допинг-контроля уже заранее знают имена тестируемых.

В такой ситуации они могут сообщать имена футболистов сразу после окончания матча (до выхода футболистов за пределы поля) представителю команды.

Если более одного члена команды были проинформированы о нарушении антидопинговых правил по разделу 3 главы IX Антидопингового регламента FIFA («Обработка результатов») в связи с соревнованием, компетентный орган соревнования должен провести соответствующее целевое тестирование команды во время периода проведения соревнования.





В футболе как в командном виде спорта целевое тестирование должно быть направлено в основном на выявление случаев систематического применения допинга в командах. Если положительными оказались результаты тестирования нескольких игроков команды, целевое тестирование должно быть проведено в отношении всех игроков команды. Применительно к отдельным игрокам целевое тестирование может быть проведено в случае выявления признаков поведения, указывающих на применение допинга, включая необычные биологические параметры (показатели крови, профили стероидов и т. д.), травму, неоднократное непредоставление информации о местонахождении, результаты прошлых тестирований игрока и возвращение игрока в спорт после отбытия срока дисквалификации.

Организация, инициирующая тестирование, может установить порядок выбора спортсменов без проведения жеребьевки (целевое тестирование) или путем жеребьевки без приглашения представителей команд. Политика выбора спортсменов для тестирования не разглашается спортсменам, представителям и другим лицам. На кромке поля или в подтрибунном помещении футболиста встречает сопровождающий (шаперон) или инспектор допинг-контроля (ИДК), который уведомляет спортсмена о том, что он был выбран для прохождения процедуры, и сообщает права и обязанности спортсмена при её прохождении.

ИДК всегда приезжают на матчи без предупреждения. Об их приезде не знает никто и никогда!

**При этом игрок имеет право на:**

- 1) Представителя и/или переводчика (при необходимости).
- 2) Получение дополнительной информации о правилах прохождения процедуры.
- 3) Запрос отсрочки явки на пункт допинг-контроля по уважительным причинам.
- 4) Прохождение модифицированной процедуры (для спортсменов с инвалидностью и несовершеннолетних спортсменов).

ИДК по своему усмотрению может удовлетворить запрос на отсрочку и по другим уважительным причинам, но в любом случае все связанные с отсрочкой обстоятельства должны быть подробно обсуждены с ИДК. Спортсмен всегда должен находиться в зоне видимости ИДК/шаперона. Игрок, отобранный на процедуру сбора проб, должен заполнить декларацию использования лекарств в протоколе допинг-контроля — это можно сделать с помощью доктора команды.

До начала процедуры сбора проб ИДК представляет себя (список документов есть в пособии ниже) и просит игрока представиться.

По завершении сбора проб ИДК заполняет соответствующие формы. Эти формы должны быть подписаны игроком и ИДК и могут быть также подписаны представителем игрока или команды.

Игрок, который вызван на сбор проб, не может отказаться пройти процедуру сбора проб и игрок, который предоставил пробу, не может оспаривать действительность теста, ссылаясь на то, что он был неверно отобран. Резервные игроки должны оставаться

*Причины, по которым может быть предоставлена отсрочка для прохождения допинг-контроля:*

- *Поиск представителя/переводчика, документа*
- *Срочная медицинская помощь*
- *Участие в церемонии награждения*
- *Выполнение обязательств перед СМИ*
- *Выполнение заминки / завершение тренировки*
- *Смена одежды*

*Все эти действия осуществляются только под визуальным контролем ИДК.*

доступными для сбора проб и не могут покидать стадион, пока они либо не будут вызваны на сбор проб, либо оповещены о том, что ИДК не будет их тестировать.

*Если любой игрок обеих из команд получает красную карточку или покидает поле по другой причине до конца матча, он должен быть доступен на стадионе еще 30 минут после конца матча для прохождения процедуры сбора проб, даже если он не был изначально отобран!!!*

*Если же требуется экстренная госпитализация, то об этом незамедлительно оповещается инспектор допинг-контроля (ИДК).*

Подписывая соответствующие формы допинг-контроля, игрок подтверждает, что с учетом любых проблем, записанных игроком в поле «комментарии», сбор проб прошел в соответствии с данным регламентом и никакие последующие жалобы невозможны. Одна копия формы допинг-контроля предоставляется игроку.

### **ВАЖНО ЗНАТЬ!**

***В настоящее время могут использоваться протоколы как в бумажном виде, так и в электронном. Во втором случае бланк протокола направляется на электронный адрес, указанный спортсменом.***





---

## Что должен иметь с собой инспектор допинг-контроля?

- Удостоверение ИДК (оригинал или электронная копия).
- Если удостоверение ИДК без фотографии, то дополнительно предоставляется документ, удостоверяющий личность.
- Если ИДК представляет организацию, отличную от инициатора тестирования (например, инициатором является РУСАДА, а забор пробы осуществляет сотрудник IDTM), то он должен предъявить доверенность от организации, уполномоченной на инициирование тестирования (копию или в электронном виде).

*Н.В. Оформление процедуры допинг-контроля может проводиться с использованием протоколов и форм в электронном виде. При этом экземпляр протокола, принадлежащий спортсмену, направляется на указанный им адрес электронной почты!*

---

## Как проходит процедура отбора пробы мочи?

Игрок сначала выбирает один из предоставленных контейнеров для сбора мочи. У спортсмена всегда должен быть выбор — контейнеров должно быть не менее трех и все они должны быть проверены на целостность упаковки. С момента выбора мочеприемника спортсмен работает с ним самостоятельно. Перед распаковыванием упаковки необходимо помыть руки или надеть перчатки. Далее, согласно инструкциям, ИДК должен извлечь мочеприемник из упаковки.

Игрок предоставляет пробу под прямым наблюдением ИДК или лица, им назначенного, который должен быть того же пола, что и игрок. Игрок должен освободиться от одежды и расположиться таким образом, чтобы обеспечить беспрепятственный обзор для ИДК на процесс предоставления биоматериала.

Если игрок несовершеннолетний, то представитель спортсмена может следить за ИДК, контролирующим процесс сдачи пробы, но не может наблюдать за непосредственно сдачей пробы, если только игрок не потребует этого.

После того, как необходимое количество мочи находится в контейнере, игрок сам выбирает комплект для транспортировки проб, состоящий из двух флаконов для пробы (один для пробы А и другой для пробы В). Спортсмену необходимо проверить срок годности комплекта и целостность его упаковки. Оба флакона имеют одинаковый числовой код. Игрок сравнивает коды на обоих флаконах, на их крышках, и на упаковке. Игрок и ИДК проверяют, чтобы флаконы были запечатаны до их использования.

Игрок сам наливает биоматериал во флаконы А и В (минимум 60 мл во флакон А и 30мл во флакон В) и закрывает их плотно, как указывает ИДК. Игрок должен убедиться, что числовые коды на флаконах и соответствующей форме допинг-контроля полностью совпадают.

Необходимое количество мочи должно остаться в контейнере для того, чтобы ИДК смог протестировать удельную плотность образца. Если требования по плотности (минимум – 1005 для проб объемом 90-145 мл, и 1003 для проб объемом 150 мл и выше) не соблюдены, игрок должен продолжать предоставлять дополнительные пробы по инструкции ИДК до тех пор, пока не будет соблюдено требование плотности. ИДК может не требовать продолжения сдачи пробы в исключительных обстоятельствах.



*Минимальное требование к объему мочи, предоставленной игроком, составляет 90мл.*

---

## Как происходит процедура сбора пробы крови?

После необходимого периода отдыха, который может длиться от 30 минут до 2 часов в зависимости от типа анализа, игрок выбирает набор для сбора крови и проверяет, что упаковка цела и что номера этикеток, пробки, бутылки и любые другие элементы комплекта совпадают.

До того, как будет взята проба крови, ИДК объясняет процедуру сбора крови и задает игроку необходимые вопросы, связанные со сбором пробы.

Если сбор пробы крови связан с биологическим паспортом спортсмена, ИДК просит игрока предоставить соответствующую информацию, которая необходима по техническим документам WADA. Данная информация фиксируется в протоколе допинг-контроля, а также в анкете на паспорт крови.

Необходимо напомнить, что персонал по сбору крови должен иметь медицинское образование.

Кровь берется из вены, предпочтительно из внутренней части предплечья, пока игрок сидит на стуле/лежит на кушетке и его рука находится в состоянии покоя на соответствующей поддержке. Важно, что непосредственно перед забором крови, спортсмен должен находиться в расслабленном состоянии (руки, ноги не скрещивать, не вставать) в течение 10 минут на том месте, где будет сдавать пробу.

Пробы крови берутся с помощью внутривенной пункции (*lege artis*), что не влечет за собой никакого риска для здоровья, за исключением возможных местных гематом.

### **ВОПРОСЫ, СВЯЗАННЫЕ СО СБОРОМ ПРОБЫ:**

- *Как спортсмен переносит сдачу крови?*
- *Будет ли сдавать сидя/лежа?*
- *Кто будет работать с оборудованием? (при сдаче крови может работать ИДК с согласия спортсмена).*

Количество крови должно быть адекватным для того, чтобы соответствовать требованиям анализов. Если количество крови, собранной при первой попытке, недостаточно, процедура повторяется.

*Позволяется сделать не более 3 попыток — после этого забор крови прекращается.*

Игрок или ИДК располагает вакутайнер с кровью в транспортировочный контейнер и надежно его закрывает.

Игрок должен убедиться, что числовые коды на контейнере и соответствующей форме допинг-контроля полностью совпадают.

***ИНФОРМАЦИЯ, НЕОБХОДИМАЯ ПРИ СБОРЕ ПРОБЫ КРОВИ НА БИОЛОГИЧЕСКИЙ ПАСПОРТ:***

- *Перенесенные в течение нескольких последних дней физические нагрузки.*
- *Нахождение на высоте более 1500 м.*
- *Использование методов создания искусственного эффекта высокогорья, переливаниях компонентов крови и др.*



# Как выглядит станция допинг-контроля?



Станция допинг-контроля на Центральном стадионе «Динамо» имени Льва Яшина. Москва, Ленинградский проспект, д. 36.

---

## Какие виды наказаний за нарушения антидопинговых правил существуют?

**От предупреждения до пожизненной дисквалификации и уголовной ответственности!**

- **Аннулирование** — отмена результатов спортсмена (или команды при более чем двух положительных пробах) в каком-либо соревновании или спортивном событии с изъятием всех наград, очков и призов.
- **Предупреждение.**
- **Дисквалификация** — может варьироваться от предупреждения до пожизненной дисквалификации.

На территории России также действуют административное и уголовное наказание по следующим статьям:

- статья 6.18 КоАП РФ Нарушение установленных законодательством о физической культуре и спорте требований к предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним (для врачей, массажистов и тренеров).
- Статья 234 УК РФ Незаконный оборот сильнодействующих или ядовитых веществ с целью сбыта.
- Статья 226.1 УК РФ Контрабанда.
- Статья 230.1 УК РФ Склонение спортсмена к использованию субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.\*
- Статья 230.2. Использование в отношении спортсмена субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

*\*Перечень субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, для целей статей 230.1 и 230.2 УК РФ перечислен в Постановлении Правительства РФ от 28.03.2017 года №339 и от 28.07.2018 года № 879.*

---

## Что делать, если для лечения заболевания необходимо применение субстанции или метода из запрещенного списка?

*Подать запрос на получение разрешения на терапевтическое использование запрещенных субстанций и/или методов.*

Для применения субстанции или метода, указанных в запрещенном списке, могут быть два основания:

- возникновение жизнеопасной ситуации, потребовавшей принятия экстренных мер (в том числе, оперативные вмешательства, аллергическая реакция, обильная кровопотеря);
- невозможность достижения клинического эффекта при лечении какого-либо заболевания с помощью субстанций и методов, не входящих в запрещенный список.

В первом случае спортсмен или его персонал должны немедленно оповестить об этом РУСАДА и отправить все подтверждающие документы в Комитет по терапевтическому использованию, который после рассмотрения документации и обстоятельств дела выдаст ретроактивное разрешение на терапевтическое использование (ТИ) запрещенных субстанций.

Во втором случае спортсмен сначала должен предоставить в Комитет по ТИ национального антидопингового агентства или соответствующей международной федерации весь пакет документов, подтверждающих диагноз и неэффективность применяемой с помощью разрешенных средств терапии. После этого Комитет по ТИ рассматривает все обстоятельства и в течение 21 дня принимает решение.

*В 2020 году в период с января по октябрь было подано 52 запроса на ТИ, из которых был одобрен 31 запрос.*



---

## Критерии получения разрешения на ТИ:

- Запрещенная субстанция или метод необходимы для лечения диагностированного заболевания, подтверждённого соответствующими клиническими данными.
- Терапевтическое использование запрещенной субстанции или метода не приведет, на основе баланса вероятности, к дополнительному улучшению спортивного результата, кроме ожидаемого возвращения спортсмена к обычному состоянию здоровья после проведенного лечения заболевания.
- Запрещенная субстанция или запрещенный метод показаны для лечения заболевания, и нет разумной терапевтической альтернативы.
- Необходимость использования запрещенной субстанции или метода не является следствием, полностью или частично, предыдущего использования (без ТИ) субстанции или метода, запрещенных на момент их использования.

Спортсмен, которому необходимо использовать запрещенную субстанцию и/или запрещенный метод по медицинским показаниям, должен получить разрешение на ТИ до начала использования или обладания указанной субстанцией и/или методом.

Для субстанций, запрещенных в соревновательный период, запрос на ТИ должен быть подан по крайней мере за 30 дней до начала соревновательного периода.

### **ЗАПРОС НА ТИ ДОЛЖЕН СОПРОВОЖДАТЬСЯ:**

- *подробной историей болезни, включая документы о первоначальной постановке диагноза (в случаях, когда это возможно);*
- *результатами лабораторных и клинических исследований;*
- *визуализирующими исследованиями, которые имеют отношение к данному запросу на ТИ.*

Комитет по терапевтическому использованию принимает решение о выдаче или об отказе в выдаче разрешения на ТИ в максимально короткие сроки. Обычно (если не возникают исключительные



обстоятельства) решение принимается в течение 21 дня с даты получения полностью оформленного запроса. Спортсмены национального уровня подают запрос в РАА «РУСАДА», спортсмены международного уровня — в свою международную федерацию.

Спортсмену может быть выдано ретроактивное разрешение на ТИ (после применения запрещенной субстанции и/или метода) в следующих случаях:

- Оказание неотложной медицинской помощи или помощи при резком ухудшении состояния здоровья.
- Отсутствие достаточного времени, возможностей или наличие других исключительных обстоятельств, в результате которых спортсмен не смог подать (или КТИ не смог рассмотреть) запрос на ТИ до отбора проб.
- В связи с установлением приоритетов определенных видов спорта на национальном уровне Национальная антидопинговая организация спортсмена не разрешила или не требовала от спортсмена обратиться за получением ТИ (см. комментарий к статье 5.1).
- Если антидопинговая организация решает провести отбор пробы у спортсмена, не являющегося спортсменом международного уровня или спортсменом национального уровня, и такой спортсмен использует запрещенную субстанцию или метод в терапевтических целях, антидопинговая организация должна разрешить спортсмену обратиться за получением ретроактивного ТИ, или спортсмен использовал во внесоревновательный период в терапевтических целях запрещенную субстанцию, которая запрещена только в соревновательный период.

*Каждое разрешение на ТИ имеет строго оговоренный срок действия, установленный в решении Комитета по ТИ, по окончании которого разрешение теряет силу.*

Если спортсмен уже имеет разрешение на терапевтическое использование, выданное национальной антидопинговой организацией спортсмена на соответствующую субстанцию или метод, и если разрешение на терапевтическое использование отвечает критериям, изложенным в международном стандарте по терапевтическому использованию, то международная федерация должна признать его.

*Если спортсмен национального уровня, имеющий разрешение на ТИ, выданное РАА «РУСАДА», становится спортсменом международного уровня или принимает участие в международном спортивном мероприятии, то данное разрешение не будет иметь силы, пока не будет признано соответствующей международной федерацией.*

Если международная федерация считает, что разрешение на терапевтическое использование не отвечает критериям, содержащимся в Международном стандарте по терапевтическому использованию, и отказывается его признавать, то международная федерация незамедлительно должна сообщить об этом спортсмену и его национальной антидопинговой организации с указанием причин отказа. В этом случае спортсмен или национальная антидопинговая организация могут в течение 21 дня с даты такого уведомления передать дело на рассмотрение WADA. Если дело передано на рассмотрение WADA, то разрешение на терапевтическое использование, выданное национальной антидопинговой организацией, продолжает действовать для соревновательного и внесоревновательного тестирования на национальном уровне (но недействительно для соревнований международного уровня) до принятия решения WADA. Если дело не передано на рассмотрение WADA в течение 21-дневного срока, то национальная антидопинговая организация спортсмена может решить, продолжает ли исходное разрешение на терапевтическое использование, выданное национальной антидопинговой организацией, действовать для соревнований национального уровня и внесоревновательного тестирования (при условии, что спортсмен перестает быть спортсменом международного уровня и не участвует в соревнованиях международного уровня). В ожидании решения национальной антидопинговой организации разрешение на терапевтическое использование продолжает действовать для соревнований национального уровня и внесоревновательного тестирования (но не действует для соревнований международного уровня).

---

## Антидопинговый регламент UEFA. Разрешение на ТИ.

*Игрокам, которые участвуют в соревнованиях UEFA или в международных товарищеских матчах старших сборных команд (национальные команды «А») и которые должны использовать запрещенные вещества или запрещенные методы в терапевтических целях, необходимо запрашивать предварительное разрешение UEFA посредством направления прилагаемого бланка запроса на терапевтическое использование.*

*ТИ, выданное FIFA, автоматически действует для соревнований UEFA. ТИ, выданное национальной антидопинговой организацией, будет иметь силу для соревнований UEFA только в том случае, если данная национальная антидопинговая организация (НАДО) признана UEFA. В случае запроса на признание ТИ антидопинговому и медицинскому подразделению UEFA должна быть предоставлена копия оригинала заявки и вся медицинская информация, представленная уполномоченному органу (при необходимости переведенная на один из официальных языков UEFA), а также любой другой конкретный документ, который может быть запрошен UEFA.*

## БУДЕТ ИНТЕРЕСНО!

Летом 2016 года известный французский футболист Самир Насри, на тот момент игравший в составе «Севильи», посетил популярную своей витаминотерапией клинику «DripDoctors» в Лос-Анджелесе. Там Насри было выполнено «витаминное переливание крови» в объеме 1 литр, по словам самого футболиста — для восстановления водного баланса.

Вероятнее всего, данный факт переливания остался бы незамеченным, если бы футболист не выложил в свой аккаунт в Twitter фотографию с директором клиники Джамиле Созахде и провокационным комментарием, благодаря которому твит вызвал бурную реакцию в медиа. Фото заметил антидопинговый комитет Испании, который направил запрос в клинику для выяснения деталей процедуры и доложил информацию в UEFA.



Самир Насри с директором клиники Джамиле Созахде

В итоге дисциплинарный комитет UEFA провел свое расследование по случившемуся факту и в феврале 2018 года дисквалифицировал французского футболиста на 6 месяцев.

Тогда Насри вместе с юристами решил получить разрешение на ТИ метода задним числом, фактически подделав его и подал апелляцию в Спортивный арбитражный суд (CAS). Но обман был вскрыт, и дисциплинарный комитет UEFA пролонгировал бан до 18 месяцев, с 1 июня 2017 года до 1 января 2019 года.

---

## Как часто у спортсменов, участвующих в Олимпийских играх, имеется разрешение на ТИ запрещённых субстанций и как это влияет на их спортивную успешность?

*Авторы исследования, опубликованного в 2020 году, проанализировали данные всех спортсменов-олимпийцев за 2010 - 2018 годы.*

*ТИ имели 181 человек (0,9 %), которые завоевали только двадцать одну из 2 062 медалей.*

*Вероятность завоевания медали спортсменами, имеющими ТИ, была сопоставимой с вероятностью завоевания медали спортсменами без ТИ.*

*Prevalence of therapeutic use exemptions at the Olympic Games and association with medals: an analysis of data from 2010 to 2018 Alan Vernec et al. Br J Sports Med. 2020 Aug.*

---

## Как часто ТИ оформляют в российском спорте и в футболе, в частности?

Общее количество запросов на ТИ в российском спорте в **2019** году составило **104**, в **2020** (январь-октябрь) — **52**.

В **2018** году было **8** запросов на ТИ — все запросы касались глюкокортикоидов. Ни один из них не был удовлетворён, так как на запрашиваемые субстанции ТИ оформлять не нужно!

За **2017** год было оформлено только одно разрешение на терапевтическое использование (класс препарата S9)! Еще один запрос не был одобрен (класс препарата S4).

В **2019 - 2020** годах ни один футболист, выступающий в России, не подавал запрос на получение ТИ.

## Какие виды биологических паспортов существуют?

Биологический паспорт спортсмена (БПС) — это электронный документ, в котором хранятся индивидуальные данные многократного лабораторного тестирования биологических жидкостей спортсмена. Термин «биологический паспорт спортсмена» впервые был предложен научным сообществом в начале 2000-х гг., когда мониторинг гематологических показателей (биологические маркеры запрещенных веществ в крови) был идентифицирован как средство определения гематологического профиля человека.

Официальное руководство и стандарты Биологического паспорта спортсмена впервые были опубликованы в 2009 году, но включали в себя только гематологический модуль. Стероидный модуль был добавлен в БПС в 2014 году. Сейчас паспорт состоит из трех модулей: гематологического, стероидного и эндокринного.

<b>ГЕМАТОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОФИЛЬ</b>	<b>СТЕРОИДНЫЙ ПРОФИЛЬ</b>	<b>ЭНДОКРИННЫЙ ПРОФИЛЬ</b>
<b>ЭПО, манипуляции с кровью</b>	<b>Анаболические агенты</b>	<b>Гормоны роста</b>

В гематологическом паспорте спортсмена (ГПС) собрана вся информация о маркерах эритропоэза, измеренных в пробах крови спортсмена. ГПС позволяет обнаружить любую форму рекомбинантного эритропоэтина (ЭПО), а также любую форму переливания крови или манипуляций с составом крови.

Стероидный паспорт спортсмена (СПС) содержит информацию о маркерах измененного метаболизма эндогенных стероидов в пробах мочи. СПС позволяет обнаруживать допинг с применением тестостерона и его прекурсоров, а также препаратов, которые действуют как антагонисты рецепторов эстрогена и ингибиторы ароматазы.

Эндокринологический паспорт спортсмена (ЭПС) содержит информацию о маркерах наличия в крови избыточного количества гормонов роста.

---

## Что такое ADAMS, и кто её использует? Заполняют ли ADAMS российские футболисты?

ADAMS (anti-doping administration & management system) — это база данных, в которой хранятся результаты лабораторных исследований, разрешения на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов, информация о нарушениях антидопинговых правил и данные о местонахождении спортсмена.

ADAMS способствует быстрому обмену информацией между соответствующими организациями и способствует эффективности, прозрачности и действенности всей антидопинговой деятельности.

Системой ADAMS пользуются:

- спортсмены;
- представители национальных антидопинговых организаций;
- представители международных спортивных федераций;
- сотрудники WADA;
- специалисты аккредитованных лабораторий.

*В 2018 году около 10 российских футболистов были в системе ADAMS.*

*В 2020 году в этой системе российских футболистов не было, что в лишний раз подтверждает беспроблемность российского футбола с точки зрения антидопинговых правил.*

---

## Какую информацию должен предоставлять спортсмен в систему ADAMS?

**Спортсмен, заполняющий систему ADAMS, должен предоставлять следующую информацию (ежеквартально):**

- контактные данные:
  - почтовый адрес;
  - телефонные номера;
  - электронный адрес;
- расписание тренировок с указанием времени и места их проведения;
- информацию о предстоящих соревнованиях / играх;
- адрес местонахождения в ночное время — это может быть отель, спортивная база, квартира и т.д.;
- другую информацию о местонахождении на каждый день (помимо вышеперечисленной);
- одночасовой интервал абсолютной доступности для тестирования;
- в случае паралимпийских и сурдлимпийских видов спорта необходимо указывать вид инвалидности спортсмена.

*Вся информация должна быть подробной и актуальной. Любое сочетание трех нарушений правил доступности (непредоставление информации / пропущенный тест) в течение 12 месяцев является нарушением антидопинговых правил.*

**Нарушениями правил доступности являются:**

- непредоставление информации о местонахождении;
- пропущенные тесты.

*В 2019 году российские спортсмены получили 239 предупреждений за пропущенные тесты и 73 предупреждения за непредоставление информации.  
В 2020 году (январь-октябрь) — 108 предупреждений за пропуск теста и 56 за непредоставление информации.*



Если команды не предоставили вовремя точную информацию о местонахождении своих игроков, нарушение игроком правила о местонахождении не будет считаться нарушением антидопингового правила. Следовательно, к игрокам, состоящим в пуле тестирования UEFA и нарушившим правило о местонахождении (три нарушения или пропущенных теста в течение 12 месяцев) будут теперь применяться санкции с максимальным сроком дисквалификации в 12 месяцев, в зависимости от степени вины игрока. Параллельно UEFA может в любое время потребовать от FIFA включить игрока в свой зарегистрированный тестовый пул.

---

## Можно ли нарушить антидопинговые правила без злого умысла?

Да, можно — достаточно купить «обычное» лекарство в аптеке, съесть не то мясо или, казалось бы, привычное спортивное питание.

*По данным FIFA до 25% продаваемого в мире спорпита содержит субстанции, не указанные на этикетке.*

---

## Правила безопасности спортсменов и тренеров

- При наличии возможности обращаться за лечением только во врачебно-физкультурные диспансеры по месту жительства, а не в обычные поликлиники.
- Сообщать о всех назначениях врачу команды (если он есть).
- Самостоятельно проверять все применяемые лекарственные средства на сайте [list.rusada.ru](http://list.rusada.ru) и в мобильном приложении «Антидопинг ПРО».

*При этом необходимо помнить, что на сайте [list.rusada.ru](http://list.rusada.ru) содержатся сведения только о средствах, зарегистрированных в России, а отсутствие информации о субстанции в приложении «антидопинг про» автоматически не значит, что оно разрешено.*

- Пользоваться телефоном круглосуточной горячей линии РУСАДА по вопросам применения лекарственных средств.
- Не приобретать спортивное питание и БАД компаний, имеющих в ассортименте продукты, запрещённые антидопинговым законодательством.
- Не приобретать спортивное питание компаний, не имеющих сертификацию на территории России.
- Всегда сохранять чек при покупке спортивного питания, БАД и лекарственных средств.
- Приобретать дополнительный экземпляр каждой из позиций, который, как и чек, необходимо хранить (в запечатанном виде!).
- Сохранить остаток использованного БАД.
- Помнить, что часто на этикетке спортивного питания указываются не все содержащиеся в нем субстанции. Среди неуказанных на этикетке субстанций могут находиться анаболические стероиды, ингибиторы ароматазы, психостимуляторы. Чаще

всего запрещенные субстанции, не указанные на этикетке, содержатся в средствах для наращивания силы и массы (протеины, гейнеры, ВСАА) и предтрениках.

- Не курить кальян и не употреблять экзотические чаи: там могут содержаться психостимуляторы.
- Помнить, что каждый шестой препарат в обычной аптеке является запрещённым для спортсмена.
- Быть особенно осторожным с лекарствами, купленными за рубежом — зачастую состав препаратов с одним и тем же названием различается.
- Ни при каких обстоятельствах не применять наркотические средства.
- Помнить, что ряд запрещённых субстанций имеют множество коммерческих названий, например триметазидин содержится не только в предуктале, но и почти в десяти других лекарственных средств; большое количество синонимов имеет и мельдоний и метилгексанамин (экстракт герани).
- При заполнении соответствующей формы во время допинг-контроля необходимо четко максимально полно указать весь спектр применяемых БАД, спортивного питания, лекарственных средств.
- Ни в коем случае не препятствовать проведению допинг-контроля в любой из его стадий (все имеющиеся замечания необходимо записать в соответствующей графе бланка).
- Помнить, что допинг-контроль может быть осуществлен в отношении любого спортсмена на любом соревновании, входящем в ЕКП, а не только в отношении спортсменов, находящихся в пулах тестирования.
- Регулярно читать актуальный запрещённый список на сайте [rusada.ru](http://rusada.ru)
- Ни в коем случае не пользоваться средствами для снижения веса: часто они содержат запрещённые диуретики и психостимуляторы, не указанные на этикетке.
- Пройти онлайн-курс РУСАДА на платформе [triagonal.net](http://triagonal.net)

---

## Почему РУСАДА и WADA против применения БАДов?

Потому что их приём может привести к неблагоприятному результату анализа допинг-пробы. Надо помнить, что далеко не всегда на этикетке указана полная/достоверная информация о составе продукта и становится очень трудно понять, содержит ли тот или иной БАД запрещенные вещества.

Необходимо внимательно и критично относиться к заявлениям, что БАД прошел различные исследования, которые якобы доказывают эффективность добавки. Такого рода «научные исследования» могут носить заказной характер, а выданные по ним заключения могут не иметь научное обоснование.

Если же спортсмен все-таки решил начать прием БАД, то перед его употреблением, а еще лучше – перед его приобретением, необходимо убедиться в том, что добавка не содержит никаких запрещенных веществ. Нужно всегда внимательно читать состав добавки и избегать тех пищевых добавок, которые содержат запрещенные вещества.

*Производитель не всегда указывает полную / достоверную информацию о составе своего продукта. Например: сибутрамин является запрещенным стимулятором, содержится в некоторых БАД, предназначенных для снижения веса. Так же у одного и того же запрещенного вещества могут быть разные названия, например 1,3 диметиламин – он же: метилгексанамин, 2-амино-4-метилгексан, геранамин, герань, экстракт корня герани, гераниевое масло, геранциум, ДМАА и т.д.*

Ряд добавок, предназначенных для увеличения энергии, объемов и силы мышц, для потери веса и усиления либидо, могут содержать различные стимуляторы, гормоны, анаболические агенты и др.

Энергетические добавки, или так называемые «предтрены» или «предтренировочные комплексы», часто содержат запрещенные стимуляторы. Например, ранее упомянутый метилгексанамин.

**Только спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм!**

*Важно обращать внимание на присутствие в составе некоторых БАД компонента с большим количеством цифр или фраз, например, «уникальная запатентованная матрица» или «запатентованная смесь» — знайте, что под этим могут быть скрыты стероиды, стимуляторы или другие запрещенные вещества.*

## **МЕТИЛГЕКСАНАМИН (МГА)**

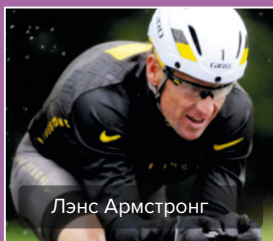
*Метилгексанамин широко продается под различными наименованиями с 2006 года как стимулятор или усиливающая энергию пищевая добавка, но его безопасность сомнительна, так как данная субстанция вызывает ряд опасных побочных эффектов. По данным FDA, МГА способствует сужению кровеносных сосудов, что может повысить кровяное давление и привести к сердечно-сосудистым осложнениям, таким как одышка, стенокардия и сердечный приступ. Также было зафиксировано минимум пять смертей, связанных с применением БАД, содержащих в своем составе метилгексанамин.*

*Данная субстанция запрещена многими спортивными организациями и государственными учреждениями. Ряд стран запретили или сильно ограничили использование метилгексанамина в качестве пищевой добавки. К этим странам относятся США, Канада, Новая Зеландия, Швеция, Австралия, Финляндия, Великобритания и Бразилия. Но, несмотря на многочисленные предупреждающие письма от FDA, по состоянию на 2019 год стимулятор остается доступным в продаже в составе спортивных добавок и добавок для похудения.*

## ВАЖНО ЗНАТЬ

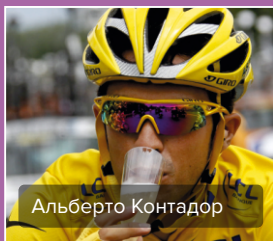
- *Большинство субстанций, содержащихся в тестостероновых бустерах (ТБ), не имеют доказательств эффективности.*
- *Эффективность ряда субстанций, содержащихся в ТБ, подтверждена исследованиями, но этих исследований немного, они невысокого методологического качества и подавляющее большинство из них проведено не на спортсменах.*
- *Некоторые субстанции, входящие в состав ТБ, являются запрещёнными для профессиональных спортсменов.*
- *Не всегда на упаковках ТБ указаны все субстанции, входящие в него, что делает их применение небезопасным с точки зрения антидопингового законодательства.*
- *В состав ТБ могут входить витамины и минералы в дозах, превышающие физиологические, что может негативно сказываться на усвоение других субстанций и здоровье.*
- *Ряд субстанций, входящие в состав ТБ, могут негативно влиять на различные органы и системы.*
- *Ряд субстанций, входящих в состав ТБ, могут представлять интерес для профессиональных спортсменов, но в их отношении требуется проведение дополнительных исследований.*

# Самые известные нарушители антидопинговых правил



Лэнс Армстронг

Велоспорт, ЭПО, гормоны роста, стероиды



Альберто Контадор

Велоспорт, кленбутерол



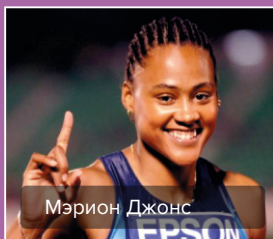
Джастин Гэтлин

Бег, амфетамины, стероиды



Тайсон Гэй

Легкая атлетика, стероиды



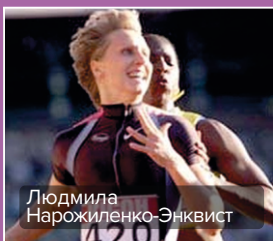
Мэрион Джонс

Легкая атлетика, стероиды



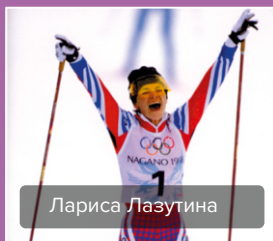
Хавьер Сотомайор

Легкая атлетика, кокаин



Людмила Нарожиленко-Энквист

Легкая атлетика, стероиды



Лариса Лазутина

Лыжи, ЭПО



Йохан Мюлегг

Лыжи, ЭПО



Диего Марадона

Футбол, кокаин



Яп Стам

Футбол, стероиды



Клаудио Каниджа

Футбол, кокаин

---

## Самые оригинальные объяснения нахождения допинга в пробах спортсменами:

### **Шон Барбер**

*Канада, чемпион мира в прыжках с шестом*

В 2016 году, будучи действующим чемпионом мира, избежал дисквалификации за применение кокаина, объяснив его нахождение в своём организме поцелуями с женщиной, которая перед встречей с ним употребляла этот наркотик.

Спустя некоторое время (в апреле 2017 года) Шон Барбер объявил о своей гомосексуальной ориентации.



*Шон Барбер*

### **Лоренс Венсан-Лапуант**

*Канада, гребля, многократная чемпионка мира*

В 2020 году избежала дисквалификации, объяснив нахождение в организме лигандрола (класс S4 Запрещённого списка) «результатом интенсивного обмена жидкостями с партнером во время занятий сексом».



## **Ришар Гаске**

*Франция, теннис*

В мае 2009 сдал положительный тест на кокаин. В итоге независимый антидопинговый трибунал Международной федерации тенниса, рассматривавший дело Гаске, постановил, что кокаин попал в организм спортсмена в результате «неосторожного поведения в ночном клубе», и что видимой вины самого спортсмена в попадании в его организм наркотика нет. Речь шла о поцелуе с девушкой, которая до поцелуя употребляла кокаин. Вместо двух лет Ришар не играл в теннис около месяца и вернулся в тур.

## **Габриэль да Сильва Сантос**

*Бразилия, плавание*

В мае 2019 года сдал положительный тест на анаболический стероид клостебол (класс S1 Запрещённого списка). Он заявил, что препарат попал в его организм через полотенце, которым он пользовался вместе со своим братом Густаво, которому врачи выписали крем с клостеболом для лечения проблемной кожи на лице и в области гениталий. Пловец представил экспертное заключение профессора генетики и молекулярной биологии из Университета Рио-де-Жанейро, который провел два эксперимента. В первом случае подопытный на протяжении 20 минут занимался сексом с партнером, который перед этим использовал 5 граммов крема с клостеболом — в результате испытуемый сдал положительный допинг-тест. Во втором эксперименте испытуемый нанес крем уже непосредственно себе на гениталии, и всего через 20 минут его проба вновь показала наличие запрещенного вещества в организме. В результате суд оправдал Сантоса по всем статьям.

## **Сара Эррани**

*Италия, теннис*

Получила всего два месяца дисквалификации, когда смогла убедить трибунал ITF в том, что обнаруженная у неё субстанция анастрозол (класс S4 Запрещённого списка) попала в ее организм случайно и злого умысла у неё не было. По мнению Эррани, предназначенный для борьбы с раком препарат попал к ней через еду. Она заявила, что перед сдачей допинг-теста несколько дней была

у родителей. Выступившая в качестве свидетеля мать Эррани, документально подтвердила, что много лет борется с онкологическим заболеванием и с 2012 года принимает анастрозол, который хранит на кухне и неоднократно роняла на поверхность для приготовления пищи.



*Сара Эррани*

## **Тайсон Фьюри**

*Великобритания, бокс*

В июне 2016 года предъявили обвинения в употреблении анаболического стероида — нандролон (класс S1 Запрещённого списка). Тяжеловес объяснил наличие запрещенного вещества тем, что он раз в неделю ел мясо кабана и именно в нем содержался нандролон, который добавлялся для ускорения их роста. Боксеру в тот раз удалось избежать дисквалификации (но позже он был наказан за применение кокаина).

## **Даниэль Пласа**

*Испания, спортивная ходьба, олимпийский чемпион 1992 года*

Объяснил наличие анаболического стероида в организме тем, что накануне допинг-контроля занимался оральным сексом со своей беременной женой. Испанец утверждал, что женский организм способен вырабатывать такой стероид. Это объяснение ему не помогло и он получил двухлетнюю дисквалификацию.

## **Гил Робертс**

*США, легкая атлетика, олимпийский чемпион*

Летом 2017 года сдал положительный тест на пробенезид (класс S5 Запрещённого списка). Ему грозила длительная дисквалификация, но он смог доказать, что препарат попал в его организм через поцелуй с любимой девушкой. Оказывается, за несколько дней до допинг-теста она простудилась, врачи выписали некие капсулы, которые необходимо принимать две недели — они и содержали запрещённую субстанцию.



*Гил Робертс*

---

## Как грамотно восстанавливаться футболистам после тяжелых физических нагрузок?

- Аэробная заминка: на низком пульсе — бег трусцой, но лучше велосипед.
- Холодовые ванны: 4-7 минут в воде с температурой 10-12°C (лучше начинать с 1-2 минут). При отсутствии ванн можно применять аппликации со льдом. Привыкать к таким процедурам необходимо постепенно.
- Питание по времени: приём углеводов в первые 30 минут после окончания тяжелой нагрузки из расчета 1,2 грамма на 1 кг массы тела и 20-25 граммов протеина.
- Восполнение потерь жидкости: по формуле:  $(\text{вес до нагрузки} - \text{вес после нагрузки в кг}) * 1,5 = \text{требуемый объем жидкости}$  в течение 1,5-2 часов. Это может быть обычная вода, изотонические напитки, чай, морс.
- Компрессионный трикотаж: 2-3 часа после окончания нагрузки. Всегда использовать при перелётах!
- Сон: достаточное время сна позволяет снизить травматизм и улучшить точность выполнения технических действий. Сон — лучшее средство восстановления! В период напряженных тренировок футболисты должны спать не менее 8-9 часов ночью и желательно, минимум 1 час днем.

---

## Питание: о чём должен помнить футболист?

### **Достаточный приём «длинных» углеводов**

Рацион питания в достаточном количестве должен содержать спагетти, запечённый картофель, бурый рис, гречку и т.д., особенно в день матча.

### **Приём достаточного количества белка**

1,5-2,0 грамма на 1 кг массы тела. Лучшие источники белка: молоко, курица, индейка, говядина, творог, сёмга, яйца, фасоль, дикий рис, соя, миндаль.

### **Контроль уровня микроэлементов и витаминов**

Российским футболистам необходимо принимать не менее 1000-2000 МЕ холекальциферола (витамин D3) на фоне обычного тренировочного процесса. Для детей и подростков принципиально важен прием йода (морепродукты, йодированная соль и т.д.) 100-150 мкг в день.

### **Контроль водно-электролитного баланса**

- вес до и после тренировок;
- цвет мочи (не должна быть тёмной).

Во время интенсивных тренировок и матчей рекомендовано употребление жидкости (вода и изотонические напитки) каждые 15-20 минут, не дожидаясь чувства жажды.

### **Дополнительный приём кальция и полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК)**

Отличными источниками кальция являются сыр, молоко, а ПНЖК в большом количестве содержатся в жирных сортах рыбы, авокадо и растительных маслах. Каждый день спортсмену необходимо употреблять до 1000 мг кальция и 1000 мг ПНЖК.

## Адреса актуальных сайтов и наименования приложений

- Раздел Медицина на сайте [fifa.com](https://www.fifa.com/what-we-do/medical/)  
(<https://www.fifa.com/what-we-do/medical/>)
- Раздел Медицина на сайте [ru.uefa.com](https://ru.uefa.com/insideuefa/protecting-the-game/medical/)  
(<https://ru.uefa.com/insideuefa/protecting-the-game/medical/>)
- Раздел Медицина на сайте [rfs.ru](https://rfs.ru/projects/russian-football/meditsina)  
(<https://rfs.ru/projects/russian-football/meditsina>)
- Сайт РУСАДА: [rusada.ru](https://rusada.ru)
- Сайт WADA: [wada-ama.org](https://wada-ama.org)
- Сайт для проверки лекарств: [list.rusada.ru](https://list.rusada.ru)
- Он-лайн курс РУСАДА на [rusada.triagonal.net](https://rusada.triagonal.net)

