



Real Federación Española  
de Karate y D.A.  
[www.rfek.es](http://www.rfek.es)

Última modificación: 20/10/2020



# TEMARIO COACH RFEK



REAL FEDERACIÓN  
ESPAÑOLA DE KARATE Y D.A.

Última modificación: 20/10/2020



Miembro del  
Comité  
Olímpico  
Español





## ÍNDICE

<b>Artículo 1.</b> Reclamación Oficial	<b>Pág. 2</b>
<b>Artículo 2.</b> Normativa Antidopaje	<b>Pág. 7</b>
✓ Lista de sustancias y métodos prohibidos en el deporte	<b>Pág. 7</b>
✓ Definición de dopaje e infracciones y métodos prohibidos	<b>Pág. 9</b>
✓ Tipos de dopaje	<b>Pág. 13</b>
✓ El control de dopaje	<b>Pág. 16</b>
✓ Proceso de control antidopaje	<b>Pág. 19</b>
✓ Modificaciones al proceso de control de dopaje	<b>Pág. 30</b>
✓ Derechos del deportista	<b>Pág. 33</b>
✓ Deberes del deportista	<b>Pág. 34</b>
✓ AUT's	<b>Pág. 35</b>
✓ Pasaporte del deportista	<b>Pág. 36</b>
<b>Artículo 3.</b> Uniformidad de los entrenadores	<b>Pág. 37</b>
<b>Artículo 4.</b> Uniformidad de los contendientes	<b>Pág. 39</b>
<b>Artículo 5.</b> Protocolo COVID19 V3 (Sujeto a la evolución de la pandemia)	<b>Pág. 45</b>
✓ Principio de autorresponsabilidad y voluntariedad	<b>Pág. 45</b>
✓ Consecuencias del incumplimiento del protocolo	<b>Pág. 46</b>
✓ Medidas para la celebración de competiciones y actividades RFEK y DA.	<b>Pág. 46</b>
<b>Artículo 6.</b> Últimas modificaciones reglamentarias en KUMITE	<b>Pág. 50</b>
<b>Artículo 7.</b> Últimas modificaciones reglamentarias en KATA	<b>Pág. 53</b>
<b>Artículo 9.</b> Anexos	<b>Pág. 57</b>



## Artículo 1. Reclamación Oficial

- 1. Nadie puede reclamar sobre un juicio a los miembros del Panel de Arbitraje.***
- Si un arbitraje puede haber infringido el reglamento, el entrenador del contendiente o el representante oficial son los únicos autorizados para presentar una reclamación.
- La reclamación se realizará en la forma de informe escrito firmado por el representante oficial del equipo, presentado inmediatamente después del encuentro en el que se generó la reclamación (la única excepción a esto es cuando la reclamación se refiere a una falta administrativa. El Jefe de Tatami debe ser informado inmediatamente después de detectarse dicha falta.
- La reclamación debe incluir los nombres de los contendientes, de los Jueces actuantes, y los detalles precisos de qué es de lo que se protesta. No se aceptarán como reclamación válida quejas generales sobre normas generales. Es al reclamante a quien corresponde probar la validez de la reclamación.
- La reclamación debe ser presentada a un representante del Comité de Competición de la RFEK. En su debido momento dicho Comité revisará las circunstancias que produjeron la reclamación. Habiendo tenido en cuenta todos los hechos disponibles, emitirá un informe, y podrá tomar las acciones que considere oportunas.
- Cualquier reclamación relacionada con la aplicación de las reglas debe ser comunicada por el entrenador como máximo un minuto después del final del encuentro. El entrenador solicitará el formulario de **“Reclamación Oficial”** al Jefe de Tatami y tendrá cuatro minutos para cumplimentarlo, firmarlo y entregarlo al Jefe de Tatami con la cuota correspondiente. El Jefe de Tatami entregará inmediatamente el formulario de protesta cumplimentado a un representante del Comité de Competición que tendrá cinco minutos para adoptar una decisión.



7. La reclamación será revisada por el Comité de Competición y como parte de esta revisión el Comité estudiará la evidencia proporcionada en apoyo de la reclamación. El Comité podrá estudiar también videos oficiales y preguntar a Oficiales en un esfuerzo por examinar de forma objetiva la validez de la reclamación.
8. El reclamante debe depositar la cantidad económica establecida por el Reglamento del Comité de Competición de la RFEK, que junto con la reclamación, deben ser entregadas al Presidente del Comité de Competición.
9. Si el Comité de Competición considera que la reclamación es válida, se tomarán las acciones oportunas. También se tomarán las medidas necesarias para que no vuelva a ocurrir en competiciones futuras. El importe depositado por la reclamación será devuelto por el Comité de Competición.
10. Si el Comité de Competición considera que la reclamación no es válida, ésta será rechazada y el depósito se quedará en posesión de la RFEK.
11. No se demorarán los combates subsiguientes, aún cuando se esté preparando una reclamación oficial. Es responsabilidad del Juez Jefe asegurarse que el encuentro ha sido conducido de acuerdo con los reglamentos de competición.
12. En el caso de una falta administrativa en el transcurso de un encuentro, el entrenador puede notificarlo directamente al Jefe de Tatami. A su vez, el Jefe de Tatami se lo notificará al Juez Jefe.
13. **Composición del Comité de Competición.** El Comité de Competición se compondrá de los siguientes miembros con derecho a voz y voto:
  1. El Director Técnico de la RFEK que ejercerá la presidencia y representatividad de dicho Comité de Competición.
  2. El Director del Departamento Nacional de Arbitraje.
  3. Un Deportista que no intervenga, como tal en el campeonato de que se trate, nombrado al efecto por el Presidente de la RFEK.



4. Un Árbitro que teniendo la titulación requerida para arbitrar el tipo de campeonato que se esté celebrando, no actúe como tal, nombrado por el Presidente de la RFEK.

#### 14. Proceso de Evaluación de Apelaciones

La parte que reclama es responsable de que se convoque el Comité de Competición y depositar la suma establecida al efecto, emitiéndose el recibo correspondiente.

Una vez reunido, el Comité de Competición realizará las averiguaciones e investigaciones que considere oportunas para evaluar la reclamación. Cada uno de los miembros está obligado a dar su veredicto sobre la validez de la reclamación. No es posible abstenerse.

#### 15. Reclamaciones Rechazadas

Si se considera que una reclamación es infundada, el Comité de Competición nombrará a uno de sus miembros para que notifique verbalmente al reclamante que su reclamación ha sido rechazada, marcará el documento original con la palabra "RECHAZADA" y se firmará por cada uno de los miembros del Comité de Competición.

#### 16. Reclamaciones Aceptadas

Si una reclamación es aceptada, el Comité de Competición contactará con la Dirección de Organización y con la Comisión de Arbitraje para tomar las medidas prácticas posibles para remediar la situación, tales como:

- Cambiar decisiones previas que infringen el Reglamento
- Anular los resultados de los encuentros afectados en el grupo desde el incidente
- Repetir los encuentros afectados por el incidente
- Recomendar a la Comisión de Arbitraje que se considere la sanción de los Árbitros implicados



El Comité de Competición tiene la responsabilidad de tomar las medidas adecuadas para no perturbar de forma significativa el programa del evento. Rehacer el proceso de eliminatorias es la última opción que debe tomarse.

El Comité de Competición nombrará a uno de sus miembros para que notifique verbalmente al reclamante que su reclamación ha sido aceptada, marcará el documento original con la palabra “ACEPTADA” y se firmará por cada uno de los miembros del Comité de Competición. Se le devolverá la cantidad depositada al reclamante.

### 17. Informe del Incidente

Después de ocuparse del incidente tal como se ha descrito antes, el Comité de Competición se reunirá y hará un informe sencillo, describiendo sus hallazgos y estableciendo las razones para aceptar o rechazar la reclamación. El informe debe ser firmado por los miembros del Comité de Competición.

### 18. Atribuciones y Limitaciones

La decisión del Comité de Competición es final, y sólo puede ser recurrida en los términos expresados en el Reglamento del Comité de Competición de la RFEK.

El Comité de Competición no impondrá sanciones o penalizaciones. Su función es juzgar reclamaciones e instar a la Comisión de Arbitraje y la Dirección de Organización a tomar las medidas correctoras para rectificar las acciones arbitrales que hayan infringido el Reglamento.

**NOTA:** *Esta disposición especial se debe ser interpretada de manera separada e independiente a otras disposiciones de este Artículo 11, y su explicación correspondiente.*

*En los Campeonatos del Mundo Senior de la WKF, Juegos Olímpicos, Juegos Olímpicos de la Juventud, Juegos Continentales, Juegos Mundiales y juegos multideportivos de esta naturaleza, se requiere el uso de la revisión de video de los encuentros. El uso de la revisión de video se recomienda asimismo para otras competiciones siempre que sea posible.*



El procedimiento para la revisión de video se adjunta como **APÉNDICE 11**.

**MODELO DE RECLAMACIÓN OFICIAL - RFEK**

FORMULARIO RECLAMACIÓN OFICIAL (KUMITE)

FORMULARIO RECLAMACIÓN OFICIAL (KATA)

Debe ser presentada lo antes posible

**RECLAMACIÓN**

RECLAMACIÓN ADMINISTRATIVA	RECLAMACIÓN OFICIAL
<p>¿Quién?: COACH</p> <p>¿A quién?: Jefe de Tatami</p> <p>¿Cómo?: Hablada</p>	<p>¿Quién?: Delegado Oficial</p> <p>¿A quién?: Comité de Competición</p> <p>¿Cómo?: Escrita y con fianza</p>
<p><b>CONSECUENCIAS</b></p> <p>Intervención Jefe de Tatami</p> <p>Si procede: <b>Solución</b></p> <p>Si no procede: <b>Continuación</b></p>	<p><b>CONSECUENCIAS</b></p> <p>Análisis del Comité de Competición</p> <p>Si procede: <b>Se tomarán las medidas pertinentes</b></p> <p>Si no procede: <b>Protesta rechazada</b></p>

**RECLAMACIÓN**

**TIPOS**

- VIDEO REVIEW:**
  - ✓ ENCUETROS DE MEDALLAS
- RECLAMACIÓN OFICIAL:** Escrita
- ERROR ADMINISTRATIVO:** Verbal

**RECLAMACIÓN**

**RECLAMACIÓN OFICIAL: TIEMPO A REALIZAR (1-4-5)**

- 1 MINUTO: PARA COMUNICAR (COACH) QUE SE VA A REALIZAR UNA RECLAMACIÓN
- 4 MINUTOS: PARA RELLENAR EL FORMULARIO Y ENTREGAR AL JEFE DE TATAMI CON LA CUOTA CORRESPONDIENTE
- 5 MINUTOS: PARA QUE EL COMITÉ DE COMPETICIÓN DE SU RESOLUCIÓN

## Artículo 2. Normativa Antidopaje

### Lista de sustancias y métodos prohibidos en el deporte

La primera Lista de sustancias y métodos prohibidos en el deporte (en adelante, la Lista) fue publicada inicialmente en 1963 bajo el liderazgo del Comité Olímpico Internacional (COI). Desde el año 2004, y según el mandato del Código Mundial Antidopaje (CMA), la Agencia Mundial Antidopaje (AMA) es responsable de la preparación y la publicación de la Lista.

La Lista es un pilar fundamental de la lucha contra el dopaje. Permite la armonización entre las distintas autoridades antidopaje, nacionales e internacionales, el COI, federaciones, organizadores de eventos deportivos.



La Lista es uno de los Estándares Internacionales del Programa Mundial Antidopaje de la AMA. Debe ser adoptada por todos los organismos Signatarios de la Convención de la UNESCO. La Lista se aprueba, también, por el Grupo de Seguimiento del Convenio contra el Dopaje del Consejo de Europa.

Los Signatarios del Código, emiten de manera anual una norma de Derecho interno para la incorporación de la Lista a la legislación nacional.

La AMA actualiza la Lista de Sustancias y Métodos Prohibidos como mínimo una vez al año. La Lista comprende diferentes sustancias y métodos que pueden estar prohibidos siempre (es decir, dentro y fuera de competición), solamente en competición o sólo en determinados deportes.

En España La Lista se publica en el Boletín Oficial del Estado en una Resolución de la Presidencia del Consejo Superior de Deportes, al menos una vez al año. Se puede consultar en la página web de la AEPSAD, asegúrate siempre de consultar la versión actualizada de la Lista de Sustancias y Métodos prohibidos. La Lista puede publicarse con mayor frecuencia si existe alguna modificación.

#### *Criterios para su incorporación de una sustancia en la Lista.*

Una sustancia o método será susceptible de inclusión en La Lista si la AMA, determina que la sustancia o método cumple dos de los tres criterios siguientes:

- La existencia de prueba médica o científica, efecto farmacológico, o experimento, conforme a los cuales la sustancia o método, solo o combinado con otras sustancias o métodos, tiene el potencial de mejorar el rendimiento deportivo.
- La existencia de prueba médica o científica, efecto farmacológico o experimento, conforme a los cuales el uso de la sustancia o método plantea un riesgo real o potencial para la salud del deportista.
- Que la sustancia o método, vulnere el espíritu del deporte descrito en la introducción del Código Mundial Antidopaje.

Pero además, una sustancia o método será igualmente incluido en la Lista si la AMA determina que conforme a una prueba médica o científica, efecto farmacológico, o experimento, la sustancia o método tiene el potencial de enmascarar el uso de otras sustancias o métodos prohibidos.



En este caso, puede haber sustancias que, utilizadas por sí solas, no estén prohibidas, pero que sí pueden estarlo si se utilizan en combinación con otras sustancias concretas.

### *Proceso de elaboración de la Lista*

El proceso de revisión y actualización de la lista y su posterior publicación están estipulados en el Código Mundial Antidopaje. La AMA actúa en este procedimiento como facilitador del proceso de consulta.

El proceso establece la revisión anual de la Lista e incluye **tres reuniones** del denominado **Grupo de Expertos**:

- En la primera reunión, se definen las áreas claves y se asignan las tareas.
- En su segunda, el grupo de expertos se prepara el borrador de la lista.
- En la tercera reunión, se revisan los últimos comentarios.

La Lista se publica en Octubre y entra en vigor el 1 de enero del año siguiente.

### *Sustancias específicas y no específicas*

Las **sustancias específicas** son aquellas que se encuentran en la composición de medicamentos de uso ordinario por ello, son susceptibles de provocar un RAA en un control sin que por parte del deportista haya existido intencionalidad de recurrir al dopaje. Un RAA por una sustancia específica permite, una reducción del periodo de suspensión estándar.

Por el contrario las **sustancias no específicas** (como la EPO, o la Hormona del crecimiento,...) no se encuentran en la composición de medicamentos de uso ordinario y su consumo se asocia a una mejora del rendimiento deportivo.

### *Clasificación de las sustancias y métodos prohibidos*

Las sustancias y métodos prohibidos en el deporte se clasifican en la Lista de la siguiente forma:

- Sustancias y métodos prohibidos en todo momento (en competición y fuera de competición)
- Sustancias y métodos prohibidos en competición.
- Sustancias prohibidas en determinados deportes



## Definición de dopaje en infracciones de las normas antidopaje

### Infracciones

El deportista y el personal de apoyo al deportista tienen la obligación de conocer lo que constituye una infracción de las normas antidopaje. El dopaje no se limita a la existencia de un Resultado Analítico Adverso detectado tras el análisis en un LCD de una muestra recogida en un control de dopaje. En el artículo 2 del CMA 2015 de la WADA se especifican las **10 circunstancias y conductas** que constituyen una infracción de dopaje.

Estas infracciones **son las siguientes:**

1. La presencia de una sustancia prohibida, o de sus metabolitos o marcadores, en la muestra de un deportista.
2. Uso o intento de uso por parte de un deportista de una sustancia o método prohibido.
3. Evitar, rechazar o incumplir la obligación de someterse a un control de dopaje.
4. Incumplir con la obligación de informar de los datos de localización/paradero del deportista.
5. Manipulación o intento de manipulación de cualquier parte del proceso de control de dopaje.
6. La posesión de sustancias o métodos prohibidos.
7. El tráfico o intento de tráfico de cualquier sustancia o método prohibido.
8. La administración o intento de administración de sustancias tanto dentro como fuera de competición.
9. La complicidad para ayudar a cometer una infracción de las normas antidopaje
10. Asociación de un deportista con cualquier personal de apoyo que esté cumpliendo un periodo de suspensión.

### Responsabilidad de los deportistas

Según el Código, los deportistas son responsables de la presencia de cualquier sustancia prohibida, o de sus metabolitos o marcadores, en las muestras de sangre u orina que deben proporcionar en los controles de dopaje. La presencia de estas sustancias constituye por sí misma una conducta infractora y, por lo tanto, no es necesario que se demuestre el uso intencionado, culpable o negligente, o el uso consciente por parte del deportista. Esto ha sido denominado como principio de "Responsabilidad Objetiva"



## ¿Por qué está prohibido el dopaje?

### El dopaje es un riesgo para la salud con efectos a corto, medio y largo plazo

- El uso de medicamentos, está asociado con riesgos y potenciales efectos secundarios. Por tanto, la utilización de fármacos al margen de un tratamiento terapéutico y por tanto, fuera de las indicaciones técnicas avaladas por las autoridades sanitarias competentes, entraña en sí mismo un riesgo para la salud del deportista.
- Estos riesgos pueden aumentar ya que:
  - Los **deportistas** que consumen sustancias prohibidas a menudo las toman en **dosis significativamente mayores** y con una frecuencia mayor, que las que se prescriben para fines terapéuticos, y a menudo las usan en combinación con otras sustancias.
  - Además, **los riesgos para la salud aumentan** cuando su uso **implica métodos invasivos**. El mero hecho de pincharte puede producir dolor y abscesos y puede producir infecciones si se utilizan sin esterilizar.
- Hay que tener en cuenta que el uso de cualquier sustancia también puede llevar a una **adicción**, psicológica o fisiológica.

### El dopaje atenta contra la ética del deporte.

- El dopaje deshumaniza al deportista; **Convierte a los deportistas en sujetos de "investigación"** en contra de los principios básicos de la práctica y la deontología médicas. Despoja al deportista del mérito deportivo y convierte a los deportistas en instrumentos para el deporte.
- Las normas antidopaje defienden el derecho del deportista de competir en condiciones libres de dopaje, respetando al deportista limpio.
- Destruye el concepto de deporte, ya que recurrir al dopaje es una trampa que atenta contra el concepto propio de la competición en igualdad de condiciones como uno de los valores intrínsecos al propio deporte.
- Envía mensajes negativos a la sociedad. El comportamiento y las acciones de los deportistas de elite tienen un impacto significativo especialmente en



los jóvenes ya que admiran y aspiran a emular sus héroes deportivos, especialmente sus acciones y actitudes.

- El dopaje envía un conjunto de mensajes negativos inconsistentes con los valores con los que la sociedad está tratando de formar a sus jóvenes.

**\* NO hay sustituto para el esfuerzo, el compromiso, la dedicación y las habilidades personales**

### *Consecuencias legales*

Una vez probada la comisión de una infracción de dopaje por el deportista o por el personal de apoyo, la sanción supondrá la suspensión de la licencia deportiva y puede incluir otras sanciones como la imposición de una multa económica o la retirada de premios, puntos o medallas.

Por ejemplo las consecuencias de la detección de la presencia de cualquier cantidad de una sustancia prohibida, o de sus metabolitos o marcadores, en la muestra de un deportista, constituye una infracción muy grave.

El deportista que se enfrente a un procedimiento sancionador por la comisión de una infracción de dopaje podrá obtener una reducción de la sanción mediante su colaboración con la autoridad antidopaje competente, mediante ayuda sustancial o confesión inmediata.

Dentro del marco del procedimiento sancionador, el deportista tiene derecho a presentar ante la AEPSAD alegaciones en dos ocasiones: cuando recibe la notificación de inicio del procedimiento y cuando recibe la propuesta de resolución. La AEPSAD resuelve el procedimiento en primera instancia. Una vez que el deportista reciba la notificación de la resolución por parte de la AEPSAD, podrá presentar recurso ante el Tribunal Administrativo del Deporte.

Cuando un deportista ha cumplido su sanción por dopaje, podrá solicitar su rehabilitación a la AEPSAD.

En ese caso el deportista deberá informar de sus datos de localización y paradero a la AEPSAD para que se le realice un control de dopaje por sorpresa, en el caso de que en el control no se identifique ninguna sustancia o método prohibidos., la AEPSAD emitirá un informe de rehabilitación para que la federación correspondiente pueda renovar su licencia deportiva.



### *Régimen sancionador. Personal de apoyo*

El personal de apoyo tiene una especial responsabilidad en la prevención y lucha contra el dopaje y por ello, se prevén prácticamente las mismas infracciones aplicables a los deportistas, a su personal de apoyo con un régimen sancionador específico. De esta forma, la LOPSD prevé sanciones a Clubes, equipos deportivos, federaciones deportivas, técnicos, jueces, árbitros, médicos, personal sanitario y otros actores especificados en dicha ley.

### *Publicación en sancionados*

Las resoluciones impuestas por la AEPSAD de sanciones que sean firmes en vía administrativa por la comisión de infracciones muy graves de las previstas en la LOPSD son objeto de publicación por parte de este órgano. Las puedes consultar en la aplicación Sanciona2, accesible desde la página web de la AEPSAD.

### *Consecuencias legales. Régimen sancionador. Personal de apoyo. Responsabilidades penales en el ámbito del dopaje:*

Ley Orgánica 1/2015, de 30 de marzo, del Código Penal (CP) establece que *“Los que, sin justificación terapéutica, prescriban, dispensen, suministren, etc... a deportistas sustancias o métodos prohibidos, serán castigados con las penas descritas en el CP”*.

### **Tipos de dopaje**

El dopaje puede ser de dos tipos intencionado o no intencionado. Esta distinción se debe a si la infracción de las normas antidopaje es cometida de manera consciente o por el contrario es fruto del desconocimiento o del descuido.

**El dopaje intencionado:** El dopaje intencionado puede tratarse de un proceso meditado o puede ser consecuencia de una serie de factores que confluyen en un momento determinado en la carrera de un deportista.

**Dopaje no intencionado:** El Dopaje NO intencionado puede darse como dopaje inadvertido o dopaje accidental. Las principales causas de dopaje no intencionado son:

- Consumo de medicamentos que tienen en su composición sustancias prohibidas
- Consumo de complementos Alimenticios contaminados.



- Tratamientos médicos en los que no se ha solicitado la AUT pertinente
- Fallos de localización

En cualquier caso el deportista es responsable de cualquier sustancia que se encuentra en su organismo por eso el dopaje no intencionado tiene consecuencias legales ya que supone una infracción de las normas antidopaje.

### *Prevención del dopaje no intencionado (algunas indicaciones)*

#### Medicamentos

- Hay que tener especial cuidado con los medicamentos que se toman, ya que pueden contener sustancias prohibidas.
- Para facilitar la consulta de los medicamentos, la AEPSAD ha desarrollado una aplicación, [NoDopApp](#), que permite al usuario consultar de manera fácil y accesible si un medicamento autorizado en España contiene alguna sustancia incluida en la “Lista de Sustancias y Métodos prohibidos en el Deporte”.



- Medicamentos con el mismo nombre comercial pueden tener distinta composición en diferentes países.
- Si vas a entrenar o a competir en el extranjero es muy recomendable que utilices las aplicaciones para consultar los medicamentos que distintas agencias nacionales antidopaje han desarrollado. [Para saber más.](#)

#### Complementos Alimenticios

- Los complementos alimenticios son productos alimenticios consistentes en fuentes concentradas de nutrientes que se presentan con la finalidad de complementar la ingesta de tales nutrientes en la dieta normal del deportista
- Antes de tomar un complemento alimenticio se deben tener en consideración:
  - **Valorar la necesidad:** Tómalos bajo la supervisión de un especialista y antes de tomar suplementos, todo deportista debería pedir consejo a nutricionistas o profesionales médicos y consultar, en cada caso, la



necesidad de tomar suplementos. Antes de tomar complementos alimenticios habría que optimizar previamente la dieta, el estilo de vida y el entrenamiento.

- **Valorar los riesgos:** Estudios han comprobado que el 20 % de los complementos alimenticios están contaminados con sustancias dopantes. Además el etiquetado puede ser confuso, puede no coincidir el nombre de la sustancia, en la etiqueta, con el que pone en la Lista de Sustancias Prohibida.
- **Valorar las consecuencias:** Son las principales causas de positivos accidentales.

#### Deportista:

El uso inadvertido de un suplemento que contienen una sustancia prohibida NO es una excusa válida si la sustancia se encuentra en TU muestra

Es vital que estés prevenido sobre los riesgos asociados al uso de suplementos

Es vital que estés prevenido sobre los riesgos asociados de consumir complementos alimenticios, por eso debes tomar las precauciones adecuadas:

- **Tómalos bajo la supervisión de un especialista**
  - Antes de tomar suplementos, todo deportista debería pedir consejo a nutricionistas o profesionales médicos y consultar, en cada caso, la necesidad de tomar suplementos. Antes de tomar complementos alimenticios habría que optimizar previamente la dieta, el estilo de vida y el entrenamiento.
- **Comprueba que el etiquetado cumpla las normas según el reglamento.**
  - El Reglamento obliga a etiquetar los complementos alimenticios “de manera clara y comprensible para ayudar a los consumidores que deseen tomar sus decisiones respecto a la alimentación y la dieta con mayor conocimiento de causa”.
  - AECOSAN es la Agencia Española de consumo, seguridad alimentaria y nutrición y tiene la función de promoción y fomento de los derechos de los consumidores y usuarios en bienes y servicios, así como la seguridad alimentaria y la nutrición saludable.



- Adquiere los complementos en **establecimientos autorizados y nunca por internet**. Evita riesgos innecesarios.
- **Consume productos con certificado fiable de ausencia de sustancias prohibidas.**
  - Existen en el mercado programas de certificación de ausencia de sustancias prohibidas en el deporte.
  - Uno de esos programas de certificación es **Informed-Sport**, avalado y desarrollado junto con Organizaciones Nacionales Antidopaje, que permite al deportista acceder a una lista de complementos alimenticios segura.
  - Algunas ONAD han creado herramientas de consulta, para verificar el grado de fiabilidad de los complementos alimenticios ofrecidos en el mercado.
- Utiliza las herramientas de consulta verificar el grado de fiabilidad de los complementos alimenticios ofrecidos en el mercado.

## El control del dopaje

El Control del Dopaje se define en el Código como “todos los pasos y procesos desde la planificación de la distribución de los controles hasta la última disposición de una apelación.

Esto incluye todos los pasos de procesos intermedios, como facilitar información sobre localización/paradero, la recogida y manipulado de muestras, los análisis en los laboratorios, la solicitud y concesión de AUT,s, la Gestión de Resultados y las audiencias”.

### Competencias del control de dopaje

Las OAD,s podrán realizar controles a cualquier deportista sobre el que tengan autoridad para la realización de controles, que no se haya retirado, incluyendo los deportistas que se encuentren en un periodo de suspensión.

Toda ONAD tendrá autoridad para realizar controles en competición y fuera de competición sobre todos los deportistas que sean ciudadanos, residentes, que posean licencia o que sean miembros de organizaciones deportivas de ese país o que se encuentren presentes en el país de dicha ONAD.



Según la LOPSD, la AEPSAD podrá hacer controles a deportistas con licencia estatal o autonómica homologada que participen en competiciones oficiales de ámbito estatal, y a los deportistas extranjeros que se hallen en España.

### Grupo de seguimiento

Es el grupo de deportistas de alto nivel identificados por cada Federación internacional u organización nacional antidopaje, y que están sujetos a la vez a controles en competición y fuera de competición en el marco de la planificación de controles de la Federación internacional o de la organización nacional antidopaje en cuestión.

**¿Cómo se define qué deportistas están en el Grupo de Seguimiento?** Son numerosos los factores que delimitan que un deportista esté incluido en este Grupo. En primer lugar, forman parte de él los deportistas que tienen un soporte económico del gobierno, también aquéllos que presentan un rendimiento deportivo muy alto.

También se incluyen en este grupo deportistas con resultados analíticos extraños que requieren un seguimiento en el tiempo para completar sus analíticas y atletas cuya federación recomienda mostrar un seguimiento más completo porque van a competir en eventos importantes. Los deportistas incluidos en el Grupo de Seguimiento de la AEPSAD recibirán una notificación comunicando su inclusión dentro de este grupo.

**Información de localización:** La información de la localización de los deportistas es fundamental para poder garantizar la efectividad de los programas antidopaje y con ello el derecho de competir justamente, es necesario saber dónde poder realizar los controles de dopaje sin previo aviso.

Los deportistas incluidos en un grupo de seguimiento, tienen la obligación de proporcionar información sobre su localización de forma trimestral, definiendo una ventana de una hora diaria durante la cual deben estar disponibles para la realización de controles.

*Según la Ley 3/2013 de protección de la salud del deportista y lucha contra el dopaje en la actividad deportiva y el Real Decreto-ley 3/2017, de 17 de febrero, por el que se modifica la Ley Orgánica 3/2013, de 20 de junio, los controles de dopaje fuera de competición no se efectuarán dentro de la franja horaria comprendida entre las 23:00 y las 06:00 horas. Sin embargo, en casos debidamente justificados, se*



pueden realizar controles de dopaje fuera de competición en ese período siempre que se informe al deportista de las razones que justifican ese control.

De acuerdo a esta Ley, cualquier combinación relativa a la falta de presentación de información de localización al comienzo de un trimestre, o la no disponibilidad para la realización de un control en el lugar indicado por el deportista, en 3 ocasiones durante un periodo de 12 meses, dará lugar a la comisión de una infracción de las normas antidopaje.

**ADAMS:** WADA ha creado ADAMS que es un sistema informático que simplifica las actividades diarias de todos los miembros y atletas involucrados en el sistema antidopaje.



El programa ADAMS facilita la información sobre las peticiones de autorización de uso de terapéutico, los controles de dopaje llevados a cabo por cada deportista y los resultados de los análisis realizados por los laboratorios de control de dopaje acreditados por la AMA y además centralizar la información sobre la localización del deportista.

**Selección de los deportistas:** El Código Mundial Antidopaje exige que cada OAD con autoridad para realizar controles de dopaje planifique e implemente controles inteligentes que sean proporcionales al riesgo de dopaje entre los deportistas que estén bajo su jurisdicción, y que sean efectivos para detectar y desalentar dichas prácticas.

El Plan de distribución de controles de dopaje debe considerar qué sustancias prohibidas y métodos prohibidos tienen más probabilidades de ser consumidos en cada deporte y disciplina, en qué momento de la temporada y por qué deportistas. Esta evaluación de riesgos debe realizarse de conformidad con el Documento Técnico para la Realización de Análisis Específicos en los Deportes.

Se debe considerar si existen factores de riesgo que justifiquen asignar recursos para controles a un deporte o disciplina con prioridad sobre otros. El enfoque principal del Plan de Distribución de Controles de una ONAD deben ser los deportistas clasificados como deportistas de nivel nacional.



Y por último, se debe determinar qué tipos de controles se van a realizar, para detectar y desalentar las prácticas de dopaje de forma inteligente y efectiva.

**Controles de sangre:** En los controles de sangre, la muestra extraída es de una cantidad tan pequeña que no produce ningún efecto en la salud ni en el rendimiento del deportista.

**Controles de orina:** En los controles de orina, el deportista se desvestirá desde rodillas hasta abdomen y desde manos hasta los codos para proporcionar una visión sin obstrucciones del suministro de la muestra.

### Proceso de control antidopaje

La realización de controles de dopaje consiste en la recogida de una muestra de un deportista para su análisis, con el fin de detectar la presencia de sustancias prohibidas o la utilización de métodos prohibidos.

El procedimiento se realiza respetando los derechos relativos a la intimidad y dignidad del deportista.

La recogida de muestras de orina y sangre, exige la protección de la integridad e identidad de las mismas, desde el momento de la notificación del control al deportista, hasta el momento de la entrega de las muestras al LCD para su análisis.

El proceso de control de dopaje, por definición, consta de los siguientes 11 pasos:

1. Selección del deportista.
2. Notificación al deportista.
3. Presentación en el área de control de dopaje.
4. Elección del kit de muestra.
5. Extracción de la muestra de sangre
6. Suministro de la muestra de orina.
7. División de la muestra.
8. Sellado de la muestra.
9. Medida de la concentración de la muestra.
10. Firma del formulario
11. Análisis de las muestras.



### *Personas implicadas en un proceso de toma de muestras.*

En un proceso de toma de muestra pueden estar implicadas las siguientes personas. Las personas que se indican a continuación son las **autorizadas a estar presentes en el Área de Control de Dopaje**:

- Oficial/es de control de dopaje, OCD.
- Escolta/s, si los hubiese.
- El/los deportista/s a ser controlado/s.
- El/los representante/s del/os deportista/s.
- Intérprete del deportista, cuando la situación así lo requiera.
- Los representantes de la correspondiente federación nacional o Internacional, y del evento.
- Observador de la Organización Antidopaje, OAD.
- Tutor, en caso de un deportista menor de edad.
- Personal de apoyo, en el caso de un deportista discapacitado.

Todas estas personas están sujetas a unas pautas de comportamiento durante el proceso que deben conocer.

El OCD tendrá autoridad para prohibir a cualquier otra persona la entrada al Área de Control de Dopaje si considera que su presencia puede ser perjudicial o interfiere con la sesión de recogida de muestras. No se debe permitir el acceso a los medios de comunicación bajo ningún concepto.

### *Los oficiales de control de dopaje, OCD*

Un OCD es un oficial preparado y autorizado por una OAD, en el que se delega la responsabilidad para la gestión in situ de un proceso de recogida de muestras. El OCD representa a la Organización Antidopaje Dopaje y juega un papel importante en la protección de los derechos de los deportistas a competir en un entorno deportivo sin dopaje.

Los OCD son responsables de todas las fases del proceso de recogida de muestras de un control de dopaje. Los OCD deben asegurarse de que cualquier incidente que pudiera comprometer la recogida de muestras quede documentado y se informe de ello inmediatamente.



## Los deportistas.

**Derechos de los deportistas, en el proceso de control de dopaje:** Al deportista le acogen una serie de derechos, entre ellos:

- Tener un representante durante el control, y si fuese necesario un intérprete.
- Ser informado del proceso de toma de muestra antes de que se inicie.
- Solicitar una demora razonada.
- En caso de ser un deportista con discapacidad a introducir ciertas modificaciones en el proceso para adaptar el protocolo.
- Elegir al menos entre 3 elementos desechables para la toma de muestra.
- A dejar constancia por escrito de cualquier anomalía observada en el proceso.
- A que la información proporcionada por él sea tratada de un modo confidencial y en concordancia con los estándares internacionales para la protección y privacidad de la información de carácter personal.

**Deberes del deportista, en el proceso de control de dopaje:** Una vez que el deportista es notificado, y hasta que finaliza el control, contrae los siguientes deberes:

- Debe llegar al área de control de dopaje inmediatamente después de ser notificado.
- Debe permitir que el escolta tenga siempre una observación directa de su persona.
- Debe traer al área de control un documento identificativo oficial que incluya una fotografía.
- Cumplir con el protocolo de toma de muestra, siendo consciente de que el incumplimiento del mismo puede implicar una infracción de las normas antidopaje.
- Mediante la firma del Formulario de Control de Dopaje, el deportista acepta que:
  - \* Ha leído y revisado todos los datos registrados en el formulario.
  - \* Los datos proporcionados son ciertos y que la custodia de los mismos recae sobre la OAD.
  - \* Conoce que la información podrá ser gestionada a través de la plataforma ADAMS.



### Área de control de dopaje.

El OCD determinará en cada caso la idoneidad del área de control de dopaje.

**Controles en competición:** El área de control de dopaje tendrá, entre otras, las siguientes características:

- El área de control de dopaje, incluidos los baños, no pueden ser utilizados con otro objeto que el de la realización del control durante el desarrollo de este.
- Será accesible solamente por personal autorizado.
- Disponer de lavabos donde los deportistas y los OCD puedan lavarse las manos.

**Los controles fuera de competición:** Los controles fuera de competición suponen su realización fuera del periodo de competición por lo que estos tendrán lugar en la residencia del deportista, su lugar de entrenamiento o en cualquier otro lugar donde pueda ser encontrado.

### Proceso de control de dopaje

**1-Selección del deportista:** Cualquier deportista puede ser requerido por cualquier organización Antidopaje con autoridad sobre él para que proporcione una muestra de sangre y orina en cualquier momento y lugar.

**2-Notificación al deportista:** Un agente de control de dopaje o un acompañante, notifica al deportista que ha sido seleccionado para un control. Le pedirán al deportista un documento que le identifique con su nombre y fotografía. En este momento le comunicará el organismo responsable de la organización del control, el tipo de muestra a obtener y de sus derechos y responsabilidades.

El deportista podrá solicitar una demora, si es razonable. Los motivos para la petición de demora pueden ser los siguientes: participar en la ceremonia de entrega de premios, Competir en otras pruebas, atender a los medios de prensa, buscar el documento identificativo, localizar un representante y/o intérprete, recibir un tratamiento médico necesario.

Cualquiera que sea la razón por la que se concede la demora, deberá indicarse en el formulario de Control de dopaje y/o en el formulario de Información Complementaria. El OCD podría no conceder la demora si el deportista no puede estar bajo una observación continua.



**3- Presentación en el área de control de dopaje:** Una vez notificado, el deportista deberá presentarse lo antes posible en el área de control de dopaje. El agente permanecerá a su lado desde la notificación hasta su llegada a la sala de control.

Es decisión del deportista consumir líquidos antes de su llegada a la Estación de Control de Dopaje. En caso de hacerlo, es responsabilidad suya la seguridad e integridad de la comida o bebida que decida consumir. El Escolta no debe manipularlos.

El OCD o el Escolta podrían ofrecer al deportista una selección de bebidas precintadas. Ni el OCD ni el Escolta deben manipular comida o bebida que no esté sellada. Es decisión del deportista consumir su propia bebida o elegir una de la selección ofrecida por el OCD o el Escolta.

**4- Elección del kit de muestra:** Es el deportista el que selecciona un juego de frascos de A y B, precintados, de recolección de muestra de extracción de orina y en su caso de sangre. En los que posteriormente se distribuirá la muestra de orina y en su caso se introducirán los tubos de sangre sellados.

El deportista deberá comprobar que los frascos y el resto de elementos del kit de recogida de muestras tienen el mismo número de Código de muestra (un frasco tendrá el prefijo A, y, otro, el B). Si alguno de los números no coincide, el OCD deberá pedir al deportista que escoja otro kit de recogida de muestras.

El deportista deberá seleccionar un vaso de recogida, de entre al menos 3, y verificar que está vacío, limpio e intacto. Una vez que el deportista ha seleccionado su vaso de recogida, debe tenerlo bajo su control hasta que la muestra (o muestra parcial) sea sellada, a menos que requiera ayuda por razones de discapacidad.

**5- Extracción de la muestra de sangre:** En los controles de sangre, la muestra extraída es de una cantidad tan pequeña que no produce ningún efecto en la salud ni en el rendimiento del deportista.

**6- Suministro de la muestra de orina:** El deportista deberá lavarse las manos, solamente con agua, antes de proporcionar una muestra, para asegurarse de que sus manos están limpias y no pueden contaminar la muestra con elementos extraños.



En los controles de orina, el deportista se desvestirá desde rodillas hasta abdomen y desde manos hasta los codos para proporcionar una **visión sin obstrucciones del suministro de la muestra**. Un OCD o un acompañante, miembro del equipo de toma de muestra (testigo de emisión de orina) **del mismo sexo** observará la salida de la orina de su cuerpo. Se requerirá un **mínimo de 90ml de muestra**.

Si el deportista es menor y/o discapacitado, el representante del deportista podrá, con el consentimiento de éste, acompañarle al baño para observar al Escolta u OCD en el momento de emisión de la muestra de orina, pero no podrá ver directamente la emisión de orina, salvo que le autorice a ello el deportista.

Si el deportista es menor y/o discapacitado y solicita que le acompañe un representante, deberá anotarse en el formulario de Información Complementaria. En todo caso, el Escolta u OCD debe observar directamente la emisión de la muestra.

Si durante el proceso de recogida de la muestra, se considerase por el OCD y / o el deportista que dicha muestra es inapropiada, o si hubiese dudas acerca del origen o autenticidad de la muestra, el deportista deberá proporcionar una **muestra adicional**.

Las muestras inapropiadas o no adecuadas no deben descartarse ni combinarse con orina que no se vea comprometida. Todas las muestras se deben sellar en un kit de recogida de muestras y enviarse a un Laboratorio acreditado por la AMA. El OCD informará sobre ello a la OAD.

- **Procedimiento de Muestra Parcial:** Si no se alcanza el volumen requerido de orina (90 ml), el OCD informará al deportista de que debe recogerse una muestra adicional hasta llegar al mínimo exigido.

El deportista debe tener el control del vaso de recogida. Éste debe permanecer bajo la visión directa del OCD o Escolta en todo momento. El OCD deberá anotar el volumen de orina de la muestra parcial en la sección de Muestra Parcial del formulario de Control de dopaje.

El deportista que elige un kit de muestra parcial, de entre al menos 3.

El OCD solicitará al deportista que abra el kit de muestra parcial y que vierta la muestra dentro del nuevo recipiente. El representante del deportista, si estuviera



presente, o el OCD pueden ayudar al deportista, si éste lo requiere. En ese caso, debe anotarse en el Formulario de Información Complementaria.

El OCD debe pedir al deportista que cierre el kit de muestra parcial. Si el deportista tuviera problemas durante el cerrado y requiriese ayuda, es preferible que le ayude su representante (si procede). El OCD puede también ayudar, si así lo requiere el deportista. En ese caso, debe anotarse en el formulario de Información Complementaria.

La muestra parcial cerrada será conservada por el OCD en una zona segura de la Estación de Control de dopaje.

El deportista volverá a la sala de espera donde permanecerá bajo la observación del Escolta u OCD a la espera de proporcionar una muestra adicional. Se repetirá el proceso de obtención de la muestra y se repetirá el proceso de muestra parcial hasta que se alcance el volumen requerido.

Una vez obtenida la muestra, el OCD y el deportista comprobarán que el kit de muestra parcial está cerrado e intacto, y el Código coincide con el registrado en el formulario de Control de dopaje.

El deportista debe abrir el kit cerrado de muestra parcial y verter la muestra obtenida posteriormente hasta alcanzar el volumen requerido o, si hay suficiente orina, hasta el máximo nivel del vaso de recogida.

Una vez obtenido un volumen de orina combinada de al menos 90 ml, la muestra podrá ser procesada. La última persona en actuar como testigo de la provisión de la muestra deberá escribir su nombre y firmar en el Formulario de Control de Dopaje, en Confirmación de Procedimiento para Orina, en la línea de Testigo de Muestra de Orina.

- **Procedimiento de Muestra Adicional:** Se informará al deportista de que se recogerá, procesará y transportará al laboratorio una muestra adicional si el OCD entiende que hay dudas sobre la autenticidad de la muestra, hay señales de posible manipulación de la muestra u alguna otra circunstancia que ponga en duda el proceso de toma de muestra.

Se cumplimentará un Formulario de Información Complementaria para anotar los motivos por los que se decidió recoger una muestra adicional, excepto en los casos en los que la razón sea que la muestra no cumple con los requisitos de densidad.



Las muestras no adecuadas o inapropiadas, que originan la recogida de una muestra adicional, no deben ser descartadas ni combinadas con orina que se haya visto comprometida. Se debe enviar todas las muestras a un laboratorio acreditado por la AMA e informar a la OAD.

Si la muestra no adecuada o inapropiada llega al volumen requerido para muestras iniciales (90 ml), deberá ser procesada según el procedimiento estándar, pero se recogerá una muestra adicional.

Si la muestra no adecuada o inapropiada no llega al mínimo de volumen requerido para muestras iniciales (es decir, si es menor de 90 ml), la muestra deberá ser procesada según el procedimiento estándar, con la excepción del vertido en los frascos A y B.

Si no hay suficiente orina para dividir la muestra debidamente, todo se verterá en el frasco A y éste se cerrará. Siempre que sea necesario cerrar una muestra parcial utilizando solamente el frasco A, no será necesario medir la densidad de la orina. En ese caso, se cumplimentará un formulario de Información Complementaria.

A la espera de la provisión de una muestra adicional, el deportista debe permanecer bajo vigilancia continua por parte del Escolta u OCD.

En el caso de recogida de muestras adicionales como consecuencia de una densidad no apropiada en la muestra inicial, el OCD recogerá tantas muestras adicionales como sean necesarias hasta que se obtenga una muestra con densidad apropiada, o hasta que el OCD determine que por circunstancias excepcionales, como por ejemplo, razones logísticas, no es posible continuar con la sesión de recogida de muestras. La OAD debería definir el procedimiento a seguir por el OCD para determinar las circunstancias excepcionales en las que es imposible continuar con la sesión de recogida de muestras.

Cuando el deportista esté preparado para proporcionar una muestra adicional, el OCD debe repetir los procedimientos de recogida de muestra descritos anteriormente.

Todas las muestras recogidas se enviarán al laboratorio para su análisis e informe.

**7-División de la muestra:** La muestra se divide en dos frascos A y B. La muestra en el frasco A se utiliza para realizar las analíticas solicitadas y en caso



de dar un resultado Analítico Adverso, el deportista tiene derecho a pedir un contraanálisis, que se realiza sobre la muestra custodiada en la muestra B.

El deportista verterá la orina en los dos frascos: 30 ml en el bote B y 60 ml en el bote A.

**8-Sellado de la muestra:** Luego el deportista sella los recipientes A y B.

**9-Medida de la concentración de la muestra:** Una vez acabado este proceso el OCD medirá la densidad de la muestra en el recipiente de recolección, para asegurar que no esté demasiado diluida como para ser analizada. Si estuviera muy diluida, se le podrá solicitar muestras adicionales.

**10-Firma del formulario:** El agente de control rellena en el Formulario de control de dopaje con la información del control y los datos personales que le proporciona el deportista. El deportista debe comprobar que los datos anotados son correctos, incluidos los códigos de los kits. Debe de indicar los medicamentos y complementos alimenticios tomados en los últimos siete días. También puede y debe anotar cualquier deficiencia o irregularidad que se hay cometido durante el proceso de toma de muestras.

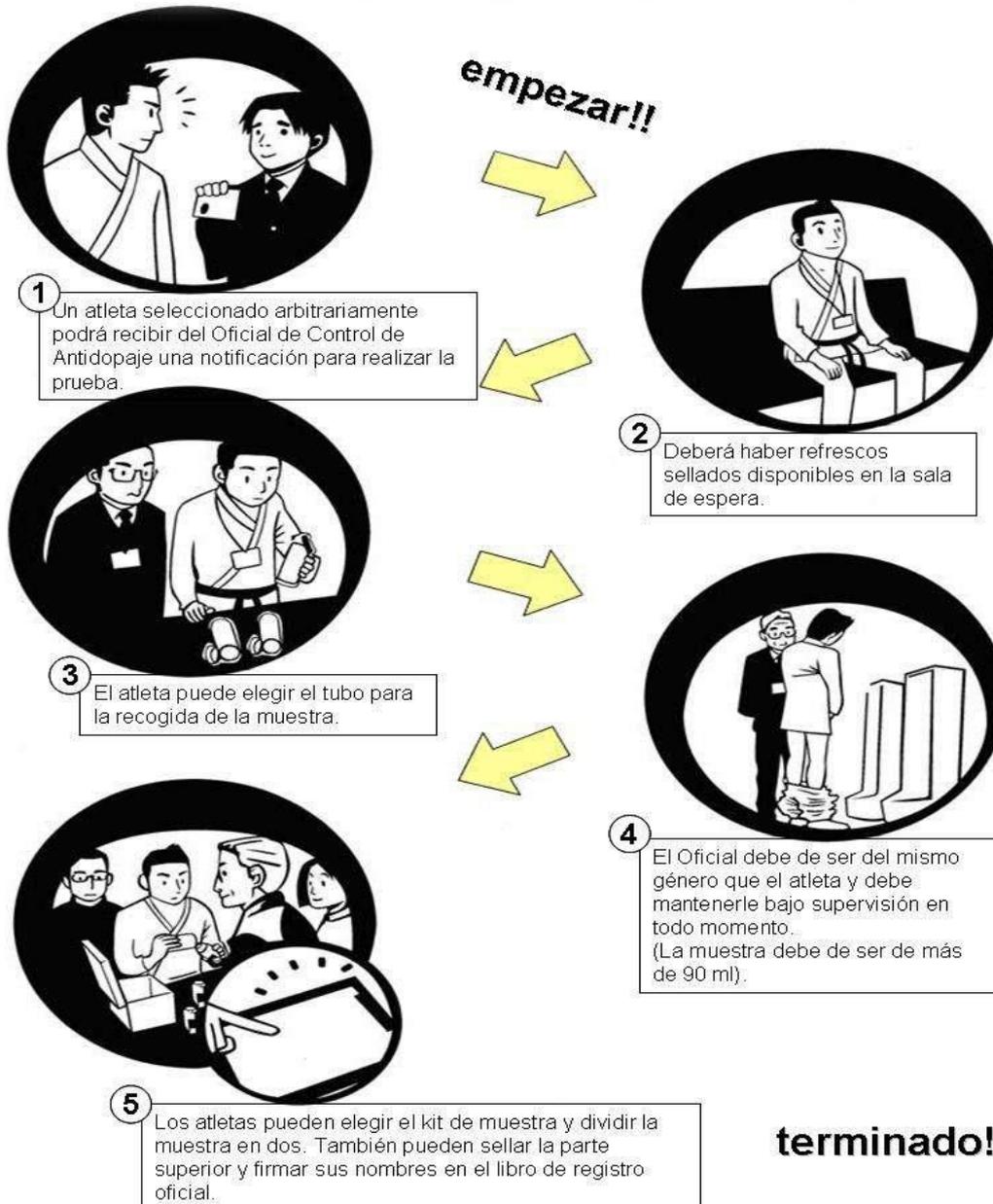
Finalmente las personas implicadas en el control deben estampar su firma para confirmar que los datos aportados son correctos y el agente de control le entrega una copia del formulario al deportista.

**11-Análisis de las muestras:** Las muestras se envían a un laboratorio acreditado por la AMA de forma **estrictamente confidencial**. Todo el proceso se realiza con un escrupuloso seguimiento para garantizar su seguridad.

A la llegada al laboratorio, la muestra A será analizada y la muestra B será almacenada y custodiada para posteriores análisis, en caso de que sean requeridos. El LCD enviará los resultados a la organización antidopaje y a la AMA.

## Procedimiento de las Pruebas de Antidopaje

Se pueden recoger muestras de sangre u orina de los atletas para detectar el uso de sustancias prohibidas.



### Modificaciones al proceso de control de dopaje

#### Los deportistas discapacitados.

El OCD tendrá autoridad para hacer modificaciones a medida que la situación lo requiera, siempre que dichas modificaciones no comprometan la integridad,



seguridad o identidad de la muestra, y estén autorizadas por el deportista y/o su representante.

Se requerirán modificaciones al procedimiento de recogida de muestras de orina en los siguientes casos:

- Restricción de movilidad o coordinación que dificulte la aplicación del procedimiento estándar de recogida de muestra.
- Restricción visual.
- Discapacidad neurológica o de desarrollo.
- Dispositivo (por ejemplo catéter) para permitir la emisión de orina.

El deportista puede autorizar a su representante a acompañarle al baño para observar al escolta mientras el deportista está proporcionando su muestra. El representante no podrá ver la emisión de la muestra, salvo autorización por parte del deportista. En todo caso, el Escolta o el OCD deben observar directamente la emisión de la muestra.

Cualquier modificación sobre el procedimiento general realizada para un deportista con discapacidad debe anotarse en el formulario de Información Complementaria.

El OCD debe explicar los procedimientos de recogida y procesado de las muestras, así como cualquier modificación, al deportista y/ o a su representante.

Si el deportista es incapaz de manipular el vaso de recogida, llevar la muestra, verterla en los frascos “A” y “B”, o sellarlos, el representante del deportista (preferentemente) o el OCD puede realizar estas tareas si lo solicita el deportista. Se debe documentar en un Formulario de Información Complementaria. El OCD solo debe manipular el material como último recurso y siempre que lo solicite el deportista.

Al realizar un control a un deportista con discapacidad, se debe escribir el nombre completo del deporte en el Formulario de Control de Dopaje, en el campo “Disciplina Deportiva” de la Sección “Información del deportista”. Por ejemplo: Ciclismo paralímpico, Rugby en silla de ruedas.

El deporte correspondiente debe venir indicado en la solicitud recibida de la OAD y /o en la información de localización del deportista.



### Deportistas con déficit Visual

Un deportista con discapacidad visual debe estar acompañado en todo momento por un representante, preferiblemente elegido por él, a lo largo de la sesión de recogida de muestra.

El representante del deportista puede firmar el Formulario de Control de Dopaje o el Formulario de Información Complementaria, en nombre del deportista.

El deportista debería, siempre que sea posible, tener la oportunidad de inspeccionar a través del tacto el material de recogida de muestras. Para aquellas partes del protocolo que requieren inspección visual (por ejemplo examinar el Código numérico), se debe dar la oportunidad de hacerlo al representante del deportista.

Para controles fuera de competición en la residencia del deportista, se recomienda que el OCD y el Escolta entren solamente si está presente el representante del deportista.

### Deportistas con discapacidad neurológica o de desarrollo.

Un deportista con discapacidad neurológica o de desarrollo debe estar acompañado en todo momento por un representante, preferiblemente elegido por él, durante el proceso de recogida de muestra.

### Deportistas con dispositivo de drenaje.

Los deportistas que utilicen un sistema de recogida de orina o de drenaje deben elegir uno de los siguientes mecanismos para proveer sus muestras:

- si se usa un sistema de drenaje, el deportista debe desechar el contenido de la bolsa de recogida, y aplicar una nueva, no previamente usada, al catéter. La orina recogida en esta nueva bolsa será drenada en el vaso de recogida, para el procesado de la muestras.
- Si fuera difícil reemplazar o desconectar la bolsa en uso, debido al tipo de catéter utilizado, la bolsa existente debe ser vaciada por completo, y se recogerá una nueva muestra. ésta será recogida en el vaso de recogida de orina, para el procesado de la muestra.



- También se puede obtener la muestra a través del catéter, hasta el vaso de recogida. El deportista o su ayudante, bajo la instrucción del deportista, podría circunstancialmente desacoplar el catéter de la bolsa.

Como ocurre con todo procedimiento de recogida de muestras, el proceso de cateterización puede contar con un testigo. La bolsa de recogida puede ser vaciada y reemplazada (si fuera posible) lo antes posible después de la notificación. El contenido de la bolsa de recogida, previo a la notificación, no constituye una muestra aceptable.

### Deportistas menores.

La edad, por debajo de la cual, un deportista es considerado menor debe ser específica de cada deporte y estar recogida en la normativa de las OAD. En el caso de un país, esta edad puede venir indicada por ley.

En el caso de controles en eventos internacionales, la OAD y/ o el OCD deben consultar con la Federación Internacional para determinar si su normativa define la edad de un menor en sus competiciones. Si las reglas de la Federación Internacional no lo definen, entonces se atenderá a las reglas y/o leyes del país en el que se celebre el evento.

- Al realizar el control, el OCD intentará determinar si la sesión de recogida de muestras incluye a algún menor.
- El OCD ofrecerá al menor la oportunidad de tener un representante adulto de su elección a lo largo del proceso, incluyendo:
  - \* La notificación.
  - \* La recogida de muestra (por ejemplo viendo la recogida de muestra), y
  - \* El procesado de la muestra (por ejemplo vertido en frascos y sellado de estos).
- Una vez notificado verbalmente, el OCD y / o el Escolta acompañarán al Deportista hasta su representante y se completará la notificación oficial escrita.
- En esta fase, el OCD deberá asegurarse de si el menor quiere que un representante esté presente durante el proceso de control. Si el menor



solicita un representante, para que esté presente durante la provisión de la muestra, el papel de este será uno de los siguientes:

- \* Solamente supervisar al OCD / Escolta que actúa como testigo de la emisión de la muestra (sin observar el representante directamente la emisión de la muestra), o bien,
  - \* Estar en el área de recogida de la muestra, viendo directamente la emisión de la muestra, si así lo solicitase el deportista.
- Si el menor no desea que su representante esté presente durante la emisión de la muestra, el OCD llamará a otro observador para hacer este papel. Este observador secundario puede ser otro agente o Escolta y su papel será asegurarse de que el OCD o Escolta observando la muestra está cumpliendo adecuadamente su tarea.
  - La presencia del representante del deportista o del Observador Secundario será documentada por el OCD en el formulario de Control.
  - El representante del deportista escribirá su nombre y firmará en la sección de Representante del Deportista del Formulario de Control.

## Derechos del deportista

El deportista tiene derecho a:

- Conocer el organismo responsable de la realización del control.
- Ser informado de los trámites y consecuencias del procedimiento de control.
- Solicitar información adicional sobre la recogida de muestras.
- A no someterse a la prueba, si existe una causa justa.
- A no someterse a un control fuera de la franja horaria legal establecida, salvo en casos debidamente justificados.
- Ser informado por escrito de las razones que justifican el realizar el control fuera de la franja horaria legal establecida.
- Ser informado de las consecuencias de la negativa a someterse al control sin justificación válida.
- A solicitar una demora para someterse al control.
- A designar a una persona que le acompañe durante el proceso de recogida de muestras.
- A ser informado acerca del tratamiento y cesión de sus datos.



- A solicitar una Autorización de Uso Terapéutico (AUT) que le permita usar sustancias o métodos prohibidos en la Lista.
- El deportista discapacitado; a solicitar las adaptaciones necesarias en la toma de muestras y a acceder a la sala de toma de la muestra con un acompañante, cuando lo necesite.
- El deportista menor de edad tiene derecho a acceder a la sala de toma de la muestra con un acompañante.

## Deberes del deportista

El deportista tiene los siguientes deberes:

- El deportista incluido en el Grupo de Seguimiento de la AEPSAD tiene el deber de facilitar los datos de su localización.
- El deportista que participe en una prueba o competición no podrá abandonar la misma hasta que no se hayan realizado las notificaciones de los seleccionados para ser sometidos a control de dopaje, salvo en el casos excepcionales de evacuación o lesión grave, justificada.
- Deber de someterse al control.
- Deber de permanecer en todo momento bajo la observación de los componentes del Equipo de recogida de muestras.
- Identificarse ante el miembro del Equipo de recogida de muestras que lo solicite mediante documentación oficial que confirme su identidad e incluya fotografía.
- Presentarse en el área de control del dopaje.
- Indicar, en el momento de pasar un control de dopaje, los tratamientos médicos a que está sometido, los responsables de los mismos y el alcance del tratamiento.
  - El deportista con licencia federativa para participar en competiciones de ámbito estatal y tiene concedida una Autorización de Uso Terapéutico (AUT) por parte de un organismo internacional, está obligado a remitir una copia a la AEPSAD.

## AUT's

- No se puede tomar ningún medicamento de los considerados prohibidos por la Lista de sustancias y métodos prohibidos en el deporte sin disponer de una autorización de uso terapéutico.
- Si un deportista padece una enfermedad crónica y necesita tomar una sustancia o utilizar un método prohibido, ha de solicitar una AUT antes de iniciar el tratamiento.

- Solo en el caso de una situación de urgencia se pueden tomar las sustancias prescritas y pedir posteriormente una autorización de uso terapéutico que se concede con efecto retroactivo.
- Consulta la página de la AEPAD, para tener más información.



### Pasaporte del deportista

- Los análisis de control de dopaje de sangre y orina de un deportista a lo largo del tiempo, permiten la recopilación de sus parámetros fisiológicos.
- Con esos datos se construye el pasaporte biológico, mediante la aplicación de un modelo matemático se determinan para cada deportista un perfil biológico propio y se establecen para cada individuo unos valores límites.
- De este modo, el pasaporte biológico permite detectar **variaciones notables en los niveles máximos permisibles** de sus parámetros fisiológicos, que podrían atribuirse al uso de dopaje.
- Todo resultado analítico que no coincida con el perfil normal exigirá una explicación por parte del deportista y podrá ser perseguido como una infracción de las normas antidopaje.



### Artículo 3. Uniformidad de los entrenadores

- Los entrenadores, durante todo el torneo, deberán vestir el chándal oficial de su Federación Nacional (En caso de Campeonatos de España el de su Selección Autonómica y en el caso de Liga Nacional el de su Club Deportivo) y llevar visible su identificación oficial (El nivel mínimo requerido para todos los eventos de la WKF y KARATE 1 será el de “**ACREDITED COACH**”. El nivel mínimo para los Campeonatos del Mundo será el de “**COACH CERTIFIED KUMITE OR KATA**”. En el caso de Liga Nacional y Campeonatos de España será el de “**COACH RFEK**”), con la excepción de las finales de los eventos oficiales de la WKF, cuando es requerido que los entrenadores masculinos lleven un traje oscuro, camisa y corbata; mientras que las mujeres entrenadoras puede elegir usar un vestido, traje de pantalón o una combinación de chaqueta y falda en colores oscuros. Además, las entrenadoras femeninas podrán llevar una prenda de carácter religioso aprobada por la WKF para Árbitros y Jueces.
- Se prohíbe al coach portar mochila durante el transcurso de la eliminatoria.
- En las eliminatorias, el coach no podrá utilizar pantalón corto, sandalias ni chanclas. Tampoco podrá utilizar gorras o sombreros, gafas de sol, cámaras de video ni teléfonos móviles.
- El coach durante los encuentros podrá utilizar: carpeta, cronómetro, bloc de notas, bolígrafos...
- Todo tipo de abuso por parte del coach sobre su competidor es considerado INACEPTABLE.



Real Federación Española  
de Karate y D.A.

[www.rfek.es](http://www.rfek.es)

Última modificación: 20/10/2020



**COACH**

**EL COACH DEBERÍA CONOCER:**

- ❑ **SUS RESPONSABILIDADES Y DEBERES**
  - Las normas de competición
  - Comportamiento: propio y competidor
  - Normas antidoping
  - Modales y maneras "fair play"
  - Requisitos para realizar una protesta oficial
- ❑ **SUS DERECHOS**
  - Saber ejercer su derecho ante una irregularidad

EL J.T. debe atender estas reclamaciones administrativas para evitar problemas mayores

**COACH**

En las eliminatorias el coach debe ir en chándal y no llevar mochilas

**COACH**

El coach debe permanecer sentado

**COACH**

En las eliminatorias el coach debe ir en chándal con pantalón largo y deportivas (no se pueden llevar sandalias ni chancas)

**COACH**

El coach durante los encuentros no podrán utilizar:

- Gorras o sombreros
- Gafas de sol
- Cámaras de video
- Móviles

**COACH**



#### Artículo 4. Uniformidad de los contendientes

- Los contendientes deben llevar un karategi blanco sin franjas, ribetes ni bordados. Se debe llevar el emblema o bandera del país, en la parte izquierda del pecho y no excediendo una superficie total de 12 cm. por 8 cm. En el kárate-gi sólo puede aparecer la marca del fabricante. Además se llevará un dorsal identificativo suministrado por la Comisión de Organización. Un contendiente debe llevar un cinturón rojo y el otro uno azul. Los cinturones deben tener una anchura de unos 5cm. y tener la longitud suficiente como para que sobren 15 cm. a cada lado del nudo, como máximo a tres cuartos de la longitud del muslo.
- No obstante la Junta Directiva de la RFEK puede autorizar la exhibición de determinados anuncios o marcas de patrocinadores.
- El competidor debe llevar un solo cinturón, el cual será rojo para AKA y azul para AO. Durante los combates no se deben llevar los cinturones de grado.
- La chaqueta, al cogerse con el cinturón alrededor de la cintura, debe tener una longitud mínima tal que cubra las caderas y como máximo a tres cuartos de la longitud de muslo. Las competidoras deben llevar una camiseta normal blanca debajo de la chaqueta del kárate-gi. Las chaquetas deben ir atadas. No se permite el uso de chaquetas sin cintas laterales.
- La longitud máxima de las mangas debe ser tal que no sobrepase el doblez del puño, y la mínima no más corta que la mitad del antebrazo. Las mangas de la chaqueta no deben ir dobladas.
- La longitud de los pantalones debe ser tal que cubra al menos los dos tercios de la pantorrilla y no cubra el tobillo. Los pantalones no deben ir doblados.
- Los competidores deben llevar el pelo limpio y cortado de forma que su longitud no perturbe la marcha de los combates. No está autorizado el Hachimaki (banda en la frente). Si el Árbitro considera que un competidor tiene el pelo demasiado largo o sucio, puede descalificar a dicho competidor. Están prohibidas las pinzas para el pelo, así como cualquier pieza metálica. Están prohibidas cintas, abalorios y otros adornos. Se permiten una o dos cintas de goma discreta para sujetar el pelo en una única coleta.
- Las competidoras femeninas podrán usar una prenda de carácter religioso del tipo aprobado por la WKF. Podrán utilizar un pañuelo negro liso que cubra el pelo, dejando la zona de la garganta al descubierto.



- Los competidores deben llevar las uñas cortas y no llevar objetos metálicos o de otra índole que puedan lesionar al oponente. El uso de aparatos metálicos de ortodoncia debe estar autorizado por el Árbitro y el Médico del Torneo. El competidor será plenamente responsable de cualquier lesión.

**MOD. 2020 UNIFORMIDAD Y EQUIPO DE PROTECCIÓN COMPETIDORES**

SI UN COMPETIDOR SE PRESENTA EN EL TATAMI CON LA EQUIPACIÓN INCORRECTA (NO AUTORIZADA POR WKF/RFEK)

DE ACUERDO CON LAS NORMAS:

- 1 MINUTO PARA COREGIRLO
- EL ENTRENADOR PIERDE EL DERECHO A DIRIGIRLE EN ESE COMBATE

**UNIFORMIDAD**

WKF: PAÑUELO NEGRO HOMOLOGADO QUE CUBRA LA CABEZA

LOS COMPETIDORES / ENTRENADORES PODRÁN USAR UN PAÑUELO HOMOLOGADO POR LA WKF

COMPETIDORAS ENTRENADORAS JUECES

**KARATE GI**

EL ESPACIO PUBLICITARIO ES CON LAS DIMENSIONES INDICADAS Y PUEDEN UTILIZARLO PARA UNO O MAS SPONSOR

ESPACIO PUBLICITARIO PARA LA WKF DE 20 x 10 cm

ESPACIO PUBLICITARIO PARA LA F.N. DE 15 x 10 cm

124 DORSAL PARA LA FEDERACION ORGANIZADORA DE 30 x 30 cm

EMBLEMA DE LA FEDERACION NACIONAL DE 12 x 8 cm

ESPACIOS PARA LA MARCA REGISTRADA DEL FABRICANTE DE 5 x 4 cm

**KARATE GI**

NO PERMITIDO EN COMPETICIONES DE LA RFEK

**PROTECCIONES - KARATE GI**

MOD. 2020

WKF APPROVED PROTECTIONS 2020 - 2023

**PROTECCIONES**

MOD. 2020

WKF APPROVED PROTECTIONS 2020 - 2023

RFEK

Basadas en protecciones homologadas:

KAMIKAZE KARATE ESP, NKL, EKF, BESTSPORT



### CINTURÓN

**RFEK** → **PERMITIDO**  
ESTA AUTORIZADO LLEVAR NOMBRES Y CARACTERES

### CINTURÓN

**MUY CORTO**      **MUY LARGO**      **CORRECTO**  
15 cm - ¼ long. muslo

### UNIFORMIDAD

Los lazos de la chaqueta del karategi deben estar atados  
No se pueden usar chaquetas sin lazos

SI      NO

SI SE ROMPEN DURANTE EL ENCUENTRO: NO SE CAMBIARÁ

### KARATE GI

Los Competidores deben llevar un Karate Gi blanco sin rayas, adornos, bordados personales, etc...

NO      NO

### KARATE GI MOD. 2020

**COLOR ROJO / AZUL EN KARATE GI**

- OBLIGATORIO: K1 - PREMIER LEAGUE
- OPCIONAL: SERIE A - YOUTH LEAGUE WORLD CHAMPIONSHIP

**COLOR DORADO:**

- OBLIGATORIO EN PREMIER LEAGUE PARA LOS GRAN WINNERS
- OBLIGATORIO PARA LOS CAMPEONES DEL MUNDO EN SU PESO, EN EL CTO. DEL MUNDO SENIOR

### CINTURÓN

Los cinturones azules y rojos no tienen que ir bordados, ni con nombres o marcas personales  
¡ Solo la etiqueta del fabricante !

SÓLO PARA COMPETICIONES EKF - WKF

### KARATE GI

	LONGITUD VESTIMENTA COMPETIDORES	
	MÍNIMA	MAXIMA
CHAQUETA KARATE GUI		
MANGAS KARATE GUI		
LONGITUD PANTALON		

MANGAS Y PANTALON NO DEBEN IR DOBLADOS

### UNIFORME OFICIAL

	LONGITUD VESTIMENTA COMPETIDORES	
	MÍNIMA	MAXIMA
CHAQUETA KARATE GUI	CUBRIR CADERAS	¾ LONGITUD DE MUSLO
MANGAS KARATE GUI	½ DEL ANTEBRAZO	NO SOBREPASAR DOBLEZ DEL PUÑO
LONGITUD PANTALON	CUBRIR 2/3 DE LA PANTORRILLA	NO CUBRIR TOBILLO

MANGAS Y PANTALON NO DEBEN IR DOBLADOS



ESPACIO PUBLICITARIO PARA LA RFEK DE 20 x 10 cm

ESPACIO PUBLICITARIO PARA LA F.A. DE 15 x 10 cm

DORSAL PARA LA RFEK DE 30 x 30 cm



EMBLEMA DE LA FEDERACIÓN AUTONÓMICA DE 12 x 8 cm



ESPACIOS PARA LA MARCA REGISTRADA DEL FABRICANTE DE 5 x 4 cm



- Son **obligatorias** las siguientes protecciones:
  - a) Las guantillas aprobadas por la RFEK/EKF/WKF, un competidor las llevará de color rojo y el otro de color azul. [L] [SEP]
  - b) El protector bucal. [L] [SEP]
  - c) El protector corporal (para todos los competidores) y además el protector de pecho para [L] [SEP] las competidoras, aprobados por la RFEK/EKF/WKF. [L] [SEP]
  - d) El protector de tibia aprobado por la RFEK/EKF/WKF, un competidor las llevará de color [L] [SEP] rojo y el otro de color azul. [L] [SEP]
  - e) El protector de pie aprobado por la RFEK/EKF/WKF, un competidor las llevará de color [L] [SEP] rojo y el otro de color azul. [L] [SEP]
- La coquilla es optativa, pero si se lleva debe ser del tipo aprobado por la RFEK/EKF/WKF. [L] [SEP]
- Los protectores bucales deben ajustar adecuadamente. [L] [SEP]
- Están prohibidas las gafas. Los competidores pueden llevar lentillas blandas bajo su propio riesgo. [L] [SEP]
- Está prohibida la utilización de artículos, prendas y equipo no autorizados. [L] [SEP]
- Todos los elementos de protección deberán ser en su caso, del tipo o tipos homologados por la RFEK/EKF/WKF. [L] [SEP]
- Es obligación del Supervisor del Encuentro (Kansa) revisar antes de cada encuentro que los competidores llevan el equipo homologado. En el caso de Campeonatos Nacionales o Autonómicos, el equipamiento aprobado por la RFEK/EKF/WKF debe ser aceptado y no puede ser rechazado. [L] [SEP]
- La utilización de vendajes, acolchados u otro tipo de apoyos debido a lesión debe estar aprobado por el Árbitro después de haber oído al Médico del Torneo. [L] [SEP]
- Si un competidor se presenta en el área de competición vestido inadecuadamente, no será descalificado inmediatamente, sino que se le dará un minuto para corregirlo. [L] [SEP]

**PROTECCIONES**

"Body protector" para todas las categorías, además "chest protector" para las competidoras

EL MATERIAL DE RELLENO DEL "BODY PROTECTOR" DEBE ESTAR EN CONDICIONES

**PROTECCIONES**

COMPETIDORES

EL MATERIAL DE RELLENO DEL BODY PROTECTOR NO DEBE ESTAR ALTERADO Y DEBE TENER EL RELLENO CORRECTO

SI ESTA ALTERADO  
SE DEBE CAMBIAR EL PROTECTOR

**PROTECCIONES**

**IMPORTANTE:** El protector de pie DEBE cubrir los dedos

**PROTECCIONES**

El protector de pie DEBE cubrir los dedos

NO PERMITIDO  
UNA PROTECCIÓN DE UN COLOR Y OTRA DE DIFERENTE COLOR

**PROTECCIONES**

NO SE ACEPTAN

**PROTECCIONES**

- Vendajes
- Aparatos de ortodoncia metálicos

Deberán estar **APROBADOS POR EL ÁRBITRO** bajo el consejo del doctor oficial del torneo

**UNIFORMIDAD**

- No están permitidas las decoraciones en el pelo
- No están permitidas las cintas para el pelo
- No están permitidas las horquillas o pinzas metálicas para sujetar el pelo

**UNIFORMIDAD**

- Se permiten una o dos gomas discretas para sujetar el pelo



## Artículo 5. Protocolo COVID19 V.3 (Sujeto a la evolución de la pandemia)

### Principio de autorresponsabilidad y voluntariedad

- Todas las personas que forman parte de la RFEK y DA deben ser conscientes de que es con su actuación personal y responsable, como podrán garantizar su salud y la de los demás, sólo cumpliendo las medidas sanitarias se podrá desarrollar un deporte lo más seguro posible. Es responsabilidad de cada Federación Autonómica y sus equipos directivos, deportista, club, dirigentes, responsables, técnicos, auxiliares, delegados, árbitros/jueces, equipo federativo y restantes miembros de la estructura de la RFEK y DA, con especial relevancia:
  - El cumplimiento de todos los requisitos del protocolo.
  - La vigilancia del cumplimiento de los mismos por todos los miembros de la RFEK y DA.
  - La comunicación inmediata y precoz a la RFEK y DA de cualquier incidencia existente en cuanto al cumplimiento.
  - La comunicación inmediata de cualquier indicio de posibles síntomas sospechosos de infección de la COVID-19.
  - La adopción de medidas de aislamiento inmediato y la no presencia individual, cuando se tenga sospecha de estar infectado o se haya estado en contacto con alguna persona de la que se tenga sospecha de estar infectada.

**NUNCA ACUDIR** a una competición o actividad oficial de la RFEK y DA si se tiene sospecha de estar infectado o se haya tenido constancia de positivos en el entorno próximo o de uno mismo, hasta que se reciba **AUTORIZACIÓN MÉDICA** por parte de la autoridad sanitaria competente.

### Consecuencias del incumplimiento del protocolo

El incumplimiento de las medidas que se recogen en el presente protocolo conllevará la responsabilidad disciplinaria deportiva correspondiente, además de las posibles infracciones administrativas y penales en las que se pudieran incurrir, que serán puestas de manifiesto a las autoridades competentes por la RFEK y DA.

### Medidas para la celebración de competiciones y actividades RFEK y DA.

- Nombramiento de un delegado de cumplimiento del protocolo:** que será el responsable del cumplimiento de las medidas del protocolo en última instancia.
- Nombramiento de un responsable de higiene:** que posea los conocimientos específicos y prácticos sobre la instalación y su funcionamiento.
- Nombramiento de un jefe médico:** que desarrollará un control de las incidencias sanitarias, para reportarlo a las autoridades competentes y colaborar en todo momento con el cumplimiento del protocolo.
- Control previo a la competición:** las instalaciones y su personal deben cumplir todas las normativas sanitarias dictadas por el Gobierno y CC.AA.
- Recomendación de la descarga de la APP "Radar COVID19":** para mayor control de la pandemia.
- Circuito zonal determinado:** para asegurar la asistencia y participación en la competición de manera segura y cumpliendo los protocolos sanitarios.





## 7. Mínimo material necesario en la instalación:

- a. Termómetro digital de toma de temperatura externa.
- b. Cubas o alfombras desinfectantes para zapatos.
- c. Botellas de desinfectante de manos al menos en 5 puntos (entrada, pesaje, calentamiento, competición y vestuarios).
- d. Cajas de guantes y mascarillas (5 cajas) para ser distribuidas de forma excepcional o en caso de necesidad, así como material de limpieza y desinfección.

## 8. Recomendaciones generales previas a la competición:

- a. Mascarilla.
- b. Formularios establecidos por la RFEK en tiempo y forma.
- c. Prueba oficial de COVID19 que te autorice a participar si has tenido algún síntoma o algún contacto con un paciente de COVID19.
- d. Viajar en vehículo propio siempre que sea posible. *En caso contrario:*
  - Obligatorio el uso de mascarilla (FFP2 o KN95 si es posible).
  - Distancia de seguridad de 1.5 m.
  - Uso de gel hidroalcohólico propio si es posible o bien el disponible.
  - Viajar con pantalón largo, chaqueta, zapatillas y calcetines.
  - Recoge tú el equipaje de manera individual.
  - Cumplir las medidas del Gobierno de España y CC.AA. para transportes públicos.

## 9. Obligaciones de los participantes y personas que entren en la instalación o zona acotada por la organización en espacios deportivos:

- a. Haber completado un formulario de control epidemiológico.
- b. Haberse desinfectado las manos.
- c. Usar mascarilla.
- d. Mantener la distancia social.

## 10. Delimitación zonal obligatoria:

- a. Por el momento no se permitirá el acceso a espectadores.



- b. Solo accederán las personas autorizadas, inscritas en la competición, personal autorizado y con la identificación correspondiente.
- c. Se establecerá un “control de identificación personal” guardando la debida distancia en la fila de entrada.
- d. Se pasará un “control de temperatura corporal” (máximo 37.5°), así como un punto de desinfección de calzado (cubeta de líquido desinfectante). Si la temperatura resulta ser de 37.6° o superior, se esperará 10 minutos y se realizará una segunda toma, si la personal continúa en dichos valores no se le permitirá el acceso a la instalación.
- e. Se recomienda a los deportistas el acceso a la instalación con Karategui para minimizar el uso de los vestuarios.
- f. El “pesaje” se llevará a cabo de manera individual y con mascarilla en todo momento, manteniendo los 1.5 metros de distancia de seguridad.
- g. La “zona de calentamiento” será de uso exclusivo de los deportistas y coach. Su AFORO MÁXIMO se estipulará parada cada competición en la circular informativa. Deberá estar ventilada, además se recomienda su desinfección y limpieza al menos a la finalización de cada jornada.
- h. En la “zona de acceso” se hará entrega a cada directivo, personal de organización, deportistas, técnicos, árbitros, personal sanitario, una identificación en la que constará la zona a la que tiene acceso.
- i. Se accederá a la “zona de competición” por estricta llamada de la organización y constará cubeta para desinfección de calzado y geles hidroalcohólicos para la desinfección del material y manos.
- j. La competición en ambas modalidades se desarrollará con mascarilla (FFP2, FFP3 y N95). En Kata equipos se suspenden los ejercicios de Bunkai y las pruebas técnicas por equipos. Se adaptará la duración de los encuentros atendiendo a la dificultad del ejercicio.
- k. Los COACH deberán igualmente llevar mascarilla durante la competición, abstenerse de tocar cualquier material y proceder a la limpieza de manos a la entrada y salida de competición. En caso



excepcional la organización podrá disponer la NO presencia del COACH durante la competición.

- I. Se realizarán labores de **desinfección y limpieza de la zona de competición/tatamis** al menos cada 90 minutos.
- m. **NO se podrá compartir** el material deportivo, no se podrán compartir botellas de agua o cualquier otro líquido, se debe evitar tocarse manos, ojos, nariz y boca; se evitarán muestras de afecto y cariño o saludos que impliquen contactos físicos con terceros.

#### 11. Salida de la instalación:

- a. El deportista, una vez finalizada su competición, en caso de resultar en el podio atenderá a la entrega de premios con las medidas de seguridad, en otro caso, deberá abandonar la instalación.
- b. Se evitarán saludos, muestras de afecto y otras formas de contacto.
- c. Limpieza, retirada de residuos y desinfección al final de cada jornada.
- d. Las personas que manipulen las medallas deberán hacerlo con las medidas sanitarias (gel de manos y mascarilla), evitando cualquier contacto físico ni saludo de manos.

#### 12. Documentación a presentar:

- a. Deportistas: Anexos 1 y 3 (deportista mayor de edad o tutor legal)
- b. Resto de participantes: Anexos 1 y 5.

### Artículo 6. Últimas modificaciones reglamentarias en KUMITE

#### Uniformidad

- 1. **Uniforme oficial árbitra/Jueza:** Si se trata de una Arbitra o una Jueza, éstas pueden llevar horquillas/pinzas y unos pendientes discretos.
- 2. **Uniforme oficial árbitros/competidores/entrenadores (masculino y femenino):** Podrán usar una prenda de carácter religioso aprobada por la WKF. Un pañuelo negro liso que cubra el pelo, dejando la zona de la garganta al descubierto para el caso de los contendientes.

#### Advertencias y penalizaciones



1. Introducción de señales de ACCIÓN y SEPARACIÓN sin detener el combate:
  - a. Para facilitar el desarrollo fluido del encuentro y en caso de que queden más de 15 segundos del encuentro, los árbitros podrán instar informalmente a los competidores que inicien la actividad a través de un gesto (el mismo que se utiliza para que los competidores suban al tatami o se desplacen hacia delante sobre el mismo), en combinación con la orden “TSUZUKETE” y deshacer el agarre (utilizando el gesto habitual para que los competidores retrocedan sobre el tatami) junto con la orden de “WAKARETE”, ambas cosas sin detener el tiempo.
  - b. Estas medidas no sustituirán las advertencias para infracciones evidentes, o bien si los competidores no responden de inmediatos a las órdenes.

## Lesiones y accidentes en la competición

1. Cuando un contendiente lesionado o noqueado no recobre la posición erguida, el Árbitro llamará inmediatamente al doctor. **El Árbitro podrá empezar** el comienzo de la cuenta de 10 segundos en voz alta, indicando el conteo con un dedo por segundo.

En todos los casos en los que se haya comenzado la cuenta de los 10 segundos se llamará al doctor para que examine al contendiente antes de que el encuentro pueda reanudarse. Para los incidentes que entren dentro de esta regla de los 10 segundos, el contendiente podrá ser examinado en el tatami.

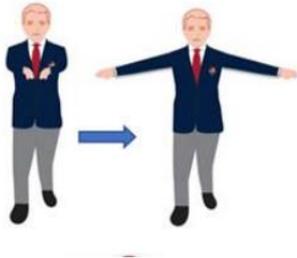
## Apéndice 1 y 2 - Terminología

### TSUZUKETE



Combatir Orden de proseguir el encuentro cuando hay una interrupción no autorizada o cuando el Árbitro de la orden informal para comenzar el combate por falta de actividad.

## WAKARETE



“Separar” El Árbitro hace la señal para que los contendientes deshagan un agarre o cuando estén pecho con pecho, hacienda el gesto separando sus manos con las palmas hacia fuera, mientras da la orden verbal.

## Apéndice 11 – Revisión de video

1. Cuando el entrenador levante la tarjeta para el video review y éste no permita ver si la protesta es válida o no, el supervisor no mostrará la tarjeta SI o NO, si no que se levantará y hará el gesto que anteriormente se utilizaba para MIENAI (cubriéndose ambos ojos con la punta de los dedos) y la tarjeta será devuelta al entrenador.



2. Si el entrenador levanta la tarjeta de video review y el entrenador contrario quiere solicitar la revisión de la misma instancia, el segundo entrenador deberá levantar la tarjeta antes de que el video review comience, para no perder su derecho a solicitar el video review para esta instancia. Se considera que el video review se ha iniciado una vez que el árbitro hace el gesto.

## Apéndice 14 – Competición de turno rotatorio



1. Es posible que un competidor sea descalificado de una pelea y continúe la competición. En este caso, su oponente gana ese combate por 4-0 o por cualquier puntuación obtenida superior a 4 puntos (es decir, 5-0, 6-0, etc.) y los demás resultados permanecen.
2. En caso de que un competidor se lesione y no pueda reanudar la competición, los resultados de todos los combates (completado, actual y pendiente) se declaran NULOS (resultados anulados) y se pierden los puntos, a menos que sea el último encuentro de la eliminación del round robin, en cuyo caso todos los resultados y los puntos previos permanecen sin cambios.

## Artículo 7. Últimas modificaciones reglamentarias en KATA

### Punto 3 – Organización de la competición de Kata. Orden de ejecución

- El sistema electrónico de evaluación de Kata determinará de forma aleatoria el orden de las ejecuciones dentro del grupo desde la primera ronda hasta los encuentros de medalla (estos últimos quedan excluidos).
- Si el número de contendientes es de **97 a 192**, serán 16 grupos, realizarán 5 katas; seleccionando todavía a los cuatro primeros de cada grupo, dejando 8 grupos de 8 contendientes (un total de 64 contendientes) para la siguiente vuelta.
- Si el número de contendientes es superior a **193**, el número de grupos se doblará a 32, reduciendo así el número de contendientes por grupo, pero seleccionando todavía a los cuatro primeros de cada grupo, dejando 16 grupos de un total de 128 contendientes para la ronda siguiente.

Número de contendientes	Número de grupos	Número de Katas realizadas para la victoria	Contendientes en la segunda vuelta
-------------------------	------------------	---	------------------------------------



193 o más	32	6	128 contendientes
-----------	----	---	-------------------

#### Punto 4 – El panel de jueces

- En los encuentros de medallas, ninguno de los Jueces podrá tener la misma nacionalidad que los competidores.

#### Punto 5 – Criterios para la evaluación

- **Resolver empates:** En el caso de que un contendiente obtenga el mismo número de puntos, el empate se debe determinar de acuerdo al procedimiento siguiente, incorporado en el Sistema electrónico de evaluación de Kata:

PASO 1	Comparar la puntuación TÉCNICA antes del factor de multiplicación (70%). La puntuación más alta gana.
PASO 2	Comparar la puntuación ATLÉTICA antes del factor de multiplicación (30%). La puntuación más alta gana.
PASO 3	Comparar la puntuación TÉCNICA, comparando la puntuación más baja no excluida. La puntuación más alta gana.
PASO 4	Comparar la puntuación TÉCNICA, comparando la puntuación más alta no excluida. La puntuación más alta gana.
PASO 5	Comparar la puntuación ATLÉTICA, comparando la puntuación más baja no excluida. La puntuación más alta gana.
PASO 6	Comparar la puntuación ATLÉTICA, comparando la puntuación más alta no excluida. La puntuación más alta gana.
PASO 7	Comparar la puntuación TÉCNICA, comparando la puntuación más alta entre las puntuaciones más bajas excluidas. La



	puntuación más alta gana.
<b>PASO 8</b>	Comparar la puntuación TÉCNICA, comparando la puntuación más baja entre las puntuaciones más altas excluidas. La puntuación más alta gana.
<b>PASO 9</b>	Comparar la puntuación TÉCNICA, comparando la puntuación más baja entre las puntuaciones más bajas excluidas. La puntuación más alta gana.
<b>PASO 10</b>	Comparar la puntuación ATLÉTICA, comparando la puntuación más alta entre las puntuaciones más bajas excluidas. La puntuación más alta gana.
<b>PASO 11</b>	Comparar la puntuación ATLÉTICA, comparando la puntuación más baja entre las puntuaciones más altas excluidas. La puntuación más alta gana.
<b>PASO 12</b>	Comparar la puntuación ATLÉTICA, comparando la puntuación más baja entre las puntuaciones más bajas excluidas. La puntuación más alta gana.
<b>PASO 13</b>	Comparar la puntuación TÉCNICA, comparando la puntuación más alta entre las puntuaciones más altas excluidas. La puntuación más alta gana.
<b>PASO 14</b>	Comparar la puntuación ATLÉTICA, comparando la puntuación más alta entre las puntuaciones más altas excluidas. La puntuación más alta gana.
<b>PASO 15</b>	Si todos los criterios considerados en los casos anteriores no resuelven el ganador, se resolverá el empate lanzando una moneda electrónica.



## Punto 6 – Operación de los encuentros

- Los contendientes o los equipos se reparten en grupos de ocho (**o máximo 12**) por cada área de competición.
- Antes de cada vuelta, los contendientes o equipos deben presentar el Kata escogido a los mensajeros designados, quienes transmitirán la información al Operador de Software del sistema electrónico de evaluación. La secuencia del orden de ejecución dentro de un grupo se **determinará de forma aleatoria, a excepción de cualquier separación por clasificación en la primera ronda de las eliminatorias.**





## Normativa Antidopaje - Historia y organismos en la lucha contra el dopaje

### Definición

La palabra dopaje se deriva probablemente del término holandés “Dop”, el nombre de una bebida alcohólica hecha de piel de uva y usada por los guerreros zulú a fin de mejorar sus destrezas en batalla. El término entró en uso en el siglo XX, originalmente refiriéndose a las sustancias ilegales en las carreras de caballos. La práctica de mejorar el rendimiento a través de sustancias exógenas u otros medios artificiales es, sin embargo, tan antigua como el deporte mismo.

### Los primeros años del dopaje

Los antiguos deportistas griegos eran conocidos por el uso de dietas especiales y pociones estimulantes para fortalecerse. En el siglo XIX, con frecuencia, los ciclistas y otros deportistas de resistencia utilizaban estricnina, cafeína, cocaína y alcohol. Thomas Hicks logró la victoria en la maratón de los Juegos Olímpicos de 1904 en San Luis con la ayuda de huevos crudos, inyecciones de estricnina y dosis de brandy administradas durante la carrera. Hacia 1920 era evidente que se necesitaban restricciones respecto del uso de determinadas sustancias en el deporte.

### Primeros intentos

En 1928, la IAAF (Federación Internacional de Atletismo) se convirtió en la primera Federación Deportiva Internacional en prohibir el dopaje (uso de sustancias estimulantes). Muchas otras Federaciones Internacionales imitaron esta medida pero las restricciones no eran efectivas, ya que no se realizaban controles. Mientras tanto, el problema empeoró con la incorporación en 1930 de esteroides anabolizantes, hormonas sintéticas y su uso cada vez mayor para fines de dopaje bastante extendido en los años 50.

### Nuevos desafíos

En 1974, finalmente se introdujo un método fiable de detección para los esteroides anabolizantes. En el año 1976 el COI agregó los esteroides anabólicos a su lista de sustancias prohibidas. Paralelamente al uso de los anabolizantes, en los 70 se popularizó la transfusión sanguínea como método para aumentar el nivel de hematocrito y la concentración de hemoglobina, buscado sobre todo en los deportes de resistencia. Poco a poco fueron incorporándose otras sustancias como la EPO que buscaban los mismos efectos. Otro reto al que se tuvieron que enfrentar los responsables de la lucha antidopaje entre los años 70 y 80, fueron las sospechas relacionadas con prácticas de dopaje patrocinadas por el Gobierno de algunos países.



## Normativa antidopaje - Organismos internacionales

En 1999, en la Primera Conferencia Mundial sobre Dopaje en el Deporte, se elaboró la Declaración de Lausana. Conforme a los términos de esta declaración se creó la Agencia Mundial Antidopaje (AMA) con el objetivo de promover y coordinar la lucha contra el doping en el deporte a nivel internacional. AMA se fundó según la iniciativa del COI, con el apoyo y la participación de organizaciones, autoridades y organismos que trabajan en la lucha contra el dopaje en el deporte.

### Agencia Mundial Antidopaje

La Agencia Mundial Antidopaje está regida por una Junta Fundacional de 36 miembros y un Comité Ejecutivo de 12, entre los que hay representantes del movimiento olímpico y de los gobiernos. La Oficina Central de la Agencia Mundial Antidopaje (AMA) se encuentra en Montreal y tiene cuatro Oficinas Regionales en Lausana (Suiza), Ciudad del Cabo (Sudáfrica), Tokio (Japón) y Montevideo (Uruguay).

### Código Mundial Antidopaje

El Código es el documento fundamental y universal en el que se basa el Programa Mundial Antidopaje. El Código promueve la armonización de los principales elementos relacionados con la lucha antidopaje. El Código se complementa con cinco normas internacionales cuyo principal objetivo es la armonización en distintas áreas técnicas. Tanto el código como las Normas internacionales son de obligado cumplimiento. Se han elaborado, también, documentos de modelos de buenas prácticas y directrices para ofrecer soluciones diferentes en las distintas áreas de la actividad antidopaje.

## Normativa antidopaje - Organismos internacionales

Dos avances significativos realizados por el Código en la lucha mundial contra el dopaje fueron la formalización de determinadas reglas y la aclaración y organización de las responsabilidades de los actores implicados. De esta manera, se consiguió armonizar un sistema donde las normas variaban de unos organismos a otros o, en algunos casos, no existían. En esta sección se incluye una descripción general de los diferentes participantes en la lucha contra el dopaje en el deporte, tanto a nivel nacional como internacional.

### La Agencia Mundial Antidopaje

La AMA fue creada en virtud de la “Declaración de Lausana”, adoptada en la I Conferencia Mundial sobre Dopaje en el Deporte, celebrada en Lausana en 1999, configurándose como una Organización Antidopaje internacional e independiente para los JJ.OO. de Sídney 2000.



## UNESCO

La UNESCO es la organización de las Naciones Unidas (ONU) para la Educación, la Ciencia y la Cultura, y es responsable del desarrollo y la implementación, junto con los Gobiernos nacionales, de la Convención Internacional contra el Dopaje en el Deporte de 2005.

Algunos Gobiernos no pueden estar legalmente ligados a un documento no gubernamental como es el Código, por lo que sus legislaciones requieren el desarrollo de una normativa específica en materia de dopaje de ámbito nacional. La Convención establece el marco legal que permite a los Gobiernos Signatarios del Código armonizar los esfuerzos en la lucha contra el dopaje y alinear su legislación nacional con el Código.

## El Consejo de Europa

El Consejo de Europa es una organización política intergubernamental. En su reunión de 1967, el Consejo de Europa aprobó una resolución sobre el dopaje en el deporte, creando posteriormente el Convenio Europeo contra el Dopaje en 1989. El Foro de Coordinación Europeo para la Agencia Mundial Antidopaje (CAHAMA) es un foro político de carácter informal cuyo objetivo era armonizar las posiciones de los Gobiernos europeos frente a la AMA. Prepara la agenda internacional del antidopaje a escala regional y contribuye a la elaboración de los estándares internacionales.

## Los Gobiernos

Los Gobiernos nacionales son responsables de ratificar, aceptar, aprobar o asumir la Convención de la UNESCO e implementarla en su territorio, desempeñando diversas funciones relacionadas con la lucha antidopaje.

- Las normas antidopaje son de aplicación a las **FN,s** por exigencia de las **FI,s** competentes, y en virtud de la existencia de Programas Nacionales Antidopaje, aplicables tanto a ellas como a sus miembros, deportistas y personal de apoyo. Incluso en los países en los que existe una ONAD que centraliza todas las competencias en materia de dopaje, las **FN,s** mantienen ciertas responsabilidades antidopaje.
- Las **FI,s** son responsables de la implementación de los Programas Antidopaje dirigidos a los deportistas calificados como de nivel internacional, incluyendo; la realización de controles en competición y fuera de competición, la Gestión de Resultados por infracciones del Reglamento Antidopaje de la FI, la concesión de AUT,s y los programas de localización y Pasaporte Biológico de los deportistas internacionales.

La AMA ha establecido un procedimiento de seguimiento del cumplimiento del Código Mundial Antidopaje por las Federaciones Internacionales. Las cuales deben de comunicar sus Programas Antidopaje.



## SPORTACCORD

Es la organización responsable de la coordinación de todas las FI,s, tanto olímpicas como no olímpicas, con el objetivo de promover el deporte a todos los niveles como medio para contribuir al desarrollo social. Proporciona, también, asistencia a sus miembros para fortalecer su posición de liderazgo en el ámbito de sus respectivos deportes.

La Unidad Antidopaje DFSU de Sportaccord apoya a sus miembros en la gestión de Programas Antidopaje para que cumplan las previsiones del Código, especialmente en el caso de las FI,s más pequeñas.

### Las organizaciones nacionales antidopaje (ONAD's)

Las ONAD's, son los organismos designados en cada país como responsables de la adopción e implementación de la normativa antidopaje, así como de la realización de los controles de dopaje y la Gestión de Resultados relativa a las infracciones cometidas por los deportistas calificados como de nivel nacional.

La jurisdicción y actividades de la ONAD deben acatar las leyes y reglamentos del propio país, y adoptar reglamentos o normas antidopaje de acuerdo con el contenido del Código Mundial Antidopaje.

### Las organizaciones regionales antidopaje (ORAD's)

Son organismos formados por un grupo de países que carecen de ONAD, con el apoyo de la AMA. Los países miembros aportan recursos económicos y conocimientos para asegurar la implementación de Programas Antidopaje integrales que cumplan el Código Mundial Antidopaje, en una determina región.

### El instituto de organizaciones nacionales antidopaje (INADO)

Es la asociación de Organizaciones Nacionales Antidopaje (ONAD,s) encargada de promover las buenas prácticas de sus miembros, ONAD,s y Organizaciones Regionales Antidopaje (ORAD,s), actuando para la defensa de sus intereses en el ámbito internacional.

### El Comité Olímpico Internacional (COI)

Es responsable de la implementación de un programa antidopaje completo durante el periodo de competición de los JJ.OO., incluyendo la planificación de los controles, el análisis de las muestras en un LCD acreditado, la Gestión de Resultados por infracciones cometidas durante el periodo de competición y las acciones preventivas de información y educación en las diferentes instalaciones olímpicas.

El COI, en representación del movimiento deportivo, proporciona la mitad del presupuesto de la AMA.



## El Comité Paralímpico Internacional (CPI)

Tiene funciones similares que el COI, en el periodo de competición de los Juegos Paralímpicos.

Las normas del COI y del CPI exigen que los **Comités Olímpicos Nacionales (CON,s)** y los **Comités Paralímpicos Nacionales (CPN,s)** acepten la implementación del Código. En caso de que no exista una ONAD, el CON debe asumir el papel de la ONAD en el país.

Tanto el CON como el CPN podrán exigir, como condición para participar en los Juegos Olímpicos y Paralímpicos, que los deportistas seleccionados para acudir a los mismos estén disponibles para la recogida de muestras y proporcionen sus datos de localización/paradero con anterioridad a la celebración del evento.

## Las organizaciones responsables de grandes eventos

Son aquellas asociaciones continentales de CON's y otras organizaciones multideportivas internacionales que funcionan como organismo rector de un evento continental, regional o Internacional.

## Laboratorios de control antidopaje

Son los encargados del análisis de las muestras recogidas en los controles de dopaje. Para poder llevar a cabo estos análisis, los laboratorios deben conseguir y mantener la acreditación de la AMA. De esta manera se garantiza que los resultados de los análisis y las evidencias presentadas son válidos, y que existe una armonización en los resultados y en la comunicación de los mismos entre todos los laboratorios acreditados, proporcionando confianza, consistencia y confidencialidad a todo el proceso de control del dopaje.

Debido a la distribución geográfica de estos laboratorios acreditados, se detectó que el desarrollo práctico del módulo hematológico del ABP en todas las regiones del mundo se podía ver comprometida, por lo que en el año 2010, la AMA aprobó criterios específicos para la aprobación de laboratorios no acreditados para la realización de análisis de sangre para el ABP.

## Tribunal de Arbitraje Deportivo (TAD)

El Tribunal de Arbitraje Deportivo (TAD) es un organismo jurídico, independiente de las instituciones deportivas y las Organizaciones Antidopaje, encargado de la resolución de los recursos frente a las resoluciones en materia de dopaje dictadas por las OAD,s responsables de la Gestión de Resultados en primera instancia.

La existencia de estos tribunales de apelación, que deben existir tanto a nivel nacional como internacional, y que pueden ser de naturaleza disciplinaria, administrativa o arbitral, responde a la necesidad de proteger el derecho de los deportistas o personas de apoyo a la revisión de las sanciones que les han sido



impuestas por un órgano jerárquicamente superior a la OAD que ha dictado la resolución en primera instancia. Los deportistas calificados como de nivel nacional deben recurrir al Tribunal de Apelación en materia deportiva del país de su nacionalidad, mientras que los deportistas calificados como de nivel internacional, sometidos a la jurisdicción de su FI, deben recurrir ante el TAS, en Lausana (Suiza).

## AEPSAD (Organización Nacional Antidopaje Española)

La estructura orgánica y administrativa de la AEPSAD, se regula en el Real Decreto 461/2015, de 5 de junio, por el que se aprueba el Estatuto de la Agencia Española de Protección de la Salud en el Deporte, establece la estructura organizativa de la Agencia Española de Protección de la Salud en el Deporte que contará con el Presidente y el Consejo Rector como órganos de gobierno, el Director como órgano ejecutivo y las unidades que forman parte de la estructura administrativa.

La AEPSAD actúa con plena independencia cuando establece y ejecuta medidas de control del dopaje sobre deportistas que se encuentren en posesión, lo hubieran estado con carácter previo, o hayan solicitado la licencia federativa estatal o autonómica homologada.

En este ámbito, corresponde a la AEPSAD establecer la planificación de los controles de dopaje, la realización de los mismos, la instrucción y resolución de los procedimientos sancionadores de su competencia.

La AEPSAD trabaja para proteger la salud de todos los deportistas y proteger su derecho a participar en una competición sin trampas y en condiciones de igualdad. Sus pilares son:

- Proteger.
- Disuadir.
- Detectar.
- Hacer cumplir.

El objetivo primario de cualquier programa antidopaje es la prevención, es decir, evitar el uso intencional o no intencional de sustancias o métodos prohibidos, o la comisión de cualquier otra infracción de las normas antidopaje. La AEPSAD desarrolla los siguientes programas de información y educación en prevención del dopaje:

- **DOPAJE: LO QUE DEBES SABER.**

Con esta campaña la AEPSAD pretende transmitir a deportistas en activo de diferentes deportes y categorías y al personal de apoyo, toda la información que deben conocer sobre el dopaje.

Con el desarrollo de esta campaña la AEPSAD materializa el compromiso en materia de prevención del dopaje adquirido por las instituciones internacionales adheridas al Código Mundial Antidopaje.



Real Federación Española  
de Karate y D.A.  
[www.rfek.es](http://www.rfek.es)

Última modificación: 20/10/2020



- **PROTEGE TU SALUD, DI NO AL DOPAJE.**

Tiene un doble objetivo: la prevención del consumo de sustancias prohibidas en el deporte por parte de aficionados a la práctica deportiva; y evitar el consumo no intencionado de sustancias prohibidas en el deporte por deportistas susceptibles de estar sometidos a controles de dopaje.

- **VIVE SIN TRAMPAS.**

El objetivo principal de este proyecto es inculcar los valores positivos asociados con el deporte a los jóvenes estudiantes para:  
Prevenir el uso de sustancias dopantes, como forma de mejora del rendimiento deportivo o de la imagen corporal.  
Cambiar la cultura de ganar a cualquier precio, tanto en el deporte como en cualquier otro aspecto de nuestra vida.

- **DXT PARA LA VIDA.**

Considerando la trascendencia social del deporte y los valores éticos del mismo como valores aplicables a cualquier otro ámbito de convivencia que favorecen el desarrollo personal y social de los más jóvenes, la AEPSAD inició un proyecto en el marco de los programas de la educación inclusiva.

**Lista de sustancias dopantes**

- <http://www.aepsad.gob.es/aepsad/dms/microsites/aepsad/actualidad/noticias/2017/lista-de-sustancias-dopantes-BOE-2017/lista%20de%20sustancias%20dopantes%20BOE%202017.pdf>



## Normativa Antidopaje - Abreviaturas

• <b>ABCD</b>	Autoridad Brasileña de Control de Dopaje
• <b>ABP</b>	Pasaporte Biológico del deportista
• <b>AEA</b>	Agencia Estatal Antidopaje
• <b>AEMPS</b>	Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios
• <b>AEPSAD</b>	Agencia Española de Protección de la salud en el deporte
• <b>AMA</b>	Agencia Mundial Antidopaje
• <b>AUT</b>	Autorización de uso terapéutico
• <b>BOE</b>	Boletín Oficial del Estado
• <b>CAUT</b>	Comité de Autorizaciones de Uso Terapéutico
• <b>CCES</b>	Centro Canadiense de Ética en el Deporte
• <b>CE</b>	Constitución Española
• <b>CMA</b>	Código Mundial Antidopaje
• <b>COI</b>	Comité Olímpico Internacional
• <b>CP</b>	Código Penal
• <b>CSD</b>	Consejo Superior de Deportes
• <b>EPO</b>	Eritropoyetina
• <b>FI</b>	Federación Internacional
• <b>FIFA</b>	Federación Internacional de Fútbol Asociación
• <b>hGH</b>	Hormona del Crecimiento Humana
• <b>IAAF</b>	Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo
• <b>JJOO</b>	Juegos Olímpicos
• <b>LCD</b>	Laboratorio de Control de Dopaje
• <b>LOPSD</b>	Ley Orgánica 3/2013, de 20 de junio, de protección de la salud del deportista y lucha contra el dopaje en la actividad deportiva, modificada por Real Decreto-ley 3/2017, de 17 de febrero, por el que se modifica la Ley Orgánica 3/2013, de 20 de junio.
• <b>MECD</b>	Ministerios de Educación, Cultura y Deportes
• <b>ONAD</b>	Organización Nacional Antidopaje
• <b>RDA</b>	República Democrática Alemana
• <b>UCI</b>	Unión Ciclista Internacional
• <b>LGURMPS</b>	Real Decreto Legislativo 1/2015, de 24 de julio, por el que se aprueba el texto refundido de la Ley de garantías y uso racional de los medicamentos y productos sanitarios