

# NORMATIVA DE COACH



SEPTIEMBRE 2018

## ÍNDICE

<b>Artículo 1.</b> Reclamación Oficial	Pág. 2
<b>Artículo 2.</b> Normativa Antidopaje	Pág. 5
✚ Jugar limpio	Pág. 5
✚ Lista de sustancias y métodos prohibidos en el deporte	Pág. 6
✚ Definición de dopaje e infracciones de las normas antidopaje.	Pág. 8
✚ Tipos de dopaje	Pág. 11
✚ El control de dopaje	Pág. 15
✚ Proceso de control antidopaje	Pág. 17
✚ Modificaciones al proceso de control de dopaje	Pág. 27
✚ Derechos y deberes del/de la deportista, AUT's	Pág. 30
✚ Pasaporte del/de la deportista	Pág. 33
✚ Lista de sustancias dopantes	Pág. 34
<b>Artículo 3.</b> Coach, delegados y deportistas	Pág. 35
<b>Artículo 4.</b> Comportamiento del/de la coach	Pág. 43
<b>Artículo 5.</b> Últimas modificaciones del Reglamento de kumite	Pág. 44
□ Criterios para la decisión	Pág. 44
□ Lesiones y accidentes en la competición	Pág. 46
□ Organización en las competiciones de kumite	Pág. 47
□ Duración de los encuentros	Pág. 48
□ Comportamiento prohibido	Pág. 48
<b>Artículo 6.</b> Últimas modificaciones del Reglamento de katas	Pág. 49
<b>Artículo 7.</b> Últimas modificaciones en el Reglamento de Categorías Inferiores.	Pág. 50
<b>Artículo 8.</b> Anexos	Pág. 51

## Artículo 1. Reclamación Oficial

1. Nadie puede reclamar sobre un juicio a los miembros del Panel de Arbitraje.
2. Si un arbitraje puede haber infringido el reglamento, el/la entrenador/a del/de la contendiente o el/la representante oficial son los/as únicos/as autorizados/as para presentar una reclamación. (Art. 11. 2).
3. Cualquier reclamación que se refiera a la aplicación del reglamento debe realizarse de acuerdo al procedimiento definido por el **Reglamento del Comité de Competición de la FEXKARATE**. Debe ser presentada por escrito y firmada por el/la representante oficial del equipo.
4. La reclamación se realizará en la forma de informe escrito 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/la Jefe/a de Tatami debe ser informado/a inmediatamente después de detectarse dicha falta.
5. La reclamación **debe incluir los nombres de los/as contendientes, de los Jueces actuantes y los detalles precisos** de qué es de lo que se protesta. No se aceptará como reclamación válida quejas generales sobre normas generales. Es al/a la reclamante a quien corresponde probar la validez de la reclamación.
6. La reclamación debe ser presentada a un/a representante del Comité de Competición de la FEXKARTE. 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.
7. **Cualquier protesta relacionada con la aplicación de las reglas debe ser comunicada por el/la entrenador/a como máximo un minuto después del final del encuentro.** El/la entrenador/a solicitará el formulario de "Reclamación Oficial" al/a la Jefe/a de Tatami y tendrá cuatro minutos para completar la reclamación, firmarlo y entregarlo al/a la Jefe/a de Tatami con la tarifa correspondiente. El/la Jefe/a de Tatami entregará inmediatamente el formulario de protesta completado a un/a representante del Comité de Competición que tendrá cinco minutos para emitir una decisión.
8. 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.

9. El/la **reclamante debe depositar la cantidad económica** establecida por el Reglamento del Comité de Competición de la FEXKARATE, que, junto con la reclamación, deben ser entregadas al/a la Presidente/a del Comité de Competición.

10. 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**

11. Si el Comité de Competición considera que la reclamación no es válida, ésta será rechazada y **el depósito se quedará en posesión de la FEXKARATE.**

12. No se demorarán los encuentros subsiguientes, aun cuando se esté preparando una reclamación oficial. Es la responsabilidad del/de la Supervisor/a del Encuentro asegurar que el combate ha sido conducido de acuerdo con los reglamentos de competición.

13. En el caso de una **falta administrativa** en el transcurso de un encuentro, el/la entrenador/a puede notificarlo directamente al/a la Jefe/a de Tatami. A su vez, el/la Jefe/a de Tatami se lo notificará al Árbitro.

#### 14. **Composición del Comité de Competición:**

El Comité de Competición se compondrá de los siguientes miembros con derecho a voz y voto:

- ✚ El/la **Directora/a Técnico/a** de la FEXKARATE que ejercerá la presidencia y representatividad de dicho Comité de Competición.
- ✚ El/la **Directora/a del Departamento** Autonómico de Arbitraje.
- ✚ Un/a Deportista que no intervenga, como tal en el campeonato de que se trate, nombrado/a al efecto por **el/la Presidente/a** de la FEXKARATE.
- ✚ Un/a **Árbitro** que teniendo la titulación requerida para arbitrar el tipo de campeonato que se esté celebrando, no actúe como tal, nombrado/a por el/la Presidente/a de la FEXKARATE.

#### 15. **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.

#### 16. Reclamaciones Rechazadas:

Si se encuentra 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.

#### 17. 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 la pool 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/a la 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/a la reclamante.

#### 18. 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.



### 19. 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 FEXKARATE.

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.

20. Cualquier reclamación que el Comité de Competición considere que puede ser sancionable, se elevará a través de un informe al Comité de Disciplina.

### 21. Disposición especial para el uso de la revisión por vídeo.

Esta disposición especial debe ser interpretada de manera separada e independiente a otras disposiciones de este Artículo 11. En los Campeonatos del Mundo de la WKF, se requiere el uso de la revisión de vídeo de los encuentros de Kumite. El uso del *video review* se recomienda asimismo para otras competiciones siempre que sea posible.

Con el uso del video review, los/las entrenadores/as correspondientes recibirán una tarjeta azul o roja que podrán utilizar para protestar en caso de que los jueces, en opinión del/de la entrenador/a, no hayan dado a su contendiente un punto por una técnica válida. Un panel compuesto por 2 personas designadas por el Jefe de Tatami examinarán el vídeo, y podrán cambiar la decisión del panel arbitral, siempre que los/as designados estén de acuerdo. Si al examinar el vídeo, el panel de revisión de video reconoce la protesta y otorga el punto, el/la entrenador/a mantendrá la tarjeta y el árbitro anunciará la decisión revisada. Si la protesta fuera rechazada, la tarjeta será retirada por el resto del encuentro y el/la entrenador/a perderá el derecho a protestar directamente para ese/a contendiente para el resto de la pool, exceptuando los encuentros por medallas, en los que los/as entrenadores/as de ambos contendientes recibirán siempre las tarjetas que les dan la oportunidad de reclamar los puntos.

## **Artículo 2. Normativa Antidopaje**

### **Jugar Limpio**

Cuando hablamos del dopaje hablamos de hacer uso de las sustancias prohibidas para incrementar las habilidades de competición o del hecho de esconder el uso de sustancias prohibidas.

El juego limpio de acuerdo a las reglas de competición es la mayor premisa de todos los deportes. El dopaje es un acto en contra del espíritu del juego limpio y está considerado como comportamiento deshonesto.

### **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/as 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/de la 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 (POSITIVO) en un control sin que por parte del/de la 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 e infracciones de las normas antidopaje**

#### **Definición**

*Consumo de sustancias excitantes o estimulantes que sirven para lograr de modo no natural un mejor rendimiento en una competición deportiva.*

#### **Infracciones**

El/la deportista y el personal de apoyo al/a la 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 de una muestra recogida en un control de dopaje. Existen **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/a deportista.
2. Uso o intento de uso por parte de un/a 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/de la 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/a deportista con cualquier personal de apoyo que esté cumpliendo un periodo de suspensión.

### ***Responsabilidad de los/as deportistas***

Según el Código, los/as 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/de la 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/de la deportista.
- Estos riesgos pueden aumentar ya que:
  - Los/as **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/a la deportista; **Convierte a los/as deportistas en sujetos de “investigación”** en contra de los principios básicos de la práctica y la deontología médicas. Despoja al/a la deportista del mérito deportivo y convierte a los/as deportistas en instrumentos para el deporte.
- Las normas antidopaje defienden el derecho del/de la deportista de competir en condiciones libres de dopaje, respetando al/a la 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/as deportistas de elite tienen un impacto significativo especialmente en los/as jóvenes ya que admiran y aspiran a emular a sus héroes/heroínas deportivos/as, 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/la 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/a deportista, constituye una infracción muy grave.

El/la 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/la 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/la deportista reciba la notificación de la resolución por parte de la AEPSAD, podrá presentar recurso ante el Tribunal Administrativo del Deporte.

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

En ese caso el/la 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/as 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/as 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/a 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 autorización pertinente.
- ❖ Fallos de localización.

En cualquier caso, el/la 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/a la usuario/a 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:** <http://www.globaldro.com/home>

### 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/de la 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/a especialista

o Antes de tomar suplementos, todo/a 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.

- o 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”.
- o AECOSAN es la Agencia Española de consumo, seguridad alimentaria y nutrición y tiene la función de promoción y fomento de los derechos de los/las consumidores/as y usuarios/as 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.

- o Existen en el mercado programas de certificación de ausencia de sustancias prohibidas en el deporte.
- o Uno de esos programas de certificación es **Informed-Sport**, avalado y desarrollado junto con Organizaciones Nacionales Antidopaje, que

permite al/a la 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 para 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, 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/as 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/as deportistas que sean ciudadanos/as, 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/as 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/a deportista esté incluido/a en este Grupo. En primer lugar, forman parte de él los/as deportistas que tienen un soporte económico del gobierno, también aquéllos/as 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/as 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/as 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/as 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/a la 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/la 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/as 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/de la deportista.

**Selección de los/as 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/as 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 debe ser los/as deportistas clasificados/as 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/de la deportista.

**Controles de orina:** En los controles de orina, el/la 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/a 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/de la 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/a la 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/de la deportista.
2. Notificación al/a la 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/la los/as deportista/s a ser controlado/a os/as.

- El/la los/as representante/s del/de la, de los/as deportista/s.
- Intérprete del/de la deportista, cuando la situación así lo requiera.
- Los representantes de la correspondiente Federación Nacional o Internacional del evento.
- Observador/a de la Organización Antidopaje, OAD.
- Tutor/a, en caso de un/a deportista menor de edad.
- Personal de apoyo, en el caso de un/a 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/as Oficiales de Control de Dopaje, OCD*

Un/a OCD es un/a oficial preparado y autorizado por una OAD, en el/la 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/as deportistas a competir en un entorno deportivo sin dopaje.

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

#### *Los/as deportistas.*

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

- Tener un/a representante durante el control, y si fuese necesario un/a intérprete.
- Ser informado/a del proceso de toma de muestra antes de que se inicie.

- Solicitar una demora razonada.
- En caso de ser un/a 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/elle 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/de la deportista, en el proceso de control de dopaje:** Una vez que el/la deportista es notificado/a, y hasta que finaliza el control, contrae los siguientes deberes:

- Debe llegar al área de control de dopaje inmediatamente después de ser notificado/a.
- Debe permitir que el/la 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/la 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/as deportistas y los/as 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/de la deportista, su lugar de entrenamiento o en cualquier otro lugar donde pueda ser encontrado/a.

### *Proceso de control de dopaje*

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

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

El/la 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/a 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/la deportista no puede estar bajo una observación continua.

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

Es decisión del/de la 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/la Escolta no debe manipularlos.

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

**4- Elección del kit de muestra:** Es el/la deportista el/la 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/la 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/la OCD deberá pedir al/a la deportista que escoja otro kit de recogida de muestras.

El/la deportista deberá seleccionar un vaso de recogida, de entre al menos 3, y verificar que está vacío, limpio e intacto. Una vez que el/la 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/de la deportista.

**6- Suministro de la muestra de orina:** El/la 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/la 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/a OCD o un/a 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 90 ml., de muestra**.

Si el/la deportista es menor y/o discapacitado/a, el/la representante del/de la deportista podrá, con el consentimiento de éste, acompañarle/a al baño para observar al/a la 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/a autorice a ello el/la deportista.

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



Si durante el proceso de recogida de la muestra, se considerase por el/la OCD y/o el/la deportista que dicha muestra es inapropiada, o si hubiese dudas acerca del origen o autenticidad de la muestra, el/la 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/la OCD informará al/a la deportista de que debe recogerse una muestra adicional hasta llegar al mínimo exigido.

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

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

El/la OCD solicitará al/a la deportista que abra el kit de muestra parcial y que vierta la muestra dentro del nuevo recipiente. El/la representante del/de la deportista, si estuviera presente, o el/la OCD pueden ayudar al/a la deportista, si éste/a 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/la OCD en una zona segura de la Estación de Control de dopaje.

El/la deportista volverá a la sala de espera donde permanecerá bajo la observación del/de la 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/la OCD y el/la 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/la 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/a la 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/de la Escolta u OCD.

En el caso de recogida de muestras adicionales como consecuencia de una densidad no apropiada en la muestra inicial, el/la OCD recogerá tantas muestras adicionales como sean necesarias hasta que se obtenga una muestra con densidad apropiada, o hasta que el/la 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/la OCD para determinar las circunstancias excepcionales en las que es imposible continuar con la sesión de recogida de muestras.

Cuando el/la deportista esté preparado/a para proporcionar una muestra adicional, el/la 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/la deportista tiene derecho a pedir un contraanálisis, que se realiza sobre la muestra custodiada en la muestra B.

El/la 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/la deportista sella los recipientes A y B.

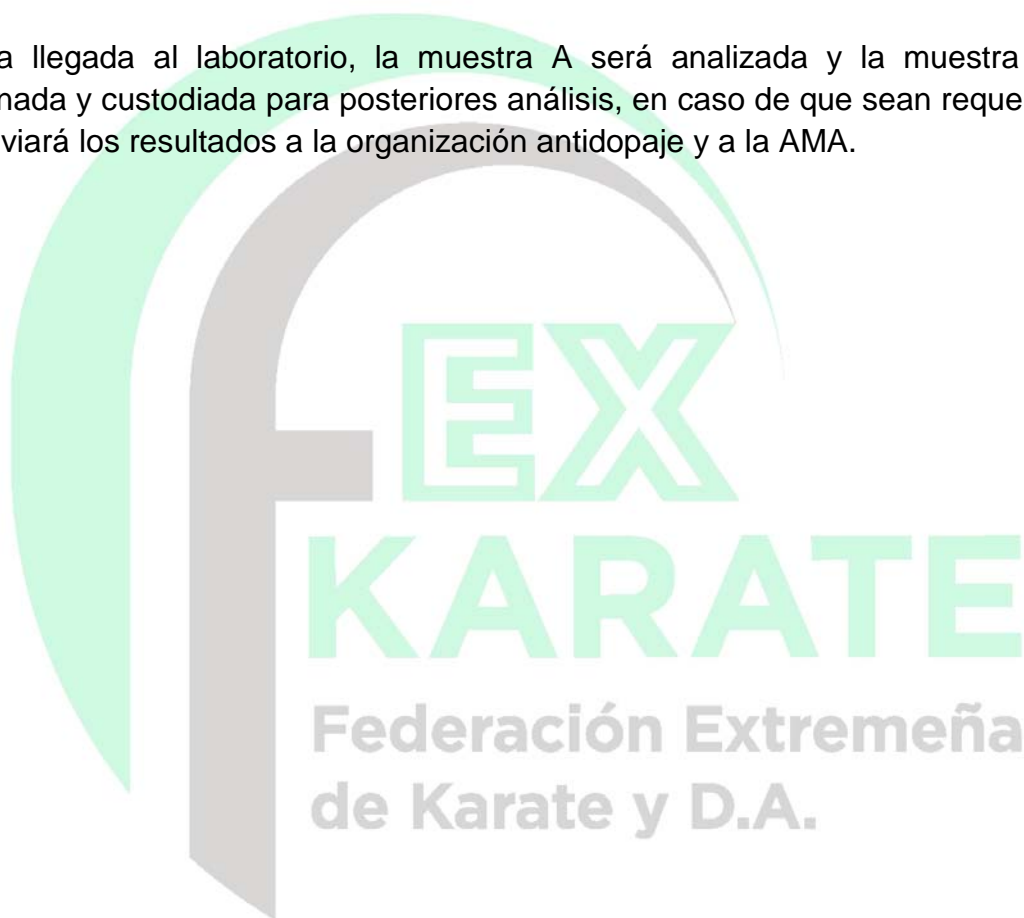
**9- Medida de la concentración de la muestra:** Una vez acabado este proceso el/la OCD medirá la densidad de la muestra en el recipiente de recolección, para asegurar que no esté demasiado diluida como para ser analizada. Si estuviera muy diluida, se le podrá solicitar muestras adicionales.

**10- Firma del formulario:** El/la agente de control rellena en el Formulario de control de dopaje con la información del control y los datos personales que le proporciona el/la deportista. El/la 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/a la 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/as deportistas discapacitados/as.*

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

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

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

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

Al realizar un control a un/a 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/de la 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/de la deportista.

### Deportistas con déficit Visual

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

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

El/la 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/ a la representante del/ de la deportista.

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

### Deportistas con discapacidad neurológica o de desarrollo.

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

### Deportistas con dispositivo de drenaje.

Los/as 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/la 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 muestra.
- ❖ 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/la deportista o su ayudante, bajo la instrucción del/de la 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/a 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/a deportista es considerado/a 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/a 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/la OCD intentará determinar si la sesión de recogida de muestras incluye a algún/a menor.
- ❖ El/la OCD ofrecerá al/a la menor la oportunidad de tener un/a 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/la OCD y/o el/la Escolta acompañarán al/a la Deportista hasta su representante y se completará la notificación oficial escrita.
- ❖ En esta fase, el/la OCD deberá asegurarse de si el/la menor quiere que un/a representante esté presente durante el proceso de control. Si el/la menor solicita un/a representante, para que esté presente durante la provisión de la muestra, el papel de este/a será uno de los siguientes:

- \* Solamente supervisar al/a la OCD / Escolta que actúa como testigo de la emisión de la muestra (sin observar el/la 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/la deportista.

- ❖ Si el/la menor no desea que su representante esté presente durante la emisión de la muestra, el/la OCD llamará a otro/a observador/a para hacer este papel. Este/a observador/a secundario/a puede ser otro/a agente o Escolta y su papel será asegurarse de que el/la OCD o Escolta observando la muestra está cumpliendo adecuadamente su tarea.
- ❖ La presencia del/de la representante del/de la deportista o del/de la Observador/a Secundario/a será documentada por el/la OCD en el formulario de Control.
- ❖ El/la representante del/de la deportista escribirá su nombre y firmará en la sección de Representante del/de la Deportista del Formulario de Control.

### **Derechos del/de la deportista**

El/la deportista tiene derecho a:

- ✚ Conocer el Organismo responsable de la realización del control.
- ✚ Ser informado/a 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/a por escrito de las razones que justifican el realizar el control fuera de la franja horaria legal establecida.
- ✚ Ser informado/a 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/la acompañe durante el proceso de recogida de muestras.
- ✚ A ser informado/a 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/la deportista discapacitado/a; a solicitar las adaptaciones necesarias en la toma de muestras y a acceder a la sala de toma de la muestra con un/a acompañante, cuando lo necesite.
- ✚ El/la deportista menor de edad tiene derecho a acceder a la sala de toma de la muestra con un/a acompañante.

### **Deberes del/de la deportista**

El/la deportista tiene los siguientes deberes:

- El/la deportista incluido en el Grupo de Seguimiento de la AEPSAD tiene el deber de facilitar los datos de su localización.
- El/la deportista que participe en una prueba o competición no podrá abandonar la misma hasta que no se hayan realizado las notificaciones de los/as seleccionados/as para ser sometidos/as a control de dopaje, salvo en los casos excepcionales de evacuación o lesión grave, justificada.
- Deber de someterse al control.
- Deber de permanecer en todo momento bajo la observación de los/as 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/as responsables de los mismos y el alcance del tratamiento.
- El/la 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 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/a 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 AEPSAD, para tener más información.



### Pasaporte del/de la deportista

- ❖ Los análisis de control de dopaje de sangre y orina de un/a 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/de la deportista y podrá ser perseguido como una infracción de las normas antidopaje.

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.
- **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/as 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/as 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/as 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-sustanciasdopantes-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

• CAUT	Comité de Autorizaciones de Uso Terapéutico
• CCES	Centro Canadiense de Ética en el Deporte
• CE	Constitución Española
• CMA	Código Mundial Antidopaje
• COI	Comité Olímpico Internacional
• CP	Código Penal
• CSD	Consejo Superior de Deportes
• EPO	Eritropoyetina
• FI	Federación Internacional
• FIFA	Federación Internacional de Fútbol Asociación
• hGH	Hormona del Crecimiento Humana
• IAAF	Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo
• JJOO	Juegos Olímpicos
• LCD	Laboratorio de Control de Dopaje
• LOPSD	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.
• MECD	Ministerios de Educación, Cultura y Deportes
• ONAD	Organización Nacional Antidopaje
• RDA	República Democrática Alemana
• UCI	Unión Ciclista Internacional
• LGURMPS	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

### **Artículo 3. Coach, delegados/as y deportistas.-**

#### **Coach**

Es el/la responsable de la dirección del/de la contendiente en el tatami, debiendo respetar y hacer respetar las decisiones de los Jueces o Árbitros, comprobar la vestimenta de sus contendientes, tenerles/as en la zona de los encuentros en el momento adecuado.

#### **DERECHOS DEL/DE LA COACH:**

Constituyen los DERECHOS del/de la Coach, los establecidos en los Estatutos y Reglamentos de la Federación Extremeña de Karate y D.A., así como los dispuestos en los Estatutos y reglamentos del Club o Entidad Deportiva al que pertenezcan. Debiendo observar los siguientes con carácter general:

- Saber ejercer su derecho ante una irregularidad.
- Ser escuchado/a.
- Recibir un trato digno y respetuoso.
- Puede presentar una Reclamación Oficial de acuerdo con el procedimiento definido por el Reglamento de Competición.

#### DEBERES DEL/DE LA COACH:

Debería conocer sus responsabilidades y deberes:

- Comportamiento propio y el de sus contendientes
- Las Normas de la Competición
- Las Normas Anti Doping
- Modales y Maneras “La Etiqueta del Karate” y el Juego Limpio, (Fair Play).
- Requisitos para ejercer una protesta oficial.

Y de carácter General, el cumplimiento de aquellas obligaciones que vengan impuestas por la legislación vigente, por los Estatutos, Reglamentos y Normativas de la Federación Extremeña de Karate y D.A. o por los acuerdos válidamente adoptados por los Órganos de la misma.

#### UNIFORMIDAD DEL/DE LA COACH.

Los/as coach, durante todo el torneo, deberán vestir el chándal oficial de su Club y llevar visible su identificación oficial, las coach femeninas, podrán llevar una prenda de carácter religioso aprobada por la WKF para Árbitros y Jueces.

Durante los encuentros, deberán mantener una actitud correcta, no gritar, no sacar los brazos del cubículo, y en ningún caso podrán llevar mochilas, gorras, sombreros, gafas de sol, chanclas, pantalón corto, etc.

Una vez iniciado el encuentro no podrá sentarse y además si durante el encuentro abandona su puesto no podrá volver a ocuparlo.





- ✚ El comportamiento correcto ayuda a ser escuchado/a, cuando se discrepa.
- ✚ Hay medios establecidos para las reclamaciones.
- ✚ Cuando se “discrepa”, insulta o provoca, se pierde toda posibilidad de tener razón.
- ✚ Con los malos modales el/la Coach incita al Árbitro a penalizar a su contendiente.

### Delegado/a del Club:

Es el/la responsable de la colaboración del Club con la Organización, debiendo respetar y hacer respetar a sus contendientes las decisiones de la Organización, no permitiendo en la pista a nadie que no esté autorizado, comprobar la vestimenta de sus contendientes y coach, tenerles en la zona de medallas en el momento adecuado.

Puede presentar una Reclamación Oficial de acuerdo con el procedimiento definido por el Reglamento de Competición.

### DERECHOS DEL/DE LA DELEGADO/A:

Constituyen los DERECHOS del/de la delegado/a, los establecidos en los Estatutos y Reglamentos de la Federación Extremeña de Karate y D.A., así como los dispuestos en los Estatutos y reglamentos del Club o Entidad Deportiva al que pertenezcan. Debiendo observar los siguientes con carácter general:

- Saber ejercer su derecho ante una irregularidad.
- Ser escuchado/a.
- Recibir un trato digno y respetuoso.
- Presentar Reclamaciones por el conducto reglamentado.

### DEBERES DEL/DE LA DELEGADO/A:

- Comprobar que todos sus contendientes han sido pesados/as y constan en el sorteo.
- Es el/la responsable de las acciones de sus contendientes en Trofeos y Campeonatos.
- Deberán atender a las indicaciones de la organización si fuesen informados/as de alguna situación anómala relacionada con personas de su club.

#### UNIFORMIDAD DEL/DE LA DELEGADO/A:

- El/la delegado/a deberá vestir chándal si se encontrara en pista, así como los/as ayudantes de los/as coach y portar ambos la correspondiente credencial de la FEXKARATE.

#### Deportista:

#### DERECHOS DEL/DE LA DEPORTISTA:

Constituyen los DERECHOS del/de la Deportista, los establecidos en los Estatutos y Reglamentos de la Federación Extremeña de Karate y D.A., así como los dispuestos en los Estatutos y reglamentos del Club o Entidad Deportiva al que pertenezcan.

#### DEBIENDO OBSERVAR LOS SIGUIENTES CON CARÁCTER GENERAL:

- Saber ejercer su derecho ante una irregularidad.
- Ser escuchado/a.
- Recibir un trato digno y respetuoso en Campeonatos y Trofeos.
- Recibir la tutela de la Federación Extremeña de Karate y D.A., con respecto a sus intereses deportivos legítimos.
- Representar a Federación Extremeña de Karate y D.A. cuando sean requeridos/as para ello
- Recibir de la Federación Extremeña de Karate y D.A. trato digno y respetuoso.

#### DEBERES DEL/DE LA DEPORTISTA:

- ▣ Aceptar las disposiciones de los árbitros durante las manifestaciones deportivas en las que tomen parte, realizando las reclamaciones que puedan estimar, con el debido respeto y por los cauces establecidos.

- ▣ Presentarse a las competiciones y entrenamientos a los cuales hayan sido convocados/as por los Órganos Federativos competentes, debiendo prevenir con la debida antelación las eventuales ausencias, justificándolas.
- ▣ Participar en las manifestaciones deportivas para las cuales haya sido inscrito/a. No podrán retirarse de la competición sin motivo justificado. Si lo hiciesen, pierden su derecho a posibles reclamaciones, quedando excluidos/as de la clasificación de la competición, dándose traslado al Comité de Disciplina quien decidirá, previo expediente disciplinario, las sanciones aplicables.
- ▣ Abstenerse del uso de estimulantes prohibidos por el Comité Olímpico Internacional, por la Federación Internacional, Europea o Nacional, antes, durante y después de la Competición.
- ▣ Presentar los documentos que prevea la competición, tales como licencias, carné deportivo, D.N.I., certificado médico, autorización paterna en los casos de minoría de edad, etc.
- ▣ Responder ante la petición de veracidad, ante el requerimiento por parte del/de la responsable de la actividad, de su categoría o nivel a través del Carné de Grados, siendo responsable ante cualquier anomalía, el Club o Entidad Deportiva, el/la Profesor/a responsable y el/la propio/a deportista, elevándose al Comité de Competición o al Comité de Disciplina, en su caso.

#### UNIFORMIDAD DEL/DE LA DEPORTISTA

- Los/as contendientes deben llevar un karate-gi blanco sin franjas, ribetes ni bordados. Se debe llevar el emblema de su Club, en la parte izquierda del pecho sin exceder una superficie total de 12 cm., por 8 cm., En el karate-gi sólo puede aparecer la marca del fabricante. Un/a 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 FEXKARATE puede autorizar la exhibición de determinados anuncios o marcas de patrocinadores.



E  
eña

- El/la contendiente en los Campeonatos y Trofeos debe llevar un solo cinturón, el cual será rojo para AKA y azul para AO. Durante los encuentros no se deben llevar los cinturones de grado, **excepto en determinados trofeos admitidos por la Organización.**
- 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 contendientes **deben llevar** una camiseta normal blanca debajo de la chaqueta del karate-gi. Las chaquetas deben ir atadas. No se permite el uso de chaquetas sin cintas laterales. **Las cintas laterales que atan la chaqueta deben estar atadas al principio del encuentro. Si se rompen durante el encuentro, no es necesario que el/la contendiente se cambie de chaqueta.**

- 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/as contendientes 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/a contendiente tiene el pelo demasiado largo o sucio, puede descalificar a dicho/a contendiente. 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 contendientes 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/as contendientes deben llevar las uñas cortas y no llevar objetos metálicos o de otra índole que puedan lesionar al/a la oponente. El uso de aparatos metálicos de ortodoncia debe estar autorizado por el Árbitro y el Médico del Torneo. El/la contendiente será plenamente responsable de cualquier lesión.

Son obligatorias las siguientes protecciones:

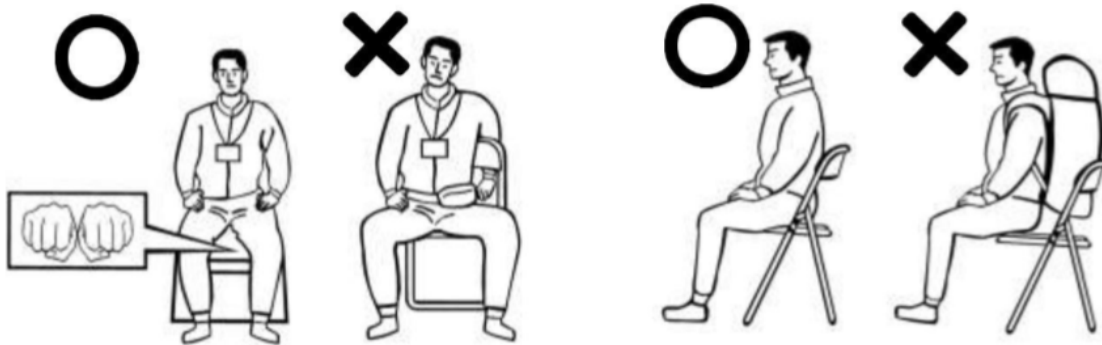
- a. Las guantillas aprobadas por la FEXKARATE/RFEK/EKF/WKF, un/a contendiente las llevará de color rojo y el otro de color azul.
  - b. El protector bucal.
  - c. El protector corporal (para todos los/as contendientes) y además el protector de pecho para las contendientes, aprobados por la FEXKARATE/RFEK/EKF/WKF.
  - d. El protector de tibia aprobado por la FEXKARATE/RFEK/EKF/WKF/, un/a contendiente las llevará de color rojo y el/la otro/a de color azul.
  - e. El protector de pie aprobado por la FEXKARATE/RFEK/EKF/WKF, un/a contendiente las llevará de color rojo y el/la otro/a de color azul.
  - f. En categorías juveniles, infantiles y alevines, además tendrán que llevar peto exterior, casco y antebrazos también aprobados por la FEXKARATE/RFEK/EKF/WKF (ninguna de estas tres protecciones tiene que ser de color rojo o azul).
- La coquilla es optativa, pero si se lleva debe ser del tipo aprobado por la FEXKARATE/RFEK/EKF/WKF.

- Los protectores bucales deben ajustar adecuadamente.
- Están prohibidas las gafas. Los/as contendientes pueden llevar lentillas blandas bajo su propio riesgo, **con excepción en determinados Campeonatos y Trofeos autorizados en katas infantiles, como por ejemplo JUDEX, Campeonatos de Promoción, etc.**
- Está prohibida la utilización de artículos, prendas y equipo no autorizados.
- Todos los elementos de protección deberán ser en su caso, del tipo o tipos homologados por la FEXKARATE/RFEK/EKF/WKF.
- Es obligación del/de la Supervisor/a del Encuentro (Kansa) revisar antes de cada encuentro que los/as contendientes llevan el equipo homologado. En el caso de Campeonatos Nacionales o Autonómicos, el equipamiento aprobado por la FEXKARATE/RFEK/EKF/WKF debe ser aceptado y no puede ser rechazado.
- 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.
- Si un/a contendiente se presenta en el área de competición vestido/a inadecuadamente, no será descalificado/a inmediatamente, sino que se le dará un minuto para corregirlo.



#### Artículo 4. Comportamiento del/de la coach

11. Los/as entrenadores/as estarán sentados/as fuera del área de seguridad, en sus lados respectivos y hacia la mesa oficial. Cuando el área de competición esté elevada, los entrenadores serán colocados fuera del área elevada. **(Art. 1: El área de Competición de kumite).**



### **Postura correcta del/de la coach**

11. Antes de cada encuentro, un/a representante del equipo presentará en la mesa oficial un formulario oficial con los nombres y el orden de combate de los/as contendientes del equipo. Los/as participantes seleccionados/as de entre los siete, o cuatro componentes del equipo, y el orden de combate se pueden cambiar en cada vuelta, siempre que el nuevo orden de combate se comunique antes de la vuelta; pero una vez comunicado no se podrá cambiar hasta que la vuelta esté completada. **(Art. 3: Organización de las Competiciones de kumite).**

12. El formulario de orden de combate puede ser presentado por el/la entrenador/a o por un/a contendiente designado/a del equipo. Si es el/la entrenador/a, debe ser claramente identificable como tal, pues si no será rechazado/a. La lista debe incluir el nombre del país, federación autonómica o club, el color del cinturón asignado al equipo para el encuentro y el orden de combate de los/as miembros del equipo. Se deben incluir los nombres de los/as contendientes y su número de dorsal y el formulario debe ser firmado por el/la entrenador/a o por la persona designada. **(Art. 3: Organización de las Competiciones de kumite).**

13. Los/as entrenadores/as deben presentar su acreditación en la mesa oficial, junto con la de su contendiente o las de su equipo. El/la entrenador/a debe permanecer sentado/a en su silla y no debe interferir en el normal desarrollo del encuentro. **(Art. 3: Organización de las Competiciones de kumite).**

16. Un equipo será descalificado (SHIKKAKU) si uno/a de sus miembros o su entrenador/a cambia la composición del equipo o el orden de combate sin notificarlo por escrito antes de la eliminatoria de la que se trate. **(Art. 3: Organización de las Competiciones de kumite).**

11. Si el/la Árbitro considera que un/a entrenador/a está interfiriendo cuando el encuentro se está realizando, parará el encuentro (YAME), se acercará al/a la entrenador/a y mostrará la señal de comportamiento descortés. Después, el/la Árbitro recomenzará el encuentro (TSUZUKETE HAJIME). Si el/la entrenador/a continúa interfiriendo, el/la Árbitro parará el encuentro, se acercará al/a la entrenador/a y le/la pedirá que abandone el tatami. El/la Árbitro no recomenzará el encuentro hasta que el entrenador haya abandonado el área del Tatami. Esto no se considerará una situación de SHIKKAKU y la expulsión del/de la entrenador/a únicamente será para éste encuentro. . (**Art. 9. Advertencias y Penalizaciones**).

## **Artículo 5. Últimas modificaciones del Reglamento en KUMITE.**

### Criterios para la decisión

- El resultado de un encuentro queda definido cuando un/a contendiente obtiene una ventaja de ocho puntos. Al transcurrir el tiempo del encuentro cuando tenga el mayor número de puntos. **Por primer punto marcado sin oposición (SENSHU)**, por decisión HANTEI), o cuando el/la oponente reciba HANSOKU, SHIKKAKU O KIKEN.
- Por “primer punto marcado sin oposición” SESHU se entiende que un/a contendiente haya marcado el primer punto a su contrario/a, sin que el/la contrario/a haya marcado también antes de la señal. En los casos en que ambos/as contendientes marquen antes de la señal, no se otorgará el “primer punto marcado sin oposición” y ambos/as contendientes continuarán teniendo la posibilidad de marcar SESHU más adelante durante el encuentro.
- En un encuentro individual no puede haber empate. Tan solo en la competición por equipos, cuando un encuentro final a con las puntuaciones igualadas, o sin puntuaciones, ni tampoco ninguno de los/as contendientes haya obtenido SESHU, el árbitro anunciará un empate, (HIKIWAKE).
- En encuentros individuales, en caso de que al final del tiempo las puntuaciones sean iguales, pero un/a contendiente haya obtenido el primer punto marcado sin oposición SESHU, dicho/a contendiente será declarado/a ganador/a. En cualquier encuentro individual en el que ninguno/a de los/as contendiente haya obtenido puntos o las puntuaciones sean iguales sin que ningún/a contendiente haya obtenido la ventaja del primer punto marcado sin oposición, la decisión se tomará por votación



final de los cuatro jueces y el árbitro. Es obligatoria una decisión a favor de uno/a u otro/a contendiente, y ésta se tomará basándose en lo siguiente:

- a) La actitud, el espíritu de combate y la fuerza exhibidos por los/as contendientes.
  - b) La superioridad de las técnicas y tácticas desplegadas.
  - c) Cuál de los/as contendientes ha iniciado la mayoría de las acciones.
- El equipo ganador es aquel que obtenga más victorias. En caso de que ambos equipos tengan el mismo número de victorias, entonces el equipo vencedor será aquel que tenga más puntos, sumando los obtenidos tanto en los encuentros perdidos como ganados. La máxima diferencia de puntos que se registrará en un encuentro será de ocho.
  - Si los dos equipos tienen el mismo número de victorias y puntos, entonces se celebrará un encuentro decisivo. Cada equipo podrá nominar a cualquiera de sus componentes, independientemente de que la persona elegida haya combatido en un encuentro previo entre los dos equipos. Si el encuentro decisivo no produce un ganador por mayor número de puntos, **ni tampoco ninguno/a de los/as contendientes haya obtenido SENSHU**, dicho encuentro se decidirá por HANTEI por el mismo procedimiento que en encuentros individuales. El resultado del HANTEI para el encuentro decisivo determinará el resultado del encuentro entre los equipos.
  - En el caso de encuentros por equipos, cuando un equipo obtenga victorias suficientes en los encuentros u obtenga suficientes puntos como para resultar vencedor, se dará por finalizado el encuentro y no habrá más combates.
  - Al decidir el resultado de un encuentro por votación HANTEI al final de un encuentro inconcluso, el árbitro se dirigirá al perímetro del área de competición y pedirá "HANTEI", seguido de un pitido de dos tonos del silbato. Los Jueces indicarán sus opiniones por medio de sus banderas y simultáneamente el árbitro señalará su voto con el brazo. El árbitro dará entonces un silbato corto, volverá a su posición original, anunciará la decisión e indicará el ganador de la forma usual.



- En aquellos casos en que tanto AKA como AO estén descalificados/as en el mismo encuentro por HANSOKU, el adversario/a previsto para la próxima ronda ganará por bye y no se anunciará ningún resultado, a no ser que la descalificación tenga lugar en un encuentro por medalla, en cuyo caso el/la ganador/a será declarado por HANTEI.

### Lesiones y accidentes en la Competición

- KIKEN es la decisión dada cuando un/a contendiente o contendientes no se presentan al ser llamados/as, no pueden continuar, abandonan el encuentro o son retirados/as por orden del árbitro. Las razones del abandono pueden incluir la lesión no atribuible a las acciones del/de la oponente. **El abandono por KIKEN supone que el/la contendiente será descalificado/a de dicha categoría, no obstante, no afectará a su participación en otras categorías.**
- Si dos contendientes se lesionan el/la uno/a al/a la otro/a, o sufren los efectos de lesiones previas, y el médico del torneo les declara incapaces de continuar, el encuentro será otorgado a quien tenga más puntos en ese momento. En encuentros individuales, si ambos/as tienen los mismos puntos, entonces la decisión se dará por HANTEI, salvo si uno/a de los/as contendiente/s tiene SENSHU. En encuentros por equipos el árbitro anunciará un empate (HIKIWAKE), salvo si uno/a de los/as contendiente/s tiene SENSHU. En el caso de que esto ocurra durante un encuentro extra para decidir un Encuentro de Equipo, entonces un voto HANTEI) determinará el resultado, salvo si uno/a de los/as contendientes tiene SENSHU.
- Cualquier contendiente que sea derribado/a con lesión, o noqueado/a, y no recupere su posición en diez segundos, será considerado/a que no está en condiciones de seguir compitiendo y será retirado/a automáticamente de todos los eventos de Kumite del torneo.
- Cuando un/a contendiente lesionado/a o noqueado/a y no recobre la posición erguida, el árbitro llamará inmediatamente al médico. El árbitro podrá indicar al cronometrador el comienzo de la cuenta de 10 segundos, haciendo sonar su silbato y levantando el brazo.
- Si se aplica la regla de los **“Diez segundos”** el tiempo será contado por un/a cronometrador/a nombrado/a específicamente para este fin. El/la

cronometrador/a sólo pondrá el reloj en marcha a la señal del árbitro, y lo parará cuando el árbitro levante su brazo.

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

### Organización en las competiciones de Kumite

- Los/as contendientes individuales o equipos que no se presenten al ser llamados/as serán descalificados KIKEN en la Categoría que corresponda. En encuentros por equipos la puntuación del encuentro que no tenga lugar será de 8-0 a favor del otro equipo. La descalificación por KIKEN supone que el/la contendiente será descalificado/a de dicha categoría, no obstante, no afectará a su participación en cualquier otra categoría.
- Al anunciar descalificación por KIKEN, el árbitro señalará con su dedo índice hacia el lado del/de la contendiente o equipo ausente anunciando “AKA o AO Kiken” y dando “No Kachi” ganador/a, al/a la contrario/a.

### Duración de los encuentros

- El/la cronometrador/a hará sonar un gong, o timbre, claramente audible indicando que **faltan 15 segundos** o que ha finalizado el tiempo. La señal de finalización **del tiempo marca el final del encuentro**.
- Los/as contendientes tendrán derecho a un tiempo de descanso entre encuentros, igual al tiempo de duración del encuentro, exceptuando cuando tengan que cambiar el color de las protecciones, en cuyo caso se prolongará hasta cinco minutos.

### Comportamiento prohibido

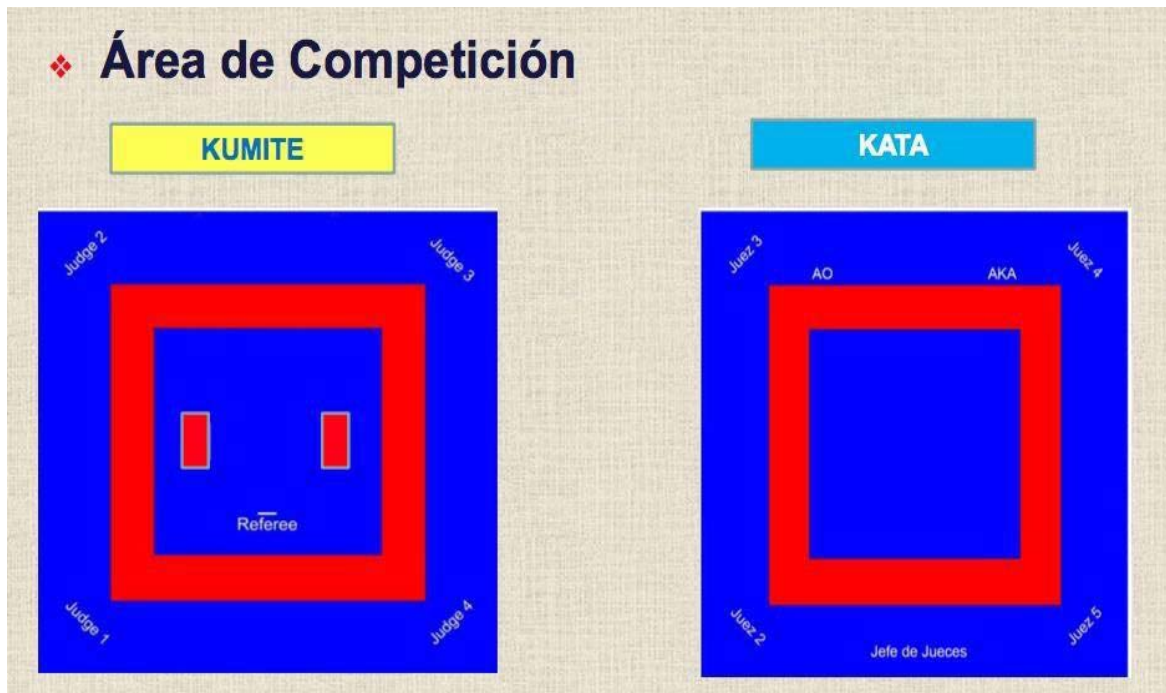
- Penalizaciones Categoría 2: simular o exagerar una lesión
  - Cuando un/a contendiente simula haber recibido contacto excesivo y los Jueces en cambio deciden que la técnica en cuestión era controlada y cumpla con los seis criterios de puntuación, se

puntuará y se dará una penalización de Categoría 2 por simular. La penalización correcta por simular una lesión cuando los jueces hayan determinado que la técnica, de hecho, era un punto es Shikaku.

- Penalizaciones Categoría 2: salidas del área de competición (jogai) no debidas al oponente
  - JOGAI se produce cuando un pie, o cualquier otra parte del cuerpo de un/a contendiente toca la parte exterior del área de competición. una excepción a esto es cuando el/la contendiente es físicamente empujado/a o lanzado/a fuera del área por el/la oponente. Como nota, el primer jogai se debe dar una advertencia. La definición de jogai pasa a ser “salidas no causadas por el/la oponente” y no “salidas repetidas”. Sin embargo, **si faltasen menos de 15 segundos**, el árbitro, como mínimo, impondrá directamente HANSOKU CHUI al/a la infractor/a.
- Penalizaciones Categoría 2: evitar el combate con el fin de que el/la oponente no tenga la oportunidad de marcar
  - Esto ocurre frecuentemente durante los últimos segundos de un encuentro. Si la infracción ocurre cuando quedan **quince** o más segundos de encuentro, y el/la contendiente no tiene una advertencia previa de CHUKOKU, el árbitro advertirá al/a la infractor/a imponiendo CHUKOKU. Si ha habido previamente una infracción de Categoría 2, se impondrá KEIKOKU. Sin embargo, **si quedan menos de quince segundos** de encuentro, el árbitro impondrá directamente HANSOKU CHUI al/a la infractor/a (tanto si ha habido previamente o no un KEIKOKU de la Categoría 2). Si ha habido previamente un HANSOKU CHUI de la Categoría 2 el árbitro penalizará al/a la infractor/a con HANSOKU y otorgará el encuentro al/a la oponente. No obstante, el árbitro debe asegurarse de que el comportamiento del/ de la contendiente no es una técnica defensiva debida a que su oponente está actuando de forma temeraria o peligrosa, en cuyo caso el/la atacante deberá ser advertido/a o penalizado/a.

## **Artículo 6. Últimas modificaciones del Reglamento de KATAS.**

- Para la competición de kata los tatamis que están del revés para marcar la posición de salida de los/as contendientes de Kumite deberán ser dados la vuelta nuevamente para formar una superficie de color uniforme.



- Los/as contendientes individuales o equipos que no se presenten al ser llamados/as, serán descalificados (KIKEN) en dicha categoría. La descalificación por KIKEN supone la descalificación del/de la contendiente en dicha categoría, no obstante esto no afectará a su participación en otra categoría.
- Aunque en la ejecución del Bunkai esté prohibida la técnica de tijera en el cuello para el derribo, si se permitirá la técnica de derribo al cuerpo.
- Descalificación en kata equipos: realizar una técnica de derribo de tijera al área del cuello en Bunkai.
- Falta en kata: distraer a los jueces moviéndose mientras que el/la contrario/a está realizando su ejecución.

## Artículo 7. Últimas modificaciones en el Reglamento de Categorías Inferiores

- Pruebas técnicas por equipos:
  - Edad: Kata sénior a partir de 16 años.
  - Grado: Mínimo cinturón marrón.
  
- Kumite alevín e infantil:
  - Atosi baraku a los 80 segundos (a falta de 10 segundos).
  - Aplicación del Senshu al igual que en categorías superiores.

#### **Artículo 8. Anexos**

Formulario de protesta oficial.



**FEX**  
**KARATE**  
Federación Extremeña  
de Karate y D.A.





<b><u>DISTRIBUCIÓN POR MARCAS HOMOLOGADAS FEXKARATE</u></b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>+ FUJIMAE</li> <li>+ LAGUNA SPORT</li> <li>+ KAMIKAZE</li> <li>+ SHUREIDO</li> <li>+ KIMONOSPORT</li> </ul>	
<b><u>DISTRIBUCIÓN POR MARCAS HOMOLOGADAS RFEK (hasta 2021)</u></b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>+ FUJIMAE</li> <li>+ KAMIKAZE</li> <li>+ NKL SPORT</li> <li>+ TAGOYA</li> </ul>	
<b><u>MARCAS HOMOLOGADAS EUROPEAN KARATE FEDERATION (EKF)</u></b>	
+ VENUM	+ BEST SPORT
<b><u>MARCAS HOMOLOGADAS WORLD KARATE FEDERATION (WKF)</u></b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>+ ADIDAS</li> <li>+ ARAWAZA</li> <li>+ BUDONORD</li> <li>+ DAEDO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ HAYASHI</li> <li>+ SHUREIDO</li> <li>+ TOKAIDO</li> <li>+ WESING</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>o <u>Sí son admitidas las protecciones homologadas por la RFEK/WKF/EKF, no pudiendo ser rechazadas en ningún caso.</u></li> <li>o <u>Cualquier otra marca que NO aparezca en este listado, será rechazada en competición</u></li> </ul>	

Federación Extremeña  
de Karate y D.A.

Por la presente el/la abajo firmante está en conformidad con las siguientes condiciones previas para actuar como coach en eventos de la FEXKARATE, obtener y mantener las licencias de coach de la FEXKARATE.

Como Coach soy responsable de: **1.** La seguridad y bienestar de todos/as los/as contendientes asignados/as a mí por mi Club, tanto dentro como fuera del área de competición. **2.** Mi conducta disciplinada y cortés y la de los/as contendientes que me han sido asignados/as, tanto dentro como fuera del área de competición. **3.** Mi cumplimiento y el de los/as /contendientes que me han sido asignados/as, de las instrucciones dadas por el árbitro u otros oficiales con autoridad del torneo. **4.** El cumplimiento de los/as contendientes que me han sido asignados/as del Reglamento antidopaje en vigor. **5.** Mantenerme al día de los Reglamentos de Competición vigentes para asegurar que los/as contendientes que me han sido asignados/as se atienen a los mismos reglamentos. **6.** Evitar protestas que no tengan base en los reglamentos.

Confirmando que el incumplimiento de este Acuerdo de Acreditación puede hacerme perder mi derecho a actuar como Coach en eventos de la FEXKARATE y que dicho incumplimiento puede resultar en la revocación o suspensión por parte de la Comisión Técnica de cualquier licencia de coach que me haya sido expedida por la FEXKARATE.

NOMBRE:

.....

CLUB:

.....

Fecha:..... Firma: .....