

Ответы на Всероссийский антидопинговый диктант-2026

Привет! Меня зовут Артём, мне 13 лет, я занимаюсь спортом, мечтаю стать Олимпийским чемпионом. И вот, что я знаю про РУСАДА и антидопинговые правила:



Сначала про РУСАДА: это такая организация в России, которая (1) следит, чтобы спортсмены соревновались честно, без допинга. У них есть сайт, образовательная платформа и даже сервис, где можно проверить лекарство (2) list.rusada.ru вводишь название и сразу видишь, можно ли его принимать или нет. Я это запомнил, потому что тренер сказал: «Лучше пять минут проверить, чем нечаянно нарушить правила».

Антидопинговые правила — это как строгие, но справедливые правила игры. Смысл такой: нельзя получать преимущество нечестно. Допинг — это не только «какие-то страшные таблетки», а совершение одного или нескольких нарушений (3) антидопинговых правил, установленных Всемирным антидопинговым кодексом. Даже если ты не хотел жульничать, а просто вынул добавку, которую друг посоветовал, а она оказалась загрязнена — это всё равно нарушение, потому что работает принцип (4) строгой ответственности. То есть «я не знал» не считается оправданием.

Ещё я знаю про (5) терапевтическое использование (ТИ). Когда спортсмену действительно нужно лекарство, которое запрещено для спортсменов, например, инсулин при диабете, можно его принимать при наличии официального разрешения. Это круто придумано: и лечиться можно, и правила не нарушаются.

Про систему АДАМС тоже слышал. Её заполняют спортсмены, которые включены антидопинговыми организациями в (6) план тестирования.



Я знаю, что спортсмена могут протестировать (7) в любом возрасте. Но я ещё ни разу не был на пункте допинг-контроля и с нетерпением жду, когда смогу применить свои знания на практике... Волнуюсь, конечно, чтобы всё сделать правильно, но тренер говорит, что инспектор мне всё напомним и подскажет, главное, (8) не отказываться от процедуры, потому что за это можно получить 4 года дисквалификации.

В нашей школе ещё проводили мини-квиз по антидопингу. Там были вопросы вроде «миф или правда». Было прикольно, и именно тогда я больше узнал о РУСАДА, например, что все пробы спортсменов анализируются в лабораториях, (9) одобренных и аккредитованных Всемирным антидопинговым агентством. И ещё: сложно представить, но пробы спортсменов могут хранить (10) до 10 лет и потом перепроверить. Это меня вообще поразило: получается, обман может вскрыться даже через много лет. Поэтому лучше сразу всё делать по правилам.

Также нам рассказывали, что опасность часто прячется там, где не ждёшь. Например, в (11) БАДах, которые продают как «натуральные» и «безопасные». На упаковке может быть написано «без допинга», но этому нельзя верить! Ведь внутри всё равно может оказаться что-то запрещённое, а РУСАДА никогда не рекомендует использовать добавки.



Я пока не суперзвезда, много тренируюсь и хочу, чтобы всё было честно. Хочу, чтобы мою медаль ценили за то, сколько я тренировался, а не за какие-то таблетки. Поэтому я считаю, что работа РУСАДА важна и поддерживаю их девиз: (12) «мы за честный и здоровый спорт!»