

# ANTI-DOPING. JU JITSU GUIDE.



In partnership with





**“THINK GREEN...  
KEEP JU-JITSU CLEAN”**

Ju-Jitsu Asian Union ( 亚洲柔术联盟 )

反兴奋剂和教育委员会主席。

首位授权柔道教育家。

反兴奋剂教育司负责人。

**Leyla Kuliyeva**



反兴奋剂。柔术指南。  
阿布扎比，阿联酋，2020 年  
邮箱：anti-doping@jjau.org

亚洲柔术联盟 (JJAU) 为以下组织成员



亚洲奥林匹克理事会

**(OCA)**



国际柔术联盟

**(JJIF)**

本手册由 “ALPHABET TRANSLATION” 翻译公司翻译。

# CONTENT

I.	简介 .....	5
1.	兴奋剂是什么 .....	6
2.	反兴奋剂的历史 .....	7
3.	世界反兴奋剂机构 (WADA) .....	9
II.	<b>反兴奋剂的基本信息</b> .....	10
1.	TUE .....	10
2.	行踪 .....	13
3.	兴奋剂检测流程 .....	15
4.	违反反兴奋剂条例 (ADRV) .....	18
5.	WADAC art. 21 下运动员的责任和义务.....	20
6.	WADAC art. 21 下运动员辅助人员的责任与义务.....	21
III.	<b>禁用清单 (物质和方法)</b> .....	22
1.	禁用清单分类 .....	23
2.	禁用物质 .....	23
3.	禁用方法 .....	26
4.	<b>IV. 兴奋剂和监控</b> .....	29
	附件 1 定义.....	36

# I. 简介

反兴奋剂是当今体育运动中一个重要而严肃的课题。2018年，JJAU第一次通过并启动了反兴奋剂教育项目。亚洲联盟柔术 (JJAU) 反兴奋剂和教育委员会通过新的反兴奋剂教育计划，开始通过最佳实践教育柔术运动员、运动员辅助人员、体育管理人员、其他柔术爱好者。JJAU 的口号是“走向绿色，保持柔术的纯洁 (Think Green... Keep Ju Jitsu Clean)”。这个口号传递了一条积极的信息。这手册为反兴奋剂指南，旨在让柔术运动员、教练、经理和其他人更详细地了解反兴奋剂的一般规则和程序。



# 1. 兴奋剂是什么

兴奋剂是什么？

体育运动中的兴奋剂包括但不限于：

使用兴奋剂的定义是，出现一种或多种违反反兴奋剂条例的情况。



## 2. 反兴奋剂的历史

人们认为，兴奋剂在历史上常常被人使用。

19 世纪，自行车运动员和其他耐力运动员经常使用兴奋剂、可卡因和酒精来提高运动成绩。世界田径联合会 (IAAF) 成为第一个禁止运动员使用刺激物质的国际体育联合会。

丹麦自行车运动员在 1960 年罗马奥运会上死亡。完整的尸检报告从未公开。几年后，一名进行尸检的医生称他们“发现了少量的成份”，包括安非他明。

1967年7月，另一名自行车运动员汤姆·辛普森 (Tom Simpson) 在环法自行车赛中去世。兴奋剂和高温共同作用，导致了他的死亡。

国际奥林匹克委员会 (IOC) 成立了医学委员会，并制定了第一份禁用物质清单。1968 年，药物检测首次在格勒诺布尔冬奥会和墨西哥奥运会进行。

1988年，在首尔奥运会上赢得 100 米比赛的本·约翰逊 (Ben Johnson) 经检测，合成代谢类固醇呈阳性，其奖牌和成绩被取消。后来，他的外源性睾酮测试结果呈阳性，被终身禁止参加体育比赛。

国际奥委会在 1986 年禁止使用血液兴奋剂。

在 2000 年的悉尼奥运会上，首次进行了一项可有效检测EPO的检测。



## 3. WADA

1998 年，在震惊自行车赛世界的事件发生后，成立一个独立的国际机构的必要性凸显出来，该机构将为反兴奋剂工作制定统一标准，并协调体育组织和公共部门共同开展工作。

1999 年 2 月，国际奥委会 (IOC) 率先在洛桑组织了世界体育反兴奋剂大会。

根据大会的提议，世界反兴奋剂机构 (WADA) 于 1999 年 11 月 10 日成立。

迄今为止，在体育领域反兴奋剂斗争中取得的最重要成就之一是起草、接受和执行了一套一致的反兴奋剂条例，即《世界反兴奋剂条例》。《反兴奋剂条例》是一份核心文件，为体育组织内部和公共机构之间协调反兴奋剂政策、规则和规章提供了框架。最初的条例（2003 年版）的采用在全球反兴奋剂运动中取得了一些重大进展，包括某些条例的规范化，以及利益相关者责任的澄清。该机构由奥林匹克运动和政府当局的平等代表组成。

世界反兴奋剂机构的使命是，引领全球协作，实现无兴奋剂体育运动。



## II. 反兴奋剂的基本信息

### 1. TUE

#### 治疗用药豁免

作为一名运动员，您可能患有某种疾病，需要某种特殊的药物进行治疗。如果该药物出现在禁用清单上，您可能会活动治疗用药豁免 (TUE)，允许您服药。TUE 确保您能够为合法的健康状况获得治疗，尽管治疗需要用到禁用物质或方法。TUE 的流程避免了运动员因检测结果呈阳性而受到处罚的风险。任何可能接受兴奋剂检测的运动员在服用禁用药物前必须申请 TUE。本申请中的所有信息将严格保密。

申请人必须于参加某项运动前至少 30 天提出申请。在特殊情况或真正的紧急情况下，TUE 可以被追溯批准。

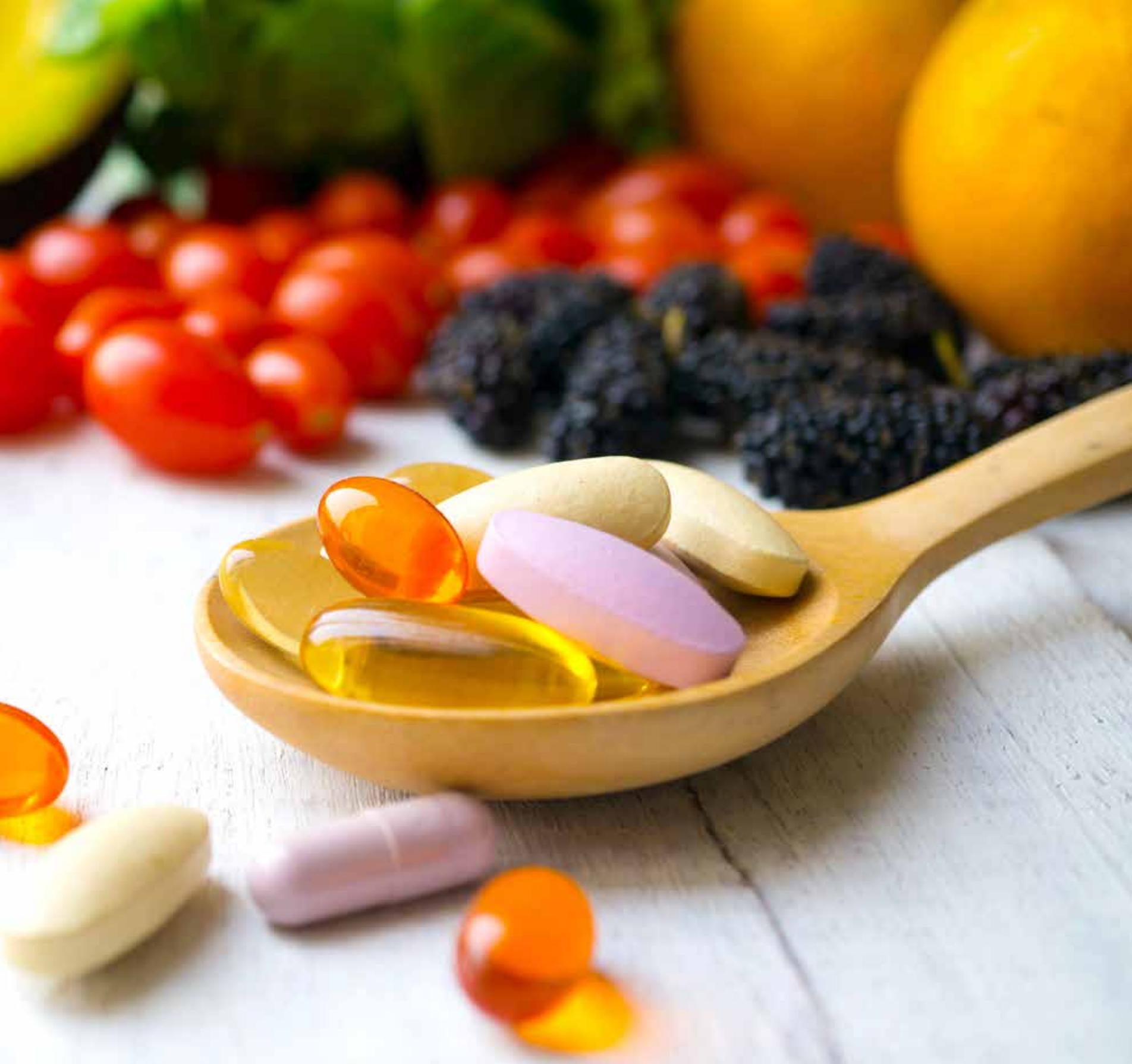
TUE 流程：

从您的相关反兴奋剂组织 (ADO) 或通过反兴奋剂管理系统 (ADAMS) 申请一份 TUE 表格。

您的医生需填写 TUE 表格，然后您需将其寄回反兴奋剂组织 (ADO)。

提出 TUE 申请后，ADO 选择的一个专家小组将审核您的申请，如果满足以下条件，则会批准 TUE：

- 如果不服用该药物，您的健康将受到严重损害。
- 该药物仅能让您恢复正常健康之外，并不能提高您的运动表现。
- 没有替代的治疗方法。



ADO 会告知您是否可以服用所申请的药物。如申请被拒绝，我们会告知相关理由。您有权提出上诉。

TUE，在兴奋剂检测期间。

在您的兴奋剂检查表上申报批准的药物。说明被批准的 TUE。向兴奋剂检查官出示一份 TUE 批准副本。申请和授予 TUE 的流程在世界反兴奋剂机构发布的 TUE 国际标准中有概述。您也可以联系 IF 或 NADO 了解更多信息。



# THERAPEUTIC USE EXEMPTIONS

## 2. 行踪

### 运动员的行踪。

运动员的行踪。

请记住，所有运动员仍可能随时随地被检测。但是，对于注册检查库 (RTP) 运动员，如果您在申报的 60 分钟窗口内无法接受检测，可能会被记录错过检测。

告知行踪可保护纯洁体育。行踪信息可使反兴奋剂组织 (ADO) 在不通知的情况下定位运动员，这可以很好地检测到那些希望通过使用兴奋剂作弊的运动员。在注册检查库 (RTP) 运动员，很少需要提供准确和实时的行踪信息。

#### 关于行踪的简略说明：

您可以通过发送短信到相关的 ADO，或使用 WADA 移动应用程序来更新您的行踪细节。如果您没有正当理由而不在场，可能造成后果。如果无法找到您以进行检测，您有机会解释原因。

您可以选择让您的代理或其他代表提交您的行踪，但请记住，您仍对该信息负责。如果您是团队的一员，您的行踪信息可团队集体文件的一部分，由教练或团队负责人提交。



如果您的 ADO 要求您提供行踪信息，您可能需要提供以下信息：

- 家庭住址
- 培训信息和位置
- 比赛时间安排
- 个人日常活动，如工作或学习
- 少数运动员，包括 RTP，也必须提供每天可接受检测的 60 分钟时间窗口。
- 您对自己的行踪全权负责。
- 您不能因为报告不准确或忘记更新您的行踪而责怪代表或代理。
- 如果您在 RTP 中，您必须每三个月提供您的行踪，以便接受检测。
- 如果您在 RTP，请记住，若不提供准确的行踪信息，可能会造成后果。您的 IF 或 NADO 将就其要求向您提供更详细的信息。
- 行踪信息是支持您的纯洁体育权利的主要元素。

### 3. 兴奋剂检测流程

- 可随时随地收集您的尿液和/或血液进行兴奋剂检测。
- 您会收到兴奋剂检测官 (DCO) 或陪护通知，告知对您进行兴奋剂检测的方式。您须签署一份表格，以确认您了解自己的权利和责任。
- 您会尽快报告到检测站报到。
- 您将从所提供的选择中选择收集器。
- 提供一定量的尿液。
- 从膝盖到肚脐、从手到肘部须裸露在外，以保证样本传递过程中视野清晰无阻。
- 选择样本收集套。将样本分成 A 瓶和 B 瓶。先将尿液倒入 B 瓶，至指示线。接下来，将尿液倒入 A 瓶，在收集器中留下少量。
- 密封A瓶和B瓶
- DCO 将测量样本的比重，以确保样本没有被稀释到无法分析的程度



**DOPING  
CONTROL**

如果过于稀释，您可能需要提供额外的样本。您将填写兴奋剂检查表，需：

- 提供个人信息
- 注明您正在服用的任何药物：处方药、非处方药和营养品
- 添加您对兴奋剂检测的任何疑问或注释（如有）
- 确认信息、记录数字和样本代码是否正确

样本将在严格保密的情况下被送往世界反兴奋剂机构认可的实验室，并将被追踪以确保安全。您的 A 样本将被分析，您的 B 样本将被安全储存以供进一步检测（如有需要）。实验室会将结果发送到负责的反兴奋剂组织 (ADO) 和 WADA。

### **运动员的权利和责任。**

#### **您有权:**

- 有一名代表，以及一名翻译（如有）
- 询问关于样本收集过程的其他信息
- 因正当理由（由 DCO 确定）要求延迟去兴奋剂检测站报告
- 如果您是一名残疾人运动员，可要求修改样本采集程序

#### **您有责任：**

- 从收到通知到样本采集过程结束，始终保持在 DCO/陪护的直接视野范围内
- 出示适当的身份证明
- 遵守样本采集程序（不遵守可能构成违反反兴奋剂条例）
- 立即前往兴奋剂检测站，除非有正当的理由延误



## 4. 违反反兴奋剂条例 (ADRV)

使用兴奋剂的定义是，出现以下一种或多种违反反兴奋剂条例的情况：

1. 运动员样本中含有禁用物质或其代谢物或标记物
2. 运动员使用或试图使用禁用物质或禁用方法
3. 逃避、拒绝或不服从运动员样本采集
4. 运动员行踪不明
5. 运动员或其他人篡改或企图篡改兴奋剂检测的任何部分
6. 运动员或运动员辅助人员持有禁用物质或禁用方法
7. 运动员或其他人贩运或试图贩运任何禁用物质或禁用方法
8. 运动员或其他人对任何运动员的使用或试图使用禁用物质
9. 运动员或其他人同谋或企图同谋
10. 运动员或其他人的禁止合作
11. 运动员或其他人阻止或报复向当局报告的行为（11 将于 2021 年 1 月 1 日生效）

### 结果管理

违反反兴奋剂条例的处罚可能包括处罚或终身禁赛。禁赛期限可能因违反反兴奋剂行为的类型、个案情况、所使用的物质和可能的重复违反反兴奋剂条例的情况而各异。

作为一名运动员，您有权要求 B 样本分析。您有权就阳性检测结果，或因违反反兴奋剂条例对您提出的处罚，获得公正的听证或提出上诉。



## 5. 世界反兴奋剂机构 (WADAC) ART. 21 下 运动员的责任和义务

### 21.1 运动员的责任与义务

21.1.1 了解并执行依照本条例制定的所有相关的反兴奋剂政策和规则。

21.1.2 随时准备接受样本采集。

21.1.3 在反兴奋剂方面，对他们摄入的物质和使用的方法负责。

21.1.4 告知医务人员，运动员有责任不使用禁用物质和禁用方法，并且运动员有义务负责确保自己所接受的任何治疗没有违反依照本条例制定的反兴奋剂政策和规则。

21.1.5 告知其所属国家反兴奋剂组织和国际单项体育联合会关于非签约方发现运动员在过去十年内兴奋剂违规行为的任何决定。

21.1.6 与反兴奋剂组织合作调查兴奋剂违规行为。

21.1.7 应有权管理运动员的反兴奋剂组织的要求，披露其运动员辅助人员的身份。



## 6. 世界反兴奋剂机构 (WADAC) ART. 21 下 运动员辅助人员的责任与义务

### 21.2 运动员辅助人员的责任与义务

21.2.1 了解并执行依照本条例制定的，适用于他们自己以及他们所服务的运动员的所有反兴奋剂政策和规则。

21.2.2 配合运动员兴奋剂检查计划。

21.2.3 利用他们对运动员的价值观和行为的影响力，培养运动员的反兴奋剂观念。

21.2.4 告知其所属国家反兴奋剂组织和国际单项体育联合会关于非签约方发现运动员在过去十年内兴奋剂违规行为的决定。

21.2.5 与反兴奋剂组织合作调查兴奋剂违规行为。

21.2.6 运动员辅助人员无正当理由不能使用或持有禁用物质或禁用方法。



### 3. 兴奋剂检测流程

自 2004 年起，世界反兴奋剂机构 (WADA) 每年都会公布一份禁用物质和禁用方法清单 (List)。该清单构成了六个国际标准之一，说明了在比赛，尤其是体育比赛中禁用的物质和方法。清单上的物质和方法按不同类别分类（如类固醇、兴奋剂、基因兴奋剂）。世界反兴奋剂机构的作用是，通过其清单专家组和卫生、医疗和研究委员会，在 10 月 1 日编制和公布清单之前，安排一段协商期，以便清单在下一年开始实施。禁药名单是世界反兴奋剂条例的基石，也是协调的关键组成部分。

在世界反兴奋剂机构推动的广泛磋商之后，清单每年更新。



# PROHIBITED LIST

# 1. 禁用清单分类

禁用清单分类如下：

A. 始终被禁用的物质和方法（比赛内外）：

## 物质

### S0 未经批准的物质。

任何药理学物质，凡未列入清单后续各节，且未经任何政府管理卫生当局批准用于人类治疗用途（例如，处于临床前或临床开发或中断的药物、设计药物、只核准用于兽医用途的物质），一律禁止。

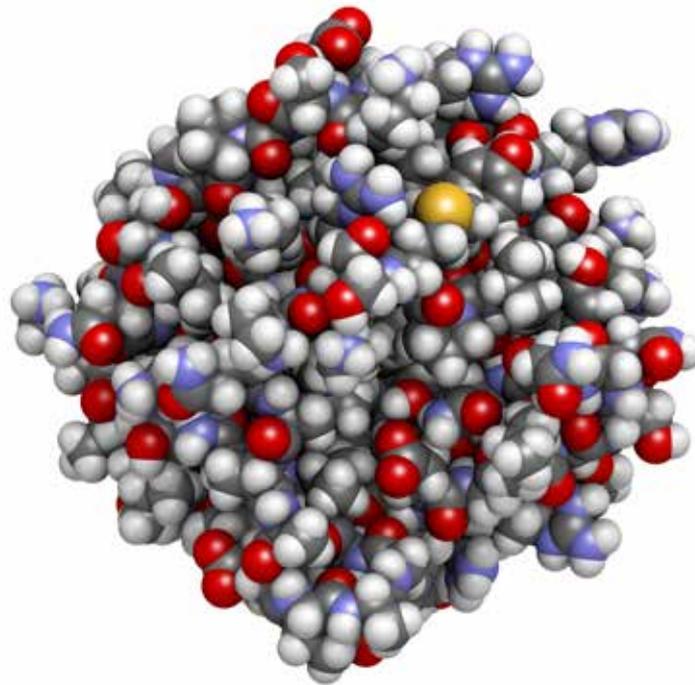
### S1 蛋白同化制剂

- 禁止使用蛋白同化制剂。不限于体外给药的合成代谢性雄激素 (AAS)。不限于其他蛋白同化制剂。
- 其他蛋白同化制剂，包括但不限于：

选择性雄激素受体调节剂 (SARM)，例如，安达林、LGD4033-（利甘醇）、烯丙乳糖（乌斯塔林）和 RAD140

## S2肽激素、生长因子、相关物质及拟物。

- 促红细胞生成素 (EPO) 和影响红细胞生成的药物，包括但不限于
- 促红细胞生成素受体激动剂、低氧诱导因子 (HIF) 激活剂
- Gata抑制剂
- TGF-beta，信号传导抑制剂
- 先天修复受体激动剂
- 肽激素及其释放因子
- 男性的绒毛膜促性腺激素 (CG) 和促黄体生成素 (LH) 及其实现因子
- 促肾上腺皮质激素及其实现因子
- 包括但不限于生长激素(GH)，其片段和实现因子
- 包括但不限于生长因子和生长因子调节器
- 以及其他影响肌肉、肌腱或韧带蛋白合成/降解、血管化、能量利用、再生能力或纤维类型转换的生长因子或生长因子调节剂。



S3 Beta2 - 受体激动剂。

禁止使用所有选择性和非选择性beta2-受体激动剂，包括所有旋光异构体。

S4激素和代谢调节剂。

S5利尿剂和掩蔽剂。



## 方法

### M1篡改血液和血液成分。

严格禁止以下行为：

- 将任何数量的自体、异体（同源）或异源血液或任何来源的红细胞产品加入或重新引入循环系统。
- 人为增加氧气的吸收、运输或输送。包括但不限于：全氟化学品；efaproxiral（RSR13）和篡改的血红蛋白产品，例如基于血红蛋白的血液替代品和微囊化血红蛋白产品，不包括通过吸入补充氧气。
- 通过物理或化学手段以任何形式篡改血管内的血液或血液成分。



## M2化学和物理篡改

- 篡改或试图篡改，以更改在兴奋剂检测期间收集的样本的完整性和有效性。包括但不限于：样本替代和/或掺假，例如向样本中添加蛋白酶。
- 12 小时内静脉滴注和/或注射总量超过 100 毫升，但在医院治疗、外科手术或临床诊断研究过程中合法接受的除外。

## M3基因和细胞兴奋剂

禁止以下可能提高运动表现的行为：

- 利用核酸或核酸类似物，以任何机制改变基因组序列和/或基因表达。这包括但不限于基因编辑、基因沉默和基因转移技术。
- 使用正常或转基因细胞。



## B. 比赛中禁用

物质

S6. 兴奋剂

S7. 毒品

S8. 大麻类

S9. 糖皮质激素

## C. 特定比赛中禁用

物质

P1  $\beta$ 受体阻断剂



## IV. 兴奋剂和健康

### 方法

禁止使用药物或操纵生理机能的方法。这些方法也会对您的身体产生负面影响，例如：

血液兴奋剂包括输血改变血液携带氧气到身体其他部分，可能会导致：

- 增加心力衰竭、中风、肾损伤和高血压的风险。
- 血液问题，比如感染、中毒、白血球过多、血小板减少。
- 循环系统问题。艾滋病。与任何可注射药物一样，使用注射器注射会增加感染艾滋病和肝炎等传染病的风险。



## 1. 类固醇

类固醇可能使肌肉更大更强，但它会造成副作用：

痤疮

- 秃顶
- 增加患肝脏和心血管疾病的风险
- 情绪波动
- 冲动易怒
- 自杀倾向
- 男性可能面临的问题包括：
  - 睾丸缩小
  - 胸部变大
- 女性可能面临的问题包括：
  - 声音低沉
  - 面部和身体毛发增多



## 2. EPO

促红细胞生成素 (EPO) 可以帮助你的身体利用氧气，但是:

- 使用促红细胞生成素可能会使血液比水更粘稠。
- 试着把这些粘稠的血液泵入血管可能会：
- 当你努力训练时，让你感到虚弱。
- 让你血压升高。
- 使你的心脏过度工作以导致于你得心脏病或中风（即使在你这个年纪）



### 3. 兴奋剂

兴奋剂用于提升竞争优势。其副作用包括：

- 失眠
- 不自觉的颤抖或发抖
- 协调能力和平衡出问题
- 焦虑且有攻击性
- 心率增加且不规律
- 心脏病或中风



## 4. HGH

HGH ( 人类生长激素 ) 可以使肌肉和骨骼更强壮 , 恢复得更快。使用 HGH 可能导致:

- 肢端肥大症——前额、眉毛、头骨和下巴突出,无法逆转。
- 心脏增大,导致高血压甚至心力衰竭。
- 损害肝脏、甲状腺和视力。
- 严重的关节炎



## 5. 掩蔽剂

一些运动员试图通过使用利尿剂和其他物质来掩盖使用违禁物质的迹象来欺骗系统。

副作用肯定会影响竞争和训练能力。

- 晕眩甚至晕倒
- 脱水
- 肌肉痉挛
- 血压降低
- 失去协调和平衡能力
- 困惑和情绪化
- 出现心脏疾病



## 6. 大麻

大麻和其他大麻类物质被禁止。

无论你是瘾君子还是偶尔吸食大麻的人，大麻都会对你的运动表现和健康产生负面影响。

使用大麻可能导致：

- 记忆力、注意力和动力减弱——甚至导致学习障碍。
- 免疫系统薄弱。
- 影响肺部（慢性支气管炎和其他呼吸系统疾病，甚至喉癌）。
- 导致心理和生理上的依赖。



## 7. 毒品

麻醉药品，比如海洛因和吗啡，可以帮你忘记疼痛，但是你会面临：

- 免疫系统减弱。
- 心率降低，呼吸系统受抑制。
- 失去平衡、协调和注意力。
- 肠胃问题，如呕吐和便秘。
- 毒品很容易上瘾，你的身体和大脑很快就会依赖它们。

# 定义

IOC - 国际奥林匹克委员会

WADA - 世界反兴奋剂机构

JJAU - 亚洲柔术联盟

JJIF - 国际柔术联合会

ADAMS – 反兴奋剂管理系统

IF - 国际联合会

NADO - 国家反兴奋剂组织

ADO - 反兴奋剂组织

DCO – 兴奋剂检测员

ADRV - 违反反兴奋剂规定

TUE - 治疗用途豁免

RTP - 注册检查库

AAS - 合成雄激素类固醇

EPO - 促红细胞生成素

HIV/AIDS - 人体免疫缺陷病毒感染和获得性免疫缺陷综合症

HGH - 人类生长激素



[anti-doping@jjau.org](mailto:anti-doping@jjau.org)