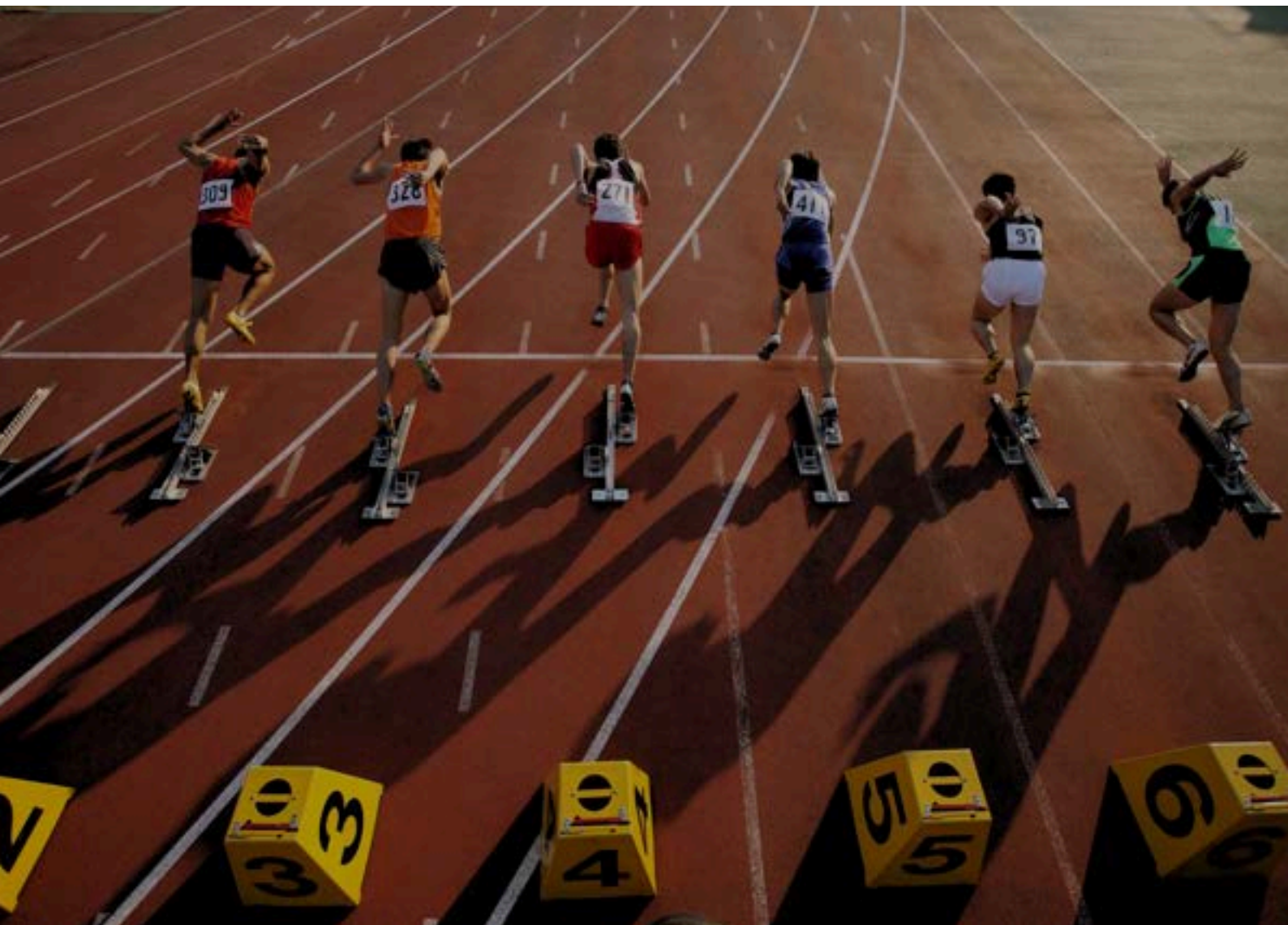




GUÍA PARA DEPORTISTAS

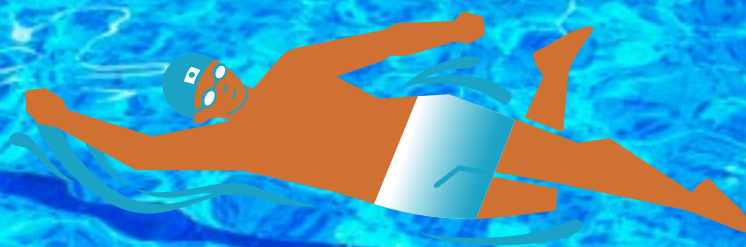
MANUAL SOBRE EL PROCEDIMIENTO SANCIONADOR ANTIDOPAJE

CONTENIDO



“Esta guía está pensada para acompañarte, paso a paso, si has recibido una notificación por una posible infracción de la normativa antidopaje.

Queremos que tengas claro qué está pasando, cuáles son tus derechos y qué opciones tienes para afrontarlo con seguridad y serenidad.”



Índice

01	INTRODUCCIÓN AL MARCO REGULATORIO ANTIDOPAJE Nacional e internacional	4
02	EL PROCEDIMIENTO SANCIONADOR Paso a paso	7
03	TUS DERECHOS COMO DEPORTISTA Acompañamiento y recursos	14
04	CONSECUENCIAS DE UNA SANCIÓN Impacto deportivo, personal y legal	17
05	EL PERIODO DE SUSPENSIÓN Alcance y gestión práctica	19
06	REINCORPORACIÓN A LA PRÁCTICA DEPORTIVA Vuelta a la competición	21
07	TESTIMONIOS ILUSTRATIVOS Experiencias hipotéticas	22
08	PREGUNTAS FRECUENTES Todo lo que debes saber	24
09	REFERENCIAS NORMATIVAS Base jurídica	25

1

Introducción al marco regulatorio antidopaje

La lucha contra el dopaje en España y a nivel internacional descansa en cuatro pilares:

1. Ley Orgánica 11/2021, de la lucha contra el dopaje en el deporte.

- Art. 3: define el ámbito de aplicación.
- Arts. 19 a 34: tipifican las infracciones y sanciones.
- Arts. 35 a 44: regulan el procedimiento sancionador.
- Arts. 48 a 49: recursos en vía administrativa y judicial.

2. Real Decreto 792/2023 de 24 de octubre, por el que se aprueba el Reglamento de desarrollo de la Ley Orgánica 11/2021, de 28 de diciembre, de lucha contra el dopaje en el deporte.

- Título IV: Del Comité Sancionador Antidopaje.
- Título V: Procedimiento para la imposición de sanciones disciplinarias en materia de dopaje.



3.Código Mundial Antidopaje (CMA,2021).

- Art.2 CMA: define las infracciones (presencia de sustancias, uso, posesión, manipulación, tráfico, etc.).
- Art. 8 CMA: procedimiento justo y derecho de audiencia.
- Art. 10 CMA: establece las sanciones y moduladores (agravantes, atenuantes).

4.Estándares Internacionales (AMA).Documentos técnicos de obligado cumplimiento que concretan cómo aplicar el Código.

- ISTI* (International Standard for Testing and Investigations): cómo se toman y custodian las muestras.
- ISL (International Standard for Laboratories): establece los criterios de calidad científica en laboratorios acreditados.
- Lista de Sustancias y Métodos Prohibidos: se actualiza al menos, anualmente, entrando en vigor el 1 de enero de cada año.
- ISRM (International Standard for Results Management): cómo se gestiona un resultado adverso hasta la resolución final.

**A partir de 2027 este Estándar se divide en dos: International Standard for Intelligence and Investigations y International Standard for Testing.*

“Las normas son exigentes, pero también garantizan tus derechos en todo momento”

“Una notificación de un resultado adverso no equivale a sanción automática: es el inicio de un procedimiento con garantías jurídicas”

2

El procedimiento sancionador: paso a paso

Cuando recibes una notificación, comienza un proceso regulado en la Ley Orgánica 11/2021 (arts. 25–40) y en el RD 792/2023 (arts. 33–47).

FASE 1

Notificación Inicial (Acuerdo de incoación)

Lo que dice la Ley: El procedimiento sancionador comienza con un acuerdo de incoación, que se notifica al deportista, comunicando los siguientes extremos:

- Los hechos que motivan el inicio del procedimiento.
- La posible infracción.
- La normativa aplicable.
- La propuesta de medida provisional o no.
- Derechos que puede ejercer.
- Plazos para presentación de alegaciones indicando los hechos Imputados, la normativa vulnerada y los derechos de defensa.
(art. 38 LOLDD y art 63 RD 792/2023).



Qué significa para ti:

- Recibirás un documento oficial.
- No implica sanción inmediata.
- Tienes derecho a leerlo con calma, asesorarte y preparar tu respuesta.

Información clave:

- Lee toda la documentación con detalle.
- Solicita asesoramiento legal o técnico.
- Haz todas las preguntas necesarias a la CELAD para entender el contenido.



FASE 2

Alegaciones y medios de prueba

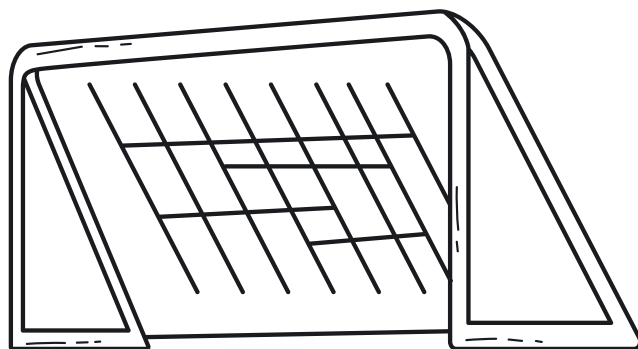
Lo que dice la Ley: El deportista debe ser escuchado antes de aplicar cualquier medida (arts. 61–65 RD 792/2023).

- Se pueden imponer medidas provisionales.
- Se regulan los plazos para presentar alegaciones al acuerdo de incoación, a la medida provisional en caso de ser propuesta y para presentar pruebas.
- En este plazo también se podrá ejercer el derecho de analizar la muestra B y solicitar el informe analítico del control realizado.

Qué significa para ti: Podrás defender tu versión antes de que se decida si compites o no mientras dure el procedimiento.

Información clave:

- Expón tu caso de forma clara y ordenada.
- No ignores las notificaciones: todos los plazos cuentan



FASE 3

Resolución y recursos

Lo que dice la Ley: Una vez concluida la instrucción del procedimiento, el órgano instructor formulará propuesta de resolución que será notificada a los interesados para formular alegaciones en el plazo de **diez días**.

Los recursos recogidos en la legislación son:

1. Recurso especial.

Cuándo procede: Frente a resoluciones que no ponen fin a la vía administrativa.

Plazo:

1 mes desde la notificación si el acto es expreso.

Si no lo es, puede interponerse en cualquier momento tras el acto presunto.

Efecto: Si no se recurre en plazo, la resolución se vuelve firme.

Plazo de resolución: CELAD dispone de 1 mes para resolver.



2. Resolución final del Comité Sancionador Antidopaje.

La resolución sancionadora:

Es inmediatamente ejecutiva desde su notificación.

Pone fin a la vía administrativa.



Recursos posibles

Contra la resolución se puede interponer:

1. **Recurso de reposición potestativo**, ante el mismo Comité Sancionador Antidopaje, en el plazo de **un mes** desde el día siguiente a la notificación.

Su presentación es opcional.

2. **Recurso contencioso-administrativo**, directamente ante los Juzgados Centrales de lo Contencioso-Administrativo, en el plazo de **dos meses** desde el día siguiente a la notificación, o desde la desestimación de recurso de reposición si éste se hubiera presentado.



En resumen:

La **resolución final** se notifica con una explicación de los hechos, la normativa aplicable y la sanción.

Qué significa para ti: Recibirás la decisión final, con explicación jurídica de los hechos, normativa aplicable y sanción.

Información clave:

- **Revisa plazos:** el recurso administrativo suele ser breve.
- **Si decides acudir a la vía judicial,** busca asesoría legal especializada en deporte.



EL PROCEDIMIENTO SANCIONADOR

PASO A PASO



1

Fase 1. Notificación Inicial.

- Recibirás un documento oficial.
- No implica sanción inmediata.
- Tienes derecho a leerlo con calma, asesorarte y preparar tu respuesta.



2

Fase 2. Alegaciones y medios de prueba.

- Es la "fase de investigación" de tu caso.
- Aquí puedes presentar informes médicos, estudios científicos o solicitar informe analítico o análisis de la muestra B.



3

Fase 3. Resolución y recursos.

Recibirás la decisión final, con explicación jurídica. Si no estás de acuerdo, puedes recurrir.

Base legal:

- LO 11/2021, art. 39 → derecho a presentar alegaciones y pruebas.
- LO 11/2021, art. 45 y 47 → derecho a recurso.
- CMA, art. 8 → derecho a un procedimiento justo y audiencia.
- RD 792/2023, Título V → regula plazos, notificaciones y garantías.

Como deportista, desde el comienzo del procedimiento sancionador tienes derecho a:

- Recibir información clara en cada fase.
- Contar con asistencia letrada o un representante.
- Solicitar el análisis de la muestra B y estar presente en su apertura.
- Presentar pruebas, testigos y alegaciones.
- Solicitar informe analítico.
- Recurrir la resolución administrativa y, en su caso, judicialmente.
- Acceder a apoyo psicológico y educativo durante el proceso.

¿Qué recursos tienes a tu disposición?

- CELAD → cursos y orientación. Aunque la **CELAD** no presta directamente estos servicios puedes recurrir a recursos externos—algunos de ellos de pago— para recibir acompañamiento y orientación.
- Federaciones y clubes → apoyo deportivo y administrativo.
- Psicólogos y abogados especializados → Aunque la CELAD no presta directamente estos servicios, puedes recurrir a recursos y profesionales externos —algunos de ellos de pago— para recibir acompañamiento y orientación.

Plazos clave que debes tener en cuenta

15 días para presentar alegaciones y proposición de pruebas tras el acuerdo de incoación. (LO art. 39; RD art. 63.5)



10 días para alegar si se propone medida cautelar (art. 65.2 RD 792/023).

10 días para alegar contra una propuesta de resolución del instructor. (art. 68 RD 792/2023).



12 meses: plazo máximo para concluir el procedimiento desde la incoación (art. 61 RD 792/2023).

Información clave



Recibir información clara y completa sobre tu caso.

Asistencia letrada o de un representante.



Solicitar el análisis de la muestra B.

Presentar pruebas y alegaciones.



Recurrir la resolución.



Base legal:

- LO 11/2021, arts. 19-34 → tipificación de infracciones y sanciones.
- CMA, art. 10 → sanciones y criterios de graduación.

Una sanción puede implicar:

- **Suspensión de licencia federativa:** no competir, entrenar con el equipo o participar en actividades organizadas.
- **Inhabilitación** → para obtener licencia federativa.
- **Anulación de resultados** → títulos, medallas, premios o récords.
- **Formación** → programas educativos para reducir la sanción en caso de sustancias de abuso.
- **Pérdida de becas o ayudas públicas** vinculadas al rendimiento deportivo.
- **Antecedentes** → si reincides, la sanción se agrava.
- **Sanción económica** si percibes ingresos asociados a la práctica deportiva.

Información clave:

La duración de la sanción depende de la sustancia, la intencionalidad y de si existe reincidencia.



CUANDO RECIBES UNA SANCIÓN

Inhabilitación temporal

Prohibición para competir durante un tiempo determinado



Pérdida de títulos o premios

Revocación de logros obtenidos





Cómo afrontar el periodo de suspensión

Periodo de suspensión

- **LO 11/2021, art. 16** → la sanción implica la imposibilidad de competir o entrenar oficialmente.
- **CMA, art. 10.12** → permite reducción del periodo en ciertos supuestos (colaboración, información sustancial, ausencia de culpa grave).

Información clave que debes tener en cuenta:

- **Entrenamiento:** permitido salvo prohibición expresa. Puedes mantener tu forma física con entrenamientos no oficiales o individuales, siguiendo siempre las condiciones establecidas en tu resolución sancionadora.
- **Salud:** aprovecha para cuidarte física y mentalmente. Este es un buen momento para atender lesiones, mejorar hábitos de descanso y alimentación, y cuidar tu bienestar emocional.
- **Formación:** realiza cursos de educación antidopaje. Además, puedes ampliar tus conocimientos en otras áreas deportivas o académicas.
- **Apoyo:** Puedes buscar acompañamiento psicológico y asesoramiento legal especializado para gestionar adecuadamente esta etapa y resolver cualquier duda sobre tu situación.
- **Planificación:** prepara tu regreso junto con tu equipo técnico y médico, estableciendo objetivos progresivos para reincorporarte en las mejores condiciones posibles.
- **Antes de cuando finalice tu sanción:**

Podrás regresar al entrenamiento con tu equipo o al uso de las instalaciones de tu club o entidad deportiva durante los dos últimos meses del periodo de suspensión o durante el último cuarto del periodo de suspensión si este tiempo fuera inferior.

ESTE PERIODO PUEDE SER DURO

**PERO ES UNA OPORTUNIDAD
PARA CUIDARTE, FORMARTE
Y PREPARAR TU REGRESO**



Aprovecha para
mejorar tu salud
física y mental



Participa
en cursos
formativos



Mantén
un entorno
positivo



Reincorporación a la práctica deportiva

Reincorporación y a la práctica deportiva

Cuando finalice tu sanción:

- Completa los programas educativos puestos en marcha por la CELAD. Puedes acceder a ellos a través de nuestro Aula Virtual.
- Coordina tu vuelta con tu federación y tu club.
- Adopta **buenas prácticas preventivas**:



Revisa siempre la Lista de Sustancias y Métodos Prohibidos en el Deporte.

→ Mantente actualizado cada temporada.



Consulta antes de tomar medicación o suplementos.

→ Evita sanciones por desconocimiento.



Usa NoDopWeb y NoDopApp.

→ Verifica la medicación fácilmente.



Refuerza tu educación antidopaje

→ Formación online en nuestro Aula Virtual.

7

Testimonios ilustrativos

En este apartado se presentan testimonios hipotéticos basado en experiencias generales de deportistas sancionados.

Su objetivo es ofrecer orientación y ejemplos prácticos, sin corresponder a casos reales específicos.



Tenía 19 años cuando recibí la notificación. Me asusté, pensé que había decepcionado a mi familia y entrenadores.

Pero con la ayuda de la CELAD y mi federación entendí cada fase del procedimiento.

El curso educativo me abrió los ojos: ahora sé que hasta un complemento mal comprado puede arruinar tu carrera. Volví a competir con más madurez y responsabilidad.



”

Yo no vivía del deporte, pero lo amaba. Recibir esa notificación me hundió: pensé en dejarlo todo.

Sin embargo, la sanción fue menor porque demostré que no hubo intención.

Durante la inhabilitación seguí entrenando por mi cuenta, hice el curso de sustancias de abuso del Aula Virtual , y cuando regresé, sentí el apoyo de mis compañeros.

Aprendí que la información y la transparencia son la mejor defensa.”

”





Preguntas frecuentes

Preguntas Frecuentes

¿QUÉ DEBES SABER SI TIENES ABIERTO UN PROCEDIMIENTO SANCIONADOR?

¿Tengo que dejar de entrenar?

No necesariamente. Solo debes abstenerte de competir si estas suspendido provisionalmente , pero puedes seguir entrando bajo supervisión.

¿Qué pasa si no solicito la muestra B?

Renuncias a tu derecho de verificación y el resultado de la muestra A se considera definitivo.

¿Dónde pido ayuda?

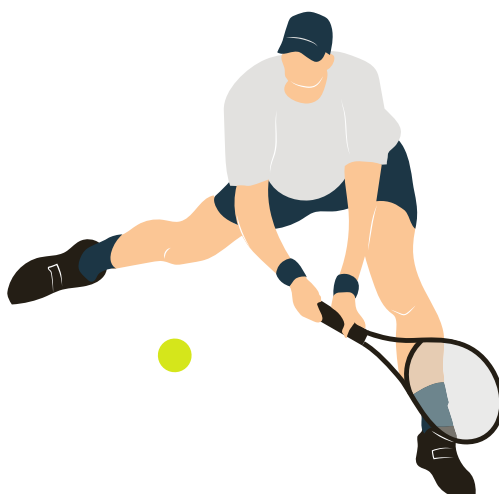
Puedes contactar con tu federación o con tu club

¿Qué ocurre si reincido?

Las sanciones serán mas graves: aumento del periodo de suspensión o inhabilitación permanente según la infracción.

¿Dónde pido ayuda legal?

Consulta con tu federación o con abogados especializados en derecho deportivo.



Referencias normativas

Referencias Normativas

- Ley Orgánica 11/2021, de 28 de diciembre, de la lucha contra el dopaje en el deporte.
- Real Decreto 792/2023 de 24 de octubre , por el que se aprueba el Reglamento de desarrollo de la ley Orgánica 11/2021 ,de 28 de diciembre , de lucha contra el dopaje en el deporte aprobado por el Real Decreto 1303/2024, de 23 de diciembre.
- Código Mundial Antidopaje (2021).*
- Estándares Internacionales de la AMA: Controles e Investigaciones, Laboratorios, Lista de Sustancias y Métodos Prohibidos, Gestión de Resultados.*

**Pendiente de actualización según nuevo Código Mundial Antidopaje y Estándares internacionales (2027).*





MINISTERIO
DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL
Y DEPORTES



CELAD

Comisión Española
para la Lucha Antidopaje
en el Deporte

