



**ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA
ATLETICA SPORT È VITA**

C.F.: 93043750913

Regolamento Interno

Edizione 2026

Il Regolamento Interno disciplina il funzionamento quotidiano della A.S.D. Atletica Sport è Vita, integrando quanto previsto dallo Statuto sociale. Le norme qui contenute regolano i rapporti tra soci, atleti, tecnici e dirigenti, con l'obiettivo di garantire un ambiente sportivo sereno, rispettoso e orientato alla crescita di ogni atleta, dal più giovane al più esperto. Tutti i tesserati sono tenuti alla conoscenza e al rispetto di quanto stabilito nelle pagine seguenti.

Indice

- Art. 1 – Tesseramento
- Art. 2 – Rinnovo tesseramenti atleti
- Art. 3 – Gare agonistiche: prescrizioni, iscrizioni e vincoli
- Art. 4 – Allenamenti
- Art. 5 – Trasferte
- Art. 6 – Abbigliamento sportivo
- Art. 7 – Soci
- Art. 8 – Diritti e Doveri

Art. 1 – Tesseramento

L'ASD Atletica Sport è Vita è affiliata alla F.I.D.A.L. (Federazione Italiana Atletica Leggera) e svolge l'attività federale secondo le disposizioni e i regolamenti dettati dalla Federazione.

Il tesseramento alla F.I.D.A.L. è condizione necessaria, essenziale e obbligatoria per poter prendere parte alle gare agonistiche (provinciali, regionali e/o nazionali) che si svolgono sul territorio italiano.

- a) Non esistono limiti di tempo per tesserarsi all'ASD Atletica Sport è Vita. È possibile avviare le pratiche in qualsiasi momento della stagione.
- b) Per tesserarsi è necessario seguire la seguente procedura:
 - Sostenere una visita medico sportiva presso un medico specialista in medicina dello sport per ottenere il certificato medico sportivo agonistico che attesti l'idoneità fisica per lo svolgimento di attività agonistica in atletica leggera. Per i ragazzi appartenenti alla categoria ESORDIENTI (età inferiore ai 12 anni), il medico curante e/o il pediatra potrà produrre il certificato di sana e robusta costituzione, attestante l'idoneità alla pratica sportiva non agonistica.
 - Produrre il certificato medico sportivo in copia leggibile, consegnandolo al Tecnico e/o al Presidente, unici delegati a tale scopo. È fatto obbligo all'atleta conservare il certificato in originale, il quale potrà essere richiesto per attività scolastiche e/o altre attività.
 - Compilare e firmare il modulo d'iscrizione con i dati anagrafici e il foglio privacy, avendo cura di specificare correttamente i recapiti telefonici per eventuali comunicazioni.
 - In caso di primo tesseramento alla F.I.D.A.L., oltre alla compilazione del modulo di iscrizione, presentare una foto digitale (formato .jpg) da apporre sul cartellino federale.

ATLETI

- c) La tassa di iscrizione annuale e le eventuali quote mensili per gli atleti agonisti vengono decise dal Consiglio Direttivo di anno in anno a seconda delle necessità interne. Al momento (anno 2026) i costi da sostenere per l'iscrizione alla ASD Atletica Sport è Vita sono:
 - tassa di iscrizione annuale, da versare obbligatoriamente all'atto dell'iscrizione e/o comunque tra novembre e gennaio dell'anno successivo quando si tratta di rinnovo, pari a € 25,00 per tutte le categorie.
 - quota mensile, da versare mensilmente secondo quanto convenuto, pari a € 30,00 per tutte le categorie tranne che per il settore MASTER che fa attività su strada.
 - quota annuale, da versare all'atto dell'iscrizione e/o secondo quanto convenuto, pari a € 80,00 per tutti i MASTER che svolgono attività su strada. La quota di € 80,00 viene così ripartita: € 60,00 iscrizione associazione, € 20,00 assicurazione.
- d) **Trasferimenti**: gli atleti provenienti da altri gruppi/associazioni, che abbiano deciso di trasferirsi all'ASD Atletica Sport è Vita con tesseramento F.I.D.A.L. eseguito negli ultimi due anni, dovranno versare, oltre alla quota d'iscrizione, una quota suppletiva pari alla tassa stabilita dalla Federazione a seconda che si tratti di trasferimento in Regione o fuori Regione.
- e) Così come dettato dalle norme federali: "... il periodo utile per la presentazione delle domande per l'anno 20xx è fissato dal 15 novembre 20xx al 31 dicembre 20xx. La validità del Tesseramento 20xx decorre dal 1° gennaio 20xx e termina il 31 dicembre 20xx. Il Tesseramento per il 20xx, effettuato nel periodo compreso tra il 15 novembre 20xx e il 31 dicembre 20xx, vale a tutti gli effetti dal 1° gennaio della stagione sportiva 20xx+1."

Art. 2 – Rinnovo tesseramenti atleti

- a) Se un atleta non intende tesserarsi con la ASD Atletica Sport è Vita, ne deve fare esplicita richiesta entro e non oltre il 31 dicembre dell'anno in corso e comunque prima che effettui gli allenamenti programmati nel nuovo anno. La richiesta deve essere portata a conoscenza del Presidente che si attiva affinché lo stesso non venga tesserato per l'Associazione e con essa non esegua gli allenamenti programmati.
- b) Così come dettato dalle norme federali: "... in caso di Rinnovo del Tesseramento le relative operazioni sono svolte attraverso i servizi on-line dalle società che, esclusivamente nell'ambito del periodo di vincolo, hanno facoltà di rinnovare automaticamente il tesseramento dei propri atleti. Gli atleti che non intendono rinnovare il tesseramento, durante il periodo di vincolo, sono tenuti a comunicarlo formalmente alla propria società, entro i termini di scadenza previsti per il tesseramento."
- c) Se un atleta, di qualunque categoria, svolge un solo allenamento programmato, automaticamente verrà tesserato per l'Associazione e con tale iscrizione verrà aperta l'assicurazione con la F.I.D.A.L. per la copertura assicurativa (regola non valida se trattasi di atleta in periodo di prova).
- d) Effettuato il tesseramento con l'Associazione, e aperta la copertura assicurativa con la F.I.D.A.L., non sarà più possibile ottenere lo svincolo per tesserarsi con altra associazione sportiva che fa atletica leggera, anche se lo stesso atleta non ha preso parte a nessuna competizione sportiva ufficiale. Il comportamento "concludente" dell'atleta nello svolgere gli allenamenti programmati determina automaticamente il tesseramento federale per la copertura assicurativa.

Art. 3 – Gare agonistiche: prescrizioni, iscrizioni e vincoli

- a)** Nessun atleta può iscriversi alle competizioni agonistiche senza l'autorizzazione del Presidente della ASD e/o del Direttore Sportivo. Le iscrizioni devono essere sempre e comunque autorizzate dalla segreteria sociale.
- b)** Ogni atleta ha il dovere di verificare, prima di chiedere l'iscrizione a qualsiasi gara competitiva, di essere in regola con le norme per la tutela sanitaria, ossia che il proprio certificato medico sportivo sia in corso di validità e non sia scaduto. Il responsabile che provvede alle iscrizioni On-Line non dovrà mai iscrivere un atleta il cui certificato medico non sia in corso di validità.
- c)** Per il settore MASTER e in particolare le gare su strada, gli atleti che intendono partecipare sono tenuti a richiedere l'iscrizione con largo anticipo rispetto al giorno della gara e versare la relativa tassa di iscrizione. Se il versamento della quota non verrà effettuato almeno due giorni prima della manifestazione, e comunque entro il termine ultimo per le iscrizioni On-Line (generalmente il giovedì precedente la gara), l'atleta non verrà iscritto e non potrà parteciparvi.
- d)** L'atleta MASTER pre-isritto, che non si presenta alla gara, non potrà essere rimborsato della quota versata ma potrà ritirare l'eventuale pacco gara (se previsto) di cui ha diritto in quanto iscritto alla manifestazione.
- e)** Gli atleti delle categorie giovanili potranno partecipare alle gare solo se hanno preso parte agli allenamenti e comunque a discrezione del Tecnico e/o del Direttore Sportivo. In questo senso non si accettano interferenze da parte dei genitori, i quali non possono e non devono entrare nel merito della pianificazione e/o gestione dell'attività sportiva.
- f)** L'iscrizione a una gara e la successiva rinuncia a parteciparvi dovrà essere giustificata dall'atleta stesso al Presidente e/o al Direttore Sportivo. La mancata partecipazione a una manifestazione a cui si è iscritti comporta un richiamo ufficiale. La seconda assenza non giustificata comporterà il pagamento di una multa pari a € 5,00. La terza assenza non giustificata comporterà il pagamento di una multa pari a € 10,00 e l'esclusione dello stesso da tutte le manifestazioni ufficiali. Il reinserimento dell'atleta è a discrezione del Presidente e/o del Direttore Sportivo.

Art. 4 – Allenamenti

- a)** Gli allenamenti si svolgono presso le strutture identificate dall'Associazione; in particolare:
Nuoro, presso il Campo Scuola “Tomaso Podda”
Galtelli, presso il Campo Sportivo con annessa palestra
- b)** Gli allenamenti verranno svolti secondo gli orari comunicati in base alle esigenze dei Tecnici e dei ragazzi.
- c)** Sarà facoltà del Direttore Sportivo far allenare ragazzi di categorie diverse tra loro, anche se, per regola, gli allenamenti si svolgeranno per categorie omogenee. Tale decisione verrà concordata con il genitore che comunque non potrà entrare nel merito.
- d)** Durante gli allenamenti si rispettano le regole dettate dal Tecnico, sia a livello comportamentale sia a livello di carico di lavoro. Sarà facoltà del Tecnico allontanare l'atleta che non rispetta le regole e che, non attenendosi alla loro osservanza, crea problemi e/o malumori.
- e)** Gli atleti che dimostrano scarsa propensione ad allenarsi e nessun interesse a partecipare alle gare potranno rimanere in Società, ma senza rallentare il lavoro del Tecnico.
- f)** Durante gli allenamenti non è consentito a nessuno, per nessun motivo, utilizzare i cellulari e/o ascoltare musica con le cuffie; tale strumentazione dovrà essere riposta nello zaino prima dell'inizio degli allenamenti. Il cellulare potrà essere usato solo a fine allenamento per chiamare i genitori. Chiunque trasgredisca questa regola sarà immediatamente allontanato dal gruppo e dalla società.
- g)** L'orario di allenamento e la località di svolgimento saranno comunicati tramite il gruppo WhatsApp; sarebbe buona norma rispondere al messaggio per permettere al Tecnico una migliore organizzazione. Nel caso in cui nessuno risponda al messaggio ma tutti vadano agli allenamenti, potrà succedere che gli stessi non si svolgano per assenza del Tecnico.
- h)** Per tutta la durata degli allenamenti dovranno essere osservate scrupolosamente le norme dell'attività in pista poste in essere dal Gestore dell'impianto. Tali norme dovranno essere osservate anche dal genitore che accompagna l'atleta al campo e lo va a riprendere a fine allenamento.

Art. 5 – Trasferte

- a)** Tutte le trasferte provinciali e/o regionali, per effettuare le gare federali, verranno organizzate con il sostegno dei genitori dei ragazzi che, si auspica, siano disponibili ad accompagnare e sostenere i ragazzi durante le gare.
- b)** Le adesioni alle trasferte da parte dei genitori dovranno essere comunicate con anticipo al Tecnico e/o al Presidente, che provvederà a organizzare la trasferta.
- c)** Durante le trasferte, i ragazzi dovranno attenersi scrupolosamente alle disposizioni degli accompagnatori, che di fatto sono i responsabili.

d) Eventuali trasferte di gruppi numerosi (manifestazioni aperte a tutte le categorie) verranno organizzate con il noleggio di pullman; solo in questo caso verrà richiesto all'atleta un contributo per il pagamento delle spese, che varierà a seconda del numero dei partecipanti e della distanza della trasferta.

Art. 6 – Abbigliamento sportivo

a) È fatto obbligo, a tutti gli atleti della ASD Atletica Sport è Vita che partecipano a manifestazioni agonistiche e non, patrocinata dalla F.I.D.A.L. e/o da Enti di Promozione, indossare la divisa della società.

Per “divisa della società” si intende la maglia ufficiale della società comprensiva dei pantaloncini. In particolare:

- uomini: maglia a maniche corte o a canottiera, di colore bianco e blu (royal) con il logo sociale; pantaloncino sempre di colore blu (royal), aderente sopra il ginocchio o sgambato largo.
- ragazze: maglia a maniche corte o a canottiera, di colore bianco e blu (royal) con logo sociale; in alternativa, top personalizzato sempre bianco e blu, con pantaloncino e/o mutanda tra quelli scelti e approvati.

Al momento (anno 2026) gli atleti di sesso maschile potranno scegliere tra due modelli di maglie (maniche corte e/o canotta) e una versione di pantaloncini aderenti; le atlete di sesso femminile potranno scegliere tra due modelli di maglie (maniche corte e/o canotta) o un top, con pantaloncino o mutanda a scelta.

Nessun altro abbigliamento sarà permesso se non con l'approvazione del Presidente e/o del Direttore Sportivo, che dovranno essere informati prima dell'inizio della manifestazione. I trasgressori saranno passibili delle sanzioni previste dal vigente Regolamento Federale.

b) Il Presidente, in tali casi, oltre a un richiamo verbale, potrà sanzionare il/i trasgressori recidivi con l'esclusione dal gruppo come previsto dalle norme statutarie e Federali, non iscrivendo il ragazzo alla manifestazione in programma.

c) Il Consiglio Direttivo stabilisce i termini e i tempi di sostituzione del completino sociale, in virtù delle disponibilità economiche, dell'usura dei materiali, dell'uscita di produzione della maglia e/o pantaloncino e/o tuta e di eventuali contratti di sponsorizzazione.

d) È possibile, su richiesta dell'atleta e a totale carico dello stesso, acquistare presso la ASD il seguente materiale, al prezzo che di volta in volta verrà comunicato dalla segreteria:

- Completo gara (maglia + pantaloncini) con logo ASD
- Maglia gara (con logo ASD)
- Calzamazaglia invernale
- Canottiera gara (con logo ASD)
- Tuta sociale
- Maglia estiva da allenamento
- Maglia invernale da allenamento
- Gadget vari

In nessun caso, e per nessun motivo, l'atleta e/o gli atleti possono decidere di cambiare l'abbigliamento sociale durante le gare e/o le manifestazioni ufficiali alle quali è richiesta la rappresentanza sociale. L'abbigliamento ufficiale da gara è composto da:

- una maglia personalizzata con logo sociale e stemma rappresentante una pista di atletica, di colore bianco e blu (royal);
- i pantaloncini di colore blu (royal) con eventuale piccola striscia laterale bianca;
- un top sempre di colore bianco e blu (royal) con logo sociale e pantaloncino e/o slip blu (royal).

Nota: al presente documento verrà allegato il catalogo, maschile e femminile, dell'attrezzatura in dotazione presso l'associazione. Solo l'abbigliamento presente in tale catalogo dovrà e potrà essere utilizzato nelle manifestazioni ufficiali.

Si ricorda inoltre che anche la cerimonia di premiazione, sia relativamente alla gara svolta che alle serate di gala, se richiesto, dovrà essere presenziata dagli atleti sempre con la tuta e/o la maglia sociale.

Art. 7 – Soci

Possono essere Soci dell'Associazione tutti coloro che ne condividono le finalità e i principi ispiratori e ne accettano lo Statuto. Il rapporto associativo e le modalità associative sono volte a garantire l'effettività del rapporto medesimo; pertanto la partecipazione alla vita associativa non potrà essere temporanea. Fra gli aderenti all'Associazione esistono parità di diritti e di doveri.

L'ammissione all'Associazione è deliberata dal Consiglio Direttivo su richiesta dell'aspirante Socio. Le domande di ammissione a Socio, presentate da minorenni, dovranno essere controfirmate dall'esercente la patria potestà. Il genitore che sottoscrive la domanda rappresenta il minore a tutti gli effetti nei confronti dell'Associazione e risponde verso la stessa per tutte le obbligazioni dell'associato minorenne.

Gli atleti regolarmente tesserati, siano essi in attività o no, maggiorenni e/o minorenni, non possono essere considerati Soci. La qualifica di Socio, così come citato dall'Art. 4 dello Statuto, potrà essere acquisita solo ed esclusivamente facendone esplicita domanda e dopo che la stessa è stata accolta favorevolmente dal Consiglio Direttivo.

Il Consiglio Direttivo, all'inizio di ogni anno, in occasione della conferma delle quote associative per l'anno in corso, delibera anche l'ammontare della quota che ogni Socio deve versare per poter prendere parte attivamente alla vita sociale e aver quindi diritto di voto nelle assemblee.

Tutti i Soci hanno diritto a:

- partecipare a tutte le attività promosse dall'Associazione;
- partecipare alla vita associativa, esprimendo il proprio voto nelle sedi deputate, anche per l'approvazione e le modificazioni dello Statuto e di eventuali regolamenti;
- godere dell'elettorato attivo e passivo per la nomina degli Organi Direttivi dell'Associazione.

I Soci minorenni non hanno diritto di voto attivo e passivo, come meglio specificato dallo Statuto sociale.

La qualifica di Socio si perde in tutti i casi previsti dallo Statuto e comunque per morosità, se la quota non viene versata entro due mesi dalla scadenza fissata dal Consiglio Direttivo.

Con apposito verbale del Consiglio Direttivo, la quota sociale potrà non essere versata se il Socio in questione si impegna e dà la propria disponibilità a partecipare ad almeno tre trasferte regionali che coinvolgono gli atleti dell'Associazione.

Art. 8 – Diritti e Doveri

- a)** Il tesseramento alla ASD Atletica Sport è Vita dà diritto all'atleta, a qualunque categoria appartenga, di accedere sia al Campo di allenamento secondo gli orari e le condizioni dettati dal gestore dell'impianto, sia alla palestra che la ASD annualmente dispone per gli allenamenti invernali.
- b)** Non è fatto obbligo all'atleta di partecipare a un numero minimo di gare nell'arco della stagione agonistica. È auspicabile però che gli atleti, di qualunque fascia di età e categoria, acquisiscano la mentalità che gareggiare in competizioni ufficiali, oltre a essere uno strumento di verifica della propria preparazione, sia anche un modo per rappresentare la propria società nel circuito federale provinciale, regionale e/o nazionale.
- c)** Gli allenamenti e la preparazione atletica si svolgeranno a Nuoro presso il Campo Scuola “Tomaso Podda” e a Galtelli presso il Campo Sportivo e l'adiacente Palestra Comunale. L'accesso a tali strutture è gratuito per tutti gli atleti regolarmente tesserati. L'ASD, per l'accesso a tali impianti, paga annualmente un canone di accesso.
- d)** Atleti e Tecnici hanno il diritto e il dovere di partecipare a tutti gli allenamenti in programma, rispettando con la massima puntualità gli orari previsti.
- e)** L'atleta ha il dovere di partecipare agli allenamenti con attenzione, concentrazione e rispetto per i Tecnici, per i propri compagni e per le attrezzature che utilizza.
- f)** Nessun atleta si deve sentire obbligato a iscriversi all'Associazione, ma nel momento in cui si iscrive deve attenersi alle regole stabilite riguardanti gli allenamenti e/o le gare. La partecipazione a tutte le attività, non strettamente legate alle competizioni, è auspicabile affinché il gruppo si consolidi. Agli atleti che decidono di sospendere gli allenamenti e di non prendere parte alle manifestazioni sportive non sarà permesso prendere parte alle attività sociali, per rispetto verso tutti coloro che partecipano assiduamente alla vita sociale.
- g)** Il Tecnico che segue il gruppo di atleti, a seconda delle esigenze e delle necessità dettate dalla preparazione, decide dove si devono svolgere gli allenamenti. La sede degli allenamenti sarà comunicata con largo anticipo e l'eventuale raggiungimento della stessa è a carico dell'atleta.
- h)** Se l'atleta non è in grado di raggiungere la sede di allenamento, non sarà possibile per lo stesso svolgere la preparazione in sede diversa e/o con un Tecnico diverso da quello a cui è assegnato.
- i)** Si ricorda che la stagione agonistica, per una società di atletica, va da fine marzo a fine ottobre e comprende anche i mesi di luglio e agosto. L'atleta che per motivi personali non giustificati interrompe gli allenamenti con la fine della scuola e riprende l'attività con l'inizio dell'anno scolastico non verrà coinvolto nelle attività organizzate dalla società, in virtù del fatto che la stessa va avanti grazie ai risultati degli atleti che si allenano; se gli atleti decidono di non gareggiare, la società non investe energie e risorse per gli atleti che non svolgono attività nei mesi importanti della stagione agonistica.

Il presente Regolamento è parte integrante dello Statuto Sociale e vuole essere uno strumento interno di gestione.

Ogni trasgressione alle norme e regole precedentemente illustrate verrà rimandata al Consiglio Direttivo che, di fatto, prenderà i dovuti provvedimenti senza dover giustificare le scelte, ma in piena libertà e in armonia con le regole e lo spirito che da sempre hanno animato questa Associazione.

Orosei, 10 . 01 . 2026

Il Presidente

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'P. P. P.', written over a horizontal line.