



EQUIPAMIENTO GUIA COMPLETA



PRIMERA EDICIÓN

ABOUT US LACROSSE

LA MISION DE US LACROSSE

US Lacrosse es el órgano rector nacional del Lacrosse. A través de un liderazgo sensible y eficaz, ofrecemos programas y servicios para inspirar la participación y al mismo tiempo proteger la integridad del deporte.

NUESTRA VISION

Nos enfocamos en un futuro que ofrezca a las personas de todo el mundo la oportunidad de descubrir, aprender, participar, disfrutar y, en última instancia, abrazar la pasión compartida por la experiencia de Lacrosse.

ÚNETE HOY

Como [órgano rector nacional para el deporte, US Lacrosse depende principalmente de los ingresos de los miembros para respaldar sus programas y servicios. Las membresías se ofrecen por categoría (jugador, coach, oficial, fan) y edad (jóvenes, escuela secundaria, adulto). Ayude a respaldar el crecimiento del juego convirtiéndose en un nuevo miembro o renueve su membresía hoy en uslacrosse.org/join.



LA FUNDACION US LACROSSE

Las iniciativas de US Lacrosse para estudiar heridas y lesiones del deporte y maximizar la seguridad de los jugadores están financiadas en parte por la US Lacrosse Fundación (USLF), el brazo filantrópico de US Lacrosse. El USLF ayuda a cerrar la brecha entre los ingresos de membresía y el costo de inspirar la participación en, y fomentar el crecimiento responsable de, el primer deporte de la nación. Su donación deducible de impuestos ayuda a proporcionar el “margen de excelencia” que hace posible los



programas y servicios integrales y los equipos nacionales de hombres y mujeres competitivos. Aprende más y apoya tu deporte en uslacrosse.org/donate.

US LACROSSE – QUIENES SOMOS Y QUE HACEMOS

QUIENES SOMOS

- Somos más de 410,000 miembros a nivel nacional.
- Somos más de 70 miembros del personal de tiempo completo
- Somos más de 300 voluntarios sirviendo en juntas y comités nacionales
- Somos más de 7,000 donantes para la US Lacrosse Foundation.

ESTO ES LO QUE HACEMOS

Brindamos liderazgo para desarrollar nuestro deporte mediante:

- Mejorar la experiencia de Lacrosse
- Crear oportunidades para todos.
- Elevar la visibilidad del Lacrosse.
- Construyendo para el futuro

RECURSOS ADICIONALES

USLACROSSE.ORG/GUIDEBOOK

USLACROSSE.ORG/PROGRAMS

USLACROSSE.ORG/SAFETY

USLACROSSE.ORG/RECRUITING



IMPLEMENTOS DE JUGADOR

1) GUANTES *(OBLIGATORIO)*

- La mano debe estar completamente insertada en el guante.
- Incluye protección adicional para el pulgar
- Debería cubrir 2 “-3” por encima de la muñeca
- Demasiado corto: el puño no protege la muñeca
- Demasiado largo: el manguito limitará la movilidad

2) CASCO *(OBLIGATORIO)*

- Debe ser específico para lacrosse .
- Declaración / sello que indica que cumple el estándar de NOCSAE
- El ajuste adecuado debe basarse en Pautas y requisitos de los fabricantes en su sitio web o incluido con el casco.

3) RIÑONERA *(RECOMENDADO)*

- Debe cubrir costillas y riñones; ajustar aflojando / apretando las correas.
- Deben ajustarse cómodamente, no restringir la respiración.
- Lo suficientemente apretado para que no se muevan excesivamente durante el juego.
- Pruebe las almohadillas para las costillas antes de agregar hombreras para asegurarse de que se ajusten correctamente.

4) INGUINAL/TESTICULAR DEPORTIVO

(JOVEN OBLIGATORIO / SECUNDARIA RECOMENDADO)

- De tamaño que ofrezca comodidad y protección

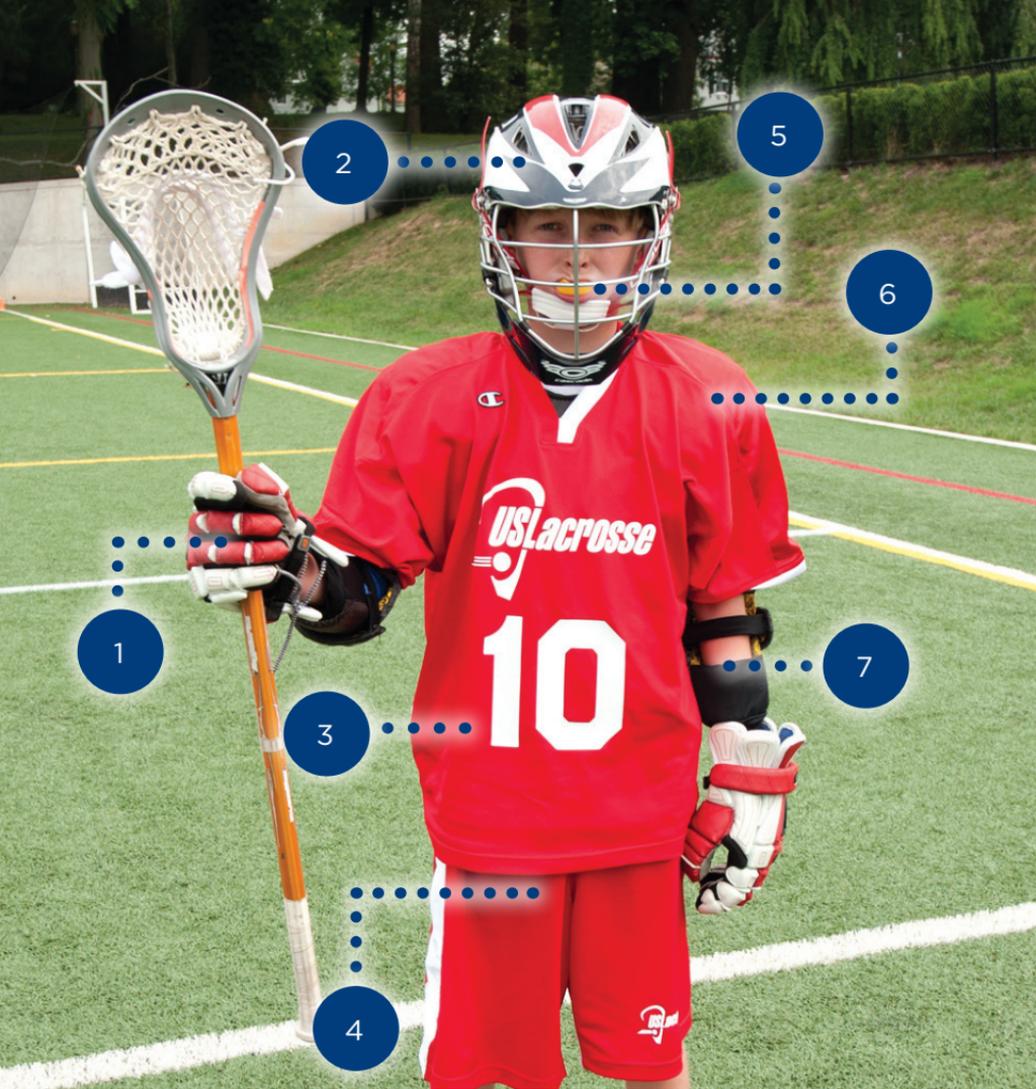
- Lo suficientemente grande como para proporcionar cobertura, pero no causar molestias mientras está corriendo.
- Las prendas que puedan mejorar la comodidad incluyen: bases, todo en uno y combinaciones de ambos.

5) BUCAL *(OBLIGATORIO)*

- Variedad de materiales, tamaños, colores y opciones de ajuste
- Debe ser un color visible que no sea claro o blanco
- Auto-moldeado (de fabricantes) o moldeado a medida (de dentistas)
- El ajuste adecuado permite que los jugadores hablen, cubran la mandíbula superior de los dientes y no causen molestias
- No puede ser alterado para disminuir la protección; Puede cortar si es demasiado grande para la boca del atleta.

6) HOMBRERAS *(OBLIGATORIO)*

- Cubre la parte superior del hombro, clavícula y esternón.
- Las tapas de los hombros deben descansar sobre los hombros.
- El collar debe quedar plano sobre la clavícula
- Las correas están apretadas: la almohadilla de los bíceps se apoya en el brazo para no interferir con las almohadillas de los brazos.
- La placa del esternón debe cubrir el esternón.
- Debe caber cómodamente; ajustar aflojando / apretando las correas



- Muy apretado - puede restringir el movimiento; demasiado flojo - puede moverse durante el juego y exponer al jugador a una lesión

7) CODERAS (OBLIGATORIO)

- Apretado para no deslizar el brazo hacia abajo; suelta para no

- causar molestias
- El codo debe estar bien y completamente cubierto
- Si la almohadilla incluye correas, asegúrelas cómodamente para un movimiento limitado durante el juego.

IMPLEMENTOS DE GOALIE

1) GUANTES *(OBLIGATORIO)*

- La mano debe estar completamente insertada en el guante.
- Incluye protección adicional para el pulgar
- Debería cubrir 2 “-3” por encima de la muñeca
- Demasiado corto: el puño no protege la muñeca
- Demasiado largo: el manguito limitará la movilidad

2) BUCAL *(OBLIGATORIO)*

Ver Equipo de jugador niños (pág. 4-5)

3) HOMBRERAS *(OBLIGATORIO)*

Ver Equipo de jugador niños (pág. 4-5)

4) INGUINAL/TESTICULAR DEPORTIVO

(JOVEN OBLIGATORIO / UNIVERSITARIO RECOMENDADO)

- Equipado para comodidad y protección
- Lo suficientemente grande como para proporcionar cobertura, pero no causar molestias mientras está corriendo
- Las prendas para mejorar la comodidad incluyen: bases, todo en uno y combinaciones de ambos.

5) PROTECTOR GARGANTA

(OBLIGATORIO)

- Separado del casco y requerido.
- Fije con broches / tornillos / otros sujetadores
- El ajuste adecuado para el casco y la protección se debe realizar de acuerdo con las pautas y requisitos de los fabricantes en su sitio web o se incluye con el casco / protector

6) PECHERA *(OBLIGATORIO)*

- Cubre el torso delantero, escote por debajo del ombligo.
- Correas del cuerpo aseguradas al frente de la almohadilla: ajuste para un ajuste cómodo y cómodo
- Muy apretado - restringe el movimiento del jugador
- Muy flojo: las almohadillas pueden mover y exponer al jugador a lesiones
- El collar del protector de pecho debe quedar plano sobre la clavícula del jugador.
- Preferiblemente incluye protección adicional para brazos y hombros
- Debe llevar debajo del jersey.

7) CASCO *(OBLIGATORIO)*

Ver Equipo de jugador niños (pág. 4-5)



7

2

5

3

6

1

4

IMPLEMENTOS DE JUGADORA

1) GAFAS *(REQUERIDO)*

- Deben ser específicos para Lacrosse
- Cumple con la especificación de desempeño estándar de ASTM International; Incluye una declaración / sello que indica el cumplimiento.
- El ajuste adecuado debe basarse en las pautas y requisitos de los fabricantes en su sitio web o incluirse con las gafas protectoras

2) BUCAL *(REQUERIDO)*

- Variedad de materiales, tamaños, colores y opciones de ajuste
- Debe ser un color visible que no sea claro o blanco
- Auto-moldeado (de fabricantes) o moldeado a medida (de dentistas)
- El ajuste adecuado permite que los jugadores hablen, cubran la mandíbula superior de los dientes y no causen molestias
- No puede ser alterado para disminuir la protección; Puede cortar si es demasiado grande para la boca del atleta.

3) GUANTES

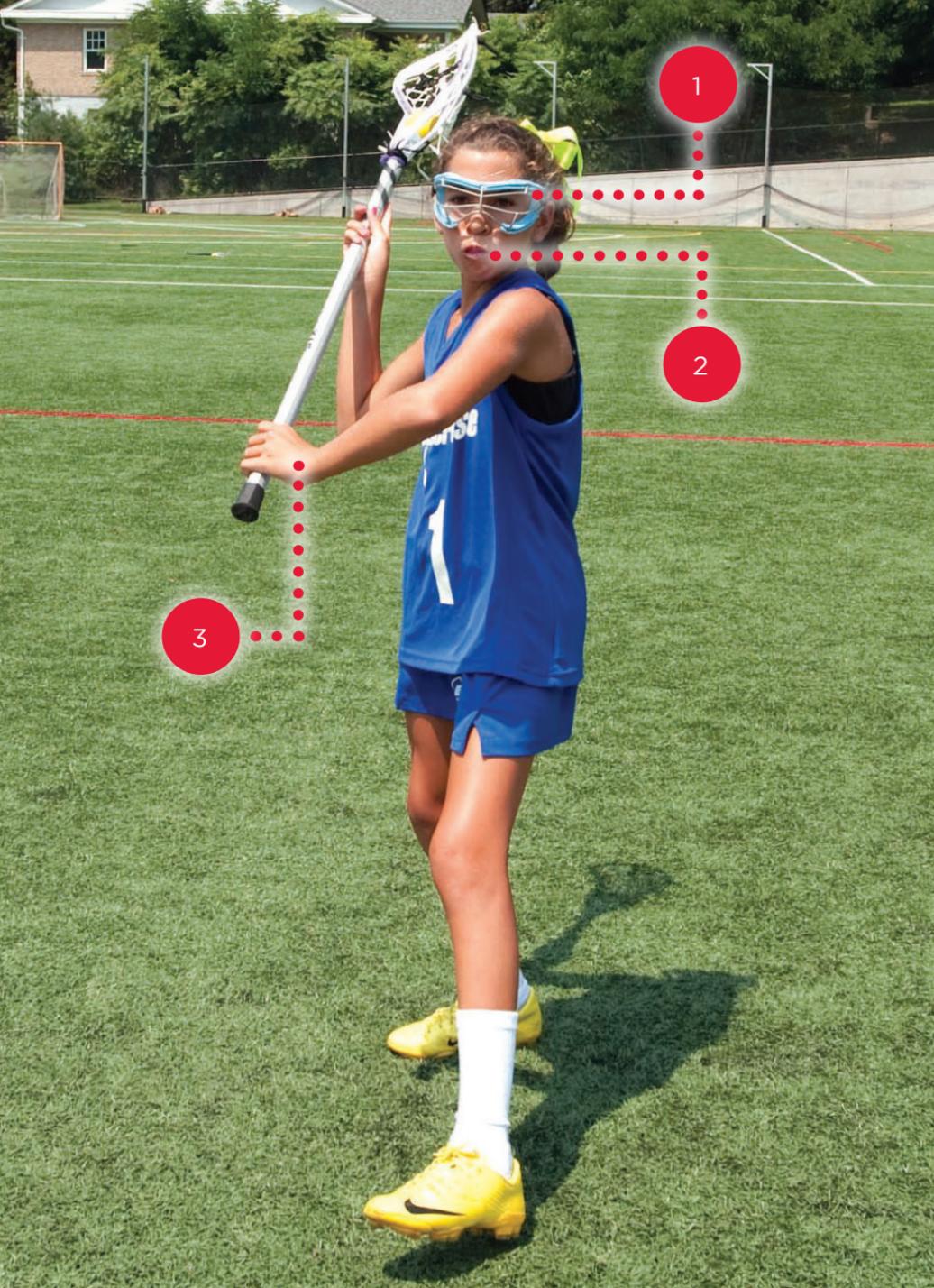
(OPCIONAL)

- Si se usan, deben ser ajustados y deben ser cómodos para la jugadora mientras sostiene un stick.
- Guantes de goalie no son permitidos para jugadores de campo.

OTROS ACCESORIOS

(OPCIONAL)

- Casco suave que cumpla con los requisitos apropiados
- Dispositivos de protección necesarios por razones médicas.
- No se puede usar ningún equipo, incluidos los 3 dispositivos de protección necesarios por razones médicas, a menos que cumplan con las reglas y especificaciones del fabricante y no sean peligrosos para otros jugadores por parte de los oficiales.



1

2

3

IMPLEMENTOS DE ARQUERA

1) GUANTES *(OBLIGATORIO)*

- La mano debe estar completamente insertada en el guante.
- Incluye protección adicional para el pulgar
- Debería cubrir 2 “-3” por encima de la muñeca
- Demasiado corto: el puño no protege la muñeca
- Demasiado largo: el manguito limitará la movilidad

2) PECHERA *(OBLIGATORIO)*

- Cubre el torso delantero, escote por debajo del ombligo.
- Correas del cuerpo aseguradas al frente de la almohadilla: un ajuste apretado y comodo.
- Muy apretado - restringe el movimiento del jugador
- Muy suelto: las almohadillas pueden mover y exponer al jugador a lesiones
- El collar del protector de pecho debe quedar plano sobre la clavícula del jugador.
- Preferiblemente incluye protección adicional para brazos y hombros
- Debe llevar debajo del jersey.

3) PROTECTOR PÉLVICO/ ABDOMINAL

(JOVEN OBLIGATORIO / SECUNDARIA RECOMENDADO)

- Generalmente incorporado en las almohadillas de las piernas.

4) BUCAL *(OBLIGATORIO)*

Ver Equipo de jugador niñas
(pág. 4-5)

5) CASCO *(OBLIGATORIO)*

- Debe ser específico para el campo de Lacrosse.
- Declaración / sello que indica que cumple con el estándar NOCSAE
- El ajuste adecuado debe basarse en Pautas y requisitos de los fabricantes en su sitio web o incluido con el casco.

6) PROTECTOR GARGANTA

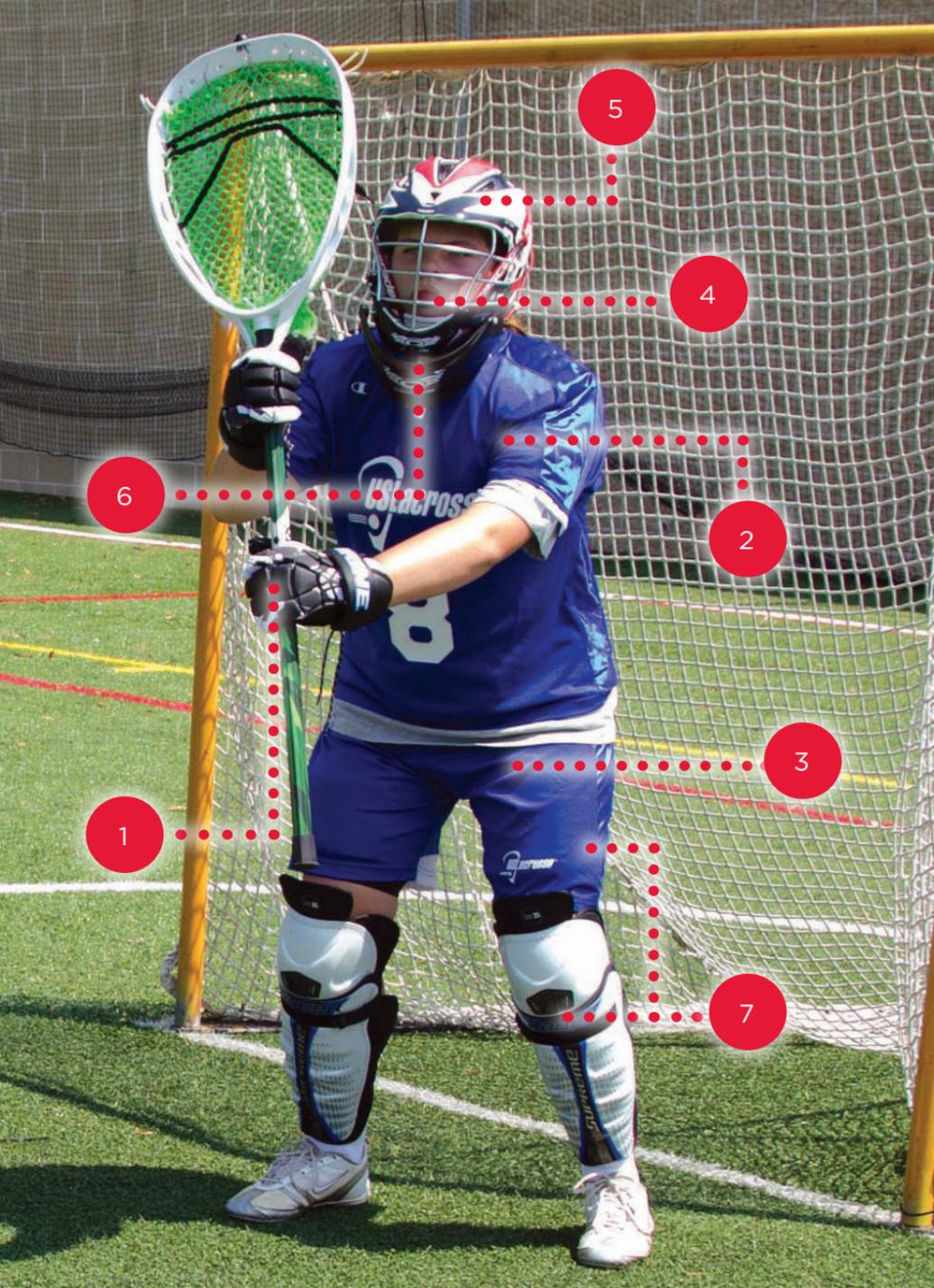
(OBLIGATORIO)

- Separado del casco y requerido.
- Fije con broches / tornillos / otros sujetadores
- El ajuste adecuado para el casco y la protección se debe realizar de acuerdo con las pautas y requisitos de los fabricantes en su sitio web o se incluye con el casco / protector.

7) PROTECTOR MUSLOS/ CANILLERAS

(OBLIGATORIO)

- Debe proteger muslos
- No puede usar equipo de hockey sobre césped.
- Lo suficientemente apretado para que no se desplacen hacia arriba o hacia abajo durante el juego.
- Lo suficientemente apretado como para no causar molestias.



6

1

5

4

2

3

7

