

# CONSELHOS para escolher

Sabia que?

As meias-pontas são sapatilhas de dança com sola flexível. Podem ser fabricadas em couro ou em tecido. São indispensáveis para praticar dança clássica. As bailarinas "princiantes" usam-nas durante toda a aula de dança e as mais "experientes" apenas durante a fase de aquecimento, antes de calçar as pontas. Uma vez a estrutura óssea e muscular do pé definida, pode adquirir uma pontas.

Data de validade: 15/06/2010

## AS SUAS SAPATILHAS

Um 1/2 pontas com o tamanho certo permitem uma liberdade de movimentos ao nível do pé em posição de flexão e em pontas. A parte da frente deve ser moldável, como uma luva, e deve deixar espaço para os dedos (bem distribuídos).

Tipo de sola Nível	 <b>Meias-pontas sola completa COURO</b> <i>Existe em preto e em rosa</i> Concebidas para principiantes de todas as idades.	 <b>Meias-pontas bi-sola TECIDO ou COURO</b> <i>Existe em preto e em salmão</i> Concebidas para as alunas que já têm força no tornozelo e que têm um bom domínio da dança.		 <b>Pontas CETIM</b> <i>Existe em rosa</i> Concebidas para alunas autorizadas a usar pontas.
Principiante		<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="712 580 1048 863">  <p><b>TECIDO</b> a bi-sola garante a extensão máxima do peito do pé.</p> </div> <div data-bbox="1070 580 1391 863">  <p><b>COURO</b> Recomendamos para as mais experientes: a bi-sola em couro...</p> </div> </div>		 <p>Concebidas para bailarinas que se iniciam em pontas.</p>
Experiente		<p>Tecido</p> 	<p>Couro</p> 	
Observações	Recomendadas para <b>principiantes de todas as idades</b> . Perfeitas para fortalecer a planta do pé e trabalhar o peito do pé – garante um bom apoio.	Recomendadas para as <b>alunas de nível avançado</b> com um bom domínio da dança clássica e que já têm força ao nível do tornozelo. As meias-pontas em couro bi-sola combinam um couro de grande qualidade e uma aplicação triangular em "neoprene" que garante apoio e uma grande flexibilidade ao nível dos movimentos.		Recomendadas para as <b>principiantes</b> . Graças à estrutura larga, as pontas adaptam-se a todos os tipos de pés e facilitam a passagem das meias-pontas para as pontas.

*Para começar as pontas,*

é necessário ter desenvolvido bem o trabalho em 1/2 pontas e ter força ao nível do tornozelo. Só o professor pode ajuizar se o aluno pode ou não passar para as pontas.

Para as experimentar deve utilizar umas protecções de pontas para escolher o tamanho certo. O pé deve estar bem encaixado nas pontas, mas sem estar demasiado apertado (os dedos não se devem sobrepor).

Para encontrar o tamanho certo das sapatilhas, deve colocar-se em pontas. Deve conseguir agarrar no tecido ao nível do calcanhar, cerca de 0,5cm.

