

IDSCA Lindy Hop Syllabus Figures

LINDY HOP Slow/Medium/Fast		
Bronze	Beginner	1 Send out 2 Смены мест 3 Promenade 4 Break away
	Full	5 Cross over 6 Lindy circle 7 Mini dip 8 Pause
	Особенности	Ритмы: single, triple. На темпе Fast обязательно использовать ритм double. Break: back step
Silver	Beginner	9 Swing out 10 Switches 11 Sailor step 12 Dead woman 13 Triple step turn
	Full	14 Sugar push 15 Tack turn 16 American spin 17 Cross Charleston 18 Tandem
	Особенности	Ритмы: single, triple. На темпе Fast обязательно использовать ритм double. Break: back step, anchor step, twist
Gold	Full	19 Различные вариации swithes (разный ритм) 20 Различные вариации твистов у партнерши
	Особенности	Ритмы: single, triple. На темпе Fast обязательно использовать ритм double. Break: back step, anchor step, twist, kick ball change, hills.

IDSCA Правила по костюмам

Партнерша. Платье или брючный костюм. Длина юбки не должна быть выше колена.

Обувь. Танцевальная на низком каблучке или обувь для swing dance.

Партнер. Классические брюки (зауженные или широкие), рубашка, жилетка или пиджак.

Обувь. Танцевальная на низком каблучке или обувь для swing dance.