

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала БЕЗ ФЛОППИНГА



@bezfloppinga

Канал Романа Лаврова, первого русского х2 физрука в NBA 🏀
Лайфстайл канал - <https://t.me/LavrovLifeStyle> ➔ Мой закрытый
ТГК со всем, что потребуется баскетболисту и его тренеру - ...

ПОДПИСЧИКИ

4 129

+0 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

24.0%

за сутки **13.7%**

ОХВАТ/ПОСТ

989

рекл. охват **566/24ч**

— СОДЕРЖАНИЕ · 2026

Что внутри отчёта

01 Снимок канала

12 ключевых метрик · AI-резюме

02 Контент-анализ

Топ-5 постов · худшие 3 · выводы

03 Динамика подписчиков

График за год · прирост

04 Цитируемость

Кто и как упоминает канал

05 Рекламный потенциал

Как долго пост приносит охват

06 Конкуренты

Соседи по нише · ваше место

07 Динамика упоминаний

6 месяцев · ежемесячно

08 Сравнение с нишей

Позиция в категории «Спорт»

09 Стратегия

5 приоритетных действий

РАЗДЕЛ 01 · СНИМОК КАНАЛА

Ключевые показатели канала

Каждая карточка — отдельный индикатор здоровья канала. Подзаголовок под цифрой говорит, за какой период она посчитана.

👤 подписчики 4 129 —	👁️ охват поста 23.94% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 989 медиана 1К · 28 дней	📅 постов/нед. 16.2 за период
📈 тренд 7д -0.9% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 36.2 всего 2 351 реакц., 579 реп., 110 комм.	📄 длина поста 155 зн. медиана 76 · 28 дней	★ постов в анализе 65 28 дней
📈 рекл. охват 566 среднее за 24ч	💖 отток / месяц +0 за последний месяц	📄 цитируемость 14 индекс цитирования · 103 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 3 года 7 месяцев создан 21.02.2023

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «БЕЗ ФЛОППИНГА» — 4 129 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 989 человек (24% от подписчиков), это средний охват — есть куда расти. Публикует 16 постов в неделю (~2 в день) — регулярный режим. За неделю 21–27 сентября охваты стабильны (-0.9% к неделе 14–20 сентября).

РАЗДЕЛ 02 · КОНТЕНТ-АНАЛИЗ

Что заходит лучше всего

Топ постов по вовлечению и аутсайдеры — чтобы было видно, что повторять, а что убрать из ротации.

ЧТО ОБЩЕГО У УСПЕШНЫХ ПОСТОВ

- 01 Анализ построен по 65 постам за 28 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (38/65 постов).
- 03 Средняя длина поста — 155 знаков (медиана 76).
- 04 Пик активности аудитории — вторник, 19:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (1.5K в среднем у топа vs 741 у худших) — среди 65 постов за 28 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 22.09 · 16:22 ВИДЕО Подборка спецом для Сани Зотеева 🧡 #нба	ПРОСМ. 1 642 РЕП. 11	РЕАКЦ. 23 ER 39.8%
№2 11.09 · 18:09 ВИДЕО 🔪 Лонни Уокер IV и наглядная демонстрация "ошибки выжившего": Люди спрашивают, почему я так высоко прыгаю. Одна из основных причин в том...	ПРОСМ. 1 408 РЕП. 8	РЕАКЦ. 26 ER 34.1%
№3 18.09 · 19:14 ВИДЕО 🧡	ПРОСМ. 1 398 РЕП. 13	РЕАКЦ. 39 ER 33.9%

№4 15.09 · 05:43 ВИДЕО	ПРОСМ. 1 353	РЕАКЦ. 54
Бытует мнение, что работа в тренажёрном зале должна ассоциироваться у игроков с положительными эмоциями. Jazz показывают, что это...	РЕП. 12	ER 32.8%

№5 21.09 · 14:12 ВИДЕО	ПРОСМ. 1 341	РЕАКЦ. 47
Полезно периодически поработать над собой и босиком 🦶 #тренинг	РЕП. 15	ER 32.5%

|

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 01.10 · 20:35 ВИДЕО	ПРОСМ. 749	РЕАКЦ. 29
Что после первой, что после второй поездки за океан самый частый вопрос от людей был примерно следующим: Ну, в чём главное отличие в...	РЕП. 3	ER 18.1%
↓ 01.10 · 18:10 ВИДЕО	ПРОСМ. 739	РЕАКЦ. 30
Взбодри свои ноги перед выходом на площадку😓 #нба	РЕП. 16	ER 17.9%
↓ 01.10 · 19:57 ВИДЕО	ПРОСМ. 735	РЕАКЦ. 27
Энтони Эдвардс разогревается, работая по лапам🐾 Как скоро станет трендом? #нба	РЕП. 3	ER 17.8%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



НАЧАЛО ПЕРИОДА

4 105

СЕЙЧАС

4 129

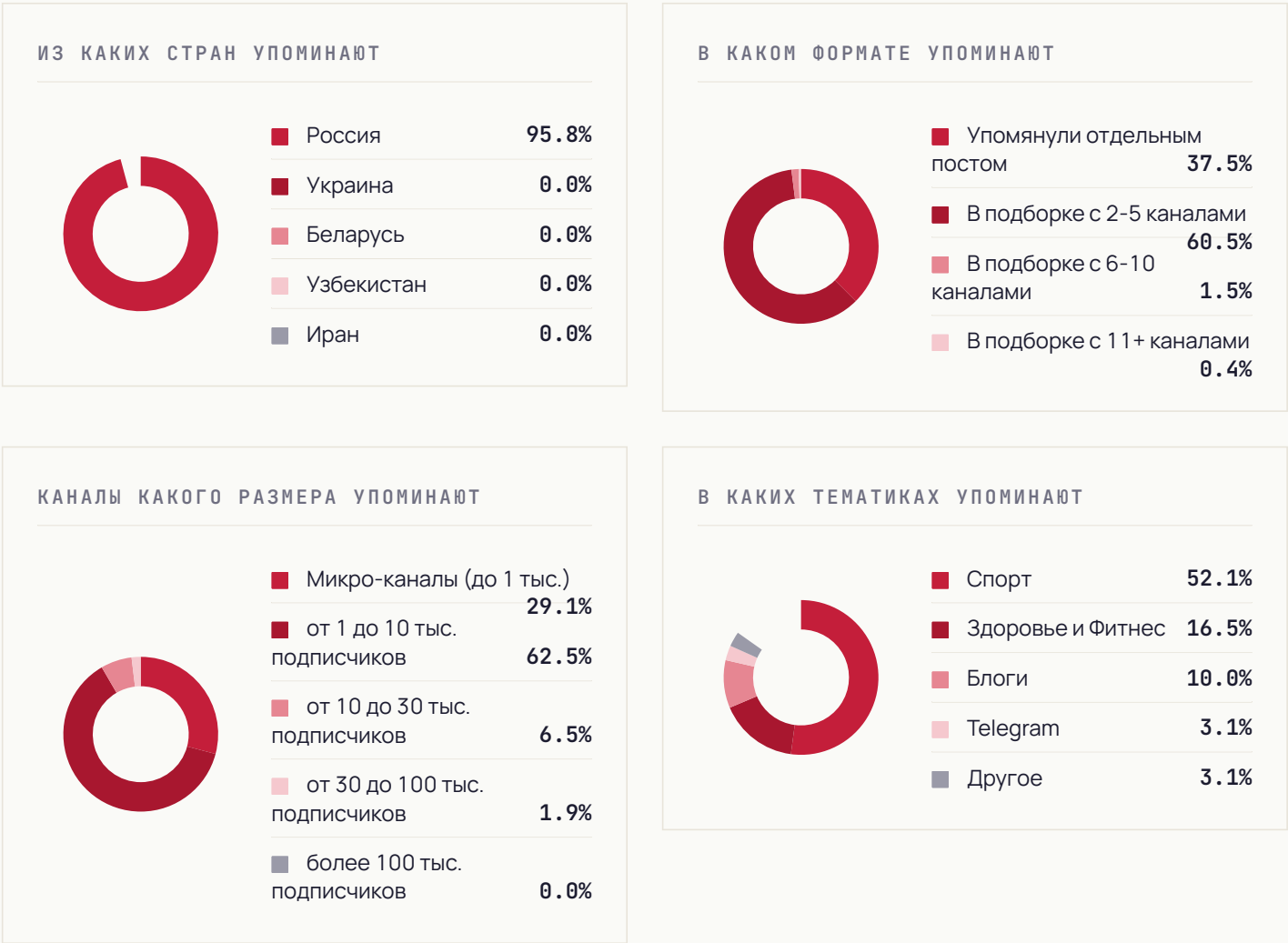
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+24

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

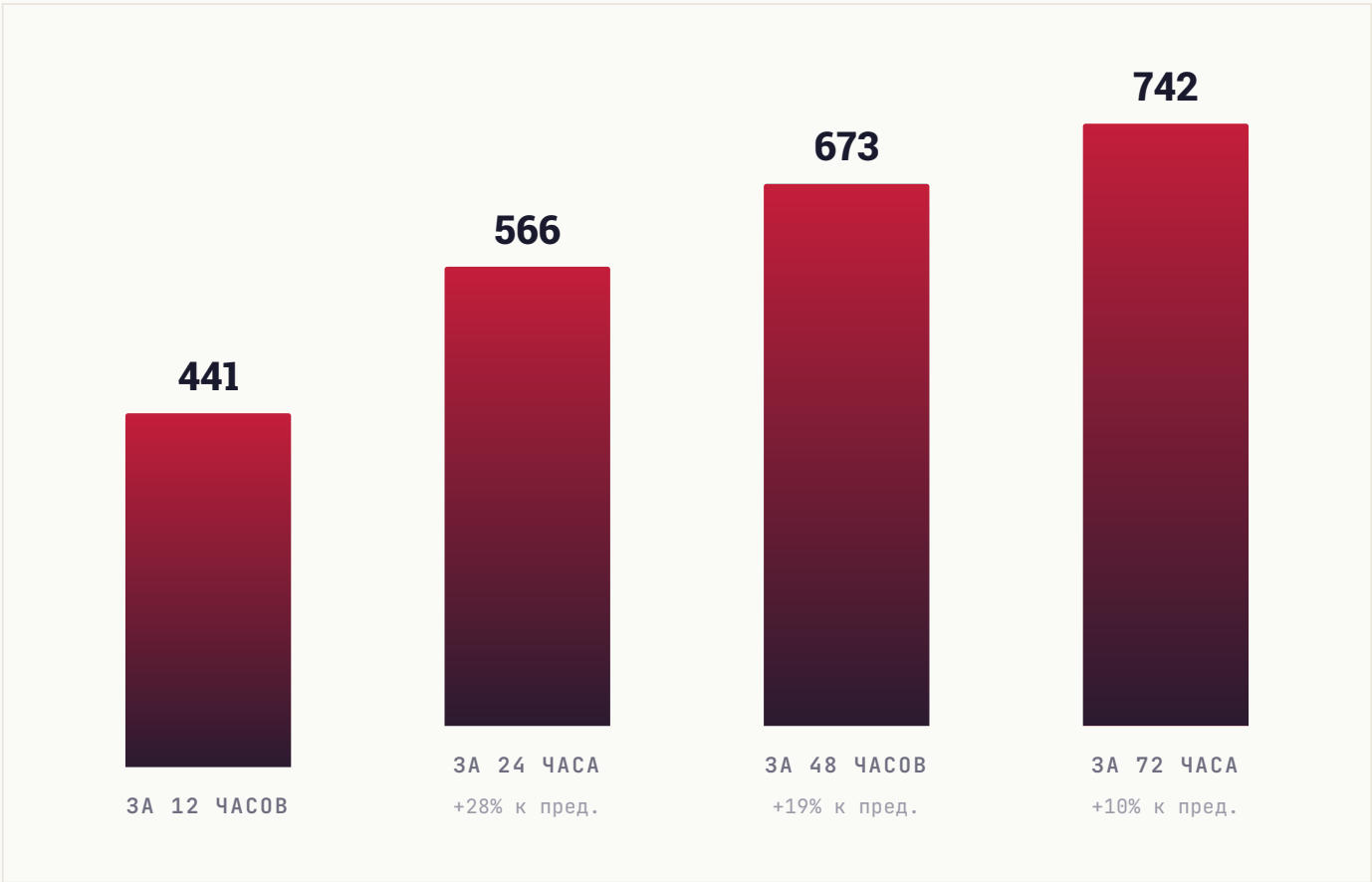
Индекс цитирования **14** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **103** разных каналов.



— РАЗДЕЛ 05 · РЕКЛАМНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Как долго пост приносит охват

Средний охват рекламного поста по времени с публикации. Помогает оценить, сколько имеет смысл «жить» размещению.



РАЗДЕЛ 06 · КОНКУРЕНТЫ

С кем вы конкурируете

11 ближайших каналов по тематике и аудитории. Подсветили ваш канал — видно, какое место он занимает среди соседей по нише.

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
ЭТ Эволюция тренировки	8K
АД Адаптация	5.4K
ОР ORTHO_REHAB	4.5K
ТД ТРЕНИНГ ДЛЯ СПОРТА	4.3K
БФ БЕЗ ФЛОППИНГА ВЫ	4.1K
СН Coach Numero Uno	3.1K
ЭК Экшн	3K
ИМ Ильшат Меляев 🏀 И.М. Баскет	2.3K
ТА The Arc	2K
П« ПБК «Руна»	1.7K
ВА Basi.Pro 🏀	1.6K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (5-е место из 11). 4 канала крупнее, 6 — мельче. Хорошие варианты для взаимного размена постов в обе стороны:
наверх — чтобы вырасти, вниз — чтобы помочь меньшим коллегам.

— РАЗДЕЛ 07 · ДИНАМИКА УПОМИНАНИЙ

Как часто канал упоминают

Ежемесячно мы фиксируем посты в других каналах, где упомянули ваш канал.
За последние **6 месяцев** таких упоминаний было **72**, а канал за это время прибавил **803** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Апрель 2026	3	3	13
Март 2026	2	2	9
Февраль 2026	18	16	204
Январь 2026	16	13	236
Декабрь 2025	29	21	335
Ноябрь 2025	4	3	6

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
72	6	803

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **31 канал** категории «Спорт» от 1 тыс. до 12 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#24 / 31

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 24 из 31 каналов сопоставимого размера





По всем показателям канал пока ниже середины своей группы. Для канала на этапе роста это нормальная точка старта — быстрее всего сдвигается охват.

— РАЗДЕЛ 09 · СТРАТЕГИЯ

Что делать прямо сейчас

5 приоритетных действий, расставленных по ожидаемому эффекту. Можно отметить как чек-лист и вернуться к этому отчёту через месяц.

01

Главный пост недели — в вторник

В этот день и в 19:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

Системная закупка трафика

Три формата для вашего медиа: **Inhouse** (премиальные каналы), **Native** (естественные интеграции), **Premium** (целевая аудитория). PromptPress подбирает источники под нишу.

ЭФФЕКТ

**объём под
задачу**

03

Тестировать опросы и интерактивные форматы

Posts с опросами/реакциями обычно дают +5-15% к ER. Один опрос в неделю на «горячую» тему — лёгкая точка роста.

ЭФФЕКТ

+5-15% ER

04

Кросс-промо с соседними каналами

Раз в квартал обмениваться постами с каналами того же сегмента. Не нужно делать каждый день — 2-3 коллабы дают релевантный прирост.

ЭФФЕКТ

**Прирост из
релевантной
аудитории**

05

Обновить описание канала под поиск Telegram

Telegram-поиск ищет по описанию. Добавьте 3-5 ключевых слов вашей ниши — это источник органического трафика.

ЭФФЕКТ

**Источник
органического
трафика**

★ ЧТО ДАЛЬШЕ

Хотите, чтобы это сделал **PromptPress**?

Этот аудит мы сделали за несколько минут на основе публичных данных. Если хочется идти дальше, запустите рекламу через нас и закройте план роста за месяц.

01	Запустить рекламу в Telegram	https://panel.promptpress.com/register
----	---	---

02	Связаться с менеджером	t.me/PromptPress_manager
----	-------------------------------	---
