ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Оверкомер



@discipline365

• Бегаю 2000+ дней • 4 года вставал в 3:00 • Рекордсмен России - 8102 подтягивания • 1000 дней жил по строгому режиму Помогу не бросить и дойти до своей цели! Мой клуб: overcomer.ru По вопросам -...

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ
9 991	**28.0%**	**2.7K**
+85 за месяц	за сутки 16.1%	рекл. охват 1.6K/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 «Психология»

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 **9 991** –	ОХВАТ ПОСТА **27.3%** ср. % подписчиков видят один пост	ПРОСМОТРЫ/ПОСТ **2.7K** медиана 2.9K · 28 дней	ПОСТОВ/НЕД. **17.2** за период
ТРЕНД 7Д **-8.3%** vs предыдущая неделя	РЕАКЦ./ПОСТ **85.9** всего 6 098 реакц., 610 реп., 517 комм.	ДЛИНА ПОСТА **506 зн.** медиана 409 · 28 дней	ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ **71** 28 дней
РЕКЛ. ОХВАТ **1.6K** среднее за 24ч	ОТТОК / МЕСЯЦ **+85** за последний месяц	ЦИТИРУЕМОСТЬ **5** индекс цитирования · 30 каналов упомянули за всё время	ВОЗРАСТ КАНАЛА **3 года 11 месяцев** создан 14.10.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Оверкомер» — 9 991 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 2.7K человек (27% от подписчиков), это хороший охват. Публикует 17 постов в неделю (~2 в день) — регулярный режим. За неделю 28 сентября – 4 октября охваты просели на -8.3% к неделе 21–27 сентября — стоит разобрать причины.

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 **71** постам за 28 дней.

02 Доминирующий формат — **Видео** (32/71 постов).

03 Средняя длина поста — **506** знаков (медиана 409).

04 Пик активности аудитории — **вторник**, 21:00 MSK.

05 Самые сильные посты собирают **в 2 раз** больше просмотров, чем самые слабые (3.6K в среднем у топа vs 2.2K у худших) — среди 71 постов за 28 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 15.09 · 11:32 ФОТО

Мотивейтед для меня не просто клуб, это Команда жизни 💪 Эти ребята в клубе уже больше 6 месяцев. Бонус за 6 месяцев это фирменная футболка…

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
3 835	96	4	38.4%

№2 18.09 · 17:32 ФОТО

Вы написали 30 ответов на вопрос «Что мешает вам выйти на следующий уровень». И итог такой, что все знают свою проблему и причину. И…

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
3 509	55	9	35.1%

№3 27.09 · 13:32 ВИДЕО

Марафон 3:07 Я был в кластере С, пейсеры на 2:59 были в кластере В Чтобы их догнать, я летел с темпом 3:50 Догнал и обогнал. Бежал на…

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
3 450	185	16	34.5%

№4 15.09 · 18:41 ВИДЕО

Еще 2 видео за последние 2 дня Бегу спать, всем качественного сна 💤💤💤

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
3 406	90
РЕП.	**ER**
10	34.1%

№5 26.09 · 15:13 ФОТО

Ну что, увидимся завтра, у меня кластер С Цель: 42.2 км выбежать из 3х часов. 2:59:50 идеал Второй год бегу не от своего имени, буду...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
3 387	152
РЕП.	**ER**
7	33.9%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 08.10 · 09:41 ВИДЕО

Стыд и вина — цикл вашей Лени 👩‍💻 В клубе «Мотивитед» на первом эфире обсудили многие причины, но это одна из тех, что я вижу чаще...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
2 346	66
РЕП.	**ER**
26	23.5%

↓ 09.10 · 04:37 ВИДЕО

(пост без подписи — видео)

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
2 141	104
РЕП.	**ER**
8	21.4%

↓ 09.10 · 16:49 ФОТО

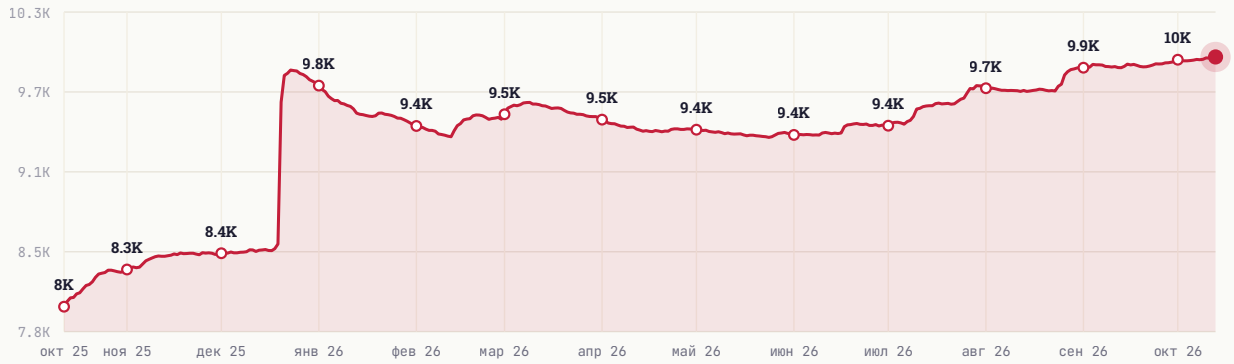
Отчёт: Встал в 6:10. 11 км утром. Днём в зале: Тяга на спину — 4 подхода по 8 раз, 36 кг. Ещё тяги на спину — 3 подхода по 40 кг на руку...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
2 111	102
РЕП.	**ER**
6	21.1%

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	СЕЙЧАС	ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ
8 016	9 991	+1 975

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

Индекс цитирования **5** — 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 **30** разных каналов.

ИЗ КАКИХ СТРАН УПОМИНАЮТ



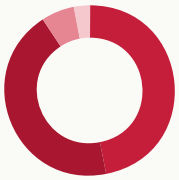
Россия	71.9%
Украина	6.3%
Узбекистан	3.1%
Беларусь	0.0%
Иран	0.0%

В КАКОМ ФОРМАТЕ УПОМИНАЮТ



Упомянули отдельным постом	93.8%
В подборке с 2-5 каналами	6.3%
В подборке с 6-10 каналами	0.0%
В подборке с 11+ каналами	0.0%

КАНАЛЫ КАКОГО РАЗМЕРА УПОМИНАЮТ



Микро-каналы (до 1 тыс.)	46.9%
от 1 до 10 тыс. подписчиков	43.8%
от 10 до 30 тыс. подписчиков	6.3%
от 30 до 100 тыс. подписчиков	3.1%
более 100 тыс. подписчиков	0.0%

В КАКИХ ТЕМАТИКАХ УПОМИНАЮТ

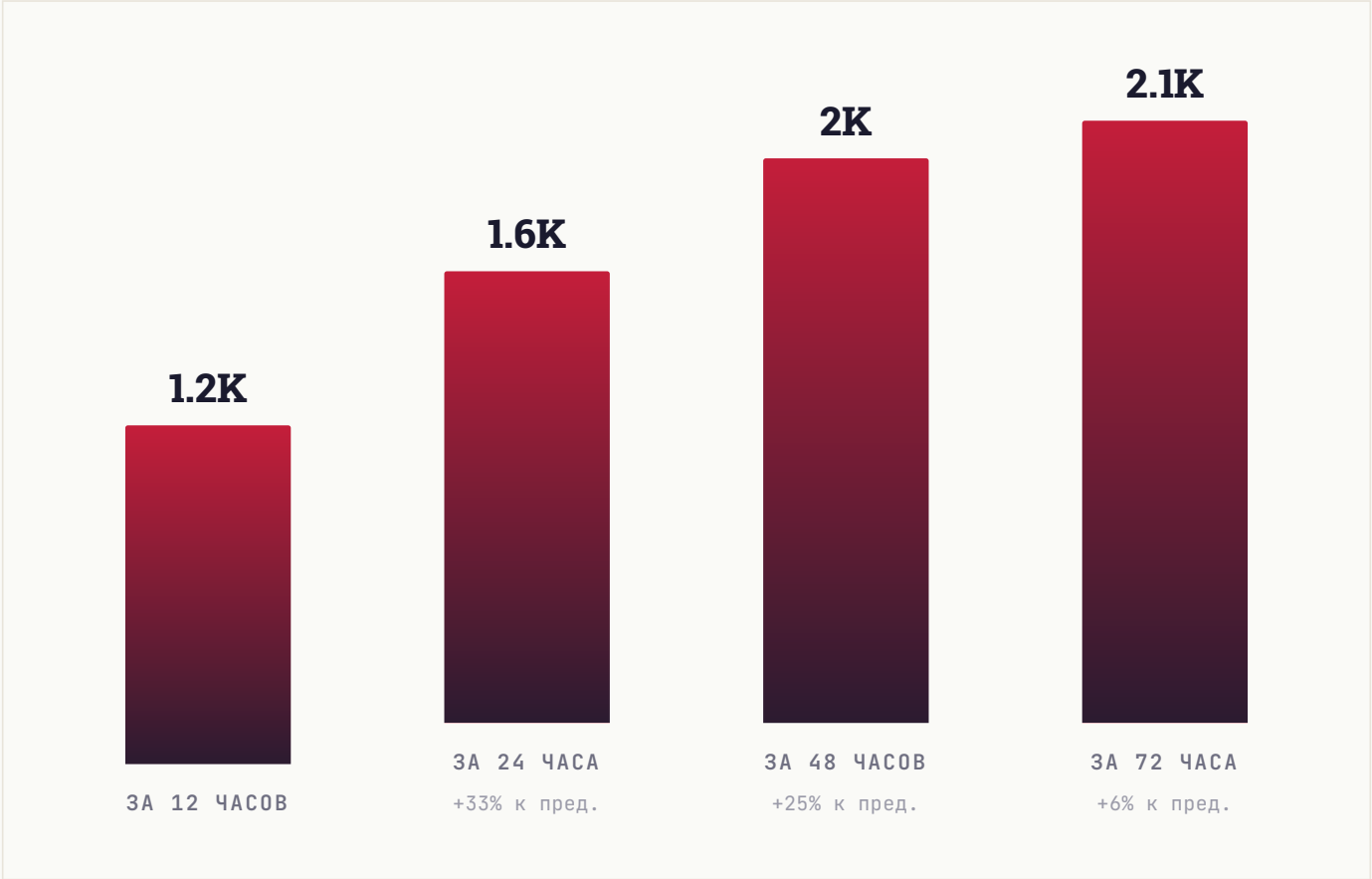


Блоги	18.8%
Спорт	15.6%
Психология	12.5%
Криптовалюты	9.4%
Здоровье и Фитнес	6.3%

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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
АЛ **Альберт**	48.2K
GR **GRAND**	30K
ИВ **Игорь Войтенко**	29.5K
СВ **Свежий**	22.3K
++ **++Tyllerlife⛑+**	13.9K
ОВ **Оверкомер** ВЫ	10K
ОЧ **Олег Чернов | Меняй Себя**	6.2K
С- **Семенцев - Биохакинг**	6K
М| **Мартин | Саморазвитие**	5.2K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (6-е место из 9). 5 каналов крупнее, 3 — 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 **6**, а канал за это время прибавил **2 073** подписчиков из всех источников.

ПЕРИОД	УПОМИНАНИЙ	КАНАЛОВ	ПРИРОСТ ЗА МЕСЯЦ
Апрель 2026	0	0	**44**
Март 2026	0	0	**141**
Февраль 2026	2	2	**188**
Январь 2026	0	0	**28**
Декабрь 2025	3	2	**1 489**
Ноябрь 2025	1	1	**183**

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
6	**6**	**2 073**

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **57 каналов** категории «**Психология**» от 3 тыс. до 30 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

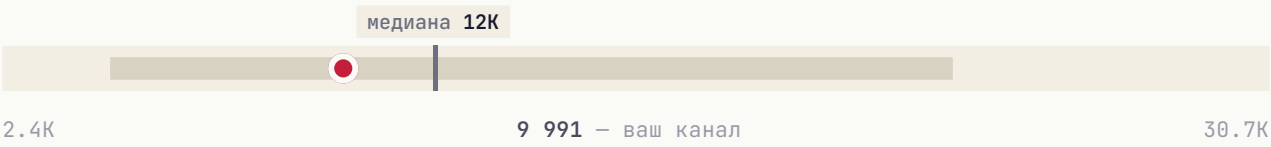
#33 /57

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 33 из 57 каналов сопоставимого размера

ПОДПИСЧИКИ

в пределах группы, ниже середины



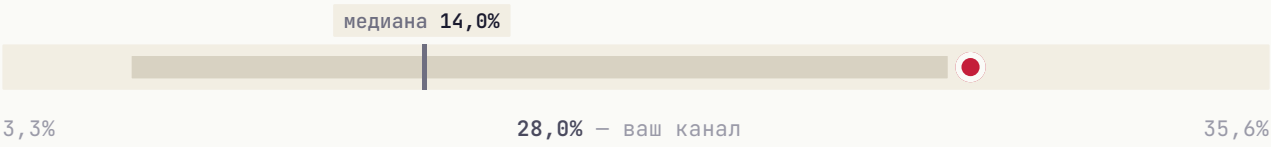
СРЕДНИЙ ОХВАТ / ПОСТ

выше середины группы

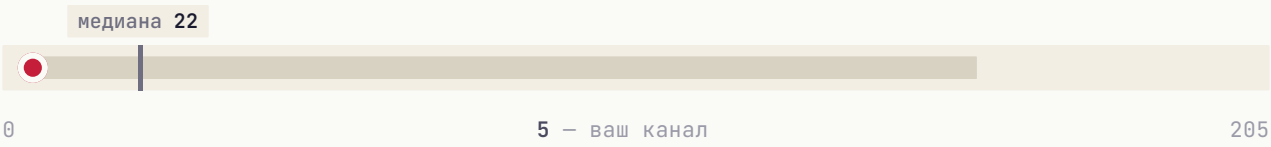


ВОВЛЕЧЁННОСТЬ (ER)

выше 90% сопоставимых



ИНДЕКС ЦИТИРОВАНИЯ **в пределах группы, ниже середины**



Канал обгоняет большинство сопоставимых сразу по нескольким показателям: **средний охват / пост** и **вовлечённость**.

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 21:00 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). PromtPress 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 PromtPress?

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.promtpress.com/register
02	**Связаться с менеджером**	t.me/PromtPress_manager

© 2026 · HELLO@PROMTPRESS.COM