

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Storozhev



@dtrunner

Тренер, который смог - стать рекордсменом России - победить на Дороге Жизни - подготовить чемпиона мира - помочь сотням учеников - подорвать жопы хейтерам - записать рэп-альбом ...но не смог...

ПОДПИСЧИКИ

10 080

-47 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

44.0%

за сутки **22.0%**

ОХВАТ/ПОСТ

4.5K

рекл. охват **2.2K/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 10 080 —	👁️ охват поста 44.27% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 4.5K медиана 4.7K · 27 дней	📅 постов/нед. 4.5 за период
📈 тренд 7д +1.0% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 121.8 всего 2 193 реакц., 302 реп., 111 комм.	📄 длина поста 458 зн. медиана 414 · 27 дней	☆ постов в анализе 18 27 дней
📈 рекл. охват 2.2K среднее за 24ч	💖 отток / месяц -47 за последний месяц	📄 цитируемость 29 индекс цитирования · 134 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 7 лет 5 месяцев создан 31.03.2019

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Storozhev» — 10 080 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 4.5K человек (44% от подписчиков), это широкий охват для канала такого размера. Публикует 4 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации. За неделю 17–23 августа охваты стабильны (+1.0% к неделе 10–16 августа).

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 18 постам за 27 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (7/18 постов).
- 03 Средняя длина поста — 458 знаков (медиана 414).
- 04 Пик активности аудитории — воскресенье, 20:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (6.1K в среднем у топа vs 3.4K у худших) — среди 18 постов за 27 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 02.08 · 17:34 ТЕКСТ (пост без подписи — текст)	ПРОСМ. 7 189 РЕП. 112	РЕАКЦ. 520 ER 71.3%
№2 01.08 · 14:45 ВИДЕО Множество моих воспоминаний из спортивной юности связаны с рюкзаком или сумкой. Во-первых, они всегда были тяжелыми. Во-вторых, таскались...	ПРОСМ. 5 537 РЕП. 6	РЕАКЦ. 59 ER 54.9%
№3 11.08 · 13:35 ФОТО В уключины уселись весла туго и викинг скользнул по тихой водной глади под чётким руководством Ксюши. Отважная команда, способная к 5 утра...	ПРОСМ. 5 440 РЕП. 2	РЕАКЦ. 85 ER 54.0%

№4 21.08 · 17:10 ФОТО У VTR стартовала распродажа со скидками до 50%. Я бы советовал пользуясь случаем купить и попробовать наконец-то комбез, но извини, быстро...	ПРОСМ. 5 175 РЕП. 37 РЕАКЦ. 49 ER 51.3%
№5 15.08 · 16:32 ФОТО Первая велогонка. Гревел. Легендарная Fury Road и дистанция для начинающих (47 км, из них около 15 асфальта) Было страшно. Участники с...	ПРОСМ. 4 946 РЕП. 12 РЕАКЦ. 168 ER 49.1%

|

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 24.08 · 14:28 ТЕКСТ Интересно складывается. Из VTR я тренировал Андрея Осташкина. Спасибо ему, кстати, хотя на тот момент он вроде бы ещё работал в другом...	ПРОСМ. 3 563 РЕП. 11 РЕАКЦ. 72 ER 35.3%
↓ 26.08 · 09:53 ВИДЕО Беру в рот за ваши донаты пробку от вина и использую её как тренажер. Тренер у меня новый, развиваем сами видите что. Я же вижу ваши...	ПРОСМ. 3 544 РЕП. 4 РЕАКЦ. 69 ER 35.2%
↓ 26.08 · 17:31 ФОТО Мальчик Коля ищет новую порцию мотивации и планирует вернуться к уровню личного рекорда на марафоне к декабрю. Мальчику 37 лет. В анамнезе...	ПРОСМ. 3 067 РЕП. 8 РЕАКЦ. 98 ER 30.4%

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

9 781

СЕЙЧАС

10 080

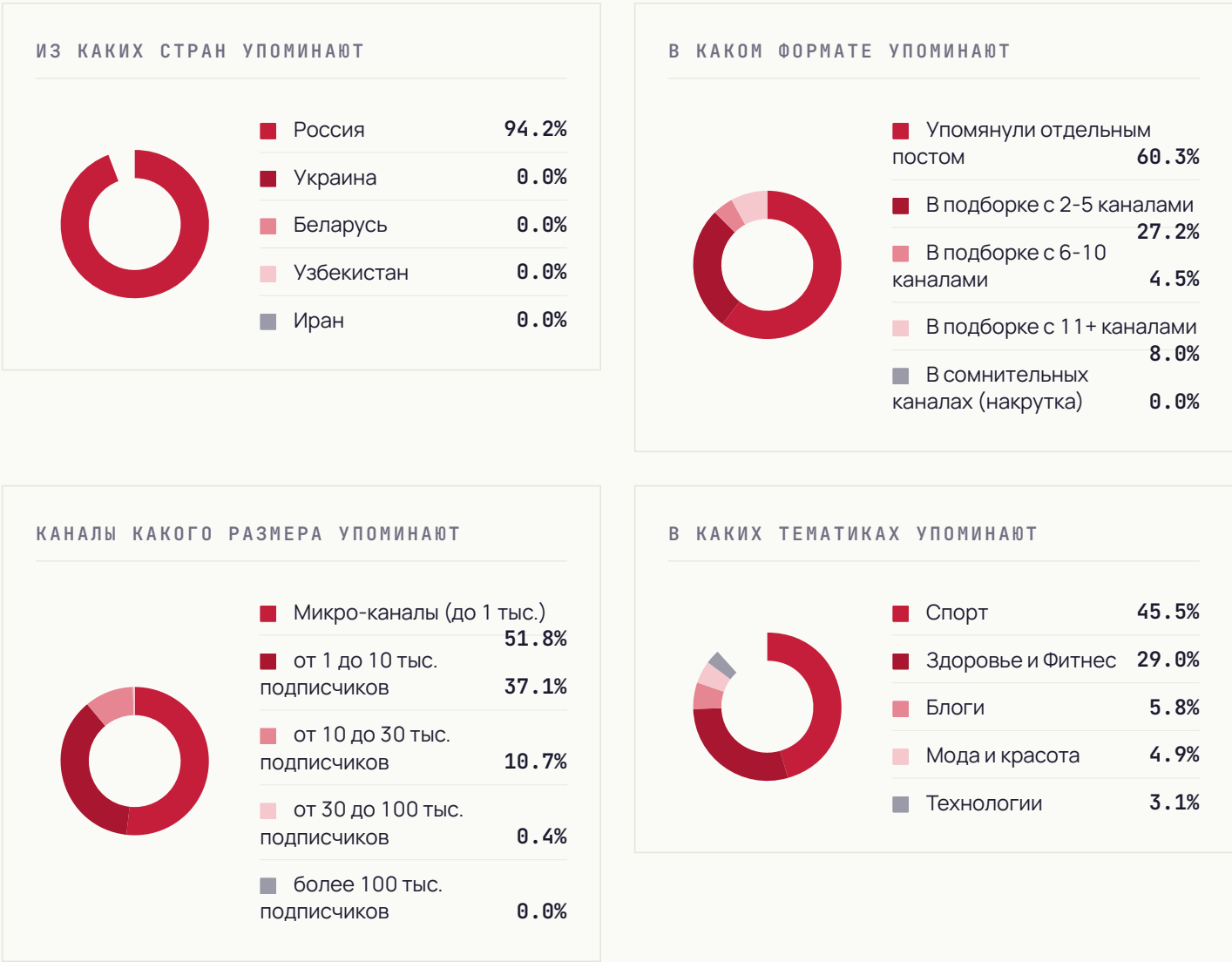
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+299

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

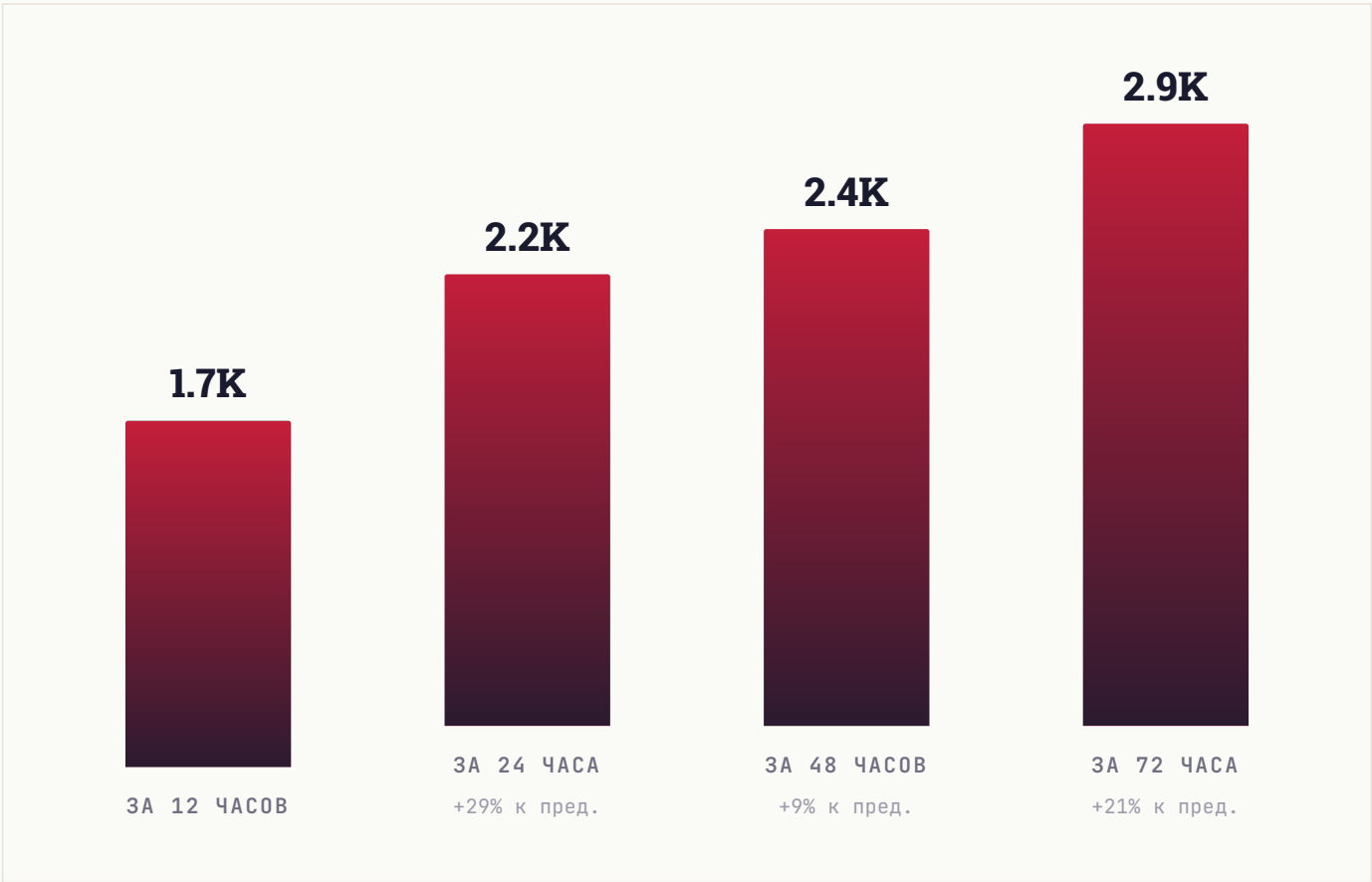
Индекс цитирования **29** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **134** разных каналов.



— 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
АТ Across the Runiverse	26.1K
ГС Голый спорт	20K
ИЯ Искандер Ядгаров	15.4K
SH Shelgorn	14.1K
ЧИ Чувак из Бег Вреден	11.8K
ST Storozhev ВЫ	10.1K
ЯП Я побежал	7.8K
ЭН Эндибари	4.5K
РН Peak Human Performance is the new sexy (Василий Пермитин)	4.4K
ЛЛ Jesus is Lord	2.8K
RU Runway	1.6K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (6-е место из 11). 5 каналов крупнее, 5 — 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 **27**, а канал за это время прибавил **895** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Февраль 2026	4	4	156
Январь 2026	6	5	161
Декабрь 2025	7	5	306
Ноябрь 2025	5	5	60
Октябрь 2025	1	1	123
Сентябрь 2025	4	3	89

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
27	6	895

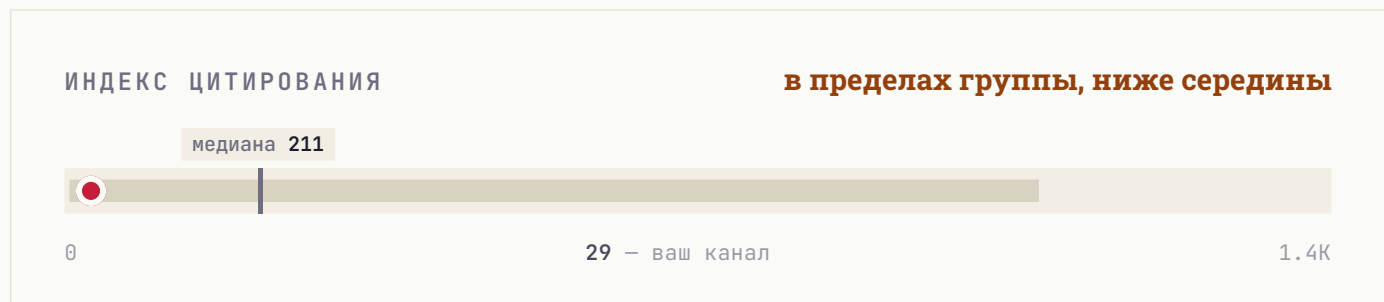
Где канал в своей лиге

подписчики

ниже своей группы

медiana 142.4K

Category	Value
ваш канал	10 080
медiana	142.4K
минимум	45.3K
максимум	426.5K



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

Увеличить частоту публикаций

Сейчас 4.5 постов/нед. У активных каналов норма 7-10. Регулярность — главный фактор удержания аудитории.

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02

Главный пост недели — в воскресенье

В этот день и в 20:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

03

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**

04

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

05

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**

★ ЧТО ДАЛЬШЕ

Хотите, чтобы это сделал **PromptPress**?

Этот аудит — то, что мы можем сделать 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
----	-------------------------------	---
