

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала FitКатикки



@fitkatiki

Спортивные мотивашки #S2DJU <https://knd.gov.ru/license?id=674f00308945180a7d4b88cd@istryType=bloggersPermission>

ПОДПИСЧИКИ

54 894

-644 за месяц

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

16.0%

за сутки 4.6%

ОХВАТ/ПОСТ

9.7K

рекл. охват 2.5K/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	Рекламный потенциал Как долго пост приносит охват
05	Конкуренты Соседи по нише · ваше место
06	Динамика упоминаний 6 месяцев · ежемесячно
07	Сравнение с нишей Позиция в категории «Здоровье и Фитнес»
08	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 54 894 —	👁️ охват подписчиков 17.74% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 9.7K медиана 7.7K · 14 дней	📅 постов/нед. 3.3 за период
📈 тренд 7д — нет данных за период	💖 реакц./пост 215.9 всего 1 511 реакц., 73 реп., 59 комм.	📄 длина поста 562 зн. медиана 503 · 14 дней	★ постов в анализе 7 14 дней
📈 рекл. охват 2.5K среднее за 24ч	💖 отток / месяц -644 за последний месяц	📄 цитируемость 6 индекс цитирования · 7 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 2 года 4 месяца создан 09.02.2024

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «FitКатики» — 54 894 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 9.7K человек (18% от подписчиков), это средний охват — есть куда расти. Публикует 3 постов в неделю (~0 в день) — редкие публикации.

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 7 постам за 14 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (5/7 постов).
- 03 Средняя длина поста — 562 знаков (медиана 503).
- 04 Пик активности аудитории — воскресенье, 18:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (14.2K в среднем у топа vs 6K у худших) — среди 7 постов за 14 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 28.06 · 15:56 ВИДЕО Ко мне приехала любимка моя @romurchim_gr ❤️ Зарядки стали сразу ещё приятнее! Она тоже занимается дома, когда получается. А начинали мы...	ПРОСМ. 17 930 РЕП. 5	РЕАКЦ. 151 ER 32.7%
№2 01.07 · 14:09 ВИДЕО Внимание, у меня внезапный вопрос к тем, у кого НЕТ доступа к FITSTARS. Думаю предложить сделать более бюджетный вариант тренировок для...	ПРОСМ. 16 458 РЕП. 6	РЕАКЦ. 177 ER 30.0%
№3 20.06 · 06:55 ВИДЕО У нас какие-то резкие температурные перепады, половину июня был дубак и круглосуточный дождь, аж отопление пришлось включить, а теперь...	ПРОСМ. 8 200 РЕП. 4	РЕАКЦ. 177 ER 14.9%

Nº4

18.06 · 06:50

ФОТО

Знаете, мне иногда действительно страшно, как быстро деградирует моё тело без физической нагрузки. Я даже к врачу обратилась - нормально ли...

ПРОСМ.
7 687

РЕАКЦ.
421

РЕП.
14

ER
14.0%

Nº5

16.06 · 18:40

ВИДЕО

Сейчас столько работаю, что постоянно пропускаю тренировки. Что ооооочень стараюсь не пропускать - вечерний массаж лица и головы. Но делаю...

ПРОСМ.
6 829

РЕАКЦ.
245

РЕП.
17

ER
12.4%

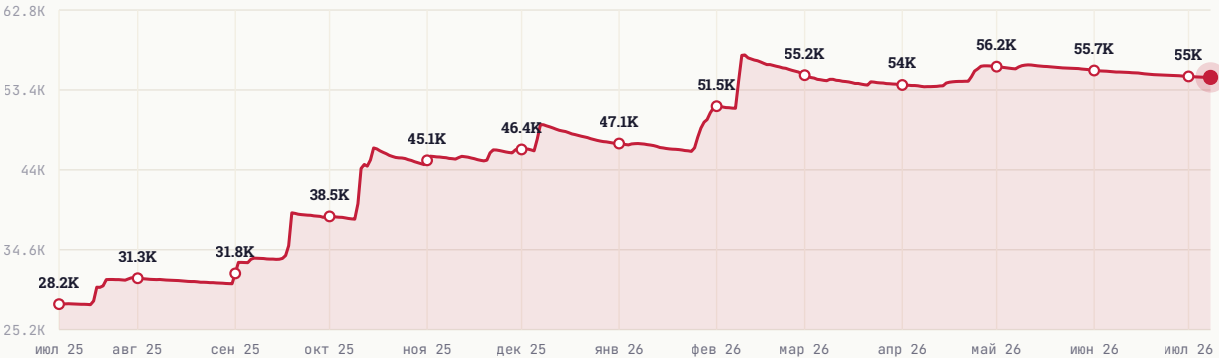
ХУДШИЕ 3

↓ 16.06 · 18:40 ВИДЕО Сейчас столько работаю, что постоянно пропускаю тренировки. Что ооооочень стараюсь не пропускать - вечерний массаж лица и головы. Но делаю...	ПРОСМ. 6 829 РЕАКЦ. 245 РЕП. 17 ER 12.4%
↓ 17.06 · 07:45 ВИДЕО На очередной круг начали «зарядки для спины», Олина программа. Там вся нагрузка идет на спину и руки, а у нас с мужем у обоих это...	ПРОСМ. 6 334 РЕАКЦ. 169 РЕП. 12 ER 11.5%
↓ 29.06 · 09:05 ФОТО Помню, после той фото, что слева, мне кто-то из подписчиков написал: что-то вы, Катя, раздались неприлично уже... Меня тогда это ранило...	ПРОСМ. 4 730 РЕАКЦ. 171 РЕП. 15 ER 8.6%

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.

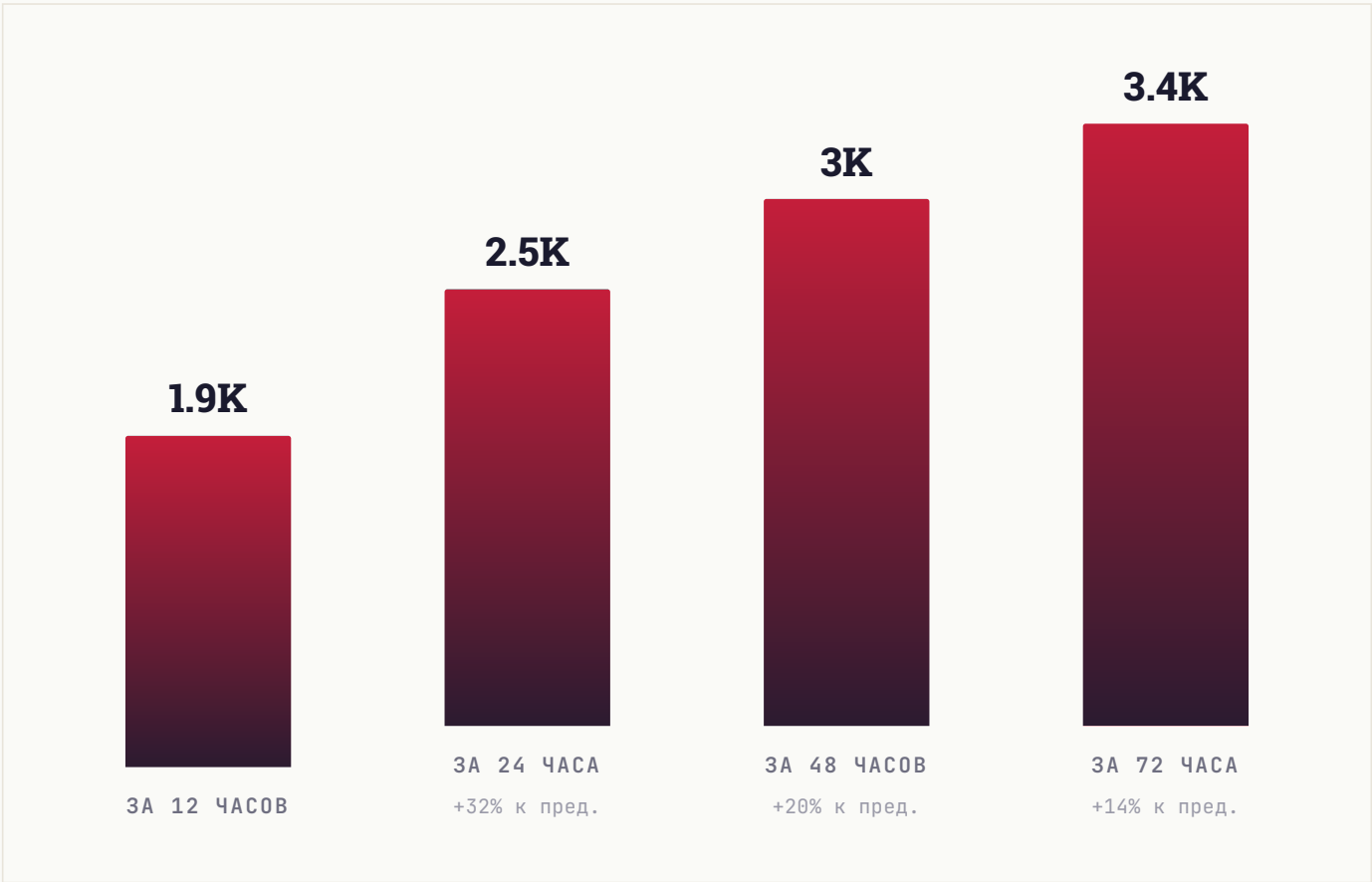


НАЧАЛО ПЕРИОДА	СЕЙЧАС	ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ
28 203	54 894	+26 691

— РАЗДЕЛ 04 · РЕКЛАМНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Как долго пост приносит охват

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



— РАЗДЕЛ 05 · 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
КЗ Контрольная закупка	766.3K
БИ Биохамеры	581.9K
БИ Биохакинг	532.6K
SL Sport Life	524.2K
ВН Вечность на Тибете	493.1K
НТ Наше тело	480.9K
АУ Алесь Улиценко Врач-остеопат, канд. мед. наук Автор фейспластики	477K
БЗ Будем здоровы	447.7K
ЗЕ Здоровая еда	416.8K
ДЗ Доктор Зубарева / Doctor Zubareva	413.5K
FI FitКатики ВЫ	54.9K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал пока вне топ-97 ниши — ранняя стадия роста. Лидер ниши — **Контрольная закупка (766.3K)**, медиана топ-97: 154.7K. Первая цель — войти в топ-97 через системную работу с трафиком и контентом.

— РАЗДЕЛ 06 · ДИНАМИКА УПОМИНАНИЙ

Как часто канал упоминают

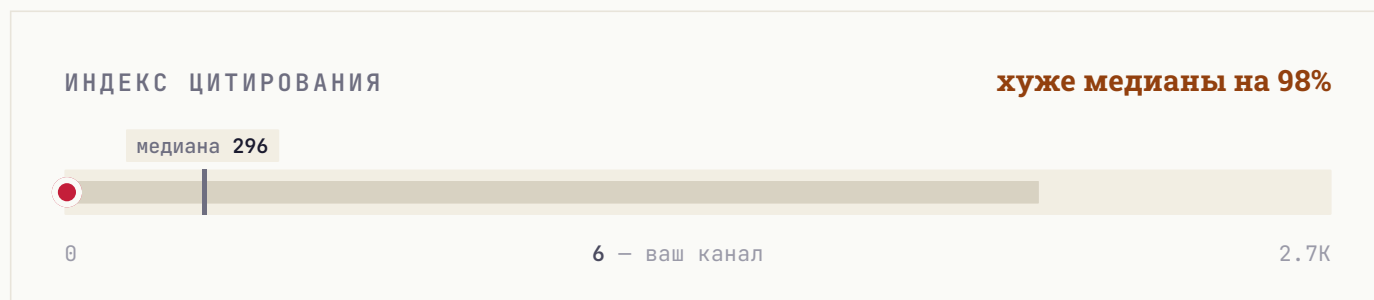
Ежемесячно мы фиксируем посты в других каналах, где упомянули ваш канал.
За последние **6 месяцев** таких упоминаний было **18**, они привели **28 838** новых подписчиков.

период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Январь 2026	3	1	5 271
Декабрь 2025	3	1	3 144
Ноябрь 2025	3	1	3 148
Октябрь 2025	6	2	8 592
Сентябрь 2025	3	1	8 678
Август 2025	0	0	5

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
18	6	28 838

Где канал в своей лиге

Взяли топ-100 каналов категории «Здоровье и Фитнес» (Россия) и посмотрели, как канал выглядит на их фоне. Серая полоса — диапазон, в который попадают 80% каналов ниши (от p10 до p90). Чёрная вертикаль — медиана. Красная точка — ваш канал.



— РАЗДЕЛ 08 · 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 3.3 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 18:00 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

**+1000-3000
подп.**

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
----	-------------------------------	---
