ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала GORILLAS TEN



@gorillasten

Самый крупный спортивный проект в СНГ Служба заботы G10 - https://t.me/Gorillasmarafon

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ
16 526	19.0%	3K
+2 за месяц	за сутки 6.0%	рекл. охват 986/24ч

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 «Здоровье и Фитнес»

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 **16 526** —	ОХВАТ ПОСТА **18.25%** ср. % подписчиков видят один пост	ПРОСМОТРЫ/ПОСТ **3K** медиана 3К · 24 дней	ПОСТОВ/НЕД. **5.1** за период
ТРЕНД 7Д **-20.1%** vs предыдущая неделя	РЕАКЦ./ПОСТ **54.2** всего 975 реакц., 89 реп., 59 комм.	ДЛИНА ПОСТА **335 зн.** медиана 124 · 24 дней	ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ **18** 24 дней
РЕКЛ. ОХВАТ **986** среднее за 24ч	ОТТОК / МЕСЯЦ **+2** за последний месяц	ЦИТИРУЕМОСТЬ **1** индекс цитирования · 9 каналов упомянули за всё время	ВОЗРАСТ КАНАЛА **7 лет 14 дней** создан 04.10.2019

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «GORILLAS TEN» — 16 526 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 3К человек (18% от подписчиков), это средний охват — есть куда расти. Публикует 5 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации. За неделю 5–11 октября охваты просели на -20.1% к неделе 28 сентября – 4 октября — 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 **18** постам за 24 дней.

02 Доминирующий формат — **Видео** (10/18 постов).

03 Средняя длина поста — **335** знаков (медиана 124).

04 Пик активности аудитории — **воскресенье**, 17:00 MSK.

05 Самые сильные посты собирают **в 2 раз** больше просмотров, чем самые слабые (4K в среднем у топа vs 2.5K у худших) — среди 18 постов за 24 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 20.09 · 14:22 ФОТО

Как дела ?

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
4 410	65	1	26.7%

№2 23.09 · 10:47 ТЕКСТ

Сильного человека отличает не отсутствие трудностей, а простая привычка: он не считает трудность достаточной причиной, чтобы остановиться

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
3 842	63	11	23.2%

№3 01.10 · 16:16 ФОТО

Как вернуть свою прайм-версию после 35? В 25 у тебя было много энергии, мотивации, желания работать и добиваться целей, высокое либидо. А...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
3 734	38	10	22.6%

№4 23.09 · 10:30 ВИДЕО

(пост без подписи — видео)

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
3 554	35
РЕП.	**ER**
3	21.5%

№5 24.09 · 10:53 ВИДЕО

(пост без подписи — видео)

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
3 525	31
РЕП.	**ER**
1	21.3%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 07.10 · 17:43 ВИДЕО

(пост без подписи — видео)

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
2 543	28
РЕП.	**ER**
4	15.4%

↓ 07.10 · 17:44 ВИДЕО

(пост без подписи — видео)

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
2 540	29
РЕП.	**ER**
4	15.4%

↓ 10.10 · 08:30 ВИДЕО

Включил в свои тренировки плавный выход на брусьях. Первые попытки.

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
2 267	94
РЕП.	**ER**
4	13.7%

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
17 539	16 526	-1 013

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

Индекс цитирования **1** — 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 **9** разных каналов.

ИЗ КАКИХ СТРАН УПОМИНАЮТ



Россия	100.0%
Украина	0.0%
Беларусь	0.0%
Узбекистан	0.0%
Иран	0.0%

В КАКОМ ФОРМАТЕ УПОМИНАЮТ



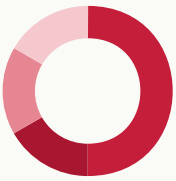
Упомянули отдельным постом	100.0%
В подборке с 2-5 каналами	0.0%
В подборке с 6-10 каналами	0.0%
В подборке с 11+ каналами	0.0%

КАНАЛЫ КАКОГО РАЗМЕРА УПОМИНАЮТ



Микро-каналы (до 1 тыс.)	66.7%
от 1 до 10 тыс. подписчиков	16.7%
от 10 до 30 тыс. подписчиков	0.0%
от 30 до 100 тыс. подписчиков	16.7%
более 100 тыс. подписчиков	0.0%

В КАКИХ ТЕМАТИКАХ УПОМИНАЮТ

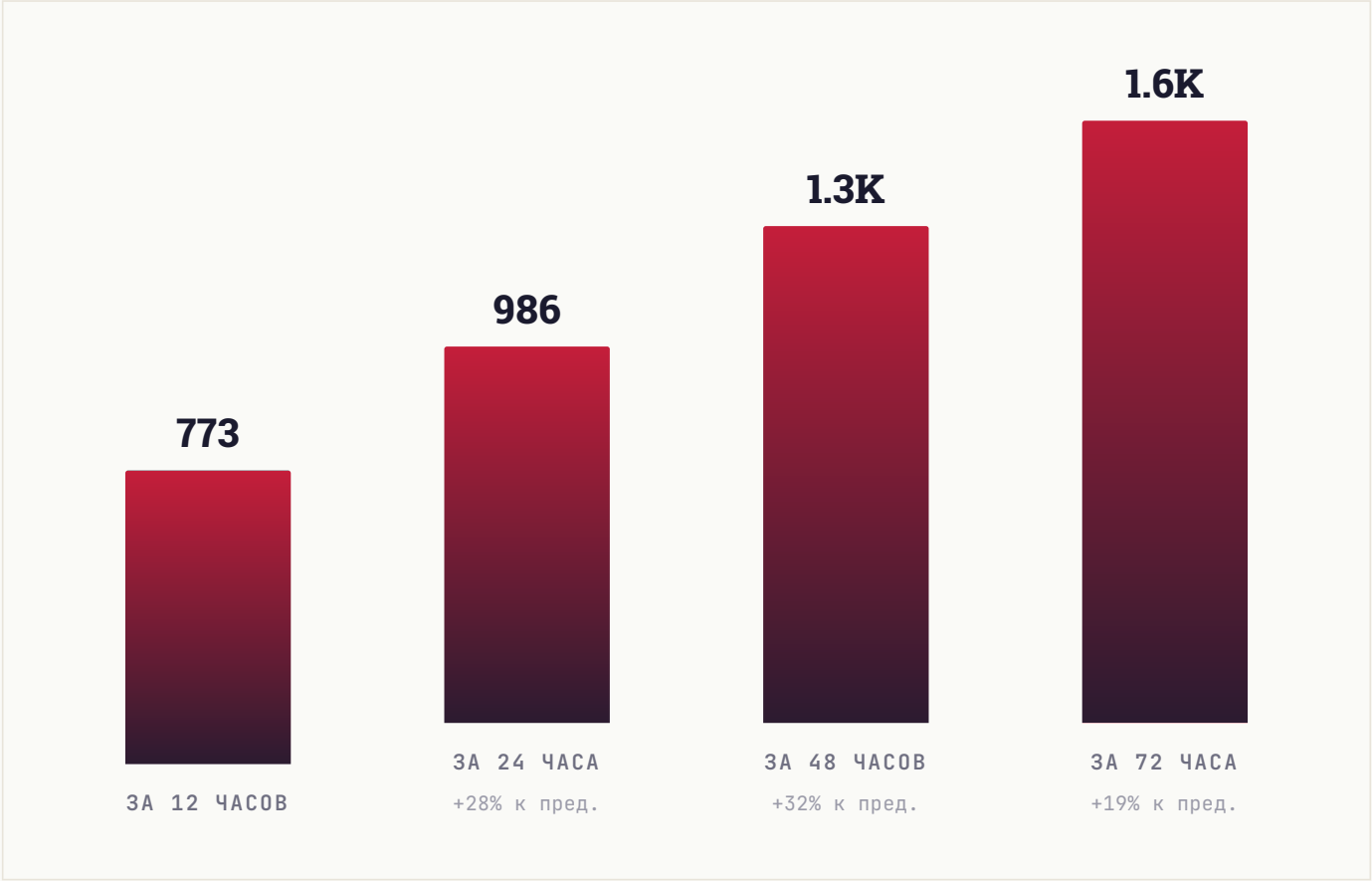


Здоровье и Фитнес	50.0%
Новости и СМИ	16.7%
Видео и фильмы	16.7%
Telegram	16.7%
Картинки и фото	0.0%

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
ТД **Тренировки дома** 🦾	38.5K
RO **Roman Ovcharóv**	29.7K
GT **GORILLAS TEN** ВЫ	16.5K
ШФ **Школа фитнеса и воркаута**	9.4K
ВК **Владислав Колмыков**	6.2K
АМ **Артём Морозов (Школа Воркаута)**	6.1K
ВИ **Воркаут и калистеника**	3.3K
AT **Alexander Turi**	3.2K
FB **Frolov Boxing School || Школа бокса Алексея Фролова**	3.2K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — 3-е место из 9, в верхней трети подборки. Крупнее — 2 канала (лидер: Тренировки дома 🦾, 38.5K), мельче — 6 каналов. С лидерами — платные размещения или ивенты; с остальными — взаимные размены постов на равных условиях.

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 **0**, а канал за это время прибавил **475** подписчиков из всех источников.

ПЕРИОД	УПОМИНАНИЙ	КАНАЛОВ	ПРИРОСТ ЗА МЕСЯЦ
Апрель 2026	0	0	**31**
Март 2026	0	0	**264**
Февраль 2026	0	0	**100**
Январь 2026	0	0	**19**
Декабрь 2025	0	0	**1**
Ноябрь 2025	0	0	**60**

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
0	**6**	**475**

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **184 канала** категории «**Здоровье и Фитнес**» от 5 тыс. до 50 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#88 /184

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 88 из 184 каналов сопоставимого размера

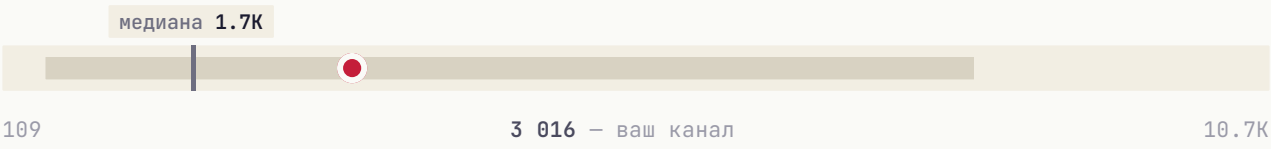
ПОДПИСЧИКИ

выше середины группы



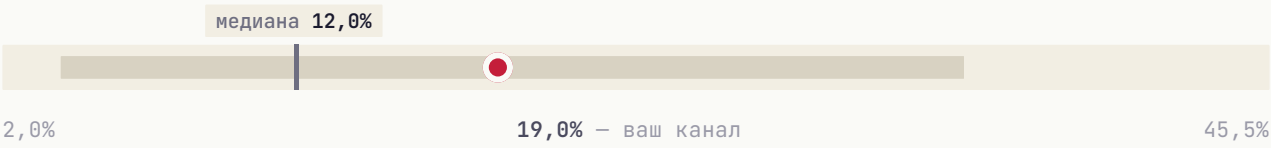
СРЕДНИЙ ОХВАТ / ПОСТ

выше середины группы

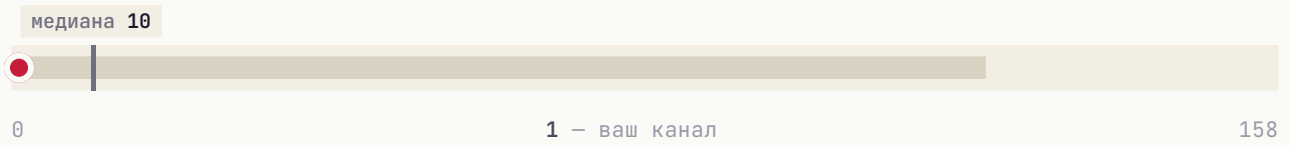


ВОВЛЕЧЁННОСТЬ (ER)

выше середины группы



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



Канал обгоняет большинство сопоставимых сразу по нескольким показателям: **подписчики**, **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 воскресенье

В этот день и в 17:00 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