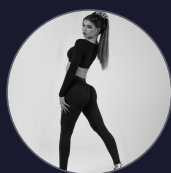


ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала gymnas



@gymnas926

women's community ♥ aesthetic • gym • lifestyle сотрудничество
<https://t.me/gymnasmanager> <https://t.me/prks1nk>

ПОДПИСЧИКИ

18 846

-582 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

59.0%

за сутки 29.9%

ОХВАТ/ПОСТ

10K

рекл. охват 5.6K/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 «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 18 846 —	👁️ охват поста 52.86% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 10К медиана 10.8К · 29 дней	📅 постов/нед. 3.3 за период
📈 тренд 7д -23.2% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 211.1 всего 2 956 реакц., 643 реп., 52 комм.	📄 длина поста 567 зн. медиана 623 · 29 дней	☆ постов в анализе 14 29 дней
📈 рекл. охват 5.6К среднее за 24ч	💖 отток / месяц -582 за последний месяц	📄 цитируемость 4 индекс цитирования · 27 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 2 года 7 месяцев создан 17.02.2024

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «gymnas» — 18 846 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 10К человек (53% от подписчиков), это широкий охват для канала такого размера. Публикует 3 постов в неделю (~0 в день) — редкие публикации. За неделю 14–20 сентября охваты просели на -23.2% к неделе 7–13 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 14 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (8/14 постов).
- 03 Средняя длина поста — 567 знаков (медиана 623).
- 04 Пик активности аудитории — среда, 19:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (14.7K в среднем у топа vs 9.3K у худших) — среди 14 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 26.08 · 16:29 ФОТО [Senti~menti & J'pan] в этом месяце попала на две акции от Lb group, первая локация на Льва Толстого 18Б, они только только открылись и...	ПРОСМ. 15 848 РЕП. 25	РЕАКЦ. 158 ER 84.1%
№2 01.09 · 14:38 ФОТО сочная второкурсница поздравляет вас с 1 сентября и желает успехов в учебном году 🌟 завтрак на 56грамм белка и новый колледж, я так...	ПРОСМ. 14 348 РЕП. 54	РЕАКЦ. 294 ER 76.1%
№3 30.08 · 17:42 ВИДЕО начинаю свой день с массажа в Soda и приятных подарков от них 🧑🧑 сегодня была на спортивном массаже, и ребят! это именно то, что...	ПРОСМ. 13 854 РЕП. 88	РЕАКЦ. 186 ER 73.5%

№4

12.09 · 11:06

ВИДЕО

2 часа танцев★

ПРОСМ.

12 392

РЕАКЦ.

284

РЕП.

33

ER

65.8%

№5

04.09 · 14:10

ФОТО

(пост без подписи — фото)

ПРОСМ.

11 878

РЕАКЦ.

341

РЕП.

40

ER

63.0%

|

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓

17.09 · 15:09

ВИДЕО

Девочкиии, я в шоке с своей формы на сушке💔💔😬
Могу сказать что за 2,5 года регулярных тренировок я достигла того результата которого...

ПРОСМ.

9 995

РЕАКЦ.

290

РЕП.

73

ER

53.0%

↓

18.09 · 09:09

ФОТО

приветик! когда будет следующий набор в закрытый тгк с тренировками?😁 мне так приятно что вы интересуетесь и ждете что то подобное от меня...

ПРОСМ.

9 875

РЕАКЦ.

167

РЕП.

13

ER

52.4%

↓

20.09 · 16:40

ВИДЕО

//Почему тренировочный план важен. Можно ли без него прийти к результату мечты? Подходит ли один протокол всем? разберем оч важную тему в...

ПРОСМ.

7 937

РЕАКЦ.

135

РЕП.

27

ER

42.1%

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.

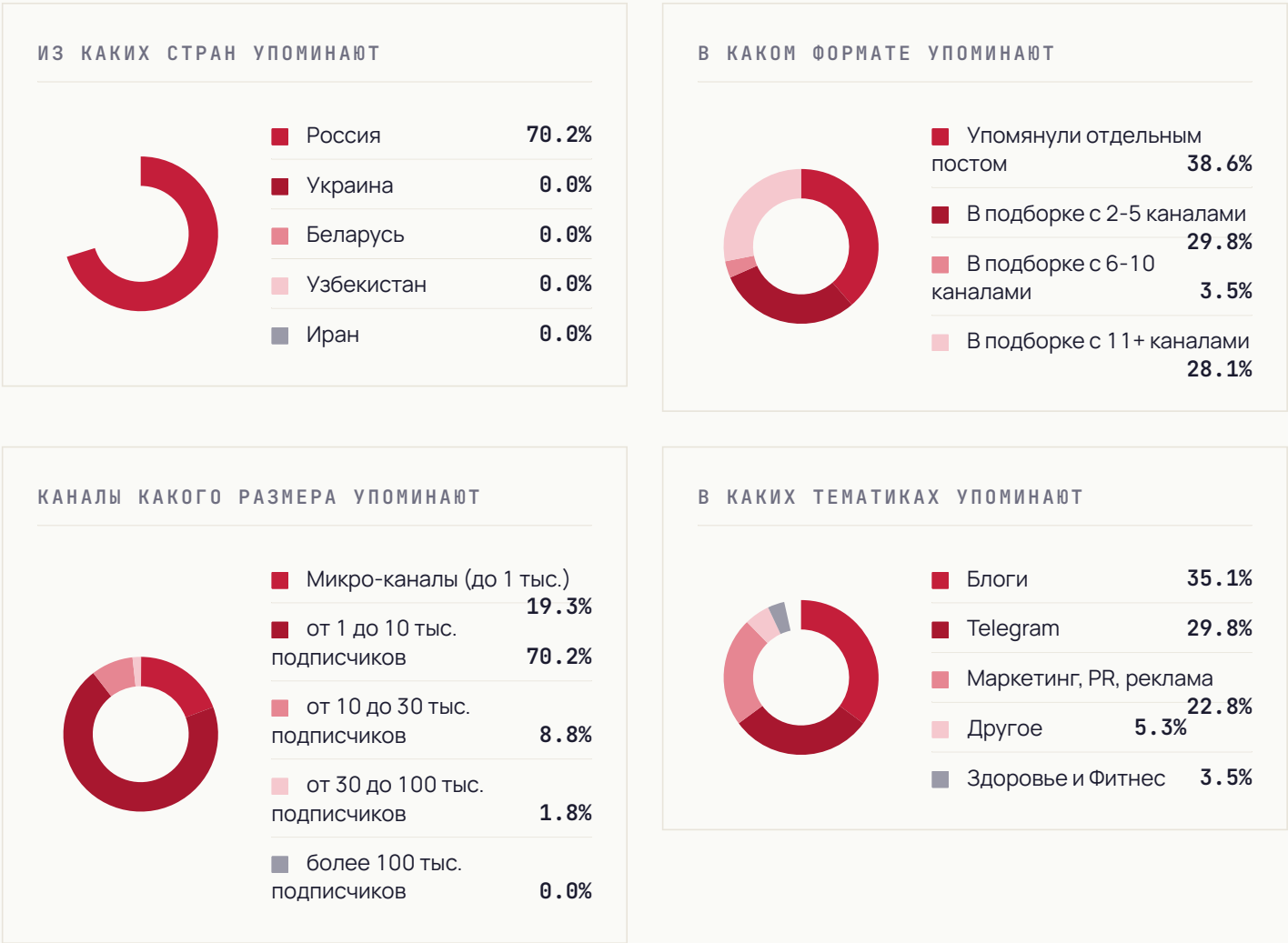


НАЧАЛО ПЕРИОДА	СЕЙЧАС	ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ
16 002	18 847	+2 845

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

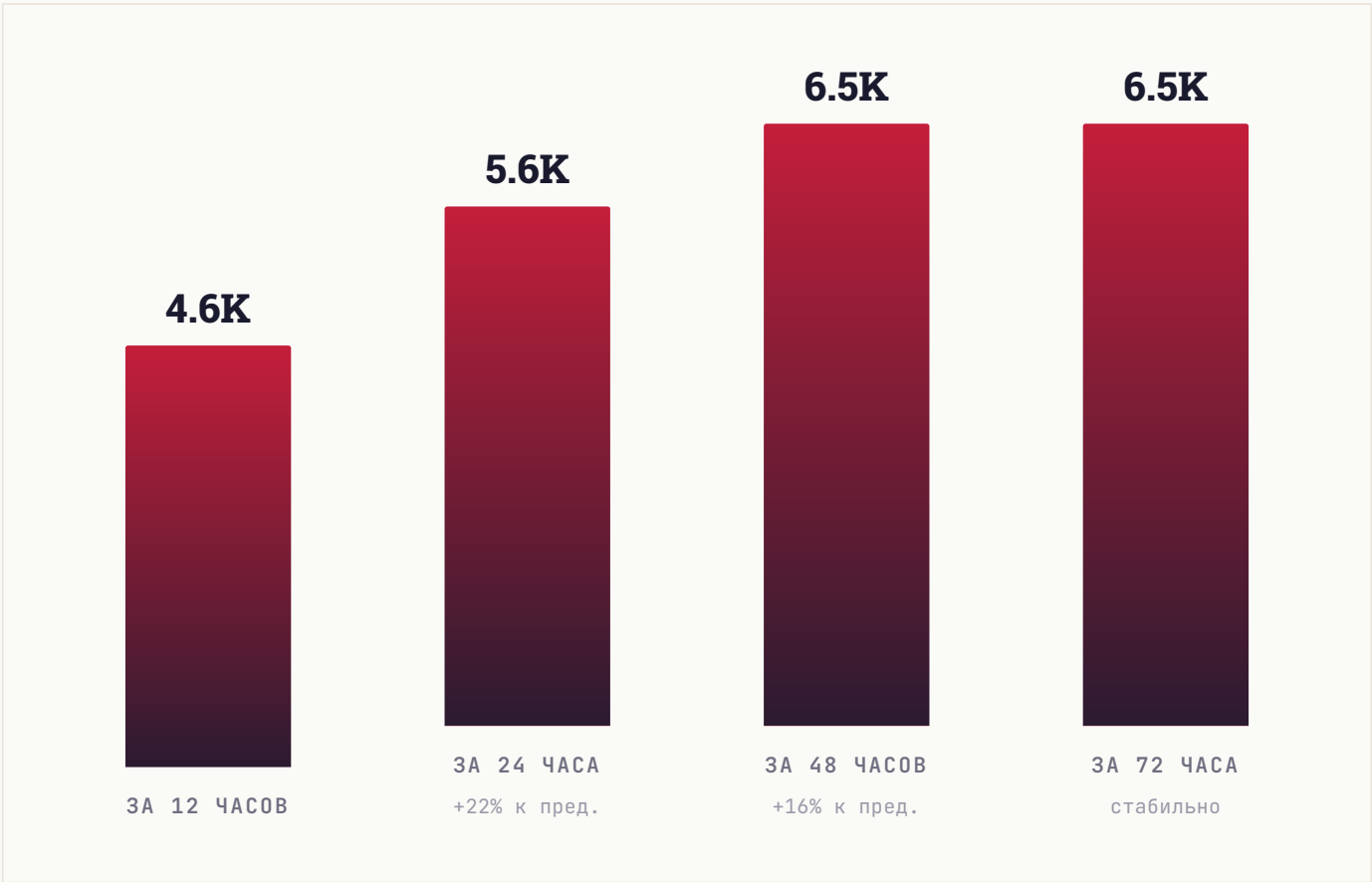
Индекс цитирования 4 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 27 разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
КК KiddyKitty	27.4K
ПЛ плксба	25.4K
GY gymnas ВЫ	18.8K
АН аннаЖ	10.1K
АЕ Aesthetic	3.7K
DI Dasha Про фитнес	3.5K
КК kk.makarova	2.5K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (3-е место из 7). 2 канала крупнее, 4 — 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 **18**, а канал за это время прибавил **5 006** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	1	1	236
Февраль 2026	0	0	323
Январь 2026	1	1	822
Декабрь 2025	1	1	840
Ноябрь 2025	2	1	1 841
Октябрь 2025	13	6	944

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
18	6	5 006

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

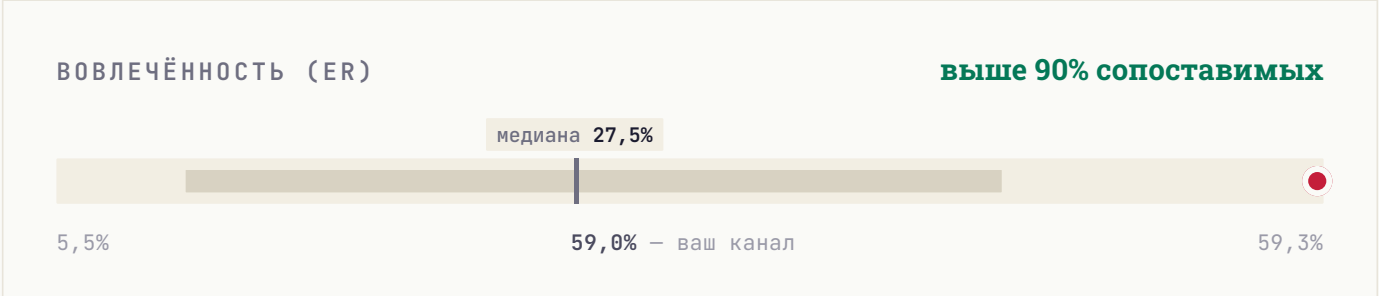
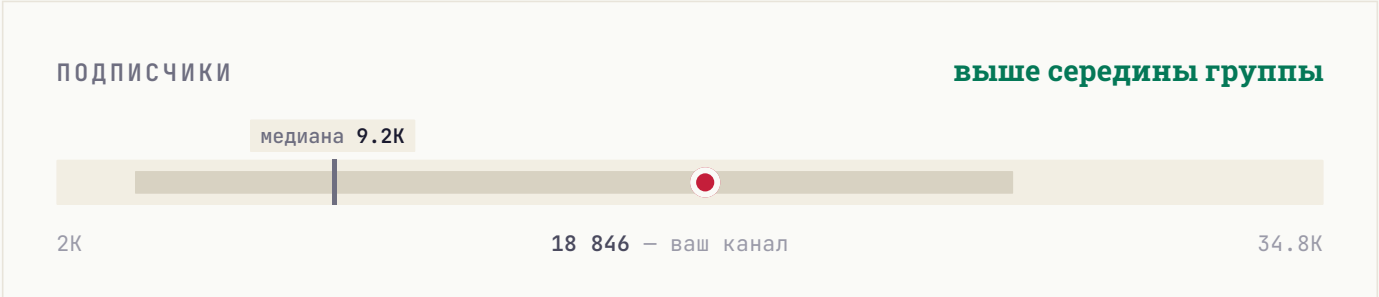
Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **28 каналов** категории «Спорт» от 2 тыс. до 188 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#6/28

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 6 из 28 каналов сопоставимого размера





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

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 среда

В этот день и в 19:00 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 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
----	-------------------------------	---
