ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала IRONSTAR

@ironstar_official

Фестиваль спорта в уникальных локациях iron-star.com
IRONSTAR I LIVE @ironstar_live SWIMSTAR @swimstar_swimming
Официальный мерч @ironstar_shop Номер заявления...

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ
19 712	20.0%	4.3K
+146 за месяц	за сутки 12.9%	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 **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 **19 712** —	ОХВАТ ПОСТА **21.82%** ср. % подписчиков видят один пост	ПРОСМОТРЫ/ПОСТ **4.3K** медиана 4.4K · 29 дней	ПОСТОВ/НЕД. **24.5** за период
ТРЕНД 7Д **+42.8%** vs предыдущая неделя	РЕАКЦ./ПОСТ **59.8** всего 6 215 реакц., 2 513 реп., 0 комм.	ДЛИНА ПОСТА **398 зн.** медиана 265 · 29 дней	ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ **104** 29 дней
РЕКЛ. ОХВАТ **2.5K** среднее за 24ч	ОТТОК / МЕСЯЦ **+146** за последний месяц	ЦИТИРУЕМОСТЬ **75** индекс цитирования · 407 каналов упомянули за всё время	ВОЗРАСТ КАНАЛА **10 лет 8 месяцев** создан 31.01.2016

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «IRONSTAR» — 19 712 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 4.3K человек (22% от подписчиков), это средний охват — есть куда расти. Публикует 24 постов в неделю (~4 в день) — активный режим публикаций. За неделю 5–11 октября охваты выросли на +42.8% к неделе 28 сентября – 4 октября — позитивная динамика.

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 **104** постам за 29 дней.

02 Доминирующий формат — **Фото** (49/104 постов).

03 Средняя длина поста — **398** знаков (медиана 265).

04 Пик активности аудитории — **воскресенье**, 18:00 MSK.

05 Самые сильные посты собирают **в 3 раз** больше просмотров, чем самые слабые (6.8K в среднем у топа vs 2.7K у худших) — среди 104 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 04.10 · 15:20 ФОТО

Фотографии с первого и второго дней (пятница и суббота) фестиваля IRONSTAR Сириус 2026 уже доступны по ссылке. Ищите свои кадры по…

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
7 182	88	37	36.4%

№2 02.10 · 16:32 ВИДЕО

Плечом к плечу. К одному финишу. В этом кадре столько силы, что слова на мгновение становятся лишними. Сила духа, которую видно. Спорт…

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
6 682	158	43	33.9%

№3 09.10 · 09:51 ФОТО

Стартует розыгрыш от Точка Банк! Попадите на бизнес-экскурсию к Zero Point и посмотрите на производство безалкогольного пива в Великом…

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
6 401	29	4	32.5%

№4 23.09 · 13:14 ВИДЕО

Сириус, встречай: Trisystems снова ставит пункт борьбы с судорогами на фестивале IRONSTAR Сириус 2026 — 3 октября! В Москве Trisystems...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
6 324	116
РЕП.	**ER**
32	32.1%

№5 06.10 · 08:19 ВИДЕО

⚡Ваш персональный видеофильм с фестиваля IRONSTAR Сириус 2026 уже доступен по ссылке. В этот раз мы сделали видеофильмы в новом...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
6 105	43
РЕП.	**ER**
20	31.0%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 30.09 · 08:28 ФОТО

Элиты много не бывает ✨ Вторая часть мужской элиты на дистанции 1/8: 🌟Максим Ульянов 🌟Никита Мартыненко 🌟Николай Скрябин 🌟Павел...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
2 672	19
РЕП.	**ER**
6	13.6%

↓ 30.09 · 09:13 ФОТО

И, конечно же, вторая часть мужского элитного кластера на дистанции 113! 🌟Игорь Полянский 🌟Иван Надоров 🌟Денис Крестин 🌟Денис...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
2 672	26
РЕП.	**ER**
8	13.6%

↓ 30.09 · 08:33 ФОТО

✨Женский элитный кластер на дистанции 1/8 ✨🌟 Юлия Прасолова 🌟Яна Мокроусова 🌟Татьяна Орлова 🌟 Ольга Дмитриева 🌟Олеся Арятикова 🌟Лилия...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
2 642	16
РЕП.	**ER**
4	13.4%

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	СЕЙЧАС	ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ
19 736	19 713	-23

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

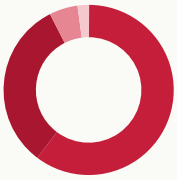
Индекс цитирования **75** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **407** разных каналов.

ИЗ КАКИХ СТРАН УПОМИНАЮТ



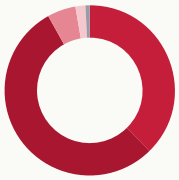
Россия	96.5%
Украина	0.0%
Беларусь	0.0%
Узбекистан	0.0%
Иран	0.0%

В КАКОМ ФОРМАТЕ УПОМИНАЮТ



Упомянули отдельным постом	60.3%
В подборке с 2-5 каналами	32.2%
В подборке с 6-10 каналами	5.4%
В подборке с 11+ каналами	2.2%

КАНАЛЫ КАКОГО РАЗМЕРА УПОМИНАЮТ



Микро-каналы (до 1 тыс.)	37.6%
от 1 до 10 тыс. подписчиков	54.3%
от 10 до 30 тыс. подписчиков	5.4%
от 30 до 100 тыс. подписчиков	1.9%
более 100 тыс. подписчиков	0.8%

В КАКИХ ТЕМАТИКАХ УПОМИНАЮТ

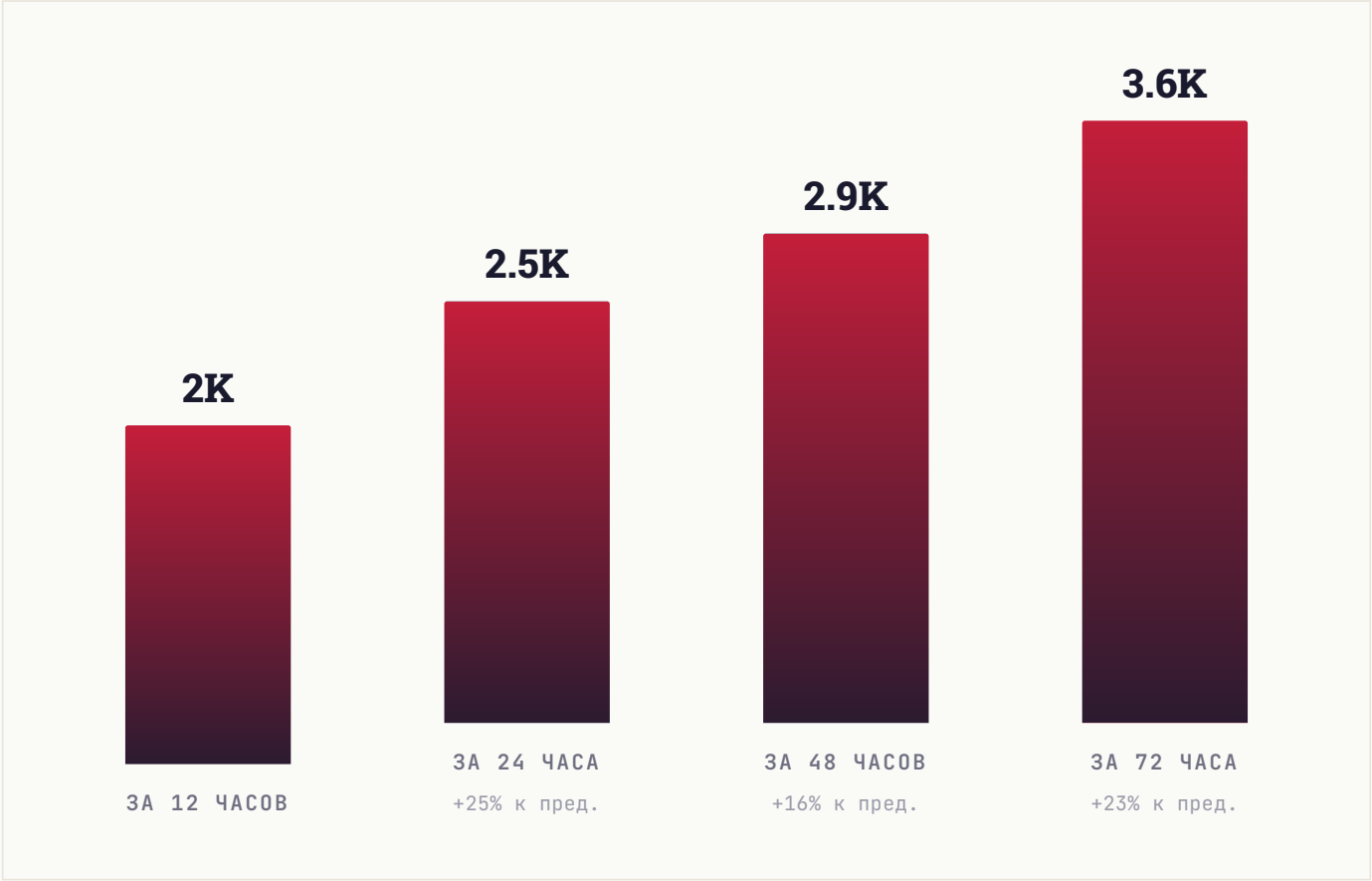


Спорт	42.7%
Здоровье и Фитнес	17.8%
Новости и СМИ	6.9%
Блоги	4.7%
Другое	2.3%

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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
WT **WILD TRAIL**	21.2K
ГС **Голый спорт**	20.6K
IR **IRONSTAR** ВЫ	19.7K
ТС **Тренер Сурен 9/10**	16K
LI **Lycra Insider: лайкра, велосипеды и новости veter.cc**	10.7K
СХ **Cyclingrace x Сюрпляс**	10.4K
SU **SUPERSPORT**	7.1K
ЖЧ **ЖЕЛЕЗНЫЙ ЧЕЛОВЕК. Триатлон «Медный Всадник»**	6.3K
РН **Peak Human Performance is the new sexy (Василий Пермитин)**	4.4K
#- **#Ironzaichiki - триатлон и не только**	3.5K
Т/ **Триатлон // Просто о Сложном**	3K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — 3-е место из 11, в верхней трети подборки. Крупнее — 2 канала (лидер: WILD TRAIL, 21.2K), мельче — 8 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 **86**, а канал за это время прибавил **581** подписчиков из всех источников.

ПЕРИОД	УПОМИНАНИЙ	КАНАЛОВ	ПРИРОСТ ЗА МЕСЯЦ
Апрель 2026	14	9	**95**
Март 2026	8	4	**23**
Февраль 2026	5	5	**2**
Январь 2026	7	5	**34**
Декабрь 2025	37	28	**406**
Ноябрь 2025	15	11	**21**

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
86	**6**	**581**

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **183 канала** категории «**Здоровье и Фитнес**» от 7 тыс. до 59 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#86 /183

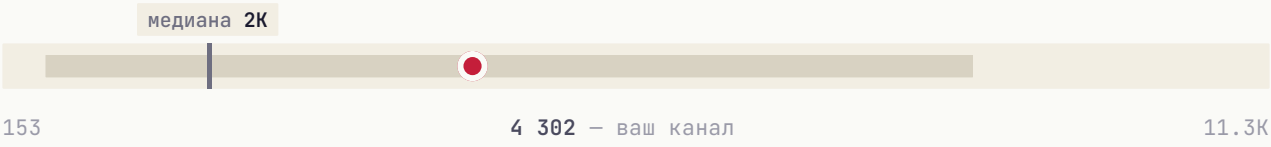
ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 86 из 183 каналов сопоставимого размера

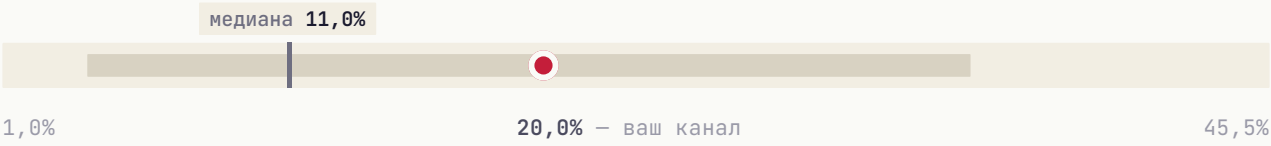
ПОДПИСЧИКИ — **выше середины группы**



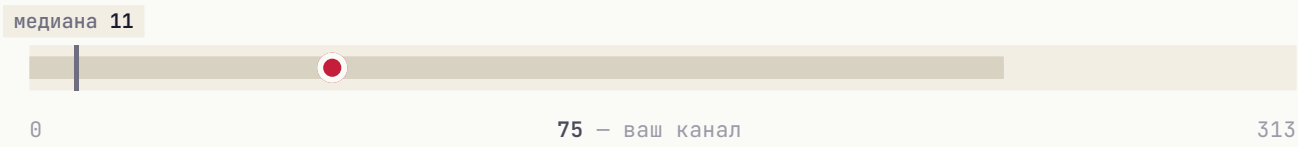
СРЕДНИЙ ОХВАТ / ПОСТ — **выше середины группы**



ВОВЛЕЧЁННОСТЬ (ER) — **выше середины группы**



ИНДЕКС ЦИТИРОВАНИЯ **выше середины группы**



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

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 18:00 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