

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала My Pole Space



@mypolespace

Мы — ведущая школа танца и акробатики на пилоне в России, и это наш телеграм-канал, где мы отвисаем не хуже, чем на трубе. Вы точно слышали о нас в других соц сетях: @mypolespace
Сайт:...

ПОДПИСЧИКИ

8 898

-24 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

22.0%

за сутки 12.0%

ОХВАТ/ПОСТ

1.9K

рекл. охват 1.1K/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 8 898 —	👁️ охват поста 21.75% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 1.9K медиана 2K · 28 дней	📅 постов/нед. 9.0 за период
📈 тренд 7д -14.5% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 40.6 всего 1 462 реакц., 285 реп., 86 комм.	📄 длина поста 350 зн. медиана 276 · 28 дней	★ постов в анализе 36 28 дней
📈 рекл. охват 1.1K среднее за 24ч	💖 отток / месяц -24 за последний месяц	📄 цитируемость 6 индекс цитирования · 28 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 9 лет 3 месяца создан 27.06.2017

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «My Pole Space» — 8 898 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 1.9K человек (22% от подписчиков), это средний охват — есть куда расти. Публикует 9 постов в неделю (~1 в день) — регулярный режим. За неделю 21–27 сентября охваты просели на -14.5% к неделе 14–20 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 36 постам за 28 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (16/36 постов).
- 03 Средняя длина поста — 350 знаков (медиана 276).
- 04 Пик активности аудитории — пятница, 14:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (2.8K в среднем у топа vs 1.7K у худших) — среди 36 постов за 28 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 16.09 · 06:28 ФОТО ПРОДВИНУТЫЙ КУРС — образовательный курс для преподавателей пилона, желающих грамотно работать с учениками продвинутого уровня и досконально...	ПРОСМ. 2 910 РЕП. 4 РЕАКЦ. 17 ER 32.7%
№2 08.09 · 07:32 ТЕКСТ ЛЕГАЛЬНЫЙ ЧИТ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК 🎮 ПОСТАКТИВАЦИОННАЯ ПОТЕНЦИАЦИЯ (ПАП) — это кратковременное увеличение силы или мощности (взрывной силы)...	ПРОСМ. 2 771 РЕП. 20 РЕАКЦ. 64 ER 31.1%
№3 18.09 · 11:33 ВИДЕО Нашли вот такой способ из распорки! По требованию в шпагате Сонджини держаться надо только дальней рукой, но если вы не на соревнованиях...	ПРОСМ. 2 651 РЕП. 36 РЕАКЦ. 110 ER 29.8%

№4 12.09 · 07:29 ФОТО Раз уж самый первый вопрос в нашей новой рубрике пришёл личным, то пусть и ответ на него будет моим первым личным постом в телеграме...	ПРОСМ. 2 551 РЕП. 4	РЕАКЦ. 160 ER 28.7%
№5 15.09 · 08:15 ФОТО Угадаете размер ноги Лёши Сиселятина? Вот для примера две пары его обуви, но учтите, что стрипы он берет на размер меньше!	ПРОСМ. 2 461 РЕП. 1	РЕАКЦ. — ER 27.7%

|

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 30.09 · 12:20 ТЕКСТ БОЛЬ В СПИНЕ СВЯЗАНА С ЖЕСТКОСТЬЮ ПОЯСНИЧНОЙ МЫШЦЫ 🧑 (но не всё так просто!) Теорий о жёсткой *подставьте любую мышцу* как причине боли в...	ПРОСМ. 1 828 РЕП. 8	РЕАКЦ. 33 ER 20.5%
↓ 01.10 · 11:27 ВИДЕО Коллеги, какой статус по перерыву на смех? #memepolespace	ПРОСМ. 1 755 РЕП. 11	РЕАКЦ. 110 ER 19.7%
↓ 03.10 · 07:28 ФОТО Конечно, можно! 😊 Более того, это очень удобно, потому что у этих шпагатов есть одно общее звено — тот и тот требует хорошей складки...	ПРОСМ. 1 483 РЕП. 8	РЕАКЦ. 47 ER 16.7%

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

8 592

СЕЙЧАС

8 899

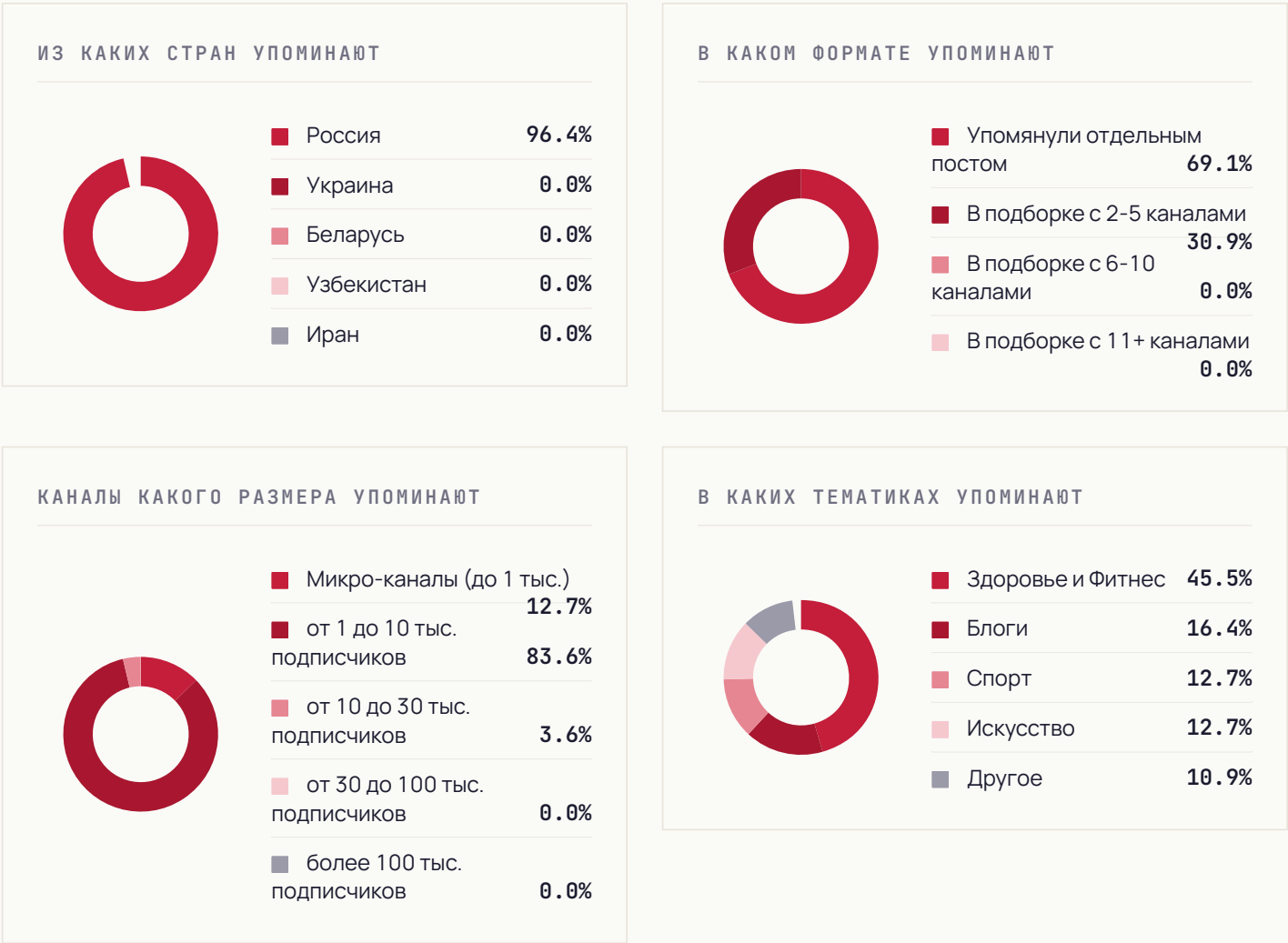
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+307

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

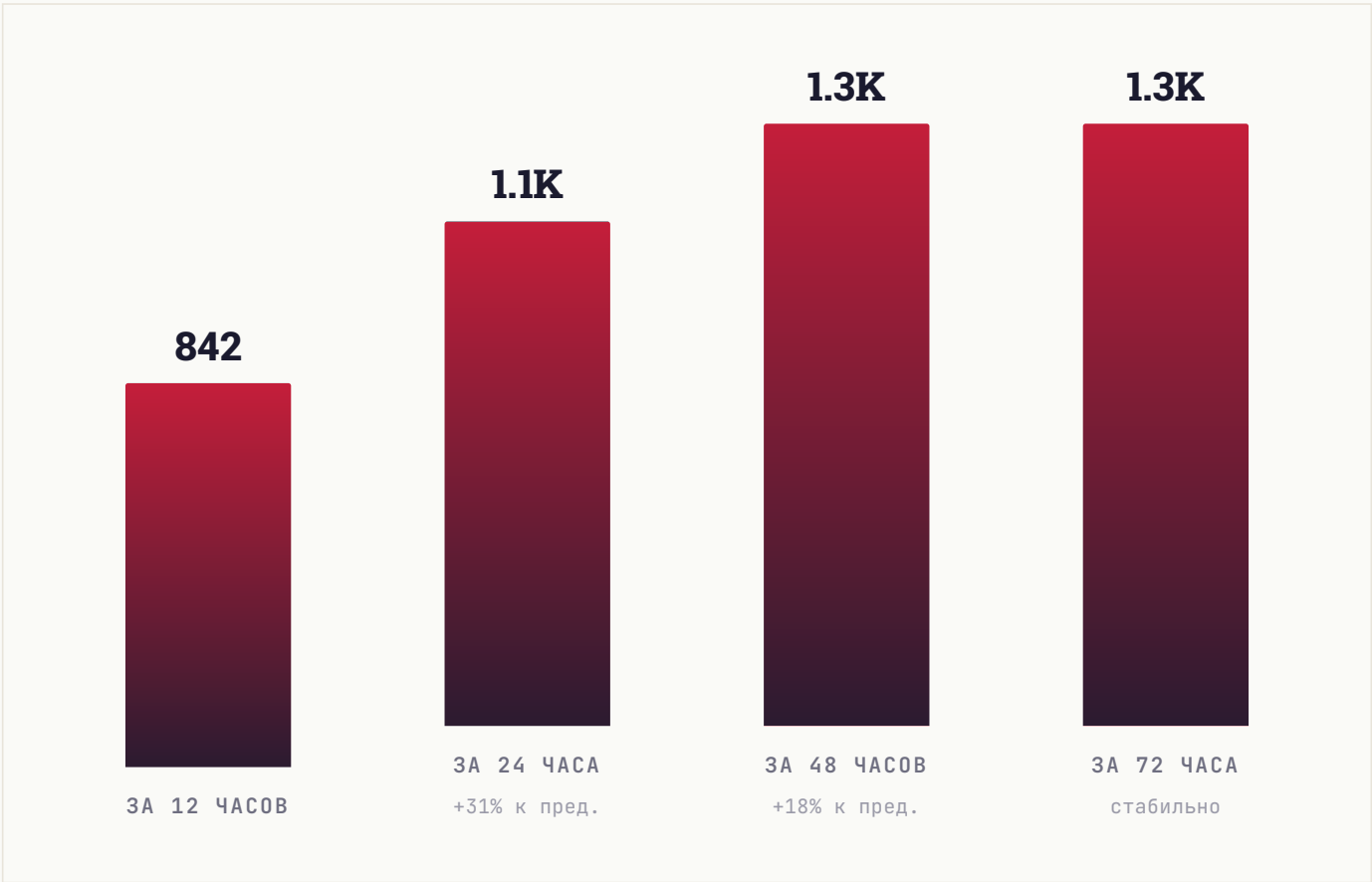
Индекс цитирования 6 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **28** разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
НС Не садимся, а встаем!	10K
MP My Pole Space ВЫ	8.9K
МА Мама Анатомии	8.3K
ОК OLGA KODA	4.8K
НС Не совсем Думанская	3K
ВУ Burn your heels	2.8K
ЕР EXOTIC POLE LOVERS	2.1K
ЕР Exotic Pole By Paneva	2K
МА madam_polina_pd	1.9K
S Sarcastic_life_live 🌙🌑🌙	1.2K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — 2-е место из 10, в верхней трети подборки. Крупнее — 1 канал (лидер: Не садимся, а встаем!, 10K), 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 **12**, а канал за это время прибавил **542** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Апрель 2026	2	2	149
Март 2026	0	0	27
Февраль 2026	1	1	40
Январь 2026	1	1	137
Декабрь 2025	6	5	112
Ноябрь 2025	2	2	77

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
12	6	542

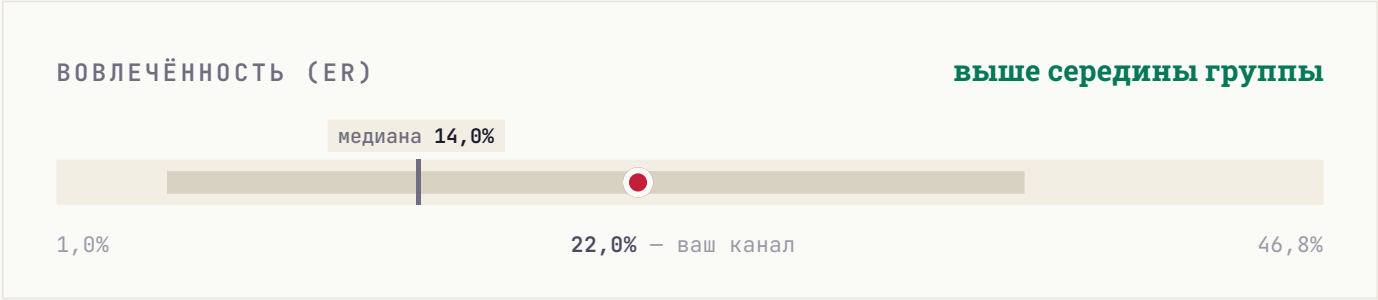
РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **169 каналов** категории «Здоровье и Фитнес» от 3 тыс. до 27 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#89 /169

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 89 из 169 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых сразу по нескольким показателям:

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 пятницу

В этот день и в 14:00 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). PromptPress 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 **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
----	-------------------------------	---
