

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Национальное фитнес- сообщество



@nationalfitnessru

ВМЕСТЕ МЫ СИЛА! Объединяем и развиваем фитнес-отрасль
Официально сотрудничаем с Министерством спорта РФ 3470
фитнес-клубов 89 субъектов РФ 70 представительств Реклама

— ...

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ
68 804 10.10.2026 +1752 за месяц	2.0% HTTPS://PROMTPRESS.COM/AUDIT/NATIONALFITNESSRU за сутки 2.0%	2.2K рекл. охват 1.3K/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	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 68 804 —	👁️ охват поста 3.17% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 2.2К медиана 2.1К · 29 дней	📅 постов/нед. 20.8 за период
📈 тренд 7д -3.9% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 959.9 всего 83 514 реакц., 194 реп., 113 комм.	📄 длина поста 997 зн. медиана 1000 · 29 дней	★ постов в анализе 87 29 дней
📈 рекл. охват 1.3К среднее за 24ч	💖 отток / месяц +1752 за последний месяц	📄 цитируемость 10 индекс цитирования · 62 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 7 месяцев создан 09.03.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Национальное фитнес-сообщество» — 68 804 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 2.2К человек (3% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 21 постов в неделю (~3 в день) — регулярный режим. За неделю 28 сентября – 4 октября охваты стабильны (-3.9% к неделе 21–27 сентября).

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 87 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (75/87 постов).
- 03 Средняя длина поста — 997 знаков (медиана 1000).
- 04 Пик активности аудитории — четверг, 14:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (4.1K в среднем у топа vs 1.9K у худших) — среди 87 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 16.09 · 14:28 ФОТО Национальное фитнес-сообщество предлагает увеличить налоговый вычет. Цены на клубные карты растут. По данным исследования Национального...	ПРОСМ. 4 124 РЕП. 2	РЕАКЦ. 1 003 ER 6.0%
№2 23.09 · 10:14 ФОТО (пост без подписи — фото)	ПРОСМ. 4 119 РЕП. 1	РЕАКЦ. 6 ER 6.0%
№3 01.10 · 12:04 ФОТО (пост без подписи — фото)	ПРОСМ. 4 103 РЕП. 5	РЕАКЦ. 992 ER 6.0%

№4 24.09 · 11:59 ФОТО Национальное фитнес-сообщество — крупнейшее профессиональное объединение операторов фитнес-отрасли в России. Сегодня в его составе более 3...	ПРОСМ. 3 124 РЕП. 1 РЕАКЦ. 813 ER 4.5%
№5 12.09 · 09:57 ФОТО ▶ ГЛАВНОЕ ДЕЛОВОЕ СОБЫТИЕ ФИТНЕС-ОТРАСЛИ РОССИИ! July 17 12–13 ноября 2026 года 🇷🇺 38 Всероссийский Съезд Фитнес-Индустрии! Организатор...	ПРОСМ. 2 757 РЕП. 14 РЕАКЦ. 1 009 ER 4.0%

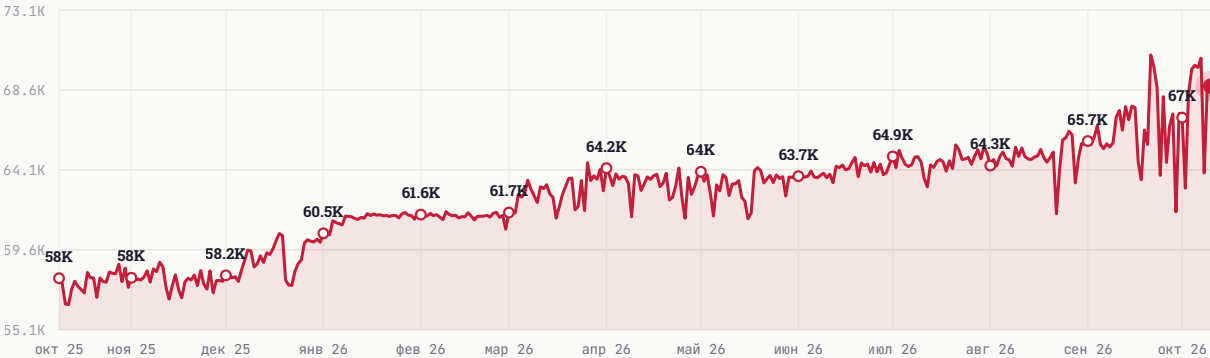
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 15.09 · 12:04 ФОТО (пост без подписи — фото)	ПРОСМ. 2 038 РЕП. 1 РЕАКЦ. 976 ER 3.0%
↓ 15.09 · 12:04 ФОТО (пост без подписи — фото)	ПРОСМ. 2 015 РЕП. 1 РЕАКЦ. 988 ER 2.9%
↓ 14.09 · 12:00 ФОТО ▶ Национальное фитнес-сообщество — сила отраслевой консолидации. Развиваем фитнес-отрасль России вместе! Национальное фитнес-сообщество —...	ПРОСМ. 1 649 РЕП. 3 РЕАКЦ. 991 ER 2.4%

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

58 001

СЕЙЧАС

68 804

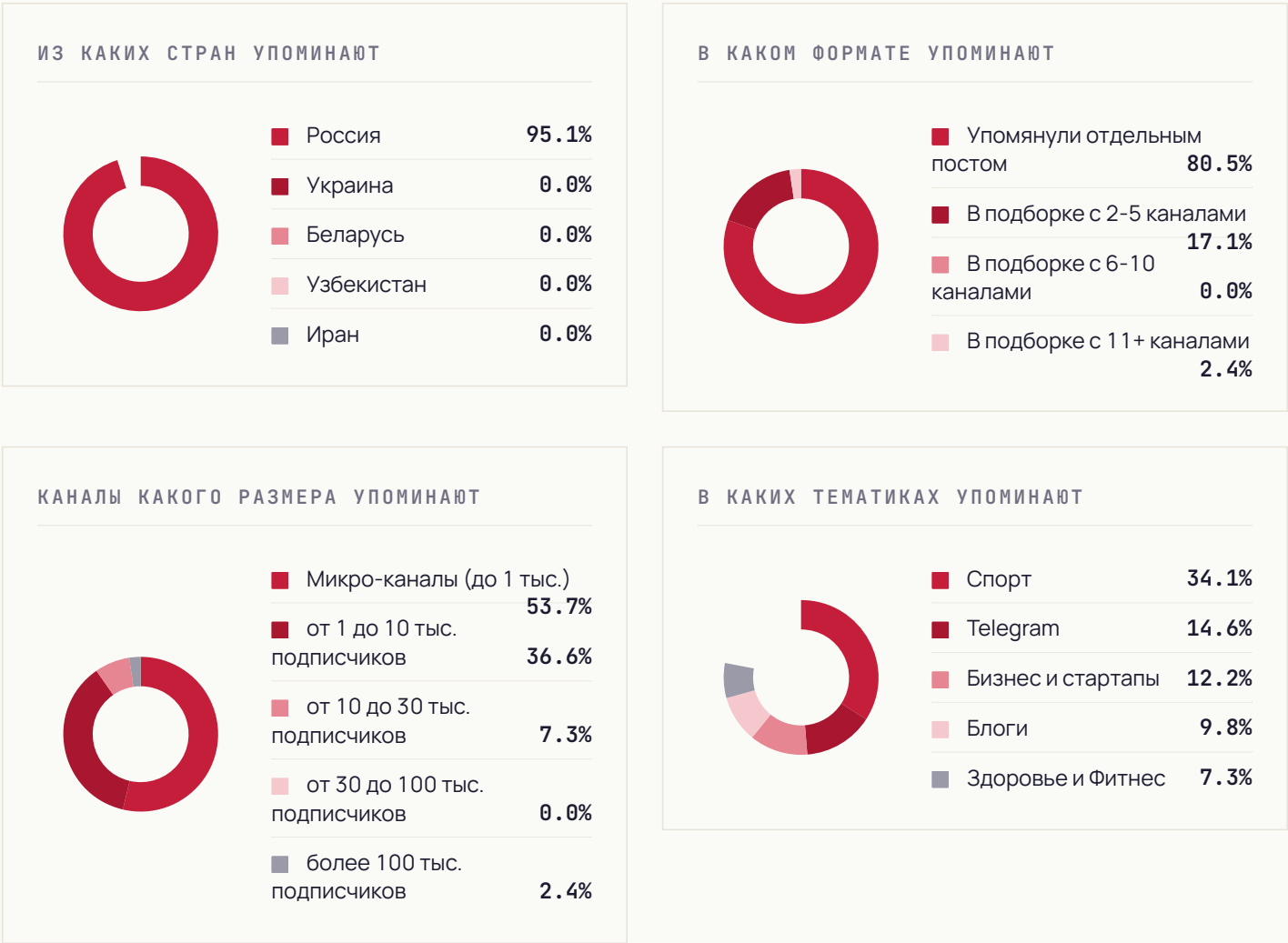
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+10 803

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

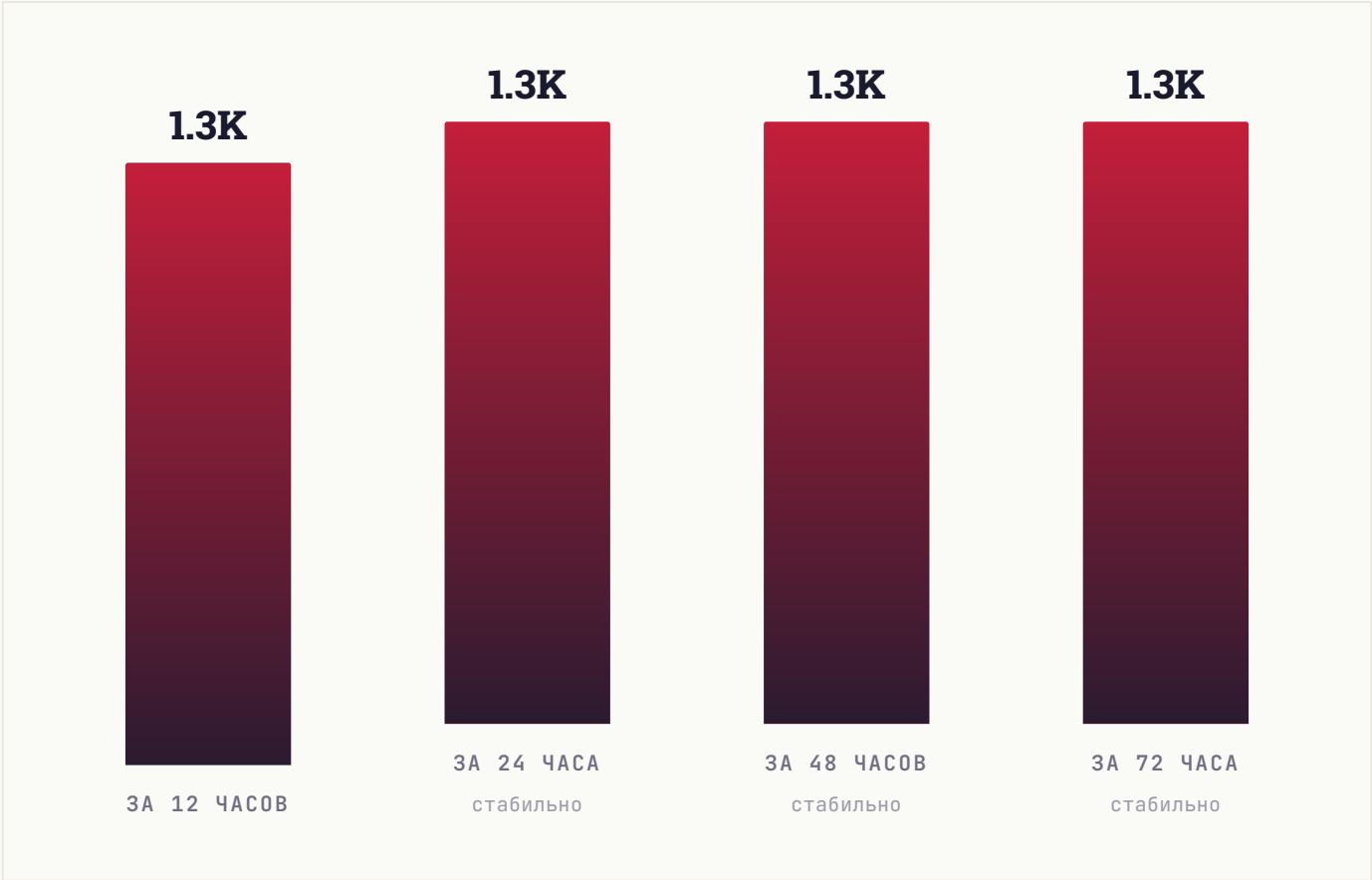
Индекс цитирования **10** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **62** разных каналов.



— 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 · ДИНАМИКА УПОМИНАНИЙ

Как часто канал упоминают

Ежемесячно мы фиксируем посты в других каналах, где упомянули ваш канал.
За последние **6 месяцев** таких упоминаний было **2**, а канал за это время прибавил **42 629** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Апрель 2026	0	0	11 377
Март 2026	0	0	11 446
Февраль 2026	0	0	1 656
Январь 2026	0	0	3 086
Декабрь 2025	0	0	7 338
Ноябрь 2025	2	2	7 726

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
2	6	42 629

РАЗДЕЛ 07 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **136 каналов** категории «Здоровье и Фитнес» от 23 тыс. до 206 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#65 /136

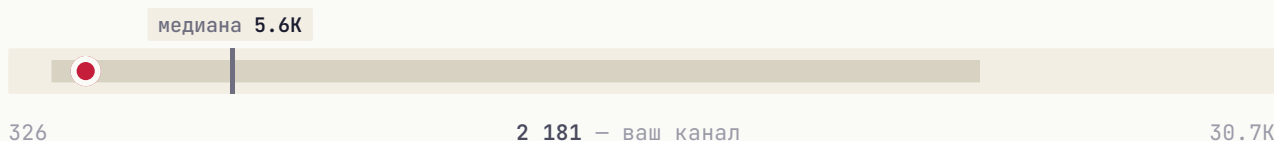
ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 65 из 136 каналов сопоставимого размера

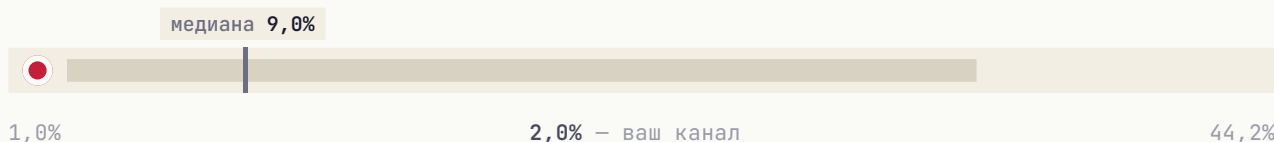
ПОДПИСЧИКИ

выше середины группы


СРЕДНИЙ ОХВАТ / ПОСТ

в пределах группы, ниже середины


ВОВЛЕЧЁННОСТЬ (ER)

ниже своей группы


— 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

Главный пост недели — в четверг

В этот день и в 14:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

Увеличить долю видео-постов

Видео в Telegram удерживает аудиторию дольше и лучше воспринимается алгоритмом. Рекомендуем доводить долю до 15-25%.

ЭФФЕКТ

**Видео лучше
удерживает
аудиторию**

03

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 3.17% против нормы 7.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+3.8пп ER

04

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**

05

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

★ 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
----	-------------------------------	---
