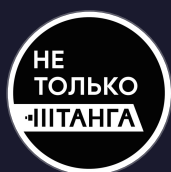


ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Не Только Штанга!



@notbarbellonly

Информационный канал о функциональном и силовом спорте, питании и всяких спортивных развлечениях. Новости мирового и российского кроссфита и функционального спорта, подкасты с интересными людьми из...

ПОДПИСЧИКИ

3 354

-27 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

36.0%

за сутки 17.3%

ОХВАТ/ПОСТ

1.2K

рекл. охват 581/24ч

— 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 3 354 —	👁️ охват поста 35.76% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 1.2K медиана 1.2K · 24 дней	📅 постов/нед. 2.6 за период
💖 реакц./пост 23.1 всего 208 реакц., 26 реп., 31 комм.	📄 длина поста 234 зн. медиана 179 · 24 дней	⭐ постов в анализе 9 24 дней	📈 рекл. охват 581 среднее за 24ч
💖 отток / месяц -27 за последний месяц	📄 цитируемость 4 индекс цитирования · 33 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 5 лет 2 месяца создан 21.07.2021	

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Не Только Штанга!» — 3 354 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 1.2K человек (36% от подписчиков), это хороший охват. Публикует 3 постов в неделю (~0 в день) — редкие публикации.

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 9 постам за 24 дней.
- 02 Доминирующий формат — Текст (5/9 постов).
- 03 Средняя длина поста — 234 знаков (медиана 179).
- 04 Пик активности аудитории — вторник, 15:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 1 раз больше просмотров, чем самые слабые (1.4К в среднем у топа vs 966 у худших) — среди 9 постов за 24 дня. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 22.09 · 12:16 ТЕКСТ (пост без подписи — текст)	ПРОСМ. 1 556 РЕП. 11	РЕАКЦ. 24 ER 46.4%
№2 19.09 · 09:28 ВИДЕО И разминочная зона Belgrade Games в кадре. З.Ы. Открываем сбор Натали на петличку? 🤔 #кф_новости	ПРОСМ. 1 356 РЕП. 3	РЕАКЦ. 19 ER 40.4%
№3 01.10 · 14:15 ТЕКСТ (пост без подписи — текст)	ПРОСМ. 1 285 РЕП. 1	РЕАКЦ. 55 ER 38.3%

№4 16.09 · 10:30 ТЕКСТ Ну а если вы вдруг ждете каких-то новостей про HYROX, то к 2026 году организаторы HYROX проводят более 100 гонок по всему миру, в которых...	ПРОСМ. 1 248 РЕП. 1 РЕАКЦ. 15 ER 37.2%
№5 19.09 · 09:21 ВИДЕО Немного кадров с Антоном Яковлевым от Натали с Belgrade Games После предыдущего дня Антон занимает 13 строчку элитного лидерборда...	ПРОСМ. 1 246 РЕП. 1 РЕАКЦ. 7 ER 37.1%

|

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 16.09 · 10:23 ТЕКСТ (пост без подписи — текст)	ПРОСМ. 1 093 РЕП. — РЕАКЦ. 9 ER 32.6%
↓ 16.09 · 08:42 ТЕКСТ (пост без подписи — текст)	ПРОСМ. 1 083 РЕП. 1 РЕАКЦ. 18 ER 32.3%
↓ 10.10 · 12:00 ВИДЕО Заскочили в гости на @scacerussia в манеже МГСУ и заценили экспо-зону. Очень симпатично💪 Запланировали в будущих забегах поучаствовать...	ПРОСМ. 724 РЕП. 2 РЕАКЦ. 10 ER 21.6%

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

3 257

СЕЙЧАС

3 354

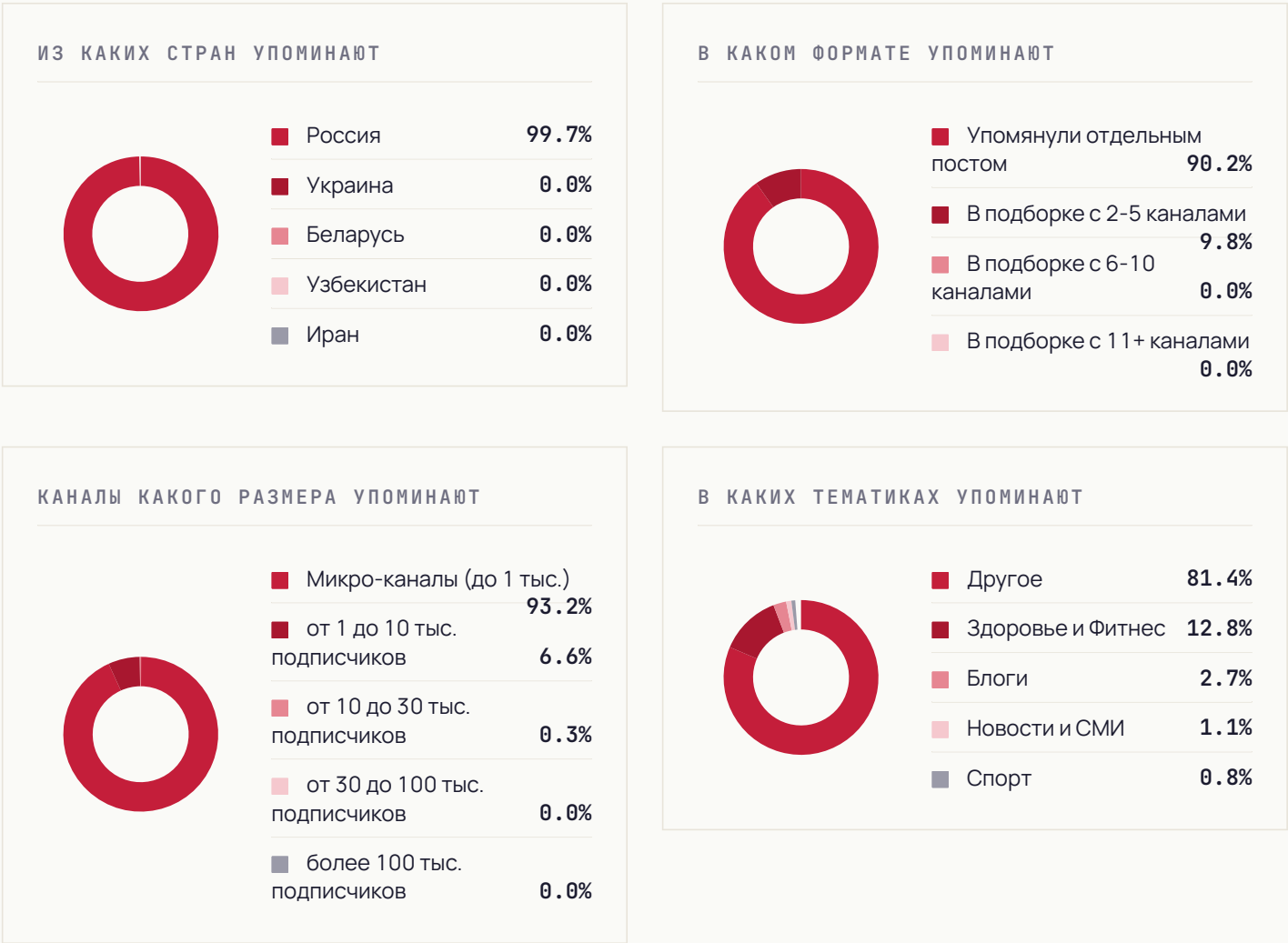
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+97

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

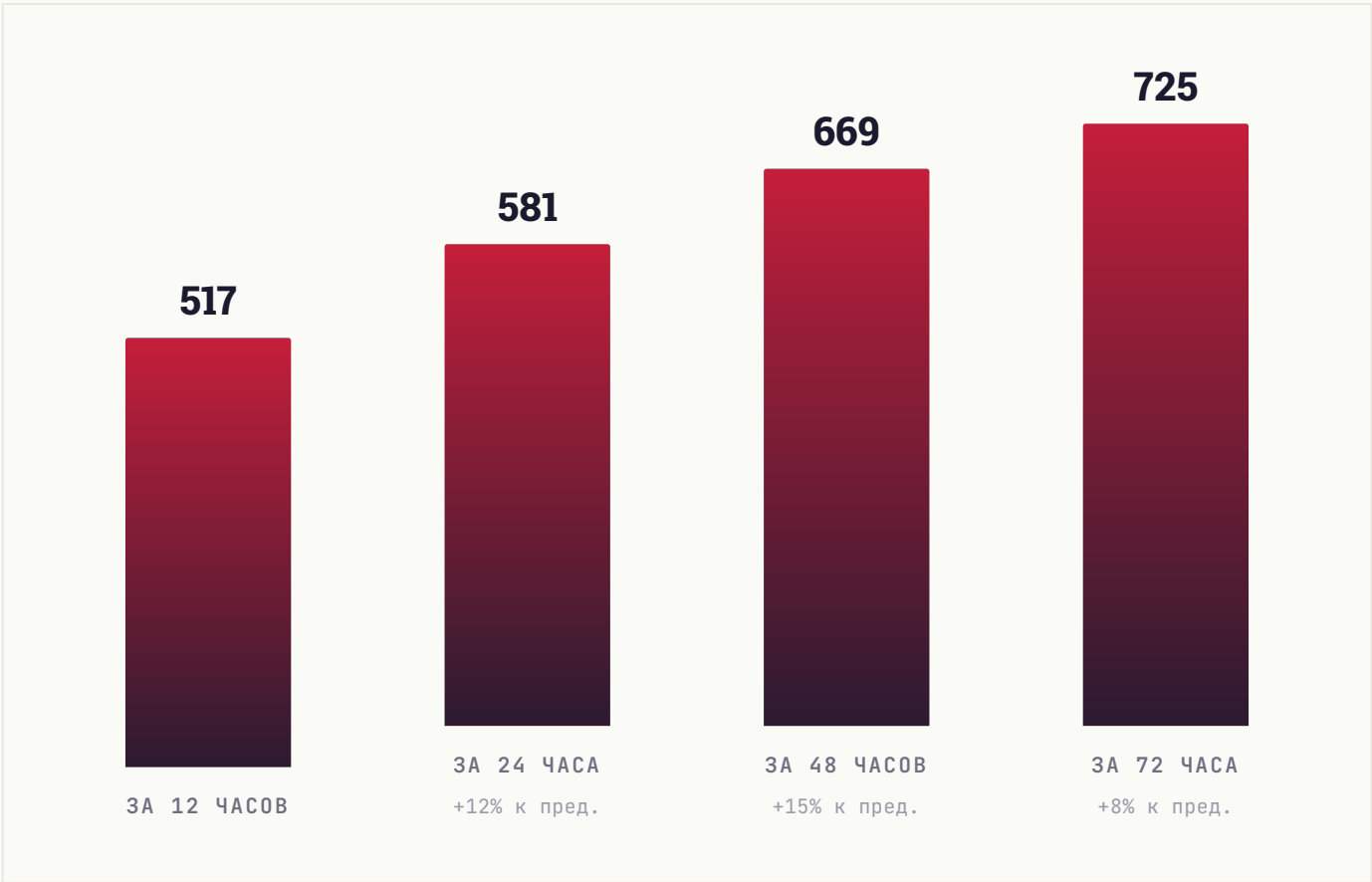
Индекс цитирования 4 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 33 разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
С• CF92 • Голос Кроссфита	9.5K
ЭТ Эволюция тренировки	8K
АД Адаптация	5.4K
ФМ Федерация многоборья ГТО России (Игры ГТО)	3.7K
СІ CrossFit 1905 Кроссфит	3.5K
НТ Не Только Штанга! ВЫ	3.4K
SN Scaled News CrossFit	1.7K
ПК Подвальный Кроссфит.	1.4K
ВТ BEAST TRAINING	1.1K
AR AromanS	923
CS СОЮЗ Sport	349

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (6-е место из 11). 5 каналов крупнее, 5 — 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 **26**, а канал за это время прибавил **232** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Апрель 2026	2	2	17
Март 2026	2	1	32
Февраль 2026	1	1	40
Январь 2026	2	1	42
Декабрь 2025	14	2	54
Ноябрь 2025	5	3	47

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
26	6	232

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **34 канала** категории «Спорт» от 1 тыс. до 10 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

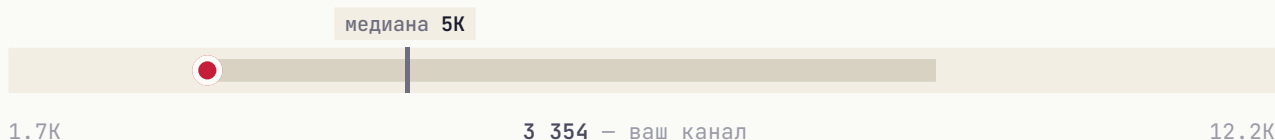
#32 /34

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 32 из 34 каналов сопоставимого размера

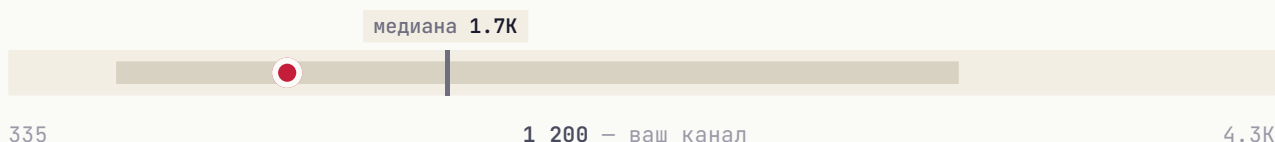
ПОДПИСЧИКИ

ниже своей группы



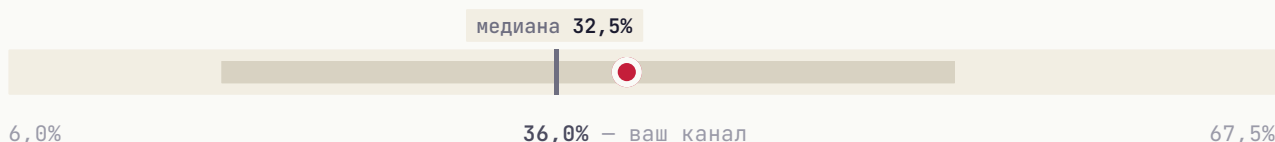
СРЕДНИЙ ОХВАТ / ПОСТ

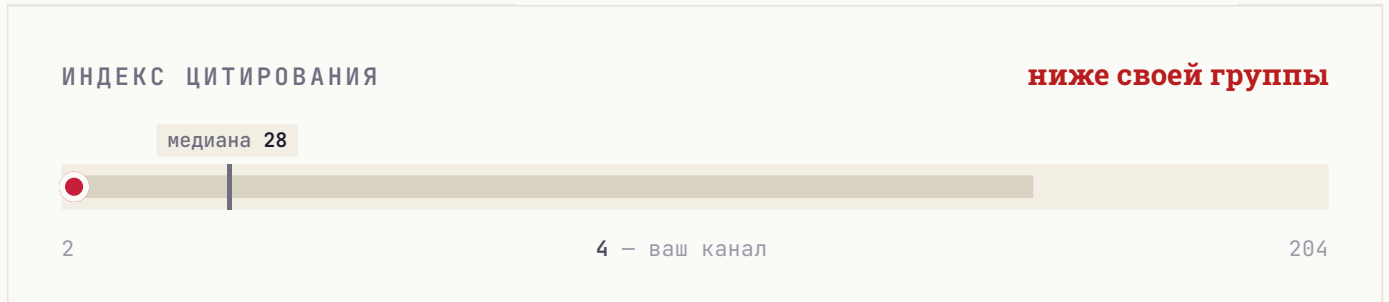
в пределах группы, ниже середины



ВОВЛЕЧЁННОСТЬ (ER)

выше середины группы





Канал обгоняет большинство сопоставимых по одному показателю — **вовлечённость**. Это то, на чём стоит строить рост.

— 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 2.6 постов/нед. У активных каналов норма 7-10. Регулярность — главный фактор удержания аудитории.

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02

Главный пост недели — в вторник

В этот день и в 15:00 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
----	-------------------------------	---
