

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала RocketScience



@rocketscienze

Говорим о беге и силовых, соединяя науку с опытом. Полезные знания для атлетов любого уровня. Автор: Е. Пищалов — МС по лёгкой атлетике, тренер, сооснователь проекта. Канал заряжает на выдающиеся...

ПОДПИСЧИКИ

9 272

-52 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

22.0%

за сутки 10.3%

ОХВАТ/ПОСТ

2.2K

рекл. охват 960/24ч

— 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 9 272 —	👁️ охват поста 23.36% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 2.2K медиана 2.3K · 29 дней	📅 постов/нед. 4.7 за период
💖 реакц./пост 63.8 всего 1 276 реакц., 95 реп., 144 комм.	📄 длина поста 495 зн. медиана 391 · 29 дней	⭐ постов в анализе 20 29 дней	📈 рекл. охват 960 среднее за 24ч
💖 отток / месяц -52 за последний месяц	📄 цитируемость 40 индекс цитирования · 141 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 9 лет 4 месяца создан 02.05.2017	

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «RocketScienze» — 9 272 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 2.2K человек (23% от подписчиков), это средний охват — есть куда расти. Публикует 5 постов в неделю (~1 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 20 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (9/20 постов).
- 03 Средняя длина поста — 495 знаков (медиана 391).
- 04 Пик активности аудитории — воскресенье, 15:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (3.4К в среднем у топа vs 1.7К у худших) — среди 20 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 18.08 · 14:10 ОПРОС (пост без подписи — опрос)	ПРОСМ. 3 493 РЕП. 1	РЕАКЦ. 9 ER 37.7%
№2 23.08 · 12:56 ФОТО 15:10 на 5 км и победа на Manstar "Бежать в загрузе" - это уже бородатый мем в нашем беговом лексиконе. Вчера примерял его на себе. Меньше...	ПРОСМ. 3 434 РЕП. 9	РЕАКЦ. 225 ER 37.0%
№3 27.08 · 13:12 ТЕКСТ Мой мозг на забеге - 4 сценария Когда я рассказываю своим спортсменам о том, как сам в свое время учился терпеть и что происходило с моим...	ПРОСМ. 3 308 РЕП. 7	РЕАКЦ. 113 ER 35.7%

№4 18.08 · 13:01 ФОТО Ссылка на участие в вебинаре ЗДЕСЬ для самых быстрых. Напомним: 1. Если вы выпускник или учащийся программ Коуч по бегу и/или Коуч по...	ПРОСМ. 2 706 РЕП. 6	РЕАКЦ. 19 ER 29.2%
№5 18.08 · 14:05 ФОТО И пока вы регистрируетесь, давайте обсудим, с какими проблемами ТРЕНЕР сталкивается, работая с ИИ. В рамках подготовки мы проанализировали...	ПРОСМ. 2 599 РЕП. 2	РЕАКЦ. 8 ER 28.0%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 11.09 · 09:37 ВИДЕО Евгений по уши закопался в аналитике и тестах к предстоящему вебинару ИИ в профессиональной жизни тренера. Ключевая проблема сейчас у...	ПРОСМ. 1 725 РЕП. 1	РЕАКЦ. 28 ER 18.6%
↓ 09.09 · 04:18 ВИДЕО Важное объявление! Вебинар по ИИ переносим на 17 сентября в 19.00 Причина: нам нужно немного больше времени, чтобы зафиналить...	ПРОСМ. 1 708 РЕП. 2	РЕАКЦ. 24 ER 18.4%
↓ 07.09 · 13:29 ФОТО Разрабатываем собственный учебник. Сначала для наших выпускников, но в планах серия рабочих тетрадей для тренеров. Выпускники, скоро...	ПРОСМ. 1 692 РЕП. 5	РЕАКЦ. 90 ER 18.2%

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

9 401

СЕЙЧАС

9 272

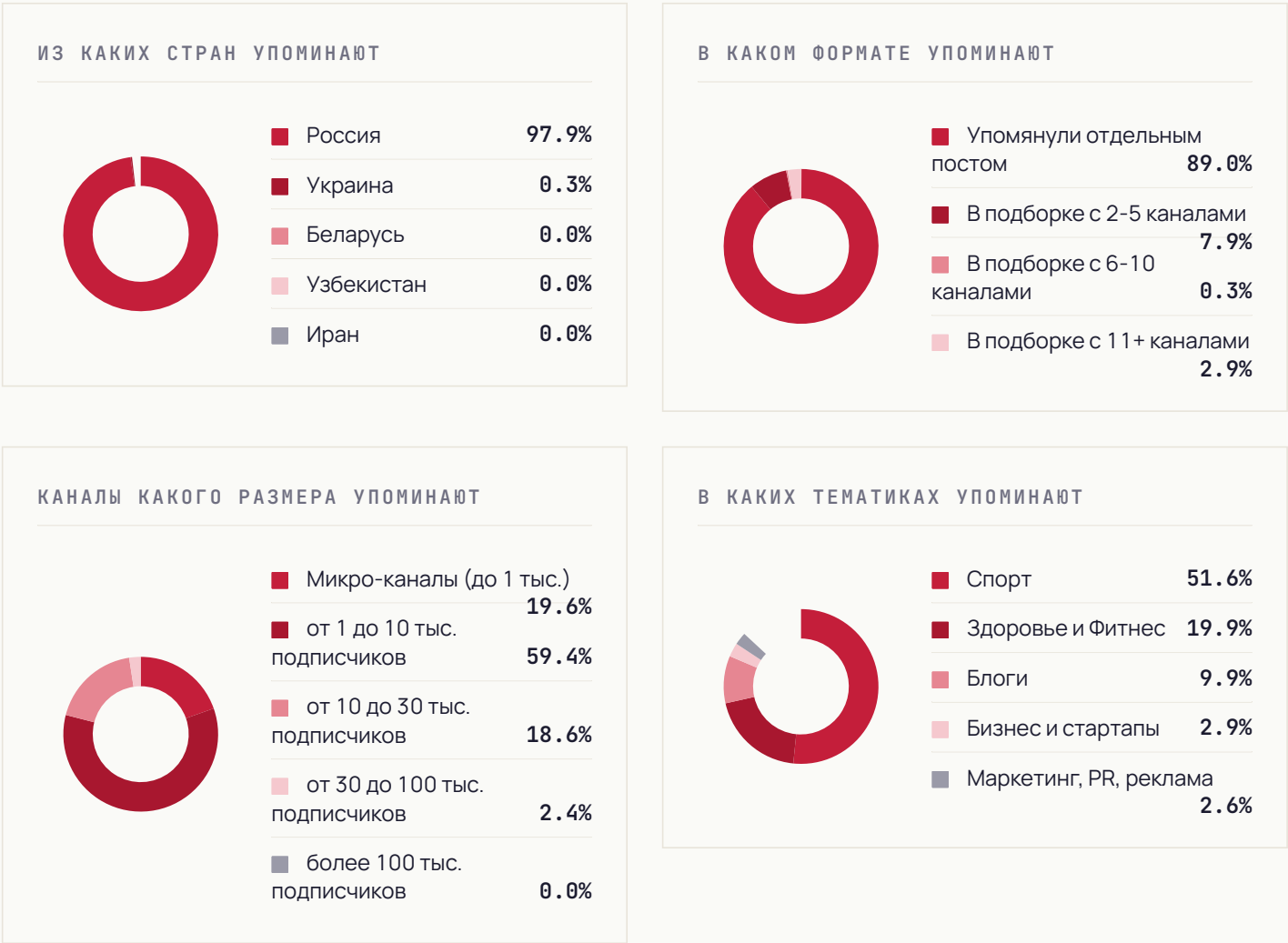
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

-129

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

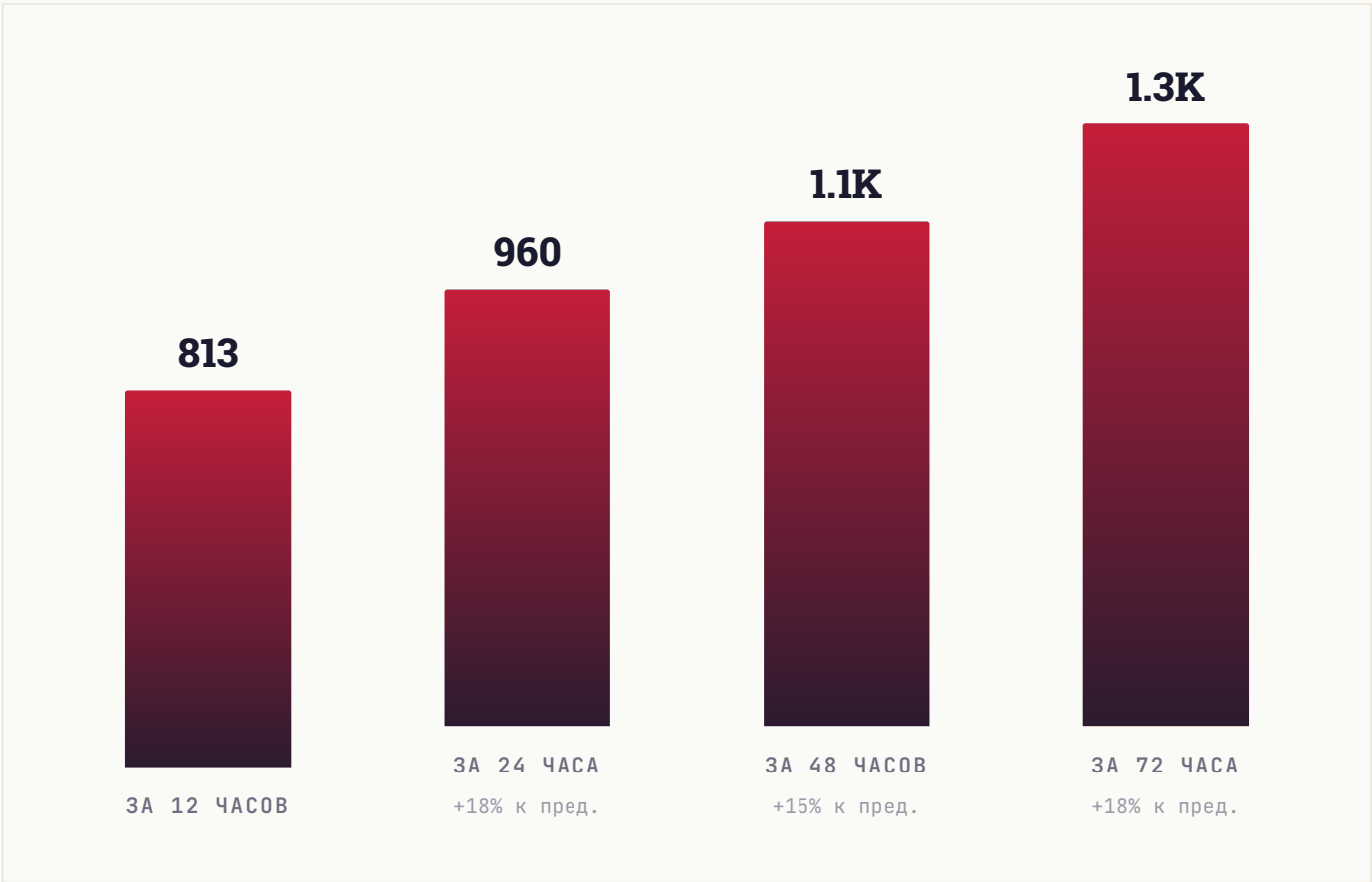
Индекс цитирования **40** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **141** разных каналов.



— 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
WT WILD TRAIL	21K
ГС Голый спорт	20.4K
SH Shelgorn	14.1K
ST Storozhev	10K
RA Running anaesthetist	9.4K
RO RocketScienze ВЫ	9.3K
ЯП Я побежал	7.9K
ЭН Эндибари	4.4K
РН Peak Human Performance is the new sexy (Василий Пермитин)	4.4K
ЛЛ Jesus is Lord	2.8K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (6-е место из 10). 5 каналов 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 **19**, а канал за это время прибавил **358** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	4	4	45
Февраль 2026	4	2	199
Январь 2026	0	0	44
Декабрь 2025	2	2	23
Ноябрь 2025	2	2	15
Октябрь 2025	7	5	32

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
19	6	358

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

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02

Главный пост недели — в воскресенье

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
----	-------------------------------	---
