

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Nikita Gorin | IFBB PRO



@rotten_nikita

Профессиональный бодибилдер, тренер, анимешник, хардкорщик и миллионер. В канале публикую инсайдерскую информацию о ББ, жизнь, кураж и полезную инфу. 🌐 Сайт: <https://nikitagorin.ru> 📄 Мерч:...

ПОДПИСЧИКИ

7 908

+125 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

38.0%

за сутки **16.7%**

ОХВАТ/ПОСТ

3K

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 Рекламный потенциал**
Как долго пост приносит охват
- 05 Конкуренты**
Соседи по нише · ваше место
- 06 Динамика упоминаний**
6 месяцев · ежемесячно
- 07 Сравнение с нишей**
Позиция в категории «Блоги»
- 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 7 908 —	👁️ охват поста 37.34% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 3К медиана 3.1К · 28 дней	📅 постов/нед. 6.0 за период
📈 тренд 7д -12.4% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 74.6 всего 1 791 реакц., 182 реп., 327 комм.	📄 длина поста 562 зн. медиана 387 · 28 дней	★ постов в анализе 24 28 дней
📈 рекл. охват 1.3К среднее за 24ч	💖 отток / месяц +125 за последний месяц	📄 цитируемость 8 индекс цитирования · 36 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 5 месяцев создан 12.03.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Nikita Gorin | IFBB PRO» — 7 908 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 3К человек (37% от подписчиков), это хороший охват. Публикует 6 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации. За неделю 17–23 августа охваты просели на -12.4% к неделе 10–16 августа — 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 24 постам за 28 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (14/24 постов).
- 03 Средняя длина поста — 562 знаков (медиана 387).
- 04 Пик активности аудитории — среда, 19:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (4.3К в среднем у топа vs 2К у худших) — среди 24 постов за 28 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 19.08 · 16:00 ФОТО  Я ПОЗВАЛ МИШУ ТИМОШИНА И МЫ ПОГОВОРИЛИ Ребят, всё самое важное и насущное в одном видео от профессионалов: – как не просрать форму...	ПРОСМ. 4 936 РЕП. 9	РЕАКЦ. 86 ER 62.4%
№2 06.08 · 13:40 ФОТО Это #отчет Вес: 107 кг Всем привет! Я тут посмотрел на календарь и понял, что после прошлогодней операции прошло уже 35 недель...	ПРОСМ. 4 034 РЕП. 11	РЕАКЦ. 221 ER 51.0%
№3 08.08 · 10:32 ВИДЕО  Обзор на посылку от моего нового шопа Тут всё для вашего комфорта: качественные препараты, быстрая доставка и скидки для моих...	ПРОСМ. 3 926 РЕП. 15	РЕАКЦ. 46 ER 49.6%

№4 14.08 · 10:33 ФОТО 😬 Давно такого не было, но вот опять моё #мнение про аниме Claymore Сегодня у нас на повестке дня у нас не самое популярное аниме, но зато...	ПРОСМ. 3 584 РЕП. 10	РЕАКЦ. 44 ER 45.3%
№5 09.08 · 10:41 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 3 582 РЕП. 4	РЕАКЦ. 75 ER 45.3%

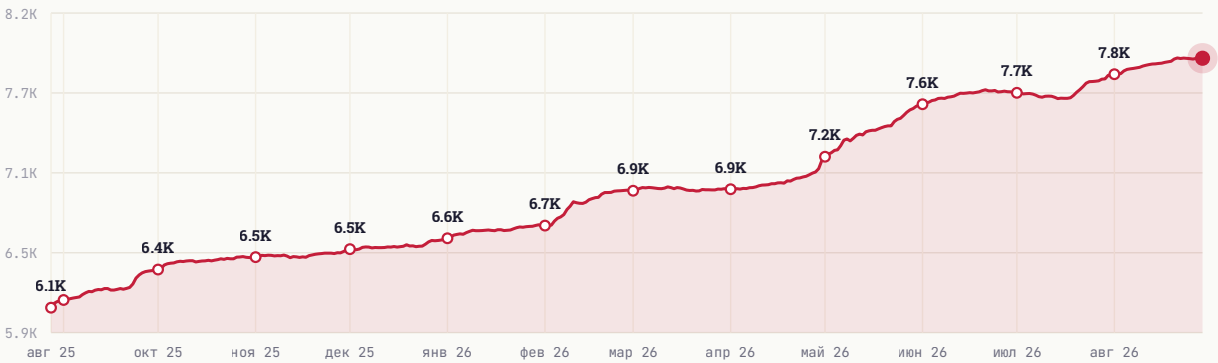
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 24.08 · 17:01 ФОТО Именно как атлет, а не как булка с маслом, я начал выглядеть только после своей первой настоящей сушки. Разница между фото 4 месяца. Вот и...	ПРОСМ. 2 116 РЕП. 6	РЕАКЦ. 100 ER 26.8%
↓ 24.08 · 15:22 ФОТО 👊 ВЕЧНО НА МАССЕ Перекличка, ребята, знаете же таких граждан в зале, которые ходят годами, тренируются, вроде бы что-то там едят, но...	ПРОСМ. 2 087 РЕП. 11	РЕАКЦ. 68 ER 26.4%
↓ 26.08 · 12:05 ФОТО 😞 Сначала стать меньше суше, чтобы потом стать больше Так, давайте свою кровь качковскую к мозгу направляйте, щас всё вас объясню. Тут не...	ПРОСМ. 1 764 РЕП. 13	РЕАКЦ. 62 ER 22.3%

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

6 080

СЕЙЧАС

7 908

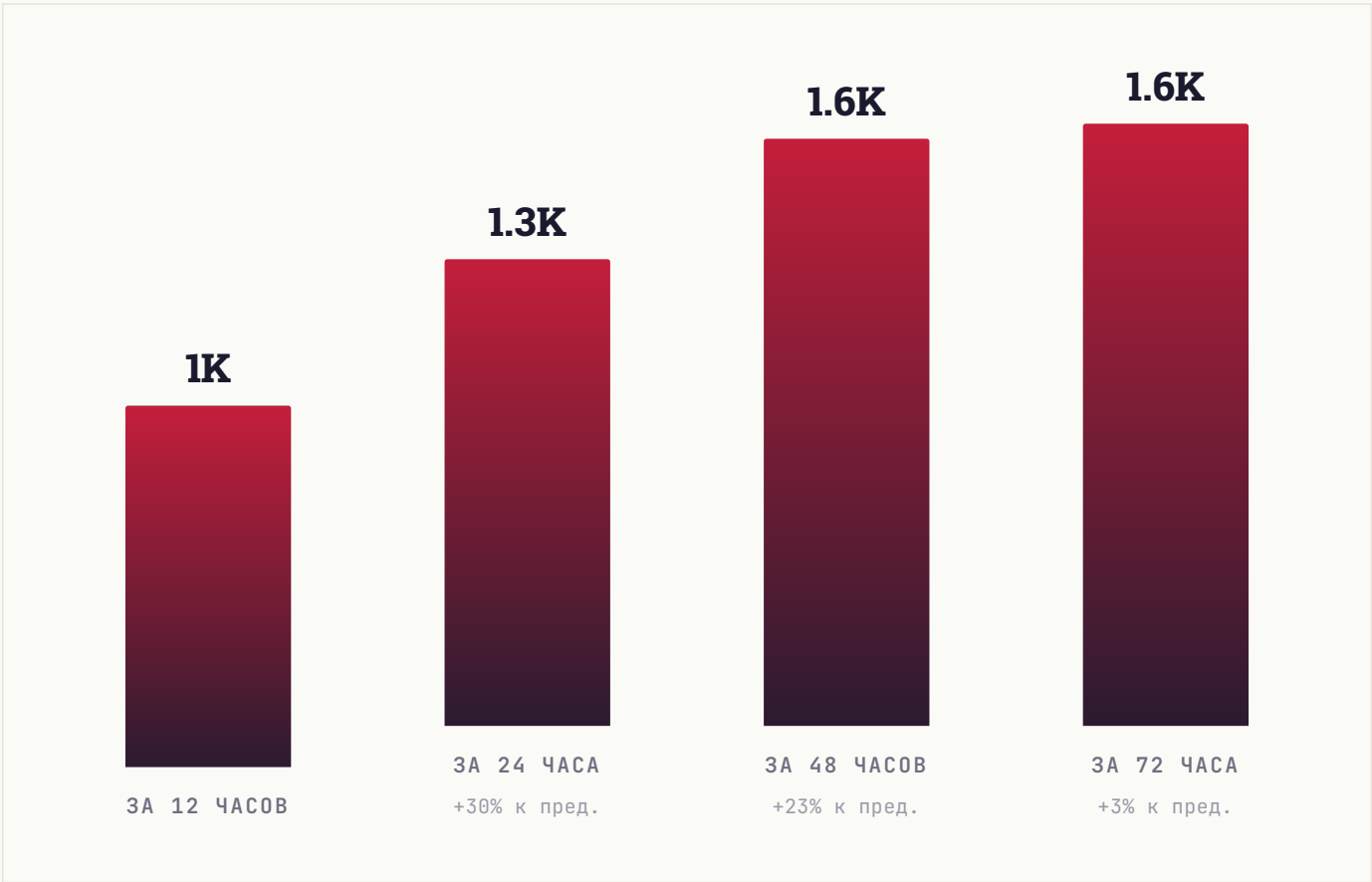
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+1 828

— РАЗДЕЛ 04 · РЕКЛАМНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Как долго пост приносит охват

Средний охват рекламного поста по времени с публикации. Помогает оценить, сколько имеет смысл «жить» размещению.



— РАЗДЕЛ 05 · КОНКУРЕНТЫ

С кем вы конкурируете

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
ПР ПрАтеин	23.6K
СК Скоромный	22.3K
Р/ Prodanilll / Прохоренко Данил	14.4K
SC Salvus channel	8.6K
NG Nikita Gorin IFBB PRO ВЫ	7.9K
ЖС Живая Сталь. PHL news	6.5K
АК ANDY KOJO: Дневник PRO	6.3K
РХ Руслан Халецкий	5K
DR Den Romanov	2.3K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (5-е место из 9). 4 канала крупнее, 4 — мельче. Хорошие варианты для взаимного размена постов в обе стороны: **наверх — чтобы вырасти, вниз — чтобы помочь меньшим коллегам.**

— 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 **17**, а канал за это время прибавил **977** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Февраль 2026	4	4	274
Январь 2026	3	3	125
Декабрь 2025	3	3	111
Ноябрь 2025	1	1	100
Октябрь 2025	3	3	124
Сентябрь 2025	3	3	243

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
17	6	977

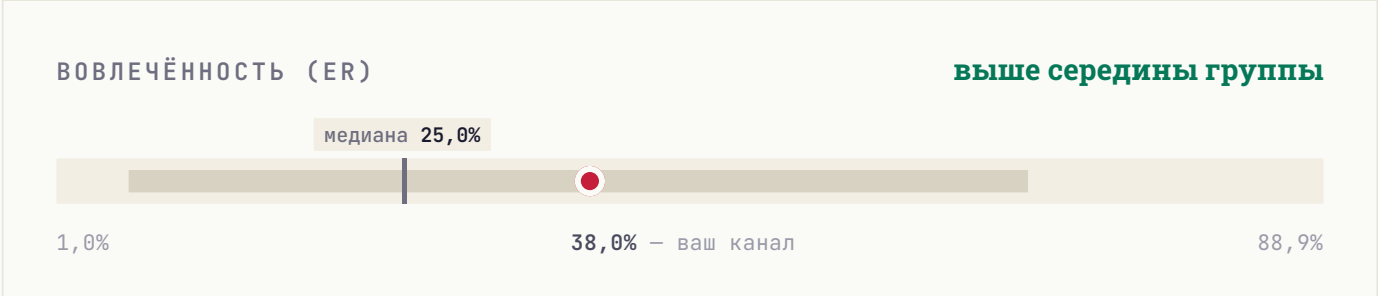
РАЗДЕЛ 07 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **78 каналов** категории «Блоги» от 3 тыс. до 24 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#71/78

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 71 из 78 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых сразу по нескольким показателям:

вовлечённость и **индекс цитирования**.

— 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 среда

В этот день и в 19:00 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 — то, что мы можем сделать 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
----	-------------------------------	---
