ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Sistematela



@sistematela

Встань на путь здорового атлетизма! Активируй бот⬇️
@sistematelabot 📩Сотрудничество: sistematela.ru@yandex.ru

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ
6 096	17.0%	1K
-22 за месяц	за сутки 8.8%	рекл. охват 535/24ч

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 **6 096** —	ОХВАТ ПОСТА **16.59%** ср. % подписчиков видят один пост	ПРОСМОТРЫ/ПОСТ **1K** медиана 1K · 27 дней	ПОСТОВ/НЕД. **13.0** за период
ТРЕНД 7Д **+7.2%** vs предыдущая неделя	РЕАКЦ./ПОСТ **22.3** всего 1 161 реакц., 183 реп., 210 комм.	ДЛИНА ПОСТА **407 зн.** медиана 346 · 27 дней	ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ **52** 27 дней
РЕКЛ. ОХВАТ **535** среднее за 24ч	ОТТОК / МЕСЯЦ **-22** за последний месяц	ЦИТИРУЕМОСТЬ **9** индекс цитирования · 22 каналов упомянули за всё время	ВОЗРАСТ КАНАЛА **6 лет 7 месяцев** создан 23.02.2020

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Sistematela» — 6 096 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 1K человек (17% от подписчиков), это средний охват — есть куда расти. Публикует 13 постов в неделю (~2 в день) — регулярный режим. За неделю 28 сентября – 4 октября охваты выросли на +7.2% к неделе 21–27 сентября — позитивная динамика.

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 **52** постам за 27 дней.

02 Доминирующий формат — **Видео** (33/52 постов).

03 Средняя длина поста — **407** знаков (медиана 346).

04 Пик активности аудитории — **четверг**, 15:00 MSK.

05 Самые сильные посты собирают **в 2 раз** больше просмотров, чем самые слабые (1.3K в среднем у топа vs 744 у худших) — среди 52 постов за 27 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 17.09 · 12:28 ФОТО

🍔 Ребят, есть план на этой открытой тренировке устроить общий читмил! После тренировки закажем несколько пицц, возьмём термосы с чайком…

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
1 479	20	12	24.3%

№2 17.09 · 11:08 ФОТО

Будешь другом рутины — будешь хозяином своей формы. Всё просто.

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
1 280	28	1	21.0%

№3 14.09 · 17:23 ФОТО

Фото с последней тренировки! Было круто! Закрывали комплекс 20+20💪 Остальные скачать можно здесь

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
1 215	39	4	19.9%

№4 17.09 · 07:20 ВИДЕО

Хочешь получить готовый промпт для составления рациона на сушку — подпишись на Telegram-бота @sistematelabot и напиши слово «ПРОМПТ». ❗ 30...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
1 207	8
РЕП.	**ER**
2	19.8%

№5 27.09 · 14:31 ВИДЕО

Круто поиграли в баскет с сыном, сегодня прям хорошо залетало 💪😎🏀

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
1 188	34
РЕП.	**ER**
1	19.5%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 09.10 · 15:53 ФОТО

Актуальная форма и анализы после сушки Как обычно, показываю свою актуальную форму и свежие анализы после месяца сушки, чтобы вы могли...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
785	19
РЕП.	**ER**
3	12.9%

↓ 09.10 · 11:34 ВИДЕО

Есть тут предрасположенные?😁

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
738	8
РЕП.	**ER**
1	12.1%

↓ 09.10 · 15:37 ФОТО

❗ Завтра тренировка будет как обычно в 14:30! ❗ ❗ ❗ Но, будьте внимательны на другой локации — Золотой пруд в парке Сокольники! Так как...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
709	16
РЕП.	**ER**
2	11.6%

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	СЕЙЧАС	ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ
5 083	6 096	+1 013

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

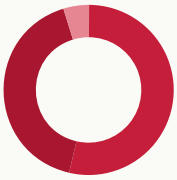
Индекс цитирования **9** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **22** разных каналов.

ИЗ КАКИХ СТРАН УПОМИНАЮТ



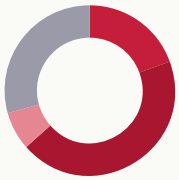
Россия	97.6%
Украина	2.4%
Беларусь	0.0%
Узбекистан	0.0%
Иран	0.0%

В КАКОМ ФОРМАТЕ УПОМИНАЮТ



Упомянули отдельным постом	53.7%
В подборке с 2-5 каналами	41.5%
В подборке с 6-10 каналами	4.9%
В подборке с 11+ каналами	0.0%

КАНАЛЫ КАКОГО РАЗМЕРА УПОМИНАЮТ



Микро-каналы (до 1 тыс.)	19.5%
от 1 до 10 тыс. подписчиков	43.9%
от 10 до 30 тыс. подписчиков	7.3%
от 30 до 100 тыс. подписчиков	0.0%
более 100 тыс. подписчиков	29.3%

В КАКИХ ТЕМАТИКАХ УПОМИНАЮТ

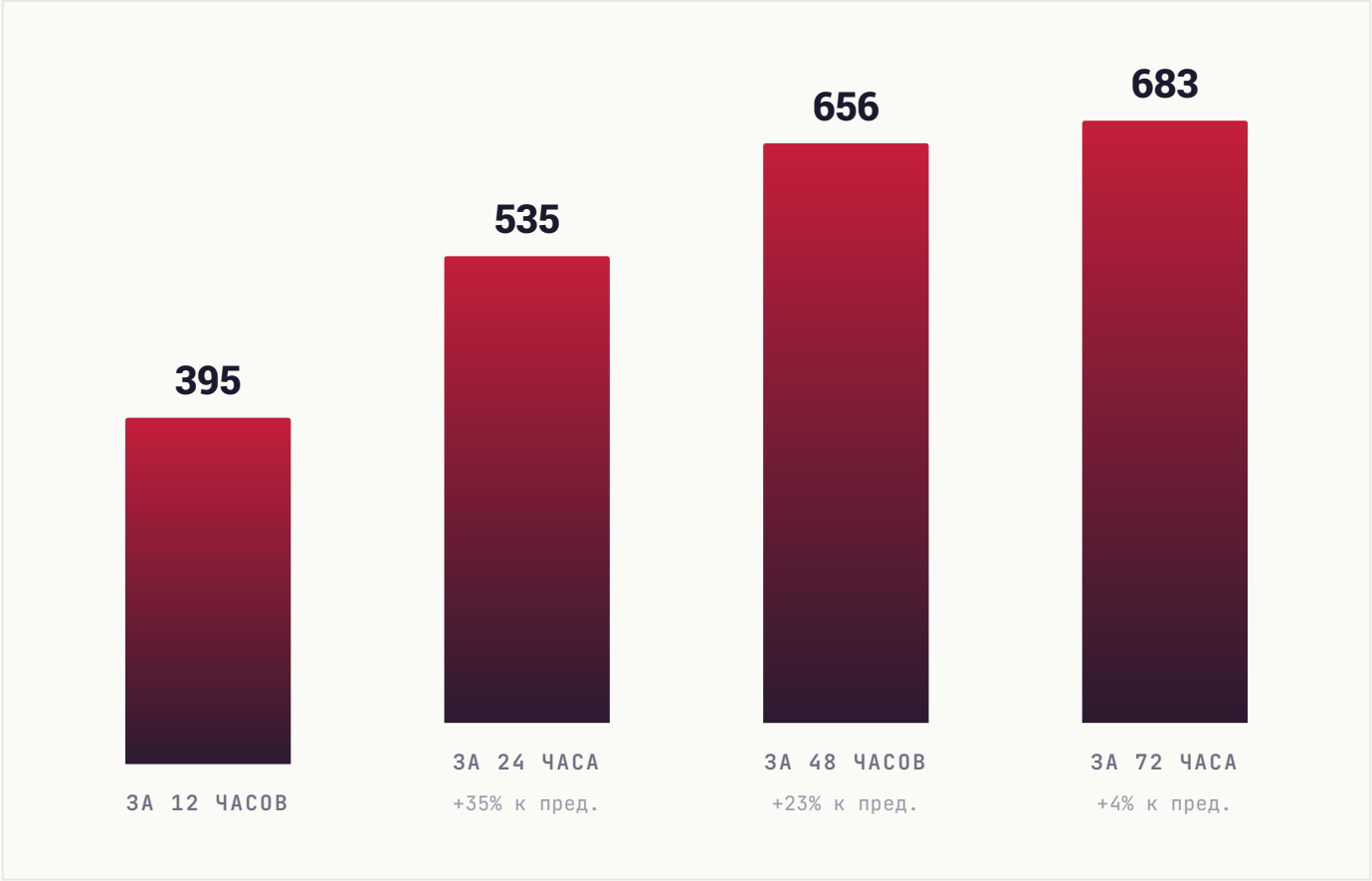


Здоровье и Фитнес	41.5%
Спорт	14.6%
Продажи	7.3%
Блоги	4.9%
Семья и дети	4.9%

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
GR GRIGORIIMAN🦍	24K
ЮС Юрий Спасокукоцкий — фитнес, мышцы, питание	10.7K
АМ Артём Морозов (Школа Воркаута)	6.1K
SI Sistematela ВЫ	6.1K
SJ Sjbatya	3.4K
AN AniZoro	2K
Б- Бигильдин - Путь развития	1.8K
M| Mr.Vlados | Мистер Владос	1.2K
BA BASTRIKOV	962
FI Fitodmitry	678

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (4-е место из 10). 3 канала крупнее, 6 — 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 **1**, а канал за это время прибавил **487** подписчиков из всех источников.

ПЕРИОД	УПОМИНАНИЙ	КАНАЛОВ	ПРИРОСТ ЗА МЕСЯЦ
Апрель 2026	0	0	**31**
Март 2026	0	0	**133**
Февраль 2026	0	0	**113**
Январь 2026	0	0	**83**
Декабрь 2025	0	0	**78**
Ноябрь 2025	1	1	**49**

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
1	**6**	**487**

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **144 канала** категории «**Здоровье и Фитнес**» от 2 тыс. до 18 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

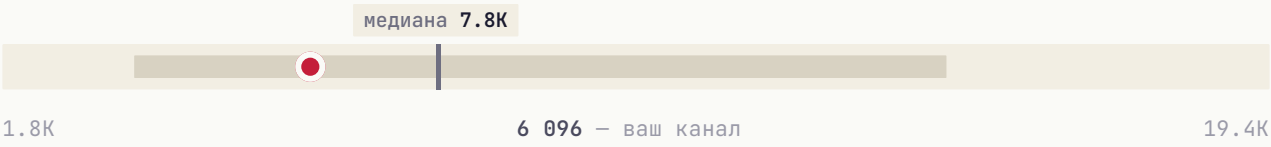
#90 /144

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 90 из 144 каналов сопоставимого размера

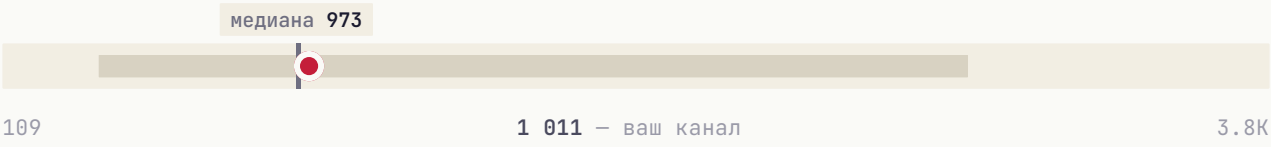
ПОДПИСЧИКИ

в пределах группы, ниже середины



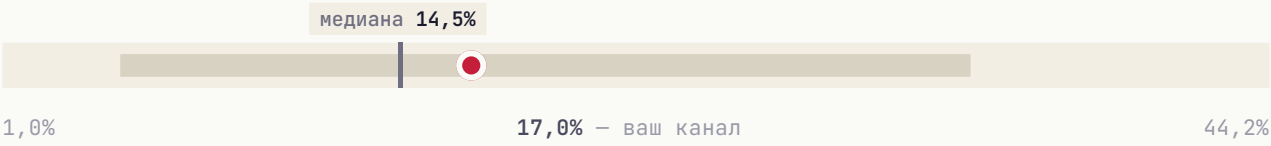
СРЕДНИЙ ОХВАТ / ПОСТ

выше середины группы

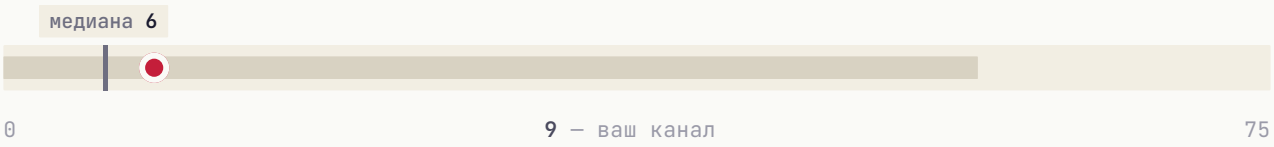


ВОВЛЕЧЁННОСТЬ (ER)

выше середины группы



ИНДЕКС ЦИТИРОВАНИЯ **выше середины группы**



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 четверг

В этот день и в 15:00 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). PromtPress 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 PromtPress?

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.promtpress.com/register
02	**Связаться с менеджером**	t.me/PromtPress_manager

© 2026 · HELLO@PROMTPRESS.COM