

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала SPORT_I_TORT



@sport_i_tort_tut

Нутрициолог, тренер, специалист по питанию Докмед подход, работа с симптомами РПП, силовой тренинг, женское здоровье Вкусные сбалансированные рецепты, проекты по питанию, тренингу и реабилитации без...

ПОДПИСЧИКИ

4 438

-35 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

30.0%

за сутки 10.3%

ОХВАТ/ПОСТ

1K

рекл. охват 455/24ч

— 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 «Блоги»
- 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 4 438 —	👁️ ОХВАТ ПОСТА 23.29% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ ПРОСМОТРЫ/ПОСТ 1К медиана 1К · 24 дней	📅 ПОСТОВ/НЕД. 6.8 за период
📈 ТРЕНД 7Д -14.6% vs предыдущая неделя	💖 РЕАКЦ./ПОСТ 28.2 всего 678 реакц., 47 реп., 47 комм.	📄 ДЛИНА ПОСТА 705 зн. медиана 999 · 24 дней	★ ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ 24 24 дней
📈 РЕКЛ. ОХВАТ 455 среднее за 24ч	💖 ОТТОК / МЕСЯЦ -35 за последний месяц	📄 ЦИТИРУЕМОСТЬ 8 индекс цитирования · 30 каналов упомянули за всё время	📅 ВОЗРАСТ КАНАЛА 4 года 7 месяцев создан 26.02.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «SPORT_I_TORT» — 4 438 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 1К человек (23% от подписчиков), это средний охват — есть куда расти. Публикует 7 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации. За неделю 14–20 сентября охваты просели на -14.6% к неделе 7–13 сентября — 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 24 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (10/24 постов).
- 03 Средняя длина поста — 705 знаков (медиана 999).
- 04 Пик активности аудитории — воскресенье, 16:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (1.4К в среднем у топа vs 758 у худших) — среди 24 постов за 24 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

| ТОП-5 ПОСТОВ

№1 30.08 · 13:40 ВИДЕО Я не пропала! Я ошалела от возвращения домой, накопленных дел и ремонтных вопросов😂	ПРОСМ. 1 612 РЕП. 1	РЕАКЦ. 65 ER 36.3%
№2 04.09 · 07:30 ТЕКСТ Что тогда делать, чтобы не поехала кукушечка? Три простых вещи: 😊Смотреть тенденцию, в идеале средние и минимальные значения в рамках...	ПРОСМ. 1 343 РЕП. 2	РЕАКЦ. 38 ER 30.3%
№3 04.09 · 12:58 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 1 290 РЕП. 1	РЕАКЦ. 13 ER 29.1%

№4 12.09 · 09:14 ФОТО Что для вас является результатом тренировок? Ради чего все эти мучения с выделением времени из общей бытовухи жизни, чтобы валяться под...	ПРОСМ.	РЕАКЦ.
	1 230	29
	РЕП.	ER
	3	27.7%
№5 11.09 · 05:01 ТЕКСТ Она хотела бы жить на Манхеттене Но на ночь снова объелась котлетами... Помните предыдущий пост про спонтанную сонливость уже ко второй...	ПРОСМ.	РЕАКЦ.
	1 206	38
	РЕП.	ER
	3	27.2%
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3		
↓ 20.09 · 12:16 ТЕКСТ «До-после» еще мотивирует? Мне кажется, идеальными фитнес-телами в сети уже сложно кого-то удивить. Более того, ни один запрос...	ПРОСМ.	РЕАКЦ.
	789	33
	РЕП.	ER
	1	17.8%
↓ 21.09 · 16:49 ВИДЕО Я пришла напомнить В четверг я проведу прямой эфир на тему жизни, тренировок, как все это совмещать и при минимальных усилиях заполучить...	ПРОСМ.	РЕАКЦ.
	778	23
	РЕП.	ER
	1	17.5%
↓ 22.09 · 13:08 ТЕКСТ Апофеоз лицемерия и неэтичности по отношению к клиенту в сфере фитнеса для меня - это накачаться в зале (чаще всего по-тихому), а потом...	ПРОСМ.	РЕАКЦ.
	709	46
	РЕП.	ER
	2	16.0%

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.

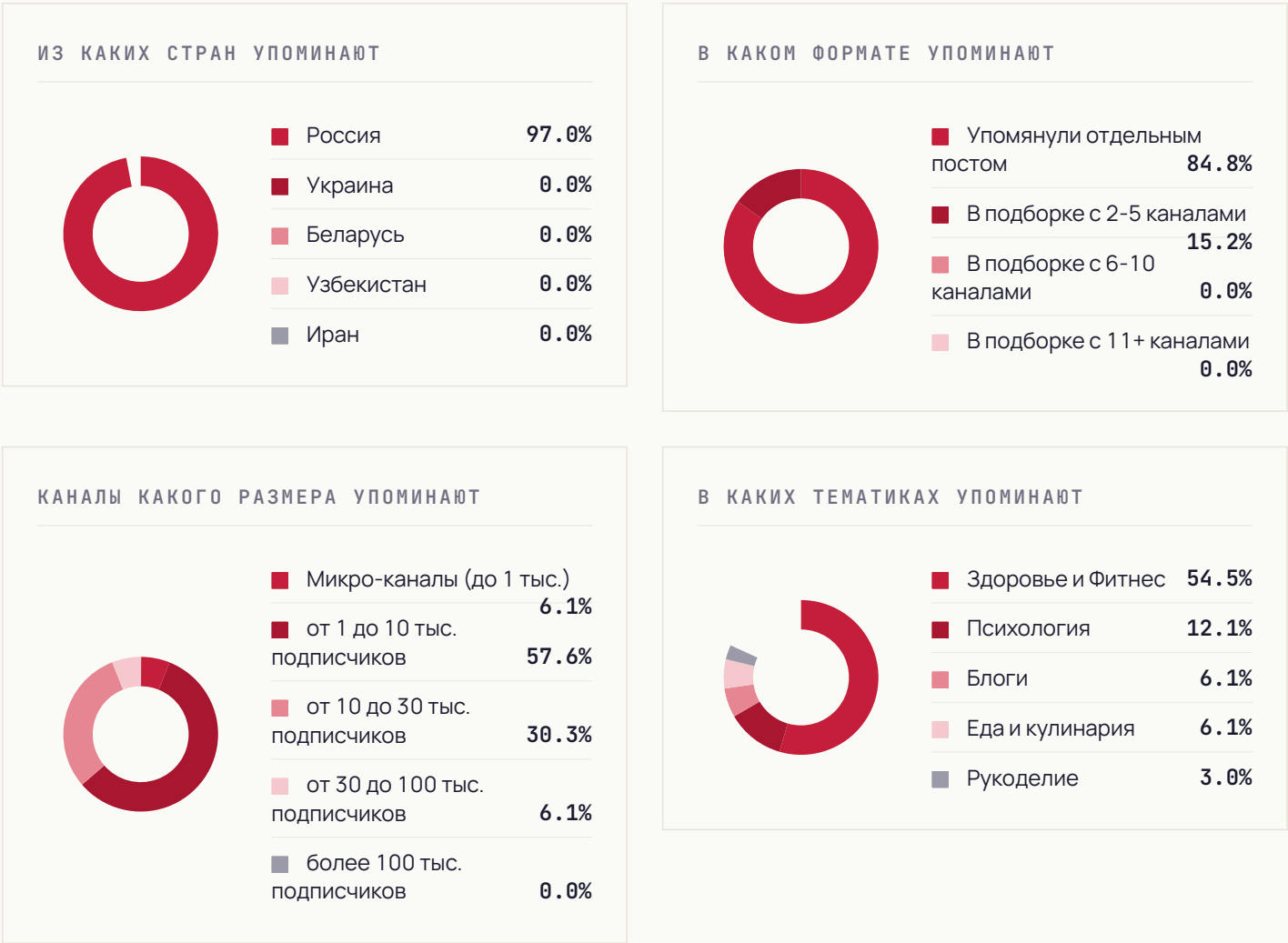


НАЧАЛО ПЕРИОДА	СЕЙЧАС	ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ
4 651	4 438	-213

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

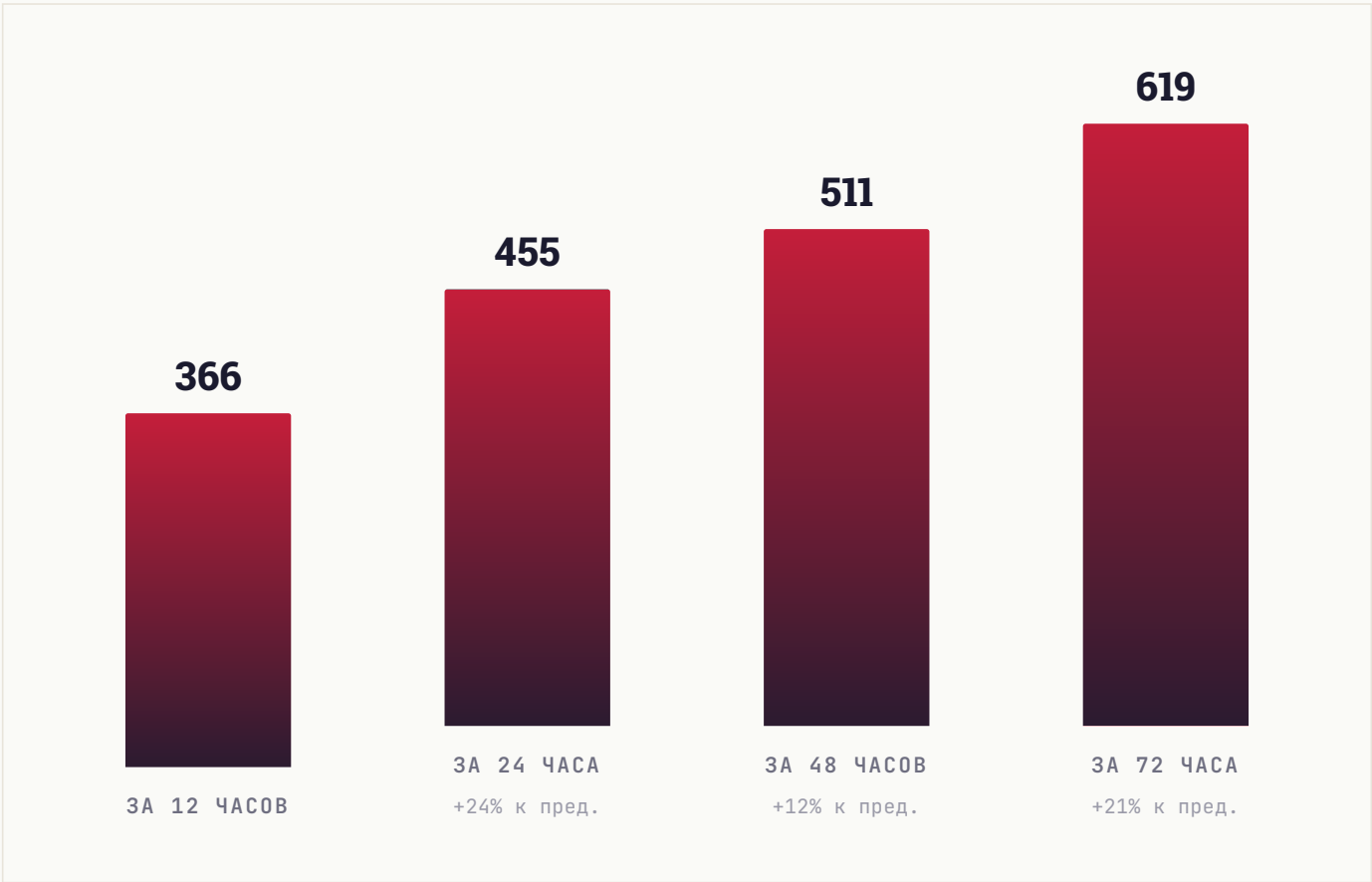
Индекс цитирования 8 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **30** разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
ТА tati_cooks	8.6K
Т ТМейт Physical Training	8.5K
ПА Психолог Александр Финько	8.3K
ВК Виктор Козлов Гипертрофия: наука и практика	6.3K
SP SPO R T _ I _ T O R T ВЫ	4.4K
ЖИ Журман Иван. О когнитивной устойчивости.	3.9K
М🥦 Morozova 🥦	3.9K
PF Pro Fizikl	2.9K
ЛП Life Психолог Александр Финько	666

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 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 **3**, а канал за это время прибавил **255** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	2	1	33
Февраль 2026	0	0	57
Январь 2026	0	0	47
Декабрь 2025	0	0	11
Ноябрь 2025	1	1	76
Октябрь 2025	0	0	31

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
3	6	255

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

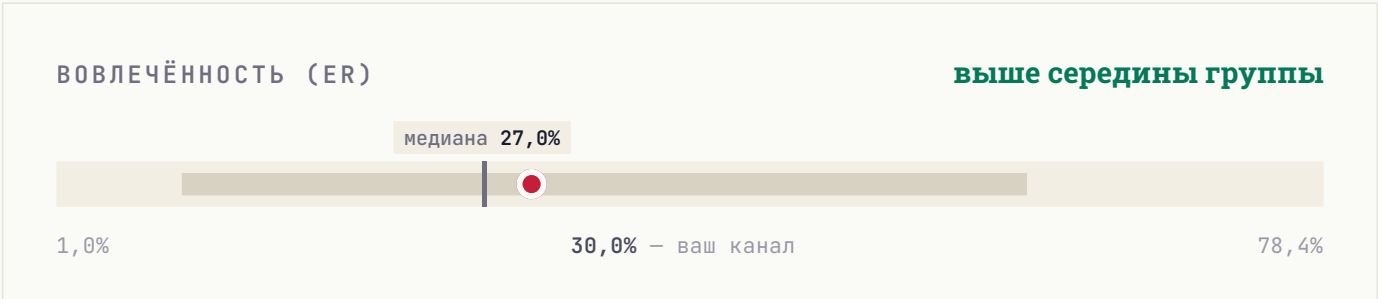
Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **199 каналов** категории «Блоги» от 1 тыс. до 13 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#150/199

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 150 из 199 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых сразу по нескольким показателям:

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 воскресенье

В этот день и в 16:00 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 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
----	-------------------------------	---
