

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Sport_Life_Fox



@sport_life_fox

Канал для спортсменов 💪 Твоя мотивация на весь день 🔥

Заказать рекламу: https://telega.in/c/Sport_Life_Fox

Сотрудничество: @Anton_58_Pnz

ПОДПИСЧИКИ

5 782

-51 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

14.0%

за сутки 6.9%

ОХВАТ/ПОСТ

723

рекл. охват 400/24ч

— 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 5 782 —	👁️ охват поста 12.51% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 723 медиана 703 · 29 дней	📅 постов/нед. 43.9 за период
📈 тренд 7д -10.1% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 18.6 всего 3 498 реакц., 1 551 реп., 0 комм.	📄 длина поста 108 зн. медиана 86 · 29 дней	★ постов в анализе 188 29 дней
📈 рекл. охват 400 среднее за 24ч	💖 отток / месяц -51 за последний месяц	📄 цитируемость 37 индекс цитирования · 86 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 3 года 2 месяца создан 09.08.2023

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Sport_Life_Fox» — 5 782 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 723 человек (13% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 44 постов в неделю (~6 в день) — активный режим публикаций. За неделю 28 сентября – 4 октября охваты просели на -10.1% к неделе 21–27 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 188 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (167/188 постов).
- 03 Средняя длина поста — 108 знаков (медиана 86).
- 04 Пик активности аудитории — среда, 22:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 4 раз больше просмотров, чем самые слабые (2.6K в среднем у топа vs 574 у худших) — среди 188 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 15.09 · 12:00 ВИДЕО Хороша 😍✅ Sport_Life_Fox✅ Наш канал в МАХ залетаем 🔥👏 Проголосовать за канал	ПРОСМ. 2 698 РЕП. 32	РЕАКЦ. 25 ER 46.7%
№2 16.09 · 06:30 ВИДЕО Стройняшка 😍✅ Sport_Life_Fox✅ Наш канал в МАХ залетаем 🔥👏 Проголосовать за канал	ПРОСМ. 2 579 РЕП. 39	РЕАКЦ. 32 ER 44.6%
№3 16.09 · 19:20 ВИДЕО Эстетика спортивного тела 🔥✅ Sport_Life_Fox✅ Наш канал в МАХ залетаем 🔥👏 Проголосовать за канал	ПРОСМ. 2 417 РЕП. 24	РЕАКЦ. 30 ER 41.8%

№4 16.09 · 14:31 ВИДЕО Теннисистка 🥰✅ Sport_Life_Fox✅ Наш канал в МАХ залетаем 🔥👏 Проголосовать за канал	ПРОСМ. 1 779 РЕП. 19	РЕАКЦ. 30 ER 30.8%
№5 16.09 · 17:01 ВИДЕО Сколько насчитал? 🤔✅ Sport_Life_Fox✅ Наш канал в МАХ залетаем 🔥👏 Проголосовать за канал	ПРОСМ. 1 640 РЕП. 19	РЕАКЦ. 22 ER 28.4%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 10.10 · 12:04 ВИДЕО 💖💖💖✅ Sport_Life_Fox✅ Наш канал в МАХ залетаем 🔥👏 Проголосовать за канал	ПРОСМ. 579 РЕП. 7	РЕАКЦ. 25 ER 10.0%
↓ 10.10 · 14:34 ВИДЕО Восхитительная ❤️✅ Sport_Life_Fox✅ Наш канал в МАХ залетаем 🔥👏 Проголосовать за канал	ПРОСМ. 573 РЕП. 11	РЕАКЦ. 21 ER 9.9%
↓ 10.10 · 09:32 ВИДЕО 🏋️ Вертикальная тяга блока разными хватами 🤝✅ Sport_Life_Fox✅ Наш канал в МАХ залетаем 🔥👏 Проголосовать за канал	ПРОСМ. 570 РЕП. 4	РЕАКЦ. 7 ER 9.9%

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.

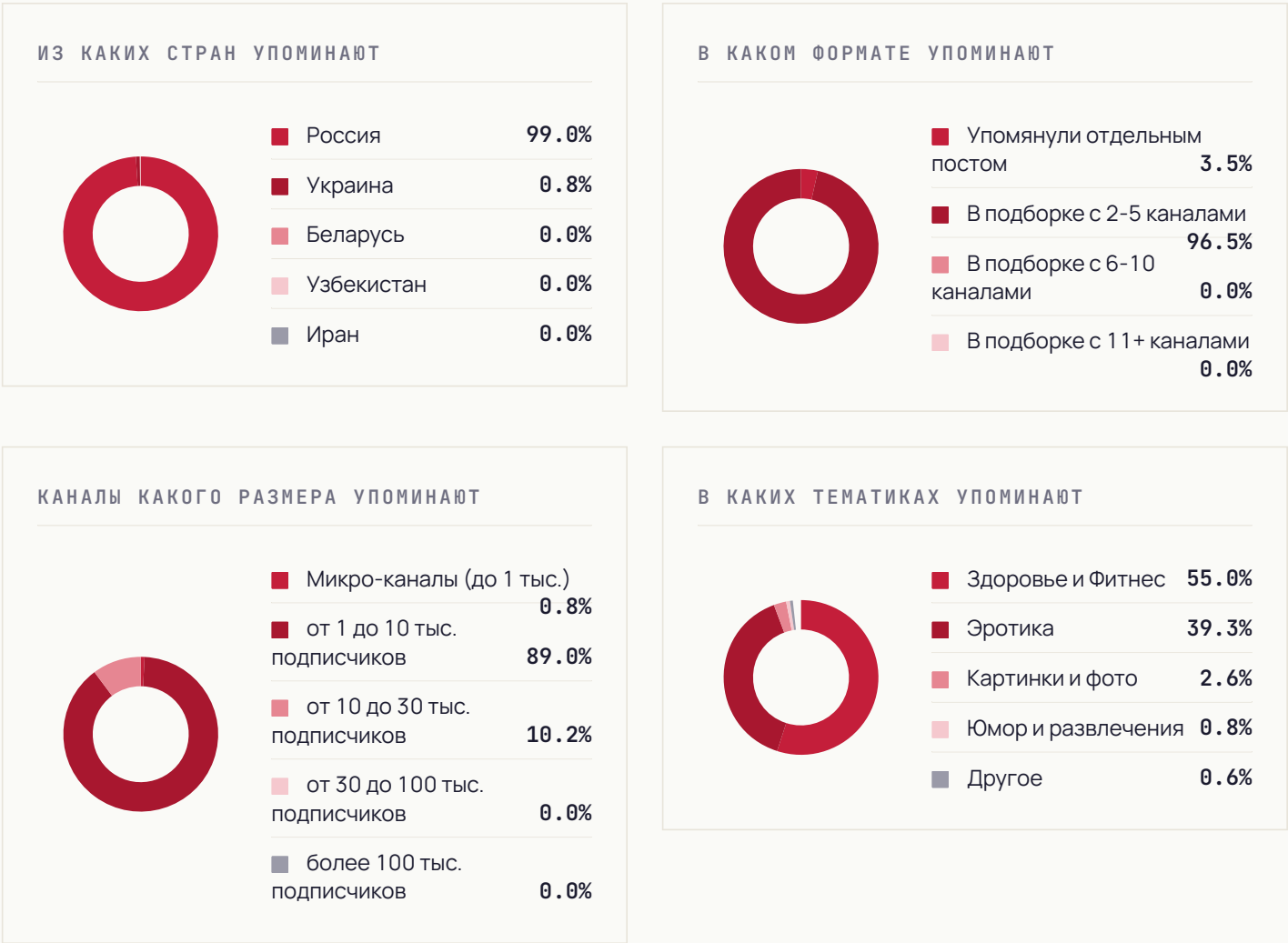


НАЧАЛО ПЕРИОДА	СЕЙЧАС	ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ
5 820	5 782	-38

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

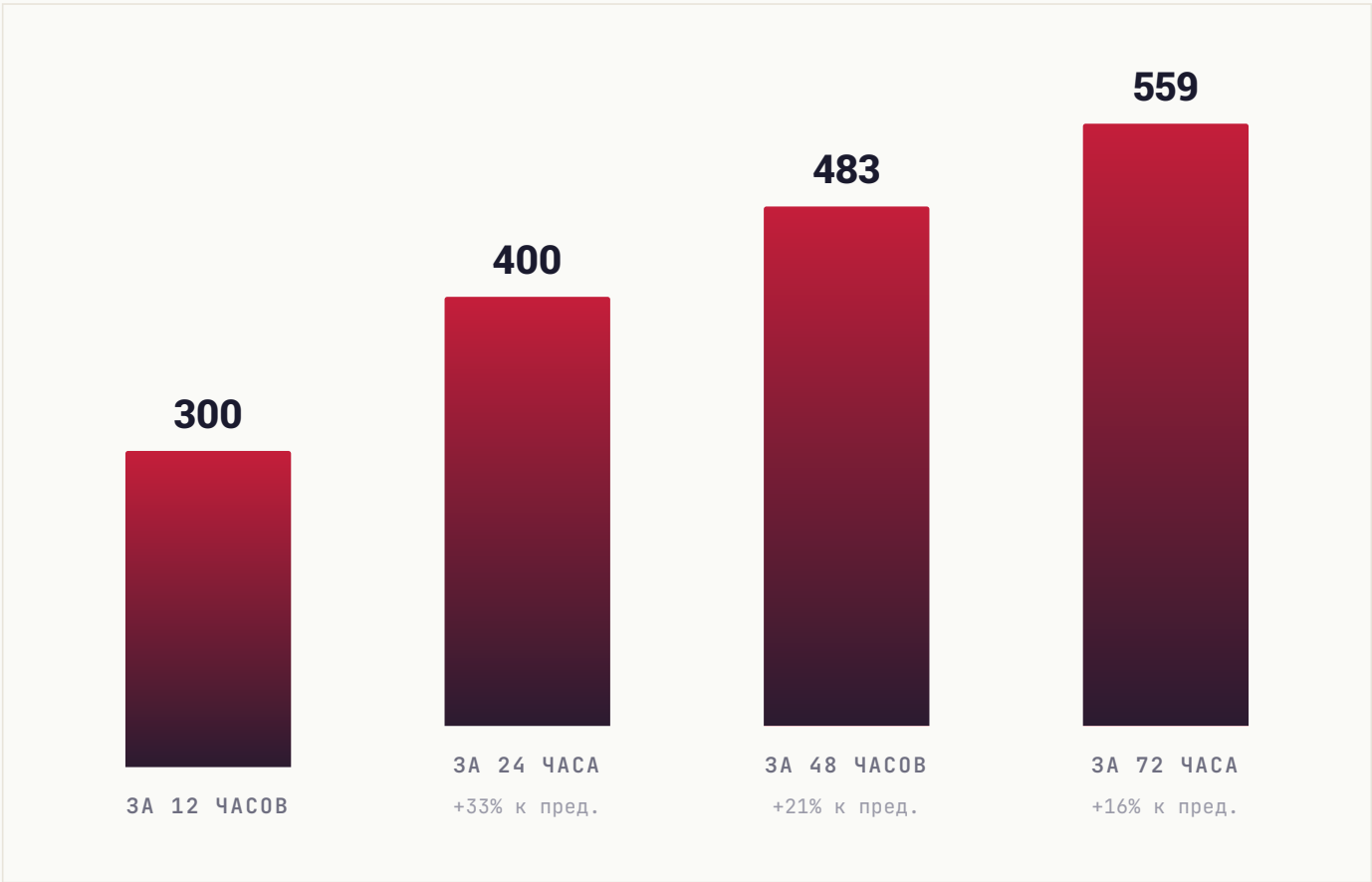
Индекс цитирования **37** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **86** разных каналов.



— 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
С Calisthenica Workout House Тренировки Sport Калистеника	6.9K
ХБ XXL-pump(спорт, бодибилдинг и фитнес)	6.5K
SP Sport_Life_Fox Вы	5.8K
WZ Workout Zona	5.1K
СЗ Спортивная зона	3.2K
СП Спортивный 💪	2.4K
Ф Фитнес No limit	2.1K
ПР ПростоФитнес	1.4K
Т Тренировки msharovatov	1.3K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — 3-е место из 9, в верхней трети подборки. Крупнее — 2 канала (лидер: Calisthenica | Workout | House | Тренировки | Sport | Калистеника |, 6.9K), мельче — 6 каналов. С лидерами — платные размещения или ивенты; с остальными — взаимные размены постов на равных условиях.

— 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 **2 771**, а канал за это время прибавил **546** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Апрель 2026	7	4	21
Март 2026	83	8	106
Февраль 2026	567	10	88
Январь 2026	628	9	38
Декабрь 2025	701	21	102
Ноябрь 2025	785	32	191

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
2 771	6	546

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

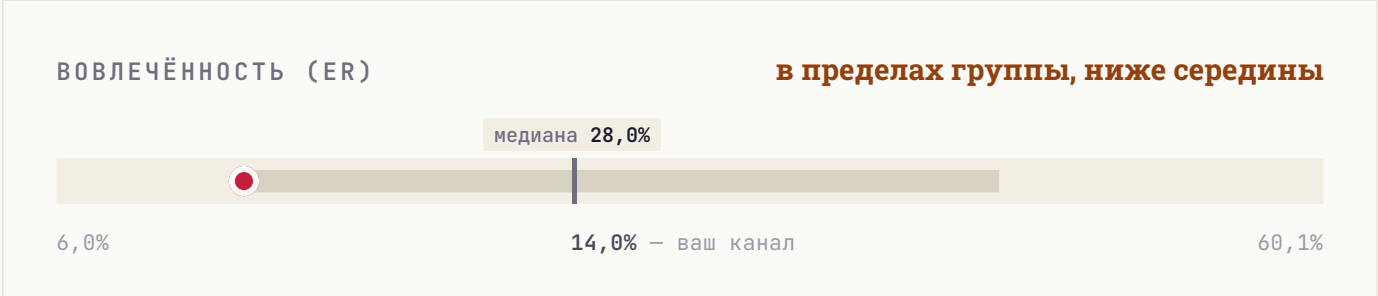
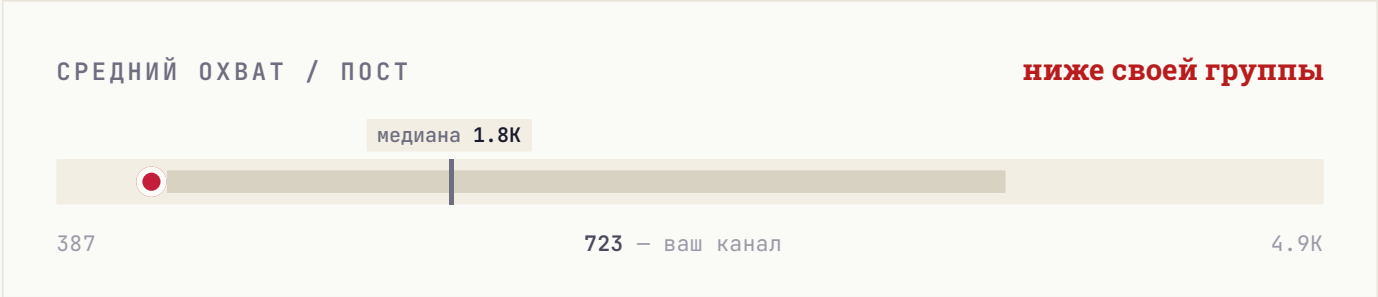
Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **45 каналов** категории «Спорт» от 2 тыс. до 17 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#24 / 45

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 24 из 45 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых по одному показателю — **индекс цитирования**. 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

Главный пост недели — в среда

В этот день и в 22:00 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 **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
----	-------------------------------	---
