

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала ExSport



@sportxpres

СМИ Сотрудничество и реклама: @exs_ad/ t.me/ExSCompany

Нам мерч: <https://lom-merch.ru> № 5025983741

ПОДПИСЧИКИ

130 069

-3860 за месяц

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

18.0%

за сутки **13.2%**

ОХВАТ/ПОСТ

22.8K

рекл. охват **17.3K**/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	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 130 069 —	👁️ ОХВАТ ПОДПИСЧИКОВ 17.56% ср. % подписчиков видят пост	👁️ ПРОСМОТРЫ/ПОСТ 22.8К медиана 23К · 29 дней	📅 ПОСТОВ/НЕД. 25.0 за период
📈 ТРЕНД 7Д +6.4% vs предыдущая неделя	💖 РЕАКЦ./ПОСТ 684.0 всего 72 508 реакц., 9 219 реп., 3 527 комм.	🗨️ ДЛИНА ПОСТА 442 зн. медиана 418 · 29 дней	⭐ ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ 106 29 дней
📈 РЕКЛ. ОХВАТ 17.3К среднее за 24ч	💖 ОТТОК / МЕСЯЦ -3860 за последний месяц	🗨️ ЦИТИРУЕМОСТЬ 56 индекс цитирования · 108 каналов упомянули за всё время	📅 ВОЗРАСТ КАНАЛА 2 года 7 месяцев создан 05.11.2023

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «ExSport» — 130 069 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 22.8К человек (18% от подписчиков), это средний охват — есть куда расти. Публикует 25 постов в неделю (~4 в день) — активный режим публикаций. За неделю 15–21 июня охваты выросли на +6.4% к неделе 8–14 июня — 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 106 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (55/106 постов).
- 03 Средняя длина поста — 442 знаков (медиана 418).
- 04 Пик активности аудитории — суббота, 21:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (29К в среднем у топа vs 17.9К у худших) — среди 106 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 03.06 · 13:03 ФОТО 4 дизлайка и мы скинем его с самолета🐱 ExS в ТГ ExS в VK	ПРОСМ. 30 958 РЕП. 19	РЕАКЦ. 1 708 ER 23.8%
№2 20.06 · 18:46 ВИДЕО Сильнейший жим России vs США🇺🇸 Джошуа Бэйкер и Георгий Сасания в один день пожали 300 кг на 3 повторения. Оба спортсмена уже скоро...	ПРОСМ. 28 119 РЕП. 83	РЕАКЦ. 907 ER 21.6%
№3 23.06 · 12:07 ВИДЕО Успел кто Смаевку за 69 рублей попробовать? ❤️ - Произведено лично на даче Андрея #exsmemes ExS в ТГ ExS в VK	ПРОСМ. 27 855 РЕП. 371	РЕАКЦ. 895 ER 21.4%

№4 20.06 · 13:46 ФОТО Форма «лучшего бодибилдера» на данный момент Дерек Лансфорд показал свою актуальную форму за 3 месяца до Олимпиады. В комментариях мнения...	ПРОСМ. 27 646 РЕП. 89	РЕАКЦ. 586 ER 21.3%
№5 20.06 · 20:08 ФОТО Сэм Сулек женился Сэм рассказал о том, что недавно сыграл свадьбу. Подготовка к свадьбе шла уже давно, но Сулек держал всё в секрете. Он...	ПРОСМ. 27 457 РЕП. 161	РЕАКЦ. 1 490 ER 21.1%

I

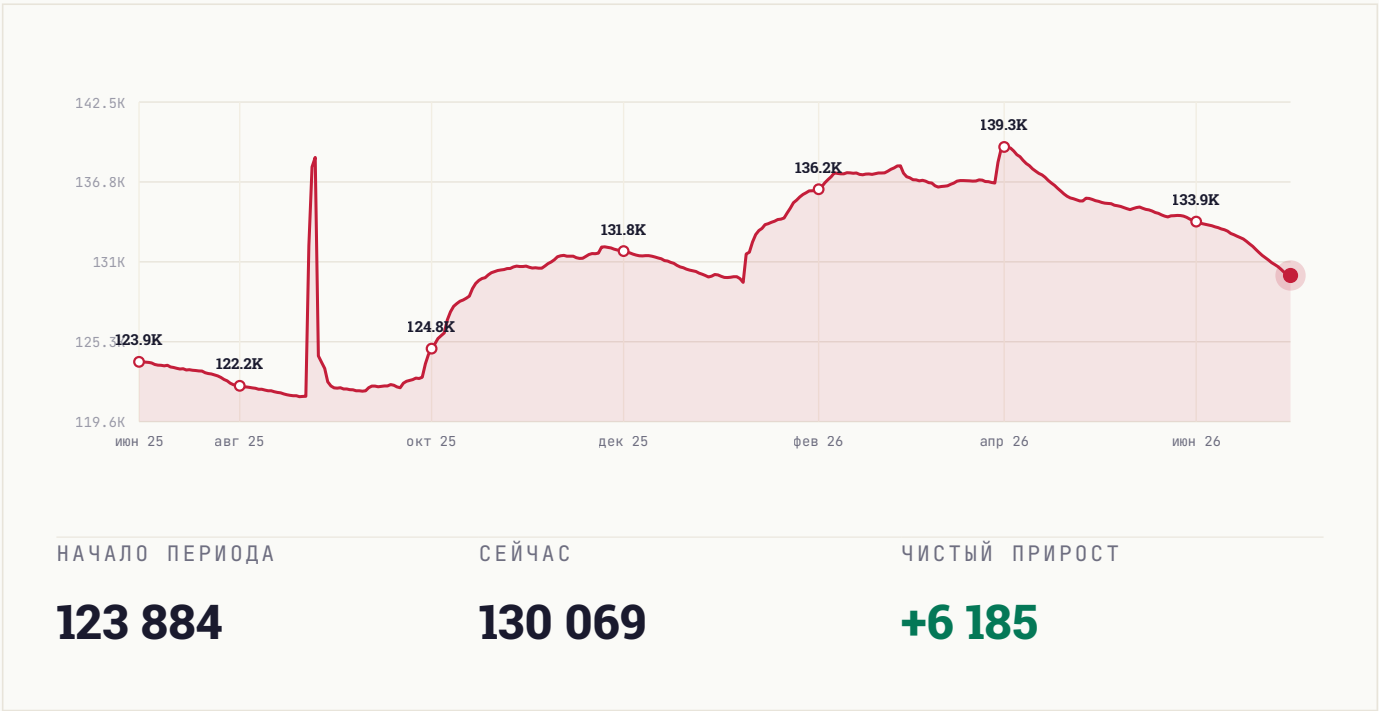
ХУДШИЕ 3

↓ 28.06 · 13:50 ФОТО Смаев: Да, старо выгляжу. Что ж... борода, вес излишний, лысина. Просто если я сейчас побреюсь - я буду моложе выглядеть. Но вы же...	ПРОСМ. 18 420 РЕП. 293	РЕАКЦ. 862 ER 14.2%
↓ 28.06 · 13:19 ВИДЕО Что случилось с Леваном Грузинский чемпион уже больше года не защищал пояс абсолютного чемпиона мира на правую руку и заметно сбавил в...	ПРОСМ. 17 602 РЕП. 50	РЕАКЦ. 317 ER 13.5%
↓ 28.06 · 09:55 ВИДЕО Мэддокс возвращается в жим Джулиус Мэддокс пожал 320 кг на 1 повторение без экипировки и с заметным запасом. «Взял год перерыва, но...	ПРОСМ. 17 575 РЕП. 51	РЕАКЦ. 492 ER 13.5%

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.



РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

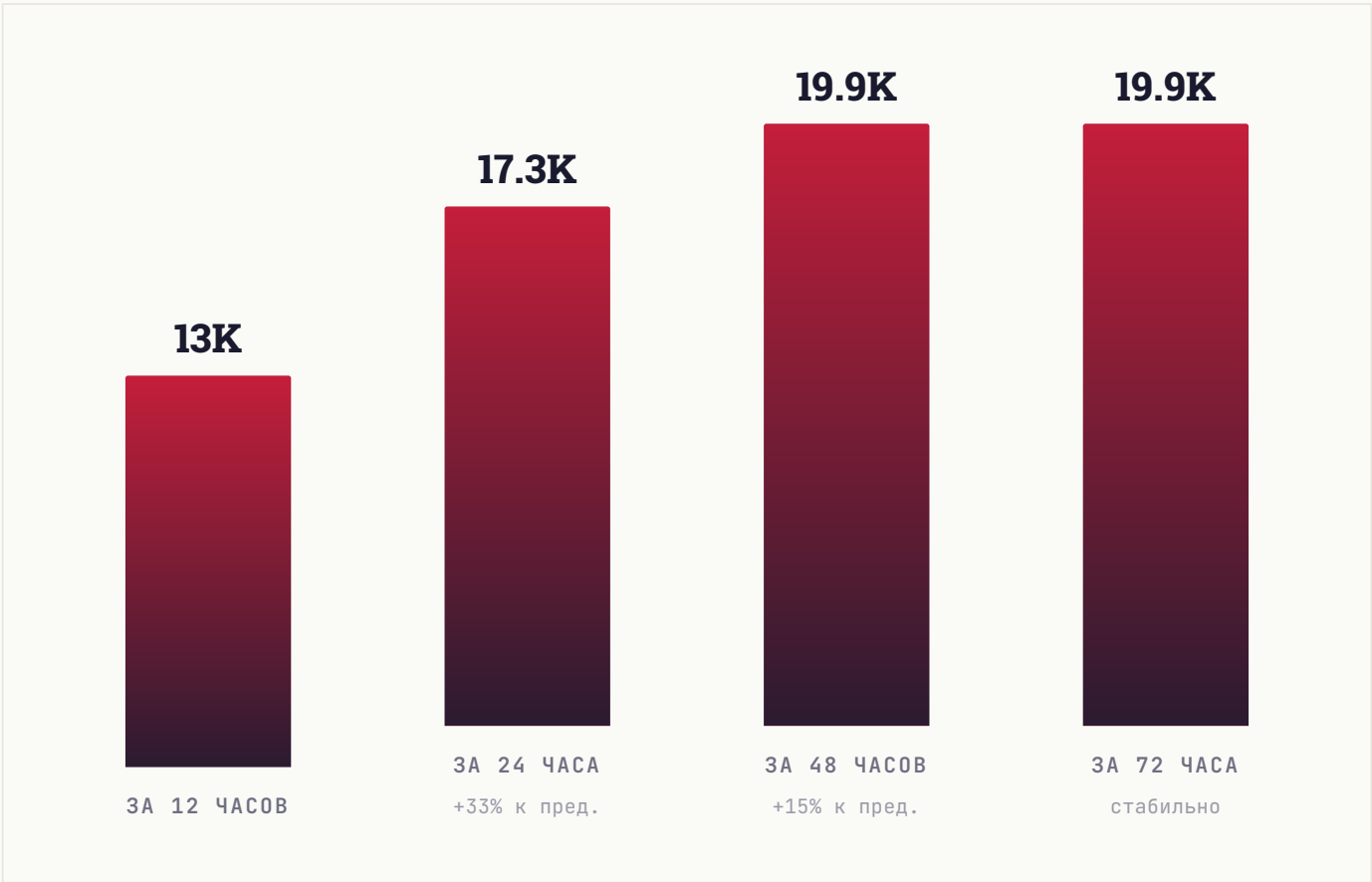
Индекс цитирования **56** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **108** разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
КЗ Контрольная закупка	770.1K
БИ Биохамеры	583.9K
БИ Биохакинг	534.2K
SL Sport Life	525.7K
ВН Вечность на Тибете	494.9K
НТ Наше тело	482.1K
АУ Алесь Улиценко Врач-остеопат, канд. мед. наук Автор фейспластики	478.4K
БЗ Будем здоровы	448.6K
ЗЕ Здоровая еда	418.1K
ДЗ Доктор Зубарева / Doctor Zubareva	414.2K
ЕХ ExSport ВЫ	130.1K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в нижней половине топ-100 ниши (#58 из 97). Медиана ниши — 152.2K подписчиков. Первый KPI роста — выйти на медиану. Лидер: Контрольная закупка (770.1K).

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 **611**, они привели **35 081** новых подписчиков.

период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Январь 2026	153	11	6 641
Декабрь 2025	126	10	199
Ноябрь 2025	109	14	1 763
Октябрь 2025	42	13	6 364
Сентябрь 2025	108	14	2 965
Август 2025	73	6	17 149

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
611	6	35 081

— РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Взяли топ-100 каналов категории «Здоровье и Фитнес» (Россия) и посмотрели, как канал выглядит на их фоне. Серая полоса — диапазон, в который попадают 80% каналов ниши (от p10 до p90). Чёрная вертикаль — медиана. Красная точка — ваш канал.

#58

/100

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Канал в нижней половине рейтинга

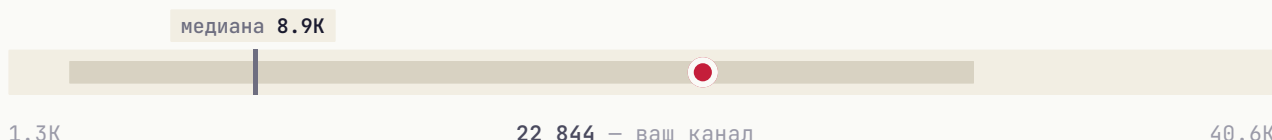
ПОДПИСЧИКИ

хуже медианы на 16%



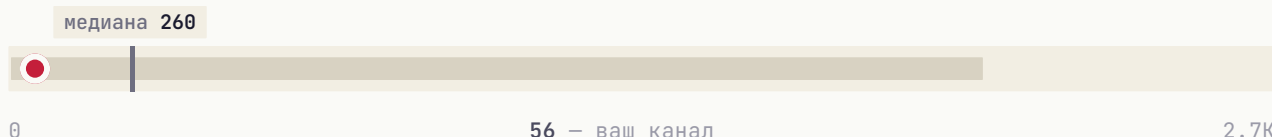
СРЕДНИЙ ОХВАТ / ПОСТ

лучше 74% ниши



ИНДЕКС ЦИТИРОВАНИЯ

хуже медианы на 78%



— 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 суббота

В этот день и в 21:00 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

**+1000-3000
подп.**

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