

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

@100_sv



@sveta100_sv
@100_sv

ПОДПИСЧИКИ

63 927

-513 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

9.0%

за сутки 4.2%

ОХВАТ/ПОСТ

5.3K

рекл. охват 2.7K/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 63 927 —	👁️ ОХВАТ ПОСТА 8.36% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ ПРОСМОТРЫ/ПОСТ 5.3K медиана 5.3K · 27 дней	📅 ПОСТОВ/НЕД. 5.0 за период
💖 РЕАКЦ./ПОСТ 109.9 всего 2 198 реакц., 0 реп., 66 комм.	📄 ДЛИНА ПОСТА 681 зн. медиана 962 · 27 дней	★ ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ 20 27 дней	📈 РЕКЛ. ОХВАТ 2.7K среднее за 24ч
💖 ОТТОК / МЕСЯЦ -513 за последний месяц	📄 ЦИТИРУЕМОСТЬ 2 индекс цитирования · 15 каналов упомянули за всё время	📅 ВОЗРАСТ КАНАЛА 4 года 7 месяцев создан 25.02.2022	

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «@100_sv» — 63 927 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 5.3K человек (8% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 5 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации.

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 20 постам за 27 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (17/20 постов).
- 03 Средняя длина поста — 681 знаков (медиана 962).
- 04 Пик активности аудитории — суббота, 11:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (8.8K в среднем у топа vs 4.2K у худших) — среди 20 постов за 27 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 12.09 · 08:35 ФОТО Мой рацион 1-2 фото завтрак :роллы , американо и шоколад +аминокомплекс 3 -4 фото обед :суп и пп хлеб пп (зож)с фитнес сыром (зеленая...	ПРОСМ. 10 048 РЕП. —	РЕАКЦ. 191 ER 15.7%
№2 11.09 · 04:46 ВИДЕО ДЕВОЧКИ, Я ЭТО СДЕЛАЛА! 🔥 Наконец-то я могу перестать держать это в секрете и выдохнуть. Это было непросто, но я так счастлива представить...	ПРОСМ. 8 592 РЕП. —	РЕАКЦ. 280 ER 13.4%
№3 03.09 · 07:19 ВИДЕО ! новый рецепт сочная индейка в карамели с дыней 🍈 Быстро и очень вкусно 😊😋 Индейка это белок (я последнее время на нее подсела 🤗)...	ПРОСМ. 7 639 РЕП. —	РЕАКЦ. 106 ER 11.9%

№4

10.09 · 06:55

ВИДЕО

🍅

Рецепт томатного супа с говядиной Разбираем ингредиенты для красоты 🍷Говядина — collagen и белок. Это «каркас» кожи: помогает...

ПРОСМ.
6 895

РЕАКЦ.
94

РЕП.
—

ER
10.8%

№5

09.09 · 05:24

ФОТО

🔥

Еда от седины волос и для их молодости Главный секрет в том, что волосы стареют не столько снаружи, сколько изнутри — и из-за кожи...

ПРОСМ.
6 727

РЕАКЦ.
95

РЕП.
—

ER
10.5%

|

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 27.09 · 03:14 ВИДЕО 💪💪 упражнения , чтобы сделать талию подтянутой и убрать «домик »на животе (плоским) ✅Упражнения подходят даже тем,у кого есть диастаз...	ПРОСМ. 4 534 РЕАКЦ. 141 РЕП. — ER 7.1%
↓ 28.09 · 04:52 ВИДЕО 🍕🍰🍔🍷 женское здоровье и Фаст-фуд и что происходит с фигурой, кожей и организмом Быстрый ритм жизни, перекусы на бегу, вечерние походы в...	ПРОСМ. 4 183 РЕАКЦ. 78 РЕП. — ER 6.5%
↓ 28.09 · 04:51 ВИДЕО 🔥🔥 Универсальный пилинг для ровной кожи Активные отшелушивающие компоненты (Кислоты) — «сердце» ❤️пилинга Кстати ,сама пользуюсь с мая 2023...	ПРОСМ. 3 881 РЕАКЦ. 20 РЕП. — ER 6.1%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

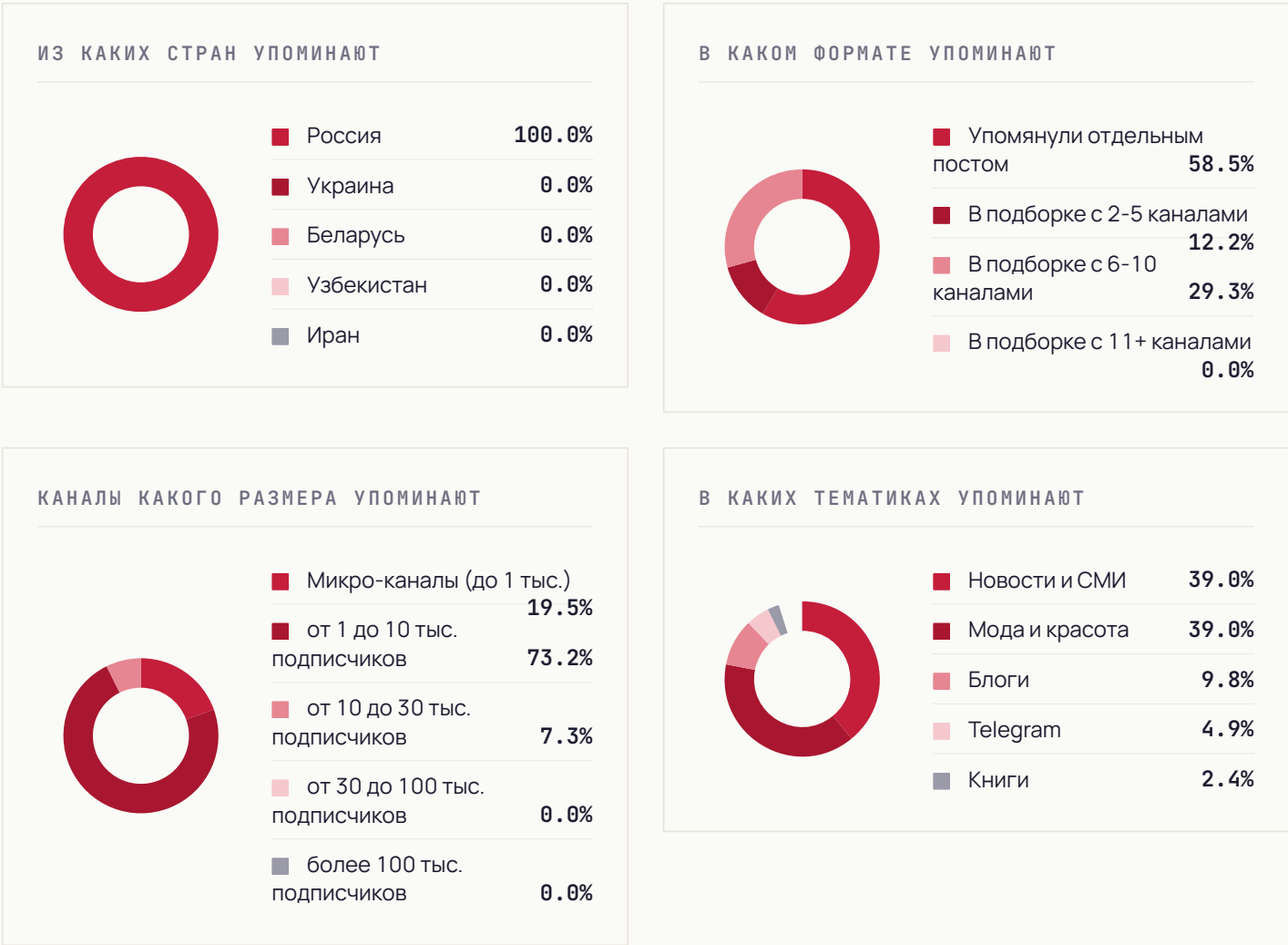
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

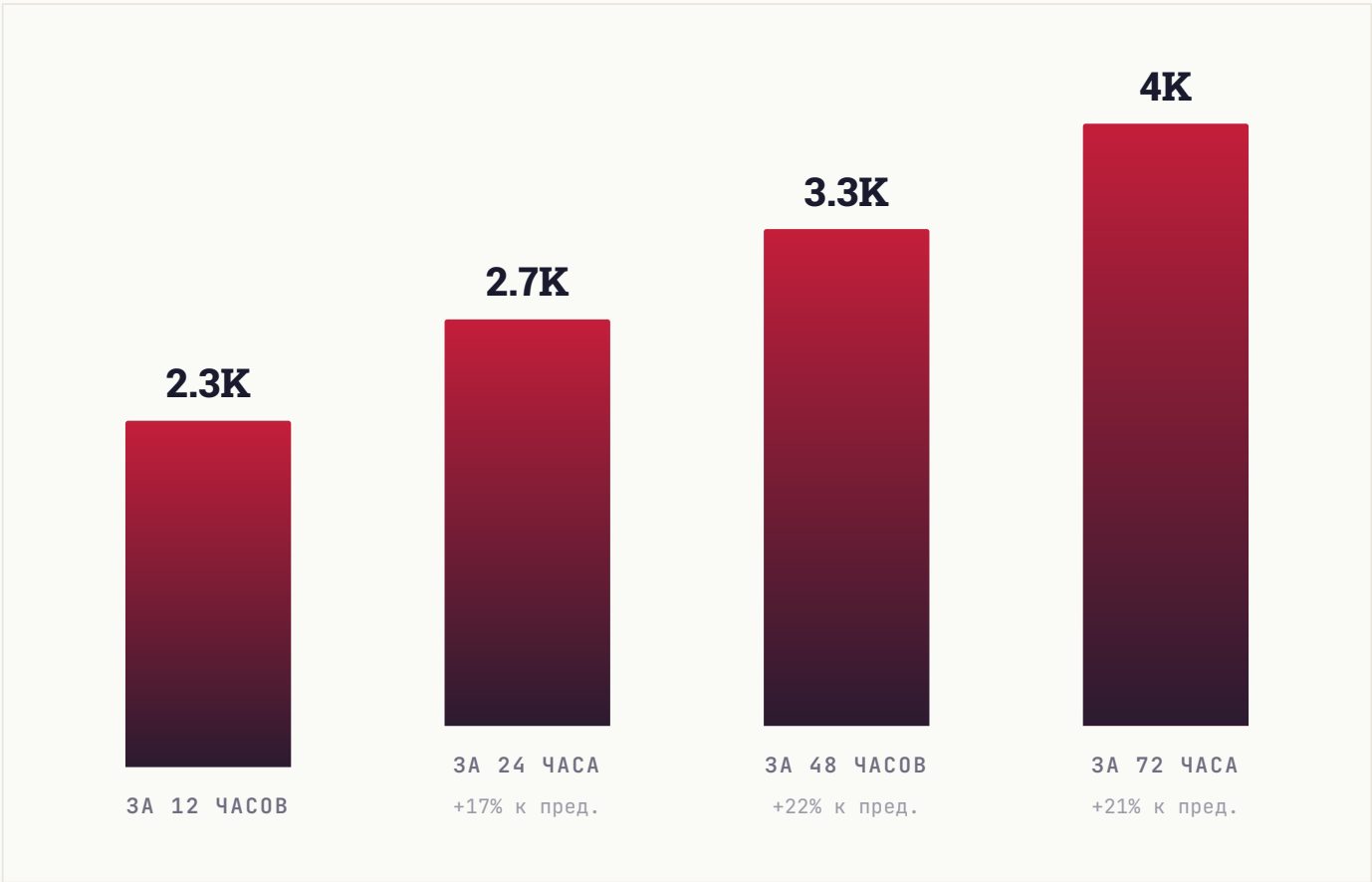
Индекс цитирования 2 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 15 разных каналов.



— 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
US Usmanovakate 💎	130.5K
ЛТ Личный тренер в вашем телефоне	113K
@I @100_sv Вы	63.9K
КУ Катя Усманова. Тренировки с заботой о теле	55.3K
СР Света Ракета 🚀 Канал	50.1K
SM Sofia Maloletova	22K
AV AINA VAR Фитнес	18.1K
YA Yana_Smith_Kuznetsova	10.4K
НН Nikol НУТРИЦИОЛОГ 👑	10.1K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — 3-е место из 9, в верхней трети подборки. Крупнее — 2 канала (лидер: Usmanovakate 💎, 130.5K), 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**, а канал за это время прибавил **5 332** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Апрель 2026	0	0	191
Март 2026	0	0	130
Февраль 2026	0	0	861
Январь 2026	0	0	1 989
Декабрь 2025	1	1	339
Ноябрь 2025	1	1	1 822

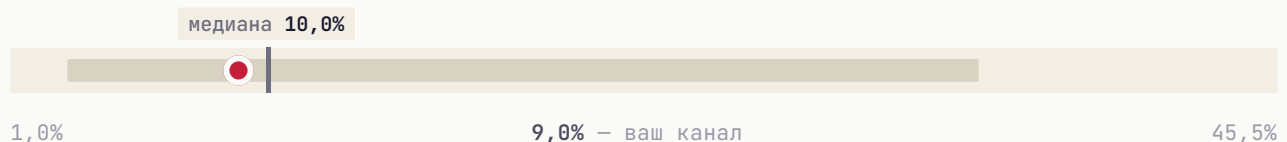
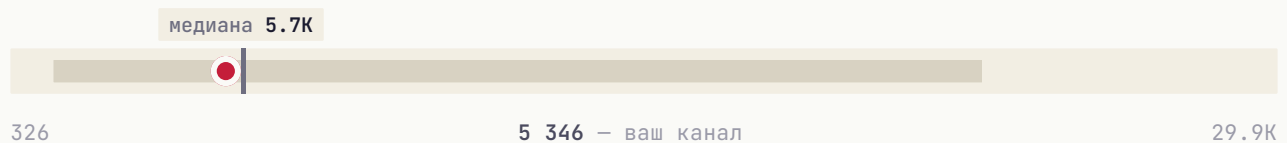
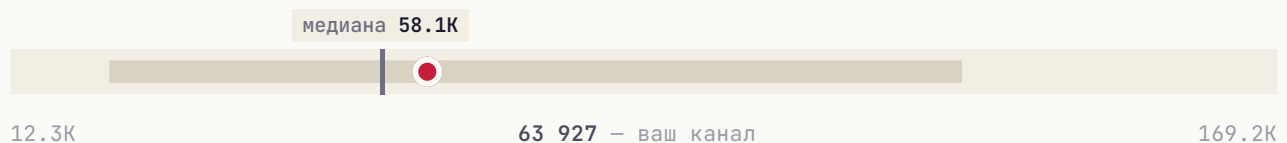
всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
2	6	5 332

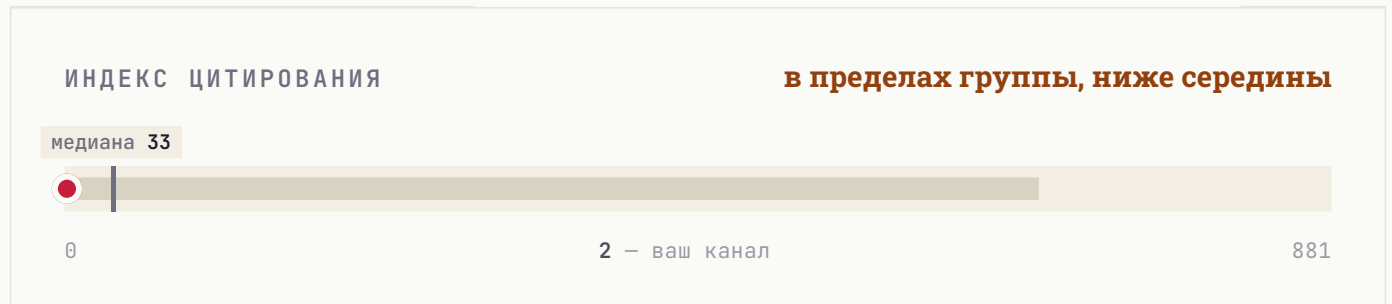
Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **131 канал** категории «**Здоровье и Фитнес**» от 21 тыс. до 192 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.



Место 62 из 131 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых по одному показателю — **подписчики**. 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 суббота

В этот день и в 11:00 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
----	-------------------------------	---
