

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала KIRILL TOROS



@torosfit

ПОДПИСЧИКИ

14 676

-95 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

19.0%

за сутки **8.6%**

ОХВАТ/ПОСТ

2.6K

рекл. охват **1.3K/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 14 676 —	👁️ охват поста 17.66% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 2.6K медиана 2.5K · 6 дней	📅 постов/нед. 8.1 за период
💖 реакц./пост 37.1 всего 297 реакц., 86 реп., 7 комм.	📄 длина поста 0 зн. медиана 0 · 6 дней	⭐ постов в анализе 8 6 дней	📈 рекл. охват 1.3K среднее за 24ч
💖 отток / месяц -95 за последний месяц	📄 цитируемость 0 индекс цитирования · 3 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 6 месяцев создан 25.02.2022	

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «KIRILL TOROS» — 14 676 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 2.6K человек (18% от подписчиков), это средний охват — есть куда расти. Публикует 8 постов в неделю (~1 в день) — регулярный режим.

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 8 постам за 6 дней.
- 02 Доминирующий формат — Текст (8/8 постов).
- 03 Пик активности аудитории — суббота, 22:00 MSK.
- 04 Самые сильные посты собирают в 1 раз больше просмотров, чем самые слабые (2.8K в среднем у топа vs 2.4K у худших) — среди 8 постов за 6 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 29.08 · 19:50 ТЕКСТ (пост без подписи — текст)	ПРОСМ. 3 039 РЕП. 10	РЕАКЦ. 35 ER 20.7%
№2 30.08 · 16:20 ТЕКСТ (пост без подписи — текст)	ПРОСМ. 2 873 РЕП. 10	РЕАКЦ. 40 ER 19.6%
№3 02.09 · 19:58 ТЕКСТ (пост без подписи — текст)	ПРОСМ. 2 566 РЕП. 13	РЕАКЦ. 35 ER 17.5%

Nº4 03.09 · 18:12 ТЕКСТ (пост без подписи — текст)	ПРОСМ. 2 562 РЕП. 3 РЕАКЦ. 33 ER 17.5%
Nº5 03.09 · 18:02 ТЕКСТ (пост без подписи — текст)	ПРОСМ. 2 464 РЕП. 5 РЕАКЦ. 21 ER 16.8%

I

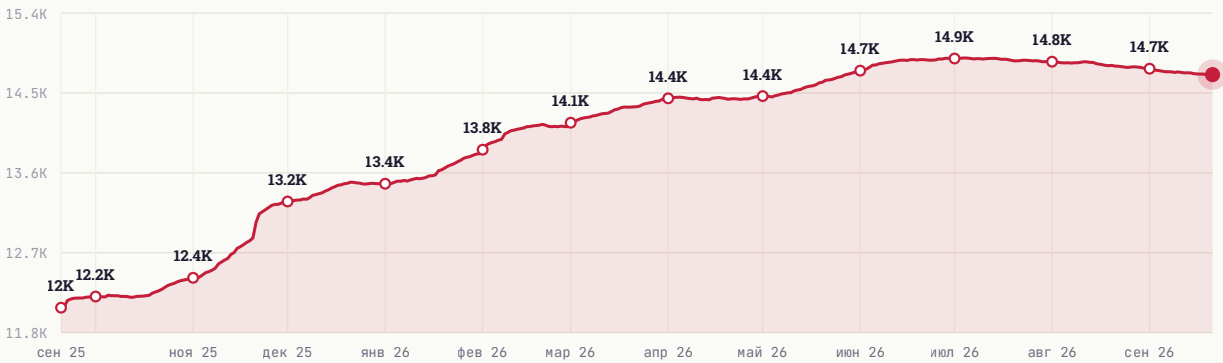
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 30.08 · 16:19 ТЕКСТ (пост без подписи — текст)	ПРОСМ. 2 452 РЕП. 9 РЕАКЦ. 39 ER 16.7%
↓ 02.09 · 08:23 ТЕКСТ (пост без подписи — текст)	ПРОСМ. 2 410 РЕП. 12 РЕАКЦ. 50 ER 16.4%
↓ 05.09 · 17:27 ТЕКСТ (пост без подписи — текст)	ПРОСМ. 2 368 РЕП. 24 РЕАКЦ. 44 ER 16.1%

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.



НАЧАЛО ПЕРИОДА

12 034

СЕЙЧАС

14 676

ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+2 642

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

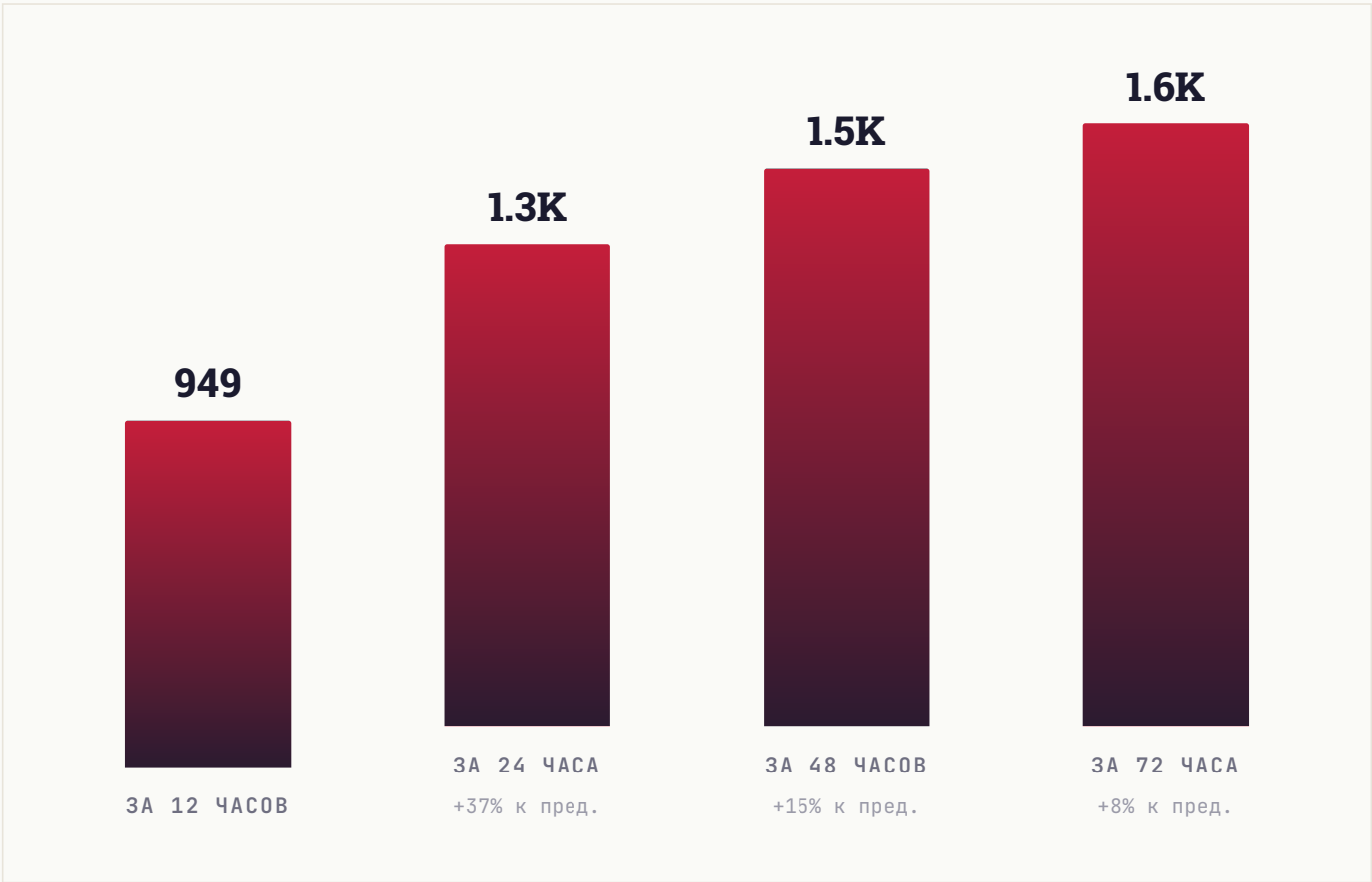
Индекс цитирования 0 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 3 разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
пт Павел Тулюпа	70.6K
тд Тренировки дома 🏋️	38.6K
ад Александр Добромиль your fit	36.1K
дч Денис Черногузов Фитнес для здоровья	34K
ик Ivan Krasavin	24.7K
кт KIRILL TOROS вы	14.7K
шф Школа фитнеса и воркаута	9.5K
си Sistematela	6.1K
gb George Biomechanic	4.7K
б- Бигильдин - Путь развития	1.8K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (6-е место из 10). 5 каналов 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 **0**, а канал за это время прибавил **2 385** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	0	0	324
Февраль 2026	0	0	340
Январь 2026	0	0	360
Декабрь 2025	0	0	238
Ноябрь 2025	0	0	889
Октябрь 2025	0	0	234

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
0	6	2 385

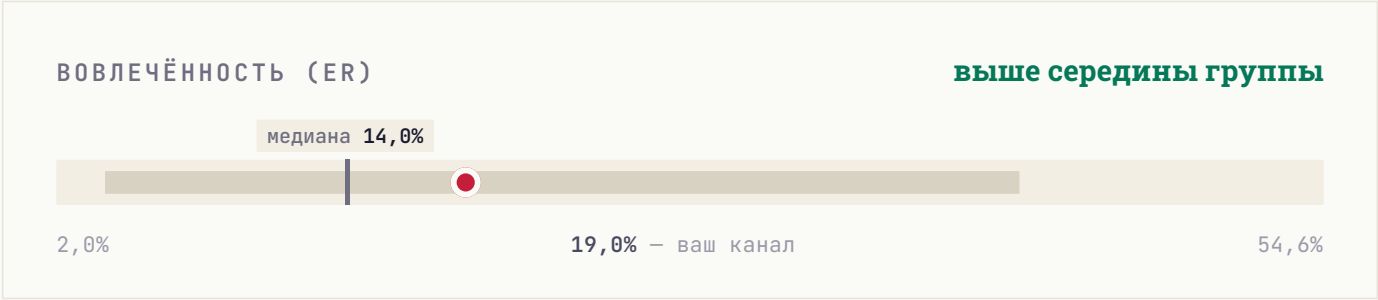
РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

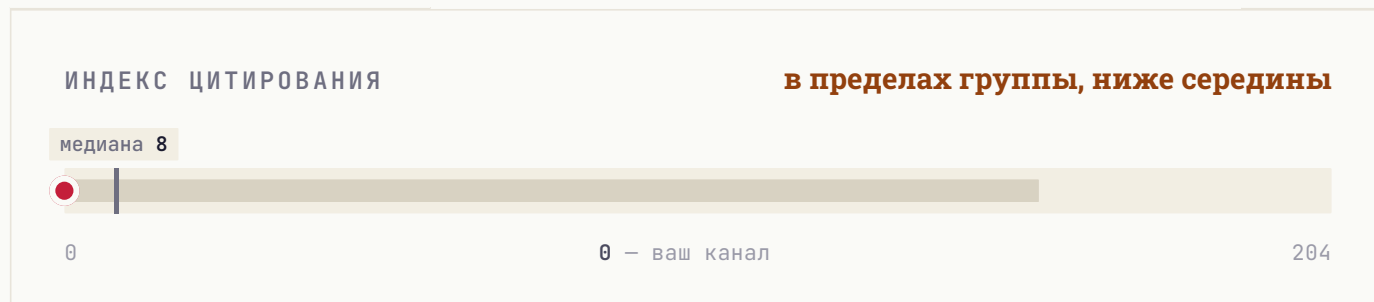
Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **106 каналов** категории «Здоровье и Фитнес» от 5 тыс. до 44 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#60/106

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 60 из 106 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых сразу по нескольким показателям:

средний охват / пост и вовлечённость.

— 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 22:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

Увеличить долю видео-постов

Видео в Telegram удерживает аудиторию дольше и лучше воспринимается алгоритмом. Рекомендуем доводить долю до 15-25%.

ЭФФЕКТ

**Видео лучше
удерживает
аудиторию**

03

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**

04

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

05

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**

★ 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
----	-------------------------------	---
