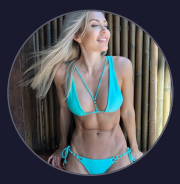
ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Usmanovakate



@usmanovakaterina

Мои фитнес-программы 👉https://usmanovafit.ru/
loveusmtgvitrina Заявление о регистрации в РКН: № 4879174707

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ
129 608	13.0%	16K
-1541 за месяц	за сутки 5.6%	рекл. охват 7.2K/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 **129 608** —	ОХВАТ ПОСТА **12.31%** ср. % подписчиков видят один пост	ПРОСМОТРЫ/ПОСТ **16K** медиана 13.4K · 21 дней	ПОСТОВ/НЕД. **5.4** за период
ТРЕНД 7Д **-28.9%** vs предыдущая неделя	РЕАКЦ./ПОСТ **349.7** всего 5 945 реакц., 202 реп., 183 комм.	ДЛИНА ПОСТА **189 зн.** медиана 45 · 21 дней	ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ **17** 21 дней
РЕКЛ. ОХВАТ **7.2K** среднее за 24ч	ОТТОК / МЕСЯЦ **-1541** за последний месяц	ЦИТИРУЕМОСТЬ **14** индекс цитирования · 47 каналов упомянули за всё время	ВОЗРАСТ КАНАЛА **4 года 7 месяцев** создан 26.02.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Usmanovakate💎» — 129 608 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 16K человек (12% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 5 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации. За неделю 5–11 октября охваты просели на -28.9% к неделе 28 сентября – 4 октября — 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 **17** постам за 21 дней.

02 Доминирующий формат — **Видео** (12/17 постов).

03 Средняя длина поста — **189** знаков (медиана 45).

04 Пик активности аудитории — **суббота**, 18:00 MSK.

05 Самые сильные посты собирают **в 2 раз** больше просмотров, чем самые слабые (22.9K в среднем у топа vs 11.6K у худших) — среди 17 постов за 21 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 19.09 · 15:15 ВИДЕО

(пост без подписи — видео)

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
25 396	243	1	19.6%

№2 19.09 · 12:11 ФОТО

Пока, Москва ❤️

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
22 947	384	3	17.7%

№3 28.09 · 13:05 ФОТО

НИХАО 🇨🇳 Шанхай мы очень любим ! Весь день просто гуляли)) очень зелено , очень красиво) много классных улиц и магазинов 😍 на мне самые…

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
20 363	409	8	15.7%

№4 28.09 · 16:16 ВИДЕО

(пост без подписи — видео)

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
20 161	180
РЕП.	**ER**
1	15.6%

№5 30.09 · 15:05 ФОТО

Я в Корее 🤩🇰🇷 завтра мой день рождения))

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
18 557	823
РЕП.	**ER**
7	14.3%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 07.10 · 12:56 ВИДЕО

(пост без подписи — видео)

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
12 704	95
РЕП.	**ER**
—	9.8%

↓ 09.10 · 13:22 ВИДЕО

(пост без подписи — видео)

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
11 997	99
РЕП.	**ER**
1	9.3%

↓ 11.10 · 11:55 ВИДЕО

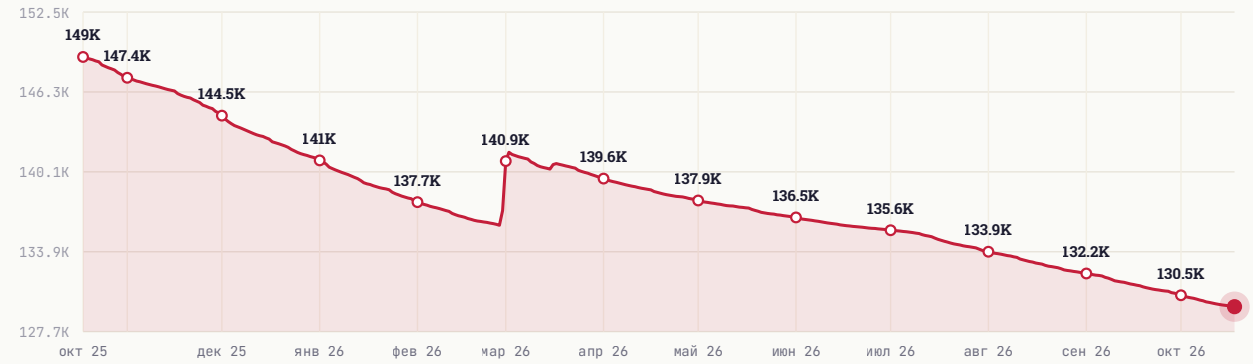
Прежде всего нужно перестать обесценивать себя 🤍🫂

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
10 200	293
РЕП.	**ER**
39	7.9%

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
149 018	129 608	-19 410

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

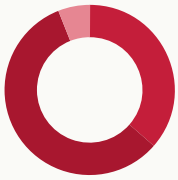
Индекс цитирования **14** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **47** разных каналов.

ИЗ КАКИХ СТРАН УПОМИНАЮТ



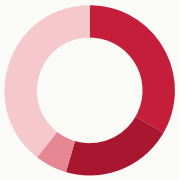
Россия	97.0%
Украина	0.0%
Беларусь	0.0%
Узбекистан	0.0%
Иран	0.0%

В КАКОМ ФОРМАТЕ УПОМИНАЮТ



Упомянули отдельным постом	36.4%
В подборке с 2-5 каналами	57.6%
В подборке с 6-10 каналами	6.1%
В подборке с 11+ каналами	0.0%

КАНАЛЫ КАКОГО РАЗМЕРА УПОМИНАЮТ



Микро-каналы (до 1 тыс.)	33.3%
от 1 до 10 тыс. подписчиков	21.2%
от 10 до 30 тыс. подписчиков	6.1%
от 30 до 100 тыс. подписчиков	39.4%
более 100 тыс. подписчиков	0.0%

В КАКИХ ТЕМАТИКАХ УПОМИНАЮТ

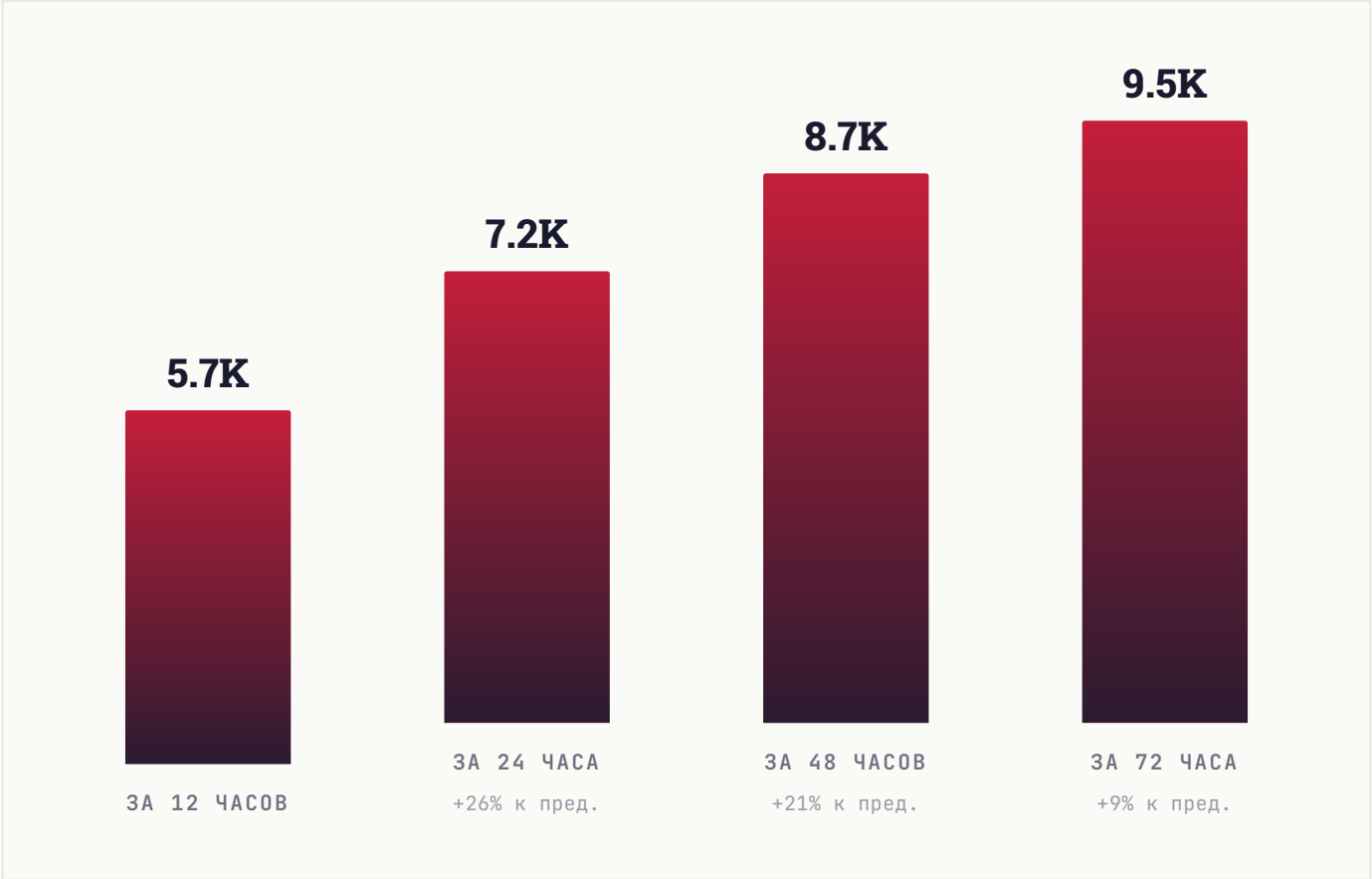


Здоровье и Фитнес	42.4%
Новости и СМИ	18.2%
Для взрослых	9.1%
Telegram	6.1%
Медицина	3.0%

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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
ВБ **Виктория Боня**	625.4K
СТ **Стрелец-Молодец**	352K
SS **Sofia Stuzhuk**	301.4K
ИП **Ирена Понарошку**	281K
US **Usmanovakate**💎 ВЫ	129.6K
КУ **Катя Усманова. Тренировки с заботой о теле**	55K
SM **Sofia Maloletova**	22K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в нижней трети подборки (5-е место из 7). Крупнее — 4 канала (лидер: Виктория Боня, 625.4K); это ориентиры для роста, к ним заходим через платные размещения или партнёрские проекты. Мельче — 2 канала, для них вы уже партнёр-лидер.

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 **6 110** подписчиков из всех источников.

ПЕРИОД	УПОМИНАНИЙ	КАНАЛОВ	ПРИРОСТ ЗА МЕСЯЦ
Апрель 2026	0	0	**0**
Март 2026	0	0	**4 965**
Февраль 2026	0	0	**1 145**
Январь 2026	0	0	**0**
Декабрь 2025	0	0	**0**
Ноябрь 2025	0	0	**0**

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
0	**6**	**6 110**

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **326 каналов** категории «**Блоги**» от 43 тыс. до 389 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#151 /326

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 151 из 326 каналов сопоставимого размера

ПОДПИСЧИКИ

выше середины группы



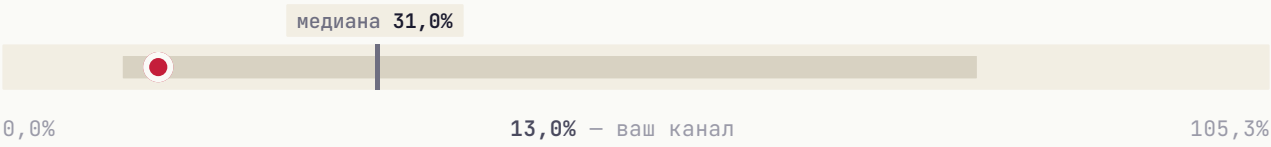
СРЕДНИЙ ОХВАТ / ПОСТ

в пределах группы, ниже середины

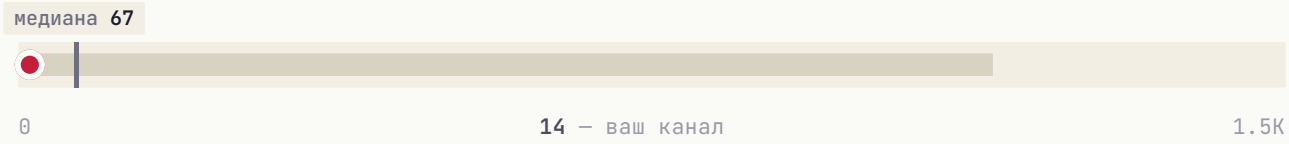


ВОВЛЕЧЁННОСТЬ (ER)

в пределах группы, ниже середины



ИНДЕКС ЦИТИРОВАНИЯ **в пределах группы, ниже середины**



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 18:00 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 PromtPress?

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.promtpress.com/register
02	**Связаться с менеджером**	t.me/PromtPress_manager

© 2026 · HELLO@PROMTPRESS.COM