ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала VELOGERA fit NEWS



@velogera_news

Celebrity coach Гера Ёлгин 🤟 ▸ Тренер и Педагог ▸ О моих обучениях ходят легенды I velogera.com Здесь жаркие новости и интересные факты в области фитнеса и персонального тренинга По всем вопросам...

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ
13 420	**12.0%**	**1.5K**
-127 за месяц	за сутки 5.3%	рекл. охват 712/24ч

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 **13 420** –	ОХВАТ ПОСТА **11.1%** ср. % подписчиков видят один пост	ПРОСМОТРЫ/ПОСТ **1.5K** медиана 1.5K · 23 дней	ПОСТОВ/НЕД. **6.9** за период
ТРЕНД 7Д **-8.5%** vs предыдущая неделя	РЕАКЦ./ПОСТ **54.0** всего 1 242 реакц., 100 реп., 31 комм.	ДЛИНА ПОСТА **641 зн.** медиана 778 · 23 дней	ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ **23** 23 дней
РЕКЛ. ОХВАТ **712** среднее за 24ч	ОТТОК / МЕСЯЦ **-127** за последний месяц	ЦИТИРУЕМОСТЬ **23** индекс цитирования · 71 каналов упомянули за всё время	ВОЗРАСТ КАНАЛА **5 лет 10 месяцев** создан 02.12.2020

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «VELOGERA fit NEWS» — 13 420 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 1.5K человек (11% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 7 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации. За неделю 28 сентября – 4 октября охваты просели на -8.5% 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 **23** постам за 23 дней.

02 Доминирующий формат — **Фото** (14/23 постов).

03 Средняя длина поста — **641** знаков (медиана 778).

04 Пик активности аудитории — **воскресенье**, 11:00 MSK.

05 Самые сильные посты собирают **в 2 раз** больше просмотров, чем самые слабые (1.9K в среднем у топа vs 1.2K у худших) — среди 23 постов за 23 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 20.09 · 08:53 ФОТО

‼️ОСТОРОЖНО ‼️ Марафонский бег заразен! Будьте бдительны со своим окружением! Наверное, так я бы начал пост о том, как я попал в…

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
2 109	78	7	15.7%

№2 22.09 · 12:22 ФОТО

Что я беру на старт с собой? Хочу, чтобы пост был полезен новичкам и любителям, поэтому составляю чек-лист, что беру с собой на старт…

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
1 905	36	6	14.2%

№3 04.10 · 13:10 ФОТО

ТЕБЕ НЕ ПРИДЁТСЯ РАБОТАТЬ НИ ДНЯ самая красивая ложь про любимое дело Я в Ницце: утром зальчик, потом готовили с командой эфир. Ребята…

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
1 774	17	4	13.2%

№4 27.09 · 05:24 ФОТО

(пост без подписи — фото)

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
1 663	92
РЕП.	**ER**
5	12.4%

№5 29.09 · 17:54 ФОТО

КАК Я ПРОБЕЖАЛ БЕРЛИН И ОПЯТЬ НЕ ВСТРЕТИЛ МАРАФОНСКУЮ СТЕНУ Блин, очень жалко, что ты с ней никогда не встречался, - говорит мой тренер. -...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
1 627	95
РЕП.	**ER**
7	12.1%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

30.09 · 08:32 ФОТО

- Алло, Гога, а тебе сегодня сколько исполняется? - 33! - Ниче се ты старик хахахха, с днём рождения что ли!!!🤘

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
1 314	147
РЕП.	**ER**
3	9.8%

01.10 · 12:42 ФОТО

Какие планы на марафоны дальше? Не думать о беге. Крутить педали. Отдыхать. Вот это трио заверните мне, и я буду счастлив) На 2026 год...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
1 200	29
РЕП.	**ER**
2	8.9%

04.10 · 12:41 ОПРОС

(пост без подписи — опрос)

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
1 184	—
РЕП.	**ER**
—	8.8%

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
14 833	13 420	-1 413

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

Индекс цитирования **23** — 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 **71** разных каналов.

ИЗ КАКИХ СТРАН УПОМИНАЮТ



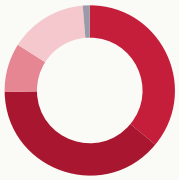
Россия	96.0%
Беларусь	1.3%
Украина	0.0%
Узбекистан	0.0%
Иран	0.0%

В КАКОМ ФОРМАТЕ УПОМИНАЮТ



Упомянули отдельным постом	76.0%
В подборке с 2-5 каналами	24.0%
В подборке с 6-10 каналами	0.0%
В подборке с 11+ каналами	0.0%

КАНАЛЫ КАКОГО РАЗМЕРА УПОМИНАЮТ



Микро-каналы (до 1 тыс.)	36.0%
от 1 до 10 тыс. подписчиков	38.7%
от 10 до 30 тыс. подписчиков	9.3%
от 30 до 100 тыс. подписчиков	14.7%
более 100 тыс. подписчиков	1.3%

В КАКИХ ТЕМАТИКАХ УПОМИНАЮТ

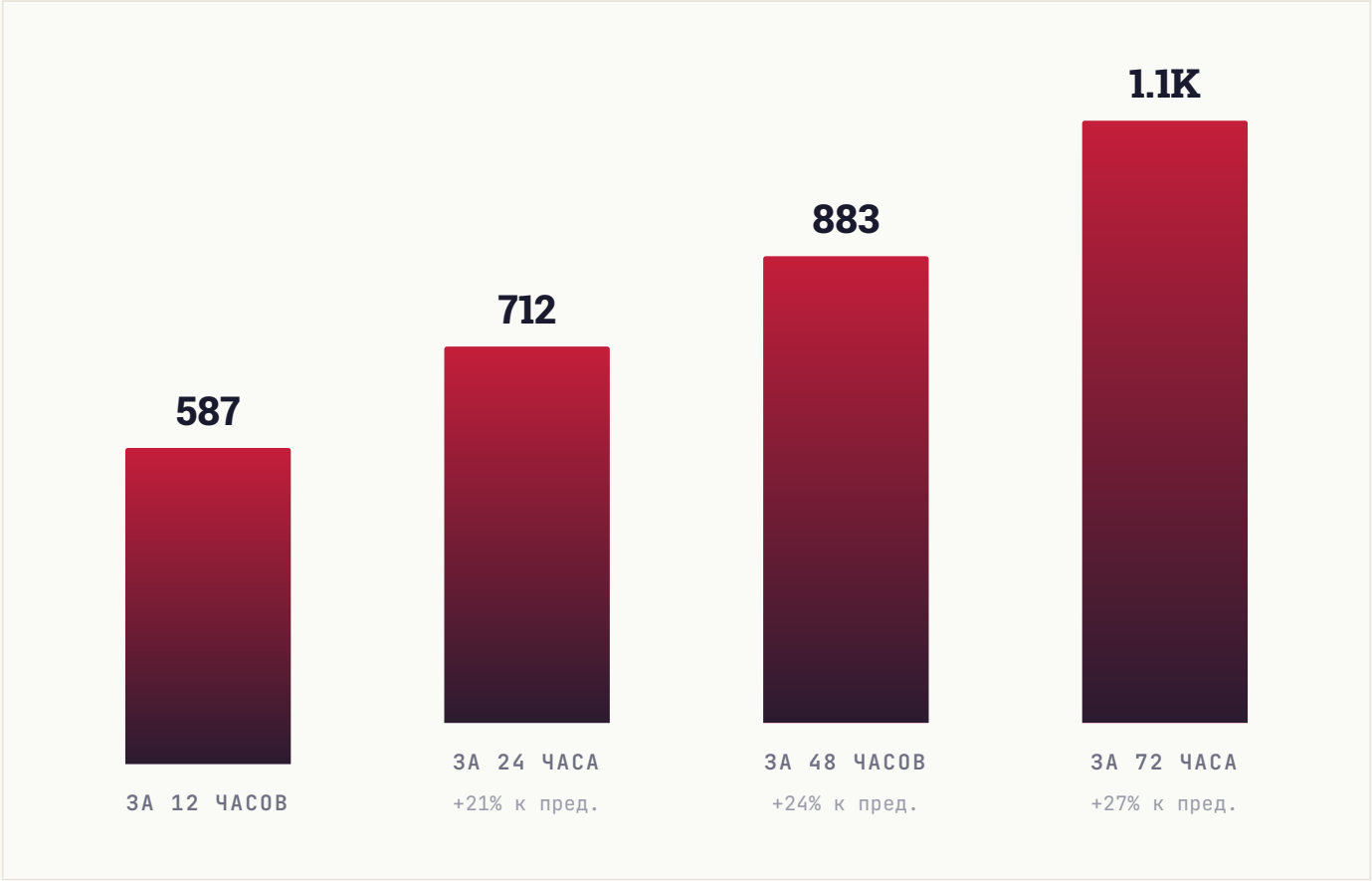


Здоровье и Фитнес	29.3%
Спорт	14.7%
Блоги	13.3%
Медицина	6.7%
Мода и красота	5.3%

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
AC **Александр Семенов**	22.7K
AK **Александра Кибзий. Пилатес. Функциональные тренировки. Анатомия**	16.4K
VF **VELOGERA fit NEWS** ВЫ	13.4K
AK **Анатомия Клуб. Фитнес**	12.3K
K(**KinesioPro (PhysioSapiens)**	11.4K
🅰️A **🅰️ Антон Шапочка: Фитнес Эксперт.🧠Мозг, фасция и движение**	9.1K
MA **Мама Анатомии**	8.3K
ED **edKazaryan**	2.3K
PZ **Радио ZEN**	2K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — 3-е место из 9, в верхней трети подборки. Крупнее — 2 канала (лидер: Александр Семенов, 22.7K), 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 **7**, а канал за это время прибавил **345** подписчиков из всех источников.

ПЕРИОД	УПОМИНАНИЙ	КАНАЛОВ	ПРИРОСТ ЗА МЕСЯЦ
Апрель 2026	0	0	**37**
Март 2026	0	0	**9**
Февраль 2026	3	3	**235**
Январь 2026	0	0	**49**
Декабрь 2025	1	1	**1**
Ноябрь 2025	3	2	**14**

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
7	**6**	**345**

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **427 каналов** категории «**Блоги**» от 4 тыс. до 40 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#217 /427

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 217 из 427 каналов сопоставимого размера

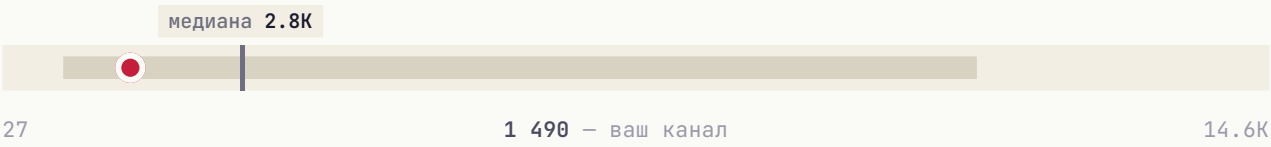
ПОДПИСЧИКИ

в пределах группы, ниже середины



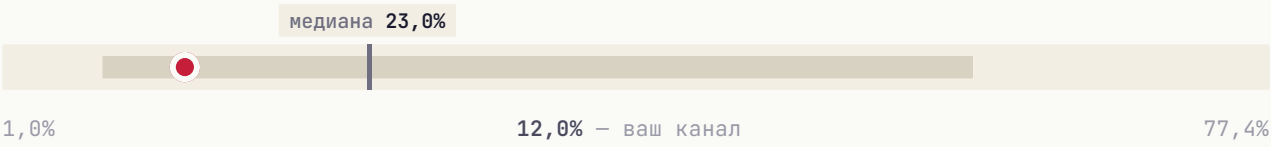
СРЕДНИЙ ОХВАТ / ПОСТ

в пределах группы, ниже середины

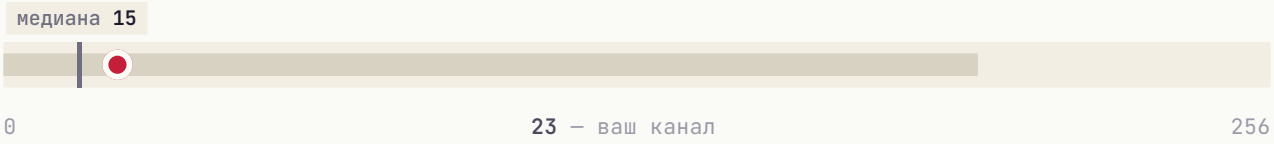


ВОВЛЕЧЁННОСТЬ (ER)

в пределах группы, ниже середины



ИНДЕКС ЦИТИРОВАНИЯ **выше середины группы**



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 воскресенье

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). 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