ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Vladimir Voloshin SPORT





@voloshinsport

Автор - Владимир Волошин @vladimirvoloshin, со-основатель Лига Марафонов BRICS http://brics.run, МойФитнес.рф, IRONSTAR iron-star.com, ROSA RUN rosarun.ru Рассказываю о спортивном рынке, о людях и...

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ
5 534	**13.0%**	**728**
+58 за месяц	за сутки 8.4%	рекл. охват 465/24ч

18.10.2026

HTTPS://PROMTPRESS.COM/AUDIT/VOLOSHINSPORT

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 **5 534** —	ОХВАТ ПОСТА **13.15%** ср. % подписчиков видят один пост	ПРОСМОТРЫ/ПОСТ **728** медиана 744 · 29 дней	ПОСТОВ/НЕД. **13.6** за период
ТРЕНД 7Д **+6.1%** vs предыдущая неделя	РЕАКЦ./ПОСТ **34.2** всего 1 982 реакц., 256 реп., 60 комм.	ДЛИНА ПОСТА **784 зн.** медиана 980 · 29 дней	ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ **58** 29 дней
РЕКЛ. ОХВАТ **465** среднее за 24ч	ОТТОК / МЕСЯЦ **+58** за последний месяц	ЦИТИРУЕМОСТЬ **49** индекс цитирования · 339 каналов упомянули за всё время	ВОЗРАСТ КАНАЛА **4 года 7 месяцев** создан 06.03.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Vladimir Voloshin 🚀 SPORT 🚀» — 5 534 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 728 человек (13% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 14 постов в неделю (~2 в день) — регулярный режим. За неделю 5–11 октября охваты выросли на +6.1% к неделе 28 сентября – 4 октября — 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 **58** постам за 29 дней.

02 Доминирующий формат — **Фото** (49/58 постов).

03 Средняя длина поста — **784** знаков (медиана 980).

04 Пик активности аудитории — **суббота**, 13:00 MSK.

05 Самые сильные посты собирают **в 3 раз** больше просмотров, чем самые слабые (1.3K в среднем у топа vs 493 у худших) — среди 58 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 10.10 · 10:30 ФОТО

Спортивная суббота продолжается! 🔥 58:54 🏃 10 км на «Красно-белом Забеге» в Москве 🇷🇺 - в честь юбилея 🎂 35-летия компании «ЛУКОЙЛ»...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
1 650	38	5	29.8%

№2 27.09 · 06:31 ВИДЕО

🚩 К старту готовы! Команда из 30 профессиональных пейсмейкеров будет сопровождать участников «Московского марафона» Вместе с 🌟 Иваном...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
1 294	54	5	23.4%

№3 04.10 · 10:35 ФОТО

🔥 1:58:46 🏃 21,1 км в Москве 🇷🇺 - красиво 😍 закрыли сезон 2026 серии забегов «Бегом по Золотому Кольцу»! Вместе 🤝 с надежными напарниками...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
1 003	73	5	18.1%

№4 30.09 · 04:11 ФОТО

🗓️ 04 октября 2026 встречаемся на старте 🚀 полумарафона «Моя столица» в Москве 🇷🇺 Вместе с опытным ✊ напарником 🌟 Александром Рагожиным...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
939	24	6	17.0%

№5 05.10 · 02:59 ФОТО

🗓️ 10 октября 2026 встречаемся на «Красно-белом забеге» в Москве, посвященному 35-летию компании «ЛУКОЙЛ» 🇷🇺 Вместе с опытным ✊...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
933	32	11	16.9%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 14.10 · 18:32 ФОТО

Почему нужно посетить новую выставку советского наследия Эльбруса в Москве? ❤️ 🗓️ 14 октября 2026 в галерее Sistema в Бобровом переулке...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
524	23	11	9.5%

↓ 15.10 · 06:37 ФОТО

САМАЯ РАННЯЯ И САМАЯ МОКРАЯ ТРЕНИРОВКА EVER 😅 Будильник на 4.40. В 6.00 начало тренировки. 10 км по Сосновому бору, несмотря на дождь и...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
495	49	5	8.9%

↓ 14.10 · 16:21 ВИДЕО

🏃 3 главные причины, почему бегуны идут учиться на пейсмейкера Почему бегуны решают попробовать себя в новой роли и приходят на...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
461	16	1	8.3%

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
4 227	5 534	+1 307

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

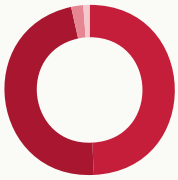
Индекс цитирования **49** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **339** разных каналов.

ИЗ КАКИХ СТРАН УПОМИНАЮТ



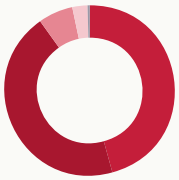
Россия	95.2%
Беларусь	0.2%
Украина	0.0%
Узбекистан	0.0%
Иран	0.0%

В КАКОМ ФОРМАТЕ УПОМИНАЮТ



Упомянули отдельным постом	49.2%
В подборке с 2-5 каналами	47.3%
В подборке с 6-10 каналами	2.3%
В подборке с 11+ каналами	1.2%

КАНАЛЫ КАКОГО РАЗМЕРА УПОМИНАЮТ



Микро-каналы (до 1 тыс.)	45.7%
от 1 до 10 тыс. подписчиков	44.4%
от 10 до 30 тыс. подписчиков	6.6%
от 30 до 100 тыс. подписчиков	2.9%
более 100 тыс. подписчиков	0.4%

В КАКИХ ТЕМАТИКАХ УПОМИНАЮТ

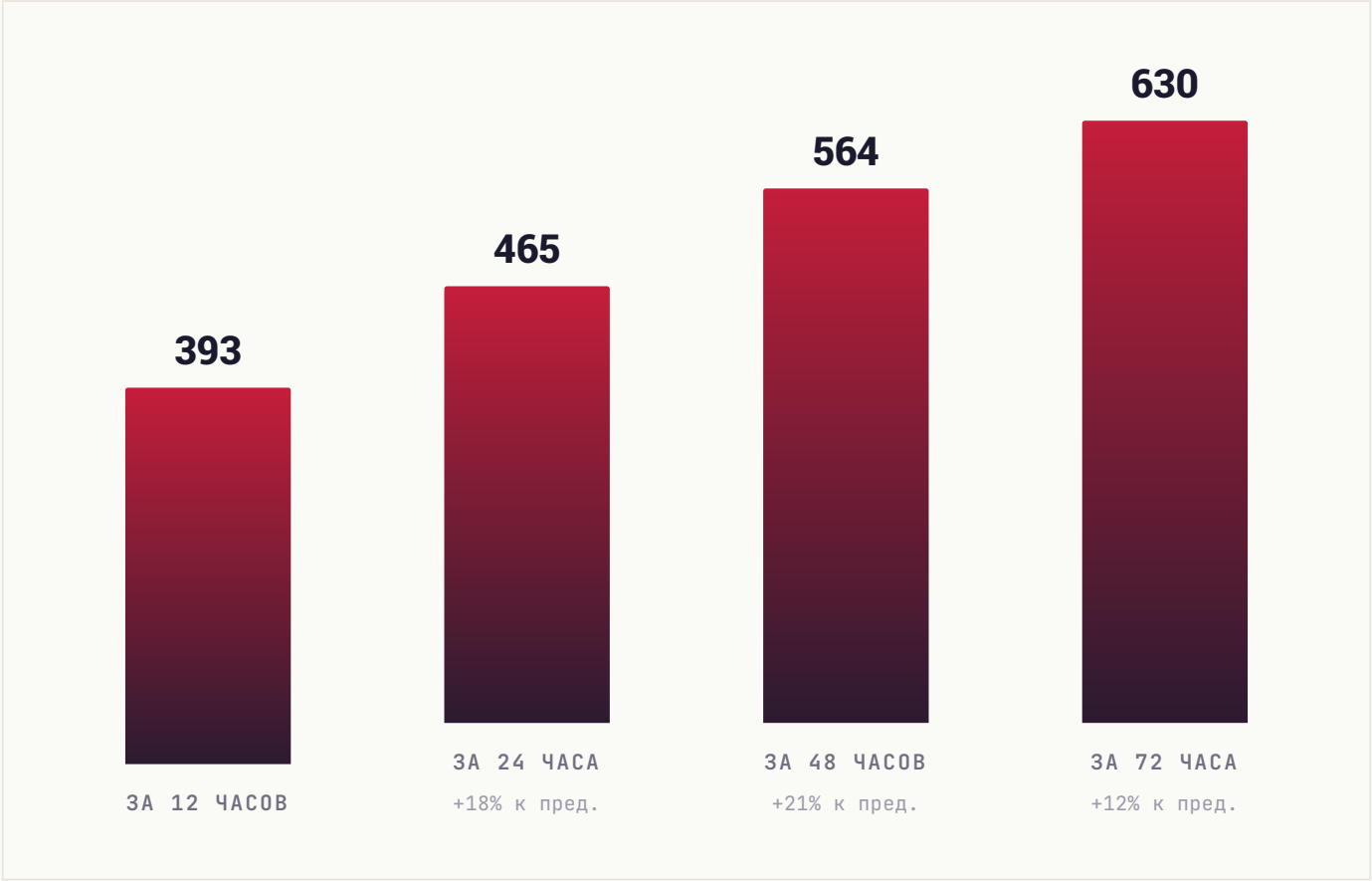


Спорт	18.8%
Бизнес и стартапы	11.8%
Блоги	11.2%
Здоровье и Фитнес	10.1%
Образование	6.4%

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
ММ **Московский Марафон**	27.3K
IR **IRONSTAR**	19.7K
SH **Shelgorn**	14.4K
VV **Vladimir Voloshin 🚀 SPORT 🚀** ВЫ	5.5K
5В **5 вёрст Тюмень**	5.4K
РН **Peak Human Performance is the new sexy (Василий Пермитин)**	4.4K
СП **Спортбизнес**	4.2K
FИ **FitnessData: индустрия фитнеса России**	3.5K
ЕЮ **Екатерина Южанина | СИЛА БРЕНДА**	3.5K
АС **Активируя спорт**	3K
КГ **Комитет Госдумы по спорту**	1.7K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (4-е место из 11). 3 канала крупнее, 7 — 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 **78**, а канал за это время прибавил **892** подписчиков из всех источников.

ПЕРИОД	УПОМИНАНИЙ	КАНАЛОВ	ПРИРОСТ ЗА МЕСЯЦ
Апрель 2026	16	14	**119**
Март 2026	5	5	**55**
Февраль 2026	9	9	**126**
Январь 2026	14	11	**64**
Декабрь 2025	17	16	**146**
Ноябрь 2025	17	16	**382**

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
78	**6**	**892**

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **147 каналов** категории «**Здоровье и Фитнес**» от 2 тыс. до 17 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

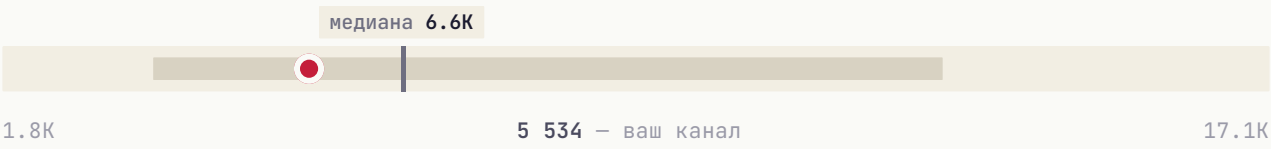
#95 /147

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 95 из 147 каналов сопоставимого размера

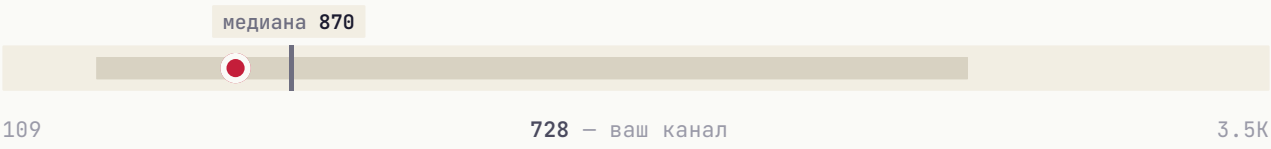
ПОДПИСЧИКИ

в пределах группы, ниже середины



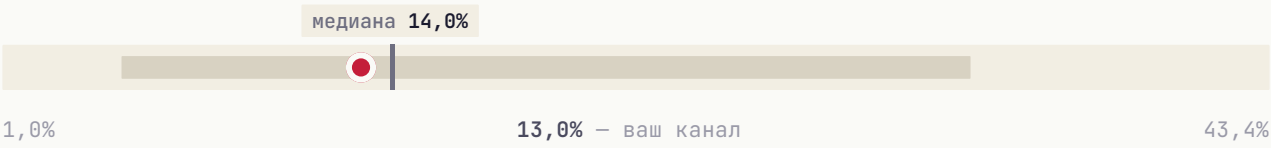
СРЕДНИЙ ОХВАТ / ПОСТ

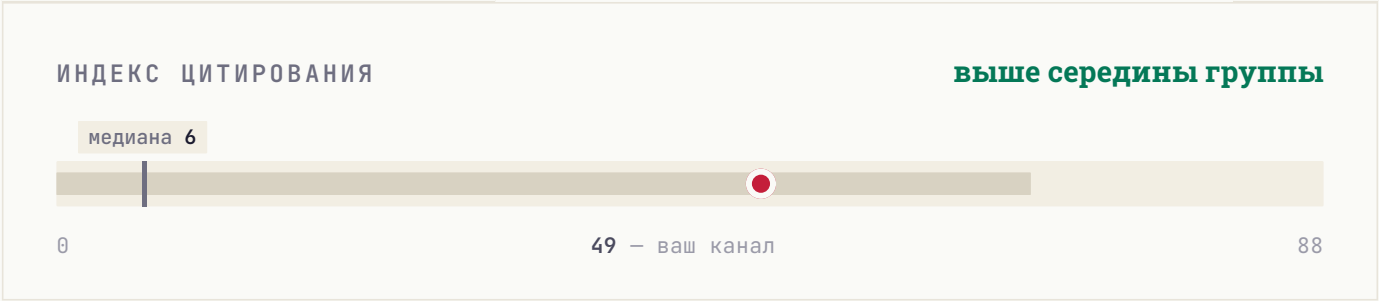
в пределах группы, ниже середины



ВОВЛЕЧЁННОСТЬ (ER)

в пределах группы, ниже середины





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 суббота

В этот день и в 13:00 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