

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала watch_run



@watchrunezhzh

Часы для бега. Написать админу: @watchrun +79164584304

ПОДПИСЧИКИ

11 047

+41 за месяц

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

65.0%

за сутки **33.4%**

ОХВАТ/ПОСТ

6.7K

рекл. охват **3.7K**/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 11 047 —	👁️ охват подписчиков 60.21% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 6.7K медиана 6.7K · 25 дней	📅 постов/нед. 0.5 за период
📈 тренд 7д — нет данных за период	💖 реакц./пост 813.0 всего 1 626 реакц., 62 реп., 190 комм.	📄 длина поста 620 зн. медиана 620 · 25 дней	☆ постов в анализе 2 25 дней
📈 рекл. охват 3.7K среднее за 24ч	💖 отток / месяц +41 за последний месяц	📄 цитируемость 10 индекс цитирования · 52 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 8 лет 8 месяцев создан 05.11.2017

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «watch_run» — 11 047 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 6.7K человек (60% от подписчиков), это широкий охват для канала такого размера. Публикует 0 постов в неделю (~0 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 2 постам за 25 дней.
- 02 Доминирующий формат — Текст (1/2 постов).
- 03 Средняя длина поста — 620 знаков (медиана 620).
- 04 Пик активности аудитории — вторник, 13:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 1 раз больше просмотров, чем самые слабые (4.4К в среднем у топа vs 6.7К у худших) — среди 2 постов за 25 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-2 ПОСТОВ

Nº1 09.06 · 10:29 ТЕКСТ Сказ про курьера. Жил был Ёж Было у ежа своё дело. Он собирал по лесу особые шишки, с редкой корой и продавал их другим зверям из леса за...	ПРОСМ. 8 784 РЕП. 37	РЕАКЦ. 600 ER 79.5%
Nº2 05.07 · 10:26 ВИДЕО Мы приехали на марафон Белые ночи с призами. Искали подписчиков канала. Опросили 48 человек. Нашли 7 подписчиков. Призы раздали не все...	ПРОСМ. 4 519 РЕП. 25	РЕАКЦ. 1 026 ER 40.9%

ХУДШИЕ 2

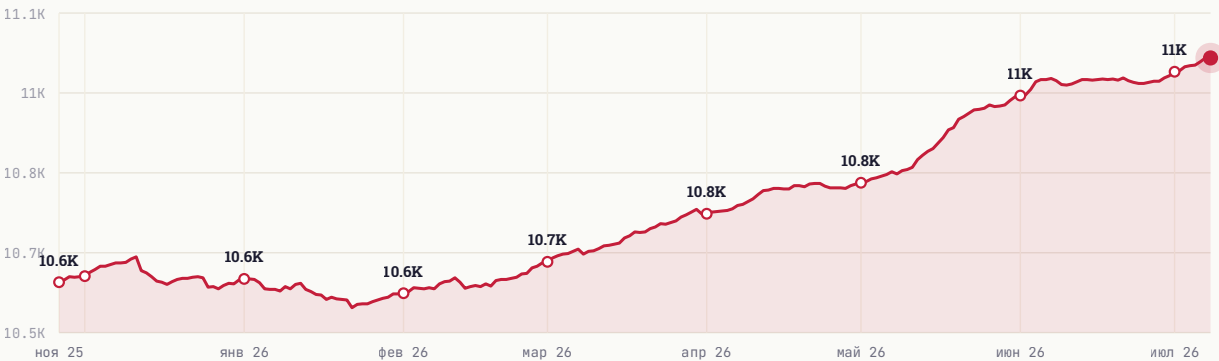
↓ 09.06 · 10:29 ТЕКСТ Сказ про курьера. Жил был Ёж Было у ежа своё дело. Он собирал по лесу особые шишки, с редкой корой и продавал их другим зверям из леса за...	ПРОСМ. 8 784 РЕП. 37	РЕАКЦ. 600 ER 79.5%
---	--	---

↓	05.07 · 10:26	ВИДЕО	Мы приехали на марафон Белые ночи с призами. Искали подписчиков канала. Опросили 48 человек. Нашли 7 подписчиков. Призы раздали не все...	ПРОСМ.	РЕАКЦ.
				4 519	1 026
				РЕП.	ER
				25	40.9%

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

10 641

СЕЙЧАС

11 047

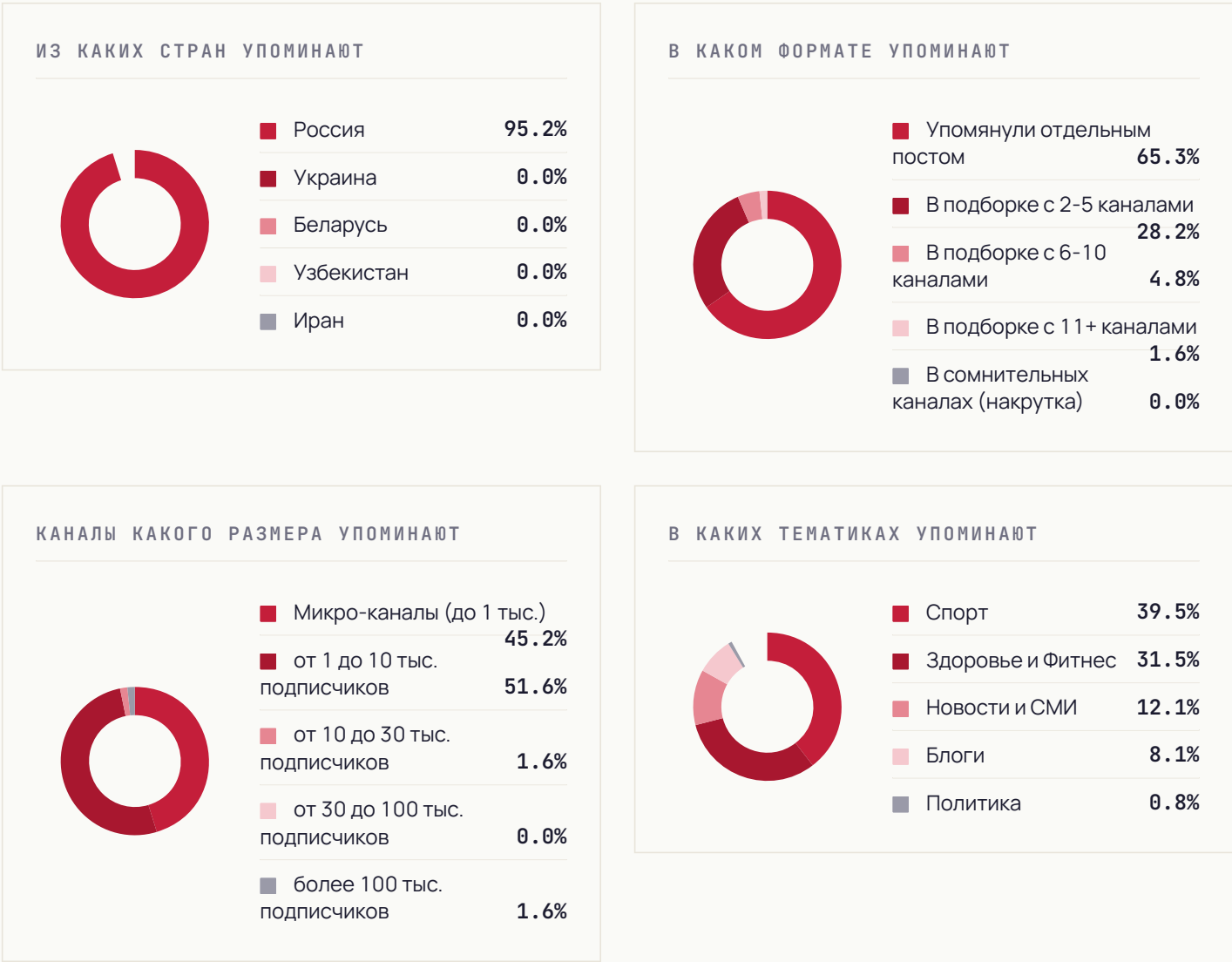
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+406

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

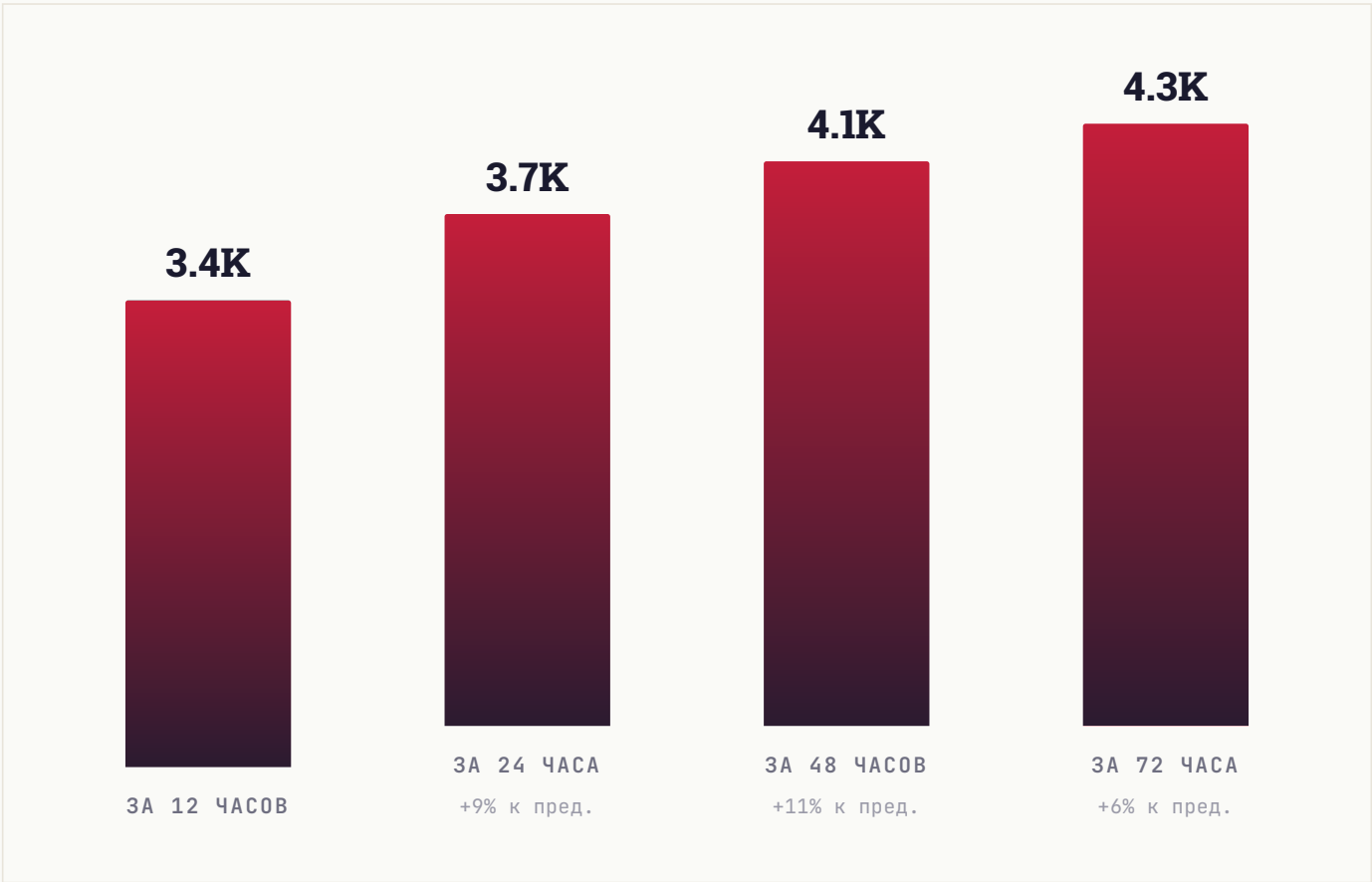
Индекс цитирования **10** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **52** разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
кз Контрольная закупка	766.3K
би Биохамеры	581.9K
би Биохакинг	532.6K
sl Sport Life	524.2K
вн Вечность на Тибете	493.1K
нт Наше тело	480.9K
ау Алесь Улиценко Врач-остеопат, канд. мед. наук Автор фейспластики	477K
бз Будем здоровы	447.7K
зе Здоровая еда	416.8K
дз Доктор Зубарева / Doctor Zubareva	413.5K
wa watch_run вы	11K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал пока вне топ-97 ниши — ранняя стадия роста. Лидер ниши — Контрольная закупка (766.3K), медиана топ-97: 154.7K. Первая цель — войти в топ-97 через системную работу с трафиком и контентом.

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**, они привели **128** новых подписчиков.

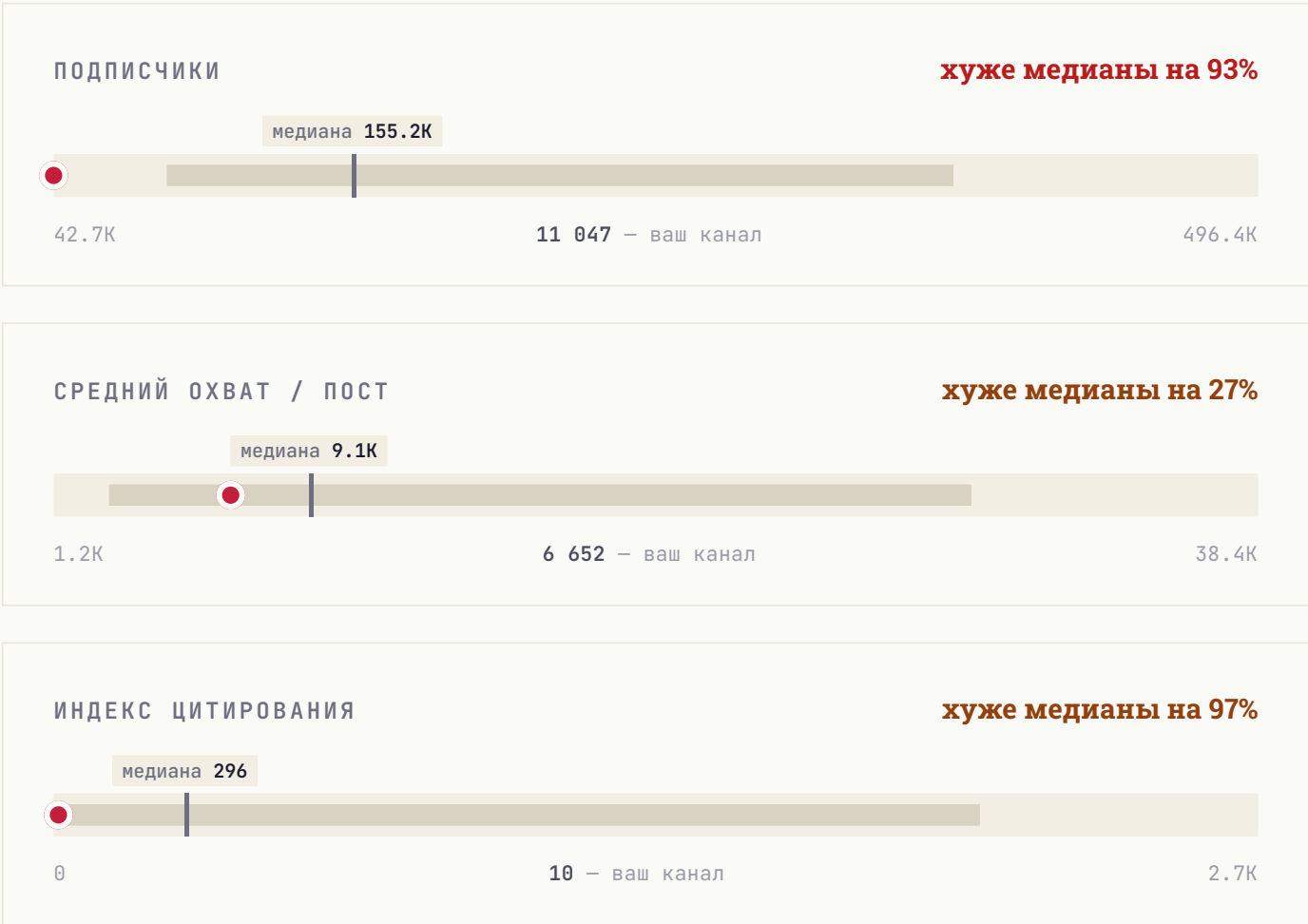
период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Январь 2026	2	2	49
Декабрь 2025	1	1	68
Ноябрь 2025	0	0	11
Октябрь 2025	3	3	0
Сентябрь 2025	1	1	0
Август 2025	0	0	0

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
7	6	128

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Взяли топ-100 каналов категории «Здоровье и Фитнес» (Россия) и посмотрели, как канал выглядит на их фоне. Серая полоса — диапазон, в который попадают 80% каналов ниши (от p10 до p90). Чёрная вертикаль — медиана. Красная точка — ваш канал.



— 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

Увеличить частоту публикаций

Сейчас 0.5 постов/нед. У активных каналов норма 7-10. Регулярность — главный фактор удержания аудитории.

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02

Главный пост недели — в вторник

В этот день и в 13:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

03

Системная закупка трафика

Три формата для вашего медиа: **Inhouse** (премиальные каналы), **Native** (естественные интеграции), **Premium** (целевая аудитория). PromptPress подбирает источники под нишу.

ЭФФЕКТ

**+1000-3000
подп.**

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 — то, что мы можем сделать 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
----	-------------------------------	---
