Фото

Имя или название блога

@ник · площадки

О чём блог: одна-две фразы

Охваты

медиана за _____

Подписчики	Рилс, просмотры	Сторис, просмотры	Пост, просмотры

Аудитория

Мужчины / женщины	
18-24	
25-34	
35-44	
Города и страны	

Форматы рекламы

Рилс с интеграцией	
Серия сторис	
Пост в канале	
UGC для бренда	
Не беру рекламу	

Лучшие посты

Тема	Просмотры	Ссылка

Кейсы

Бренд	Что сделали	Результат

Контакты для рекламы

Почта	
Telegram	

Пример заполнения

Блог придуманный, цифры тоже. Пример из гайда «Как сделать медиакит блогера».

Миша Ладов, тренировки дома

Блог о домашних тренировках без инвентаря: короткие комплексы, разминка для тех, кто работает за компьютером, ответы на вопросы о технике.

Площадки

VK - 14 200 подписчиков, Telegram - 5 800, YouTube Shorts - 3 100.

Охваты, медиана за сентябрь-октябрь 2026

Рилс в VK - 9 000 просмотров, сторис - 2 500, пост в Telegram - 3 100 за сутки.

Аудитория

56% мужчины и 44% женщины, 25-34 года - 48%, 18-24 - 27%. Москва, Санкт-Петербург, Екатеринбург.

Лучшие посты

Разминка у стола за 3 минуты - 64 000 просмотров. Тренировка спины без турника - 38 000.

Форматы

Рилс с интеграцией, серия сторис, пост в канале, UGC. Рекламу ставок и БАДов без документов не беру.

Кейсы

Магазин спорттоваров: промокод на коврик, 140 использований за неделю.

Как заполнить

1. Охваты пишите медианой за последние 1-2 месяца, а не лучшим постом. Рядом укажите период.
2. Пол, возраст и города берите из статистики площадки за 30 дней.
3. Лучшие посты выбирайте по теме, близкой к рекламе бренда.
4. Цену можно вписать или оставить «по запросу» и отправить прайс отдельно.
5. Обновляйте цифры раз в месяц. Скриншоты статистики с датой приложите отдельно.

Заполнить можно в любом PDF-редакторе (на Mac - в Просмотре: Инструменты > Аннотации > Текст) или распечатать.