Главная / Когда можно получить

Когда можно получить накопительную пенсию: возраст, досрочно, кому положена

В 55 и 60 лет — на пять лет раньше обычной пенсии. А при льготном стаже — ещё раньше.



Дмитрий Бурнаев
Пенсионный эксперт · с 2007 года

5 минут чтения Обновлено 04.11.2026

КОРОТКО О ГЛАВНОМ

- ✓ **Женщинам — с 55 лет, мужчинам — с 60.** Это прежний пенсионный возраст: реформа 2019 года накопительную пенсию не сдвинула.
- ✓ **Раньше — если есть право на досрочную страховую пенсию:** медики, педагоги, северяне, вредное производство и другие льготники.
- ✓ **Работать при этом можно.** Увольняться и оформлять страховую пенсию для этого не нужно.

В 55 и 60 лет — по прежнему пенсионному возрасту

Пенсионная реформа 2019 года подняла возраст страховой пенсии до 60 и 65 лет. Накопительную она не тронула: право на накопления наступает по старым правилам.

1 **Женщинам**

С 55 лет — на пять лет раньше страховой пенсии.

2 **Мужчинам**

С 60 лет — тоже на пять лет раньше страховой.

Сами деньги не придут: выплата заявительная. После дня рождения нужно подать заявление — в Соцфонд или в НПФ, где лежат накопления. Как подать заявление.



СОВЕТ ДМИТРИЯ
Работать при этом можно — увольняться и оформлять страховую пенсию не нужно.

Досрочно: если у вас льготный стаж

Если у вас есть право на досрочную страховую пенсию, накопления тоже можно получить раньше — при тех же условиях, что и для неё.

- **медики** — за стаж лечебной работы;
- **педагоги** — за стаж в школах, детских садах и других учреждениях для детей;
- **северяне** — за работу в районах Крайнего Севера и приравненных местностях;
- **вредное и тяжёлое производство**, многодетные матери и другие категории.

У каждой категории свои условия по стажу и возрасту. Если не уверены, есть ли у вас право, — проверьте в Соцфонде или напишите мне.

Кому положена накопительная пенсия

Тем, у кого есть накопления: кто родился в 1967 году и позже и работал официально в 2002–2013 годах. У части людей постарше тоже могут быть небольшие суммы. Проверить по году рождения и выписке.

Есть ли накопления и сколько — покажет выписка из лицевого счёта СФР. Без неё не угадать, куда подавать заявление и как вам заплатят.

Как выплатят, когда право наступит

Это зависит от суммы и от того, сколько стажа и баллов у вас набралось.

Одной суммой — если накоплений не больше порога (439 776 ₽ в 2026 году) или не хватает стажа и баллов на страховую пенсию.

Пожизненно, понемногу — если сумма выше порога. Остаток после смерти не наследуется. Это можно изменить заранее. Как забрать одной суммой.

Три заблуждения о возрасте

ЗАБЛУЖДЕНИЕ 1 ИЗ 3

«Накопительную дадут только вместе с обычной пенсией»

Нет. Страховую пенсию теперь назначают в 60 и 65 лет, а накопления можно получить по прежнему возрасту — в 55 и 60. То есть на 5 лет раньше обычной пенсии.



СОВЕТ ДМИТРИЯ

Многие ждут «выхода на пенсию» и теряют пять лет, за которые порог снижается.

ЗАБЛУЖДЕНИЕ 2 ИЗ 3

«Раз я работаю, мне не положено»

Положено. Накопления выплачивают независимо от того, работаете вы или нет.

ЗАБЛУЖДЕНИЕ 3 ИЗ 3

«Можно подать в любой момент — денег не убудет»

Деньги никуда не денутся, но порог единовременной выплаты снижается за каждый год ожидания. Сумма, которая в 55 лет проходила одной суммой, через пару лет может уже не пройти. Как меняется порог.



СОВЕТ ДМИТРИЯ

Если сумма близко к порогу — не откладывайте.

? ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

Частые вопросы о возрасте выплаты

Можно ли получить накопительную пенсию в 55 лет женщине?

Да. Женщины получают право в 55 лет, независимо от того, когда им назначат страховую пенсию. Нужно подать заявление в Соцфонд или в НПФ, где лежат деньги.

Как подать заявление

Можно ли получить накопления раньше 55/60 лет без льгот?

Нет. Без права на досрочную страховую пенсию накопления выплачивают только по достижении возраста. Исключение — наследники: если человек умер до назначения выплаты, накопления получат правопреемники.

Пенсионные накопления умершего

С какого года рождения положена накопительная пенсия?

Накопления есть у тех, кто родился в 1967 году и позже и работал официально в 2002–2013 годах. У мужчин 1953–1966 и женщин 1957–1966 года рождения могут быть небольшие накопления. Точно покажет выписка СФР.

Как узнать накопительную пенсию

Есть ли срок, после которого право пропадает?

Нет, право не сгорает. Но чем позже обратиться, тем ниже порог единовременной выплаты — и тем выше шанс, что вместо одной суммы назначат пожизненную выплату.

Источники

1. Федеральный закон от 28.12.2013 № 424-ФЗ «О накопительной пенсии», ст. 6 и 8 — право и возраст (по состоянию на 31.12.2018)
2. Федеральный закон от 28.12.2013 № 400-ФЗ «О страховых пенсиях», ст. 30–32 — досрочная пенсия
3. Федеральный закон от 30.11.2011 № 360-ФЗ «О порядке финансирования выплат за счёт средств пенсионных накоплений»
4. Социальный фонд России

Информация носит общий характер и не является индивидуальной инвестиционной рекомендацией.



Дмитрий Бурнаев
Пенсионный эксперт · с 2007 года
Об авторе