Порог единовременной выплаты в 2026 году: какую сумму отдадут разом

439 776 ₽ — главная цифра для всех, у кого есть накопления. Откуда она и когда меняется.



Дмитрий Бурнаев
Пенсионный эксперт · с 2007 года

3 минуты чтения · Обновлено 05.11.2026

КОРОТКО О ГЛАВНОМ

- **В 2026 году — 439 776 ₽.** Накопления до этой суммы включительно выплатят одной суммой, если обратиться сразу, как наступило право.
- **Выше хотя бы на рубль** — разом не дадут ни всё, ни часть: назначат пожизненную выплату.
- **Порог меняется:** ниже, если тянуть с заявлением, и выше у тех, кто выходит на пенсию досрочно.

Сколько в 2026 году и откуда эта цифра

Соцфонд не выбирает «по настроению» — он считает. Единовременно выплачивают, если пожизненная выплата из ваших накоплений получилась бы не больше 10% прожиточного минимума пенсионера. В рублях это так:

1 10% прожиточного минимума пенсионера

16 288 ₽ × 10% = **1 628,80 ₽** в месяц.

2 × ожидаемый период выплаты

270 месяцев (22,5 года) — на столько государство делит накопления при пожизненной выплате.

= Порог 2026 года

1 628,80 ₽ × 270 = **439 776 ₽**. Всё, что не больше, отдадут одной суммой.

Если сумма выше — даже на рубль

Единовременную выплату не назначат совсем. Разом не отдадут ни всё, ни часть до порога: вся сумма пойдёт на пожизненную выплату — маленькую ежемесячную доплату, остаток которой не наследуется.



СОВЕТ ДМИТРИЯ

Выше порога деньги всё равно можно забрать одной суммой или частями за короткий срок — но маршрут надо начинать до заявления. Как это устроено.

Порог снижается, если подать заявление позже

За каждый полный год после того, как наступило право, период сокращается на 12 месяцев — и порог становится ниже. Сумма, которая проходила в 55 лет, через год может уже не пройти.

Когда обратились	Период	Порог 2026
Сразу, как наступило право	270 мес.	439 776 ₽
Через 1 год	258 мес.	420 230 ₽
Через 2 года	246 мес.	400 685 ₽
Через 3 года	234 мес.	381 139 ₽

Период не опускается ниже 168 месяцев. Если сумма близко к порогу — подавайте сразу. Как подать заявление.

У льготников порог выше

Если право на накопления наступает раньше 55 или 60 лет — у северян, медиков, педагогов и других льготников, — ожидаемый период увеличивается на

12 месяцев за каждый год, недостающий до общего возраста. Вместе с ним растёт и порог.

Право наступило	Период	Порог 2026
На 1 год раньше	282 мес.	459 322 ₽
На 3 года раньше	306 мес.	498 413 ₽
На 5 лет раньше	330 мес.	537 504 ₽
На 10 лет раньше	390 мес.	635 232 ₽

Например, у северянки, которая получает право в 50 лет вместо 55, период — 330 месяцев, а порог — 537 504 ₽. Кто может получить накопления досрочно.

В программе долгосрочных сбережений порог свой

Если накопления переведены в ПДС, правило то же — 10% прожиточного минимума, но расчёт у каждого фонда свой: где-то порог около 450 тыс. ₽, где-то 500 тыс. ₽, у мужчин он заметно ниже, чем у женщин. Поэтому фонд под перевод выбирают с расчётом. Сравнить фонды.

? ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

Частые вопросы о пороге

Можно ли получить разом часть — до порога, а остальное потом?

Нет. Порог сравнивают со всей суммой. Если она выше, единовременную выплату не назначат совсем, и вся сумма пойдёт на пожизненную выплату.

Входит ли в сумму инвестиционный доход?

Да. С порогом сравнивают сумму в выписке с учётом дохода. Поэтому 410–430 тыс. ₽ сегодня — уже зона внимания: к моменту обращения доход может поднять сумму выше порога.

Как узнать свою сумму

Порог одинаковый для мужчин и женщин?

В Соцфонде и в обычных пенсионных накоплениях — да, формула одна. Разница появляется у льготников и в программе долгосрочных сбережений, где у каждого фонда свой расчёт.

Каким будет порог в следующем году?

Он зависит от прожиточного минимума пенсионера, который утверждают на каждый год, и от ожидаемого периода выплаты. Мы обновляем цифры на сайте, как только их утвердят.

Источники

1. Федеральный закон от 30.11.2011 № 360-ФЗ «О порядке финансирования выплат за счёт средств пенсионных накоплений», ст. 4 — условие единовременной выплаты (10% прожиточного минимума)
2. Федеральный закон от 28.12.2013 № 424-ФЗ «О накопительной пенсии», ст. 7 (снижение периода при позднем обращении) и ст. 17 (ожидаемый период, досрочное назначение)
3. Гарант — ожидаемый период выплаты пенсионных накоплений составит 22,5 года
4. Социальный фонд России

Информация носит общий характер и не является индивидуальной инвестиционной рекомендацией.



Дмитрий Бурнаев
Пенсионный эксперт · с 2007 года
Об авторе