

Ecco i requisiti per andare in pensione nel 2026

Dopo le modifiche apportate dalla legge n. 199/2025. La mappa di PensioniOggi con tutti i principali requisiti e canali di pensionamento nel 2026 per i lavoratori assicurati presso la previdenza pubblica obbligatoria. (Fonte: <https://www.pensioniooggi.it/> 29 gennaio 2026)

La manovra 2026 non ha rinnovato per l'anno corrente la [pensione anticipata flessibile](#) (la cd. «quota 103») nè l'[opzione donna](#) mentre c'è stata la conferma dell'[ape sociale](#) sino al 31 dicembre 2026 alle stesse condizioni dello scorso anno.

Trattamento di Vecchiaia e Anticipato

Non ci sono novità. Per il conseguimento della [pensione anticipata](#) occorrono sempre **42 anni e 10 mesi di contributi** per gli uomini (2227 settimane) e **41 anni e 10 mesi di contributi** le donne (2175 settimane) a prescindere dall'età anagrafica. La prestazione in parola è soggetta ad un meccanismo di differimento della decorrenza del primo rateo pari a **3 mesi** dalla maturazione dei requisiti pensionistici (sia per il settore privato che per i lavoratori del settore pubblico).

Attenzione però: per i lavoratori iscritti alle ex casse di previdenza amministrate dal Tesoro (CPDEL, CPI, CPS e CPUG) la [finestra mobile](#) nel 2026 è pari a **5 mesi**.

Per il pensionamento di vecchiaia occorrono invece **67 anni unitamente ad almeno 20 anni di contribuzione**.

Ai lavoratori dipendenti addetti a mansioni particolarmente difficoltose e rischiose di cui al [decreto del ministero del lavoro del 5 febbraio 2018](#) con **almeno 30 anni di contribuzione**, non titolari dell'ape sociale al momento del pensionamento possono conseguire la [pensione di vecchiaia](#) a **66 anni e 7 mesi**. Per la pensione di vecchiaia **non è prevista l'applicazione di alcuna finestra di slittamento**: la pensione decorre, di regola, il primo giorno del mese successivo alla maturazione dei requisiti.

Quota 103

[Quota 103](#) (62 anni e 41 anni di contributi) pur **non essendo stata rinnovata** continua ad essere fruibile per chi ha raggiunto i requisiti entro il **31 dicembre 2025**. Chi sceglie questa forma di pensionamento soggiace alle penalizzazioni introdotte dal legislatore negli ultimi due anni: la prestazione è calcolata con il [sistema contributivo](#); fino a 67 anni l'importo massimo della pensione così calcolata non potrà eccedere il valore pari a quattro volte il trattamento minimo inps; la prestazione decorre decorsi sette mesi dalla maturazione dei requisiti per i lavoratori del settore privato e nove mesi per i lavoratori dipendenti del pubblico impiego.

Ape social

La legge n. 199/2025 rinnova anche nel 2026 l'**ape sociale** per le categorie più deboli:

a) disoccupati con esaurimento integrale dell'indennità di disoccupazione;

b) invalidi civili almeno al 74%;

c) caregivers;

d) addetti ad attività particolarmente «difficoltose e rischiose».

Il requisito anagrafico è pari a **63 anni e 5 mesi**, quello contributivo pari a 30 anni (36 anni per le attività «difficoltose e rischiose»).

Regime Donna

Anche opzione donna non ha formato oggetto di proroga. Potranno, pertanto, accedervi solo le lavoratrici con **61 anni e 35 anni di contributi** raggiunti entro il **31 dicembre 2024** sempre che rientrano in **tre specifici profili di tutela**:

a) caregivers;

b) in possesso di una invalidità civile almeno al 74%;

c) sono lavoratrici licenziate o dipendenti da imprese per le quali è attivo un tavolo di confronto per la gestione della crisi aziendale presso la struttura per la crisi d'impresa di cui all'[articolo 1, comma 852, della legge 27 dicembre 2006, n. 296](#).

E' previsto uno sconto di un anno sul requisito anagrafico per ogni figlio entro un massimo di due anni. Per le lavoratrici di cui al profilo c) il requisito anagrafico è fissato, invece, a **59 anni a prescindere dal numero dei figli**.

Le altre deroghe

Non ci sono novità per gli addetti alle **mansioni usuranti e notturni** che mantengono i requisiti ridotti di cui al D.lgs. n. 67/2011: nel 2026 l'uscita può essere agguantata con **61 anni e 7 mesi di età, 35 anni di contributi** ed il contestuale perfezionamento del **quorum 97,6**.

Anche per i precoci non ci sono novità: nel 2026 è confermato il requisito contributivo ridotto a **41 anni a prescindere dall'età anagrafica** se risulta svolto almeno 12 mesi di lavoro effettivo prima del 19° anno di età e ci si trovi in uno dei seguenti profili di tutela:

a) disoccupati con esaurimento integrale dell'indennità di disoccupazione;

b) invalidi almeno al 74%;

c) caregivers;

d) addetti ad attività particolarmente "difficoltose e rischiose" inclusi nel predetto [decreto del ministero del lavoro del 5 febbraio 2018](#); e) addetti a mansioni usuranti e notturni di cui al D.lgs. n. 67/2011.

Contributivi Puri

Per i lavoratori **privi di anzianità assicurativa al 31 dicembre 1995**:

Il trattamento di vecchiaia ordinario si consegue al raggiungimento di **67 anni e 20 anni di contribuzione a condizione** che il rateo pensionistico non sia inferiore a 1 volta il valore dell'[assegno sociale](#). Oppure a **71 anni di età unitamente a 5 anni di contribuzione** «effettiva» a prescindere dall'importo soglia.

La [pensione anticipata contributiva](#) si consegue a **64 anni di età unitamente a 20 anni di contribuzione** «effettiva» a condizione che il rateo pensionistico non sia inferiore a 3 volte il valore dell'[assegno sociale](#). Per le donne con un figlio il requisito scende a 2,8 volte e si abbassa a 2,6 volte con due o più figli. Sino all'età di 67 anni la prestazione non può splafonare le cinque volte il minimo Inps (2.993€ lordi al mese). La prestazione è assistita da una finestra mobile di tre mesi dalla maturazione dei requisiti.

In alternativa la pensione anticipata si consegue al raggiungimento di **42 anni e 10 mesi di contributi** (41 anni e 10 mesi le donne) + finestra mobile di tre mesi a prescindere dal rispetto dell'importo soglia.

Armonizzati

Anche nel 2026 restano in vigore requisiti anagrafici e contributivi diversi rispetto alla generalità degli assicurati per gli appartenenti al comparto difesa, sicurezza e soccorso pubblico, per gli iscritti al [fondo volo](#), per gli iscritti al fondo di previdenza per gli sportivi professionisti e al [fondo clero](#); esistono inoltre requisiti anagrafici ridotti per il pensionamento di vecchiaia a favore degli autoferrotranvieri, per alcuni profili professionali iscritti al Fpls e per alcune categorie di lavoratori marittimi.

La tavola sottostante - elaborata da *PensioniOggi.it* - consente una prima visione d'insieme dei canali di pensionamento.

I Requisiti per la Pensione nel 2026

vigenti nell'Assicurazione generale obbligatoria dei lavoratori dipendenti, nelle gestioni speciali dei lavoratori autonomi, nella gestione separata dell'Inps e nei fondi sostitutivi ed esclusivi dell'AGO

Tipo di prestazione	Lavoratori in possesso di contribuzione al 31.12.1995 (sistema misto)	Lavoratori non in possesso di contribuzione al 31.12.1995 (sistema contributivo o gestione separata)	Finestra mobile	Cumulo della contribuzione (NOTA 1)
Pensione Anticipata Standard	42 anni e 10 mesi di contributi (41 anni e 10 mesi le donne) a prescindere dall'età anagrafica.	42 anni e 10 mesi di contributi (41 anni e 10 mesi le donne) a prescindere dall'età anagrafica.	3 mesi dalla maturazione dei requisiti; 5 mesi per iscritti CPDEL, CPI, CPS e CPUG*	Si
Pensione Anticipata contributiva	-	64 anni di età e 20 anni di contributi "effettivi" a condizione che l'importo della pensione sia non inferiore a 3 volte il valore dell'assegno sociale.	3 mesi dalla maturazione dei requisiti	si
Pensione Anticipata per Categorie Deboli con Lavoro Precoce	41 anni di contributi a prescindere dall'età anagrafica	-	3 mesi dalla maturazione dei requisiti; 5 mesi per iscritti CPDEL, CPI, CPS e CPUG*	si
Quota 103 Settore privato (dipendenti e autonomi) Opzione al Contributivo	62 anni e 41 anni di contributi se raggiunti entro il 31.12.2025 (cd. Quota 103)	62 anni e 41 anni di contributi se raggiunti entro il 31.12.2025 (cd. Quota 103)	7 mesi dalla maturazione dei requisiti	si (escluse le casse professionali)
Quota 103 Settore privato (settore pubblico) Opzione al Contributivo	62 anni e 41 anni di contributi se raggiunti entro il 31.12.2025 (cd. Quota 103)	62 anni e 41 anni di contributi se raggiunti entro il 31.12.2025 (cd. Quota 103)	9 mesi dalla maturazione dei requisiti	si (escluse le casse professionali)

Pensione di Vecchiaia	67 anni di età unitamente a 20 anni di contributi	67 anni di età unitamente a 20 anni di contributi e a condizione che l'importo della pensione risulti non inferiore a 1 volta il valore dell'assegno sociale.	nessuna	si
Pensione di vecchiaia contributiva	-	71 anni di età e 5 anni di contributi "effettivi".	nessuna	si
Pensione di vecchiaia lavori gravosi (Attività incluse nel Dm 5 Febbraio 2018)	66 anni e 7 mesi di età unitamente ad almeno 30 anni di contributi	66 anni e 7 mesi di età unitamente ad almeno 30 anni di contributi	nessuna	no
Donne Optanti - P. Anzianità (articolo 1, comma 9, legge 243/04)	61 anni (59 per dipendenti e licenziate da imprese in stato di crisi) e 35 di contributi. I requisiti vanno raggiunti entro il 31.12.2024.	-	12 mesi le dipendenti (18 mesi le autonome) dalla maturazione dei requisiti	no
Ape Sociale	63 anni e 5 mesi di età e 30 anni di contributi (36 anni gli addetti a mansioni gravose di cui al Dm 5 Febbraio 2018)	63 anni e 5 mesi di età e 30 anni di contributi (36 anni gli addetti a mansioni gravose di cui al Dm 5 Febbraio 2018)	nessuna	si (escluse le casse professionali)

Pensione di Vecchiaia Invalidi non inferiori 80%	61 anni (56 anni le donne) unitamente a 20 anni di contributi (solo dipendenti settore privato)	-	12 mesi	no
Non Vedenti - P. Vecchiaia	56 anni (51 anni le donne) unitamente a 10 anni di contributi	-	12 mesi (18 mesi gli autonomi)	no

Lavori Usuranti (Dlgs 67/2011) e Notturni per almeno 78 giorni l'anno	Quorum 97,6 con almeno 61 anni e 7 mesi e 35 anni di contributi.	Quorum 97,6 con almeno 61 anni e 7 mesi e 35 anni di contributi. Importo pensione non inferiore a 1,2 volte il valore dell'assegno sociale salvo il soggetto abbia raggiunto i 65 anni di età	no	no
Notturmo per giorni da 64 a 71 l'anno	Quorum 99,6 con almeno 63 anni e 7 mesi e 35 di contributi.	Quorum 99,6 con almeno 63 anni e 7 mesi e 35 di contributi. Importo pensione non inferiore a 1,2 volte il valore dell'assegno sociale salvo il soggetto abbia raggiunto i 65 anni di età	no	no
Notturmo per giorni da 72 a 78 l'anno	Quorum 98,6 con almeno 62 anni e 7 mesi e 35 di contributi.	Quorum 98,6 con almeno 62 anni e 7 mesi e 35 di contributi. Importo pensione non inferiore a 1,2 volte il valore dell'assegno sociale salvo il soggetto abbia raggiunto i 65 anni di età	no	no

Totalizzazione (di anzianità)	41 anni di contributi a prescindere dall'età anagrafica	41 anni di contributi a prescindere dall'età anagrafica	21 mesi	-
di vecchiaia	66 anni di età unitamente a 20 anni di contributi	66 anni di età unitamente a 20 anni di contributi	18 mesi	-

NOTE: 1) Indica la possibilità di sommare la contribuzione in più gestioni previdenziali ai fini del raggiungimento del requisito contributivo minimo richiesto per il conseguimento della prestazione; * In caso di pensione erogata in regime di cumulo dei periodi assicurativi la finestra mobile resta pari a 3 mesi anche per il predetto personale