

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.pensionioggi.it/> 29 gennaio 2026)

La manovra 2026 non ha rinnovato per l'anno corrente la pensione anticipata flessibile (la cd. «quota 103») né 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 e 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 consegna 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 consegna 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 consegna 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. Importo pensione non inferiore a 1,2 volte il valore dell'assegno sociale salvo il soggetto abbia raggiunto i 65 anni di età	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
Notturno per giorni da 64 a 71 l'anno	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	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
Notturno per giorni da 72 a 78 l'anno	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	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

PENSIONIOGGI.IT