Граждане могут обратиться за назначением пенсии в любое время после возникновения права на нее. Заявление о назначении пенсии может быть подано  в территориальный орган Пенсионного фонда России по месту жительства либо  по месту пребывания либо по месту фактического проживания гражданина, либо в многофункциональный центр (далее – МФЦ),  либо по почте .

Заявление  может быть подано лично гражданином, которому назначается пенсия, его представителем, либо через работодателя. Также гражданин может направить заявление в форме электронного документа через «Личный кабинет гражданина» на официальном сайте ПФР или через «[Единый портал государственных и муниципальных услуг](https://www.gosuslugi.ru/) (функций)».

Днем обращения за пенсией является день приема заявления о назначении пенсии.

При подаче заявления о назначении:

* лично (представителем, через работодателя) днем обращения за  пенсией  является день приема территориальным органом ПФР заявления;
* по почте - днем обращения за  пенсией  считается дата, которая указана на почтовом штемпеле по месту отправления заявления;
* через МФЦ – днем обращения за  пенсией  считается  дата приема заявления МФЦ;
* через «[Личный кабинет гражданина](https://es.pfrf.ru/)» на официальном сайте ПФР, через «[Единый портал государственных и муниципальных услуг](https://www.gosuslugi.ru/) (функций)» -  днем обращения за пенсией считается дата подачи заявления в форме электронного документа.