Стаж играет важную роль в формировании пенсии и влияет на ее размер.  
  
Стаж играет весьма важную роль в формировании страховой пенсии наряду с размером официальной заработной платы и суммой страховых взносов, перечисленных работодателем на обязательное пенсионное страхование. Чем продолжительнее страховой стаж, то есть те периоды работы гражданина, за которые работодатель начислял и уплачивал страховые взносы на обязательное пенсионное страхование, тем больше пенсионных прав будет у него сформировано, так как за каждый год трудовой деятельности начисляется определенное количество пенсионных коэффициентов. Соответственно, чем больше будет пенсионных коэффициентов при выходе на пенсию, тем выше будет её размер.  
  
При этом в страховой стаж засчитываются и так называемые нестраховые периоды, когда человек не работал, а осуществлял социально значимую деятельность. К таким периодам относятся: военная служба по призыву, отпуск по уходу за каждым ребенком до достижения им возраста 1,5 лет (но не более 6 лет в общей сложности), уход за инвалидом I группы, ребенком-инвалидом, гражданином, достигшим 80 лет.  
  
Напомним, что по новой формуле требования к стажу, необходимому для возникновения права на страховую пенсию по старости, поэтапно увеличиваются (по одному году в год), и в 2024 году он будет составлять 15 лет.  
  
Стоит отметить, что длительный страховой стаж может дать право и на установление досрочной страховой пенсии по старости. Это новое условие, появившееся в связи с изменениями в пенсионном законодательстве с 1 января 2019 года. Под длительным стажем подразумевается страховой стаж у мужчин не менее 42 лет, у женщин – 37 лет. При этом при исчислении данного страхового стажа в него включаются только периоды работы и иной деятельности, которые выполнялись на территории Российской Федерации, при условии, что за эти периоды начислялись и уплачивались взносы в ПФР, а также периоды получения пособия по обязательному социальному страхованию в период временной нетрудоспособности (например, больничный). Вышеуказанные нестраховые периоды в расчёт при досрочном назначении пенсии за длительный стаж не включаются.