В Российской Федерации в соответствии с законодательством существует несколько видов выплат средств пенсионных накоплений:  
Единовременная выплата– выплачиваются сразу все пенсионные накопления одной суммой. Получателями являются граждане, у которых размер накопительной пенсии составляет 5 процентов и менее по отношению к сумме размера страховой пенсии по старости, в том числе с учетом фиксированной выплаты, и размера накопительной пенсии, рассчитанных по состоянию на день назначения накопительной пенсии; а также граждане, получающие страховую пенсию по инвалидности или по случаю потери кормильца либо получающие пенсию по государственному пенсионному обеспечению, которые при достижении общеустановленного пенсионного возраста не приобрели право на страховую пенсию по старости из-за отсутствия необходимого страхового стажа или необходимого количества пенсионных баллов.   
Срочная пенсионная выплата. Выплачивается лицам, сформировавшим пенсионные накопления за счет взносов в рамках Программы государственного софинансирования пенсии, в том числе взносов работодателя, взносов государства на софинансирование и дохода от их инвестирования, а также за счет средств материнского (семейного) капитала, направленных на формирование будущей пенсии, и дохода от их инвестирования. Ее продолжительность определяет сам гражданин, но она не может быть меньше 10 лет.   
Накопительная пенсия– выплачивается ежемесячно и пожизненно.Ее размер рассчитывается исходя из ожидаемого периода выплаты, который с 2019 года составляет 21 год (252 месяца). Чтобы рассчитать ежемесячный размер выплаты, надо общую сумму пенсионных накоплений, учтенную в специальной части индивидуального лицевого счета застрахованного лица, по состоянию на день, с которого назначается выплата, разделить на 252 месяца.   
Следует отметить, что вступившие в силу изменения в пенсионном законодательстве, не меняют правил назначения и выплаты пенсионных накоплений. Пенсионный возраст, дающий право на их получение, остается в прежних границах – на уровне 55 лет для женщин и 60 лет для мужчин. Это распространяется на все виды выплаты пенсионных накоплений. Как и раньше, пенсионные накопления назначаются при наличии минимально необходимых пенсионных баллов и стажа: в 2019 году это 16,2 балла и 10 лет соответственно.