

РАБОТА И ТРУДОВЫЕ СПОРЫ · НЕЗАКОННОЕ УВОЛЬНЕНИЕ

Уволили из-за возраста: как оспорить увольнение за месяц

ТК РФ ст. 3, 62, 80, 81, 84.1, 180, 193, 392, 393, 396 · ГПК РФ ст. 29, 154, 211 · УК РФ ст. 144.1 · Актуально на октябрь 2026

Как пользоваться этим листом

Возраст не может быть причиной увольнения: это дискриминация (ст. 3 ТК). Но в приказе «по возрасту» не пишут — пишут сокращение, прогул, несоответствие должности. Поэтому в суде оспаривают основание и процедуру, а дискриминацию добавляют доказательствами. Срок на иск о восстановлении — **1 месяц**.

Срок: 1 месяц

! С какого дня считать

Ч. 1 СТ. 392

Со дня, когда вам вручили копию приказа или выдали трудовую книжку либо сведения о трудовой деятельности.

✓ Пропустили — можно восстановить

Ч. 4 СТ. 392

При уважительной причине: болезнь, уход за близким, обращение в трудовую инспекцию или прокуратуру с надеждой на их помощь. Но рассчитывать на это рискованно.

Неделя 1: документы

1 В день увольнения получите

Копию приказа, трудовую книжку или сведения СТД-Р, справку о заработке за 2 года, расчёт (ст. 84.1). Записи о дне получения храните.

2 Запросите копии остальных документов

Трудовой договор, приказы, должностную инструкцию, оценки работы, уведомления. Работодатель выдаёт их в 3 рабочих дня с заявления (ст. 62).

3 Соберите доказательства дискриминации

Переписку и записи с упоминанием возраста, кто занял ваше место и сколько ему лет, увольнения других старших сотрудников, вакансии «до 35 лет». Имена и контакты свидетелей.

Ошибки работодателя, которые ищут в первую очередь

ОСНОВАНИЕ	ЧТО ПРОВЕРИТЬ
Сокращение	Уведомление за 2 месяца под подпись (ст. 180); предложили все подходящие вакансии в местности (ч. 3 ст. 81); учли преимущественное право; должность действительно исчезла
Дисциплинарное	Запросили объяснение письменно и ждали 2 рабочих дня; уложились в месяц со дня проступка; приказ вручили в 3 рабочих дня (ст. 193)
Любое по инициативе работодателя	Не уволили во время больничного или отпуска (ч. 6 ст. 81), кроме ликвидации
«По собственному желанию»	Заявление писали под давлением — это довод. Пока не истёк срок предупреждения, заявление можно отозвать (ч. 4 ст. 80)

Недели 2–4: иск

1 Требования

Признать увольнение незаконным, восстановить на работе, взыскать средний заработок за вынужденный прогул и компенсацию морального вреда.

2 Куда

В районный суд по вашему месту жительства или по адресу работодателя — на выбор (ч. 6.3 ст. 29 ГПК).

3 Как подать

Лично в канцелярию, почтой с описью или через ГАС «Правосудие». Госпошлину работник не платит (ст. 393 ТК).

Трудовая инспекция и прокуратура проверяют параллельно, но восстановить на работе может только суд. Не ждите их ответа, чтобы подать иск.

Что даёт суд

✓ Дело рассматривают в месяц

СТ. 154 ГПК

Срок для дел о восстановлении на работе короче обычного.

✓ Восстановление — сразу

СТ. 211 ГПК, СТ. 396 ТК

Решение исполняют немедленно, не дожидаясь апелляции. Зарплатку за прогул взыскивают за всё время, немедленно — за 3 месяца.

! Предпенсионный возраст

СТ. 144.1 УК

Увольнение человека за 5 лет до пенсии из-за возраста — преступление. Заявление — в Следственный комитет.

Чего не делать

- ✗ Не подписывайте заявление «по собственному» или соглашение сторон под давлением.
- ✗ Не ждите ответа инспекции — месяц на иск идёт.
- ✗ Не выбрасывайте конверт и опись, если приказ пришёл почтой: по ним считают срок.

Кодовое слово

ЗАЩИТА2025

Напишите его боту **@labpravabot** — пришлём этот лист и разберём вашу ситуацию.

Телефон **+7 (499) 390-60-21** · labprav.ru

Уволили и месяц уже идёт? Пришлите в Telegram **@labpravabot** фото приказа об увольнении — скажем, по какой статье уволили, какие ошибки видно и сколько дней осталось на иск.

Нужен разбор вашего случая: письменная консультация юриста — правовая позиция, перечень документов и план действий по шагам. Заключение остаётся у вас. Запись по телефону **+7 (499) 390-60-21**.