**FM 2018 sunnudagur 19. august**

| KL. | Spurtur | Mið- langtein | Hæddarlop | Tríst økk | Kúluvarp | Spjótkast |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 13.00 | 200 m innl. Kv (4) | | Menn (2) | | | Kvinnur (7) |
| 13.05 | 200 m innl. Kv (4) | | | | | |
| 13.10 | | | | | | |
| 13.15 | | | | | | |
| 13.20 | | | Kvinnur (2) | | | |
| 13.25 | | | | | | |
| 13.30 | | | | | | |
| 13.35 | | | | | | |
| 13.40 | | | | | | |
| 13.45 | Heiðursmerki | Heiðursmerki | Heiðursmerki | Heiðursmerki | Heiðursmerki | Heiðursmerki |
| 13.50 | | | | Menn (1) | | |
| 13.55 | | 1.500 m M (9) | | Kvinnur (3) | | Menn (5) |
| 14.00 | | | | | | |
| 14.05 | | | | | | |
| 14.10 | | 1.500 m Kv (2) | | | | |
| 14.15 | | | | | | |
| 14.20 | | | | | | |
| 14.25 | | | | | | |
| 14.30 | Heiðursmerki | Heiðursmerki | Heiðursmerki | Heiðursmerki | Heiðursmerki | Heiðursmerki |
| 14.35 | | | | | | |
| 14.40 | 200 m finala M (6) | | | | Kvinnur (6) | |
| 14.45 | | | | | | |
| 14.50 | 200 m finala KV (6) | | | | | |
| 14.55 | | | | | | |
| 15.00 | | | | | | |
| 15.05 | | | | | | |
| 15.10 | | | | | | |
| 15.15 | | | | | Menn (4) | |
| 15.20 | | | | | | |
| 15.25 | 4 x 400 m Kvinnur | | | | | |
| 15.30 | | | | | | |
| 15.35 | | | | | | |
| 15.40 | | | | | | |
| 15.45 | 4 x 400 m Menn | | | | | |
| 15.50 | | | | | | |
| 15.55 | | | | | | |
| 16.00 | Heiðursmerki | Heiðursmerki | Heiðursmerki | Heiðursmerki | Heiðursmerki | Heiðursmerki |